**Периодизация и задачи развития у взрослых**

В период взрослости в распоряжении человека находятся все силы, все аспекты психики. Слова X. Кюнкеля о том, что «судьба приходит изнутри», как нельзя лучше выражают основной смысл этой фазы жизни. Человек, развивающийся последовательно, достигает к середине 50-х годов своей второй творческой кульминации. Он способен к обобщению и критическому осмыслению собственного опыта, и у него еще достаточно жизненных сил, чтобы привнести этот опыт в свою деятельность. В это время личности нужны коллектив, последователи, ученики; она стремится к руководству, к организации, к власти.

Б. Ливехуд считает, что к взрослому возрасту человек обретает **«доминирующий основной склад»**, афористически определяя его как «тональность, в которой пишется личная биография», а по сути имея в виду жизненную направленность, определяемую всем предшествующим психическим развитием, в том числе внешними обстоятельствами жизни, социально-культурными факторами, семейным укладом, в котором воспитывался человек, профессиональным выбором, уровнем общественной активности и т.д. (или тип личности). Это – своеобразная склонность строить и проживать жизнь именно таким образом и находить в этом переживание истинности, ценностности, осмысленности своего жизненного пути и удовлетворения от жизни.

Так, например, **тип исследователя** реализует стремление исследовать функционирование окружающего мира и объяснять связь явлений в нем. При этом не так уж важно, на что именно направлена активность исследователя (психология, язык, сельское хозяйство, математическая логика или выделительная система дождевого червя), главное – избранная позиция, прогрессирующая в жизненную позицию, жизненное кредо. Такие люди часто демонстрируют склонность к одиночеству, к кропотливому накапливанию информации.

**Мыслящий тип** ощущает стремление упорядочить мир своих представлений в системах и теориях, увидеть его в глобальных взаимосвязях. Помимо философов, для которых мышление является главным содержанием жизни, в любой отрасли знаний и практики можно стать мыслителем, правда, качественный разброс здесь достаточно велик – от жалких доморощенных обывательских рассуждении до построения глобальных обобщений. Мыслящий тип проявляется уже в юности и в течение всей жизни испытывает трудности, связанные с необходимостью следовать логике в своих рассуждениях. Их стремление указать на противоречия, задавать назойливые вопросы часто создает социальные проблемы. Любой конфликт такая личность воспринимает как вызов своей интеллигентности.

**Организующий тип** воспринимает мир как то, что нужно упорядочить, переделать, сделать понятным и простым. Он тоже обнаруживается в юности, прежде всего в склонности к практической и организационной работе (вспомните рассмотренные нами типы выпускников колледжа). Взрослые этого типа не любят рассуждать, они делают, все их ценности – в активной работе, подчиняющей себе людей и обстоятельства. Они нацелены на карьеру, на постоянное движение вперед. Но дух организаторства может быть направлен и на исследование, и на мышление, и на заботу о других, обновление или управление.

**Заботящийся тип** стремится к тому, чтобы поддерживать, кормить, оберегать другое живое существо, растить его. Такой склад является основой для работы в области воспитания и образования, в социальном обслуживании, играет важную роль в сельскохозяйственных профессиях, садоводстве, животноводстве. В социальном плане он способен создавать среду, в которой успешно развиваются другие; именно он способен создать чувство защищенности и поддержки.

**Реформирующий тип** предполагает желание изменять и улучшать все существующее и выступает в разных вариантах – от медицины до революционной деятельности. Большинство новаторов в своих сферах имеют именно этот склад: именно они готовы отдать жизнь за свои внутренние убеждения и, несмотря на насмешки, преследования и гонения, активно стремятся к реформам. Нойман назвал их «еретиками внутреннего голоса», обладающими мощной развивающейся интуицией. При выборе профессии они выбирают новые сферы деятельности (в свое время – кино, воздухоплавание, генетику, кибернетику), которых нет и которые они хотели бы создать (например, «кентавристика», «уфология» и т.п.). Именно они в высшей мере по меньшей мере на три причины отсутствия инициативы у взрослого человека. В частности, инициатива может не быть сформированной на ранних этапах развития (дефицит общения с матерью, зависимое положение ребенка в семье, его личностное подавление родителями или учителем и т.д.). Вторая причина коренится в социально-психологической природе личности: сама личность может подавлять в себе инициативу на стадии ее возникновения, заранее зная, что она не будет принята и одобрена окружающими (безынициативные люди часто говорят о своей ненужности, невостребованное™, ратуют за принцип «не высовывайся»). Третья причина связана с отсутствием умений реализовывать собственные инициативы, необходимых способностей, организаторских навыков, а также с неразвитыми формами групповой жизни.

Для взрослой личности характерно стремление воплотить себя в жизни, в чем-то непреходящем, человечески ценном, общественно значимом (совершенно неслучайно русская пословица рекомендует в качестве обязательного для взрослого человека – «посадить дерево, построить дом и вырастить сына»). Это проявляется в потребности расширить границы своего индивидуального бытия, воплотить, объективировать себя в формах, неподвластных течению времени, сделать свою жизнь более интенсивной в настоящем. Взрослому возрасту свойственна продуктивность, т.е. возможность творческого самовоплощения в многообразных продуктах своей профессиональной и социальной активности. Личностная перспектива, открывающаяся взрослому человеку, ведет к формированию индивидуального жизненного стиля: человек теперь сам решает, как и на что он потратит жизнь, как будет реализовывать в ней себя, и его поведение приобретает уникальность и своеобразие.

**Крайг**

**Периодизация и задачи развития у взрослых**

Различные исследователи изучали сочетания интеллектуальных способностей, личностных потребностей и социальных ожиданий взрослых, пытаясь определить стадии, или периоды, их развития. Данные, лежащие в основе этих теорий, часто получают при помощи обширных интервью, проводимых в различных возрастных группах. Исследователи пытаются выявить определенные периоды развития, основанные на «кризисах» или конфликтах, которые, предположительно, мы все переживаем. Таким образом, теории часто представляют подробные описания проблем и забот периода взрослости. Однако вопрос о том, насколько широко и насколько универсально они применимы к развитию взрослых, остается открытым. Особую настороженность исследователей вызывает определение «этапов» развития.

**Задачи развития по Хейвингхерсту**

В 1953 году Роберт Хейвингхерст (Havinghurst, 1991) создал свое классическое и прагматичное описание жизненного цикла человека. Он рассматривал взрослый возраст как ряд периодов, в течение которых необходимо решить определенные задачи развития; они обобщены в табл. 13.3. В некотором смысле эти задачи создают широкий контекст, в котором происходит развитие. Их решение требует от человека применения его интеллектуальных способностей. В период ранней взрослости эти задачи в основном включают в себя начало семейной жизни и карьеры. В период средней взрослости основной задачей является поддержание того, что мы создали ранее, а также адаптация к физическим и семейным изменениям. В поздние годы, тем не менее, индивиду приходится адаптироваться к другим аспектам жизни.

**Задачи периода ранней взрослости**

• Выбрать супруга

• Научиться жить с партнером по браку

• Начать семейную жизнь

• Воспитать детей

• Вести домашнее хозяйство

• Начать профессиональную деятельность

• Принять гражданскую ответственность

• Найти близкую по духу социальную группу

**Задачи периода средней взрослости**

• Достичь гражданской и социальной ответственности взрослого

• Установить и поддержать экономические стандарты жизни

• Организовать досуг

• Помочь детям подросткового возраста стать ответственными и счастливыми взрослыми

• Создать отношения с супругом как с личностью

• Принять физиологические изменения среднего возраста и адаптироваться к ним

• Адаптироваться к стареющим родителям

**Задачи периода поздней взрослости**

• Приспособление к снижению физической силы и здоровья

• Адаптироваться к выходу на пенсию и снижению уровня дохода

• Принять факт смерти супруга

• Присоединиться к своей возрастной группе

• Выполнить социальные и гражданские обязанности

• Организовать удовлетворительное физическое проживание

Применимы ли данные концепции развития взрослых в новом тысячелетии? Да, но не ко всем. Для многих людей задачи развития периода средней взрослости включают установление холостого образа жизни или создание семьи и воспитания детей, приспособление к взаимодействию с новым спутником после развода или смену профессии, столкновение с ранней отставкой в результате корпоративного «сокращения

**Задачи развития по Эриксону**

Многие теоретики при определении центральных задач развития взрослого возраста обращаются к теории психологических стадий Эриксона. Теория Эриксона включает в себя восемь психологических стадий (кризисов) и что каждая из них основывается на предыдущей. Развитие взрослых зависит от успешности решения проблем предыдущих периодов: доверия и автономии, инициативы и трудолюбия. В подростковом возрасте центральная проблема, требующая решения, — определение идентичности. Она может сохраняться и в период ранней взрослости, придавать смысл целостности взрослого опыта (Erikson, 1959). Люди определяют и переопределяют себя, свои приоритеты и свое место в мире.

Кризис интимности и изоляции является наиболее характерной проблемой для периода ранней взрослости. Интимность подразумевает установление взаимно удовлетворяющих близких отношений с другим. Она представляет собой союз двух идентичностей, в котором не теряются уникальные качества ни одной из них. Напротив, изоляция подразумевает неспособность или неудачу в установлении взаимности, иногда в связи с тем, что личностная идентичность является слишком слабой, не готовой к созданию близкого союза с другим человеком (Ericson, 1963).

Теория Эриксона в своей основе является теорией стадий, но Эриксон трактовал ее более гибко (Erikson, Erikson, 1981). Как и теорию Хейвингхерста, ее можно рассматривать как нормативную теорию. Проблемы идентичности и близости представлены на протяжении всей жизни, особенно у людей, проживающих в индустриально развитых странах. Главные события жизни, такие как смерть одного из членов семьи, могут одновременно создать кризисы как идентичности, так и интимности, когда человек старается справиться с потерей и пытается идентифицировать себя вновь в отсутствие близкого спутника. Переезды в новый город, новая работа или возвращение к обучению в колледже являются основными изменениями, требующими психологической адаптации. Поэтому теория Эриксона определяет особенности развития тех проблем индивида, которые неоднократно возникают на протяжении его жизни. Например, после переезда на новое место жительства может возникнуть необходимость заново установить базовое доверие, развить автономию, снова найти в себе компетентность и трудолюбие для того, чтобы вы могли вновь чувствовать себя взрослым.

Следовательно, для многих исследователей в настоящее время как процессы идентичности, так и процессы интимности являются основными для понимания развития во взрослом возрасте (Whitbourne, 1986b). Тем не менее достижение интимности и идентичности может быть более характерно для западной культуры. Например, абитуриенты с иными понятиями, приехавшие в США из коллективистских стран, могут найти независимую идентичность и большую интимность в браке.

**Периодизация жизни мужчин по Левинсону**

Исследователи определили три основных этапа жизненного цикла мужчин, которые позднее, как обнаружилось, сопоставимы с подобными этапами в жизни женщин (см. далее). Каждый из них длится примерно от 15 до 25 лет. На протяжении каждого этапа человек создает то, что Левинсон называет **структурой жизни.** Эта модель выполняет функции как границы между внутренним и внешним миром индивида, так и средства, с помощью которого личность строит взаимоотношения с окружающей средой. Структура жизни в основном состоит из социальных взаимоотношений и взаимоотношений с окружающей средой и включает в себя то, что личность приобретает благодаря этому, что должна вкладывать в них. Эти взаимоотношения могут возникать с отдельными индивидами, группами, системами или даже с объектами. У большинства мужчин основными являются рабочие и семейные взаимоотношения. В определенном возрасте люди начинают исследовать сложившиеся у них системы жизни. Затем они создают новую структуру, состоящую из их текущих потребностей, которая доминирует до тех пор, пока личность не «вырастает» из нее и не начинает этот процесс заново.

Левинсон основное внимание уделял исследованию периода жизни от 35 до 45 лет, однако он обнаружил, что зрелость и способность к адаптации в этом возрасте во многом определяются ростом личности на начальном этапе, стадии «новичка», продолжающейся от 17 до 33 лет. Это, как правило, возраст решения конфликтов подросткового периода, поиска своего места во взрослом обществе, выработки стабильных и предсказуемых стереотипов поведения. Начальная стадия, согласно Левинсону, подразделяется на три периода: ранний переход во взрослость (примерно от 17 до 22 лет); проникновение в мир взрослых (от 22 до 28 лет) и переход через рубеж 30-летнего возраста (от 28 до 33 лет). Кризисы развития происходят в случае возникновения трудностей у индивида в тот или иной период.

Для достижения истинной взрослости, по мнению Левинсона, необходимо решить четыре задачи развития: 1) сформулировать, что собой представляет взрослость и что необходимо для ее достижения; 2) найти наставника; 3) начать строить карьеру; 4) установить близкие отношения.

**Определение мечты.** В период раннего перехода во взрослость мечта мужчины о достижении ее не обязательно связана с реальностью. Она может заключаться в особенной цели, такой как получение Пулитцеровской премии, грандиозной мечте стать кинопродюсером, финансовым магнатом либо знаменитым писателем или спортсменом. Некоторые мужчины имеют более скромные стремления, такие как стать квалифицированным мастером, местным философом или любящим семьянином. Наиболее важным аспектом мечты является ее способность придавать человеку вдохновение. В идеале молодой человек начинает структурировать свою взрослую жизнь реалистичным и оптимистичным способом, что помогает ему реализовать свою мечту. Бесплодные фантазии и недостижимые цели не способствуют росту.

Мечта может не реализоваться не только в связи с ее иллюзорностью, но **и** вследствие отсутствия возможностей, родителей, иначе планирующих будущее своего ребенка, из-за таких индивидуальных черт, как пассивность и леность, недостатка приобретенных специальных умений. В этом случае молодой человек может начать овладевать профессией, которая беднее его мечты и не содержит в себе, с его точки зрения, ничего магического. Согласно Левинсону, подобные решения вызывают постоянные конфликты в области карьеры и снижают энтузиазм, объем затраченных на работу усилий. Левинсон предположил, что те, кто старается добиться по крайней мере некоторого компромисса, хотя бы частично реализуют свою мечту, с большей вероятностью испытают чувство завершенности. Однако сама мечта также подвержена изменениям. Молодой человек, вступающий в период перехода в раннюю взрослость с надеждой стать звездой баскетбола, позже получит удовлетворение от работы тренера, не соединяя воедино, таким образом, все элементы своей мечты.

**Поиск наставника.** На пути следования к своей мечте молодым людям большую помощь могут оказать наставники. Наставник исподволь внушает уверенность в себе, разделяя и одобряя эту мечту, а также передавая умения и опыт. В качестве покровителя он может содействовать карьерному росту ученика. Тем не менее главной его функцией является обеспечение перехода из взаимоотношений родителей и детей в мир равных взрослых. Наставник должен вести себя в некоторой степени как родитель, придерживаясь авторитетного стиля, сохраняя тем не менее достаточно сочувствия для преодоления разрыва между поколениями и выравнивания отношений. Постепенно ученик может достичь чувства автономии и компетентности; он может со временем догнать своего наставника. Обычно наставник и молодой человек на этом этапе расстаются.

**Построение карьеры.** Помимо создания мечты и приобретения наставника юноши сталкиваются со сложным процессом формирования карьеры, который не определяется только выбором профессии. Левинсон предполагал, что эта задача развития охватывает весь начальный период, когда молодой человек пытается определить себя в профессиональном плане.

**Установление близких отношений.** Формирование близких отношений также не начинается и не заканчивается «знаковыми» событиями заключения брака и рождения первого ребенка. Как до, так и после этих событий молодой человек изучает самого себя и свое отношение к женщинам. Он должен определить, что ему нравится в женщинах, а что женщинам нравится в нем. Ему необходимо оценить свою силу и слабость в сексуальных отношениях. Хотя некоторые самонаблюдения подобного рода происходят уже в подростковом возрасте, такие вопросы, тем не менее, ставят в тупик молодых людей. С точки зрения Левинсона, способность к серьезному романтическому сотрудничеству возникает только после 30 лет. Важные взаимоотношения с женщиной-вдохновительницей удовлетворяют потребности, сходные с потребностью в связке наставник—ученик. Такая женщина может помочь молодому человеку реализовать свою мечту, давая ему на это разрешение и веря, что у него есть то, что для этого необходимо. Она помогает ему войти в мир взрослых, поддерживая взрослые надежды и относясь терпимо к зависимому поведению или другим недостаткам. Согласно Левинсону, потребность мужчины в женщине-вдохновительнице снижается позже, на этапе перехода середины жизни, к тому времени, когда большинство из них достигают высокой степени автономии и компетентности.

**Периодизация жизни женщин по Левинсону**

Работа Левинсона вызвала много критических откликов, в большинстве которых подчеркивалось, что он не включил в свое исследование женщин. Эти замечания были учтены в последующем исследовании (Levinson, 1990, 1996). Левинсон работал с группой из 45 женщин, 15 из которых были домашними хозяйками, 15 занимались бизнесом, а 15 работали в сфере высшего образования. Отчасти полученные данные подтвердили его теорию о том, что вступление во взрослость включает в себя определение мечты, поиск наставника, выбор рода занятий и установление взаимоотношений с человеком-вдохновителем. Предложенная им модель роста для женщин в целом схожа с моделью для мужчин (рис. 13.6). Она также включала критический переход примерно в возрасте 30 лет, время сомнений и неудовлетворенности, когда карьерные цели и стиль жизни подвергаются пересмотру. Тем не менее опыт женщин, по всей видимости, достаточно отличается от опыта мужчин. Более того, хотя Левинсон утверждал, что переходы как у тех, так и у других тесно связаны с возрастом, ряд исследователей обнаружили,

В отличие от молодых мужчин, обычно сосредоточенных на своей работе, многие молодые женщины хотят объединить карьеру и брак что для женщин стадии цикла семейной жизни, видимо, являются более подходящим индикатором перехода, чем просто возраст (Harris, Ellicott & Hommes, 1986). Переходы и кризисы у женщин могут быть меньше связаны с возрастом, чем с такими событиями, как рождение детей или их отделение от семьи.

**Мечты и их различия.** Возможно, что наиболее существенное различие между полами состоит в том, как они определяют свою мечту. Действительно, оно было столь значительным, что Левинсон обозначил его как тендерное отличие. В то время как мужчины склонны к единому видению своего будущего, сконцентрированному на карьере, у многих женщин наблюдается тенденция к «раздельным» мечтам. В работе Левинсона как работники сферы высшего образования, так и деловые женщины хотели соединить карьеру и брак, хотя и различным образом. Женщины из сферы образования были менее честолюбивы и больше готовы к отказу от своей карьеры после рождения детей при условии включения в интеллектуально активную деятельность в своем соседском окружении. Деловые женщины хотели продолжить свою карьеру, но снизить уровень активности после рождения детей. Только у домашних хозяек была единая, как и у мужчин, мечта: они хотели оставаться дома в роли жены и матери, как поступали их собственные матери.

Соответственно большинство женщин в других исследованиях с использованием методов Левинсона сообщали о мечте, включающей в себя карьерный рост и брак, однако основная их часть придавала большее значение созданию семьи. Лишь меньшая часть женщин была сосредоточена в своих мечтах исключительно на карьерных успехах; еще меньшее их число ограничило свое представление о будущем традиционными ролями жены и матери. Однако даже те женщины, которые мечтали как о карьере, так и о браке, сдерживали свои мечты, координируя их с целями супруга и реализуя тем самым традиционные ожидания в более современном стиле жизни (Roberts, Newton, 1987).

Многие женщины выражали свое неудовлетворение тем или другим аспектом своей разделенной мечты (Droege, 1982). Некоторые люди считают, что карьера и семья несовместимы. Женщины в исследовании Левинсона обнаружили также, что крайне трудно интегрировать карьеру и семью. Например, ни одна из деловых женщин не оценивала свое решение более высоко, чем просто как «адекватное». Хотя коллеги и члены семьи часто считают деловых женщин успешными, сами эти женщины нередко чувствуют, что принесли один из аспектов своей мечты в жертву ради исполнения другого (Roberts, Newton, 1987).

**Различия во взаимоотношениях с наставником.** Другой сферой, в которой мужчины и женщины, видимо, обладают различным опытом, являются взаимоотношения с наставником. Обнаружено, что женщины реже, чем мужчины, вступают в такие контакты. Отчасти проблема заключается в том, что в настоящее время наблюдается недостаток женщин-руководителей, консультантов или покровителей, которые могли бы выполнять эту роль для молодых женщин, стремящихся к профессиональной карьере. Если наставником женщины является мужчина, то их отношениям может мешать сексуальная привлекательность (Roberts, Newton, 1987). Иногда муж или любовник выступают в роли наставника, но в подобных случаях функция наставничества часто осложняется из-за конфликтующих потребностей. Если женщины настаивают на своей независимости и полностью посвящают себя карьере либо требуют равенства во взаимоотношениях, их партнеры иногда отказывают им в поддержке.

У женщин также могут быть проблемы с поиском мужчины-вдохновителя, который поддержит ее мечту (Droege, 1982). Хотя его роль часто исполняет муж или любовник, особенно в период ухода из-под родительского влияния в ранней взрослости, партнеры-мужчины с традиционными взглядами редко поддерживают мечту женщины, если она начинает угрожать его превосходству в отношениях. Иными словами, партнеры-мужчины не обязательно выполняют все функции мужчины-вдохновителя в содействии личностному и карьерному росту женщин.

**Различия карьерного роста.** Женщины не просто сталкиваются с большими трудностями, чем мужчины, в поиске человека, способного содействовать реализации их мечты, но и карьера у них складывается значительно позже. В ранней работе Левинсона (Levinson, 1978) было отмечено, что большинство мужчин «завершают этап профессиональной адаптации и получают полностью взрослый статус в профессиональном мире» к концу своего перехода 30-летнего возрастного рубежа; они больше уже не новички. Напротив, женщины часто получают этот статус через несколько лет после достижения возраста средней взрослости (Droege, 1982; Furst, Stewart, 1977). Рут Дроудж (Ruth Droedge) обнаружила, что даже женщины, которые наладили свою карьеру в период от 20 до 30 лет, по большей части не завершили стадию новичка в работе к возрасту 40 лет и даже позже. Дроудж также отметила, что женщины в Период средней взрослости все еще были поглощены мыслями о достижении успеха в работе и не были готовы провести переоценку своих профессиональных целей или достижений. В другой работе (Adams, 1983) обнаружено, что группа женщин-юристов придерживалась мужских моделей в карьере вплоть до перехода 30-летнего возраста, но далее большинство из них сместили свое внимание от достижения успеха в карьере на получение удовлетворения от личных взаимоотношений.

**Различие в переоценке (ревизия целей).** Переход рубежа 30-летнего возраста несет в себе стресс как для женщин, так и для мужчин. Однако они демонстрируют различные реакции на процесс переоценки, происходящий на этом этапе. Мужчины могут изменить свою карьеру или стиль жизни, но сохраняется их приверженность работе и карьере. Напротив, женщины обычно изменяют свои приоритеты, установленные в ранней взрослости (Adams, 1983; Droege, 1982; Levin-son, 1990; Stewart, 1977). Женщины, ориентированные на брак и воспитание детей, склонны переключаться на профессиональные цели, в то время как те, кто сосредоточен на карьере, теперь переводят внимание на брак и воспитание детей. Более сложные мечты затрудняют достижение цели.

Различные теоретические взгляды на основные задачи взрослого возраста обобщены в табл. 13.4.

*Таблица 13.4* **Определение основных задач взрослого возраста отдельными теоретиками**

|  |  |
| --- | --- |
| Эриксон | Продолжение развития чувства идентичности; разрешение кризиса интимности и изоляции |
| Гулд | Отбрасывание ложных предположений о зависимости и принятие ответственности за свою жизнь; развитие компетентности и признание личных ограничений |
| Хейвингхерст | Начало семейной жизни и карьеры |
| Кеган | Структурирование и переструктурирование смысловых систем |
| Лэйбови-Виф | Развитие автономного и независимого принятия решений |
| Левинсон | Развитие предварительной структуры жизни и осуществление перехода 30-летнего возраста и других переходов; включает в себя определение мечты, поиск наставника, развитие карьеры и установление близости с особым партнером |
| Пери | Прогресс от дуалистического к реалистическому мышлению |
| Ригел | Достижение диалектического мышления |
| Шейо | Гибкое приложение интеллектуальных способностей к достижению личных и профессиональных целей — период достижений |

**Задачи среднего возраста**

Карл Густав Юнг (1875-1961) был одним из первых теоретиков, обративших особое внимание на вторую половину жизни человека; он считал, что в этом возрасте люди оказываются перед необходимостью найти и оправдать смысл своего существования (Jung, 1931/1960). В дальнейшем были предложены различные модели взрослого развития, подчеркивающие те огромные сложности, которые могут сопутствовать среднему и позднему периодам жизни. Большинство людей среднего возраста находятся на той стадии жизненного цикла, которая предполагает наличие взрослеющих или уже взрослых детей и в то же время — стареющих родителей (Troll, 1989, 1996). Однако все большее число людей, включая тех, кто становятся отцами или матерями после 40 лет, проходят через нормативные жизненные события позднее, чем большинство представителей их поколения. Особенно часто маленьких детей имеют деловые женщины среднего возраста, которые поздно решили стать матерями. Разведенные мужчины средних лет также часто бывают молодыми отцами, когда повторно женятся на женщинах моложе себя, желающих иметь собственных детей. На данном жизненном этапе люди нередко принимают на воспитание своих маленьких внуков, поскольку их дети не хотят или не могут заботиться о них. В любом случае, люди средних лет обычно склонны возиться со своими малышами и устанавливать дружеские отношения с другими людьми, находящимися на той же стадии семейного цикла, независимо от их хронологического возраста.

**Генеративность против стагнации.** Согласно Эриксону (Erikson, 1981), основная проблема, встающая перед людьми в этот период жизни, — переход к *генеративности либо поглощенность собой и стагнация.* Эриксон считает, что на стадии генеративности люди действуют в трех областях: в *прокреативной,* порождая и удовлетворяя потребности следующего поколения; в *продуктивной,* интегрируя работу и семейную жизнь и создавая новое поколение, и в *креативной* области, увеличивая культурный потенциал в более широком понимании его значения. Как у мужчин, так и у женщин генеративность может выражаться через просоци-альные общественные действия, работу, погружение в процесс воспитания детей и в заботу о любимых людях (Peterson, Klohnen, 1995). Для многих взрослых генеративность выражается в рамках множества ролей, в том числе семейных и профессиональных (MacDermid, Heilbrun & Gillespie, 1997).

Альтернативой генеративности является поглощенность собой и чувство стагнации и скуки. Некоторые люди оказываются не в состоянии найти ценность в поддержке и помощи новому поколению и постоянно подвержены чувству неудовлетворенности жизнью. Кроме того, предметом их переживаний может стать отсутствие значимых личных достижений и свершений либо они склонны обесценивать любые свои успехи.

Модель Хэйвингхерста в той ее части, которая касается средней взрослости (глава 13), определенно близка к модели Эриксона. Они обе придают большое значение установлению все более сложных отношений с другими людьми и приспособлению к множеству перемен в личной жизни, которые приносит с собой средний возраст. Однако, согласно Эриксону, самые важные обязанности человека в этот период определяются тем фактом, что люди среднего возраста в буквальном смысле находятся «в середине» своей жизни и как будто зажаты между более старшим и более молодым поколением. К последствиям такого положения мы еще вернемся на протяжении этой главы.

**Развитие теории Эриксона Р. Пеком.** В главе 2 мы могли видеть, что, по мнению Эриксона, длящийся на протяжении всей жизни процесс развития человека подразделяется на 8 стадий. Первые 6 из них мы уже рассмотрели и сейчас более подробно остановимся на 7-й стадии. В зрелые годы каждый человек встречается с большим количеством разных проблем. Роджер Пек (Peck, 1968) счел своей главной задачей расширение нарисованной Эриксоном картины второй половины жизни.

Пек критиковал Эриксона за то, что в своем описании восьми возрастов жизни он уделял слишком много внимания детству, подростковому возрасту и ранней взрослости. Шесть проблем развития — базальное доверие против недоверия, автономия против стыда и сомнения, инициатива против чувства вины, трудолюбие против чувства неполноценности, идентичность против смешения ролей и близость против изоляции — несут в себе серьезные противоречия, которые каждый человек должен разрешить в ранние периоды жизни. Пек считает, что в средние годы и в пожилом возрасте появляется слишком много новых проблем и задач, которые невозможно уместить в рамках двух стадий: генеративности против стагнации и наступающей позднее стадии *целостности эго против отчаяния* (когда пожилые люди мысленно оглядываются назад, вспоминают события своей жизни и критически оценивают их; см. главу 18).

В этом возрасте все прежние проблемы и варианты их разрешения время от времени всплывают снова, особенно в периоды стресса или перемен. Внезапная болезнь, например инфаркт, может привести к тому, что человеку вновь придется решать проблему автономии и зависимости, теперь уже в 45-летнем возрасте. Смерть спутника жизни может вновь сделать актуальной для оставшегося в живых супруга потребность в близости. На самом деле, любая серьезная адаптация в жизни вызывает необходимость пересмотра и некоторой переоценки старых решений проблем. Эриксон считал, что когда такое важное жизненное обстоятельство, как смерть супруги или супруга, вносит коренные изменения в образ жизни человека, он сначала возвращается к проблемам базального доверия, автономии, инициативы, идентичности и близости и лишь после этого может достигнуть зрелой генеративности.

Пытаясь учесть специфические жизненные задачи взрослой жизни, Пек выделил 7 проблем, или конфликтов, развития взрослого человека; они в обобщенном виде приведены в табл. 16.1. Первые 4 проблемы особенную значимость приобретают в среднем возрасте; оставшиеся 3 становятся важными в зрелые годы, однако индивиды начинают сталкиваться с ними уже в середине жизни.

Подобно стадиям Эриксона, ни одна из проблем Пека не ограничивается средним возрастом или старостью. Решения, принятые в начале жизни, выступают в роли кирпичей, из которых складываются все последующие действия взрослого человека, а люди среднего возраста уже начинают разрешать проблемы грядущей старости. Исследования показывают, что на самом деле период от 50 до 60 лет является критическим для совершения корректировок, которые и будут определять то, как человек проведет остаток своей жизни.

**Личное восприятие и реакции людей на достижение середины жизни**

В среднем возрасте как мужчины, так и женщины пересматривают свои жизненные цели и размышляют о том, выполнили ли они ранее поставленные перед собой задачи. В период ранней взрослости люди утверждают себя в профессиональной области, они часто по-иному начинают смотреть на свою работу. Большинство при этом сознают, что они уже сделали свой профессиональный выбор и должны с ним жить. Часть тех, кто разочаровался в своей работе, потерял ее или не достиг того профессионального положения, на которое рассчитывал, испытывают горечь и неудовлетворенность. Другие могут перестроить свою систему приоритетов. Изменение приоритетов происходит не только в области профессиональной деятельности. Например, некоторые люди в середине жизни решают уделять больше внимания межличностным отношениям или моральным обязательствам и меньше — профессиональному развитию (Fiske, Chiriboga, 1990).

**Мужчины в середине жизни.** В одном исследовании установок по отношению к семье, работе и физическому «Я» (Farrell, Rosenberg, 1981) исследователи опросили 300 мужчин среднего возраста. Они обнаружили, что мужчины по-разному реагируют на достижение середины жизни, однако их реакции имеют некое подобие. Большинство из них ощущали обязательства как по отношению к работе, так и по отношению к семье. Другие выработали привычный образ жизни, который помогал им справляться с возникающими трудностями. Нередко мужчины сталкивались с одинаковыми проблемами: забота о стареющих и требующих постоянного ухода родителях, сложности с детьми-подростками, привыкание к ограничениям, признание своей физической уязвимости. Данные проблемы актуальны и сегодня, причем как для мужчин, так и для женщин.

**Проблемы (конфликты) развития взрослого человека, выделенные Пеком**

**Средняя взрослость**

**Признание ценности мудрости против признания ценности физических сил**

По мере убывания жизненных сил и ослабления здоровья люди должны переключить большую часть своей энергии с физической на умственную деятельность.

**Социализация против сексуализации человеческих отношений**

Эта перестройка вызвана социальным давлением наряду с социальными изменениями. Физические изменения могут вынуждать людей переопределять свое взаимодействие с представителями обоих полов, делая акцент на общении и товарищеских отношениях, а не на сексуальной близости или конкуренции.

**Катексисная (эмоциональная) гибкость против катексисного обеднения**

Эмоциональная гибкость лежит в основе корректировок, к которым люди среднего возраста должны прибегать в тех случаях, когда рушатся семьи, уходят друзья и старые интересы теряют свою значимость.

**Гибкость мышления против ригидности мышления**

Индивидуум должен бороться против склонности придерживаться своих старых жизненных правил и недоверчиво относиться к новым идеям. Ригидность мышления — тенденция к зависимости от прошлых опыта и суждений; примером может служить следующее суждение: «Раз я всю жизнь не одобрял республиканцев (демократов, независимых политических деятелей), то я не вижу причин, почему сейчас я должен менять свое мнение».

**Пожилой возраст**

**Дифференциация эго против поглощенности ролями**

Если люди определяют себя только в рамках своей работы или семьи, то выход на пенсию, смена работы или уход детей из дома вызовет такой наплыв отрицательных эмоций, что индивид может оказаться не в состоянии справиться с ними. Дифференциация эго означает определение себя как человека способами, выходящими за пределы работы, которую вы выполняете, или семейных ролей, которые вам приходится играть.

**Трансцендентность тела против поглощенности телом**

Это измерение, имеющее отношение к способности индивида избегать чрезмерного сосредоточения внимания на недомоганиях, болях и физических недугах, которыми сопровождается старение.

**Трансцендентность эго против поглощенности эго**

Особое значение приобретает в старости. Важно, чтобы люди не предавались мыслям о смерти (согласно Пеку, люди не должны погружаться в «ночь эго»). В соответствии с теорией Эриксона люди, которые встречают старость без страха и отчаяния, переступают через близкую перспективу собственной смерти благодаря участию в молодом поколении — наследии, которому суждено пережить их.

Традиционно считалось, **что** психологическое благополучие мужчин связано с **их** профессиональными ролями; однако сегодня очевидно, что семейные отношения в середине жизни также приобретают для них огромную значимость. Говоря словами исследователей:

Наши контакты с семьями показали, что переживание мужчиной наступления периода среднего возраста в значительной степени зависит от культуры и структуры его семьи. Изменения отношений с женой и детьми действуют в качестве катализатора развития мужчины... Такое сцепление процессов развития индивидуума и семьи является решающим элементом опыта мужчин в середине жизни (Farrell, Rosenberg, 1981).

Действительно, середина жизни характеризуется как период «расцвета» отцов, по мере того как их влияние на своих детей, достигших к этому времени периода ранней взрослости, начинает возрастать (Nydegger, Mitteness, 1996). Другие научные изыскания также подтверждают важность семьи для мужчин среднего возраста. В ходе одного исследования было обнаружено, что качество выполнения мужчинами супружеской и родительской ролей в значительной степени предсказывает свойственный им уровень психологического дистресса и влияет на степень дистресса, испытываемого ими на работе (Barnett, Pleack, 1992).

По результатам первого из вышеназванных исследований ученые сделали выводы о существовании четырех главных путей развития мужчин в среднем возрасте. Первый из них — путь **трансцендентно-генеративного мужчины.** Он не испытывает кризиса середины жизни, так как нашел адекватные решения большинства жизненных проблем. Для такого мужчины середина жизни может быть временем реализации своих возможностей и достижения поставленных целей. Второй — путь **псевдоразвитого мужчины.** Этот мужчина справляется с проблемами, делая вид, что все происходящее его удовлетворяет или находится под его контролем; однако на самом деле он, как правило, чувствует, что потерял направление, зашел в тупик или что ему все смертельно наскучило. **Мужчина, испытывающий кризис середины жизни,** — третий путь — находится в замешательстве: ему кажется, что созданный им мир рушится. Он не в состоянии удовлетворять предъявляемые к нему требования и решать проблемы. Для одних мужчин такой кризис может быть временной фазой развития; для других он может стать началом непрерывного падения. Четвертый путь развития — **пунитивно-разочарованный мужчина.** Такой человек чувствует себя несчастливым и отвергаемым другими большую часть своей жизни. Он проявляет признаки кризиса середины жизни и неспособности справляться с проблемами.

Следует отметить, что в американском обществе наиболее важными показателями, характеризующими мужчину, считаются успех и мужественность. Большинство мужчин пытаются соответствовать такому образу. Ряд проблем возникает у них в середине жизни, когда им приходится свыкнуться с мыслью, что они не подходят под этот шаблон. Кроме того, негативные переживания у них могут быть вызваны отказом от многих собственных желаний с целью наиболее полного соответствия ожиданиям общества. Лишь немногим мужчинам удается в период среднего возраста избежать ощущения неудачи, внутреннего разлада или потери самоуважения.

**Женщины в середине жизни.** В недавно проведенном исследовании Терри Аптер (Apter, 1995) выделил четыре типа «женщин в середине жизни», изучив выборку из 80 женщин в возрасте от 39 до 55 лет. **Традиционные женщины** (18 из 80 изученных женщин), ранее определявшие себя через исполняемые ими семейные роли, сталкивались со сравнительно небольшими трудностями, начав ощущать себя зрелой женщиной, отвечающей за собственное будущее. Главными проблемами для них являлись сожаления о принятых в прошлом компромиссных решениях и о нереализованном потенциале. **Женщины-инноваторы** (24 из 80 изученных), выбравшие карьеру, начинали приходить к мнению, что «карабканье на вершину» предъявляет к ним чрезмерные требования, и переоценивали «работу, выполненную ими в карьерных целях», а также последствия, которые имели их усилия. **Экспансивные женщины** (18 из 80) в среднем возрасте внесли значимые изменения в свою жизнь, пытаясь расширить ее горизонты. Некоторые из них возвращались в школу, другие меняли квалификацию, третьи превращали свои увлечения в профессии. Наконец, были выявлены **протестующие женщины** (13 из 80), которые рано начали вести взрослый образ жизни, в период, когда, по сути, еще были подростками, и которые пытались теперь продлить средний возраст как можно дольше. Однако, отмечает Аптер, лишь небольшое количество женщин столкнулись с трудностями при переходе к периоду середины жизни.

Модель развития, основанная на четко расписанных во времени событиях, особенно применима к женщинам периода средней взрослости. То есть временной распорядок ключевых событий в цикле семейной жизни и карьеры определяет статус женщин, их стиль жизни и варианты поведения в среднем возрасте: главные занятия, удовольствия и стрессы, круг друзей и коллег. Женщина, не вступившая в брак и не родившая детей до 40-летнего возраста, обычно делает это ради своей карьеры. Как только рождается ребенок, она может в период его воспитания многократно наниматься на работу и увольняться с нее. Ее решение сочетать семейную жизнь с полноценной карьерой может снижать вероятность бедности в период старшей взрослости (Baruch, Brooks-Gunn, 1984). Временной график событий также определяет специфику ролевых конфликтов и ролевого напряжения. Наиболее частым *ролевым конфликтом* женщин среднего возраста является поиск времени и для семьи, и для карьеры. Например, как занятой женщине, топ-менеджеру, выделять время на приготовление семейного ужина и в то же время успевать в срок завершать дела, связанные с бизнесом, часто требующие сверхурочной работы? Ролевое напряжение связано с перегрузкой требованиями в рамках одной роли, как в случае, когда мать пытается уделить каждому из своих детей-подростков требуемое им внимание, чувствуя при этом, что она просто не в состоянии полностью удовлетворить потребности в нем каждого из них (Lopata, Barnewolt, 1984, Spurlock, 1995).

Женщины сильнее мужчин реагируют на физические изменения, связанные с возрастом. В Соединенных Штатах молодо выглядящих женщин часто считают более привлекательными по сравнению с женщинами старшего возраста. Некоторые из них воспринимают морщины, седеющие волосы и другие знаки старения как показатели того, что они больше не могут вызывать сексуальное желание. Мы видели в главе 15, что часть из них могут негативно реагировать на менопаузу и сожалеть о потере способности к деторождению.

Как показывает следующее описание, женщины с темным цветом кожи разделяют многие реакции этнически белых женщин на достижение среднего возраста:

Мы незамужние, замужние, одинокие или разведенные, овдовевшие. ...Некоторые из нас могут быть более озабоченными по поводу своего веса, признаков возраста, сухой кожи по сравнению с волнением, которое мы испытывали по поводу цвета нашей кожи, будучи подростками. В среднем возрасте многие из'нас более озабочены тем, что наши волосы становятся менее пышными, чем ослаблением их здоровья. Некоторые женщины считают признаки старения естественным явлением, и они практически не испытывают зависти к естественной молодости некоторых наших сестер. Мы представлены в статистике депрессивных и хорошо адаптированных. Некоторые из нас претерпевают изменения, связанные с серединой карьеры; другие приспосабливаются к раннему выходу на пенсию. Мы среди «синих» и «белых» воротничков, а также среди предпринимателей, имеющих стабильный и неустойчивый бизнес (Spurlock, 1984, р. 246).

Несмотря на сходства черных и белых женщин, сочетанные эффекты этнично-сти и тендера создают значимые различия у темнокожих представительниц женского пола в период средней взрослости. Воспоминания о прошлой дискриминации вызывают у некоторых из них гнев, а у других — психологическое отрицание. Кроме того, социоэкономические факторы приводят к тому, что многие темнокожие женщины среднего возраста заняты на низкооплачиваемых, тупиковых работах и нередко находятся за чертой бедности. Многие страдают от проблем со здоровьем, связанных с ограниченным доступом к организациям здравоохранения (Spurlock, 1984).