

Введение

Длительное время господствовала точка зрения, что в зрелости психическая сфера человека практически не изменяется. Взрослый человек находится, говоря словами швейцарского психолога Э. Клапареда, в состоянии «психической окаменелости». Считалось, что если по какой-либо причине процесс психического развития не завершился в детстве и юности, то с наступлением зрелости человеку трудно рассчитывать на возможности этого процесса, поскольку механизмы, обеспечивающие развитие, перестают функционировать. Например, У. Джеймс писал, что после 25 лет взрослые почти не могут приобрести новые идеи: бескорыстная любознательность проходит, умственные связи установлены, способность к ассимиляции исчерпана; у большинства людей после 30 лет, по его мнению, характер затвердевает, как гипс, и не изменяется уже никогда. В связи с этим изучать период зрелости, казалось бы, не было и необходимости.

Поэтому в сравнении с многочисленными, едва поддающимися обзору научными исследованиями в области детской психологии исследованиям психологии взрослых до недавнего времени не уделялось достаточного внимания. В связи с этим еще Н. А. Рыбников (1928) выразил озабоченность, что усилия психологов сосредоточены главным образом на ранних периодах жизни человека.

Б. Г. Ананьев в 60-х гг. прошлого века тоже отмечал парадоксальность сложившейся в психологии ситуации, при которой в центре психологического познания развития человека оказался ранний и поздний онтогенез, а на периферии — наиболее продуктивный, творческий и социально активный период жизни человека — зрелость. Б. Г. Ананьев отмечал, что единая научная теория индивидуально-психического развития не может быть построена без социальной разработки ее фундаментального отдела — возрастной психологии зрелости, или зрелости. Под руководством Б. Г. Ананьева в 1960-х гг. были предприняты первые шаги для ликвидации этого пробела. Б. Г. Ананьев поставил вопрос о необходимости изучения изменчивости психических функций у взрослых людей. Однако выполненные под его руководством исследования не касались многих личностных и индивидуальных особенностей взрослых, не затрагивали изучения тех социальных ролей, которые исполняет человек в период зрелой жизни.

Благодаря появлению новых знаний о структуре развития психофизиологических функций взрослого человека такое мнение было заменено иным, но во многом тоже крайним мнением, согласно которому личностное развитие человека безгранично и развитие является основным способом существования. Согласно этой точке зрения, становление любой функции (физиологической, психофизиологической, психической) происходит непрерывно от рождения до старости, причем различные стороны функций изменяются с разной степенью интенсивности. Если

с культурной, политической и другими сторонами социального развития людей, а также развитием у них компенсаторных механизмов вплоть до глубокой старости можно согласиться, то в отношении развития большинства физиологических, психофизиологических и многих психических функций существуют возрастные ограничения, связанные с периодами зрелости и особенно старения.¹ Поэтому в отношении пожилых людей корректнее было бы говорить не об их развитии, а о видоизменениях, происходящих в организме и личности. Такой подход полностью соответствует описанию У. Шекспиром жизненного пути человека, играющего от рождения до смерти различные роли и выполняющего сопутствующие им функции:

Весь мир — театр.
 В нем женщины, мужчины — все актеры.
 У них свои есть выходы, уходы,
 И каждый не одну играет роль.
 Семь действий в пьесе той. Сперва младенец,
 Ревущий громко на руках у мамки...
 Потом плаксивый школьник с книжной сумкой,
 С лицом румяным, нехотя, улиткой
 Ползущий в школу. А затем любовник,
 Вздыхающий, как печь, с балладой грустной
 В честь брови милой. А затем солдат,
 Чья речь всегда проклятьями полна,
 Обросший бородой, как леопард,
 Ревнивый к чести, забияка в ссоре,
 Готовый славу брэнную искать
 Хоть в пушечном жерле. Затем судья
 С брюшком округлым, где каплун запряган,
 Со строгим взором, стриженной бородкой,
 Шаблонных правил и сентенций кладезь, —
 Так он играет роль. Шестой же возраст —
 Уж это будет тощий Панталоне,
 В очках, в туфлях, у пояса — кошель,
 В штанах, что с юности берег, широких,
 Для ног иссохших; мужественный голос
 Сменяется опять дискантом детским:
 Пищит, как флейта... А последний акт,
 Конец всей этой странной, сложной пьесы —
 Второе детство, полузабытье:
 Без глаз, без чувств, без вкуса, без всего.²

Самое парадоксальное в этом театре жизни состоит в том, что, как писал Ф. Ларошфуко, мы вступаем в различные возрасты нашей жизни, точно новорожденные, не имея за плечами никакого опыта, сколько бы нам ни было лет. На каждом

¹ Можно слышать, что процессы инволюции, затухания тоже относятся к развитию. Мне представляется, что в данном случае речь идет об *изменении* функций человека, которое, как известно, может идти как по восходящей (развитие), так и по нисходящей (инволюция) траектории. В Словаре С. И. Ожегова развитие определяется следующим образом: «Процесс перехода из одного состояния в другое, *более совершенное* <...> от простого к сложному, от низшего к высшему» (выделено мной. — Е. И.).

² Шекспир У. Полное собрание сочинений: В 8 т. М., 1959. Т. 5. С. 47.

новом витке жизни и при смене ролей люди должны заново приспосабливаться, так как предыдущий опыт прожитых лет часто может не только не помогать, но и вступать в противоречие с новыми условиями существования и требованиями той или иной роли. При этом, как отмечал Б. Г. Ананьев, человек не является пассивным носителем обстоятельств. Существенной особенностью взрослой личности является ее способность переходить к детерминации развития и приспособления и, что не менее важно, к созданию собственной среды развития и существования.

Период взрослости разделяется на ряд хорошо различимых стадий развития, однако сам процесс развития в зрелом возрасте отличается от процессов развития в детстве, отрочестве и юности. Главная особенность развития во взрослости — *минимальная его зависимость от хронологического возраста*. Изменения мышления, поведения и личности взрослого человека в гораздо большей степени определяются обстоятельствами жизни человека — его опытом, родом занятий, установками и т. д. Ход развития во взрослости невозможно четко очертить какими-либо стадиями интеллектуальных или физических процессов, вместо этого он размечен определяемыми культурой социальными ориентирами, а также ролями, которые входят в состав циклов семейной жизни и карьеры.

Психология взрослости включает в себя два раздела: психологию зрелости и психологию старости. Психологии зрелости в какой-то степени близка относительно новая наука с неясными возрастными границами — акмеология, изучающая пик развития человека (а он чаще всего приходится на период зрелости). Психологии старости близка другая наука — геронтология.

Соответственно этому в данной книге тоже выделены два раздела: психология зрелости с присущими ей социальными ролями, функциями и психология поздней зрелости, или психология старения.

РАЗДЕЛ ПЕРВЫЙ

**Психология
зрелого возраста**

Зрелый возраст как вершина развития личности

1.1. Акмеология как наука о зрелом возрасте и пике развития личности

Представления о развитии человека начали складываться еще в начале культурного развития человечества. Тогда предполагалось, что в развитии индивида есть некая высшая ступень его совершенствования. В 144 г. нашей эры именно эту вершину развития как кульминацию деятельности представитель Александрийской школы Апполодор назвал «акме». При этом под «акме» подразумевалось именно само состояние индивидуума, при котором достигается высший результат его деятельности, так называемый звездный час, а не процесс движения к этому состоянию.

Отсюда акмеология определяется как наука, возникшая на стыке естественных, технических и гуманитарных дисциплин и изучающая закономерности и механизмы развития человека на ступени его зрелости и особенно при достижении им наиболее высокого уровня в этом развитии (А. А. Бодалев, 1993; А. А. Деркач, Н. В. Кузьмина, 1993).

Зрелость: возраст, когда мы все еще молоды, но с гораздо большим трудом.

Янина Ипохорская

Зрелость: возраст, когда ты уже достаточно стар, чтобы знать, чего не следует делать, и достаточно молод, чтобы это сделать.

Альбер Палле

Впервые в научный обиход понятие «акмеология» ввел Н. А. Рыбников (1928) для обозначения особого раздела возрастной психологии — психологии зрелости, или зрелости. В 1960-х гг. о необходимости развития акмеологии как науки о развитии взрослых писал Б. Г. Ананьев.

Однако в настоящее время некоторыми учеными-акмеологами зрелость не отождествляется со взрослостью (А. А. Деркач, В. Г. Зазыкин, 2003). Более того, эти категории разводятся на основании того, что не каждый взрослый человек является зрелой личностью, с чем бесполезно спорить. Поэтому в качестве акме авторы рассматривают *только вершину зрелости*.

Эта позиция мне представляется спорной, вызывающей ряд вопросов. Во-первых, речь идет не об отдельных личностях, а о возрастном периоде в жизни человека, в котором психическая и социальная зрелость формируется у большинства людей. Во-вторых, почему тогда, определяя акмеологию, авторы говорят о закономерностях и механизмах *развития* взрослого на пути к зрелости, — значит, период ранней взрослости тоже должен интересовать акмеологию, так как это период формирования зрелости? В-третьих, что же, человек, достигнув вершины зрелости, потом перестает быть зрелым? А если он остается на этой вершине, то, значит, это не пик, а плато, захватывающее большую часть периода взрослости. В-четвертых, выходит, что развитие незрелой или не до конца зрелой личности акмеологию не интересует? В-пятых, вершинное достижение человека (пик), а следовательно, и возраст, в котором оно достигнуто, во многих сферах деятельности объективно определить весьма трудно. Кто скажет, что является вершиной творчества А. С. Пушкина (не путать с болдинским периодом его творчества, когда речь идет о количественной мере, о плодотворности, количестве созданных в этот период произведений, а не о наилучшем их качестве)? Да и «пиков» на протяжении взрослости может быть несколько.

Зрелость была бы лучшим временем нашей жизни, если бы у нас было время.

Неизвестный автор

Молодежь нынче стала настолько зрелой, что сознательно затягивает стадию инфантилизма.

Лешек Кумор

Наконец, акме касается не только развития личности как социального индивида, но и развития индивида как биологического существа. Поэтому акмеология занимается изучением вопроса о том, в каком возрасте и какими средствами человек достигает мастерства и вершин в труде, искусстве, спорте и т. д. Необходимо отметить, что в настоящее время тематика, связанная со словом «акмеология» настолько расширилась, что уже непонятно, чем эта наука отличается от других. Например, пишут об акмеологической культуре личности (Е. В. Селезнева, 1999), об акмеологических особенностях продуктивных учителей (А. Р. Якобчук, 2001), об акмеологических способностях (О. Н. Зубова, 2004), об акмеологических основах развития профессионала (А. А. Деркач, 2004), об акмеологических технологиях развития мышления (С. С. Седова, 2002), проблемах *акмеологических наук* (Н. В. Кузьмина, А. М. Зимичев, 1990), т. е. оказывается, что этих наук уже несколько.

Об этом же свидетельствуют и определения акмеологии, даваемые разными авторами:

- «наука о закономерностях, условиях, факторах и стимулах, содействующих или препятствующих самореализации творческих потенциалов зрелых людей в процессе самодвижения к вершинам профессионализма и продуктивности созидательной деятельности, воплощаемой в социально значимых продуктах культуры, искусства, литературы, науки, техники, образования, а также в самом человеке» (Н. В. Кузьмина);
- «наука, возникшая на стыке естественных, общественных, гуманитарных и технических дисциплин и изучающая закономерности и механизмы развития человека на ступени его зрелости и особенно при достижении им наиболее высокого уровня в этом развитии» (А. А. Деркач, А. А. Бодалев);
- «новая область научных знаний в системе наук о человеке; исследует фундаментальные закономерности созидания и самосозидания человека продуктивного профессионала» (Н. В. Кузьмина);
- «наука о достижении вершин в любом виде профессиональной и социальной деятельности» (А. Л. Вассоевич);
- «наука, сформировавшаяся как новая междисциплинарная область знаний; исследует закономерности моделирования вершин индивидуальной, групповой и коллективной деятельности, связанной с решением профессиональных задач» (М. В. Бестаев, Н. В. Кузьмина, В. А. Мошников);
- «новая область научных знаний в системе наук о человеке; предметом ее исследований являются закономерности, факторы и условия самореализации творческого потенциала человека на пути к высшим достижениям жизни и деятельности, профессиональной и непрофессиональной» (Н. В. Кузьмина-Гаршина, Л. Ф. Лунева).

Я придерживаюсь взгляда на акмеологию как на раздел возрастной психологии, связанный с периодом зрелости.

Все работы по изучению взрослости можно разделить на работы по акмеологии индивида, акмеологии субъекта деятельности и акмеологии личности. Область акмеологии индивида представлена на сегодняшний день целым рядом фундаментальных исследований и монографическими обобщениями их результатов (Г. С. Абрамова, 1998; А. А. Реан, 2000; А. Фернхем, 2001) <...> Область акмеологии субъекта деятельности в настоящее время разрабатывается в широком спектре вопросов достижения профессионализма деятельности, профессионального мастерства и самореализации в деятельности, продуктивности деятельности, в том числе разрабатывается проблема сохранности продуктивности в позднем онтогенезе, изучаются фазы творческого процесса, особенности его протекания в зависимости от личностных особенностей работника (А. А. Реан, 2005). Акмеология личности занимается проблемой социальной зрелости личности. С данной проблематикой связаны различные науки, такие как педагогика, психология, социология и криминология, как изучение модели социально незрелой личности.

Ю. В. Борисенко, 2007. С. 43.

1.2. Периодизация зрелости

С давних пор существуют различные подходы к периодизации зрелости. По древней китайской классификации зрелость разделяют на четыре периода: с 20 до 30 лет — возраст вступления в брак; с 30 до 40 — возраст выполнения общественных обязанностей; с 40 до 50 — познание собственных заблуждений; с 50 до 60 — последний период творческой жизни. Пифагор сравнивал возрастные периоды с временами года, и соответственно зрелость охватывала периоды лета (20–40) и осени (40–60).

В мифе о древнегреческом царе Эдипе чудовище Сфинкс задавало всем проходящим мимо путешественникам один и тот же вопрос: «У кого утром четыре ноги, днем две, а вечером три?» Те, кто не мог ответить на этот вопрос, погибали. Эдип дал правильный ответ: человек, ползающий на четвереньках в детстве, ходящий на двух ногах в период расцвета и опирающийся на палочку в старости. Эти периоды жизни называли тремя возрастами человека.

В наше время тоже существуют различные подходы к выделению периодов зрелости. Д. Б. Бромлей (1966) зрелый возраст делит на четыре стадии: раннюю зрелость (21–25 лет), среднюю зрелость (25–40 лет), позднюю зрелость (40–45 лет) и предпенсионный возраст (55–65 лет), являющийся переходным к старости.

Б. Г. Ананьев раздвигает период зрелости. К нему он относит промежуток жизни человека от 18 до 60 лет. Он делит его на три периода: раннюю зрелость (18–25 лет), среднюю зрелость (26–46 лет) и позднюю зрелость (47–60 лет). У Г. Крайг имеются те же периоды, но с иными возрастными границами (21–40, 41–60 и 60–65 лет до смерти). Расширение границ связано, очевидно, с увеличением продолжительности жизни людей в последние десятилетия.

Все авторы сходятся в том, что зрелость расчленяется на раннюю и позднюю. Однако относительно возрастных границ периода зрелости среди психологов отсутствует единое мнение (табл. 1.1).

Таблица 1.1. Возрастные границы зрелости

Автор	Возрастные границы зрелости	
	ранняя зрелость, лет	поздняя зрелость, лет
Биррен Д.	17–25	50–75
Бромлей Д.	21–25	40–55
Бунак В. В.	25–35 (м.)	После 35 (м.)
	20–30 (ж.)	После 30 (ж.)
Бюлер Ш.	25–45	45–65
Гинзбург В. В.	24–40	45–50
Годфруа Ж.	20–40	40–60
Векслер Д.	20–35	46–53
Карандашев Ю. Н.	20–28	36–44
Крайг Г.	20–40	От 60 и далее
Левинсон Д. (Levinson D. J.)	17–45	От 60 и далее