

К ПРОБЛЕМЕ КРИЗИСА РАЗВИТИЯ В ПОЗДНЕМ ВОЗРАСТЕ*

С.С. ХУДОЯН, кандидат психологических наук, доцент кафедры теории и истории психологии Армянского государственного педагогического университета им. Х. Абовяна, главный редактор научно-практического ежегодника «Душа», редактор научного журнала «Психология и жизнь»

В статье представлены основные концепции кризиса позднего возраста, а также подход автора к этой проблеме, основывающийся на предложенной им возрастной периодизации. Каждый возрастной этап рассматривается как процесс разрешения некоторой исходной проблемы развития. Автор выделяет разные виды возрастных кризисов. Это кризисы, связанные с нормативными трудностями, присущими только данному конкретному возрасту, и кризисы, обусловленные общими стрессогенными закономерностями развития, которые проявляются на каждом возрастном этапе. Различаются две такие закономерности: переходы из одного возрастного этапа в другой и возрастные перестройки самосознания. Кризис позднего возраста – в 55–65 лет – объясняется перестройкой самосознания, в результате которой человек начинает осознавать себя смертным.

Ключевые слова: поздний возраст, возрастной этап, самосознание.

Проблема кризиса (или кризисов) позднего возраста одна из наименее изученных в психологии развития. Имеются разные точки зрения относительно характеристик, причин и даже возрастных границ данного кризиса (разные авторы относят кризис к 50–55, 55–60, 55–65, 65–70 годам). Так, Ш. Бюллер относит кризис к 65–70 годам, считая основными характеристиками кризиса чувство завершенности, отсутствие жизненных целей, депрессию, страх смерти, желание уединиться, ориентацию на прошлое [1, с. 167–170].

Согласно Э. Эриксону, кризис происходит к 60-ти годам и связан со своеобразным резюмированием прожитой жизни. Исход кризиса определяется тем, как человек оценивает прожитую жизнь: считает ли, что он прожил свою жизнь так, как должен был прожить, или же считает, что не смог реализовать себя. При положительном разрешении кризиса эго человека становится более целостным, интегрированным, а при отрицательном – человек впадает в отчаяние, появляется страх смерти: «...Единственный и неповторимый жизненный цикл не принимается как завершение жизни. Отчаяние выражает сознание того, что времени осталось мало, слишком мало, чтобы попытаться начать новую жизнь и испытать иные пути к целостности» [2, с. 377].

Д. Левинсон относит кризис к 60–65 годам. В этом возрасте становится актуальным

вопрос – достиг ли человек того, чего мог, и в то же время он понимает, что является смертным и многого не сумел достичь [3].

О.В. Хухлаева находит, что в кризисе позднего возраста человек сталкивается с двумя задачами: он должен принять конечность собственного существования и оценить то, чего он достиг в своей жизни, чего нет, а чего еще может достичь [4, с. 83].

Б. Ливехуд считает кризисным возраст в 56 лет. В этом возрасте «...важную роль играет встреча с концом, своего рода инвентаризация. Теперь у некоторых появляется чувство, что нужно еще раз преодолеть трудное время. Еще раз нужно пройти через «умри и восстань» [5, с. 190]. Происходит переосмысление ценностей.

Многие авторы связывают кризис позднего возраста с окончанием трудовой деятельности, с изменением социального статуса [4; 6], с инволюционными процессами организма, например с климаксом. Так, Х. Дойч характеризует менопаузу как «частичную смерть» [7]. Мужчинам также приписываются климактерические явления. Многие мужчины тяжело переживают снижение половой активности, впадают в апатию, меланхолию, что может стать причиной психических нарушений и суицида [8].

Г. Муди, Т. Кол и другие авторы считают, что кризис позднего возраста связан с потерей смысла жизни [9]. Авторы находят, что завершение

* Статья поступила в редакцию 29 августа 2007 года.

трудовой и родительской деятельности, снижение половой активности, достижение основных жизненных целей приводит многих к экзистенциальному вакууму и заставляет думать, что жизнь закончена и нет более смысла для существования. Именно этим и объясняется увеличение числа самоубийств в позднем возрасте [10].

Некоторые социологические и психологические теории позднего возраста, на наш взгляд, также могут обогатить представления о кризисе позднего возраста. Социологические теории интересны тем, что объясняют проблемы позднего возраста взаимоотношениями индивида и общества. Например, согласно так называемой теории разъединения (disengagement) Е. Каминга и В. Генри, общество и пожилые люди имеют тенденцию к взаимоотчуждению, которая направлена на сохранение баланса в обществе и на подготовку к окончательному отчуждению-смерти, что предотвращает и снижает деструктивные и болезненные явления в обществе. Процесс отчуждения может быть болезненным для пожилых людей, особенно на начальных этапах [11].

В теории М. Лоутона проблемы позднего возраста связываются с явлением социального давления, которое имеет место относительно любой личности. Степень противостояния этому давлению обусловлена потенциалом личности, ее компетенцией, которая с возрастом снижается. Вследствие этого давление на пожилых людей усиливается, тем самым затрудняя их адаптацию [12].

В возрастной психологии широко известна теория задач развития [13], рассматривающая развитие как процесс решения возрастных задач. В рамках этой теории кризисы развития объясняются трудностями решения возрастных задач [14]. Р. Хавигурст выделяет следующие задачи позднего возраста: 1. Адаптация к возрастным изменениям организма. 2. Адаптация к снижению доходов в связи с выходом на пенсию. 3. Адаптация к потерям близких людей. 4. Установление доверительных отношений с людьми своего возраста. 5. Адаптация к новым социальным ролям. 6. Создание нормальных условий существования.

Б. и П. Ньюман [15] находят, что основными задачами позднего возраста являются: 1. Перенос энергии на другие формы активности и на новые роли. 2. Адаптация к физическим изменениям. 3. Принятие прожитой жизни. 4. Осмысление смерти.

В данной работе сделана попытка представить основные концепции кризиса позднего возраста. Условно их можно разделить на две группы. В первой кризис рассматривается как отражение специфических для данного возраста трудностей. Это широко распространенный подход, который применяется также и к другим возрастным кризисам (например, кризис семи лет связывается с готовностью к школьному обучению [16]). Несомненно, что каждый возраст имеет свои специфические трудности, преодоление которых может привести к кризису (так же, как и любой стресс). Однако дело в том, что кризисы разных возрастов часто имеют очень схожие симптомы (например, есть много общего в симптомах кризисов трех лет и подросткового возраста [17]), что свидетельствует о существовании определенных закономерностей развития, которые обуславливают возрастные кризисы и проявляются на разных возрастных этапах. С этой точки зрения можно считать более обоснованным вторую группу концепций, которые связывают возрастные кризисы с внутренними механизмами развития (на основе именно такого подхода изначально был выделен феномен возрастных кризисов: например, Гиппократ объяснял возрастные кризисы перестройками организма). В рамках данного подхода наиболее распространенной является концепция, объясняющая возрастные кризисы переходом из одного возрастного этапа в другой (как известно, в качестве синонима возрастных кризисов применяется понятие «переходный возраст»).

Трудности в этих концепциях связаны с тем, что в современной психологии развития не существуют обоснованные и общепринятые критерии классификации этапов возрастного развития целостного человека. Многие периодизации просто описывают возрасты и не основываются на единых критериях деления этапов развития (описательные классификации возрастов критиковал еще Л.С. Выготский, считая, что они не отражают сущность процесса развития). Что касается периодизации, представленных в учебниках, то они многократно критиковались за то, что в них нарушены логические основы классификации. Такая ситуация затрудняет не только определение переходных периодов, но и тех конкретных механизмов, которые приводят к кризису. Так, не совсем понятно, какой переход происходит во время подросткового кризиса – в 14–15 лет: если это переход к половому созреванию, то он начался

несколько лет назад, а если это переход к половозрелости, то это происходит несколькими годами позже. Трудно определить переход также и в период кризиса позднего возраста, особенно если учесть, что разные авторы приписывают этот кризис к разным возрастам (от 50 до 75 лет). Что касается таких понятий, как ранняя, средняя или поздняя зрелость, то они абстрактны и не основываются на конкретных критериях дифференциации (представляется, что понятие «зрелость» скорее описывает личность, чем ее возраст).

В возрастной психологии кризисы объясняются также и другими закономерностями развития, например, формированием некоторых базовых новообразований [2], процессом индивидуализации [17]. По всей вероятности, кроме переходных возрастов, существуют также и кризисы, обусловленные другими закономерностями, то есть существуют разные виды возрастных кризисов. Об этом свидетельствует хотя бы то, что симптомы кризисов некоторых возрастов очень похожи и отличаются от других.

Сравнительный анализ кризисов разных возрастов и их симптоматики приводит к выводу, что существуют, по крайней мере, два вида возрастных кризисов, различающихся по причинам, механизмам, а также по особенностям течения и симптоматике [18]. Первый – это кризисы, обусловленные переходом из одного возрастного этапа в другой, а второй – кризисы, связанные с возрастными перестройками самосознания. Кризис позднего возраста можно отнести ко второй группе.

Что же положено в основу предложенной дифференциации? В первую очередь – возрастная периодизация [19], в которой каждый этап развития рассматривается как процесс разрешения определенной психо-биосоциальной проблемы (имеется в виду, что проблема развития актуализируется и решается на всех трех уровнях). Именно эта проблема и определяет особенности возрастных изменений и появление на каждом этапе соответствующих возрастных новообразований.

Последние не случайные и не независимые друг от друга феномены, а являются «шагами» на пути к разрешению определенной проблемы развития. Путем анализа функционального значения этих «шагов» (тот конечный результат, к которому приводят новообразования) можно определить содержание, смысл той исходной проблемы развития, на решение которой направлен данный возрастной этап. При этом на основе

первых новообразований, направленных на разрешение проблемы развития, можно судить о начале возрастного этапа. Последние же новообразования (а также появление новообразований принципиально нового характера) свидетельствуют об изменении направления развития и об актуализации новой проблемы развития, то есть о конце возрастного этапа.

На основе анализа функционального значения системы новообразований основных циклов развития человека (детство, отрочество, зрелость, старость) были выделены четыре исходных проблемы развития и, соответственно, четыре возрастных этапа, направленных на их разрешение. Первой проблемой развития является формирование видовых свойств человека (с эмбрионального периода до 7–8 лет). Фактически, с начала зачатия до начала этапа полового созревания, все основные биологические (имеем ввиду новообразования эмбрионального периода), психические, поведенческие и социальные новообразования являются видовыми свойствами (прямохождение, речь, мышление, сознание и т.п.).

Следовательно целью процесса развития на этом этапе является формирование субъекта видовой активности, то есть человека. Второй проблемой, которая разрешается на втором этапе развития (8, 9–18, 20 лет), является формирование субъекта половой активности (к этой сфере относятся основные новообразования этого возраста). Примерно в 20 лет заканчивается процесс формирования субъекта половой активности, т.е. юноша как в биологическом, так и в психологическом и социальном смыслах, становится половозрелым [20]. Именно с этого периода, на наш взгляд, начинается актуализация третьей проблемы развития, которую можно представить как формирование субъекта социальной активности, т.е. субъекта семейной и трудовой активности. Этот этап развития охватывает период от 22 до 35, 45 лет. И, наконец, последнюю проблему и этап развития (с 40, 45 лет до конца жизни) характеризуется как *самоисчерпание*. Реализуя себя как субъекта половой, семейной и трудовой активности, тем самым человек исчерпывается.

В представленной возрастной периодизации переходными периодами являются 7–8 лет (кризис семи лет), 18–20, 22 (кризис юности), 35–45 (кризис середины жизни).

В каждом из представленных возрастных этапов условно можно выделить два принципиально разных уровня или формы развития. На первом уровне развитие в основном происходит

спонтанно, без сознательного, целенаправленного участия субъекта. Человек как бы ясно не осознает проблему развития и себя как ее носителя, а сама проблема разрешается главным образом на основе биологических и социальных воздействий.

Однако, на определенном этапе каждого периода, когда уже сформировано достаточное количество новообразований данного возраста, человек начинает осознавать проблему развития и себя как ее носителя (и общество начинает осознавать субъекта как такового), а процесс ее разрешения превращается в сознательную, целенаправленную деятельность (по Л.С. Выготскому, происходит переход из интерпсихической активности в интрапсихическую). Эта специфически человеческая форма развития характеризуется тем, что человек сам создает концепцию своего развития и собственного Я как субъекта данного процесса, отвечает на вопросы: «кто Я и куда иду». При этом, на каждом этапе развития эти концепции меняются: человек сталкивается с принципиально новой проблемой развития и с новым образом самого себя, т.е. перестраиваются и самосознание человека, и концепция собственной жизни.

Эти периоды перестроек, на наш взгляд, и составляют возрастные кризисы второй группы. Это кризисы 3 лет: формируется видовое самосознание («я человек, такой как взрослые»), 13–15 лет – формируется половое самосознание, в 25–32 лет – человек осознает себя в качестве субъекта социальной активности, т.е. как супруга, родителя, субъекта трудовой активности, и 55–65 лет – человек осознает себя как смертного. Таким образом, кризис позднего возраста относится к 55–65 годам и связывается с перестройкой самосознания. Конечно, человек и до этого возраста знает, что он смертный (так же, как и до подросткового возраста ребенок знает свой пол), однако самосознание имеет не только когнитивную, но и чувственную основу, т.е. человек делает также и чувственное обобщение относительно себя, которое выражается в чувстве собственного Я. Такое обобщение формируется на основе чувственного опыта (телесные, потребностные ощущения, чувства и т.п.) и по всей вероятности играет важную роль не только в процессе перестройки самосознания, но и в порождении кризиса (чувство изменности, неопределенные тревоги).

Идея о перестройке самосознания в позднем возрасте в психологии развития практически не рассматривалась, однако в литературе можно

встретить немало фактов, идей и исследований, свидетельствующих о качественных изменениях самосознания в позднем возрасте, и о том, что эти изменения связаны с осознанием себя как смертного. Более того, в концепциях кризиса позднего возраста хотя и специально не ставится вопрос о перестройке самосознания и его содержания в позднем возрасте, однако логика многих концепций как бы сводится к этой идее. Так, если в позднем возрасте нормативно человек начинает резюмировать прожитую жизнь, у него появляется чувство завершенности, страх смерти, теряется смысл жизни (Ш. Бюллер, Б. Ливехуд и др.), и он встает перед такими вопросами, как принятие прожитой жизни, осмысление смерти (Б. и П. Ньюман) и тому подобное, то можно предположить, что в его самосознании, в системе Я произошли глубокие изменения, и эти изменения связаны с осознанием собственной смертности, с восприятием себя как человека, уходящего из этой жизни.

Ряд авторов прямо или косвенно намекает о перестройке самосознания в позднем возрасте [3; 10], сущность которой им видится в осознании проблемы смерти и себя как смертного. Так, Дж. Маккарти полагает, что после 55 лет идея смерти начинает осознаваться, и объясняет это следующим образом: «Возрастающий спад физических сил, жизненной энергии, полового потенциала, а также потеря любимых людей и товарищей, выход на пенсию ... заставляют человека думать, что час смерти приближается» [10, с. 12].

Многие симптомы кризиса и психопатологии позднего возраста свидетельствуют об актуализации проблемы смерти и осознании себя как носителя данной проблемы (как на когнитивном, так и на аффективном уровнях). Так, многочисленными исследованиями подтверждается, что именно проблема смерти является основной в позднем возрасте и многие другие симптомы кризиса вращаются вокруг нее. По этому поводу психотерапевт Р. Бутлер пишет: «Основная задача психотерапии в позднем возрасте связана с проблемой смерти и потерь. Именно смерть выдвигает те основные вопросы (какую жизнь я прожил, что я должен делать перед лицом смерти), с которыми сталкиваются терапевт и пожилой человек» [1, с. 218]. Согласно Р. Бутлеру, основные защитные реакции в этом возрасте направлены на преодоление страха смерти. Автор приводит данные исследований, направленные на изучение отношения

к смерти в позднем возрасте, которые показывают, что приблизительно 30% людей в позднем возрасте испытывают явный страх смерти, 15% – проявляют защитные механизмы, направленные на отрицание смерти, и 55% людей реалистично смотрят на проблему смерти. При этом исследования показывают [10; 16], что тема смерти начинает актуализироваться в возрасте 55–65 лет (именно к этому периоду большинство авторов относят кризис позднего возраста). Со страхом смерти связаны также и другие симптомы кризиса – сверхфиксация на собственном здоровье, ипохондрические тревоги, депрессия. Как показывают исследования, депрессивный синдром наблюдается почти у 50% людей позднего возраста [13; 21].

Осознание себя как смертного в позднем возрасте приводит не только к отрицательным, но и к положительным изменениям как в системе Я, так и в жизненной активности. В этом возрасте в процессе перестройки самосознания и концепции собственного существования перед человеком встает ряд экзистенциальных вопросов относительно смысла жизни, смерти и старости, жизни после смерти, бога и тому подобное. В тех случаях, когда человек не избегает этих вопросов, а ставит их и находит ответы, то основная причина кризисных симптомов – неопределенность исчезает (процесс этого поиска очень образно описал Л.Н. Толстой в своей исповеди [22]), он не прибегает к неадекватным защитным реакциям, реалистично оценивает себя, прожитую жизнь и ясно видит те задачи, которые он должен решать в дальнейшем. При таком разрешении кризиса человек мобилизует свои силы для завершения незавершенных жизненных задач и осуществления тех желаний, которые он не мог осуществить на предыдущих возрастных этапах (в этих случаях говорят о «хорошем» старении).

Важную роль в формировании положительной концепции собственного Я как смертного играет осмысление прожитой жизни (при предыдущих перестройках самосознания Я-концепция формируется на основе актуального самоутверждения субъекта) и принятие «... своего единственного и неповторимого цикла жизни как чего-то такого, чему суждено было произойти...» [2, с. 376]. В этом случае человек считает себя насыщенным жизнью (дал и взял

от жизни то, что мог), что, согласно народному поверью, проявляется в том, как человек умирает – с открытыми или закрытыми глазами (если человек не насыщен, то умирает с открытыми глазами).

Положительная Я-концепция и отношение к себе обусловлены также и другими факторами, такими, как сохранение в позднем возрасте прежних ролей, отношений, жизненного стиля, привычек, психологические характеристики личности, положительное отношение окружающих к субъекту и вообще общества к людям пожилого возраста (во многих обществах существует положительная концепция старости, и люди в позднем возрасте удостоиваются особого статуса и уважения). Как справедливо отмечает Д. Чопра, именно отрицательная концепция старения в обществе (которая интериоризируется субъектом) приводит не только к психологическому кризису, но и к ухудшению здоровья в позднем возрасте [23]. Согласно этой концепции, старея, человек во всех отношениях становится несостоятельным, следовательно, и ненужным.

Фактически, это программирование на смерть и именно такая программа осознанно или неосознанно берется за основу многими людьми в процессе кризиса позднего возраста, то есть, когда формируется концепция существования на данном возрастном этапе, а многие критические симптомы просто являются реакцией на эту неадекватную концепцию (также как при подростковом кризисе многие симптомы отражают неадекватность воспитания). В тех случаях, когда у человека появляется неосознанное желание умереть, часто на сознательном уровне появляются танатофобические, ипохондрические симптомы. Установка на смерть может привести также и к соматическим заболеваниям. Об этом свидетельствует и то, что после выхода на пенсию у многих резко ухудшается здоровье [23]. Специальные исследования, посвященные связи феномена долгожительства с положительной концепцией старости в обществе (и в конкретной семье) практически отсутствуют, однако такая связь по всей вероятности существует. Это следует, например из того, что у известных долгожителей народов (например, народов Кавказа) можно встретить положительную концепцию и установки относительно старения у людей позднего возраста.

ЛИТЕРАТУРА

1. Логинова, Н.А. Развитие личности и его жизненный путь. В кн.: Принцип развития в психологии / Н.А. Логинова. М.: Наука, 1978. С. 156–173.
2. Эриксон, Э. Детство и общество / Э. Эриксон. СПб.: Ленато, 1996.
3. Levinson, D. The seasons of man's life. Knopf. N.Y., 1978.
4. Малкина-Пых, И.Г. Кризисы пожилого возраста / И.Г. Малкина-Пых. М.: ЭКСМО, 2005.
5. Ливехуд, Б. Ход жизни человека // Психология возрастных кризисов. Хрестоматия / сост. К.В. Селченков / Б. Ливехуд. Минск, М.: Харвест, 2001, С. 142–194.
6. Reichard S., Livton F., Petersen P. Aging and Personality. A Study of Eighty-Seven Older Men. N.Y. & London: Wiley d/w, 1962.
7. Тювина, Н.А. Психические нарушения у женщин в период климактерия / Н.А. Тювина. М.: Крон-Пресс, 1996.
8. Александрова, К. Проблемы социальной и психологической геронтологии / К. Александрова. Л.: Изд. ЛГУ, 1974.
9. Moody H.R., Cole T.R. Aging and Meaning: A Bibliographical Essay, What Does It Mean to Grow Old, ed. Thomas Cole and Sally A. Gadow. Durham: Duke University, 1986.
10. McCarthy, S. Death anxiety. N.Y. Gardner press, 1980.
11. Cumming, E., Henry, W. Growing old: the process of disengagement. N.Y., Basic Books, 1961.
12. Lawton, M.P. Competence, environmental press and the adaptation of older people. In: Aging and the environment: Theoretical approaches. Eds. / M.P. Lawton, P.G. Windley, T.O. Byerts. N.Y., Springer publishing co. 1982, pp. 33–59.
13. Gurland, B., Dean, L., Cross, P., Golden, R. The Epidemiology of Depression and Dementia in the Elderly. In: Psychopathology in the aged. N.Y., Raven 1980.
14. Ремшмидт, Х. Подростковый и юношеский возраст / Х. Ремшмидт. М.: Мир, 1994.
15. Newman, B.M., Newman, P.R. Development through life: A psychosocial approach (3-rd ed.). Homewood, Ill: The Dorsey Press. 1984.
16. Дадоян, В. Кризис развития личности в 55–65 лет. Дипломная работа / В. Дадоян. ЕГУ, Ереван, 2003.
17. Blos, P. On adolescence. Free PressGlencoe, N.Y., 1962.
18. Худоян, С.С. Переходные и критические возрасты в жизни человека / С.С. Худоян // Наука и техника, № 1–3, 1999. С. 38–43.
19. Худоян, С.С. Критические возрасты развития личности / С.С. Худоян. Ереван: Зангак-97, 2004 (на арм. языке).
20. Кле, М. Психология подростка / М. Кле. М.: Педагогика, 1991.
21. Depression in the Elderly: Interdisciplinary approach. N.Y., J.W. Willey & Sons, 1987.
22. Толстой, Л.Н. Исповедь. В кн. Психология личности. Тексты / Л.Н. Толстой. М.: изд. МГУ, 1982. С. 242–250.
23. Чопра, Д. Нестареющее тело, вечный дух / Д. Чопра. М.: КРОН-ПРЕСС, 1995.