

УДК: 159.923.2

© Абсалямова Л.Н., 2011 р.

Л.Н. Абсалямова

Национальный педагогический университет
имени Г.С. Сковороды, г. Харьков

ПАРАМЕТРЫ ЗРЕЛОСТИ ЛИЧНОСТИ В СЕРЕДИНЕ ЖИЗНИ

Рассматриваются особенности формирования зрелости личности в среднем возрасте. Проанализированы результаты диагностики особенностей зрелости личности у молодых испытуемых и испытуемых среднего возраста.

Ключевые слова: средний возраст, кризис среднего возраста, зрелая личность.

Л.М. Абсалямова

ПАРАМЕТРИ ЗРІЛОСТІ ОСОБИСТОСТІ В СЕРЕДИНІ ЖИТТЯ

Розглядаються особливості формування зрілості особистості в середньому віці. Проаналізовано результати діагностики особливостей зрілості особистості в молодих досліджуваних й досліджуваних середнього віку.

Ключові слова: середній вік, криза середнього віку, зріла особистість.

L.N. Absaljamova

PARAMETERS OF THE MATURITY OF THE PERSON IN THE MIDDLE OF THE LIFE

Features of formation of a maturity of the person in the middle age are considered. Results of diagnostics of features of a maturity of the person at young examinees and examinees of middle age are analyzed.

Key words: middle age, middle age crisis, the mature person.

Проблема. Принято считать, что средний возраст человека хронологически охватывает отрезок жизни от 40 до 60-65 лет [6]. Изменения, происходящие в этом возрасте, существенно сказываются на становлении зрелости личности. Происходят изменения в организме, к которым приходится приспосабливаться. Человек в эти годы, как правило, является носителем большого профессионального и жизненного опыта. Качественно новыми становятся отношения людей среднего возраста с их детьми (они выросли) и родителями (они состарились). У многих происходит критическая переоценка того, что было достигнуто в жизни к этому времени (так называемый «кризис середины жизни»). Происходит переопределение жизненных целей. Юношеский максимализм в определении и оценке своих перспектив уступает место трезвому расчету. Человек среднего возраста перестает ставить перед собой цели стать самым

лучшим в каком-либо деле, в какой-либо профессии. Опираясь на результаты самоанализа, он сравнивает себя с такими же людьми, как он (т.е. занятыми аналогичной профессиональной деятельностью). Тем самым, он поступает как зрелый человек, умеющий поддержать свое душевное здоровье и преуспеть в своей профессии. Между тем, довольно распространенной является точка зрения, в соответствии с которой психическое развитие в среднем возрасте замедляется, творческие возможности заметно снижаются [4]. Такому подходу противоречат данные о возможности успешного и эффективного обучения взрослых [8].

Данный период жизни исключительно важен для дальнейшего становления личности, эго-идентичности [11]. Именно в эти годы складываются все необходимые условия для достижения кульминационного пункта в развитии человеческого интеллекта – мудрости [2], акме [1]. Интегративные тенденции в функционировании интеллекта и личности в среднем возрасте приводят к формированию особого когнитивного свойства личности, особой экспертной системы знаний, которая ориентирована на практическую сторону жизни. Она позволяет носителю этой системы знаний выносить взвешенные суждения об окружающем мире и людях, давать полезные советы по жизненно важным вопросам (включая смысл жизни и положение дел у конкретного человека) [3].

По мнению К.-Г. Юнга, в среднем возрасте происходит перераспределение интереса человека с внешнего событийного ряда к душевным явлениям в своем внутреннем мире. Происходит сдвиг от ориентации на *Персону* к ориентации на *Самость* [12]. Современный юнгианский аналитик М. Стайн подчеркивает переходный характер среднего возраста, который он раскрывает через понятие «лиминальности» (подвешенности, утраты внутренней опоры) [7]. Начальная, разрушительная фаза кризиса среднего возраста сопровождается: 1) утратой привычных ориентиров с сопутствующими эмоциональными переживаниями, 2) ощущением ограниченности жизни, 3) длительным настроением апатии и депрессии, 4) чувством крушения иллюзий, 5) разочарованием либо в жизни вообще, либо в людях, которые ранее идеализировались, 6) тревогой по поводу смерти. Происходит глубокое реструктурирование интрапсихической матрицы

личности. Об этом процессе свидетельствуют трудные для расшифровки и неясные послания из сферы бессознательного – сновидения, видения, повторяющиеся фантазии, интуитивные догадки. Сам К.-Г. Юнг считал этот процесс распадом *Персоны*, которая сложилась у человека в первой половине жизни. Он обусловлен активизацией: 1) *Тени* (т.е. отвергнутыми низшими элементами личности, с которыми человек всю жизнь боролся), и 2) противоположного аспекта сексуальности, влияние которого на себя человек отрицал (*Анима* у мужчин, *Анимус* – у женщин).

М. Стайн выделяет три этапа кризиса середины жизни:

1 – *расставание* (т.е. утрату, крушение привычных внутренних ориентиров),

2 – *лиминальность* (т.е. жизнь в «подвешенном» состоянии, без устойчивых ориентиров), и

3 – *реинтеграцию* (обретение стабильности и устроенности на основе переделанного, более зрелого ощущения идентичности – *Самости*).

Именно на третьей стадии становятся очевидными успехи человека в обретении подлинной психологической зрелости.

Цель нашего исследования – эмпирически изучить особенности проявления зрелости личности в среднем возрасте.

Методика. Для диагностики уровня личностной зрелости наших испытуемых, а также для определения степени выраженности зрелости по отдельным параметрам (чертам проприума личности) использовался ОЗЛ – Опросник зрелости личности О.С. Штепы, форма А [9].

Личностная зрелость характеризуется процессом внутриличностной трансформации, источником которого является потребность личности в самоактуализации и ощущении идентичности. Конструктивность процесса обеспечивается самопоследовательностью личности, а продуктивность – ее оптимальным уровнем доверия к себе. Результатом трансформации, содержанием личностной зрелости является ответственное построение человеком собственной концепции жизни согласно общим моральным принципам и личной миссии.

Данный опросник позволяет диагностировать черты проприума личности. Понятие «проприум личности» впервые использовал Г. Оллпорт [5]. Проприум – это центр личности, то, чем человек является «на самом деле», т.е. его сущность. Проприум состоит из типов поведения и характеристик, которые мы воспринимаем как близкие, центральные и важные для нашей жизни. По Г. Оллпорту, проприум обеспечивает: 1) чувство самоидентификации и 2) чувство самовозвышения в процессе жизни. В структуру проприума входят ценности человека, а также та часть сознания, которая является характерной для конкретной личности и соответствует убеждениям взрослого человека. Только что родившийся младенец, утверждал Г. Оллпорт, не имеет проприума и личности, потому что у него еще нет никаких характерных моделей поведения и мышления. Таким образом, новорожденный — это лишь потенциальная личность, которая может строиться на основе его генетических данных. Рост зрелости личности состоит в возникновении и усилении проприума. Когда человек становится личностно зрелым, его проприум приобретает ряд определенных черт [10]. Эти черты диагностируются с помощью опросника ОЗЛ О.С. Штепы. Автор опросника выделяет следующие черты проприума зрелой личности:

1. *Синергичность* – способность к целостному восприятию мира и людей, к пониманию взаимосвязанности противоречий и противоположностей.
2. *Автономность* – умение доверять собственным суждениям и действовать в соответствии с ними; наличие собственной, независимой от окружения системы ценностей.
3. *Контактность* – способность к быстрому установлению глубоких контактов с людьми.
4. *Самопринятие* – безусловно положительное отношение к себе, несмотря на существующие недостатки.
5. *Креативность* – способность к обостренному восприятию дисгармонии; создание чего-то нового, чего раньше не было; творческая направленность.

6. *Децентрация* – способность рассматривать явления из разных точек зрения понимания и принятие того, что другие люди могут воспринимать что-то по-иному, умение воссоздавать точку зрения другого.

7. *Толерантность* – терпимость к разным мыслям, непредубежденное отношение к людям и событиям.

8. *Ответственность* – признание себя автором определенного поступка и принятие на себя его последствий.

9. *Глубинность переживаний* – наличие опыта разнообразных переживаний; ощущение гармонии с миром, способность к вершинным, – особенно радостным, – переживаниям; опыт "плато-переживаний", посредством которых у человека формируется новое отношение к миру.

10. *Жизненная философия* – это осознание человеком собственной реальности в контексте окружающего мира в поиске смысла жизни. Полнота жизненной философии раскрывается в диалоге, в рассказе о себе; человек как бы имеет индивидуальную "формулу" самосовершенствования, определяет для себя смысл своей жизни через стремление к счастью или мудрости. Признаками наличия у человека жизненной философии являются жизненная позиция, жизненные принципы и жизненное кредо.

Степень выраженности этих 10 признаков проприума зрелой личности фиксировались в качестве показателей в нашем эмпирическом исследовании.

Обработка результатов тестирования производилась в соответствии со следующим алгоритмом.

Шаг 1 – *определение показателей по каждому фактору (признаку проприума)*.

Шаг 2 – *анализ профиля черт испытуемого по двум факторам:*

1) *наличие* черт, которые входят в проприум зрелой личности;

2) *реализованность* черт, которые входят в проприум зрелой личности.

«Имеющимися» считались те черты, которые в профиле достигают значений в 5-7 стенов. «Реализованными» считались такие черты, которые достигали значений в 8-10 стенов.

Шаг 3 – *определение уровня личностной зрелости*. Каждый испытуемый был отнесен к какому-либо из следующих трех уровней личностной зрелости:

- *Высокий* – не меньше 80% черт зафиксированы как «имеющиеся»; не менее 50% черт диагностированы как «реализованные» (к их числу относятся, прежде всего, «Ответственность», «Децентрация», «Глубинность переживаний», «Жизненная философия» и «Толерантность»).

- *Необходимый* – как «имеющиеся» диагностированы 40%-70% черт проприума; при этом некоторые из них достигают уровня «реализованности» (особенно «Ответственность», «Децентрация», «Глубинность переживаний», «Жизненная философия» и «Толерантность»).

- *Критический* – в качестве «имеющихся» диагностировано не более 30% черт, причем независимо от того, есть ли среди них «реализованные», или нет.

Для обработки результатов тестирования использовались:

- корреляционный анализ – подсчет коэффициента линейной корреляции r_{xy} ;
- анализ различий с помощью непараметрического критерия U Манна-Уитни для двух групп данных.

Исследование проводилось в октябре 2010 – январе 2011 гг. на базе факультета психологии и социологии Харьковского национального педагогического университета имени Г.С. Сковороды. Испытуемыми были: 1) студенты-психологи, обучающиеся на стационаре II и III курсов в возрасте от 18 до 20 лет, 5 юношей и 15 девушек, 2) студенты-психологи, обучающиеся на заочном отделении университета в возрасте от 21 до 40 лет, 8 мужчин и 12 женщин; 2) работающие люди, с высшим и средним специальным образованиям (учителя, военные, врачи, преподаватели вузов, рабочие, рядовые сотрудники некоторых харьковских фирм) в возрасте от 41 до 56 лет, 10 мужчин и 10 женщин). Таким образом, всего в исследовании участвовало 60 человек, 23 мужчины и 27 женщин.

Анализ и обсуждение результатов. При определении уровней личностной зрелости испытуемых мы руководствовались идеей О.С. Штепы о том, что зрелая личность успешно реализует свой собственный проприум в направлении усиления: 1) синергичности, 2) автономности, 3) контактности, 4) самопринятия, 5) креативности, 6) децентрации, 7) толерантности, 8) ответственности, 9) глубинности переживаний и 10) становления особой жизненной философии. Эти десять направлений развития проприума есть ни что иное, как составные (структурные) компоненты личностной зрелости. Следовательно, о степени зрелости личности в целом можно судить на основе диагностики состояния этих компонентов у конкретного испытуемого. Методика [9] как раз и предназначена для такой диагностики.

По таблице 1 видно, что распределение испытуемых трех групп по трем уровням развития зрелости личности оказалось неодинаковым. Больше всего зрелых личностей оказалось среди работающих испытуемых среднего возраста (9 чел., т.е. 15,0% от общего количества испытуемых). В обеих студенческих группах по-настоящему зрелых личностей оказалось существенно меньше (2 и 3 чел.).

Таблица 1

Распределение испытуемых трех групп по уровням зрелости личности, выделенным на основе методики О.С. Штепы

Группы испытуемых	Уровни зрелости личности			Всего по строкам
	Зрелый	Необходимый	Критический	
№1. Студенты стационара	2 (3,33%)	12 (20,00%)	6 (10,00%)	20 (33,33%)
№2. Студенты-заочники	3 (5,00%)	14 (23,33%)	3 (5,00%)	20 (33,33%)
№3. Работающие	9 (15,00%)	10 (16,67%)	1 (1,67%)	20 (33,33%)
Всего по столбцам	14 (23,33%)	36 (60,00%)	10 (16,67%)	60 (100,0%)

Обращают на себя внимание еще две закономерности. Во всех трех группах испытуемых наиболее представительными являются подгруппы с «необходимым»

уровнем зрелости личности (соответственно 12, 14 и 10 чел.). Наименее зрелые испытуемые (т.е. личности с «критическим» уровнем развития черт проприума) чаще всего встречаются среди студентов стационара (группа №1) – 6 чел. Меньше всего таких людей – среди взрослых работающих (группа №3) – 1 чел.

Полученные данные говорят лишь о характере распределения испытуемых с разными уровнями зрелости личности в группах, но не позволяют утверждать о причинах такого распределения. Различия в показателях можно объяснять как родом занятий испытуемых (студент или работающий; студент стационара или заочник; студент, который совмещает работу с учебой, или только работающий человек), так и возрастом (а значит – и жизненным опытом). Самые младшие – это студенты стационара. Средний возраст испытуемых группы №1 – 18,35 лет. Средний возраст испытуемых группы №2 – 26,2 года, а группы №3 – 49,7 лет.

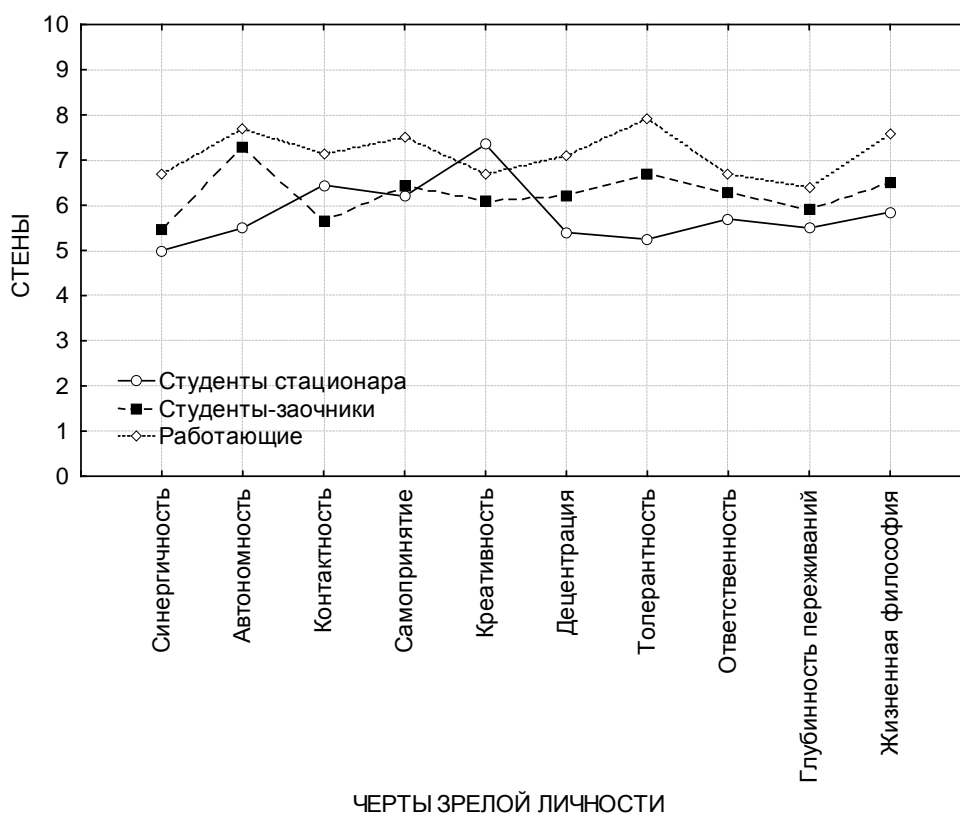


Рис. 1. Профили выраженности черт зрелой личности в группах студентов (стационара и заочного отделения) и работающих испытуемых.

Поэтому значительно более интересными представляются данные о степени выраженности отдельных черт проприума зрелой личности в трех группах

испытуемых, усредненные «профили» зрелости в группах. Соответствующие «профили» представлены на рис. 1.

Таблица 2 содержит эту же информацию в числовой форме, а также сведения о значимости различий между некоторыми показателями при попарном сопоставлении групп испытуемых. На основе этих эмпирических данных можно выделить следующие закономерности.

Таблица 2

Показатели степени выраженности черт зрелой личности в трех группах
испытуемых

Черты зрелой личности	Группы испытуемых			Различия при попарном сопоставлении групп					
				1 / 2		1 / 3		2 / 3	
	Гр. 1 Студенты стационара	Гр. 2 Студенты заочники	Гр. 3 Работающие	U	p	U	p	U	p
Синергичность	5,00	5,45	6,70	170,0	-	95,0	0,004	117,0	0,02
Автономность	5,50	7,30	7,70	106,0	0,01	83,0	0,001	182,5	-
Контактность	6,45	5,65	7,15	157,0	-	164,5	-	106,5	0,01
Самопринятие	6,20	6,45	7,50	187,0	-	119,5	0,03	132,5	-
Креативность	7,35	6,10	6,70	118,5	0,03	151,0	-	158,0	-
Децентрация	5,40	6,20	7,10	144,5	-	79,0	0,0008	138,0	-
Толерантность	5,25	6,70	7,90	102,0	0,007	49,0	0,00001	114,5	0,02
Ответственность	5,70	6,30	6,70	158,5	-	140,5	-	178,0	-
Глубинность переживаний	5,50	5,90	6,40	170,0	-	141,0	-	173,0	-
Жизненная философия	5,85	6,50	7,60	151,0	-	82,0	0,001	123,5	0,04

Во-первых, работающие взрослые люди, возраст которых приближается к 50 годам (группа №3) заметно превосходят остальных испытуемых по большинству параметров зрелости личности. В ряде случаев это превосходство настолько велико, что оно достигает уровня статистической значимости. Так, например, они значительно опередили студентов обеих групп по признаку «толерантность» (значимость различий по данному показателю между работающими и студентами стационара – на уровне $p < 0,00001$ в пользу первых; значимость различий между работающими и студентами-заочниками – на уровне $p < 0,02$, также в пользу

работающих). Толерантность проявляется в терпимости к чужим взглядам, мнениям, образу жизни, убеждениям, которые субъект не разделяет. Зрелая личность отличается готовностью благосклонно признавать, принимать поведение, убеждения и взгляды других людей, которые отличаются от собственных. Такая готовность подготавливается самим ходом жизни. Необходимо обладать определенным опытом решения социальных, межличностных и внутриличностных проблем для того, чтобы научиться реагировать на уникальность другого человека неагрессивным образом. По данному параметру наиболее низкие показатели получили самые молодые испытуемые – студенты стационара. Различия между группами №1 и №2 также статистически значимы ($p < 0,007$ в пользу заочников).

Есть еще ряд показателей, по которым работающие взрослые существенно преобладают над студентами (особенно студентами стационара). Это – «Синергичность», «Автономность», «Самопринятие», «Контактность», «Децентрация». Именно по этим чертам обычно судят о степени зрелости личности. Духовно и социально зрелый человек имеет систему внутренних ориентиров, убеждений и выработанных (открытых) смыслов, которые образуют его мировоззрение. Он в целом хорошо к себе относится, чувствует себя достаточно независимо от влияний окружающих, способен посмотреть на проблему глазами другого человека. Все это дает ему возможность устанавливать гибкие, адаптивные и корригируемые взаимосвязи с другими людьми.

Во-вторых, по большинству показателей студенты стационара уступают испытуемым других групп, особенно взрослым работающим. Особенно это касается шкал «Толерантность», «Автономность», «Децентрация», «Самопринятие» и «Синергичность». Достижение зрелости предполагает, по-видимому, формирование способности к целостному восприятию мира и людей, к пониманию взаимосвязанности противоречий и противоположностей. Условиями появления этой способности являются обладание собственной системой ценностей, сочетание безусловно положительного отношения к себе с непредубежденным отношением к другим людям и их точкам зрения. Только в

таких условиях личность научается доверять собственным суждениям и действовать в соответствии с ними, рассматривать явления из разных точек зрения, понимать и принимать то, что другие люди могут воспринимать что-то по-иному, уметь воссоздавать точку зрения другого.

В-третьих, есть показатели, по которым испытуемые группы №1 (студенты стационара) опережают испытуемых других групп. Речь идет о таких чертах проприума, как «креативность» и отчасти – «контактность». По параметру «креативность» преобладание студентов стационара над заочниками даже достигло уровня статистической значимости ($p < 0,03$). Эти закономерности отражают, по-видимому, определенные возрастные особенности (лица юношеского возраста в меньшей степени, чем представители других возрастов, скованы стереотипами и устойчивыми взглядами на мир, более общительны).

В-четвертых, параметрами, по которым испытуемые всех трех групп оказались наиболее похожими, являются «глубинность переживаний» и «жизненная философия». Здесь обнаружен незначительный рост показателей от первой группы к третьей.

На основе проведенного исследования можно сделать следующие **выводы**.

1. Для понимания изменений, которые происходят в середине жизни, целесообразно использовать представление о личности как о принципиально изменчивой системе, постоянно и активно конструирующей свой внутренний мир и мир своего социального взаимодействия. Сущность зрелости состоит в том, что человек стремится сохранить свою целостность как субъекта и личности, делать то, что соответствует его жизненным смыслам и его собственной субъектности (интегративной уникальности).

1. Работающие взрослые люди, возраст которых приближается к 50 годам заметно превосходят остальных испытуемых по большинству параметров зрелости личности. Особенно это касается параметров «Толерантность», «Синергичность», «Автономность», «Самопринятие», «Контактность», «Децентрация».

2. Есть показатели, по которым студенты стационара опережают испытуемых других групп («Креативность» и отчасти – «Контактность»).

3. Параметрами, по которым испытуемые всех трех групп оказались наиболее похожими, являются «глубинность переживаний» и «жизненная философия».

Список литературы

1. Акмеология // Под ред. А.А. Деркача. – М.: РАГС, 2002. – 650 с.
2. Анциферова Л.И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. – М.: Изд-во ИП РАН, 2004. – 512 с.
3. Балтес П.Б. Всевозрастной подход в психологии развития: исследование динамики подъемов и спадов на протяжении жизни // Психология развития. – СПб.: Питер, 2001. – С.463-459.
4. Любарт Т. Психология креативности. – М.: Когито-центр, 2009. – 215 с.
5. Олпорт Г. Становление личности: избранные труды. – М.: Смысл, 2002. – 462 с.
6. Психология человека от рождения до смерти / Под общ. Ред. А.А. Реана. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. – 656 с.
7. Стайн М. В середине жизни: Юнгианский подход. – М.: Когито-Центр, 2009. – 160 с.
8. Степанова Е.И. Психология взрослых: экспериментальная акмеология. – СПб.: Речь, 2000. – 328 с.
9. Штепа О.С. Пропріум зрілої особистості // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – №2. – С. 26-35.
10. Штепа О.С. Психологічні особливості формування та актуалізації особистісної зрілості // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – №5. – С. 24-31.
11. Эриксон Э. Детство и общество / Пер. с англ. А.А. Алексеева – СПб.: Ленато, АСТ, Фонд «Университетская книга», 1996. – 592 с.
12. Юнг К.-Г. Психология бессознательного. – М.: Канон, 1995. – 320 с.