

Appelt, Karolina

"Handbook of Midlife Development",
Margie E. Lachman (ed.), New York
2001 : [recenzja]

Acta Universitatis Nicolai Copernici. Socjologia Wychowania 15 (360), 238-243

2003

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach
dozwolonego użytku.

skości, ukazuje obszary do dalszych poszukiwań badawczych oraz skłania do refleksji. Taki był też cel jej autorów i jako taki w moim odczuciu został osiągnięty.

Joanna Ostrouch-Kowalska
Uniwersytet Warmińsko-Mazurski
Instytut Nauk o Wychowaniu

Margie E. Lachman (ed.), *Handbook of Midlife Development*, New York 2001, John Wiley & Sons, Inc. (s. 644)

Jeszcze do niedawna średnia dorosłość – choć jest najdłuższą fazą w życiu człowieka – była okresem życia, którym prawie nie zajmowano się w badaniach nad rozwojem człowieka. Kilkanaście lat temu badania naukowe dotyczące średniej dorosłości należały do rzadkości. Tej części ludzkiego życia poświęcano relatywnie mało uwagi koncentrując się raczej na dzieciństwie, dorastaniu lub starości. W konsekwencji ciągle wiele jest ignorancji i narosłych mitów w myśleniu o średniej dorosłości. Mitów tych jest prawdopodobnie równie wiele, jak 25 lat temu na temat starości, nim rozpoczęto liczne badania w obszarze gerontologii. Według redaktor książki – Margie E. Lachman – nadszedł wreszcie czas, by błędne informacje i mity na temat średniej dorosłości zastąpić rzetelną wiedzą opartą na badaniach naukowych. Wyraźny wzrost w populacji liczby ludzi w okresie średniej dorosłości oraz potrzeba poszerzenia naszej wiedzy o tym okresie spowodowały uznanie środka życia za etap ludzkiego rozwoju wart badania. W ostatniej dekadzie nastąpiło więc przejście od spekulacji do badań, od badań na małych grupach złożonych z ochotników do prób reprezentatywnych, od polegania jedynie na wywiadach indywidualnych do innych wartościowych metod badawczych.

Prowadzone współcześnie badania są najczęściej interdyscyplinarne, co znalazło swoje odbicie w książce, gdyż autorzy poszczególnych rozdziałów są ekspertami z rozmaitych dziedzin, jak: genetyka, neurologia, ekonomia, psychologia, socjologia, antropologia. Jako efekt ich współpracy powstał podręcznik, dostarczający czytelnikom najnowszy portret rozwoju człowieka w średniej dorosłości. Książka stanowi syntezę lat pracy wielu osób, które dzielą się swoim doświadczeniem zajmowania się zagadnieniami średniej dorosłości. Wspólnie uczynili oni duży wkład w obszar wiedzy dotyczący środka życia. Na szczególne podkreślenie zasługuje fakt, iż autorzy prezentują biopsychospołeczne podejście do średniej dorosłości z perspektywy rozwoju w ujęciu *life-span*. To zintegrowanie odkryć z trzech perspektyw badawczych (społecznej, psychologicznej i biomedycznej) daje czytelnikom pełen obraz zagadnień poruszanych w poszczególnych rozdziałach niezależnie od tego czy mowa jest o osobowości, rodzinie, pracy czy o innych aspektach rozwoju.

Można powiedzieć, iż podręcznik wypełnia lukę związaną z brakiem pozycji dotyczących tego niezwykle ważnego okresu w życiu, jakim jest średnia dorosłość. Prezentując wyniki najnowszych badań stanowi źródło wiedzy dla profesjonalistów, praktyków, wszystkich, którzy pracują z dorosłymi, a także dla tych, którzy naukowo zajmują się rozwojem dorosłych.

Książka jest poszukiwaniem odpowiedzi na pytanie o czynniki rozwoju, które powodują, iż ludzie rozwijają się w określony sposób. Autorzy wielokrotnie zwracają uwagę na różnice indywidualne rozwoju w okresie średniej dorosłości zarówno w obrębie danej kultury, jak i między kulturami. Szczególnie wyczuleni są na czynnik płci, różnice między kohortami (grupami pokoleniowymi) oraz zróżnicowanie etniczne i kulturowe.

Lektura podręcznika dostarcza odpowiedzi na pytanie, czym jest średnia dorosłość. W USA w 2000 roku żyły 74 miliony ludzi między 40 a 60 rokiem życia, co stanowi ok. 27% populacji i oznacza wzrost o 6% w porównaniu z poprzednią dekadą. Wiek średni jest definiowany jako czas w życiu między młodością a starością. Granice czasowe tego okresu nie są jednak ściśle określone, zazwyczaj przyjmuje się wiek między 40 a 60 rokiem życia, ale występują różnice o 10 lat z obu krańców, zależnie od przyjmowanej koncepcji.

W naszych wyobrażeniach zazwyczaj łączymy średnią dorosłość z okularami do czytania, siwiejącymi włosami, bólem pleców, zmęczeniem, kłopotami z pamięcią, utratą pociągu seksualnego, dorosłymi dziećmi opuszczającymi dom rodzinny, rodzicami, którzy chorują i umierają i mnóstwem innych zmian fizycznych, psychicznych i społecznych. Czy te zjawiska, które zwykle przypisujemy ludziom w średniej dorosłości rzeczywiście są reprezentatywne dla tego okresu rozwojowego czy też są efektem przyjęcia błędnych koncepcji promowanych przez talk-showy czy kolorowe magazyny, a więc efektem swoistej "nadinterpretacji"? Wiele jest poglądów na wiek średni. Z jednej strony podkreśla się, że jest to czas kryzysu, z drugiej, że jest to czas szczytowych osiągnięć życiowych i największej odpowiedzialności. Czy zatem po czterdziestce "życie toczy się z górki" czy raczej "życie zaczyna się dopiero po czterdziestce"? Różne spojrzenia badaczy i klinicystów na średnią dorosłość wykreowały obraz tej fazy równocześnie jako okresu stagnacji (plateau) i okresu kryzysowego. Z jednej strony badacze uważają, iż osobowość nie podlega w tej fazie życia dużym zmianom. Z drugiej klinicyści podkreślają, iż z tym wiekiem wiąże się wiele problemów związanych ze zdrowiem psychicznym spowodowanych zmianami fizycznymi i społecznymi "wstrząsami". Mimo iż przez ostatnie 25 lat nasza wiedza o ludzkim rozwoju znacznie się poszerzyła, to ciągle najmniej wiemy o średniej dorosłości. Kilka znanych koncepcji środka życia miało swe źródło w klinicznych doświadczeniach z osobami w średniej dorosłości, pochodzącymi z klasy średniej z ich specyficznymi problemami, co w rezultacie dało obraz średniej dorosłości jako czasu kryzysu i zmęczenia. Późniejsze badania na większych grupach ukazały bardziej zrównoważoną perspektywę – ludzi w środku życia będących u szczytu własnych osiągnięć i pozycji zajmowanych w strukturze społecznej. Te zróżnicowane obrazy średniej dorosłości

może pogodzić spojrzenie na ten okres z szerszej perspektywy zawierającej wiele kontekstów zależnie od czasu historycznego, fazy w cyklu życia, płci, kultury, rasy, czy grupy społecznej. Celem tego pierwszego wydania podręcznika jest właśnie przedstawienie czytelnikowi takiego wielodyscyplinarnego i wielokontekstowego ujęcia średniej dorosłości.

Średnia dorosłość, podobnie jak inne okresy w rozwoju, ma zarówno blaski, jak i cienie. Zmiany kondycji fizycznej, stan zdrowia, choroby, nadwaga uważane są przez badanych za najgorsze aspekty życia w średniej dorosłości. Natomiast do jasnych stron zaliczana jest większa osobista kontrola i wolność, posiadanie własnego domu, bogatych doświadczeń życiowych, bezpieczeństwo finansowe i niezależność związana z dorosłością własnych dzieci. W czasie średniej dorosłości mamy do czynienia z napięciem między zmianami w funkcjonowaniu fizycznym i w pełnieniu ról społecznych a zasobami pozwalającymi poradzić sobie z tymi nowymi wymaganiami. Mimo iż nowych wymagań jest bardzo wiele, ludzie w okresie średniej dorosłości są dobrze wyposażeni i przygotowani, by sobie z nimi poradzić (co ukazują szczególnie rozdziały 6 i 11). Dla większości osób w średniej dorosłości zmiany fizyczne (rozd. 4) i poznawcze (rozd. 7 i 8) pojawiają się w życiu stopniowo. Mimo, że niektóre aspekty funkcjonowania poznawczego pogarszają się, ludzie mają doświadczenia życiowe i inne zasoby pozwalające kompensować to pogorszenie. Jak wynika z lektury poszczególnych rozdziałów, większość ludzi funkcjonuje zupełnie dobrze psychicznie (rozd. 9), efektywnie reguluje emocje (rozd. 10) i radzi sobie z doświadczeniem zmiany (rozd. 6, 11). Oprócz przemian fizycznych dla średniej dorosłości charakterystyczne są też zmiany w pełnieniu ról społecznych, szczególnie zawodowych (rozd. 13, 14) oraz rodzinnych (rozd. 15). Zmiana w relacjach z dziećmi determinowana jest w różnym stopniu przynależnością do danej klasy społecznej, wiekiem dzieci i geograficzną z nimi bliskością. Niektórzy mają dzieci jeszcze mieszkające w domu rodzinnym, inni - dorosłe dzieci, które żyją „na swoim” albo też wracają do domu rodzinnego po separacji lub rozwodzie. Okres średniej dorosłości to również czas zmian w relacjach z własnymi rodzicami. Jak pokazują amerykańskie statystyki, 41% osób wchodząc w średnią dorosłość ma oboje rodziców żyjących, natomiast 77% opuszcza okres średniej dorosłości bez żadnego z rodziców. Stąd też radzenie sobie ze stratą rodziców to jedno z ważnych zadań średniej dorosłości. W rozdziale 15 autorzy wskazują na jeszcze jeden istotny problem, otóż mobilność współczesnych społeczeństw staje się poważnym utrudnieniem, gdy rodzice tracą na zdrowiu i nie są zdolni żyć niezależnie.

Oprócz radzenia sobie z chorobą rodziców ludzie w okresie średniej dorosłości mają wiele innych zobowiązań w życiu osobistym i zawodowym, są zaangażowani zarówno w opiekę nad starszymi, jak i młodszymi stąd stosuje się wobec nich określenie *sandwich generation*, podkreślając w ten sposób międzygeneracyjność i wielość różnych ról w tym okresie. Jedno z ważnych zadań życiowych to dzielenie się doświadczeniami i transmisja wartości wobec młodszego pokolenia (rozd. 12).

Warto zwrócić również uwagę na ciekawe pytania jakie postawili autorzy rozdziałów podręcznika dotyczące ciągłości i zmiany w rozwoju: czy poszczególne obszary średniej dorosłości należy ujmować jako rozwinięcie wczesnej dorosłości czy też jako zapowiedź procesów, które nastąpią w późniejszym życiu? Wysiłki, by wyodrębnić średnią dorosłość z innych okresów rozwoju wskazują również na wzrastające zainteresowanie optymalizacją procesu starzenia się. Jeśli bowiem potrafilibyśmy zidentyfikować „korzenie” starzenia się wcześniej w dorosłości umożliwiłoby to podjęcie działań profilaktycznych i zminimalizowanie części ze zmian biopsychospołecznych, które ujawniają się w późniejszym życiu.

Książka podzielona jest na cztery części, dotyczące odpowiednio teoretycznych, fizycznych, psychologicznych i społecznych aspektów rozwoju w średniej dorosłości. Pierwszą część zatytułowaną *Struktura i konteksty* tworzą dwa rozdziały. W pierwszym autorki: Ursula M. Staudinger i Susan Bluck dokonują przeglądu współczesnych perspektyw teoretycznych i pokazują przydatność podejścia *life-span* w analizie badań nad średnią dorosłością. Dynamiczne zmiany w średniej dorosłości są determinowane zarówno przez wpływy biologiczne, jak i kulturowo/środowiskowe. Co ciekawe, średnia dorosłość nie występuje jako konstrukt teoretyczny we wszystkich kulturach.

Przez porównanie natury wieku średniego w społeczeństwie amerykańskim, japońskim i hindu w rozdziale drugim ukazane są różnice w ujmowaniu średniej dorosłości. Jak zauważa autorka – Usha Menon – nawet jeśli zdefiniujemy średnią dorosłość jako środek życia, to będzie to różny okres w poszczególnych kulturach, gdyż jest on funkcją długości życia.

W rozdziale trzecim, otwierającym drugą część książki zatytułowaną *Biomedyczne aspekty*, znajdujemy ujęcie średniej dorosłości z perspektywy biologicznej. Choć biologiczne zmiany nie wyglądają tak dramatycznie, jak w innych fazach życia, to nie jest to okres spokoju, ale czas pełen kontrastów. Część osób w tym okresie zaczyna doświadczać pogorszenia zdrowia, inni przechodzą przez tę fazę życia z „czystym kontem” jeśli chodzi o problemy zdrowotne. Podatność na choroby zależy od wielu czynników, takich jak klasa społeczna, styl życia, dziedziczenie. Autor – Caleb E. Finch – podkreśla duże różnice indywidualne między osobami w średniej dorosłości.

Rozdział czwarty wypełnia przegląd głównych zmian fizycznych, które następują w średniej dorosłości. Autorka – Susan Krauss Whitbourne – zaznacza, iż czas występowania i zakres zmian jest różny u różnych osób, a poza tym wiele z tych zmian nie jest nieuniknionych. Stosując zdrową dietę i ćwiczenia fizyczne można zminimalizować wiele dolegliwości lub nawet zupełnie ich uniknąć. Autorka podkreśla współzależność układów hormonalnego, krwionośnego, oddechowego i innych oraz konsekwencje wynikające z tej współzależności dla funkcjonowania człowieka.

W rozdziale piątym Avron Spiro III zaprezentował interdyscyplinarne podejście do rozumienia zdrowia. Wg niego chorób wieku średniego można uniknąć poprzez zminimalizowanie czynników ryzyka. Zdrowie jest tutaj ujmowane jako

wieloaspektowy konstrukt i uważane za podstawę dobrego samopoczucia (*well-being*). W obliczu przewlekłych chorób dorośli potrzebują skutecznych sposobów radzenia sobie i kompensowania strat.

W kolejnym tekście jego autorzy – Carolyn M. Aldwin i Michael R. Levenson – podkreślają związek między stresem a zdrowiem, piszą o potrzebie rozwijania umiejętności radzenia sobie. Zauważają, iż wiele stresorów związanych jest z mnożeniem się wyzwań, którym dorośli muszą stawić czoła m.in.: śmierć rodziców, pogorszenie stanu zdrowia. Większość dorosłych potrafi sobie efektywnie radzić z tymi wymaganiami „przechodząc” na wyższe piętra rozwoju.

Rozdział siódmy autorstwa Roberta J. Sternberga, Eleny L. Grigorenko i Stelli Oh jest rozdziałem otwierającym trzecią część podręcznika – *Procesy psychologiczne*. Stanowi on zbiór dowodów zarówno na pogorszenie, jak i polepszenie funkcjonowania intelektualnego w okresie średniej dorosłości. W tekście uczyniono ważne rozróżnienie między akademickimi i praktycznymi formami inteligencji („z grubsza” odpowiadającymi kategoriom wyróżnionym przez R. Cattella – tj. inteligencji płynnej i skryształizowanej) i pokazano ich różne zmiany w dorosłości. Autorzy podkreślają znaczenie uczenia się z własnych doświadczeń. Średnia dorosłość stwarza wiele szans dla rozwoju intelektualnego zważywszy na miejsce osób w tym wieku w rodzinie, pracy i ogólnie w społeczeństwie.

W kolejnym rozdziale Roger A. Dixon, Cindy M de Frias i Scott B. Maitland dostarczają czytelnikowi przeglądu tego, co wiemy na temat pamięci u osób w średniej dorosłości. Mimo iż powszechne jest przekonanie o pogorszeniu pamięci i wiele osób narzeka, iż stają się bardziej zapominalscy, to jednak wiele jest dowodów na poszerzenie się pamięci w średniej dorosłości. Autorzy proponują nowy kierunek badań w tym obszarze związany z badaniem wpływu zmian hormonalnych i metapamięci na funkcjonowanie pamięci.

Margie E. Lachman i Rosanna M. Bertrand, w rozdziale dziewiątym, zajmują się wpływem osobowości na doświadczenia wieku średniego. Osoby, które mają poczucie kontroli są lepiej przygotowane do wyszukiwania efektywnych strategii zmagania się ze stresem.

W rozdziale dziesiątym Carol Magai i Beth Halpern ukazują aspekty rozwoju emocjonalnego w średniej dorosłości. Wskazują na nowy obszar badań, który jest próbą zrozumienia sposobu, w jaki dorośli „ustanawiają” początek średniej dorosłości – wiążąc go ze śmiercią jednego z rodziców, ale również z faktem, że własne dzieci zostają rodzicami.

Jedenasty rozdział autorstwa Jutty Heckhausen stanowi przegląd psychospołecznych źródeł wsparcia dla średnich dorosłych. Autorka analizuje czynniki, które pomagają w adaptowaniu się do zmian związanych z wymaganiami stawianymi przed dorosłymi.

W rozdziale dwunastym autor – Dan P. Mcadams – zajmuje się centralnym dla średniej dorosłości konstruktem – generatywnością. Podkreśla zmienność w ujmowaniu generatywności zależnie od rasy/grupy etnicznej i historii/kohorty.

Wskazuje na wielowątkowy i wieloaspektowy obraz generatywności związany z wymaganiem zaangażowania się w role rodzicielskie i społeczne.

Rozdział trzynasty, rozpoczyna czwartą, ostatnią część książki zatytułowaną *Czynniki społeczne* i poświęcony jest rozwojowi kariery zawodowej i roli pracy w średniej dorosłości. Pokazuje różnice w tym obszarze zależnie od płci, kohorty, kultury i rasy. Harvey L. Sterns i Margaret Hellie Huyck zwracają uwagę szczególnie na zagadnienia zmiany pracy i powrotu do pracy w okresie średniej dorosłości. Utrata pracy, zawsze będąca ważnym przeżyciem, może mieć jednak inne znaczenie i konsekwencje zależnie od wieku danej osoby i sytuacji na rynku pracy.

Cykl pracy naturalnie kończy przejście na emeryturę i temu poświęcony jest rozdział czternasty. Autorzy – Jungmeen E. Kim i Phillis Moen – pokazują czynniki wpływające na podjęcie decyzji o przejściu na emeryturę, podkreślając różnice w tym zakresie związane z płcią, kohortą i grupą etniczną.

Rozdział piętnasty, którego autorami są Norella M. Putney i Vern L. Bengtson to analiza porównawcza roli rodziny i relacji międzypokoleniowych w kontekście różnic etnicznych i płciowych.

W kolejnym rozdziale Toni C. Antonucci, Hiroko Akiyama i Alicia Merline podkreślają wspierającą rolę relacji społecznych w okresie średniej dorosłości. Dorosły jest głównie opiekunem, ale sam także otrzymuje wsparcie i opiekę od innych. Relacje społeczne są często głównym źródłem satysfakcji i czynnikiem wpływającym na zdrowie i dobre samopoczucie. Relacje w średniej dorosłości są związane nie tylko z rodziną, ale także z przyjaciółmi i współpracownikami, a różnice w budowaniu i jakości tych relacji między płciami są istotne i powinny być brane pod uwagę.

Warto dodać, iż autorzy wszystkich rozdziałów dostarczają przeglądów najnowszej literatury, co dodatkowo podnosi wartość podręcznika.

Wszystkie rozdziały ukazują interakcję biomedycznych, psychologicznych i społecznych czynników w okresie średniej dorosłości, analizują sposoby, w jakie człowiek dorosły może kierować swoim życiem. Pokazują sposoby kompensacji albo nawet odsunięcia zmian związanych z wiekiem, które rozpoczynają się w średniej dorosłości, wskazują na zasoby psychiczne grające rolę w adaptacji do strat fizycznych i społecznych. Co ważne, książka zawiera również sugestie i wskazania kierunku przyszłych badań nad okresem środka życia.

Lepsze zrozumienie średniej dorosłości ma daleko idące konsekwencje. Rozciągają się one nie tylko na tych, którzy aktualnie są w okresie średniej dorosłości, ale także na młodszych i starszych – tych, którzy są z nimi związani, pozostają pod ich wpływem lub opieką. Dlatego polecam lekturę tego podręcznika wszystkim. Poprzez zestawienie i zintegrowanie wiedzy dotyczącej środka życia dostarcza on jasnego i pełnego obrazu tego ważnego okresu w życiu człowieka.

Karolina Appelt
Uniwersytet im. Adama Mickiewicza
Instytut Psychologii