

ГОДИШНИК НА СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“
ФИЛОСОФСКИ ФАКУЛТЕТ

Книга Психология

Том 100

ANNUAIRE DE L'UNIVERSITE DE SOFIA „ST. KLIMENT OHRIDSKI“

FACULTE DE PHILOSOPHIE

Livre Psychologie

Tome 100

ШАРЛОТА БЮЛЕР: ХУМАНИСТИЧНА ТРАДИЦИЯ В ИЗСЛЕДВАНЕТО НА ЖИЗНЕНИЯ ПЪТ НА ЛИЧНОСТТА

ХАЙГАНУШ СИЛГИДЖИЯН

Хайгануш Силгиджиян. ШАРЛОТА БЮЛЕР: ГУМАНИСТИЧЕСКАЯ ТРАДИЦИЯ В
ИССЛЕДОВАНИЯ ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ ЛИЧНОСТИ

В студии представлены творческие достижения Ш. Бюлер (1893–1974), которые имеют непреходное влияние для актуального состояния психологии человеческого развития. Принятая ее лично-центрированным холистическим подходом представляет базисную теоретическую предпосылку современной психологии жизненного пути. В 30-е годы прошлого века она утверждает идеи гуманистической психологии („третья сила“ в психологии) и предлагает оригинальную концепцию для личностного взросления. Она доказывает эмпирическими эффектами мотивации для личностного развития и стремление для реализации экзистенциальных целей жизни для развертывания уникальности жизненной биографии и отложение биологического и личностного регресса в проведенные масштабные биографические и клинические исследования совместно со своим сотрудником. Эти идеи являются основой для современных концепций для психологического здоровья и они интегрированы в теоретической модели для исследования психологического благополучия.

Haiganush Silguidjyan. CHARLOTE BUHLER: HUMANISTIC TRADITION IN
STUDYING THE HUMAN LIFE-SPAN

The study presents Charlotte Buhler's (1893–1974) original contributions, which have lasting impact on the state-of-the-art developmental psychology. The personality-centered, holistic approach of Buhler is one of the basic theoretical premises of the modern life-span psychology. In the 1930s, she endorses humanistic psychology's ideas (the Third Force in psychology) and offers an original conception of personality development. In her and her associates' considerable biographical and clinical research, Buhler empirically proves the effects of motivation on personality growth and of striving for realizing the existential goals in life on the advancement and the uniqueness of one's

biography and the delaying of the biological and psychological regress. These ideas are the starting point of all contemporary theories of psychological health and are integrated into the theoretical model of psychological well-being's study.

1. ФУНДАМЕНТАЛНА ИДЕЯ И МЕТОД. ЖИЗНЕН ПЪТ И ТВОРЧЕСКА КАРИЕРА

Изследванията на Шарлота Бюлер и нейните ученици Елзе Френкел-Брунсуиг и Егон Брунсуиг се налагат в началото на 30-те години на миналия век. Между теоретичните модели за развитието през цялостната продължителност на живота (Е. Ериксън, Д. Левинсън, Р. Гулд) концепцията на Ш. Бюлер е най-ранна. Името ѝ е свързано с разбирането на жизнения път на човека като биография и утвърждаването на подхода на жизнените събития към изследването на източниците и фазите в човешкото развитие. Творческите постижения на Ш. Бюлер не представляват само исторически интерес. Те имат трайно влияние върху съвременното състояние на психологията на развитието в перспективата на жизнения път. Ш. Бюлер е първият изследовател, който предлага емпирично верифициран теоретичен модел за обяснение както на универсалните, така и на уникалните закономерности в човешкото развитие. Изходна теоретична рамка за оригиналното съчетаване на номотетичния и идеографичен анализ на биографичните събития и преживявания са идеите на хуманистичната психология.

Психолозите хуманисти ясно се отграничават от бихевиористичната традиция, която доминира в психологията през първата половина на миналия век, като същевременно се дистанцират и по отношение на психоанализата (Vandenplas-Holper 1998). Хуманистите не възприемат човешкото същество като пасивно отговарящо на стимулите на обкръжението, нито пък като подвластно на ирационалните сили на несъзнаваното. Те виждат човека и човешкия живот като свободен, творчески и съзидателен. Движението на хуманистичната психология се утвърждава през 50-те години на миналия век като нова сила в психологията по отношение на доминиращите идеи на бихевиоризма и психоанализата. Много от тези идеи Ш. Бюлер разработва по системен начин още през 30-те години в монографичното изследване „Протичането на човешкия живот като психологически проблем“ (1933, Лайпциг). В този труд, основополагащ за психологията на развитието през цялостната продължителност на живота, Ш. Бюлер емпирично верифицира основната хипотеза на хуманистичната психология. Тя се състои в подчертаването на значението на саморегулативната роля на **мотивацията за лично израстване, на съзнателното самоопределение, самодетерминацията и проектирането на жизнените цели.** Възприетият от нея лично центриран холистичен подход представлява една от фундаменталните изходни теоретични предпоставки на съвременната психология на жиз-

нения път (Baltes 1987). Евристичното съчетаване на номотетичния и идеографичен анализ на биографичните събития и преживявания дава възможност да се верифицира идеята за многофакторната детерминация на жизнения път, както и идеята за неговата уникалност и индивидуална специфичност.

Какви са значимите събития в жизнения път на Шарлота Бюлер, които оказват влияние на творческата ѝ кариера

Има голямо подобие в жизнената биография на Ш. Бюлер и тази на Е. Ериксън. И двамата започват творческата си кариера във Виена и поради исторически събития емигрират в САЩ. И двамата първоначално се интересуват от детското развитие и по-конкретно – юношеството, и впоследствие се ориентират към обяснението на развитието през цялостната продължителност на живота. Но докато Ериксън през 50-те години на миналия век се основава и развива идеите на неопсихоанализата (Детството и обществото, 1950), Ш. Бюлер е инициатор през 30-те години на миналия век за утвърждаването на идеите на хуманистичната психология.

Първоначално във Виена Ш. Бюлер е преподавател по детска психология в университета и практикува психотерапия. В историята на психологията е прието да се говори за високия престиж на създадената от Ш. Бюлер и нейния съпруг – Карл Бюлер, Виенска школа по психология на развитието, обединила много изследователи. За широката известност на Виенската школа допринасят диагностичните изследвания на нивото на психическо развитие. Ш. Бюлер заедно с Х. Гетцер създава оригинални тестове за оценка на различни страни на поведението, което позволява изграждането на профил на развитието. През Виенския период на творческата си кариера Ш. Бюлер защитава докторска теза по проблемите на мисленето и е първата жена, получила званието частен доцент в Дрезденския технологичен университет. През тези години тя публикува оригинално изследване, посветено на детските фантазии и приказки, а през 1935 г. – книгата „Диагностика на нервно-психичното развитие на децата в ранна възраст“. Най-важният резултат от изследванията, проведени през този период, е периодизацията на жизнения път на личността.

Годините, прекарани във Виена, са благополучни и изпълнени с творчески постижения. Научната атмосфера на колегиалност и взаимна преданост стимулира предприемането на мащабни изследвания. Със своите студенти и сътрудници Елзе Френкел-Брунсуиг и Егон Брунсуиг Ш. Бюлер събира внушителен материал от биографии на творчески личности, писма, юношески дневници и автобиографичен материал от психотерапевтичната ѝ практика. Основна изследователска цел е да се установи на базата на събраната документация и въведените количествени критерии, дали биологичното развитие (прогрес/ регрес) и индивидуалните цели в различните моменти на живота, както и мотивацията за личностна реализация, ценностите и смисъла в живота, еволюират по аналогичен начин. Тази цел е блестящо реализирана в посочената монография „Противането на човешкия живот като психологически проблем“, 1933 г.

Именно в този труд Ш. Бюлер формулира основните си програмни намерения: да систематизира цялостна теория за многофакторната детерминация на психическото развитие при човека. Водеща изследователска цел е да се установят на базата на множество феномени, които изграждат нашия живот и нашето съществуване, онези фактори, които са най-съществени и определящи и да се представят в техните взаимовръзки. Произведението на Бюлер предизвиква всеобща изненада. От една страна, нейният автор е известен като детски психолог, от друга страна, разглежданата проблематика е съвсем нова за своето време. Научният климат на епохата е доминиран от експерименталната традиция на изследователите с бихевиористична ориентация. Тя е радикално противоположна на идеите на Бюлер, които поставят акцента не толкова върху външните фактори, а върху вътрешните позитивни сили, допринасящи за личностното израстване и имащи преди всичко персонологична същност. Бюлер поддържа идеята, че както децата, така и възрастните са активно ангажирани в един процес на психологическо израстване. По този начин човешките същества изграждат проекти за живота, самоопределят се, самореализират се и са надарени с интенционалност и търсене на смисъл в живота. Нейните студенти са увлечени от тези идеи, защото те им предлагат рамка за съотнасяне, която за разлика от бихевиористичната и психоаналитичната е оптимистична и им помага по-добре да се опознаят и да повярват в себе си.

Този ползотворен творчески старт е нарушен от политическата ситуация във Виена. Семейство Шарлота и Карл Бюлер са уволнени от заеманите длъжности поради еврейския си произход и са били принудени да споделят съдбата на множество сънародници, преследвани от опасността за геноцид. Бюлер е принудена да напусне Австрия и през 1940 г. се установява в САЩ, където преподава психология в Университета в Южна Калифорния. Нейните сътрудници се разпиляват, както и част от емпиричния материал. Едва през 1958 г. излиза второ преработено издание на монографичното ѝ изследване, значително обогатено в теоретичен план (Buhler 1958). Бюлер интегрира в собствения си теоретичен модел идеите на Ериксън, Хавигърст, Нюгартен, емпиричните изследвания на Урсула Лер, проведени в перспективата на събитийния подход, и най-вече – идеите на Ейбрахам Маслоу за самоактуализацията. Това са годините, когато Ш. Бюлер насочва интересите си към обособяването на хуманистичната психология. През 1962 г. тя участва заедно с Ейбрахам Маслоу, Карл Роджърс и Виктор Франкъл в основаването на Асоциацията по хуманистична психология. По-късно тя е избрана и за неин президент. Ето защо тя силно се идентифицира с идеите, които Маслоу нарича „трета“ сила в американската психология. Идеите за самоактуализацията и продуцирането на цели спрямо целостта на живота и неговите крайни резултати, както ще разгледаме по-късно, имат важно място в обяснителния модел на индивидуалните различия в процесите на психологическото израстване. През 1968 г. Ш. Бюлер публикува трета книга с Фред Масарик: „Протичането на човешкия живот. Изследване на целите в хуманистична перспектива“ (Buhler and Massarik 1968).

В теоретичен план според Ш. Бюлер е невъзможно да се опишат отделните възрастови етапи, както и цялостната жизнена история, без да се има предвид отношението на самия индивид към цялостния му живот. За разбирането на индивидуалното развитие на човека е изключително важно да се знае как индивидът възприема и преживява своята мисия и задача в живота. Изясняването на тези проблеми стои както пред научното познание, така и пред индивидуалното самоопределение и саморефлексия. Има различни начини за отговаряне на въпроса за смисъла и мисията на човешкия живот, както и на въпроса за крайните преживявания, резултати и цели на живота. На основата на биографичните си изследвания Бюлер доказва, че индивидуалните различия в **съзнателното самоопределение и целеполагането** детерминират различни картини на протичане на живота на всички нива – биологично, социално, личностно.

Основното следствие от „ставането на съзнанието“ в човешкия живот според Бюлер е осъзнаването на различията в целеполагането и открояването и преживяването на мотивационните конфликти съзнателно. Психологически здравият, зрелият човек съзнателно максимизира алтернативите в своя живот и съзнателно влияе върху изборите си. Ето защо човекът за разлика от животните твори и произвежда култура, която в разбирането на Бюлер включва съзидание в най-широк смисъл, промяна, иновация, включително и на самия себе си.

От гледна точка на хуманистичния възглед за човешкото развитие Бюлер насочва вниманието си към изследването на уникалността на всяка жизнена биография. В тази перспектива акцентът се поставя върху диференциалните различия в спецификата на индивидуалните преживявания, специфичността на мотивационното развитие и целеобразуването на личността. Според нея в психологията на развитието има много изследвания за възрастовата динамика на биологичните и социалните процеси, промяната на постиженията и продуктивността през различните фази на живота. Обаче съвсем малко са изследванията за свързаните с възрастта **нормативни промени в мотивацията** през жизнения път. Още по-малко са изследванията за **обратното въздействие на мотивационното развитие, личностното израстване и продуцирането на цели** върху другите нива на функциониране – биологично и социално. В тази неизследвана сфера на психологията на развитието Бюлер прави опит да изведе както нормативни, общи стадиялни закономерности, така и уникални на базата на анализа на вътрешните преживявания и смислообразуването.

Изходна теоретична основа на тази изследователска програма е процесуалният, холистичен подход. Ето и определението на Ш. Бюлер за същността на човешкото развитие през жизнения път: „С понятието развитие се обозначава фактът за един процес с начало и край. При това винаги става дума за процеси, в които развиващата се структура (наследствените дадености и потенциали) изпитва **частично или в цялост** по-големи или по-малки изменения под въздействието на средата и породените от опита процеси на учене“ (Buhler: 58).

В съответствие с това програмно намерение за изследване на многофакторната детерминация на човешкото развитие Бюлер поставя акцента на **взаимодействието, интеракцията** между наследствените дадености и опита, между съзряването, запазването и изменението. Ш. Бюлер разглежда начина на разрешаване на противоречията между **стабилността и промяната** в жизнената история като основна движеща сила на психическото развитие и личностното израстване. Този възглед е твърде евристичен за своето време (30-те години на миналия век) и съответства на съвременните дефиниции за предмета и задачите на психологията на развитието през жизнения път.

2. БИОЛОГИЧНА СТРУКТУРА И ФАЗИ НА ЖИВОТА

Въпреки че изследванията на Бюлер са ориентирани към описанието и обяснението предимно на психическото развитие, тя го разглежда в тясна връзка с биологичния жизнен цикъл.

Биологичната структура на живота осигурява основния план на свързаните с възрастта промени. В него могат да се разграничат следните фази и периоди в биологичното развитие.

1. Фаза на прогресивен растеж.
2. Фаза на стабилен растеж. По това време способността на организма да поддържа, запазва развитието и процесите на упадък (регрес) се улавняват.
3. Фаза на упадък.

Продължителността на всяка фаза зависи от условията на средата и от специфичния индекс на биологичното развитие и израстване (обозначен от Бюлер като **виталност**). Като съчетава биологичното развитие с репродуктивните способности като критерии за физическата жизнеспособност, Ш. Бюлер предлага следния биологичен модел за фазите в жизнения цикъл. Той съдържа 5 фази със следните приблизителни възрастови периоди (вж. табл. 1).

Таблица 1. Биологичен модел на фазите и възрастовите периоди

Възрастов период	Биологична фаза	Репродуктивни способности
0–15 години	Прогресивен растеж	няма
15–25	Прогресивен растеж	Зараждане
25/45–50	Стабилен растеж	Репродуктивни способности
45/50–65/70	Начало на упадък	Загуба при жените
65 до смъртта	Продължаващ упадък	Възможна загуба при мъжете

Шарлота Бюлер използва тази биологична крива на развитието – **растеж/упадък**, като рамка за съотнасяне на своето многофакторно описание и обяснение на закономерностите в психическото развитие. Въпросът, който се поставя, е дали се открива тази закономерност при биологичното развитие,

т. е. растеж/упадък и по отношение на сферите на психическото развитие. Отговорът на този въпрос варира в зависимост от изследваните фактори на психическото развитие и детерминанти на личностното израстване. На базата на систематизацията на емпиричните резултати от биографичните изследвания Ш. Бюлер предлага три обяснителни модела за описанието както на универсалните, така и на уникалните закономерности в човешкото развитие. Ще разгледаме последователно тези модели:

1. Нормативния, универсален модел – експанзия/рестрикция

2. Модела за целеобразуването, съзнателното самоопределение и самоосъществяването. Тук акцентът е поставен върху ролята на индивида в определянето и осъществяването на личностните цели.

3. Модела на основните базисни тенденции. Разглежда начина, по който индивидът се стреми да постигне противоречивите цели на развитието: стабилност и промяна.

3. МОДЕЛЪТ НА ЦЕЛЕОБРАЗУВАНЕТО, СЪЗНАТЕЛНОТО САМООПРЕДЕЛЕНИЕ И САМООСЪЩЕСТВЯВАНЕТО

3.1. Същност и регулативна функция на мотивацията за самоосъществяване. Основни понятия: самоопределение спрямо резултатите на живота, крайни цели, житейска задача, мисия в живота, самоосъществяване

За разлика от нормативния модел „експанзия–рестрикция“ моделът на целеобразуването е ориентиран към изясняването на ролята на индивида в дефинирането, преживяването и осъществяването на личностните цели. В съответствие с хуманистично-екзистенциалния възглед за човека Ш. Бюлер разглежда личността като активна, целенасочена и потенциално творческа. С развитието на съзнателното самоопределение ефективната личност постепенно приема нарастваща отговорност за своя живот и преследва определени от самата нея крайни цели. Именно тези процеси на целеобразуване и самоосъществяване на крайните цели на живота („житейската задача“) определят вътрешния психологически потенциал на човешкото развитие.

В тази перспектива моделът за целеобразуването приема, че в хода на живота наред с изменящото се самоопределение и осъзнаването на възрастово-специфичните роли и цели човешкият живот има своя крайна цел, смисъл и резултат, които съзнателно живеещият човек се опитва да открие и осъществи. Именно в съответствие с крайните цели той изгражда жизнени проекти, програми, планове, които се стреми да осъществи (Nuttin 1980). Така основните базисни потребности се трансформират в цели и в идеалния случай – в крайни цели, което обуславя целенасочен живот и уни-

кална форма на жизнената биография (Buhler 1958). Еднозначната насоченост на стремежите за осъществяване на крайните цели на живота самодетерминира силата на вътрешната мотивация и разпределението на творческите постижения през цялостната продължителност на живота. Тя се различава от нормативната форма и фази на развитието, описани в модела „експанзия–рестрикция“ (нарастващи и намаляващи с възрастта биологични функции, социални и творчески постижения).

Така наред с **виталността** (биологичните фактори) и **менталността** (духовните фактори – интелектуална компенсация на намаляващите с възрастта биологични функции) от позициите на хуманистично-екзистенциалния възглед за личностното израстване Бюлер извежда **трети фактор за жизнеспособността – преживяването на жизнените събития и смислообразуването**. Тази вътрешна дейност за придаване на цел и смисъл на живота по своята същност е качествена, но се намира в количествено отношение спрямо фазите в човешкото развитие и променя нормативната форма на движение на личността във времето на живота (нагоре-надолу). Основното в този фактор, който според Ш. Бюлер определя индивидуалното своеобразие на жизнената биография, е стремежът (мотивацията) за осъществяване на крайните цели на живота – „житейската задача“, и на своето собствено „съществуване като човек със собствена човешка мисия“.

Хипотезата за взаимната връзка и детерминираност между отделните актове на самоопределение, действията и целостта на живота, неговата крайна цел, смисъл и резултат има важна обяснителна функция в прехода от епизодична (ситуативна) регулация на поведението към надситуативна поддържаща от самата личност (Силгиджиян 2000). Според Бюлер финалистката ориентация **към крайните цели на живота и търсенето на смисъл е ръководен фактор за уникалността на индивидуалната биография**. Тя е източник на специфична мотивационна тенденция, а именно да се придава гещалт на своето настояще в хармония с бъдещите цели и аспирации (1). Бюлер подчертава отличителната способност на човека да се ориентира във времето на живота, да придава ценност и да бъде мотивиран от бъдещите очаквания. Този фактор – бъдещата времева ориентация, в съвременната психология има статуса на самостоятелен личностен конструкт, определящ характера на индивидуалните различия в жизненото проектиране (Nuttin 1980; Силгиджиян 1992).

Ето и дефиницията на Ш. Бюлер за тази специфична човешка способност – ориентация във времето на живота: „Човекът като цялостност живее своя живот отчасти в несъзнателно, но и отчасти в съзнателно регулиране на своята система. Той се опитва, като се стреми постоянно да държи сметка за минало, настояще и бъдеще, да се управлява, насочвайки своя живот, и да се справя с обстоятелствата на живота“ (Buhler 1958, 15). В този процес на целеобразуване, решение и действие на него му се струва, че

достига някакви резултати, които се виждат, интерпретират и оценяват от негова гледна точка, т. е. от гледна точка на индивида.

По този начин с развитието на съзнанието и най-вече с **осъзнаването на свободата на избора** при по-задълбочените юноши и при здравите възрастни хора се извършва съзнателното самоопределение спрямо резултатите на живота. **Понятието „самоопределение спрямо резултатите на живота“** означава онова съзнателно самоопределение, което се осъществява с оглед на очакваните от индивида крайни резултати на живота (или крайни състояния), за които индивидът предполага, че могат да го доведат до удовлетвореност и до финалното преживяване на самоосъществения живот. **Понятието „самоосъществяване“** означава достатъчно успешна реализация на житейските ценности, към които индивидът самоопределящо се е стремял. За различните хора тези житейски ценности, възприети като крайни цели на живота, могат да варират. В биографичните изследвания при анализа на вътрешните събития се установява, че съзнателното самоопределение може да включва различни крайни цели като посветеност на семейството, влягане в професията, щастие, творческа експанзия, преодоляване на трудности, богатство и т. н.

Бюлер уточнява, че идеята за осъществяването и за самоопределението спрямо крайните резултати на живота се обмисля съзнателно и ясно от много малко хора. Но както показват нейните биографични изследвания, при всички хора има тенденция за подобен род разсъждения. В своята клинична практика тя често се натъква на подобна предразположеност към съзнателно самоопределение, особено в кризисни ситуации на загуба на насока в живота. „Моят живот изобщо няма смисъл и аз не виждам никакво бъдеще за себе си, нямам предвид в професията, а за себе си като личност.“ Също така този ход на разсъждения за търсене на смисъл в живота може да се намери в дневниците на по-задълбочените юноши и кореспонденциите на изследваните лица, които представляват основен източник за анализ на вътрешните преживявания и събития в жизнената биография.

Систематизацията на емпиричните резултати свидетелства, че за съзнателно самоопределящия се животът не само се живее, но се живее смислено и се очаква, че той (животът) трябва да има някакъв резултат, който се преживява и оценява от гледна точка на субекта като личностно самоосъществяване. Размишленията, рефлексията върху смисъла на живота, се концептуализират от Бюлер като най-висша форма на живот. Началото на тази вътрешна дейност се търси в юношеството и остава в известна степен и форма през целия живот. С нарастването на възрастта, както установява Елзе Френкел-Брунсуиг, ориентацията към потребностите, свързани с редуция на напрежението при тяхното удовлетворяване, намалява и нараства чувството за дълг, загриженост и отговорност. Бюлер се опитва да даде на тази закономерност – трансформация на потребности-

те в осъзнати цели – силата на основен психологически източник на жизненоспособността. Тя формулира една основна възрастова закономерност, която характеризира процесите на съзнателно самоопределение на по-късните фази на живота – закона за **спецификация на целите и за трансфер на доминантата на потребностите, целите и интересите** като източник за личностното израстване.

За емоционално здравие е важно нещата да се преживяват в съответното време (точно определеното за тях време) и да се довеждат в съответното състояние, т. е. да имат резултат. Съзнанието, че нещата се вършат в съответната възраст и в съответното време, изглежда, значително допринася за психичното здраве и предприемането на целите, които ни вдъхновяват в нашия живот. Така например младостта е време на експанзия, навлизане в живота, разширяване на жизненото поле, време на действие и търсене на отговори за смисъла на своето съществуване. На тази фаза на живота преждевременни чувства за възрастност, рестрикция и умора от живота, ненамиране на смисъл, предпазване и оттегляне от социални контакти са честа характеристика на невротични лица.

Чувството за време е източник за спецификацията на съответната възраст, за осъзнаването на нейното предназначение и е в тясна връзка с нашето жизнено чувство и стремежа към целта в живота.

На базата на евристичното съчетаване на номотетичния и идеографичен анализ на вътрешните автобиографични събития Бюлер систематизира 5-фазов модел на съзнателното самоопределение и самодетерминацията на жизнените цели в различните възрастови периоди.

3.2. Фази на съзнателното самоопределение и мотивацията за самореализация и самоосъществяване. Интериндивидуални и интраиндивидуални различия

1. **0–15 години.** Тази фаза предхожда самодетерминацията на жизнените цели. По това време на живота, дори да съществува представа за самодетерминацията, тя е трудно осъществима.

2. **15–25 години.** Експериментиране на самодетерминацията. Младите хора постепенно разбират, че техният живот им принадлежи, че той има начало и край и че те могат да определят своите цели.

3. **25–45/50 години.** Фаза на спецификация на жизнените цели и окончателна самодетерминация. Това е време от жизнената биография, което според биографичните изследвания може да се определи като „същностна и истинска зрялост“. Както в сферата на социалните постижения, тази трета фаза в развитието на целеобразуването се отличава с най-голяма събитийна наситеност. Към 30-те години в изказванията и преживяванията на изследваните лица се

констатира, че подготвителният характер на живота и експанзията се заменят с по-дълбоки разсъждения. Те показват по-голяма сигурност, самостоятелност и откриване на крайните цели на живота.

Бюлер обозначава този момент в самодетерминацията като **съзряване за дела и стремеж за продуктивност**. Тя смята, че това прозрение и самоопределение не винаги се постига със съзнателен избор и решения. Често външни събития (встъпване в нови социални роли) и необходими могат да принуждават хората на тази фаза от живота да вземат важни решения. Индивидът може въобще да не осъзнава „необратимостта“ на дадени житейски постъпки и само разсъдливият обхваща мисловно в своите планове и решения целостта на живота. В концепцията на Д. Левинсън този момент на осъзнаване на необратимостта на времето и необходимостта от незабавни действия е отличителна характеристика на прехода и кризата на 30-те години. Независимо от взетите и реализирани решения през ранната младост, към края на периода младите хора са изправени пред необходимостта от по-голяма сериозност и вземане на съдбоносни решения: „Времето за експериментиране свърши! Ако искам нещо да направя в живота, трябва да го направя сега...“ (Levinson et al. 1978).

В тази трета фаза на целеобразуването и окончателната самодетерминация на жизнените цели във времето от 25–45/50 години наред със **„съзряването за дела и стремеж за продуктивност“** се констатира и още един род специфични вътрешни преживявания. Те са свързани с откриването на своята **„човешка задача“**, или **„задачата на живота“**, за намиране на своето предназначение в живота и самоизграждане. Самоопределението спрямо крайните резултати от живота, мисията на човешкия живот, продължава и има своя пик в четвъртото десетилетие. Изглежда, в тази възраст според Бюлер „приключват житейските кризи“, свързани с известни специфични проблеми на ранната възрастност. По подобен начин в концепцията на Левинсън 40-те години, преходът в средата на живота, е време за цялостна равностметка и трансформация на жизнените цели.

Според Бюлер, въпреки че липсват изследвания, трябва да се приеме, че повечето от хората планират само за кратки периоди от време и че мнозина дори живеят ден за ден. Съвременните изследвания на оптимизма и на жизненото проектиране показват, че тези променливи имат тясна връзка с удовлетвореността в живота и психичното здраве.

4. От 45/50 години до 60/65 години. Фаза на самооценяване и преглед на миналите действия. Оценката се извършва в термините на реализация или нереализация, което осигурява жизнена рамка, спрямо която индивидът се ориентира за бъдещето.

5. След 65 години. Преживяване на самоосъществяването – успех или неуспех, и резигнация, което води до умора, въздържане от усилия и оттегляне. В тази последна фаза на самодетерминацията на жизнената биография Ш.

Бюлер подчертава ясно изразените интериндивидуални различия. Анализът на вътрешните събития и преживявания показва, че здравите и силни индивиди продължават да си поставят нови цели или възобновяват усилията си за постигане на нереализирани по-ранни цели. Обаче връзката на целеобразуването с биологичните фази на живота се запазва, защото самодетерминацията предполага здраве и сили.

Изследването на взаимовръзката между самодетерминацията и социалните постижения доказва, че има определена темпорална връзка между динамиката на обективните събития, постигнатите резултати в живота и съзнателното самоопределение. На всяка стъпка обективни събития съответства стъпка преживявания, като вътрешните събития предхождат и подготвят външните. Преживяването на верността на дефинитивното самоопределение, откриването на смисъла на живота, на човешкото в себе си подготвят кулминацията на живота, неговата многодименсионалност и готовността на индивида за високи резултати. Също така рестриктивните и депресивни преживявания предхождат разграждането на живота и на неговите измерения, а подготовката за смъртта е последна редукция на целеобразуването.

3.3. Взаимовръзка между модела на целеобразуването и модела „експанзия–рестрикция“

Въпреки че процесите и фазите на съзнателното самоопределение не са директен паралел на биологичната структура на живота, има известно съответствие между двата модела – „експанзия–рестрикция“ и модела на целеобразуването. И при двата модела първите фази представляват прогресивно нарастване на жизнената биография или експанзия. По отношение на последната фаза обаче – петата, която характеризира протичането на старостта, двата профила се различават съществено. В модела на целеобразуването и съзнателното самоопределение спрямо резултатите на живота тази фаза не е свързана задължително с рестрикция и нарастващ упадък. На последния етап от живота съществува най-голямо разнообразие от жизненни стилове. Петата фаза според модела на самодетерминацията при някои индивиди се оказва време на самоосъществяване и поставяне на нови цели. В изказванията на изследваните лица с такъв род нова спецификация на жизнените цели се констатират разсъждения, които се отнасят до цялостна ретроспекция за смисъла в живота. Последната фаза от жизнената биография се разглежда като благодатно време за размисъл и достигане до „крайните изводи на всички човешки загадки“. Ш. Бюлер разглежда този тип цялостно изследване на живота като най-висша форма на живот, на която човек може да се наслади само в дълбока старост.

Както се вижда, съзнателното самоопределение, търсенето на смисъл и самоосъществяването на крайните цели на живота отлагат биологичния, соци-

ален и личностен регрес. Вариациите на тези личностни фактори детерминират уникалността на жизнената биография. Въпреки това Бюлер уточнява, че идеята за самоопределение спрямо крайните цели и смисъла на живота, както и идеята за самоосъществяването като личност със собствена човешка мисия се обмисля съзнателно и ясно от много малко хора. Но както показват нейните клинични изследвания, при всички хора има наченки на подобен род разсъждения. Много от хората преследват цели и реализират задачи, които им изглеждат по-важни от други. Повечето от хората преследват цели, които могат да са краткосрочни или по-отдалечени, които могат да бъдат конструктивни или, напротив – иреалистични и деструктивни. Други хора не престават да грешат и да имат неясното чувство, че си губят времето, докато се ориентират в преследването на определена цел. Във всекидневното поведение и в психотерапията често се срещат хора, които не са убедени и не вярват в необходимостта да се преследва една крайна цел, тази на „смисъла в живота“.

Бюлер илюстрира значението на съзнателното самоопределение спрямо крайните цели на живота с две противоположни биографии: успешното, щастливо самоопределение на житейската задача при Вилхем Хумболт и нещастното самоопределение при Киркегор (Buhler 1958). Докато Хумболт се опитва още през 20-те години да търси човешкото в себе си и да утвърждава тази същност през всичките години на живота си, Киркегор търси своята същност въвн от живота – „аз не съм човек“, „аз съм роден старец.“ За разлика от него при Хумболт се наблюдава един непрекъснат стремеж за откриване на своето място и цели в света. Анализът на личната му кореспонденция разкрива една последователна спецификация на целите през различните фази на живота: от неясни цели в началото на съзнателното самоопределение (младостта) към прогресивно прецизирани през зрелостта. През 60-те години и по-късно, годините на равносметката, времето се преживява като „златно“ и „щастливо“ време, което дава отговор на всички загадки в живота. Един живот, изпълнен с реализирани цели, е също така един щастлив живот. Понятието „щастлив живот“ не означава „безпроблемен“ и „без страдания“, но се отнася до факта, че индивидът осъзнава, че има силата и властта да управлява своя живот.

Тази идея на Ш. Бюлер за ангажираността на индивида в един перманентен процес на целеобразуване и реализация на екзистенциалните предизвикателства в живота е отправна точка в съвременната операционализация на източниците за психично здраве и изследването на психологическото благополучие (Ryff 1995).

Според Бюлер индивидът, който в своя жизнен път е ангажиран с реализацията на крайните цели на живота, е управляван от една централна система на Аз-а, която организира, селектира и интегрира съвкупност от мотивационни тенденции. Следващият модел разглежда регулативната функция на петте базисни тенденции в човешкото развитие.

4. МОДЕЛЪТ НА ОСНОВНИТЕ БАЗИСНИ ТЕНДЕНЦИИ¹

4.1. Характеристика на основните мотивационни тенденции: удовлетворяване на потребностите, адаптивно самоограничаване, креативна експанзия, запазване на вътрешния ред, самоосъществяване

Моделът на основните базисни тенденции обяснява как се разрешават противоречията между двете целеви насочености на живота: тенденцията за запазване на стабилността (равновесието) и тенденцията за промяна. Според Бюлер поддържането на равновесието (хомеостаза) не е единствена цел за индивида. Напротив – източник за развитието през жизнения цикъл е неравновесието: продуцирането на напрежение и преходът към състояния от по-висш порядък. В тази перспектива моделът на основните базисни тенденции приема, че индивидът, ангажиран в един процес на самоактуализация на своите потенциали, е способен да изработи механизми както за редукция на напрежението и запазване на стабилността, така и за продуциране на нови цели за промяна. Конструктивното разрешаване на противоречието между стремежа за запазване на целостта на живота и творческата промяна се осъществява посредством действието на пет базисни тенденции, или целеви насочености.

Запазването на равновесието и на целостта на живота се регулира от две мотивационни тенденции: удовлетворяване на потребностите и запазването и поддържането на вътрешния ред.

Израстването и творческата промяна се реализират чрез три мотивационни тенденции: адаптивно самоограничаване, креативна експанзия и самоосъществяване.

Ето и по-разгърнатото описание на диференциалната специфика на основните тенденции и субкатегориите, които описват типичните поведения.

1. Удовлетворяване на потребностите. Тази тенденция преследва запазване на равновесието чрез редукция на напрежението във всеки вид поведение: физическо, емоционално и интелектуално. Тя се проявява в следване на инстинктите, насищане, задоволство, търсене на сигурност, лукс и самоизнежване.

2. Адаптивно самоограничаване. Характеризира тенденцията на личността да адаптира своето поведение към това на другите хора и към дадени условия на външната среда. Тази целева насоченост се проявява в самоограничаването, произтичащо от желанието да принадлежиш към определена група

¹ Телеологичните модели заемат важно място в набора от обяснителни схеми в психологията на жизнения път, особено в теориите за „успешното стареене“ (Baltes&Baltes 1989). Независимо от това, че все още липсва теоретична основа за една интегративна психология на развитието, съществува консенсус, че дългосрочното моделиране на поведението и дългосрочната мотивация са от изключително значение при изследването на всеки етап от жизнения цикъл.

и да участваш в нея. Адаптивното самоограничаване включва следните суб-категории поведение: компромис, коопериране, идентификация с целите на другите, социално съотнасяне на дейностите, готовност за приемане на роля, самоограничаване в интерес на другите, готовност да помогнеш. Това е тенденцията, която доминира в ранната младост (18–25–30 години).

3. **Креативна експанзия.** Това е целевата насоченост, която стимулира стремежа да напредваш в света и да го променяш със своите действия или чрез физическа и ментална продуктивност. Тя включва поведенията, посредством които индивидът разширява своето влияние и продуктивност: отглеждане на деца, установяване на бизнес, писане на книга и т. н. Тази тенденция се проявява в духовна откритост, преодоляване на препятствия, богата изобретателност, продуктивност, стремеж към постижения, излизане извън и над себе си, отдаденост, посветеност на нещо.

4. **Установяване и запазване на вътрешния ред.** Тази целева насоченост преследва запазване на напрежението. Тя включва различни подреждащи принципи, които работят за единството на личността и поведението. Тези принципи се откриват най-напред в координацията на движенията при малките деца, малко по-късно – в организацията на дейностите, и още по-късно – в действието на такива интегриращи принципи като целите, идеалите и онези самооценявания, които обикновено се наричат съзнателност. Основните субкатегории поведение към тази тенденция са: съхраняване на себе си, самовъзстановяване, организираност, осъществяване на равносметка, интеграция.

Бюлер подчертава, че запазването на вътрешния ред е източник на интегритета и единството на личността. Тази тенденция поддържа вътрешното напрежение и стремежа към цели. Загубата на напрежение, стремежът за самосъхраняване, самоизнежване са всъщност себеобезличаване и търсене на анонимност. Във всички случаи оптималното функциониране на личността е свързано със съгласуването на полярните мотивационни тенденции. Така креативната експанзия и излизането извън и отвъд себе си предполагат своята противоположност – адаптивното самоограничаване и съгласуване със социалното обкръжение.

5. **Самоосъществяването** е тенденцията да се самоопределяш спрямо крайните цели на живота и да реализираш своята житейска задача.

Чрез възрастовата динамика на посочените пет мотивационни тенденции Бюлер обяснява диференциалната специфика на отличителната способност на човека за самодетерминация, търсенето на смисъл в живота и осъществяването на своята житейска задача. Ето защо двата модела на целеобразуването, съзнателното самоопределение и моделът на петте основни базисни тенденции са взаимосвързани.

4.2. Фази и възрастова динамика на петте мотивационни тенденции през жизнения път

Според Бюлер ПЕТТЕ ТЕНДЕНЦИИ действат през всички фази на живота, но всяка от тях доминира жизнения стил на хората през различните възрасти и оформя една или друга целева насоченост на осъществяване. Следователно, както при Ериксън организмът представлява система, в която от самото начало са зададени пет позитивни жизненни тенденции, пет целеви насочености и възможности за осъществяване. Изходна постановка на хуманистичния възглед за човешкото развитие е, че личността има вътрешна динамика, стремеж за самоосъществяване, самоизпълнение, което е обусловено от жизнените тенденции и ценности на личността и се изпълва с различно съдържание през различните възрасти. Фактът, че мотивацията за осъществяване става в процеса на развитието, според Ш. Бюлер е едно от главните различия на хуманистичната теория от другите мотивационни теории. Имат се предвид психоаналитичната концепция на Фройд и персоналистичната теория на Хорни. Самоосъществяването е резултат на жизнения път, адекватна реализация и интеграция на жизнените тенденции и цели на личността. Ето защо изследването на закономерностите на жизнената биография и смяната на фазите на живота е подчинено на изследването на последователността в доминирането на основните тенденции. Тази динамика води след себе си една изменяща се йерархия на стремежите и целите в различните фази на живота. Заедно с тази универсална последователност в актуализацията на петте целеви насочености в различните възрасти Ш. Бюлер допуска възможността всяка от тях да **бъде приета като крайна цел и смисъл в живота**. Тогава някои индивиди ще приемат снемането на напрежението, търсенето на лукс, самоизнежването и следването на инстинктите като основна цел на жизненото си съществуване. Други ще приемат креативната експанзия като жизнена ценност и ще търсят дори във всекидневната си рутинна дейност да се посветят на нещо, което разширява тяхното влияние чрез високи постижения. Въпреки че моделът допуска индивидуални различия в степента на проява и доминиране на жизнените тенденции, все пак Бюлер подчертава неговата универсалност. В тази насока е разработен 10-фазов модел (Buhler and Massarik 1968), който систематизира възрастовите закономерности и последователността в актуализацията на основните тенденции в жизнения цикъл.

Удовлетворяването на потребностите е първата целева насоченост, която се актуализира след раждането и доминира във времето от раждането до 1,5 г. **Новороденото** се ръководи преди всичко от задоволяване на потребностите си от любов и доверие. На тази възраст то открива своята самотъждественост именно чрез удовлетворяването на тези базисни нужди. Удовлетворяването на потребностите отново доминира през **юношеството** във връзка с половите потребности и изграждането на половата идентичност. След 80-те години, през **старостта**, наново се наблюдава регресия към преобладаващо удовлетворяване на нуждите.

Адаптивното самоограничаване доминира в ранното детство – от 1,5 до 4 години, и през ранната младост – от 18 до 25/30 години, когато става пробно самоопределение в социалните роли.

Креативната експанзия доминира от 4–8 години, когато индивидът е насочен към автономия, и през същинската зрялост от 25/30 до 45/50 години с навлизането на индивида в един по-широк свят. Това е време на стремеж за самореализация в личностно избрана дейност в професия, брак и семейство. **Креативната експанзия** има връзка и с кулминацията в живота и със съзряването за дела за реализацията на житейската задача.

Установяването и поддържането на вътрешния ред доминират през ранна училищна възраст – 8–12 години. Актуализацията на тази целева насоченост е свързана с необходимостта от обективна самооценка в новите социални роли. Тази тенденция доминира и през юношеството – 12–18 години, когато индивидът е изправен пред необходимостта да направи автобиографичен преглед на миналото и да проектира развитието на Аз-а. Подобна мотивационна тенденция за поддържане на вътрешния ред действа и през късната зрялост – 45/50 до 65/70 години, и отразява потребностите на индивида от равносметка и критична преоценка.

Мотивационната тенденция за **самоосъществяване** доминира през фазата на юношеството и е свързана с отделянето от детството. Проблемът за самоосъществяването наново се поставя през късните години – 70–80.

Старостта е време на най-големи индивидуални различия. Някои хора ще регресират и ще позволят доминиране на удовлетворяване на потребностите. Други ще се опитат да приемат самоограничителната адаптация, която се изисква от тях. Други ще са способни да продължат дейностите, свързани с творческата експанзия, докато при други ще доминира поддържането на вътрешния ред чрез реминисценции и оценката на своя живот. С други думи, всяка от 5-те основни тенденции може да доминира по време на старостта.

Според Бюлер тези тенденции са общи за човека и животните. Животинското действие също така има осъществяващ характер и представлява едно затворено и завършено в себе си цяло. То е както създаващо, така и приспособително, както отслабващо напрежението, така и внасящо вътрешен ред. Обаче за разлика от животните човекът твори произведения, които са обединени най-общо с понятието култура. Освен това в животинското царство регулацията на различните целеви насочености е определена от ситуацията и в общи линии протича автоматично. Последователността на целевите насочености се регулира автоматично там, където не възникват конфликти. Експерименти с животни, в които се създават тежки конфликтни ситуации, показват, че животното не е дорасло за решаването на тежък конфликт и скоро рухва под неговата тежест. Това се отнася до конфликти на инстинктите или до конфликти на инстинктите и приспособяването.

За разлика от животните **човекът решава съзнателно конфликтите си**, които произтичат от това, че той, от една страна, иска да задоволи потребностите си и от друга страна, се стреми да овладява реалността по такъв начин, че да реализира и създава ценности и заедно с това има целева насоченост да запази хармонията и реда в себе си. Наред с тази противоречивост на основните базисни тенденции типично за човешкото поведение е, че човек осъзнава факта за честата несъвместимост на различните си стремежи и намира съзнателни решения на конфликта между тях. С други думи, **със „ставането“ на съзнанието на цялостната човешка личност различните, определящи целеполагането фактори се открояват ясно помежду си и конфликтите се изживяват съзнателно.**

Човекът има определена свобода на избор спрямо обкръжението си и се намира в съзнателна връзка не само със своето обкръжение, но и със света като цяло. В тази връзка целеполагането играе важна роля в детерминацията на интериндивидуалните различия в степента на изява на действието на основните жизнени тенденции. Възможно е целите да се приемат като крайни цели и ценности. Това доминиране обаче не променя универсалното действие на 5-те позитивни жизнени насочености.

Възниква въпросът, дали тази последователност на целевите насочености през жизнения път на човека е независима от социалния контекст.

Обществото и културата действат двойствено върху индивида – от една страна, те предлагат помощ и възможности за развитие, но от друга – налагат своите изисквания и ограничения. Ето защо възможно е тенденциите на индивида и изискванията на обществото да са в хармония помежду си или да си противоречат. Често сблъсъкът на индивидуалните потребности и творчески тенденции с необходимостта от приспособяване към социалните норми или налични роли води до конфликти, на които индивидът противостои безпомощен или враждебен. В такива случаи е възможно позитивните целеви насочености да се превърнат в негативни и индивидът може да се пренастрои в своето упорство и отчаяние към резигнация или унищожение на другите. Изследването на такива негативни решения на конфликтите е частично предприето в психотерапията.

Нормативните модели на променливото преобладаване на позитивните жизнени тенденции също така са свързани с биологичното израстване. Отново съществува последователността растеж, запазване и понякога упадък. Между трите модела – експанзия/рестрикция, модела на целеобразуването и съзнателното самоопределение, модела на петте базисни тенденции, се забелязват и други връзки.

Удовлетворяването на потребностите и адаптивното самоограничаване доминират в периода на самоопределението на жизнените цели. Самодетерминацията и осъзнаването на мисията на собствения живот вървят ръка за ръка с творческата експанзия. Тенденцията за запазване на вътрешния ред е свързана с критичната преценка и равносметка на живота. Тя се проявява два пъти – през юношеството и късната зрялост, и дава нова насока за самоосъществяването. И

универсалният нормативен модел на самодетерминацията, и моделът на базисните жизненни тенденции отразяват общата крива на модела експанзия/рестрикция. Наред с това качественият биографичен анализ показва, че в зависимост от характера на преживяванията и от мотивацията за самоосъществяване има вероятност и за друга линия на живота – непрекъснат ръст, спецификация и трансформация на целите от възраст във възраст, което поддържа перспективата на личностното израстване. Тази тенденция Бюлер извежда на базата на анализа на вътрешните събития на творческата, саморефлексивна личност, решаваща конструктивно своите конфликти и търсеца смисъла и своите избори в самия живот.

5. ЗАКЛЮЧЕНИЕ: Ш. БЮЛЕР И СЪВРЕМЕННАТА ПСИХОЛОГИЯ НА РАЗВИТИЕТО В ПЕРСПЕКТИВАТА НА ЖИЗНЕНИЯ ПЪТ НА ЛИЧНОСТТА

Творческите постижения на Ш. Бюлер не представляват само исторически интерес. Те имат трайно влияние върху актуалното състояние на психологията на развитието през цялостната продължителност на живота. Възприетият от нея и реализиран в мащабните биографични изследвания личностно центриран, холистичен подход представлява една от изходните теоретични предпоставки на съвременната психология на жизнения път. Приносът на Ш. Бюлер може да бъде систематизиран в следните направления:

1. Обогаляване на понятието за развитието от гледна точка на холистичния подход.

2. Прилагане на нова методология и методи за изследване, а именно биографичния метод.

3. Провежданите от Ш. Бюлер и нейните сътрудници Елзе Френкел-Брунсуиг и Егон Брунсуиг мащабни биографични и клинични изследвания предлагат емпирична верификация на основните твърдения на съвременната психология в перспективата на цялостната продължителност на живота: многофакторната детерминация на жизнения път на личността, мултипричинността, многодименсионалността на развитието, многопосочността и индивидуалните различия в жизнените биографии.

4. Ш. Бюлер изследва и описва подобията и различията в различни категории поведение: биологично и социално развитие, мотивационно развитие, съзнателно самоопределение и личностно самоосъществяване. Доказва, че съществува значително многообразие или плурализъм в насоката на промените, която нараства във възрастов план.

5. Евристичното съчетаване на идеографичния и номотетичен анализ на биографичните събития позволява описанието и извеждането както на общи, нормативни закономерности, така и описанието на различни, уникални траектории на жизнената биография.

6. Ш. Бюлер предлага оригинална концепция за личностното развитие през жизнения път от позициите на хуманистичната психология. В този пункт тя доказва емпирично ефектите на мотивационното развитие и целеобразуването върху разгръщането на уникалността на жизнената биография и отлагането на биологичния, социалния и интелектуалния регрес.

7. На базата на мащабните биографични и клинични изследвания Ш. Бюлер концептуализира (наред с виталността и менталността) нов фактор за жизнеспособността и уникалността на жизнената биография: смислообразуването и мотивацията за самоосъществяване като личност със собствена човешка мисия. Според Ш. Бюлер индустриализацията и техническият прогрес възпрепятстват културното развитие на човека, като му отнемат неговата природна сила за саморефлексия и търсене на смисъл в самия себе си.

ЛИТЕРАТУРА

- Силгиджиян, Х. (2000). Интердисциплинарен подход към изследването на идентичността. Годишник на Софийския университет „Св. Климент Охридски“, Книга Психология, Том 87–88.
- Силгиджиян, Х. (1992). Времева перспектива и модели на личностна промяна в жизнения път на човека. – В: Промяната на човека и човекът на промяната. БАН, Институт по философски науки.
- Baltes, P. (1987). Theoretical proposition on life-span developmental psychology: On the dynamic between growth and Decline, *Developmental Psychology*, 23, p. 611.
- Baltes, P. and U. Staudinger Wisdom (2000). A Metaheuristic (Pragmatic) to Orchestrate Mind and Virtue Toward Excellence, *American Psychologist*, vol. 55. N 1.
- Berger, K. (2005). *The Developing Person. Through the Life-Span.*, Sixth Edition, Worth Publishers.
- Buhler, Ch. (1958). *Der menschliche Lebenslauf als psychologisches Problem.* Verlag für Psychologie. Göttingen.
- Buhler Ch. and F. Massarik. (1968). *The course of human life: A study of goals in the humanistic perspective*, New York, Springer.
- Levinson, D., Ch. Darow, Ed. Klein, M., Levinson (1978). *The Season of a Man's Life.* A. Knopf, New York A. Knopf.
- Nuttin, J. (1980). *Motivation et Perspective d'Avenir*, Press Universitaires de Louvain.
- Ryff, C. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99–104.
- Vandenplas-Holper Ch. (1998). *Le developpment psychologique a L'age adulte et pendant la vieillesse. Maturite et sagesse*, PUF.