**Лекция 4. Я – концепция и мотивационный кризис средней взрослости (зрелости)**

Взрослость рассматривается как время непрерывного изменения и роста. Развитие человека в период взрослости зависит от разрешения проблем предшествующих периодов — обретения доверия и автономии, инициативы и трудолюбия.

Период взрослости — это наиболее длительный период жизни человека, в котором, как правило, выделяют три стадии или субпериода. Это период ранней взрослости (от 20 до 40 лет), средней взрослости (от 40 до 60 лет) и поздней взрослости (от 60 лет и старше). Каждый из вышеперечисленных возрастных периодов обладает своими особенностями и характеристиками.

***1. Психическое  развитие в возрасте ранней зрелости.***

***1.1. Общая характеристика возраст****.*

Молодость охватывает период жизни от окончания юно­сти (20—23 до примерно 30 лет), когда человек «более - менее прочно утверждается во взрослой жизни».

Молодость - это прежде всего время создания семьи и ус­тройства семейной жизни, время выбранной профессии, оп­ределение отношения к общественной жизни и своей роли в ней.

Выбор спутника жизни и создание семьи — одна из сто­рон **социальной ситуации** развития в молодости. В этот пе­риод подавляющее большинство людей заключают первые браки, это обычно возраст наибольшей половой активности, время, когда организм женщины лучше всего приспособ­лен к рождению первого ребенка.

Создание семьи чрезвычайно важно для личностного раз­вития. От того, как складывается семейная жизнь, во мно­гом зависит общее развитие человека — его духовный рост, развитие способностей и т.д. Неудачные браки могут затор­мозить личностный рост человека и его профессиональное продвижение, негативно сказаться на отношениях в даль­нейшем к представителям другого пола, на целостном отно­шении к миру. Как отмечает И.Ю. Кулагина, после 30 лет первые браки заключаются довольно редко. Социологичес­кие исследования показывают, люди не создавшие семьи до 28-30 лет, в дальнейшем, как правило, этого сделать уже не в состоянии. Они привыкают жить в одиночестве, стано­вятся излишне требовательны к другому человеку, у них по­является ригидность привычек, часто делающих очень труд­ной совместную жизнь [8. С. 365].

Большое значение имеет рождение детей. Созданная се­мья приобретает новое качество. Меняется весь строй и ук­лад семейной жизни, у супругов появляются новые обязан­ности, новые аспекты ответственности друг перед другом и новая общая ответственность за судьбу человека, которому они дали жизнь [8].

Таким образом, создание семьи — ***это социальная задача («задача развития»)*** молодых; молодые годы сензитивны для поиска и нахождения спутника жизни.

Второй главной задачей возраста является профессиональное самоопределение.

**Ведущая деятельность** в период молодости — професси­ональная. В этот период происходит овладение выбранной профессией. Уже в молодости человек может достигнуть в своей профессии достаточно высокого уровня мастерства и его объективного признания. Вместе с мастерством обре­тается чувство профессиональной компетентности, чрезвы­чайно важное для личностного развития в молодости, осо­бенно когда выбранная профессия соответствует призванию.

В молодости обнаруживается стремление к самовыраже­нию (в выборе профессии, в карьере); вырабатывается ин­дивидуальный жизненный стиль, обретение и реализация индивидуальных смыслов жизни; происходит выстраивание системы личных нравственных, культурных, духовных цен­ностей.

**Центральные возрастные новообразования этого перио­д**а — это семейные отношения и чувство профессиональной компетентности.

В период молодости происходит включение во все виды социальной жизни и овладение различными социальными ролями, продолжается профессиональное самоопределение, усложняются критерии оценки себя как профессионала.

***1.2. Когнитивное развитие.***

Специфика когнитивной сферы лиц, достигших 20—40 лет, обусловлена не только хронологическим возрастом и изменениями организма, но в большей степени определяется личными, социальными и культурными событиями и факторами. Динамика и направление развития когнитивной сферы может быть как положительной, так и отрицательной. Интенсивность инволюции когнитивных процессов зависит от двух факторов: внутреннего и внешнего.

В качестве внутреннего фактора выступает **уровень одаренности**индивида. Известно, что у более одаренных индивидуумов интеллектуальный прогресс длительный, инволюция наступает позже и происходит медленнее, чем у менее одаренных.

В качестве **внешнего фактора** выступает совокупность условий, зависящих от социально-экономических и культурных условий. Таким внешним фактором в первую очередь является образование, которое, по мнению С. Пако, существенно противостоит старению, затормаживая инволюционный процесс. Однако если обучение в школе носит всеобщий и обязательный характер, то повышение уровня образования после окончания школы имеет не только объективную — социально-экономическую, но и личностную обусловленность. Тенденция к самореализации и саморазвитию у многих молодых людей выступает в качестве важнейшего стимула к повышению уровня образования и формированию познавательных интересов. Поэтому развитие когнитивной сферы людей в возрасте **20—40 лет**неразрывно связано с развитием и формированием личности.

К **23-25 годам**многие психофизиологические функции достигают своего максимального развития и сохраняются на достигнутом уровне **до**40 **лет. П**ороговые значения, полученные для 20-летнего возраста могут быть использованы в качестве эталона сенсорного оптимума, по сличению с которым можно определить возраст любого человека. На **рубеже 20 лет**отмечена максимальная чувствительность слуха, зрения и двигательных центров, доказано, что сенсорный оптимум достигается **к 25 годам**жизни. Следовательно, максимального развития ощущения достигают к 25 годам и сохраняются на этом уровне у большинства людей до 40-летнего возраста.

По мнению Б.Г.Ананьева, сенсорные функции, включенные в трудовую деятельность, имеют как бы удвоенную, усиленную (по сравнению с другими сенсомоторными функциями) мотивацию. В таких условиях (оптимальной нагрузки, сенсибилизации, усиленной мотивации, операционных преобразований функции) происходит эволюция функций, достигающая новых, более высоких уровней развития и в зрелые годы. Одновременно с этим другие сенсорные функции, не имеющие таких условий развития, инволюционируют, причем преждевременно, в относительно молодые годы человеческой жизни. Следовательно, трудовая деятельность человека также определяет возможность сохранения достигнутого уровня развития психофизиологических функций.

Данная закономерность характерна не только для *сенсорно-перцептивных процессов,*но в равной мере относится и к так называемым *высшим психическим функциям*человеческого интеллекта.

***Память***

В ходе исследования памяти взрослых, проведенного Я. И. Петровым, было обнаружено, что наибольшие изменения в **кратковременной вербальной (словесной) памяти**характерны для зрительной и слуховой модальности.

В развитии вербальной кратковременной памяти на слух выявлено два периода: наиболее высокие показатели развития приходятся на возраст от 18 до **30 лет**и низкие с тенденцией все большего снижения — на возраст **31-40 лет.**Вербальная кратковременная зрительная память на запечатле-ние слогов и слов имеет ту же тенденцию.

В свою очередь, **образная память**подвергается с возрастом наименьшим изменениям, а вербальное запечатление **долговременной памяти**отличается большим постоянством в возрасте от 18 **до**35 **лет**и снижением уровня своего развития в период от 36 **до**40 **лет.**

Существует зависимость динамики развития мнемических функций от характера деятельности человека.

**Внимание.**

Различные свойства внимания у взрослых людей проявляются неравномерно. Наибольшим возрастным изменениям подвергаются *объем, переключаемость и избирательность*внимания. У*стойчивость и концентрация*внимания существенно не изменяются.

Величины уровневых показателей развития объема, переключения и избирательности внимания у взрослых нарастают постепенно в пределах возраста от 18 до 33 лет. После 34 лет происходит снижение показателей уровня развития свойств внимания. Причем наиболее высокие показатели уровня развития объема, переключения и избирательности приходятся на возраст 27—33 года.

Имеющиеся в настоящее время данные, полученные в процессе исследований внимания у взрослых людей, позволяют говорить о существовании неравномерности в проявлении свойств внимания. Причем эта неравномерность прежде всего обусловлена индивидуальными особенностями возрастного развития человека.

 На развитие внимания в первую очередь оказывают влияние те виды деятельности, которыми занимается человек. Было установлено, что активная умственная деятельность человека при усвоении знаний или при выполнении профессиональной деятельности играет существенную роль в развитии внимания

**Мышление**

Проведенные исследования особенностей мышления у взрослых людей позволили установить, что у большинства людей при достижении возраста ранней взрослости мышление отличается более гибкими переходами во взаимосвязях образных, логических и действенных компонентов.

Еще Л. С. Выготский отмечал, что внутри единого мыслительного акта взрослого человека постоянно происходят переходы от *образного мышления к логическому*и обратно. Таким образом, одной из основных характеристик мышления взрослых людей в период 20—40 лет является комплексный характер мыслительных операций при высоком уровне интеграции различных видов мышления.

Например, результаты *теоретического мышления*проверяются практикой, под влиянием которой происходит обогащение и теоретического мышления. В то же время *практическое мышление,*связанное с непосредственно воспринимаемой ситуацией, отталкивается от понятий теоретического мышления и т. Д.

Имеющиеся в настоящее время экспериментальные данные позволяют говорить о том, что на протяжении периода ранней взрослости (от 18 до 40 лет) наблюдается неравномерность в развитии конкретных видов мышления.

Наиболее полные возрастные характеристики мышления взрослых людей были получены Д. Векслером, по мнению которого интеллектуальное развитие человека охватывает значительный период с 19 до 30 лет. Причем пики некоторых функций, например лексических, достигают максимума в 40 лет (10,5 баллов по сравнению с 17 годами, когда эта функция оценивается в 8,4 балла). В то же время некоторые другие функции снижаются после 30 лет.

Например, такое снижение характерно для интеллектуальных функций, связанных скорее не с речью, а с моторикой. Проведенное Д. Векслером суммарное сопоставление данных юношеского возраста **(18-19**лет) и первых этапов ранней взрослости **(25-34)**позволило установить, что более высокие показатели интеллектуальных функций характерны для периода ранней взрослости. Такой вывод расходится с мнением многих исследователей, которые считают, что достижение оптимума функционального развития интеллекта человека происходит в юношеском возрасте.

Причину подобного расхождения во мнениях исследователи видят прежде всего в существовании различных условий развития мышления человека. По отношению к интеллектуальным функциям такими условиями являются характер и форма умственной деятельности индивида, его образование, сформированность умственных операций, опыта и т. д. Следовательно, и для мышления как высшего психического процесса деятельность, которой занимается индивид, имеет весьма существенное значение в особенностях развития интеллектуальных функций.

**Таким образом**

**Практическое мышление**имеет самые высокие показатели развития (оптимумы) в возрасте **31-32**и **34-35 пет.**

Оптимумы в развитии **теоретического мышления**приходятся на возраст **20, 23, 25 и 32 года.**

Оптимумы в развитии **образного мышления**обнаружены в возрасте 20, 23, 25, 32, **35 и**39 **лет.**

***Развитие речи***

Наиболее существенные различия в развитии речи людей, достигших возраста ранней взрослости, по сравнению с детским, подростковым и юношеским возрастами, проявляются в изменении **качественных параметров речи.**

Так, исследования Е. Харке (1966) свидетельствуют о том, что у человека, достигшего взрослости, происходит преобразование самой **структуры речи,**изменяется ее **лексический и грамматический состав.**Сопоставление речи учащихся 12, **18**лет и людей 30-летнего возраста дало возможность выявить прогресс структуры речи у взрослых сравнительно с подростками и детьми. Одно из проявлений этого процесса — переход от простого предложения к сложно-распространенному с двумя, тремя и четырьмя членами. Таким образом, можно говорить о возросших возможностях рече-мыслительной деятельности человека в зрелом возрасте.

Характеризуя общие закономерности развития речи как *вербальной функции интеллекта,*следует обратиться к исследованиям Д. Б. Бромлей, которая предприняла массовые обследования с использованием *шкалы Векслера*—*Беллвью.*Так, уже в **30—35 лет**отмечается постепенная стабилизация, а затем снижение уровня развития **невербальных функций,**которые становятся резко выраженными **к**40 годам жизни. Между тем **вербальные функции,**как показали исследования Д. Б. Бромлей, именно с этого периода прогрессируют наиболее интенсивно, достигая самого высокого уровня после **40-45 лет.**Таким образом, период ранней взрослости характеризуется прогрессирующим развитием вербальных функций.

Вероятно, можно говорить о том, что с развитием вербальных функций интеллекта в возрасте от 20 до 45 лет продолжается развитие и *вербалъно-логического, или понятийного, мышления.*

***Следовательно, интеллектуальное развитие*** не останавливается на рубеже 20 лет, а продолжает происходить и в более позднем возрасте. При этом оптимум развития невербального интеллекта приходится, видимо, на возраст **30-35 лет,**а развитие вербального интеллекта осуществляется вплоть до 45 **лет**и старше. Возможно, что именно этим объясняется тот факт, что, как правило, именно на рубеже **40-45 лет**человек начинает существенно больше внимания уделять философским вопросам.

***1.3. Развитие личности***

***Эмоциональная сфера***

Главные проблемы, требующие своего разрешения в период ранней взрослости,— это достижение идентичности и близости. Близость представляет собой единение двух идентичностей, но без утраты каждым индивидуумом своих неповторимых особенностей. Близость — основа любви. Любовь складывается из таких эмоций, как интерес—возбуждение и удовольствие—радость. Зачастую любовь сопровождается чувством ревности, которое может выражаться эмоциями гнева, печали, злости и т. д.

В период ранней взрослости человек переживает новый комплекс эмоций. Среди них — эмоции родительских отношений, которые включают в себя: радость от общения с ребенком, чувство привязанности и взаимного доверия, чувствительность к потребностям ребенка, чувство интереса к ребенку и восхищение им. Одной из характеристик материнства и материнской любви является эмоциональная доступность, готовность дать ребенку свое тепло, свою нежность, а впоследствии и понимание, поддержку, одобрение. В целом эмоциональная сфера человека в этом возрасте уже сформирована и стабильна.

***Мотивационная сфера***

Период ранней взрослости характеризуется изменением его мотивационной сферы жизни. Изменения мотивов поведения человека лишь в незначительной степени обусловлены специфическими возрастными изменениями, происходящими в организме. Прежде всего они определяются личными, социальными и культурными событиями и факторами: решаются конфликты юношеского периода, происходит поиск своего места, связывание себя обязательствами, предполагающими стабильное предсказуемое будущее.

Молодой человек, вступающий во взрослую жизнь, стоит перед необходимостью выбора и решения многих проблем, среди которых наиболее важными являются **брак, рождение детей, выбор профессионального пути.**Данные события носят характер нормативных, так как их наступление ожидается и чаще всего происходит в определенное время у большинства людей. Именно эти события требуют принятия особенных решений, **в**русле которых поддерживаются, расширяются или подрываются ранее сложившиеся взгляды, формируются новые мотивы поведения.

Кроме *нормативных событий*этого периода, мотивационная система человека может существенно корректироваться вследствие *ненормативных событий.*Это связано с еще не устоявшейся системой ценностей и эмоциональной чувствительностью молодой личности.

Желание молодых людей заключить **супружеский союз** может быть обусловлено по крайней мере 5 основными мотивами. Это — любовь, духовная близость, материальный расчет, психологическое соответствие и моральные соображения. Единство первых двух мотивов определяет тенденцию долгосрочного сохранения благополучных брачных отношений.

Наиболее значимыми мотивами **выбора профессии** являются практические соображения, родительские установки, желание реализовать свои способности, интерес к профессии, ее престижность и ориентация на сложившуюся систему ценностей, которая может измениться с возрастом.

К 30 годам на смену романтически окрашенным ценностям приходят более практичные. На первый план выступают внешние факторы мотивации труда в виде заработной платы и материального поощрения. Человек реальнее оценивает свои возможности, корректирует свои жизненные цели и уровень притязаний.

Изучение **мотивов разводов** по данным бракоразводных процессов привело к созданию различных классификаций мотивов разводов у разных авторов. В целом в качестве основных причин, побуждающих людей к расторжению брака, могут быть названы следующие (ЮркевичН. Г., 1970):

1) несоответствие (несовместимость) характеров;

2) нарушение супружеской верности;

3) плохие отношения с родителями (вмешательство родителей и других родственников);

4) пьянство (алкоголизм);

5) вступление в брак без любви или легкомысленное вступление в брак;

6) осуждение супруга к лишению свободы на длительный срок.

За указанными мотивами разводов часто скрыты более основательные и серьезные расхождения между супругами. Иногда реальный мотив подменяется другим. Например, муж может быть не доволен лидерством жены в семье или дисгармонией в интимных отношениях, а на суде указывается обобщенный размытый мотив — «не сошлись характерами».

Мотивационной установкой в пользу выбора одинокого образа жизни часто оказывается **желание избежать множества проблем,**которые может нести неудачное супружество. Оставаясь одиноким, молодой человек не ограничивает собственной свободы, не испытывает ощущений скуки, досады, раздражения, сексуальной неудовлетворенности и одиночества от общения с «надоевшим» человеком. Выбор  между **стремлением к свободе**и **стремлением к защищенности и безопасности,**которые достигаются в здоровой семье, делается в пользу свободы.

Наиболее заметны ***возрастные изменения в системе ценностей*** мужчин и женщин. Если у мужчин в **20—23 года**на первом месте стоят творчество и работа, то в **30—33 года**— семья, здоровье и материальная обеспеченность. Для женщин **20—23 лет**характерна ценностная ориентация на любовь и создание семьи, а для **30—33-летних**— семья, уверенность в себе и творчество.

***Развитие самосознания личности***

Я-концепция взрослого продолжает развиваться под воздействием различных внешних и внутренних стимулов. Особенно важны для него контакты со значимыми другими, которые на этапе ранней взрослости продолжают оказывать влияние и во многом определять представление индивида о самом себе. Однако Я-концепция взрослого человека, являясь активным элементом его личности, сама становится важным фактором в интерпретации опыта.

Я-концепция выполняет несколько ролей:

- способствует достижению внутренней согласованности личности,

- определяет интерпретацию опыта и является источником ожиданий.

Многие представления о себе, которые формируют Я-концепцию в период взросления, продолжают обогащаться опытом активного самопроявления личности как сексуального партнера, супруга, родителя, профессионала и гражданина.

В соответствии с восприятием своих физических особенностей, осознанием психологического возраста, профессиональной ориентацией и основными личностными и социальными установками в целостную Я-концепцию включаются новообразования, отражающие уровень зрелости личности.

В современной психологии рассматривают различные частные формы Я-концепции. А. А. Реан (1999) вводит понятие *профессиональной Я-концепции личности*и выделяет в нем реальную и идеальную составляющие. Super (1963) утверждал, что люди стремятся выбрать профессию, которая отвечает сложившимся у них представлениям о себе. Если выбранная профессия соответствует их Я-концепции, то они добиваются самоактуализации.

**Реальная профессиональная концепция себя**— это представление личности о себе как о профессионале, тогда как **идеальная Я-концепция**соответствует профессиональным желаниям и надеждам.

Реальная и идеальная профессиональные Я-концепции не только могут не совпадать, но в большинстве случаев обязательно различаются, и их несовпадение является источником профессионального самосовершенствования личности и ее стремления к развитию.

***Гендерные особенности я-концепции***

Из обобщения экспериментальных исследований отечественных и зарубежных ученых И. С. Кон делает вывод, что **мужской Я-образ**содержит преимущественно информацию о значимости Я в трудовых, деловых, спортивных и сексуальных сферах. Молодые **женщины в Я-образе**отражают преимущественно то, насколько они внешне привлекательны. Молодые мужчины склонны переоценивать свои качества, будь то положение в группе или личные способности. Женские самооценки обычно скромны и реалистичны. С точки зрения И. С. Кона, завышенные самооценки помогают мужчинам соответствовать стереотипам *маскулинности.*

Я-концепция женщин более индивидуализирована, в отличие от мужской — более социализированной.

Для молодости особое значение имеет выстраивание системы личных нравст­венных, культурныгх, духовныгх ценностей — оно позволяет острее и полнее чувст­вовать себя, свое «Я». Поэтому вера, мировоззрение, идеалы приобретают в молодо­сти устойчивую форму.

Молодому возрасту свойственно размышлять о конечности и смысле жизни, интересоваться экзистенци­альными проблемами (времени, жизни и смерти; свободы, ответственности и выбо­ра; общения, любви и одиночества, смысла существования) в разных формах; в это время возникает интерес к трансцендентной, мистической и психологической литературе и т.д. Это часто приводит к желанию получить какое-то другое образование, общаться с носителями другого знания.

Психологическое содержание стадии молодости составляет стремление органи­зовать свою жизнь, включающее поиск партнера для жизни, приобретение жилья, освоение профессии и начало профессиональной жизни, стремление к признанию в референтных группах и к близким дружеским связям с другими людьми. Все вместе это определяет характер социальной активности в молодости. На этой возрастной стадии молодой человек не боится утраты «Я» и обезличивания. Достижения преды­дущей стадии позволяют ему, как пишет Э. Эриксон, «с готовностью и желанием смешивать свою идентичность с другими».

Основой стремления к сближению с окружающими служит полное овладение главными модальностями поведения.

***Фномен «консервации возраста».***

С возрастом значительно увеличивается число лиц, оценивающих себя более молодыми, чем в действительности. Так, в группе до 30 **лет**таких оказалось 47%, а в группе 30 **лет и более**— 73%. Степень занижения собственного возраста в самооценках также значительно увеличивается: в группе до 30 **лет**средняя величина занижения составляла 3,6 года, а в группе **свыше 30 лет**— 8,3 года.

Авторы исследования предполагают существование у человека некоего «счетчика» годовых циклов психофизиологической активности, на основании показания которого формируются оценки собственного возраста.

***Поведенческие особенности***

В период ранней взрослости поведение человека характеризуется освоением важнейших сфер жизни и активным участием в них. Важнейшими из них являются **профессиональная сфера**(труд), **семья**(межличностные отношения) и область, благодаря которой при неблагоприятном профессиональном самоопределении решается экзистенциальная проблема самореализации — это **область досуга,**которая позволяет воплотить в жизнь нереализованный потенциал личности. Формальное и неформальное общение пронизывает все перечисленные области человеческой жизни.

Освоение новых сфер жизнедеятельности требует адаптации к трем микросредам; физической (совокупности профессионально важных материальных предметов, инструментов и средств профессиональной деятельности), профессиональной (содержанию труда, организации производства, распорядку и инструкциям) и социальной (групповым ценностям и нормам, стилю руководства и межличностным отношениям)

собенностиие

Каждая сфера человеческой активности характеризуется специфическим характером деятельности и общения: труд — общественной полезностью деятельности, семья — концентрацией и разнообразием межличностных отношений, досуг — реализацией личностного потенциала.

***Профессиональное развитие личности***

В  процессе личностно-профессионального развития происходят следующие прогрессивные структурные изменения личности:

1.      Изменение направленности личности:

- расширение круга интересов и изменение системы потребностей;

- актуализация мотивов достижения;

- возрастание потребности в самореализации и саморазвитии.

2.      Увеличение опыта и повышение квалификации:

- повышение компетентности;

- развитие и расширение умений и навыков;

- освоение новых алгоритмов решения профессиональных задач;

- повышение креативности деятельности.

3. Развитие сложных частных способностей.

4. Развитие профессионально важных качеств, определяемых спецификой деятельности.

5. Развитие личностно-деловых качеств.

6. Повышение психологической готовности.

***Общение***

Важной стороной жизни в молодости является также установление и развитие дружеских связей. По мнению многих психологов, дружба в этот период, как и любовь, выходит на новый качественный уровень. Дружба, в отли­чие от простых приятельских отношений, предполагает ту или иную духовную близость. Чаще всего друзей объединя­ют близкий возраст, социальное положение, культурный уровень, ценности и социальные установки. Кроме того, дружба обычно возникает между лицами одного пола. Дру­жеские отношения складываются в совместной деятельнос­ти (в производственных коллективах). Встречаются дружес­кие отношения молодых людей с людьми старшего возрас­та. Они складываются, как правило, также в совместной производственной деятельности.

Период молодости с рождением детей привносит в жизнь человека и новые со­циальные роли, и напрямую сталкивает его с историческим временем. Это не только уже освоенные профессиональные роли, роли мужа и жены, сексуальных партнеров и т.д., а еще и роли матери и отца. Освоение именно этих ролей во многом состав­ляет специфику процесса взросления.

***1.4. Кризис молодости***

К тридцати годам человек находится на вершине раз­вития своих интеллектуальных возможностей, достигает определенных результатов в профессиональной деятель­ности, устраивает семейную жизнь. Подводятся первые итоги жизни.

Молодой человек вступает в период кризиса молодости.

**Кризис 30 лет** выражается в изменении представлений о своей жизни, иногда утрате интереса к тому, что раньше было в ней главным, в некоторых случаях даже в разруше­нии прежнего образа жизни. Происходит пересмотр собственной личности, приводящий к переоценке ценностей. Это означает, что жизненный замысел оказался неверным, что может привести к перемене профессии, уклада семей­ной жизни, к пересмотру своих отношений с окружающи­ми людьми. При удачном выборе привязанность к опреде­ленной деятельности, определенному укладу жизни, ценно­стям и ориентациям не ограничивает, а наоборот, развивает его личность.

Кризис 30 лет нередко называют кризисом смысла жизни, в целом он знаменует переход от молодости к зрелости. Проблема смысла возникает тогда, когда цель не соот­ветствует мотиву, кода ее достижение не приводит к дос­тижению предмета потребности, т.е. когда цель была поставлена неверно. Если речь идет о смысле жизни, то ошибочной оказывается общая жизненная цель, т.е. жизненный замысел.

Решение кризиса зависит от индивидуальных особенно­стей, от особенностей ситуации (предшествующей, настоя­щей).

Исследователи выделяют возможные пути разрешения профессионального кризиса молодости:

1. Прекращение профессионального роста — стабилиза­ция на достаточном уровне, ограничение профессиональных притязаний и смещение основных мотивов в другие сферы жизни.

2. Упрочение одной из сторон профессиональной деятель­ности — выбор одного из наиболее успешных профессио­нальных направлений и повышение квалификации без вы­хода за его узкие границы.

3.  Конструктивное решение — профессионал находит новые пути развития, приводящие к выходу на качественно иной, более высокий профессиональный уровень.

4. Деструктивное разрешение — срыв, выражающийся в конфликтах, смене работы, попытке начать все сначала. (Г.С. Абрамова).

Таким образом, в молодости человек начинает утвер­ждать себя в жизни, осуществлять поставленные цели. В молодости большинство людей встречают спутника жиз­ни и создают семью, приобретается профессиональное ма­стерство. Молодость — это расцвет отношений любви и дружбы.

Центральными возрастными новообразованиями этого периода можно считать **семейные отношения и профессио­нальную компетентность**, когда человек уясняет смысл сво­ей жизни, подводит ее первые итоги.

***2. Средняя взрослость – зрелость***

Зрелость — самый длительный и самый значимый для большинства людей период жизни (границы определяются по-разному: от 30-35 до 65 лет и зависят от индивидуально­сти человека). Обычно зрелость связывают со временем ухо­да на пенсию. Согласно Э.Эриксону, зрелость охватывает время от 25 до 65 лет, т.е. 40 лет жизни. Анализируя зре­лость как седьмую стадию человеческой жизни, он считал ее центральной на всем жизненном пути человека.

**Социальная ситуация развития в** зрелости — это ситуа­ция реализации себя, полного раскрытия своего потенциала в профессиональной деятельности и семейных отношениях.

В современной возрастной психологии существуют различ­ные точки зрения на проблему развития в зрелом возрасте:

а) развитие прекращается, заменяется простым измене­нием отдельных психологических характеристик;

б) это возраст не только сохранения всего приобретенно­го ранее, но и дальнейшего развития личности;

в) перестраивается как физическое состояние человека, так и его характеристика как личности и субъекта деятель­ности (В.Г. Ананьев).

В среднем возрасте **ведущей деятельностью** человека по-прежнему оста­ется *труд.*

Но для одних людей период взрослости является лишь хронологическим понятием, ничего не прибавляя в разви­тии. Другие исчерпывают себя, достигают определенных целей и снижают свою жизненную активность. Третьи про­должают развиваться, постоянно расширяя свои жизненные перспективы. У части людей в середине периода возникает еще один кризис, происходит еще одна корректировка жиз­ненного пути.

*Какого человека можно считать взрослым?*

Во-первых, взрослость определяется физиологически, с точки зрения оптимального функционирования всех систем организма. Внешне взрослые люди продолжают расти, физи­ологически изменяться — достигает оптимума и изменяется функционирование костной, мышечной, сердечно-сосудис­той, пищеварительной, гормональной и других систем. Ска­жем, сексуальные функции у женщин достигают оптимума к 26—30 годам и держатся на этом уровне до 60 лет; мужчи­ны же переживают их постепенный спад после 30 лет.

Во-вторых, взрослость определяется социально и юри­дически — с точки зрения возможности соблюдать нормы и правила социальной жизни, занимать определенные ста­тусные позиции, демонстрировать уровень своих соци­альных достижений (образование, профессия, укоренен­ность в социальных сообществах и т.д.), нести ответствен­ность за собственные решения и поступки.

В-третьих, взрослость — категория психологическая, учитывающая собственное отношение человека к возрасту, свои переживания к новой возрастной когорте. Наличие се­мьи и опыт родительства (социально-демографические иссле­дования показывают, что риск распада семей максимально велик в первые пять лет супружества и на границе 45—60 лет, когда люди прожили в браке около 15 лет).

**Центральным возрастным новообразованием** зрелости можно считать продуктивность. Понятие продуктивности, по Эриксону, включает как творческую и производительную (профессиональную) продуктивность, так и вклад в воспи­тание и утверждение в жизни следующего поколений, свя­зано с заботой «о людях, результатах и идеям к которым человек проявляет интерес». Отсутствие продуктивности, инертность влечет сосредоточенность на себе, что приводит к косности и застою, личностному опустошению. В психо­логии такая ситуация описывается как кризис зрелости. Че­ловек личностно не чувствует себя состоявшимся, а свою жизнь - наполненной смыслами.

Хейвигхерст (1953) выделил в жизни человека в период средней взросло­сти основные события, означив их как жизненные задачи:

1. Достижение зрелой гражданской и социальной ответственности.
2. Достижение и поддержание целесообразного жизненного уровня.
3. Выбор подходящих способов проведения досуга.
4. Помощь детям стать ответственными и счастливыми взрослыми.
5. Усиление личностного аспекта супружеских отношений.
6. Принятие физиологических перемен середины жизни и приспособление к ним.
7. Приспособление к взаимодействию со стареющими родителями.

Существует мнение, что средний возраст является вре­менем тревоги депрессии, стресса и кризисов. Наблюдается осознание расхождения между мечтами, целями и действи­тельностью. Человек оказывается перед необходимостью пересмотра своих замыслов и соотнесения их с оставшейся частью жизни. Это так называемый кризис 40 лет.

***Главные проблемы кризиса среднего возраста***: убывание физических сил и привлекательности, сексуальность, ригид­ность.

***2.2. Познавательная сфера***

Возрастные изменения, которые можно наблюдать у людей 40-60 лет, выражаются прежде всего в снижении физических возможностей. Это, ко­нечно, отражается на характеристиках *психофизических функций челове­ка,*затрагивает *сенсомоторные*и *моторные процессы,*а также деятель­ность его внутренних органов и систем.

Изменения сенсорных функций, которые можно наблюдать у человека средней взрослости, непосредственно связаны с наступлением этого возраста.

**Зрение.** Зрение человека практически не меняется с юношес­кого возраста и до перехода им **50-летнего**рубежа, когда острота зрения начинает снижаться более быстро. Однако близорукие люди часто начинают видеть в среднем возрасте лучше, чем в годы своей молодости. Однако изменения психофизических функций зрения у людей, достигших возраста средней взрос­лости, никак не отражаются на функционировании их когнитивной сферы.

**Слух**. Слух в целом становится менее острым после **20-летнего**возраста, про­должая ухудшаться и далее, что вызывает у человека определенные трудно­сти при восприятии звуков высокой частоты. Причем некоторые авторы полагают, что частичная потеря слуха, по-видимому, более типична для мужчин, чем для женщин, что обусловлено скорее внешними факторами, чем естественным процессом старения (например, громкий или высокочас­тотный шум на производстве). В целом снижение слуха в среднем возрасте редко бывает настолько заметным, чтобы не позволять человеку вести обычный разговор.

Проводимые экспериментальные исследования показывают, что **вкусо­вая, обонятельная**и **болевая чувствительность**человека также снижается в разных точках периода средней взрослости, хотя эти изменения происхо­дят более плавно и не столь замет­ны, как снижение зрения и слуха. При этом **чувствительность к тем­пературным изменениям**практи­чески остается высокой.

Кроме того, в среднем возрасте изменяются и другие биологичес­кие функции человека, такие, как **время реакции**и **сенсомоторные навыки.**Увеличение времени реак­ции в период взрослости происхо­дит довольно медленными темпа­ми,   начиная   ускоряться   в   годы старости. **Двигательные навыки**могут ухудшаться, но показываемые ре­зультаты остаются на прежнем уровне, вероятно, благодаря длительной практике и опыту. Так, человек, который каждый день выполняет одну и ту же работу, с возрастом будет по-прежнему показывать в этой деятельно­сти одни и те же результаты, но осваивать новые навыки ему становится все труднее.

***Внимание***

В возрасте **41—46 лет**наивысшего уровня раз­вития достигает функция внимания. И несмотря на то что в это же время отмечается один из самых низких уровней функций памяти, люди, достиг­шие данного возраста, обладают наилучшими возможностями для активно­го обучения и самообразования, сохраняют потенциальные возможности для познавательной деятельности.

***Мышление***

**Вербально-логические функции,**достигающие первого опти­мума в ранней молодости, могут возрастать в зрелые годы вплоть до 50 **лет**и постепенно снижаются лишь к 60 годам.

 По тонкому, лонгитюдному методу, учитывающему индивидуальные модификации и генетические связи, выявилось резкое **возрастание показателей интеллектуального развития от 18 до 50 лет**, после чего наблюдалось постепенное и незначительное сни­жение индексов. В этих же исследованиях отмечено наличие явно выраженных прогрессивных сдвигов эволюции, а не инволюции общих характеристик интеллекта взрос­лых людей.

Интенсивность инволюции интеллектуальных функций человека зави­сит от двух факторов: одаренности и образования, которые противостоят старению, затормаживая инволюционный процесс.

Особенности интеллектуального развития человека и показатели его ин­теллектуальных возможностей во многом зависят от личностных особенно­стей

На сохранение интеллектуальных функций оказывает существенное влияние выполняемая индивидом дея­тельность. Так, у людей интеллектуального труда, достигших периода сред­ней взрослости, вследствие постоянной тренировки показатели интеллекту­ального развития практически могут не отличаться от их же показателей в юности. Более того, некоторые из умственных способностей у тех лиц с высшим образованием, которые продолжают плодотворно трудиться и вес­ти активную жизнь, в среднем возрасте даже повышаются. Таким образом, развитие отдельных способностей человека (особенно тех, которые связаны с трудовой деятельностью и повседневной жизнью) про­должается, по-видимому, в течение всего среднего возраста.

Согласно результатам исследованиям интеллекта, потери в когнитивной сфере у людей среднего возраста носят весьма ограниченный характер. Чаще всего наблюдается прирост оценок по всем тестам интеллекта вплоть до 40 и даже более лет. После чего следует период относительной стабильности, продолжающийся до 60-летне­го возраста. Статистически значимое снижение результатов людей, кото­рым еще не исполнилось 60, отмечается лишь в субтестах на арифметичес­кие действия и на «беглость речи».

В связи со всем вышесказанным можно сделать вывод о том, что, несмот­ря на снижение психофизических функций человека, средняя взрослость является, вероятно, одним из наиболее продуктивных периодов в творче­стве человека, тем более если его деятельность связана с гуманитар­ными знаниями.

**Появляется мудрость**

Пол Балтес дает определение понятию «мудрого человека» как обладаю­щего обширными фактуальными и процедурными знаниями, умеющего оценивать события и информацию в более широком контексте и способного справляться с неопределенностью. Несмотря на то что быстрота и точность обработки информации у людей, достигших середины жизни, снижается вследствие биологических изменений, происходящих в организме, способ­ность пользоваться информацией у них остается прежней. Причем, как из­вестно, хотя когнитивные процессы у человека средних лет могут проте­кать медленней, чем у молодого человека, эффективность его мышления все же выше.

***Главная когнитивная особенность этого*** возраста может быть определена как достижение человеком состояния мудрости. Неслучай­но еще древние греки рассматриваемый период взрослости назвали «акме», что означало вершину, высшую степень чего-нибудь, момент наибольшего расцвета человеческой личности.

Несмотря на то что вследствие биологических изменений, происходя­щих в организме человека в период средней взрослости, быстрота и точ­ность обработки информации снижается, способность пользоваться инфор­мацией все же остается прежней. Причем, хотя когнитивные процессы у человека средних лет могут протекать медленней, чем у молодого человека, эффективность его мышления выше.

Таким образом, несмотря на снижение психофизических функций, сред­няя взрослость является, вероятно, одним из наиболее продуктивных пери­одов в творчестве человека, тем более если его деятельность связана с гума­нитарными знаниями.

***2.3. Развитие личности***

Со взрослостью принято связывать появление таких новых личностных характери­стик, как:

1) умение брать на себя ответственность;

2) стремление к вла­сти, инициатива и организаторские способности;

3) способность к эмоцио­нальной и интеллектуальной поддержке других;

 4) самостоятельность, уверенность в себе и целеустремленность;

5) склонность к философским обобщениям;

6) защита системы собственных принципов и жизненных ценностей; способность сопротивляться проблемам реальности с помо­щью развитой воли;

7) формирование индивидуального жизненного стиля;

8) стремление оказывать влияние на мир и «отдавать» индивидуальный опыт молодому поколению;

9) реализм, трезвость в оценках и чувство «сделанности» жизни;

10) стабилизация системы социальных ролей и др.

***Эмоциональная сфера***

Развитие аффективной сферы человека в период средней взрослости про­текает неравномерно.

Данный возраст может быть для человека периодом расцвета его семей­ной жизни, карьеры или творческих способностей. Но при этом он все чаще начинает задумываются о том, что он смертен и что его время уходит.

Большинство людей, испытывающих к кому-либо привязанность, чув­ствуют себя счастливее, чем те, кто этого лишен. По сравнению со вдовами и одинокими людьми, особенно с разведенными и брошенными, люди, со­стоящие в браке, чувствуют себя более удовлетворенными жизнью.

Труд становится важнейшим источником человеческих чувств. Те эмо­ции, которые играют в жизни обычно очень большую роль и существенно сказываются на общем эмоциональном состоянии, настроении человека, связаны с ходом его трудовой деятельности, ее успехом или неуспехом.

Этот период жизни человека обладает чрезвычайно высоким потенциа­лом для развития стресса, который способствует развитию многих заболева­ний среднего возраста.

В зрелом возрасте люди часто испытывают депрессию и чувство одиноче­ства.

***Мотивационная сфера***

Желание человека среднего возраста действовать без промедления и тут же получать результат изменяет структуру его мотивации, смещая образу­ющие ее компоненты в сторону удовлетворения обостряющихся потребнос­тей.

Среди них основными являются: реализация своего творческого потен­циала; необходимость передать что-то следующему поколению; корректи­ровка деятельности с точки зрения возможной стагнации и упущенных воз­можностей; забота о сохранении близких отношений с родными и друзьями; подготовка к спокойной и обеспеченной жизни в пожилом возрасте.

В контексте этих изменений происходит осмысление и переоценка жиз­ни в целом; корректировка сложившейся системы ценностей в трех связан­ных между собой сферах: личной, семейной и профессиональной.

Резкие социальные и жизненные изменения в любой из этих сфер, та­кие, как ранний выход на пенсию, сокращение на работе, потеря ребенка или супруга, вынужденный переезд к новому месту жительства и т. д., могут вызвать *мотивационный кризис,*связанный с ослаблением или отка­зом человека от ведущего жизненного мотива, его сменой, а также опреде­лить последующий путь мотивационного развития личности.

Критической точкой мотивационного кризиса оказывается потеря чело­веком центрального жизненного мотива — смысла жизни и образование так называемого экзистенциального мотивационного вакуума, преодолеть кото­рый ему помогают основные жизнеобеспечивающие потребности в самоува­жении и самореализации

***Гендерные особенности мотивационного кризиса***

Фаррелл и Розенберг (Farrell & Rosenberg, 1981) исследовали, как **муж­чины**реагируют на достижение середины жизни. В целом, считают они, существуют 4 главных пути развития мужчины в среднем возрасте, отра­жающих его мотивационную направленность.

**Первый**из них — путь *трансцендентно-генеративного*мужчины, кото­рый проходит мотивационный кризис практически незаметно, так как большая часть его желаний и потребностей воплотилась в жизнь. Для тако­го человека середина жизни может быть временем реализации своих воз­можностей и достижения новых целей.

**Второй**путь — это путь *псевдоразвитого*мужчины, внешне справляю­щегося со своими проблемами и делающего вид, что все происходящее его удовлетворяет или находится под его контролем. На самом деле он, как правило, чувствует, что потерял направление, зашел в тупик или что ему все осточертело.

**Третий**путь — *мужчина в кризисе,*находящийся в замешательстве. Ему кажется, что весь его мир рушится. С одной стороны, он не в состоянии удовлетворять предъявляемым к нему требованиям, а с другой — его соб­ственные потребности также остаются неудовлетворенными. Для одних мужчин этот кризис может быть временным периодом неудач; для других он может стать началом непрерывного падения.

**Четвертый**путь — это путь *обездоленного судьбой.*Такой человек был несчастлив или отвергаем другими большую часть своей жизни. Обычно он не в состоянии справиться с кризисными проблемами.

Мотивационный кризис в жизни **женщин**также отличается своими осо­бенностями. Этот важный переходный период для 33% женщин приходит­ся на постродительский отрезок жизни, когда дети уже выросли.

Анализ структуры мотивационной сферы женщин среднего возраста по­казывает изменения в жизненных целях, установках и ценностях, связан­ных прежде всего с семейным циклом, нежели с предсказуемыми возраст­ными изменениями, а также с этапами профессионального пути. Это означает, что наступление ключевых событий именно в семейном и профес­сиональном циклах мотивирует выбор определенного статуса и образа жиз­ни женщин среднего возраста — их основных занятий, радостей и горестей, круга общения.

Так, женщина, которая откладывает рождение ребенка до 40 **лет,**часто делает это для того, чтобы преуспеть в карьере; и напротив, женщина, рано образовавшая семью и имеющая выросших, достаточно определившихся, возможно уже вставших на ноги детей, получает значитель­ное количество свободного времени, чтобы за­ниматься собой, своим самосовершенствова­нием в личном и профессиональном плане.

Несмотря на то что возрастные изменения не являются столь определяющими в форми­ровании мотивационной структуры женщи­ны, как семья и работа, тем не менее для нее они представляются более значимыми, чем для мужчины. Женщины сильнее, чем муж­чины, реагируют на физическое старение. По­этому сохранение внешней привлекательнос­ти и поддержка физической формы также является одной из основных потребностей многих женщин **после 40 лет.**

***Я-концепция***

Взрослые люди пытаются быть преуспевающими и состоятельными в самых разных направлениях жизни. Они проходят но­вые стадии развития вместе со своими взрослеющими детьми, меняются их формы взаимодействия и статус относительно старшего поколения членов семьи — стареющих родителей. Происходят изменения в их общесоциаль­ном положении и в сфере профессиональной деятельности.

Во всех этих переменах участвует *Я-концепция*личности. Она обогаща­ется новыми *Я-образами,*принимает во внимание постоянно меняющиеся ситуационные отношения и вариации самооценок и детерминирует все вза­имодействия. Я-концепция зрелого взрослого развивается в результате воз­никновения большого числа частных Я-концепций и в процессе генериро­вания концептуального ядра личности.

Я-концепция становится более реалистичной, избавляясь от «иллю­зий» юности и ранней молодости в оценке своих жизненных перспектив и возможностей. Более адекватное восприятие и переживание своего истин­ного «Я» достигается человеком посредством освобождения от условной от­ветственности перед ожиданиями и оценками тех, кто все еще выполнял роль наставников (родители, профессиональные руководители, государ­ственные лидеры). Осознание себя приводит к добровольному принятию личной ответственности за свое развитие.

Я-концепция зрелых взрослых продолжает развиваться. У гармо­ничных личностей увеличивается не только количество, но и значи­мость   положительных   Я-концепций. Это обеспечивает самопринятие личности.

При сравнении особенностей Я-концепции на этапе средней и ранней взрослости можно сказать следующее.

**На этапе ранней взрослости**личность «тестирует реальность» более це­ленаправленно (чем в подростковом и юношеском возрасте). Однако часто жизненные эксперименты проводятся без учета реальных сил эксперимен­татора и вне предвидения (более или менее всестороннего) последствий этих « исследований ».

**На этапе зрелости**личность становится более избирательной в выборе цели для приложения своих сил и других индивидуальных способностей, а также более ответственной за результаты своего «самовыражения». Можно сказать, что сутью Я-концепции становится не самоактуализация любыми доступными индивиду средствами, а самоактуализация в пределах нрав­ственных правил и более значительных, чем ситуационные, личностных ценностей.

Если такая эволюция по каким-либо причинам не происходит, то одной из причин такого отставания в психическом развитии у этих людей может являться незавершенность самоактуализации на этапе импульсивного, спонтанного, «юношеского» экспериментирования. Личностные «модели» и «перспективные Я-образы» у них еще не прошли свою «проверку» реаль­ности.

У зрелых личностей усиливается ***когнитивный компонент самооценки***, так как к этапу средней взрослости у успешно функционирующей личности достаточно знаний о себе, чтобы объективно себя оценивать. В этом случае редкими оказываются *«аффекты на себя»,*связанные с мерой удовлетво­ренности своими действиями, результатами реализации намеченных целей.

На этапе ранней взрослости критерии успешности челове­ка складываются из сравнения себя с другими (что неизбежно сопровожда­ется эмоциями, сила и напряженность которых зависит от значимости для личности оцениваемого содержания), эмоциональная составляющая само­оценки у молодых взрослых имеет порой превалирующую значимость.

В более зрелом возрасте, когда *интериоризация оценок*других уже про­изошла, **самооценка ч**еловека уже в большей мере ориентирована на его внутренние эталоны. При этом эмоциональное сопровождение самооценки становится более сдержанным и свернутым к категориальным характерис­тикам. По мнению А. В. Захаровой (1989), эмоционально-ценностное отно­шение к себе с возрастом постепенно дифференцируется и обобщается.

Осознанное, взвешенное, реалистичное от­ношение к себе ведет к тому, что знания о себе начинают регулировать и вести за собой эмоции, адресующиеся собственному «Я». Число частных самооценок сокращается, самооценка приобретает обобщенный характер Я-образ динамически гармо­нично развивающейся личности в этом возрасте преобразуется в Я-образ, преимущественно связанный с обеспечением развития других личностей (детей, учеников, младших сослуживцев и т. д.).

У самоактуализированной личности развивается эффективная Я-концеп­ция, а для пограничных состояний характерна «диффузность самоидентич­ности», или расколотое самосознание.

Самостоятельность, ответственность, независимость от внешнего контроля, осознание целост­ности решаемой задачи — все это признаки зрелой личности.

Для взрослой личности характерно стремление воплотить себя в жизни, в чем- то непреходящем, человечески-ценном, общественно значимом («посадить дерево, построить дом и вырастить сына»). Взрослому возрасту свойственна продуктивность, т.е. возможность творческого самовоплощения в многообразных продуктах своей профессиональной и социальной активности.

Личностная перспектива, открываю­щаяся взрослому человеку, ведет к формированию индивидуального жизненного стиля: человек теперь сам решает, как и на что он потратит жизнь, как будет реализовывать в ней себя, и его поведение приобретает уникальность и своеобразие.

***Поведенческие особенности***

Если возраст в 33—39 лет можно охарактеризовать как возраст «бури и натиска», когда семейное счастье теряет свое очарование, все силы вклады­ваются в работу, достигнутое кажется недостаточным и человек ощущает как бы возврат отрочества, то в 40—60 лет картина его жизни претерпевает существенные изменения.

В 40—42 года человек переживает некий взрыв в середине жизни, у него создается впечатление, что жизнь проходит зря, появляются первые при­знаки утраты молодости и ослабления здоровья.

В 43—50 лет наступает новое равновесие, усиливается привязанность к семье, сохраняется ощущение потенциала для развития личности. После 50 лет на передний план выступает переживание зрелости, а семейная жизнь и успехи детей становятся источником удовлетворения. В этот возра­стной период человек все чаще обращается к вопросу о смысле жизни и ценности сделанного

Именно к периоду средней взрослости люди достигают мастерства во многих профессиях, связанных с взаимодействием с физическими объектами и системами. Особенно  это относится к  профессиональной  деятельности человека. К этому возрасту большинство людей накапливает достаточ­но большой опыт в выбранной профессиональной деятельности, которая позволяет человеку компенсировать наступающие возрастные изменения в его организме.

Отношения с супругом к этому возрасту, как правило, определяются и стабилизируются, а на передний план выступают проблемы помощи: с од­ной стороны, вступающим в самостоятельную жизнь детям, с другой — по­жилым родителям.

Основную часть свободного от основной работы времени большинству людей приходится тратить на дополнительные заработки и обеспечение быта, поэтому досуговую самореализацию могут позволить себе очень не­многие.

В. И. Ковалев выделяет несколько типов поведения во взрослом возрасте:

1) стихийно-обыденный тип: личность находится в зависимости от событий и

обстоятельств жизни; она не успевает за временем, не может организовать по­следовательность событий, предвосхищать их наступление или предотвращать осуществление; поведение такого человека ситуативно, безынициативно, фрагментарно;

2) функционально-действенный тип: личность активно организует течение собы­тий, направляет их ход, своевременно включается в них, добиваясь эффектив­ности; но инициатива охватывает только отдельные периоды течения событий, а не их объективные или субъективные последствия; у такого человека отсут­ствует «жизненная линия»;

3) созерцательно-пролонгированный тип: личность пассивно относится к бегу­щему времени своей жизни, у нее отсутствует четкая организация времени жизни;

4) созидательно-преобразующий тип: личность пролонгирование осуществляет организацию времени, связывая его со смыслом жизни, с решением общест­венных проблем, творчески овладевает временем.

Б. Ливехуд считает, что к взрослому возрасту человек обретает доминирующий ос­новной склад», определяя его как жизненную направленность, определяемую всем предшествующи психическим развитием, в том числе внешними обстоятельствам жизни, социально-культурными факторами, семейным укладом, сотором воспи­тывался человек, профессиональным выбором, уровнем общественной активности и т.д. (или тип личности). Это — своебразная склонность строить и проживать жизнь именно таким образм и находить в этом переживание истинности, ценностности, осмыслсленности своего жизненного пути и удовлетворения от жизни.

1. тип исследователя реализует стремление исследовать функциони­рование окружающего мира и объяснять связь явлений в нем. При этом не так уж важно, на что именно направлена активность исследователя (психология, язык, сель­ское хозяйство, математическая логика или выделительная система дождевого чер­вя), главное — избранная позиция, прогрессирующая в жизненную позицию, жиз­ненное кредо. Такие люди часто демонстрируют склонность к одиночеству, к кро­потливому накапливанию информации.

2. Мыслящий тип ощущает стремление упорядочить мир своих представлений в системах и теориях, увидеть его в глобальных взаимосвязях. Помимо философов, для которых мышление является главным содержанием жизни, в любой отрасли знаний и практики можно стать мыслителем, правда, качественный разброс здесь достаточно велик — от жалких доморощенных обывательских рассуждений до по­строения глобальных обобщений. Мыслящий тип проявляется уже в юности и в те­чение всей жизни испытывает трудности, связанные с необходимостью следовать логике в своих рассуждениях. Их стремление указать на противоречия, задавать на­зойливые вопросы часто создает социальные проблемы. Любой конфликт такая лич­ность воспринимает как вызов своей интеллигентности.

3. Организующий тип воспринимает мир как то, что нужно упорядочить, переде­лать, сделать понятным и простым. Он тоже обнаруживается в юности, прежде всего в склонности к практической и организационной работе (вспомните рассмотренные нами типы выпускников колледжа). Взрослые этого типа не любят рассуждать, они делают, все их ценности — в активной работе, подчиняющей себе людей и обстоя­тельства. Они нацелены на карьеру, на постоянное движение вперед. Но дух органи- заторства может быть направлен и на исследование, и на мышление, и на заботу о других, обновление или управление.

4. Заботящийся тип стремится к тому, чтобы поддерживать, кормить, оберегать другое живое существо, растить его. Такой склад является основой для работы в об­ласти воспитания и образования, в социальном обслуживании, играет важную роль в сельскохозяйственных профессиях, садоводстве, животноводстве. В социальном плане он способен создавать среду, в которой успешно развиваются другие; именно он способен создать чувство защищенности и поддержки.

5. Реформирующий тип предполагает желание изменять и улучшать все сущест­вующее и выступает в разных вариантах — от медицины до революционной дея­тельности. Большинство новаторов в своих сферах имеют именно этот склад: имен­но они готовы отдать жизнь за свои внутренние убеждения и, несмотря на насмеш­ки, преследования и гонения, активно стремятся к реформам. Нойман назвал их «еретиками внутреннего голоса», обладающими мощной развивающейся интуицией. При выборе профессии они выбирают новые сферы деятельности (в свое время — кино, воздухоплавание, генетику, кибернетику), которых нет и которые они хотели бы создать (например, «кентавристика», «уфология» и т.п.). Именно они в высшей мере обновляют культуру. Быть новатором, первооткрывателем, пионером — это фактор, обеспечивающий им желанную внутреннюю свободу. Они всегда или почти всегда нонконформисты.

6. Охраняющий (или управляющий) тип стремится к сохранению всего существую­щего, его регистрации, передачи, контролю и, если возможно, к занесению в опреде­ленную систему ценностей. Его можно обнаружить у бухгалтеров, библиотекарей, архивариусов, историков, дипломатов, журналистов и др.

7. Творческий тип лишь изредка встречается в чистой форме, прежде всего у людей искусства и науки. Чаще он пронизывает другие типы, придавая им жизненность и действенность. Творческий мыслитель, творческий организатор и т.п. привносят в основной склад подвижническую мотивацию, воображение, нестандартные формы мышления и деятельности, эвристическую направленность.

***Кризис середины жизни***

*Кризис середины жизни*— психологический феномен, переживаемый людьми, достигшими возраста 40-45 лет, и заключающийся в критической оценке и переоценке того, что было достигнуто в жизни к этому времени. Человеку в этот период жизни придется распрощаться как со своими юношескими мечтами, так и с планами в отношении профессиональной карьеры, семей­ной жизни и личного счастья

По мнению одних исследователей, в конце юности и начале взрослости многие считают, что лучшие годы уже позади, а предстоящее время жизни представляется им в виде некой гигантской «черной дыры», в которой предстоит провести по меньшей мере лет двадцать своей жизни.

Однако существует и другая точка зрения.

Рональд Кесслер считает: «Все говорит о том, что средний возраст — это лучшее время жизни. Изучая статистические данные по населению США, приходишь к выводу о том, что луч­ший возраст для человека — 50 лет.

Уже не беспокоят болезни и недомогания пожилого возраста, не мучают тревоги молодых людей: полюбит ли кто-нибудь меня? Смогу ли я когда-нибудь добиться ус­пеха в своей работе?

Уровень общего дистресса низкий: число депрессивных и тревожных состояний достигает минимума примерно в 35 лет и не увеличивается до конца седьмого десятилетия жизни. Вы здоровы. Вы деятельны... Ваши семейные отношения устоялись, и вероятность развода очень невелика. Середина жизни — это "то самое", к чему вы стремились. Вы можете посвящать свое время бытию, а не становлению» (Gallagher, 1993).

Исследователи, которые разделяют точку зрения Кесслера, считают, что кризис середины жизни — это скорее исключение, чем правило. У подав­ляющего большинства людей переход в средний возраст происходит неза­метно и плавно, по мере того как на смену юношеским мечтам о славе, богатстве, личных свершениях и красоте приходят более реалистичные ожидания. Например, спортсмен, оказавшийся недостаточно талантливым для того, чтобы попасть в число наиболее сильных игроков, смиряется с тем, что он не стал чемпионом мира, и становится преподавателем физкуль­туры в средней школе или тренером спортивной секции, продолжая прини­мать участие в турнирах. Политик, мечтавший в молодости о серьезной политической карьере, удовлетворяется должностью мэра небольшого го­родка. Поэтому многие исследователи считают, что средний возраст — это своего рода переходный период, связанный с переопределением целей.

***В чем заключается суть этого процесса у людей среднего возраста***? По­добная переориентация прежде всего предполагает сравнение себя с людь­ми, которые ставят перед собой аналогичные цели и добиваются результа­тов в аналогичной профессиональной деятельности. Причем, как говорит Кэрол Рифф, «чем лучше ваше психичес­кое здоровье, тем реже вы сравниваете себя с людьми, которые заставляют вас почувствовать себя неполноценными».

Кризис середины жизни чаще всего и в первую очередь грозит тем, кто склонен избегать самоанализа и использует защитный механизм отрица­ния, стараясь не замечать перемен, происходящих в его жизни и в орга­низме.

Например, 45-летний мужчина, все еще считающий, что он находится в прекрасной физической форме, может испытать сильное эмоциональное потрясение, когда его сын начнет обыгрывать его в баскетбол. Как правило, такие люди не хотят расстаться со своими иллюзиями и заблуждениями. Они проявляют чудеса изобретательности, продолжая себя обманывать, пока наконец реальность не заявляет о себе в полной мере.

Интересно отметить тот факт, что, как полагают американские исследо­ватели, кризис середины жизни более типичен для состоятельных людей, чем для малоимущих и представителей рабочего класса. По их мнению, когда солидный счет в банке защищает вас от тягот и превратностей жизни, легче обманывать себя в отношении реалий среднего возраста.

Исследователи видят причину кризиса взрослости в осоз­нании человеком расхождения между своими мечтами, жизненными планами и ходом их осуществления.

Выход из кризиса: переформулировка целей на более реалистичную точку зрения; осознание ограниченности вре­мени любого человека; тенденция чувствовать свое положе­ние приличным; довольствоваться тем, что есть; ограничить­ся в планах на будущее; выработка новой «Я» концепции.

В зрелые годы у многих людей наблюдается такое психологическое явле­ние, как ***кризис идентичности*** – некая  нетождественность человека самому себе, его неспособность определить, кто он такой, каковы его цели и жизненные перспективы, кем он является в глазах окружа­ющих, какое место занимает в определенной социальной сфере, в обществе и т.д. Время и интенсивность этого кри­зиса зависят от индивидуальных особенностей жизни личности.

Причины возникновения кризиса идентичнос­ти у зрелого человека: динамика смены поколений, специ­фика трудовой (профессиональной) деятельности.

Разрешение кризиса: на основе самоанализа найти себе и своему «Я» место в новых условиях, выработать соответ­ствующую форму поведения и способ деятельности. В новой ситуации развития, оказавшись на вершине жизни и не имея сил подняться выше, человек может на основе самоанализа восстановить тождественность себе в но­вых условиях, найти своему «Я» место в этих условиях, выработать соответствующую форму поведения и способ деятельности.