

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Кафедра психологии

**ПСИХОЛОГИЯ ЗРЕЛОСТИ:
ЖИЗНЕННЫЕ ОТНОШЕНИЯ
ЛИЧНОСТИ**

Курс лекций

Витебск
УО «ВГУ им. П.М. Машерова»
2008

УДК 159.922(075)
ББК 88.2я73
П86

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 2 от 19.12.2007 г.

Автор-составитель: старший преподаватель кафедры психологии УО «ВГУ им. П.М. Машерова»
Е.П. Милашевич

Рецензент:

заведующий кафедрой социально-экономических и гуманитарных дисциплин ИПКиПК
УО «ВГУ им. П.М. Машерова», кандидат психологических наук, доцент *Н.В. Кухтова*

Психология зрелости: жизненные отношения личности : курс лекций / авт.-сост.
П86 Е.П. Милашевич. – Витебск : УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2008. – 82 с.
ISBN 978-985-425-867-6.

Изложены основные подходы к пониманию закономерностей психического развития человека в зрелом возрасте и системы его отношений к себе и окружающему миру. Издание содержит лекционные материалы, которые могут быть использованы студентами заочного и дневного отделений и слушателями ИПКиПК для самостоятельной работы по таким учебным дисциплинам, как «Психология развития», «Психология личности», «Гендерная психология».

УДК 159.922(075)
ББК 88.2я73

ISBN 978-985-425-867-6

© УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2008

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
Тема 1. Возраст как особая категория психологии ...	5
Тема 2. Феномен зрелости человека	12
Тема 3. Кризисы в зрелом возрасте	18
Тема 4. Жизненные отношения личности	28
Тема 5. Самоотношение в зрелом возрасте	36
Тема 6. Семья в жизни зрелого человека	44
Тема 7. Отношение к профессиональной деятельности в зрелости	49
Тема 8. Жизненные ценности мужчин и женщин в зрелом возрасте	57
Тема 9. Смысложизненные ориентации в зрелости ...	64
Тема 10. Особенности работы психолога с людьми зрелого возраста	71
СЛОВАРЬ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ	77
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	79
ПРИЛОЖЕНИЕ	80

ВВЕДЕНИЕ

Экономические и социальные преобразования, происходящие в нашей республике, актуализировали проблемы изучения и поиска условий совершенствования современного человека, зрелого, «действенного», потому что именно взрослые люди, представляют собой ту силу, которая определяет политическое, экономическое, правовое, идеологическое состояние общества, уровень его духовного и физического здоровья.

С ростом роли человеческого фактора и более глубоким осмыслением значения субъектной представленности индивидов в решении проблем общества, все более четко вычленяется как большая научная проблема – проблема особенностей, закономерностей развития взрослого человека, изучения совокупностей факторов, которые детерминируют картину развития личности в зрелом возрасте, выявления того, что представляет собой человек, достигший расцвета в своем психическом развитии, а также какой путь каждый человек должен пройти, чтобы подняться на возможно более высокую ступень самореализации.

Сегодня можно говорить о новом этапе психологических исследований взрослого человека. Возрождение интереса к взрослым теориям развития и эмпирическим исследованиям в наши дни, по-видимому, связано с тремя обстоятельствами: а) повышением ответственности и активности личности как творца своей жизненной стратегии на ступени зрелости; б) разработкой системы психодиагностических методов изучения личности в период зрелости, с помощью которых становится необходимым выявить потенциальные возможности развития взрослого и прогнозировать это развитие; в) созданием службы оказания психологической помощи людям разного пола, возраста и социального положения.

Следует отметить, что, несмотря на возрастающий интерес к проблемам развития личности на взрослых стадиях онтогенеза, значительные усилия исследователей и наличие концептуальных разработок взрослой жизни, успехи в этом направлении еще достаточно скромны. В области всестороннего исследования простых и сложных образований в психике взрослого человека, взаимосвязей между ними, причин, обуславливающих их характеристики, постоянно ощущается недостаток, как теоретических концепций, обобщений, так и экспертных и прикладных разработок.

В предлагаемом курсе лекций широко используются данные отечественных и зарубежных исследователей в области психологии зрелости, а также результаты диссертационного исследования автора.

Лекционный материал поможет студентам и слушателям ИПКиПК расширить свой научный кругозор в познании психического развития взрослого человека.

Т Е М А 1. ВОЗРАСТ КАК ОСОБАЯ КАТЕГОРИЯ ПСИХОЛОГИИ

1. *Возраст как системное качество.*
2. *Возраст как форма развития.*
3. *Возрастные периодизации зрелого возраста.*
 - 3.1. *Теории и периодизации развития зрелости в отечественных исследованиях.*
 - 3.2. *Теории и периодизации развития зрелости в зарубежных исследованиях.*

1. Возраст как системное качество

Центральной категорией для наук, изучающих развитие человека, является понятие возраста. Возраст в философии – это один из периодов, этапов или циклов развития человека. Наступление каждого возраста сопровождается изменениями в организме, но это лишь видимая часть развития, гораздо интереснее то, что одновременно происходит в плане психического развития и как это влияет на образ жизни человека. Для философии в аспекте рассмотрения возраста ключевыми вопросами являются следующие: как в каждом возрастном цикле происходит духовное развитие человека и как оно влияет на его судьбу и предназначение.

В психологии еще Л.С. Выготский считал проблему возраста и возрастной периодизации ключевой для всех вопросов общественной практики. Периодизация развития выполняет регулирующую роль относительно разных видов социальных практик и служб – образования, трудовой деятельности, воинской службы и т.д.

Л.С. Выготский, реализуя системный подход, в качестве главной категории психологии развития предложил рассматривать целостные возрастные периоды (возрасты), понимаемые им как динамическая структура, определяющая судьбу и значение каждой функции. Сущность каждого возраста выражается психологическими новообразованиями. Помимо центрального новообразования на каждой возрастной ступени намечаются также побочные линии развития, которые на следующем возрастном этапе развития приобретают характер доминирующих, реализуя, таким образом, диалектику развития.

Возраст представляет собой культурно-историческую категорию, имеющую несколько систем отсчета – индивидуальное развитие, социальные процессы и социально-демографическую структуру возраста.

Можно выделить несколько видов возраста:

- Паспортный возраст показывает, сколько времени прошло со дня рождения человека.

- Биологический возраст определяется состоянием обмена веществ и функций организма и его отдельных подсистем.

- Социальный возраст связан с правовой системой общества и паспортным возрастом; он фиксируется в правовых документах и используется как точка отсчета способности человека к правовым действиям, а также соотносится с положением человека в системе общественных отношений.

- Психический возраст определяется через соотнесение со среднестатистическим комплексом развития и включает в себя интеллектуальный, эмоциональный и субъективный возраст. Субъективный возраст – это переживаемый, имеющий внутреннюю точку отсчета и зависящий от самоактуализации личности; единицей субъективного возраста является жизненное событие.

Для описания индивидуального развития существует три термина: время жизни, жизненный цикл и жизненный путь личности. Поскольку индивидуальные темпы развития очень вариативны, Л.С. Выготский предлагал в определении возрастной стадии человека выделять такие составляющие, как социальная ситуация развития и психологические новообразования. *Социальная ситуация развития* – это специфическое отношение между личностью и окружающей социальной средой на каждой возрастной ступени. *Психические новообразования* определяются Л.С. Выготским как «новый тип строения личности и ее деятельности, те психические и социальные изменения, которые впервые возникают на данной возрастной ступени и которые в самом главном и основном определяют сознание человека, его отношение к среде, его внутреннюю и внешнюю жизнь, весь ход его развития в данный период». Психические новообразования представляют собой интегративные системы разного уровня сложности, в состав которых входят и менее сложные психологические функции. Психологические новообразования, как некий целостный «механизм», определяют поведение и деятельность человека, его взаимоотношения с людьми, его отношение к окружающему и к самому себе. Эти критерии и были перенесены в основу периодизаций развития. Как указывают В.И. Слободчиков и Е.И. Исаев, такой прямой перенос этих критериев возможен при полном отождествлении процесса психического развития с натуральным прохождением через разные возрасты. Представление о возрасте как о периодически изменяющейся величине полностью исключает самостоятельное значение процесса развития, который оказывается лишь детализацией и нюансировкой «саморазвития возраста», замещаясь так называемыми возрастными изменениями.

В психолого-педагогически ориентированных представлениях границы возраста и возрастные особенности развития считаются достаточно условными и являются скорее результатом устоявшейся традиции, как, например, существующие на данный момент в обществе возрастные шкалы, к которым привязываются возрастные изменения.

Категориальное осмысление понятия возраста, поэтому имеет самостоятельное значение, так как в этом случае появляется возможность построения периодизации общего психического развития в целом.

2. Возраст как форма развития

В известных теориях психического развития не существует понятийного определения возраста. Он брался как уже существующая социальная нормативная шкала, которая вбирала в себя развитие, либо возраст оказывался несамостоятельным, производным моментом развития.

Началом выработки представления о возрасте может служить позиция И.С. Кона, суть которой в следующем: соотношение генетически заданного, социально воспитанного и самостоятельно достигнутого принципиально неодинаково у разных индивидов, даже относимых к одной возрастной кагорте. Поэтому и возрастные категории имеют три системы отсчета:

- индивидуальное развитие;
- возрастная стратификация общества(возрастное деление поколений и соответствующие социокультурные нормативы);
- возрастная символика культуры (совокупность социальных ожиданий в сфере поведения, внешнего облика, форм отношений человека).

Если так подходить к пониманию возраста, то он не может быть внутренним моментом процесса развития. Возраст не данность, а заданность. Как считают В.И. Слободчиков и Е.И. Исаев, возраст – не объект, не некая объективная реальность, существующая сама по себе, что можно изучать и использовать. Соответственно, и понятие о возрасте не является отражением некой реальности, оно не имеет отражательного статуса и смысла. Авторы этой точки зрения в противовес традиционным представлениям о возрасте рассматривают его не как самостоятельную внешнюю форму для развития, не как содержание самого развития и не как его результат, а как форму развития. Можно сказать, что развитие оформляется, результируется в возрасте, именно поэтому возраст не развивается, а образуется как форма, которая в силу своей целостности и завершенности может только сменяться другой формой, замещаться ею.

По существу понятие о возрасте связано со специальным конструированием его как особой категории, имеющей не отражательный, а прежде всего, регулятивный смысл. Понятие о возрасте должно конструироваться в рамках определенной общественной практики, в целях организации и управления этой самой практикой. В силу того, что возраст образуется (а точнее, специально конструируется) в соответствии со сдвигами в общественной практике, он все более дифференцируется, усложняется его структура (выделяются субпериоды, каждый из которых претендует на свою сугубую специфичность). Такое усложнение структуры возраста не случайно, так как происходит увеличение объема социального содержания жизни, усложнение задач социально бытия индивида; происходит также углубление наших представлений о нормативном характере общего психи-

ческого развития в определенном возрасте. Современные общественные реалии жизни также дают основания для изменения наших представлений о возрастных возможностях и ограничениях.

Более того все *три категории (развитие, возраст, периодизация)* являются взаимополагающими и каждая из них безотносительно к двум другим самостоятельного значения не имеет.

3. Возрастные периодизации зрелого возраста

3.1. Теории и периодизации развития зрелости в отечественных исследованиях

Традиционно периоды развития личности рассматриваются в психологии в связи с изменением ее возраста. «Возраст индивида» является сложным понятием и соединяет, по крайней мере, два свойства времени: длительность существования (исчисляемого с момента рождения) и определенность фазы становления – периода развития индивида. В психологической науке до последнего времени ведется дискуссия относительно метрических характеристик, оценки продолжительности жизненных промежутков, фаз жизни личности. При построении различных периодизаций возрастного развития наибольшие споры всегда касались критериев выделения различных возрастных фаз. Причиной этого служит то обстоятельство, что в науке применяются **два принципа возрастной периодизации** индивидуального развития человека: *принцип*, опирающийся на биологические признаки, рассматривающий жизненный цикл, как ряд последовательно сменяющих друг друга стадий становления индивида; и *принцип*, опирающийся на социальные характеристики становления личности. Наиболее разработанными являются периодизации, опирающиеся на биологические признаки. Так, например, А.В. Нагорный, В.Н. Никитин, И.Н. Буланкин, опираются в своей периодизации на учет показателей скорости роста, дифференцировки тканей и органов, изменения напряженности и характера обмена веществ, учет изменений в молекулярной биологии клеток и межклеточного вещества. В.В. Бунак выделяет экологические и морфологические признаки периодизации. В его схеме индивидуального развития выделяется три стадии: *прогрессивная* (до 20 лет), включающая внутриутробный цикл и внеутробный цикл, и *стабильная*, включающая взрослый период (от 22 до 35 лет), зрелый период (от 36 до 55 лет), и *регрессивная* (от 56 до 84 лет), включающая пожилой и старческий период. В возрастной классификации, предложенной В.В. Гинзбургом (215), период ранней зрелости охватывает возраст от 24 до 40 лет, поздней – от 45 до 50 лет.

Так, в антропологической психологии предложена периодизация, в основе которой лежит становление субъективности, т.е. субъективного внутреннего мира личности. Автор этой концепции В.И. Слободчиков рассматривает рефлексивность как основополагающий механизм конструирования

и развития личности в онтогенезе, рассматривая сам процесс развития как процесс закономерно усложняющихся форм рефлексии. Результатом процесса рефлексии является становление субъективности. В.И. Слободчиков выделяет следующие ступени субъективности в период взрослости: ступень «индивидуализации» (от 20 до 40 лет), на которой начинается процесс духовного саморазвития. Человек становится подлинным автором своей жизни, неся персональную ответственность за собственную субъективность. Последняя ступень «универсализации» (от 45 до 65 лет и более).

Разработанная Ю.Н. Карандашевым возрастная функционально-стадиальная периодизация психического развития синтезирует попытки многих исследователей (Л.И. Божович, К. Бюлер, А. Валлон, Л.С. Выготский, И.С. Кон, Ж. Пиаже, З. Фрейд, Д.Б. Эльконин, Э. Эриксон и др.) найти общий закон психического развития. В данной теоретической модели развитие рассматривается как процесс формирования функциональной системы, состоящей из психических функций: базовой функции, ведущей функции, комплементарной функции. Под функцией понимается определенный вид активности, характерный для некоторого материального образования. Каждый период развития открывается психической функцией, называемой ведущей. Функции, возникшие ранее, становятся базовыми и изменяются под влиянием ведущей функции. Таким образом, развитие определяется как процесс интериоризации ведущей функции: преобразование ею уже существующих базовых функций и превращение ее самой в новую базовую – с последующим возникновением новой ведущей функции и соответствующим изменением комплементарной функции. Следует отметить, что модель построена на соотношении стадий и функциональных новообразований личности. В рассматриваемой периодизации развития временные отрезки онтогенеза включают шаги, такты, фазы, стадии, этапы, эпохи, эры. Для психологической характеристики каждого возрастного периода выделены семь уровней дифференциации: морфологический, физиологический, психофизиологический, психофизический (относится к сенсорной организации функций), психологический (относится к перцептивной организации функций), социально-психологический (относится к ролевой организации психических функций), социальный (связан с личностной организацией психических функций). На всех уровнях системной организации психики человека происходят акты интериоризации. В результате интериоризации соответствующего внешнего цикла во внутренний, возникает ведущая функция, которая затем переходит в статус основной, образующей соответствующие функциональные линии развития. На каждой возрастной стадии всегда есть центральное (основное) новообразование, как бы ведущее для всего процесса развития, вокруг которого располагаются и группируются все остальные частичные новообразования, от-

носящиеся к отдельным сторонам личности человека, и процессы развития, связанные с новообразованиями предшествующих возрастов. Те процессы развития, которые непосредственно связаны с основным новообразованием, называются центральными линиями развития в данном возрасте, все другие частичные процессы, изменения, совершающиеся в данном возрасте называются побочными линиями развития. Л.С. Выготский определял это внутреннее строение развития как структуру возраста. Зрелый возраст в функционально-стадиальной модели делится на три больших периода: возраст ранней зрелости (20–28 лет), возраст средней зрелости (28–36 лет), возраст поздней зрелости (36–40 лет).

3.2. Теории и периодизации развития зрелости в зарубежных исследованиях

В зарубежной литературе представляют интерес возрастные классификации, представленные работами англоамериканских ученых Д. Биррена, Д. Бромлея, Д. Векслера. Не касаясь всех периодов в каждой из возрастных классификаций, выделим для сравнительного рассмотрения лишь период зрелости. Д. Биррен выделяет раннюю зрелость (17–25 лет), зрелость как таковую (25–50 лет) и позднюю зрелость (50–75 лет). Д. Бромлей выделяет четыре периода зрелости, называемой им взрослостью: ранняя взрослость (21–25 лет), средняя взрослость (25–40 лет), поздняя взрослость (40–55 лет), предпенсионный возраст (55–65 лет). В классификации Д. Векслера также выделены ранняя зрелость (20–35 лет), средняя (35–45 лет) и поздняя зрелость (46–53 года).

Хронологические рамки периода зрелости достаточно условны и определяются завершением юности и началом периода старения. Есть попытки разделения зрелости на стадии: молодость, расцвет, собственно зрелость.

В последние десятилетия в зарубежных психологических исследованиях выделяются *три наиболее распространенных теории стадийного развития взрослых* – теория психосоциального развития Эрика Эриксона, теория преобразования Роджера Гоулда, теория сезонов жизни человека Дэниела Левинсона. Теоретические формулировки Джорджа Вайллента представляют значительное расширение теории Э. Эриксона. Данные теории развития во взрослости следует рассматривать не как устоявшиеся концепции, поддерживаемые общепризнанными исследованиями, а, скорее как важный вклад, который служит углублению наших представлений о развитии на этом возрастном этапе.

Взгляды этих исследователей представлены в таблице.

Таблица

	Авторы	Возраст	Общая характеристика жизненного цикла
1	Д. Левинсон, Р. Гоулд, Д. Вейлант	29–32 года 33–39 лет 40–42 года	Переходной период, когда жизнь перестает казаться легкой и понятной. Иногда в этот период человек разрушает основы своего образа жизни и строит жизнь заново. Беспокойный период. Человек стремится достичь вершин в своей профессии. Желание иметь учеников. Взрыв в середине жизни. Достигнутые успехи кажутся недостаточными. Признаки ухудшения здоровья, признаки утраты молодости.
2	Ш. Бюлер	25/30–45/50 лет	Зрелость, собственная семья, человек нашел признание, ставит конкретные жизненные цели, самореализация.
3	Э. Эриксон	20–40/45 лет	Близость к людям. Стремление к контактам с людьми, желание посвятить себя другим людям. Рождение и воспитание детей. Любовь и работа. Удовлетворенность личной жизнью.

Все психологи отмечают, что эта общая схема приложима не ко всем случаям. Обстоятельства жизни могут помешать полностью, выявиться той или иной стадии. Соответствующие изменения психики могут приходиться на более ранний или поздний возраст. Среди имеющихся периодизаций зрелого возраста имеет место большой разброс параметров. Различия имеются даже в предмете периодизации (человек, личность, психика), не говоря о полноте периодизации. Все исследователи отмечают неоднородность зрелости, которая расчленяется на раннюю и позднюю. Здесь нет также совпадений, как в нижних, так и в верхних границах выделяемых возрастных периодов. Несовпадение во взглядах на нижние и верхние границы возрастных периодов можно, видимо, объяснить тем, что классификация строилась на разных основаниях: физиологических, антропологических, демографических, психологических, социологических.

Литература

1. Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. – Т. 4.
2. Карандашев Ю.Н. Возрастная функционально-стадиальная периодизация психического развития детей: дис. ...докт. психол. наук. – Л., 1991.
3. Нартова-Бочавер С.К. Введение в психологию развития: учебное пособие / С.К. Нартова-Бочавер, А.В. Потапова. – М.: Флинта: МСПИ, 2005.
4. Сикирич Е. Философия возраста: загадочные циклы в жизни человека // Человек без границ. – 2006. – № 2. – С. 4–21.
5. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии. Психология развития человека: Развитие субъективной реальности в онтогенезе: учебное пособие для вузов. – М.: Школьная пресса, 2000.

Вопросы для обсуждения и размышления

Какой смысл вложен в житейские суждения: «такой у него возраст», «это у него возрастное». Чем можно объяснить стойкость данных представлений?

В чем сходство и различие отечественных и зарубежных периодизаций развития в зрелости?

Как вы думаете всем ли людям нравится свой возраст?

К какому возрасту относится понятие «акмэ»?

Т Е М А 2. ФЕНОМЕН ЗРЕЛОСТИ ЧЕЛОВЕКА

1. *Определение понятия «зрелость».*
2. *Психологическая характеристика зрелости.*
3. *Возрастные задачи развития в период зрелости.*

1. Определение понятия «зрелость»

Начиная анализ понятия «зрелость», целесообразно и естественно обратиться, прежде всего, к представлениям социологов, рассматривающих феномен зрелости и использующих соответствующие понятия. Согласно И.С. Кону, «социальная зрелость» – это стадия социального развития личности, характеризующаяся не только овладением социальными ролями, но и способностью к самостоятельным поступкам, активной социальной позицией, принятием ответственности за социальные последствия своего поведения. Однако социолог И.С. Кон при этом опирается на разработки психологов, приводя определение зрелой личности, данное в свое время Г. Олпортом: это «личность, которая активно владеет своим окружением, обладает устойчивым единством личностных черт и ценностных

ориентаций и способна правильно воспринимать себя и людей». В отечественной литературе в целом под зрелостью личности чаще всего понимается именно социальная зрелость или близкая к ней по содержанию «гражданская» зрелость по Б.Г. Ананьеву, характеризующаяся устойчивостью ценностей и убеждений, активной социальной позицией. Социальная зрелость характеризуется степенью успешности в освоении и исполнении социальных ролей. Соответственно, более актуальными становятся частные Я-концепции, определяемые содержанием (тем или иным социальным контекстом) роли: сексуального партнера, супруга, родителя, профессионала, руководителя – подчиненного и т.д.

Е.Е. Сапогова рассматривает зрелость в нескольких аспектах: во-первых, зрелость определяется физиологически, с точки зрения оптимального функционирования всех систем организма; во-вторых, зрелость 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, зрелость – категория психологическая, учитывающая собственное отношение человека к возрасту, свои переживания к новой возрастной когорте.

В зарубежной литературе понятия «психологическая зрелость», «психосоциальная зрелость» нередко используются как очень близкие по содержанию и даже синонимичные. Психосоциальная зрелость личности определяется как сочетание независимости, т.е. способности самостоятельно принимать решения, и социальной ответственности. Взрослость рассматривается как способность к реализации индивидуальных и общественных целей. А. Инкельс и Г. Лейдерман отождествляют зрелость личности с ее социальной зрелостью. Они понимают под зрелостью способность личности компетентно принимать на себя роли мужчины и женщины, характерные для индустриально развитого общества.

Если учитывать частоту использования тех или иных характеристик и признаков для описания зрелости личности, то именно три из них – самостоятельность, активность и социальная ответственность, – хотя и в разных формулировках, фактически являются основными критериальными признаками самых различных видов зрелости (психологической, социальной, личностной и т.д.), которые признаются подавляющим большинством отечественных и зарубежных психологов.

В психологии сложились две точки зрения на состояние зрелости. Первая характеризует этот период как прекращение процесса развития человека. В общей остановке развития (физиологического и психического) происходит лишь накопление опыта, расширение информационной емкости памяти. Швейцарский психолог Э. Клапаред отмечал, что зрелый возраст равносителен остановке в развитии, «окаменению». Это положение есть не что

иное, как последовательный вывод из представления о взрослости и зрелости как цели развития личности. Это определенная и широко распространенная позиция в современной психологии: зрелость – цель развития и его финал.

Согласно другой концепции, развитие любой функции организма, включая и психические, идет непрерывно в течение всей жизни человека. Высокий уровень развития одной функции может сохраняться вплоть до старости, а другой – только в юности и ранней зрелости. Геронтологи предполагают, что зрелость представляет серию возрастных периодов, отличающихся особенностями психофизиологического развития. Согласно их точке зрения, развитие любой функции (физиологической, психофизиологической, психической) идет непрерывно от рождения до старости. При этом разные стороны этих функций изменяются с разной степенью интенсивности.

Представление о зрелости как расцвете личности имеет не только исторический и культурный интерес, оно важно с точки зрения собственно современных проблем психологии зрелости. **Зрелость (взрослость)** – состояние, к которому приходит организм в конце периода развития. Самый продолжительный период онтогенеза, с характерной тенденцией к достижению наивысшего развития духовных, интеллектуальных и физических способностей личности.

Как отмечал Б.Г. Ананьев, наступление зрелости человека как субъекта познания, труда и общения не совпадают во времени. В одни возрастные периоды наиболее интенсивно может происходить формирование личности как субъекта познания, в другие – как субъекта труда и общения.

Но для одних людей период зрелости 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, проходит еще одна корректировка жизненного пути.

2. Психологическая характеристика зрелости

Зрелость представляет собой наиболее ответственный период жизни человека, ибо в зрелости определяется жизненный путь, наступает расцвет творческих сил, наблюдается проявление того активного отношения к жизни, в результате которого создаются материальные и духовные ценности общества (Е.И. Степанова). Зрелому человеку свойственны реальные ожидания, трезвые оценки возможностей, он ставит конкретные жизненные цели и имеет налицо некоторые результаты продвижения к ним, субъективно переживая этот возраст как апогей.

Среди качеств зрелой личности Э. Эриксон выделяет индивидуальность, самостоятельность, своеобразие, смелость быть отличным от других. Через воспитание человеку передаются ценности и нормы общества,

которые всегда определяются конкретными экономическо-культурными условиями. В качестве критериев зрелости личности З. Фрейд рассматривает стремление работать, создавая нечто полезное, а также способность любить кого-то не ради себя, а ради него. В рамках аналитической психологии К. Юнг критерием зрелости личности считает ее интегрированность, как результат процесса психологического созревания (индивидуализации), позволяющего признать и интегрировать все игнорируемые стороны собственной личности как на бессознательном уровне, так и на уровне сознания.

В своей работе американские психологи Э. Холл, Р. Линдсей (1997), характеризуя зрелого человека, выделяли следующие его характеристики: широкие границы «Я», способность к теплым социальным отношениям, наличие самопринятия, реалистичное восприятие опыта, способность к самопознанию, чувство юмора, наличие определенной жизненной философии. Б. Ливехуд рассматривал три основных свойства зрелого человека: мудрость, мягкость и снисходительность, самосознание.

Наиболее характерными чертами личности человека средних лет (для основной массы людей) являются:

- реалистичность устремлений;
- повышенное внимание к ходу своей самореализации в производственной, семейной и личной жизни;
- борьба за пространство своего развития;
- повышенное внимание к состоянию здоровья;
- эмоциональная гибкость;
- тяга к стабильности в быту;
- развитое чувство ответственности.

С точки зрения А. Толстых, сознание ответственности и стремление к ней есть решающий признак зрелости. Психологически ответственное лицо – это личность, отвечающая за себя, за содержание своей жизни перед собой и другими людьми. Основными моментами ответственности можно считать наличие способности к собственному суждению и умение выбирать линию поведения. Обобщенно эти две характеристики можно представить как развитую человеческую индивидуальность. Ведь индивидуальность и есть главное завоевание зрелости: то, что зрелый человек теряет с возрастом в непосредственности, заменяется у него более развитой индивидуальностью, проявляющейся в двух указанных моментах.

Определяющим для развития личности в зрелости, по мнению большинства психологов, является стремление к наиболее полной самореализации в различных сферах жизни – профессиональной, семейной, творческой. Высокая продуктивность и удовлетворенность результатами собственной деятельности дают человеку чувство полноты и смысла жизни. Напротив, неспособность успешно включиться в жизнь общества, обрести свое место приводит к тягостным переживаниям личностного застоя.

3. Возрастные задачи развития в период зрелости

Как отмечает Д.И. Фельдштейн, жизнь взрослого человека – это движение, изменение, развитие. На сегодняшний день современный человек не только приобрел новые возможности, выбор, новый уровень самосознания, но и новые задачи, которые требуют от него дальнейшего развития в плане развертывания отношений, углубления самоопределения. А постоянно растущие возможности, определяемые достижениями науки, информатизации, обуславливают новую ситуацию развития взрослого, раздвигая рамки его жизни.

Р. Хайвигхерст выделил в жизни человека в период средней зрелости основные события, обозначив их как жизненные задачи:

- достижение зрелой гражданской и социальной ответственности;
- достижение и поддержание целесообразного жизненного уровня;
- выбор подходящих способов проведения досуга;
- помощь детям стать ответственными и счастливыми взрослыми;
- усиление личностного аспекта супружеских отношений;
- принятие физиологических перемен середины жизни и приспособление к ним;
- приспособление к взаимодействию со стареющими родителями.

В работе Г.С. Абрамовой описание развития дается в терминах «задач развития», специфичных для каждого этапа. Задача личностного развития в возрасте 25–30 лет – устройство и организация жизни в новой семье. В этой задаче несколько планов: физиологический, социальный, психологический. Если эта задача развития не выполняется, то реальное жизненное пространство превращается в фантом – «проявление смерти в жизни». Не менее важная задача развития – освоение родительской роли. Для матери важно найти свое «Я» не только в пространстве семьи, но и в пространстве общества. Для отца – выстроить «модель правильной жизни» для всей его семьи, которая складывается из рациональной оценки возможностей и воплощения их в жизнь. Другая задача, связанная с предыдущими, – выработка собственного (семейного) стиля, который предполагает семейное единение «Мы» и свободное существование «Я» каждого члена семьи, принятие на себя определенных обязательств, ответственности.

Так, в возрасте 30–35 лет для женщины основной становится задача контроля и самоконтроля, чтобы приспособиться к новой ситуации. Дети подросли, и у них появляется своя жизнь, надо постараться не попасть в психологические ловушки несбывшихся надежд и неоправдавшихся мечтаний. Для мужчины важно решение тех же задач, что и для женщины, но они имеют другой вектор. Для женщины он лежит в области чувств, для мужчины – в интеллектуальной сфере.

В период средней зрелости (36–50 лет) для женщины главная задача связана с оценкой взятых на себя обязательств как по отношению к себе,

так и по отношению к близким. К этому ее побуждает множество факторов – изменение физиологического состояния, изменение состава семьи и роли в семье (бабушка, свекровь), достижение высокого профессионального уровня. В жизни мужчины действуют те же закономерности, что и у женщины: к концу периода зрелости он должен переосмыслить свое место в изменившемся социально-психологическом пространстве, увидеть другой потенциал собственного «Я», связанный с наставничеством, руководством, учительством, примириться с физическим спадом. Если для женщины основное место занимают семья и работа, то для мужчины не меньшее значение имеют друзья и общество в целом.

На этапе поздней зрелости (51–65 лет) задачи одинаковы для мужчин и женщин – установление связей вне семьи, расширение, изменение жизненного контекста, которые переживаются как потенциально существующая готовность быть полезным другим людям своими знаниями и опытом.

Если в молодости человек стремится к достижению социальной зрелости – к выполнению социальных обязанностей и принятию ответственности за собственную жизнь, свои решения и поступки, и можно сказать, что задача молодости – нахождение своего пути в социуме, активное освоение внешнего мира. Задача развития в зрелости – активное освоение внутреннего мира, нахождение своего пути в нем и через духовную активность – установление контакта с внешним миром.

Таким образом, постепенное накопление духовности – необходимое условие развития человека в зрелости, особенно во второй ее половине. Однако понятие «духовность» наполняется различным смыслом в разных религиях, философских течениях, обыденном сознании. В психологии оно часто заменяется другими занятиями, сходными своим содержанием.

В гуманистической психологии можно провести аналогию между духовностью и самоактуализацией, в стремлении к самосовершенствованию, реализации своих творческих способностей. Духовность предполагает, с одной стороны, гармоническое взаимодействие с миром, с другой – ориентацию человека на постижение смысла собственной жизни, выполнение жизненной задачи, без чего невозможно ощущение душевного спокойствия и личного счастья.

Литература

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. – Екатеринбург: Деловая книга, 1999.
2. Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы взрослости. – М.: Изд-во Эксмо, 2005.
3. Психология зрелости: хрестоматия: учебное пособие по возрастной психологии для факультетов: психологии, педагогики и социальной работы. – Самара: Издательский дом БАХРАХ-М, 2003.
4. Степанова Е.И. Психология взрослых – основа акмеологии. – СПб.: СПбакмеологическая академия, 1995.
5. Фельдштейн Д.И. Психология взросления. – М., 1999.

Вопросы для обсуждения и размышления

Дайте определение понятию «задачи развития». Кто ставит человеку задачи развития? Все ли люди в зрелом возрасте решают одни и те же задачи развития?

Какой смысл вложен в суждение Янины Ипохорской «Зрелость: возраст, когда мы все еще молоды, но с гораздо большим трудом»?

Какого человека можно считать зрелым?

В каких сферах деятельности знания о психологии зрелого человека являются необходимыми?

Т Е М А 3. КРИЗИСЫ В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ

- 1. Психологические кризисы взрослости.*
- 2. Возрастные кризисы в зрелом возрасте.*
 - 2.1. Кризис середины жизни.*
- 3. Кризисные события в жизни человека.*

1. Психологические кризисы взрослости

Под психологическим кризисом следует понимать состояние душевного расстройства, не имеющее патологического характера и проявляющееся в неудовлетворенности человека сложившимся положением дел, жизнью, собой.

По Д. Левинсону, жизнь состоит из чередования периодов стабильного состояния и периодов изменения. В период стабильного состояния различные компоненты жизни человека (его работа, семья, дружеские отношения, идеалы) находятся в состоянии равновесия между собой. При этом один–два компонента являются центральными. Этот период продолжается 6–8 лет. Период изменения наступает, когда человек относительно довольный своей жизнью, начинает ее видеть в новом свете. Собственное отношение к различным ценностям жизни кажется неправильным. Он начинает понимать, что некоторые моменты в жизни переоценивал, в то время как другие недооценивал. Может прийти к выводу, что не сумел реализовать, проявить способности, утвердить свои ценности и идеалы. Возникшая неудовлетворенность требует от личности поисков выхода из сложившейся ситуации.

Р.А. Ахмеров называет кризисы жизненного пути личности биографическими. Под «биографическим кризисом» Р.А. Ахмеров понимает феномен внутреннего мира человека, который проявляется в различных формах переживания человеком непродуктивности своего жизненного пути.

Для ориентации в проблемах личности удобно выделение трех наиболее общих кризисов взрослого периода жизни: кризис нереализованно-

сти (человеку кажется, что он малого достиг, хотя уже в «годах»); кризис бесперспективности (кажется, что попал в жизненный тупик); кризис опустошенности (после длительной напряженной работы человек может попасть в состояние безразличия, когда ничего не хочется и пр.) и их различное сочетание (Р.А. Ахмеров, А.А. Кроник, 1989). У практически здоровых взрослых мужчин и женщин, находящихся в обычной жизненной ситуации, картина жизни указывает на наличие у них значимых достижений и успехов в жизни, наличие определенных ожиданий и целей в будущем, активность по достижению будущего в настоящем; на сохранность механизмов саморегуляции и самоуправления в процессе жизнеосуществления – человек чувствует себя субъектом своего жизненного пути. Иногда человек может сам и не отдавать себе отчета в том, что с ним происходит (а становится просто другим – тревожным, подавленным, пассивным, злобным, суетливым). Психологические кризисы протекают индивидуально, неповторимо. Краткое содержание психологических кризисов представлено в табл. 1.

Таблица 1

Психологические кризисы периода зрелости

Разновидность кризиса	Характерные признаки	Пути выхода из кризиса
Кризис нереализованности	В сознании человека 30–40 лет мало, слабо представлены реализованные связи событий жизни. Человеку кажется, что он мало достиг, не состоялся, жизнь проходит, а он все еще в тени... и пр. Человек как бы не видит некоторых своих достижений, мало их ценит, хотя окружающие его высоко ценят, считают его жизнь успешной.	Необходимо объяснить человеку, что он много сделал, достиг, что у него «все как у людей».
Кризис бесперспективности	Он выражается в неясном, нечетком представлении потенциальных связей в мысленной картине жизни. Прежние цели достигнуты, «все необходимое есть», а на душе тошно – новые цели как-то «не вырисовываются», кажутся недостижимыми или кем-то «перехваченными», «закрытыми». У человека есть и силы и активность, но он затрудняется в определении своих жизненных программ.	Быть внимательными друг к другу и культивировать моральную поддержку, «душевную помощь». Активный поиск новых жизненных путей.
Кризис опустошенности	Он выражается в том, что в сознании человека по тем или иным причинам представлены актуальные, текущие связи, соединяющие его прошлое с будущим («распалась связь времен»). Возникает представление, что жизнь прошла; все, что могло, состоялось, что ничего влекущего вперед нет, «сил нет», «авантажу нет» и пр. Такое состояние может возникать после длительных периодов напряженной работы, борьбы и сопровождаться подавленностью настроения, нежеланием принять даже за простое дело и пр.	Требуется понимание и моральная поддержка окружающих, мобилизация саморегуляции.

Объяснения причин психологических кризисов взрослости (с точки зрения разных авторов) могут быть различными:

- ◆ трудности приспособления к самостоятельной жизни в обществе по выходе из семьи;
- ◆ трудности самоопределения и самонаправления своей жизни (Г. Томэ);
- ◆ ощущение ограниченности жизненной перспективы и трудности ее перестройки (П. Массен и др., Н.В. Панина, Е.И. Головаха, А.А. Кроник);
- ◆ ограниченность ценностей (Б. Ливехуд);
- ◆ потеря смысла жизни (В. Франкл);
- ◆ невозможность удовлетворить смысложизненные потребности (Е.А. Донченко);
- ◆ переживание непродуктивности своего жизненного пути (Р.А. Ахмеров).

По мнению Б.С. Братуся, выход из ситуации психологического кризиса может быть двояким: найти путь дальнейшего самосовершенствования и тем самым достигнуть соответствия между своими возможностями и мотивами; изменить смысловые ориентации в том направлении, в котором будет возможно поступательное развитие личности.

2. Возрастные кризисы в зрелом возрасте

Под возрастным кризисом понимается психологический кризис, возникающий при переходе из одного возраста в другой, связанный с осуществленными изменениями образа жизни, психологии и поведения человека. Развитие, по словам В.И. Слободчикова, «предполагает смену (чередование) стабильных периодов критическими, смену периодов становления периодами реализации – превращение предпосылок в условия и способы движения системы, а главные переходы с одного уровня (ступени) развития на другой – более высокого порядка.

Возрастные кризисы являются закономерными в течение жизни человека. Но кризис – это всегда вызов для личности. Он является испытанием на стабильность установок, ценностей и силы внутреннего мира человека. Кризисное состояние – это также разрушение всего внешнего и очищение сознания, соприкосновение с глубиной человеческого существования, усвоение новых ценностей, в целом преобразование личности.

Тридцатилетие – время очередного кризиса. «Кризис тридцати» – это название условное. Подобное состояние может наступить и раньше, и позднее. В этот период человек переживает перелом в развитии, связанный с тем, что представления о жизни, сложившиеся между двадцатью и тридцатью годами, его не удовлетворяют. Г. Томэ определял кризис 30 лет как трудность приспособления к самостоятельной жизни. В данном случае это трудности, связанные с самоопределением и самонаправлением своей жизни.

Анализируя свой жизненный путь, человек обнаруживает, что при уже сложившейся и внешне благополучной жизни личность его еще не совершенна, что много времени и сил потрачено впустую, что он мало сделал по сравнению с тем, что мог бы сделать и т.д. Иными словами, происходит переоценка ценностей, критический пересмотр своего Я. Человек обнаруживает, что многое уже не может изменить в своей жизни, в себе: семью, профессию, привычный образ жизни. Он может осознать, что перед ним опять стоит задача поиска, самоопределения в новых жизненных обстоятельствах, ощущение необходимости что-то предпринять и свидетельствует о том, что личность переходит на новую возрастную ступень.

Женщины, которые наслаждались одиночеством и отсутствием детей, внезапно ощущают желание вступить в брачный союз, завести детей, вести хозяйство. Замужняя тридцатилетняя женщина, не имеющая собственной карьеры, находится в состоянии войны со своими внутренними демонами, чувствует дискомфорт, связанный с ущемленным желанием быть чем-то большим. Появляется желание вырваться за пределы своего дома. Женщины в кризисе 30-ти переживают его как «застревание» или как переход к другой качественной стадии жизни в зависимости от того, какую модель поведения она выбрала в 20-летнем возрасте.

- *Женщина, которая вышла замуж в 20 лет и не собиралась выходить за пределы домохозяйки. Она обретает статус через достижения своего мужа. Рождение ребенка придает смысл ее существованию. Эта женщина в кризис тридцатилетия оказывается зачастую неподготовленной и уязвимой для ударов судьбы: она лишена самостоятельности, пассивна, экономически зависима, может не иметь образования. Все сильнее может ощущаться пустота в сфере достижений, растет неуверенность в себе, женщине может казаться, что жизнь потеряла смысл, у нее появляется озлобленность, ищет удовлетворяющие взаимоотношения. Риск невротизации возрастает, она может и не перейти на более высокую ступень своего развития.*

- *Женщина в 20 лет должна сделать выбор между любовью, детьми и работой. Женщина выбирает семью, но вынашивает планы карьеры и переносит ее осуществление на более поздний срок. Она получает большую возможность проделать внутреннюю работу, которая поможет ей определить свои приоритеты. Но если женщина все время будет откладывать карьеру на более поздний срок, то подводя к тридцатилетию она может испытывать; тревогу, смутные опасения, недовольство ролью домохозяйки, сопротивление со стороны мужа, который часто не поощряет желание женщины работать.*

- *Женщин, выбравших карьеру, а потом роль жены достаточно немного. Типичное содержание кризиса для них – это внезапное осознание того, что у них осталось мало времени, чтобы завести ребенка, ощущение одиночества. Женщины начинают посещать врачей, менять партнеров, могут «выскочить» замуж. Однако независимой, достигшей определенного*

положения женщине трудно найти равного партнера, мужчины могут их опасаться. Поиски могут затянуться на неопределенное время и женщина не всегда может создать семью.

- *Есть группа женщин, которым удается найти баланс между отношениями и личностным ростом.* Они сначала делают карьеру, затем вступают в брак и становятся матерями к тридцати годам. Это вариант самый оптимальный. Преимущество такой модели поведения женщины состоит в том, что она позволяет планировать события, и женщина лучше подготовлена к переходу тридцатилетия так как созданы близкие отношения, есть карьерные достижения.

- *Сегодня все большее количество женщин откладывают свое материнство на поздний срок.* Кризис в этом случае в том, что женщина опасается не успеть стать матерью, она начинает давить на мужа, который, возможно, не готов стать отцом. Проблемой может стать то, что женщине труднее родить с возрастом.

- *Женщины, которые пытаются сочетать брак, материнство и работу.* Такая женщина чувствует усталость, подавленность задачами, вину перед мужем и детьми, ей постоянно приходится жертвовать то семьей, то карьерой, чтобы все успеть. Часто женщина не выдерживает такой нагрузки и требует перестройки отношений в семье.

- *Женщины, которые в 20-летнем возрасте выбирают непостоянство, путешествуют по жизни, меняя место жительства, занятия и сексуальных партнеров. Никак не определяется в жизни.* К 30-ти годам такая женщина может устать от вольной жизни, перед ней встает проблема дальнейшего самоопределения, поиск себя, приобретение профессии. Если женщина не справится с этими задачами, то она теряет дорогу в жизни. Эти женщины могут составлять «группу риска».

Для мужчин в это время характерна смена работы или изменение образа жизни, но их сосредоточенность на работе и карьере не меняется. Наиболее частым мотивом добровольного ухода с работы является неудовлетворенность чем-то на данном месте. При этом главное значение имеет неудовлетворенность именно работой: производственной обстановкой, напряженностью труда, заработной платой. Если неудовлетворенность работой возникает вследствие стремления добиваться лучшего результата, то это только способствует совершенствованию самого работника. Модели поведения мужчин в кризисе могут быть следующими:

Если мужчина в 20 лет не способен наметить твердые ориентиры в своей жизни, не стремится к постоянству, то в кризисе 30-ти лет он как бы путешествует автостопом по дороге жизни, не разрешая себе узнать, что на самом деле чувствует. Внутренний опыт этого периода развития хаотичен, а внешняя структура неустойчивости, вероятно, будет сохраняться на протяжении шести-семи лет. Ощущают сильное желание установить личные цели и привязанности.

Если мужчина замкнут и намечает твердые ориентиры в двадцатилетнем возрасте, не подвергая серьезной оценке систему ценностей, которая находится в основе их целей, то в тридцать лет они могут начать сожалеть о том, что не использовали свои ранние годы для исследования. Те же, кто имеет смелые взгляды, может использовать переход к тридцатилетнему возрасту для разрушения шаблонного «чувства долга», если карьера, которой они добивались, их уже не устраивает.

Если мужчина в 20-летнем возрасте подвергает себя риску, рано добивается успеха, у него стирается грань между работой и личной жизнью, то в 30 лет они боятся слишком близко кого-нибудь подпускать к себе. Боятся остановиться и потратить время на борьбу с внешними трудностями, которые кажутся им непреодолимыми. Они боятся, что кто-нибудь может посмеяться над ними, повлиять на них, использовать их слабости и ограничить их до беспомощности маленького ребенка. На самом деле они боятся «внутреннего сторожа» – внутреннего образа родителей и других значимых взрослых из их детства.

Переживая кризис тридцати лет, человек ищет возможность укрепления своей ниши во взрослой жизни, подтверждения своего статуса взрослого: он хочет иметь хорошую работу, он стремится к безопасности и стабильности. Человек еще уверен в том, что возможно полное воплощение надежд и чаяний, образующих мечту, и усердно трудится для этого. Г. Шихи считает, что каждой модели поведения мужчин и женщин соответствует определенный набор психологических проблем, связанных с тем, как человек эффективно решает задачи развития – глубокий кризис и «застывание» на предыдущих стадиях или более благополучное вхождение во взрослость.

2.1. Кризис середины жизни

Многие люди на пороге зрелости испытывают глубокий внутренний кризис, который психологи называют кризисом середины жизни. Термин «кризис середины жизни» впервые был предложен Д. Левинсоном. Психологическим содержанием кризиса середины жизни является: переоценка ценностей и частое в связи с этим обесценивание мечты, истощенность одних жизненных смыслов и поиск других, формирование продуктивного отношения к жизни, определяющего последующую самореализацию личности, другими словами, это время начала новой жизни.

Р. Гаулд, Д. Левинсон, Д. Вейлант характеризуют этот кризис (40–42 г.) как взрыв, когда возникает ощущение, что жизнь проходит зря, появляются признаки утраты молодости и ухудшения здоровья. Подобные противоречия осознаются человеком как расхождение, угнетающее несоответствие между Я-реальным и Я-идеальным, между областью наличного и областью возможного, желаемого.

Как считал К. Юнг, чем ближе середина жизни, тем сильнее человеку кажется, что найдены правильные идеалы, принципы поведения. Одна-

ко слишком часто социальное утверждение происходит за счет потери целостности личности, гипертрофированного развития той или иной ее стороны. Поэтому учащаются депрессии, те или иные невротические расстройства, которые свидетельствуют о наступлении кризиса. По мнению К. Юнга, сущностью этого кризиса является встреча человека со своим бессознательным. Но для того чтобы человек мог встретиться со своим бессознательным, он должен осуществить переход от экстенсивной позиции к интенсивной, от стремления расширить и завоевать жизненное пространство – к концентрации внимания на своей самости. Тогда вторая половина жизни послужит для достижения мудрости, кульминации творчества, а не невроза и отчаяния.

Близкие взгляды на сущность кризиса «середины жизни» высказывал Б. Ливехуд. Он называл возраст 35–45 лет своеобразной точкой расходящихся путей. Один из путей – это постоянная психическая инволюция человека в соответствии с его физической инволюцией. Другой – продолжение психической эволюции несмотря на физическую инволюцию. Следование первому или второму пути определяется степенью развитости в нем духовного начала. Поэтому итогом кризиса должно стать обращение человека к своему духовному развитию, и тогда по ту сторону кризиса он будет продолжать интенсивно развиваться, черпая силы из духовного источника. В противном случае он становится, как писал Б. Ливехуд, «к середине пятого десятка трагической личностью, испытывающей грусть по старым добрым временам, чувствующим угрозу для себя во всем новом».

Большое значение кризису «середины жизни» придавал Э. Эриксон. Возраст 30–40 лет он называл «десятилетием роковой черты», главными проблемами которого являются убывание физических сил, жизненной энергии и уменьшение сексуальной привлекательности. К этому возрасту, как правило, появляется осознание расхождения между мечтами, жизненными целями человека и его реальным положением. Успешное разрешение кризиса, по Э. Эриксону, приводит к формированию у человека генеративности (продуктивности, неуспокоенности), которая включает стремление человека к росту, заботу о следующем поколении и о собственном вкладе в развитие жизни. В противном случае формируется застой, которому могут соответствовать чувство опустошения, регрессия.

Некоторые современные зарубежные и отечественные психологи, проводившие лонгитюдные исследования с использованием психобиографического метода, не обнаружили у большинства участников лонгитюда кризиса середины жизни. У других критические моменты жизни были неоспоримо приурочены к социально историческим катаклизмам, негативным общественным событиям.

По мнению Е.А. Донченко, в случае, когда доминирующая смысловая-жизненная потребность не получает удовлетворения и не может быть удовлетворена, возможна жизненная драма. Результатом кризиса средних лет является выработка нового образа «Я», переосмысливание жизненных

целей, внесение коррекции во все области привычного существования, приведение личности в соответствие с изменившимися условиями жизни. Происходит нечто вроде «терапии смыслом жизни», когда человек осмысливает уже прожитое, обдумывая предстоящее, оказывается способным на самые радикальные шаги (А.В. Толстых). Причиной кризиса «середины жизни» может быть и объективное затруднение, препятствующее или сводящее на нет возможности реализации жизненной программы личности. С точки зрения многих исследователей, неразвитость у личности творческого начала, как при достижении основных событий жизненной программы при отсутствии последующей перспективы самореализации, так и при затруднениях в достижении жизненных целей, приводит к явлениям кризиса середины жизни.

В исследованиях Б.С. Братуся нормативный кризис личности определяется психологическим механизмом развития личности, которым является закономерно возникающее (созревающее) в ходе деятельности противоречие между двумя ее основными сторонами – мотивационной, смысловой и познавательной, операционно-технической (несоответствие между наличными возможностями, областью знаний, умений и системой смысловых связей с миром). Б.С. Братусь указывает на ряд отличий нормативных кризисов зрелости от кризисов детства:

- они возникают реже, с большим временным разрывом (7–10 лет);
- не столь привязаны к возрасту;
- более тесно зависят от социальной ситуации развития;
- проходят достаточно осознанно и более скрыто, интериоризованно, но не демонстративно.

Обобщение исследований по проблеме кризиса «середины жизни» позволяет выделить *четыре основных фактора данного кризиса*:

- 1) переживание убывания физических, ухудшение здоровья, потеря внешней привлекательности, снижение активности;
- 2) осознание расхождения между мечтами, жизненными планами и их осуществлением, неудовлетворенность достигнутым положением;
- 3) изменение временной перспективы: прошлое становится более продолжительным, а будущее получает границу;
- 4) переоценка ценностей, поиск новых ориентиров, духовных опор, смысла жизни.

Кризис среднего возраста изначально несет в себе положительное начало, так как способствует самопознанию, саморазвитию, самосовершенствованию, качественным новообразованиям в психике. А вот каким будет переживание кризиса, будет зависеть от конкретных условий его протекания и непосредственно от данного человека, его характера и способностей.

В исследовании М.О. Алферовой было выделено *два типа протекания кризиса «середины жизни»*:

- конструктивное протекание кризиса сопряжено со следующими личностными особенностями: позитивным самоотношением, высоким уровнем самоактуализации, высоким уровнем смысложизненной ориентации;

- деструктивное протекание кризиса сопряжено со следующими личностными особенностями: негативным самоотношением, низким уровнем самоактуализации, низким уровнем смысложизненной ориентации.

3. Кризисные события в жизни человека

В особую группу были выделены вероятностные кризисы, которые могут случиться, и могут не случиться с любым человеком. К ним можно отнести такие непредсказуемые события, как потери, развод, разочарования, переживание обид, страхи, потеря значимого статуса и др. Это жизненные ситуации, когда человеку больно. Кризисное состояние возникает тогда, когда человек встречается с переживаниями, которые по силе и продолжительности превосходят его психологические регуляторные возможности. Джон Клаузен выделил ряд критических моментов в жизни взрослых: выбор профессии, балансирование между требованиями работы и семьи, преодоление возрастных кризисов.

Человек в кризисном состоянии может испытывать расстройства в функционировании систем организма, повышенную тревожность, депрессивные тенденции, неудовлетворенность собой, страхи, проблемы общения, срывы, отрицательные эмоции преобладают.

Во всех подобных случаях происходит:

- отделение человека от группы людей, к которой он себя внутренне причислял и в которой так или иначе был признан;

- отделение от тех занятий, дел, которым человек многие годы жизни отдавал время, силы и благодаря которым жизнь его была наполнена смыслом;

- во внутренней картине жизни рушатся представления о предстоящем и будущее время в сознании заметно свертывается (происходит «потеря будущего»).

Кризисы травматического характера, взаимодействуя с возрастными, создают пеструю картину трудностей, препятствий, потерь в жизни человека, побуждая его к каким-то ситуациям приспособляться, претерпевая их, другим активно противостоять, третьи просто учитывать в своем поведении и в планах на будущее. Механизм влияния переживаний, связанных с кризисной ситуацией, на личность рассматривается разными авторами сходным образом: прежде всего меняется социальная ситуация развития личности, происходит смена ролей, которые человеку приходится играть, изменяется круг лиц, включенных во взаимодействие с ним, спектр решаемых проблем и возможностей принятия решений, образ жизни в целом. В результате происходят очень существенные изменения:

- ◆ в образе Я-человека (Т.Б. Карцева);
- ◆ потеря старой и обретение новой идентичности (Э. Эриксон);
- ◆ перестройка личностных смыслов (Е.С. Мазур, И.Н. Михеева);
- ◆ включение защитных механизмов (Б.С. Братусь);
- ◆ личностью производится внутренняя работа по смыслопорождению (Ф.Е. Василюк);
- ◆ рассортировка ценностей, которые следует продолжать отстаивать и от которых можно отказаться (Л.С. Кравченко);
- ◆ выбор способов поведения (Л.И. Анцыферова).

В ряде отечественных работ кризис также связывается не столько со стрессовыми переживаниями, сколько с обнаружением и разрешением внутриличностного противоречия. Кризис может быть разрешен разными путями: человек может воспользоваться конструктивными стратегиями совладания, выбрать путь ухода от проблем, следовать саморазрушающей стратегии.

На основании изложенного можно сделать следующие выводы:

- жизненные кризисы в зрелом возрасте неоднородны по своему происхождению и содержанию, по роли и месту в последующей жизни человека; кризисы протекают индивидуально и неповторимо для каждой личности;
- в результате возрастных кризисов происходят сначала скрытые, а затем явные существенные перестройки в картине мира, которая имела у человека, в его ценностных ориентациях и их иерархизации, в стратегии и тактике решения жизненных задач различной сложности;
- существует неоднозначное толкование кризиса середины жизни, заключающееся в отрицании или признании существования этого кризиса у большинства взрослых средних лет.

Преодоление кризиса, переживаемого личностью, может обеспечивать возможность обретения ею новой целостности и жизненных смыслов, которые являются необходимым условием для самореализации личности.

Литература

1. Ахмеров Р.А. Биографические кризисы личности: дис. ... кан. психолог. наук. – М., 1994.
2. Алферова М.О. Личностные особенности проживания кризиса середины жизни // Мир психологии. – 2006. – № 3. – С. 124–130.
3. Братусь Б.С. К проблеме развития личности в зрелом возрасте // Вестник Моск. ун-та. Сер.14. Психология. – 1980. – № 2. – С. 3–13.
4. Козлов В.В. Работа с кризисной личностью: методическое пособие. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2003.
5. Ливехуд Б. Кризисы жизни – шансы жизни. Развитие человека между детством и старостью. – Калуга, 1994.
6. Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы взрослости. – М.: Изд-во Эксмо, 2005.

7. Зинкевич-Евстигнеева Т., Фролов Д. Тайна женственности, или Как женщине раскрыть свою силу и стать хозяйкой собственной жизни. – СПб.: Речь, 2006.
8. Шихи Гейл. Возрастные кризисы. Ступени личностного роста; пер с англ. – СПб.: ООО «Каскад», 2005.

Вопросы для обсуждения и размышления

Возможно ли бескризисное развитие человека?

Исследуйте кризисы развития в жизненном цикле человека. Какие общие закономерности этих кризисов можно выделить?

Найдите в художественной литературе, кино примеры описания кризиса середины жизни. В чем его своеобразие протекания?

Как вы думаете, почему Ливехуд Б. назвал свою книгу «Кризисы жизни – шансы жизни»?

Попробуйте дать определение такому состоянию человека, как «возрастная паника». Что это может означать?

Какое явление описал Данте: «Земную жизнь пройдя до половины я оказался в сумрачном лесу, путь правый, потеряв во тьме...» («Божественная комедия») ?

Т Е М А 4. ЖИЗНЕННЫЕ ОТНОШЕНИЯ ЛИЧНОСТИ

1. *Жизненное отношение как единица личной жизни человека.*
2. *Динамическая модель жизненных отношений в зрелом возрасте.*
3. *Событие в системе жизненных отношений личности.*

1. Жизненное отношение

как единица личной жизни человека

В процессе социализации и индивидуализации происходит формирование главного свойства человека – его отношение к миру и к себе. Поэтому анализ формирования отношения приобретает особое значение в изучении становления «самости», развития самосознания, самоопределения зрелого человека – главных результатов самоосуществления личности. По определению В.Н. Мясищева, *отношения человека* представляют «целостную систему индивидуальных, избирательных связей личности с различными сторонами окружающей действительности».

Для описания предметного содержания отношений можно основываться на традиционных установках отечественной психологии. При сведении положений известных исследователей о направленности отношений выстраивается следующий ряд сходных определений.

- Отношения личности всегда являются субъективной связью с чем-то объективным, находящимся вне сознания. Это отношение к труду, к людям, коллективу, к вещам и т.д. Даже в свойствах, выражающих отношение к самому себе, например, самолюбию, ценность собственной личности осознается как нечто объективное (В.С. Мерлин).

- Центральной задачей психологии личности является изучение человека в его отношениях к коллективу, к трудовой деятельности, к познанию, самому себе (В.Н. Мясищев).

- Личность определяется своими отношениями к окружающему миру, к общественному окружению, к другим людям (С.Л. Рубинштейн).

- Личность выступает единством своих субъективных отношений к обществу, другим людям, деятельности, самой себе, постоянно реализующихся в общественном поведении, закрепленных в образе жизни (Б.Г. Ананьев).

- «Отношение» подразумевает не только объективную связь личности с деятельностью и окружением, но и ее субъективную позицию при осуществлении этой связи (А.Н. Леонтьев).

В понятии «отношение к жизни» подчеркивается принадлежность отношения конкретному человеку, общественным путем совершающему и строящему свою индивидуальную жизнедеятельность. По мысли С.Л. Рубинштейна, единицей личной жизни является жизненное отношение человека к различным явлениям и сторонам бытия. *Жизненное отношение* – это: 1) объективная связь между человеком и явлениями его жизни, в силу которой эти явления приобретают в контексте личной жизни определенный жизненный смысл, становятся лично значимыми; 2) субъективно превращенная форма жизненного смысла, выраженная в различных структурах внутреннего мира личности – ценностях, смыслах, идеалах. В совокупности жизненные отношения личности образуют жизненный мир. Жизненные отношения личности определяют мотивацию и смысловое содержание индивидуального жизненного пути. В субъективно превращенной форме жизненные отношения существуют как смысловые структуры личности – смысл жизни, ценности, мотивы. Богатство, широта, разнообразие жизненных отношений личности детерминируют психологическое качество и внутреннюю содержательность ее жизни. Глубина жизненных отношений также определяет качественный уровень развития личности как субъекта жизни. С.Л. Рубинштейн и А.Н. Леонтьев высказали идею о том, что психологическое качество личности как субъекта жизни зависит от качества жизненных отношений, которые продуцирует личность в своей жизни.

Основные параметры, по которым можно индивидуализировать качество субъекта жизни, – это широта, структурированность и иерархизированность жизненных отношений личности. Широта жизненных отношений интерпретируется как богатство и содержательность смысловых связей субъекта с жизнью. Широта жизненных отношений, прежде всего,

исчисляется количеством источников смысла жизни – ценностей и потребностей, из которых личность черпает конкретные смыслы своего бытия. Как полагает С.Л. Рубинштейн, для психологического облика личности существенное значение имеет круг ее потребностей, ценностей, жизненных идеалов и интересов; широта этого круга определяет содержательность, диапазон жизни человека.

Иерархизация жизненных отношений конкретизируется, как мера субординации главных источников смысла жизни, степень соподчинения стержневых мотивационных линий жизни. Иерархизация жизненных мотивов, по А.Н. Леонтьеву, образует относительно самостоятельные единицы жизни личности.

Структурированность жизненных отношений является содержательной характеристикой, которая отражает общую смысловую направленность жизненного пути личности. Структурированность задается конфигурацией основных ценностей и потребностей в динамической системе смысла жизни. Этот параметр психологически близок к тому, что в литературе обозначается как «направленность личности». Направленность личности на определенные ценности преобразуется в общую интенциональную направленность его жизненного пути.

Таким образом, оптимальная конфигурация жизненных отношений личности достигается сочетанием широты, высокой иерархизации и структурированности. Понятие зрелости, зрелой личности связано с исследованием отношения человека к собственной жизни среди людей, не только к самому себе, к своему Я, но и к более широкому контексту осуществления жизни.

2. Динамическая модель жизненных отношений в зрелом возрасте

В настоящее время существует большое количество научных работ, посвященных вопросам развития личности в зрелые годы, что свидетельствует о стойком, и более того, возрастающем интересе исследователей к психологическим особенностям данного возрастного периода.

Многокачественное содержание категории развития показывает необходимость соединения принципа развития с принципом системности, реализация которого позволяет рассмотреть и сам процесс развития как сложно организованную целостность. Поэтому важным условием исследования психологических образований в зрелом возрасте является рассмотрение развития взрослого в контексте трех самостоятельных систем: личное Я, Я как член семьи, Я как работник. Б.Г. Ананьев рассматривает три уровня человека как системы: индивидуальный, личностный и субъектный. В качестве индивидуальных свойств выступают возрастно-половые особенности взрослых людей, статус, роли, ценностные ориентации составляют первичный класс личностных свойств человека зрелого возраста, которые

определяют его мотивацию поведения и склонности, а также взрослый выступает как субъект своей жизни. Все эти свойства раскрываются как существующие в теснейших взаимосвязях между собой, как это имеет место в повседневной реальной жизни.

Для анализа развития взрослого человека, его отношения к себе и своей жизни имеет значение социальная ситуация развития, которая определяет строго закономерно весь образ жизни человека, или его социальное бытие. Современное понимание социальной ситуации развития в психологии основывается на положениях Л.С. Выготского и рассматривается как специфическая для каждого возраста система отношений субъекта к себе, к другим людям, к социальной действительности, отраженная в его переживаниях и реализуемая им в совместной деятельности с другими. Из жизни взрослого в той или иной социальной ситуации развития необходимо возникают и развиваются новообразования, свойственные данному возрасту.

Новообразование, т.е. то новое, что появляется в строении сознания в определенный период. Психологические новообразования представляют собой интегративные системы разного уровня сложности, в состав которых входят и менее сложные психологические функции. Психологические новообразования, как некий целостный «механизм», определяют поведение и деятельность человека, его взаимоотношения с людьми, его отношение к окружающему и к самому себе. По мнению Л.И. Божович, к сложным новообразованиям относятся нравственные чувства, сознательно поставленные цели и намерения, убеждения, словом, все высшие системные образования, которые характеризуют личность.

К высшим системным образованиям относится идентичность личности. В когнитивно-ориентированной психологии идентичность рассматривается как когнитивная система, выполняющая роль регуляции поведения в соответствующих условиях. Она включает в себя две подсистемы: личностную идентичность и социальную идентичность. Первая относится к самоопределению в терминах физических, интеллектуальных, нравственных черт. Вторая же складывается из отдельных идентификаций и определяется принадлежностью человека к различным социальным категориям. Идентичность – динамическая структура, социальна по происхождению и развивающаяся на протяжении всей жизни человека. *Идентификация* рассматривается В.А. Ядовым, как процесс, ведущий к состоянию идентичности, а Г.И. Малейчуком, как процесс переживания человеком своего Я, принадлежащего самому себе.

Переживание определяется как наличие желаний, стремлений и хотений, представляющих в индивидуальном сознании процесс выбора субъектом мотивов и целей деятельности и тем самым способствующих осознанию отношения личности к происходящим в жизни событиям. При этом определенные мотивы приобретают ведущее значение. Ведущие мотивы придают деятельности, ее объектам и условиям личностное значение –

смысл. Понятие *личностного смысла* введено А.Н. Леонтьевым. Это значение, которое объект, событие, факт или слово приобретают для данного человека в результате его личного жизненного опыта.

Способ дифференциации объектов, событий человеком по мере их значимости называется *ценностными ориентациями*. Система ценностных ориентаций образует содержательную сторону направленности личности и выражает внутреннюю основу ее отношения к действительности. К ценностно-ориентационным компонентам направленности относятся притязания личности и представления о смысле жизни.

Анализ научных исследований позволяет выделить основные положения, на основе которых может разрабатываться динамическая модель жизненных отношений личности человека в зрелом возрасте: а) социальная ситуация развития представляет собой исходный момент для всех динамических изменений, происходящих в развитии в течение периода зрелости; б) центром развития личности является сознание, включающее в себя как интеллектуальные, так и аффективные компоненты и в нем интегрируются все психические новообразования; в) любое психическое явление (образование) предполагает или включает механизм идентификации; г) единицей сознания выступает переживание, понимаемое как внутреннее отношение человека к тому или иному моменту действительности; д) ценностно-ориентационной категоризацией сознания личности является ее направленность, которая служит основой многообразных отношений человека к действительности; е) жизнь – это процесс, в котором объективно участвует сам человек. Основным критерий его отношения к жизни – это строительство в себе и других людях новых, все более совершенных, внутренних, а не только внешних форм человеческой жизни и человеческих отношений. Принимая во внимание изложенное, мы предлагаем динамическую модель жизненных отношений личности в зрелости.

В данной модели (рис. 1) жизненные отношения рассматриваются как целостная система индивидуальных, избирательных, сознательных связей личности с различными сторонами и явлениями жизни. Эта система отношений представляет собой единство трех взаимосвязанных компонентов: отношение к предметам внешнего мира ($S - O$); отношение к другим людям ($S - S$); отношение человека к себе ($C - O$). По мнению А.А. Бодалева, отношение к чему-либо представляет собой психическое образование, в котором аккумулируются и интегрируются результаты познания личностью различного рода явлений, вызванные им переживания и поведенческие отклики. Поэтому строение и содержание жизненных отношений может быть раскрыто лишь в контексте реальной жизни субъекта, «социальных ситуаций его развития». Каждая конкретная социальная ситуация развития задает иерархию мотивов и ценностей, по отношению к которым человек осмысливает собственное «Я», наделяет его личностным смыслом, что способствует возникновению и развитию новообразований. Как пока-

зывают исследования, к понятию психологических новообразований у взрослого человека можно отнести и формирование новых субъективных отношений, социальной позиции, новой системы ценностей, нового смысла жизни, новых черт личности, системы установок и убеждений.

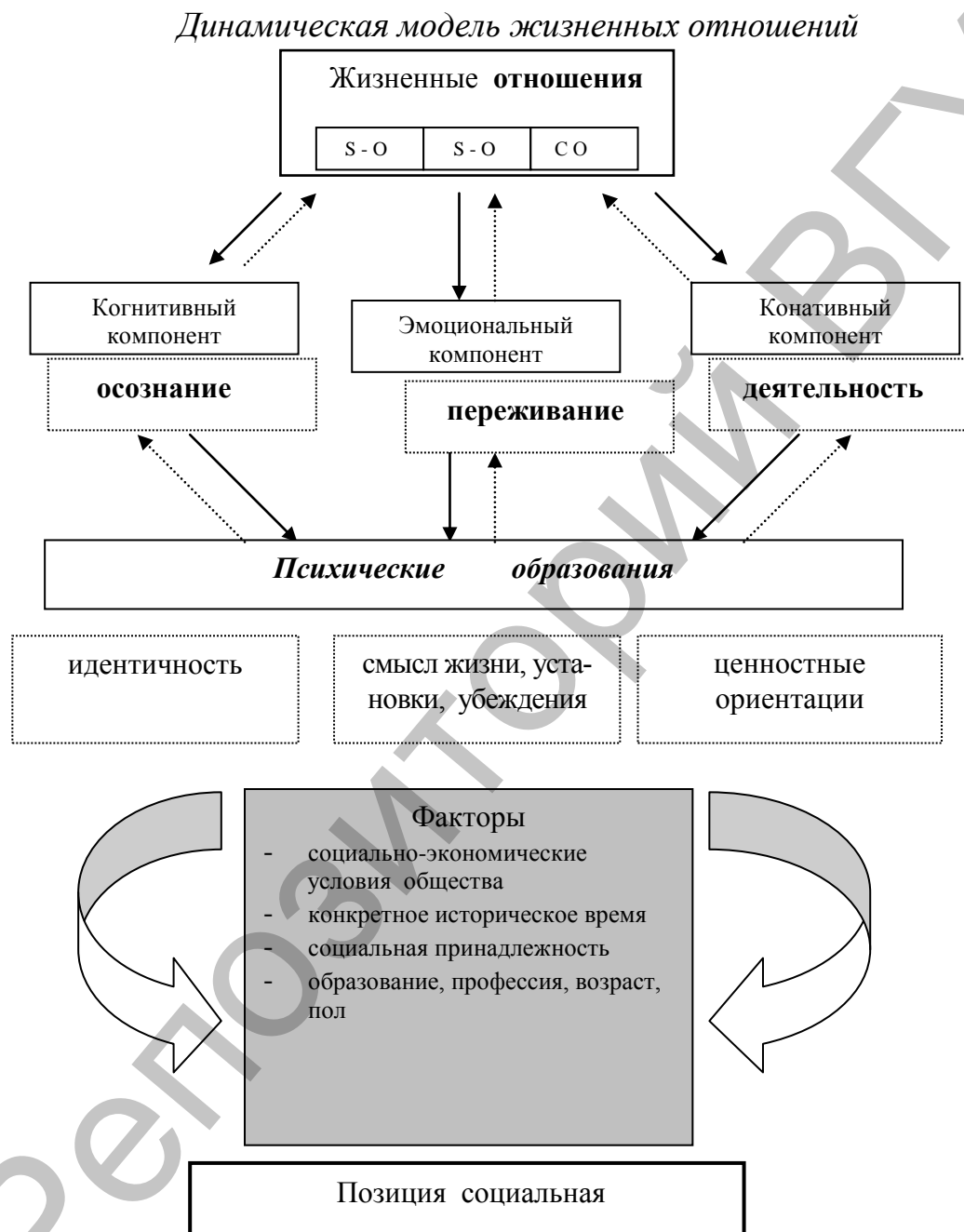


Рис. 1.

Реально появление психологических новообразований у каждого отдельного человека на более поздних этапах онтогенеза зависит от различных социальных факторов и условий его развития. Возникшие новообразования приводят к изменениям структуры сознания человека, что неиз-

бежно означает и новый характер восприятия действительности и деятельности в ней и новую внутреннюю социальную позицию.

В данном случае мы рассматриваем социальную позицию как взгляды, представления, установки личности относительно условий собственной жизнедеятельности, реализуемые и отстаиваемые в социальной группе. В этом значении позиция социальная передает сущностную характеристику понятия социальная ситуация развития как единство субъектного и объектного в личности, формирующееся в совместной деятельности с другими. Социальная позиция отражает идею иерархической организации личности как системной стратегии изучения психических явлений. В процессе социализации, по мнению Д.И. Фельдштейна, такие его компоненты, как осознание, освоение и даже реализация человеком социального выражаются в степени социальной зрелости индивида, занятии им новой социальной позиции.

Следовательно, особая значимость периода зрелости заключается в том, что, включаясь во все многообразие общественных отношений, человек становится их субъектом, сознательно формируя свое отношение к окружающему миру. В этом возрасте, считает Э. Эриксон, человек формулирует свою точку зрения на внешний мир, его будущее и на свое участие в нем.

3. Событие в системе жизненных отношений личности

Родоначальником событийного подхода к анализу жизненного пути личности по праву считается С.Л. Рубинштейн. По его мнению, жизненный путь личности структурирован на элементарные единицы – события. *Событие – это узловой момент и поворотный этап жизненного пути человека, когда с принятием того или иного решения на более или менее длительный период определяется жизненный путь человека.* Способность события зримо повлиять на жизненный путь личности можно считать объективным критерием настоящего события. Кроме того, настоящее событие должно соответствовать субъективному критерию, оно должно найти отклик во внутреннем мире личности, отразиться в личностных переживаниях по поводу жизни. Переживания человека – это субъективная сторона его реальной жизни, субъективный аспект жизненного пути личности. Поэтому внешние события сопровождаются переживаниями личности, из которых складывается история ее внутренней жизни. Внешнее событие стимулирует внутренние переживания, потому что оно небезразлично для реализации смысла жизни и жизненных ценностей личности. Переживание обладает побудительным потенциалом, который проявляется в событиях, поступках личности. Событием является только такое изменение, которое было инициировано, реализовано самой личностью и резко переломило расстановку сил в ее жизни. С.Л. Рубинштейн различает два вида жизненных событий – внешние и внутренние. Внешние события, преломляясь через внутренние условия (внутренний мир личности), превращаются в переживания – внут-

ренные события; внутренние события – переживания побуждают личность совершать поступки, которые изменяют жизненный путь и становятся его поворотными жизненными пунктами – внешними событиями. Внутренние события являются следствием субъективации внутренних событий; внешние – являются результатом объективации внутренних событий. Следовательно, изучая психическое развитие человека мы должны иметь ввиду две вещи: то, что реально произошло (в смысле изменения объективных обстоятельств), и то, как это осознается и переживается личностью.

Я.Л. Коломинский и С.Н. Жеребцов вводят понятие *персоногенной ситуации развития*, определяемой как значимое событие, факт биографии, который существенно изменяет среду и социальную ситуацию развития, образ жизни, содержание и структуру личности, причем в относительно сжатый промежуток времени. Феноменология изменений после важного события в биографии человека может быть следующей: меняются ценностные ориентации, установки, жизненные смыслы, корректируется структура самоотношения, изменяются критерии для оценки других людей. Человек может начать осваивать новую социальную роль и приобретать за счет этого новый социальный опыт, также может происходить потеря социальной роли, что приводит к особому комплексу переживаний. И вот когда возникает в жизни такое персоногенное событие, все изменения являются определенным материалом для развития личности. Можно сказать, что содержание жизни каждого конкретного человека определяется содержанием основных событий его жизненного пути.

Литература

1. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. – М.: Наука, 1977.
2. Бодалев А.А. Акме-эффект личностного осуществления в процессе социализации и индивидуализации взрослого человека // Мир психологии. – 1998. – № 1(13). – С. 59–65.
3. Божович Л.И. Проблемы формирования личности / под ред. Д.И. Фельдштейна. – М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995.
4. Карпинский К.В. Психология жизненного пути личности: учебное пособие / К.В. Карпинский. – Гродно: ГрГУ, 2002.
5. Коломинский Я.Л., Жеребцов С.Н. Феноменологические аспекты персоногенной ситуации развития // Адукацыя і выхаванне. Псіхалогія. – 2000. – № 1(18). – С. 90–99.
6. Мясищев В.Н. Психология отношений. – М.; Воронеж, 1995.
7. Психология самосознания. Хрестоматия. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ–М», 2000.
8. Старовойтенко Е.Б. Психология личности в парадигме жизненных отношений: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Академический проект; Трикста, 2004.

Вопросы для обсуждения и размышления

Какой психологический смысл вложен в понятие «личная жизнь»?

Известный психолог С.Л. Рубинштейн писал: «Внутреннее содержание человека включает все его богатство отношений к миру в его бесконечности – познавательное, эстетическое отношение к жизни и смерти, страданиям, к опасности, к радости.... Содержательный мир внутри человека есть результат его жизни и деятельности». Как вы понимаете это высказывание? Прокомментируйте его.

В чем своеобразие соотношения внешних и внутренних жизненных событий?

Как можно использовать следующее утверждение «Не изменяя событий, ты можешь, тем не менее, изменить их значение. Так тебе удастся начать новую жизнь» (Сило) в практической деятельности психолога?

Являетесь ли вы субъектом собственной жизни? Проинтерпретируйте результаты самоанализа с позиций психологической теории.

Т Е М А 5. САМООТНОШЕНИЕ В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ

1. *Самоотношение как личностное образование.*
2. *«Я-концепция» зрелого человека.*
3. *Самооценка и уровень притязаний в зрелом возрасте.*

1. Самоотношение как личностное образование

Используя положения и выводы, содержащиеся в философских, социологических и психологических исследованиях, Е.Б. Старовойтенко дает развернутое описание типов отношений, которые необходимы личности для полноценного включения в процессы совершенствования нашего общества и характеризующих ее как социально зрелую. Что же входит в эту структуру? Перечислим: зрелое интеллектуальное отношение к жизни, деятельностно-продуктивное; зрелое профессиональное социально активное; зрелое нравственное, осознанное отношение к жизни; зрелое отношение к себе как субъекту жизни.

Зрелая личность – это системообразование, не только имеющее социальный статус и установочное отношение к окружению, но и определенным образом относящееся к себе и характеризующееся особым явлением – подструктурой самоотношения. В отечественной психологии существует ряд концепций, определяющих *сущность понятия «самоотношение»*:

- эмоционально окрашенное отношение к себе, взаимодействующее с самопознанием, саморегуляцией и самоконтролем;
- как аспект самопознания;

- как целостное, одномерное и универсальное образование, выражающее степень положительности к собственному представлению о себе;
- эмоциональная реакция на то или иное содержание образа «Я».

В зарубежной литературе было выделено три основных понимания самоотношения, каждое из которых имеет свое собственное значение: любовь к себе, самопрятие, чувство компетентности.

Не вызывает сомнения тот факт, что социум не непосредственно влияет на самоотношение, а что это воздействие осуществляется на разных уровнях и с помощью различных механизмов вовлечения личности в социальные отношения. Так, Л.Я. Гозман предполагает, что один из непосредственных способов воздействия социального контекста на отношение к себе состоит, во-первых, в определении набора чувств, с помощью которого человек может объяснить свои состояния и, во-вторых, в создании некоторых правил использования этого набора. Уникальная ситуация развития, в которую включен человек зрелого возраста, влияет на строение и содержание его самоотношения. Так, И.С. Кон приходит к выводу, что «стабилизация основных психологических структур, ценностных ориентаций и уровня притязаний сопровождается повышением стабильности образа «Я». Однако соотношение и степень значимости его компонентов зависят, прежде всего, от ценностной иерархии деятельностей, в которых человек усматривает преимущественно сферу самореализации (труд, семейная жизнь, общественная деятельность) и спецификой критериев, которыми он измеряет свои жизненные успехи и поражения.

Поэтому содержание самоотношения может быть раскрыто лишь в контексте реальных жизненных отношений субъекта, социальных ситуаций его развития и деятельности, за которыми стоят мотивы, связанные с самореализацией личности. Отношение к себе влияет на формирование оценки себя как личности в целом, т.е. на развитие Я-концепции.

2. «Я-концепция» зрелого человека

Процесс самосознания, который берет начало в раннем детстве, продолжается всю жизнь человека, поскольку развитие самосознания (Я-концепции) происходит вместе с постоянным развитием личности. *Я-концепция, рассматриваемая как система представлений человека о самом себе, включая в себя три структурных компонента: когнитивный (знание о себе), эмоциональный (отношение к себе), поведенческий (набор действий в реализации цели и жизненных планов).* Целостность личности включает эмоциональный, когнитивный и поведенческий компоненты, формирующиеся и реализующиеся в системе социальных взаимодействий.

Многие представления о себе, которые формировали Я-концепцию человека в период его взросления и продолжают обогащать ее уже у взрослой личности, по-прежнему основываются на собственном организмиче-

ском (в лексике К. Роджерса) оценочном процессе (здоровый–нездоровый, красивый–некрасивый, счастливый–несчастливый и т.д.). Этот процесс связан с тенденцией актуализации. Таким образом, Я-концепция формируется в связи с самоактуализацией личности, стремление к актуализации – мотивирующий стимул развития Я-концепции. Однако у взрослого человека этот процесс в большей мере контролируется принятыми личностью социальными (культурологическими, нравственными, эстетическими и др.) понятиями и ценностями. В соответствии с представлениями, устремленностями, критериями оценки определенных социальных групп, к которым относится личность, у нее возникают различные представления относительно личной направленности и способов самоактуализации. Я-концепция включает в себя, следовательно, и то, что связано с определенными стремлениями в самоактуализации.

Актуальный жизненный опыт взрослого человека меняет Я-концепцию, преобразуя ее в связи с новым возрастано-психологическим контекстом. О том, как меняется Я-концепция личности и самосознание взрослого человека после наступления половой и социальной зрелости – мало экспериментальных исследований. Возможно потому, что в зрелости Я-концепция превращается в сложно организованное, многоуровневое и многоаспектное образование, в котором частные Я-концепции не всегда взаимообусловлены. Следовательно, выделить конкретный аспект и исследовать его достаточно трудно, а учесть в исследовании весь комплекс Я-концепции – еще более сложно.

Социальная зрелость характеризуется степенью успешности в освоении и исполнении социальных ролей. Соответственно, более актуальными становятся частные Я-концепции, определяемые содержанием (тем или иным социальным контекстом) роли: сексуального партнера, супруга, родителя, профессионала, руководителя – подчиненного и т.д. Целостность Я-концепции обусловлена сочетанием личных качеств и совокупностью разнообразных ролей, которые образуют единое психосемантическое пространство. Личностные качества позволяют оценить степень соответствия Я некоторому эталону, идеальному образу. Ролевой контекст – отражение позиции, занимаемой Я по отношению к миру, другим людям. В нашем исследовании мы изучали идентификацию женщин с определенными социальными ролями, используя методику «20 утверждений» (М. Кун, Т. Мак-партленд). Наиболее значимыми ролями для женщин в возрасте 28–32 лет и 36–40 лет являются половые роли, а для женщин 32–34 лет семейные роли. Возможно, это объясняется тем, что среди респондентов в возрасте от 28 до 32 лет 30% незамужних женщин, а в возрасте от 36 до 40 лет увеличился процент разведенных женщин. Вследствие этого ими не указываются такие роли, как, например, жена, супруга, мать, а акценты делаются на субъективной характеристике половых ролей, например, одинокая женщина, никому не нужная женщина, молодая девушка, девушка с принципами,

привлекательная женщина и т.д. На второй стадии средней зрелости 32–34 года самый высокий процент (86%) респондентов в статусе замужней женщины. Приоритетными для них являются семья и отношения в ней. Профессиональные и служебные роли респонденты практически не описывают в числе значимых, но данные ролевые определения появляются по мере увеличения порядкового номера ответа на вопрос «кто я?». Это свидетельствует о том, что на момент выполнения этого теста либо снижена значимость данных категорий, либо человек не идентифицирует себя с профессией или служебной ролью. Эти показатели характерны и для описания так называемых житейских ролей. Полученные результаты соотносятся с выводами зарубежных исследований взрослой идентичности, в которых 90% мужчин и женщин указали на то, что семейные роли и обязанности являются важнейшими компонентами при определении себя. Лишь в очень редких случаях мужчина или женщина определяли себя, прежде всего, исходя из своей карьеры, а не семьи.

Следует отметить, что на первой стадии средней зрелости (28–32 г.) 36% женщин используют для описания предельно общие категории: человек, личность, иногда добавляя к ним субъективные характеристики: человек без ничего, творческая личность, любопытный человек, хороший человек, трудный человек. С возрастом процент общих категорий заметно снижается, а увеличивается доля субъективных категорий, описывающих преимущественно положительные личностные качества респондентов. Например, умная, деловая, общительная, бережливая, отзывчивая, добрая, внимательная, красивая, ответственная, честная и т.д.

Интересные закономерности обнаруживаются при анализе социальной Я-концепции. Т. Бендас приводит результаты зарубежных исследований, в которых указывается, что девушки и женщины, начиная с 17 и вплоть до 45 лет оценивают свою социальную ориентацию, межличностные отношения и социальный опыт выше, чем юноши и мужчины. Мета-анализы, проведенные Э. Игли и В. Штефеном, показали, что у женщин выше развитие Я, но с возрастом это преимущество снижается. Такие результаты объясняются более ранним созреванием женщин. Некоторые зарубежные исследователи считают, что женщинам свойственна взаимозависимая Я-концепция, поэтому женщины стремятся представить свои способности и достижения как скромные, чтобы не задеть чувства других людей. Мужчинам свойственна независимая Я-концепция, так как, сравнивая себя с другими, они не боятся никого обидеть.

Интересна структура Я-концепции взрослых мужчин и женщин, предложенная в работе А.И. Кочетова. Женщина осознает себя, прежде всего, как женщина, мать, жена. Но для современной женщины с высоким уровнем развития ограниченность семейной жизнью невозможна, поэтому для нее важно самоутверждение и самореализация в профессиональной деятельности, а также признание своих заслуг со стороны коллег. У женщи-

ны «Я семейное» выше чем «Я социальное». Ценностные ориентации мужчины составляют два образования «Я и дело» и «Я и она». Мужское «Я» построено на восприятии себя как сильного, смелого, решительного человека. Концепция «Я» мужчины представляет синтез социального и полового «Я», который дополняется «я индивидуальный, неповторимый». Мужчина в социуме имеет наибольшее удовлетворение, женщина – в микросоциуме, прежде всего в своей семье, в кругу близких людей, в трудовом коллективе.

Т.В. Андреева отмечает, что у мужчин Я-концепция отличается большей направленностью на самоактуализацию, а Я-образ мужчины моделирует и осознает себя преимущественно в сферах: «работа», «любовь», «познание», с некоторым игнорированием Я-образа, связанного с семейными ролями. У женщин Я-концепция наряду с направленностью к самоактуализации содержит и специфически женские модели Я-образа, связанные с семьей, любовью, материально обеспеченной жизнью.

А.А. Реан, сравнивая особенности Я-концепции на этапе ранней и средней зрелости, приходит к выводу, что 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 сущностью Я-концепции становится самоактуализация в пределах нравственных правил и более значительных, чем ситуационные, личностных ценностей.

Таким образом, различия в Я-концепции обнаруживаются по разным параметрам: индивидуальным, половым, возрастным, социокультурным. На этапе зрелости личность выбирает цели и средства их достижения, связанные с различными компонентами своего «Я», и оценивает успешность своих действий в соответствии с Я-концепцией.

3. Самооценка и уровень притязаний в зрелом возрасте

Взрослых в самопознании в основном занимают деловые характеристики, и в первую очередь те, которые связаны со способностями, проявляются в личном и деловом общении с людьми и вызывают с их стороны определенные реакции. Основная самооценочная проблема для взрослых звучит: «Каков я на самом деле и почему люди относятся ко мне именно так?». По мнению Ш. Бюлер, к 40 годам устанавливается самооценка личности, в которой отражены результаты жизненного пути как целого, жизни как решаемой задачи.

В исследовании О.Н. Молчановой изучалась динамика самооценки в зрелом и позднем возрасте. Анализ содержания самооценки показал, что более молодые испытуемые чаще упоминают в самоописаниях личностные черты, социальные взаимоотношения, семейные роли, пожилые – возраст, здоровье, жизненные обстоятельства и интересы. Значимость деловой сферы для мужчин увеличивается с возрастом. Мужчины в возрасте от 22 до

40 лет характеризуют себя как решительных, спокойных, уверенных, волевых людей, что соответствует традиционному взгляду на личность мужчин. У женщин этого возраста эмоциональный фон самооценки несколько снижен. Самооценка снижается с возрастом, а самоотношение растет (т.е. высокий уровень принятия себя и своей актуальной позиции). Как следует из результатов данного исследования, акцентируется ценность семьи, значимость способности трудиться и приносить пользу людям. С возрастом для мужчин растет значение социальных контактов, а для женщин здоровья.

Самооценка мужчин и женщин касается различных сторон личности и поведения и может различаться не только по количественным (у кого она ниже, у кого она выше), но и по качественным показателям. Взрослые мужчины оценивают свои физические возможности, власть, богатство выше, чем женщины. Обратим внимание на то, что молодые женщины более уверены в себе. Это служит доказательством эгалитарных процессов, происходящих в нашем обществе. Мужчины очень часто считают себя уверенными, хотя и не всегда являются таковыми. Таким образом, мужчины пытаются компенсировать свою низкую самооценку представлением о себе как об уверенном человеке. Н.Н. Обозов считает, что мужчинам присуща объективность при оценке восприятия мира, в то время как для женщин характерна субъективность и впечатлительность, так как при восприятии мира они больше ориентированы на свое настроение, состояние. В среднем мужской пол демонстрирует преимущество по самооценке. Т.Ю. Филимоненко показала, что достоверные среднегрупповые отличия в переживании своего возраста мужчинами и женщинами отсутствуют. В то же время мужчины по всем показателям продемонстрировали более высокие отклонения субъективного возраста (его повышение) от паспортного, чем женщины. Внутреннее чувство возраста связано с субъективным переживанием времени. Время может казаться безвозвратно утраченным, и тогда самооценка возраста будет меньше реального возраста. Напротив, если жизнь человека наполнена большим количеством потрясений, то его внутреннее ощущение возраста значительно превосходит реальный. Такое самоощущение возраста более свойственно взрослому человеку, нежели ребенку.

Самооценка личности во многом зависит от того, кем ей хотелось бы стать, какое место занять в этом мире, какими методами реализовать свои устремления, – это является критерием в самооценке собственных успехов или неудач. На самооценку влияет уровень достижения личности: она повышается, если притязания личности реализуются, и понижается, если цели не удается достигнуть. *Притязания – это одно из важнейших образований личности, обуславливающих ее активность, детерминирующих многие аффективные процессы, способные не только определять поведение человека, но и формировать черты его характера.* Именно такое определение притязаниям дает К. Левин. Анализ притязаний позволяет выявить то, как человек оценивает себя, т.е. его самооценку. На тесную взаимосвязь

двух конструктов самооценки и притязаний указывают многие авторы. В. Гошек пишет, что уровень притязаний представляет собой самооценку, косвенно выраженную посредством требований к качеству собственной деятельности. Близкую интерпретацию можно найти и в работе В.Н. Мясищева, который выделяет в уровне притязаний личности две стороны: субъективно-личностную и объективно-принципиальную. Первая имеет непосредственное отношение к самооценке, к тенденции самоутверждения, стремлению видеть в результатах деятельности повышение или снижение престижа личности. Объективно-принципиальная сторона соотносится с осознанием человеком значимости своей деятельности, с чувством общественной ответственности, с требованием к себе, основанном на сознании долга.

Исследуя притязания мужчин и женщин в возрасте средней зрелости (28–40 лет), мы пришли к следующим выводам. На первой стадии средней зрелости (28–32 года) наиболее значимыми у женщин являются притязания на продвижение по службе и на обеспечение материального благополучия, что может быть связано с освоением профессиональных ролей и возможностью проявить себя в профессиональной деятельности, а также с элементарной экономической необходимостью. Для мужчин наиболее характерны престижно-личностные притязания, объединяющие стремление иметь положительную самооценку, оставаться самим собой и пользоваться уважением других людей, что непосредственно связано с потребностями самоутверждения личности. На второй стадии средней зрелости (32–36 лет) доминирующими выступают притязания на изменение своего социального положения, которые проявляются в стремлении повысить свой социальный статус, принадлежать к избранным кругам, быть важным членом общества. Причем у мужчин стремление быть важным членом общества выражено гораздо сильнее, чем у женщин этого возраста. Кроме того, для мужчин в этом возрасте не менее значимы стремления к карьере, которая, как правило, связана с продвижением по служебной лестнице и повышением социального статуса. У женщин этого возраста притязания на изменение социального положения обусловлены инициативностью, общественной деятельностью и стремлением быть в центре внимания.

На первой стадии поздней зрелости (36–40 лет) для женщин характерны притязания на компетентность в профессиональной сфере (переменная «стать хорошим специалистом»), что можно интерпретировать как стремление к самореализации в этом виде деятельности. Для мужчин – притязания на повышение личностной значимости, связанной с положительной самооценкой и самоощущенностью, и на лидерские позиции. По мнению мужчин и женщин в возрасте 28–40 лет, социальное положение человека в обществе определяется его активными притязаниями (желанием, способностями, личностными качествами). Следует также отметить, что с возрастом человек более склонен к защите своей позиции или

точки зрения и удовлетворенность своей жизнью в целом выше у респондентов в возрасте от 36 до 40 лет.

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.

Следовательно, в более зрелом возрасте, когда интериоризация оценок других уже произошла, самооценка человека уже в большей мере ориентирована на внутренние эталоны.

Литература

1. Бендас Т.В. Гендерная психология: учебное пособие. – СПб.: Питер, 2005.
2. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. – СПб.: Питер, 2002.
3. Кон И.С. Открытие «Я». – М., 1978.
4. Кочетов А.И. Теория формирования личности: в 2 ч. – Ч. 2. Социализация, воспитание и перевоспитание личности. – Мн.: НИО, 1998.
5. Милашевич Е.П. Притязания личности на статус в зрелом возрасте. Психолого-педагогические основы формирования личности на разных этапах онтогенеза: сборник научных статей / под общ. ред. С.Л. Богомаза. – Витебск, Изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2002. – С. 129–137.
6. Молчанова О.Н. Динамика самооценки в зрелом и позднем возрасте: дис. ...канд. психологич. наук. – М., 1994.
7. Муравьева К.В., Шильштейн Е.С. О ролевом компоненте Я-концепции // Вестник Московского университета. – Сер. 14. Психология. – 2000. – № 1. – С. 29–36.
8. Психология самосознания: хрестоматия. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2000.

Вопросы для обсуждения и размышления

Согласны ли вы с мнением английского философа Фрэнсиса Брэдли: «В известном смысле каждый человек есть то, что он о себе думает». Какую роль в жизни человека играет самоотношение?

Расскажите об исследованиях различных аспектов самооценки у обоих полов. Чем можно объяснить полученные результаты?

Прокомментируйте определения самоотношения, предложенные в лекционном материале. Какое из них вам кажется наиболее правильным и точным? Предложите другие дифиниции понятия «самоотношение».

Т Е М А 6. СЕМЬЯ В ЖИЗНИ ЗРЕЛОГО ЧЕЛОВЕКА

1. Система семейных отношений в зрелости.
2. Семейно-ролевая идентификация в зрелости.

1. Система семейных отношений в зрелости

Развитие взрослого человека можно описать в контексте трех самостоятельных систем, которые соотносятся с различными аспектами его Я: личное Я, Я как члена семьи, Я как работника. В данной лекции мы будем рассматривать более подробно семейно-ролевые отношения людей зрелого возраста. Возрастной период жизни человека от 20 до 40 лет – это период активного образования семейных пар. В семье муж и жена обретают новые роли, иной социальный статус. Это вносит существенные коррективы в Я-концепцию личности, включенный в новый семейный цикл. Как показывают статистические данные, мужчины вступают в брак на 2,5 года позже, чем женщины. Женщине 25–29 лет создать семью становится труднее, неслучайно среди этих женщин около одной пятой оказывается не замужем. Существенным моментом, затрудняющим женщинам вступление в брак, является их высокий уровень образования и зарплаты. В то же время низкий образовательный уровень женщины мужчину не смущает. Считается, что при выборе партнера женщины проявляют себя более разборчивыми, чем мужчины. Женщины воспринимают мужчину прежде всего как зрелую личность, ценят в них ум, культуру, интеллигентность, доброту, порядочность. Мужчину же, прежде всего, привлекает в женщине природное ее начало: внешность, фигура. Изучая потребности и цели, реализуемые мужчинами и женщинами в браке, Т.В. Андреева и Т.Ю. Пипченко получили следующие результаты: для 30–40 летних женщин (живущих в Белоруссии) ведущими потребностями – ожиданиями от мужей являются: искренность и открытость, посвященность семье и воспитанию детей, финансовая поддержка, проявление нежности, потребность в общении; для 40–50-летних женщин важными выступают такие потребности как: посвященность семье и детям, помощь по дому, финансовая поддержка, нежность, искренность в отношениях. Мужчины меньше были склонны анализировать и осознавать свои потребности, связанные с браком. Молодые мужчины отмечали такие потребности, как сексуальную и моральную поддержки. Сложность удовлетворения потребности в сохранении собственного «Я» состоит в том, что в глазах каждого из супругов собственное «Я» выглядит значительно привлекательнее, чем «Я» другого.

Говоря о мотивации семейной жизни, нельзя обойти вопрос планирования численности семьи, то есть рождения детей. Исследований, подробно изучающих эту проблему, к сожалению, очень мало. Посвящаются они, в подавляющем большинстве, изучению мотивов отказа супругов от

многодетности. Среди этих мотивов на первом месте стоит ограничение по возрасту: значительное количество семей считает, что рожать детей надо в возрасте 24–26 лет. В связи с этим количество детей, которые рождаются в более позднем возрасте, резко уменьшается, и тем сильнее, чем старше супруги. Второй мотив – это плохие материальные и жилищные условия. Их улучшение – наиболее значимый фактор, который способствует расширению семьи после 30, а то и после 40 лет, когда родители уверены в своих чувствах, финансовых возможностях и достигают определенного положения на работе. Переход к родительству является одним из основных периодов в семейном цикле. Родительство предполагает существенные перемены в Я-образе личности и в критериях самооценивания. Кроме того, изменения касаются самоидентичности личности, имеет место перераспределение ролей в супружеских отношениях и в отношениях старшего поколения, меняется личностный статус человека вне семьи. Степень эффективности таких личностных преобразований зависит от самооценки родителей: те, у кого она выше, приспособляются лучше. Родители, ориентированные на хорошие взаимоотношения с детьми, должны учитывать, что от степени адекватности родительской Я-концепции зависит то, насколько правильно они устанавливают отношения со своими детьми.

Практика показывает, что в большинстве случаев прочность брака зависит от того, насколько люди могут и желают идти навстречу друг другу, удовлетворяя взаимопотребности. О.В. Шишкина в соответствии с данными, полученными ею от супругов, проживших в браке 16–17 лет, утверждает, что у мужей удовлетворенность браком выше, чем у жен. Возможно, расхождение в получаемых результатах связано с различным стажем супружеской жизни, а может быть дело в том, что женщины более критичны в оценке социально-психологического климата в семье, чем мужчины. После рождения ребенка (исследование Ю.Е. Алешиной) удовлетворенность супругов браком начинает уменьшаться.

В связи с низкой удовлетворенностью семейными отношениями могут возникать конфликты, которые зачастую приводят к распаду семьи. По статистике, основная масса разводов совершается именно до 40 лет. Пик интенсивности разводов приходится на возрастную группу 25–29 лет. Наиболее часто встречающийся возраст расторжения браков у мужчин – 28,8 лет, женщин – 27,8 лет. Что же побуждает людей к расторжению брака, расставанию? 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:

- несоответствие (несовместимость) характеров;
- нарушение супружеской верности;
- плохие отношения с родителями (вмешательство родителей и других родственников);

- пьянство (алкоголизм);
- вступление в брак без любви или легкомысленное вступление в брак;
- осуждение супруга к лишению свободы на длительный срок.

Неудача построения семейной жизни накладывает определенный отпечаток на последующее поведение человека, корректируя его представление, а иногда и ценностное отношение к совместному проживанию с другим человеком. Однако статистические данные показывают, что более половины разошедшихся супругов вступают в повторные браки, стараясь снова создать семью. Некоторые люди зрелого возраста, как мужчины, так и женщины, остаются одиночками. Мотивационной установкой в пользу выбора одинокого образа жизни часто оказывается желание избежать множества проблем, которые может нести неудачное супружество. Оставаясь одиночкой, человек не ограничивает собственной свободы, не учитывает ощущение скуки, досады, раздражения, сексуальной неудовлетворенности. В то же время такое отношение к жизни нередко приводит к тому, что человек оказывается поглощенным только самим собой. Эти люди стараются оградить себя от любого проявления настоящей вовлеченности в близкие отношения, так как требования и риск, связанные с интимностью, представляют для них угрозу собственной свободе. В результате человек занимает позицию отчужденности и незаинтересованности в любых отношениях, как в личных, так и в социальных.

Нереализованные возможности человека, достигшего периода средней зрелости, начинают связываться с достижениями детей, воплощаясь в двух наиболее распространенных вариантах: самореализации через достижения детей, которые основываются на их собственном выборе и потенциальных способностях или убеждение детей. В необходимости принятия тех мотивов и целей, которые составляют собственную ценность человека, обрекая ребенка на воплощение в жизнь нереализованного жизненного сценария родителей.

Таким образом, находясь в семье между детьми и стареющими родителями, люди среднего возраста обременены обязательствами по отношению к двум поколениям, а также по отношению к себе. Теперь они принимают на себя роль хранителя семьи, направляя свою активность на поддержание семейных традиций, достижений и сохранение семейной истории.

2. Семейно-ролевая идентификация в зрелости

В нашем исследовании психологических образований в зрелости социально-ролевая принадлежность оказалась актуальной статусной характеристикой в возрасте от 28 до 40 лет, что говорит об активном освоении человеком ролевых функций в этот возрастной период и процессе его функционального становления. Анализ восприятия женщинами самих себя в системе социальных связей и отношений показывает, что число объек-

тивных характеристик, отражающих идентификацию с разными социальными ролями (жена, мать, дочь, женщина, подруга, работник и др.) преобладает на первой стадии средней зрелости (28–32 года), а число субъективных характеристик, личностных самоописаний (счастливая, заботливая мать; любящая, заботливая жена; прекрасная дочь; любимая жена (дочь); бывшая домохозяйка, старшая сестра, хорошая тетя, одинокая женщина, красивая женщина, несдержанная женщина, женщина, у которой не все получается; молодая (девушка) женщина, привлекательная, интересная женщина, женщина, которой за 30; деловая женщина, девушка с принципами, женщина, оставленная мужем; веселая девушка, умная женщина, никому не нужная женщина) возрастает на второй стадии средней зрелости (32–36 лет) и на первой стадии поздней зрелости (36–40 лет). Для женщин в возрасте от 28 до 40 лет идентификация с семьей выступает на первый план в системе идентичностей женщины этого возраста.

В результате опроса женщин и мужчин в возрасте 28–40 лет (200 чел) было выявлено, что для супружеской роли приоритетным является понимание необходимости быть другом для супруга (супруги), быть преданным и верным, добиться более полного взаимопонимания. При оценке своих супружеских отношений, участники исследования указывают на состояние удовлетворенности или неудовлетворенности своими отношениями, на их качественные характеристики. Удовлетворенность взаимоотношениями между супругами выше у респондентов в возрасте от 32 до 36 лет, но в целом по стадиям наблюдается позитивная оценка своих супружеских ролей, по сравнению с негативной, хотя эта оценка имеет односторонний характер (в данном случае рассматривается мнение одного из супругов). Следует отметить, что 11% людей зрелого возраста хотели бы изменить свои семейные отношения.

Сравнение ответов на вопрос «В воспитании детей, как мать (отец), Вы считаете важным...» показало, что все респонденты, независимо от возраста, изъявляют желание быть другом для ребенка и стремятся быть очень терпеливыми в общении с ним, что явно характеризует активные притязания мужчин и женщин на выполнение родительской роли. При описании родительских ролей, респонденты указывают на свои положительные качества отца, матери, определяют свои обязанности или критически относятся к выполняемой ими роли. На первой стадии средней зрелости (28–32 г.) взрослые характеризуют свою родительскую роль с позиции внешних требований (например: должна достойно воспитать дочь, должна подавать пример, должен зарабатывать деньги, должна быть справедливой, должен работать над собой и т.д.) и внутренних мотивов (хотела бы стать хорошей матерью, другом, хотела бы больше уделять времени своему ребенку и т.д.). Активные притязания респондентов (23%) проявляются при описании своих возможностей выполнения данной роли (люблю своего ребенка, могу быть хорошей матерью, справляюсь со своими обязанностями).

ми, могу многого добиться в воспитании детей и т.д.). На второй стадии средней зрелости (32–36 лет) только 6% взрослых описывают свою родительскую роль с позиции внешних требований. В этом возрасте 72% взрослых, в сравнении с первой стадией средней зрелости оценивают себя как родителя, преимущественно положительно (хорошая, любящая, объективная, правильно воспитываю своих детей, тактичный и т.д.), что свидетельствует о проявленных качествах при выполнении родительской роли и о том, что данная роль интернализирована. На первой стадии поздней зрелости (36–40 лет) респонденты преимущественно дают общую оценку выполнения родительской роли (состоялся или не состоялся) и соотношение позитивных и негативных характеристик себя как отца (матери) приблизительно равно.

В зрелом возрасте наблюдается некоторое сужение круга общения, поскольку много времени и энергии тратится на воспитание детей, упрочение карьеры. Во внутрисемейном общении на взаимодействие родителей с детьми и друг с другом, в первую очередь, влияют собственные коммуникативные и способности устанавливать близкие отношения, а также процесс взросления детей. В исследовании Л.Н. Кулешовой показана взаимосвязь творческого потенциала личности и возрастных аспектов коммуникативности. Наблюдается подъем (40–50 лет), спад (25–30) и относительная стабильность (31–33) таких характеристик, как коммуникативная активность, реактивность и уверенность в общении. Интенсивность потребности в общении снижается в 34–37 лет и повышается в 25–30 лет. Заметное снижение коммуникативного объема наблюдается после 37 лет. Нарастание коммуникативной уверенности происходит в 34–37 лет.

Следует подчеркнуть важность семейных отношений в жизни зрелого человека (мужчины или женщины) независимо от возраста.

Литература

1. Андреева Т.В. Психология семейных отношений. – СПб.: 1998.
2. Андреева Т.В., Пипченко Т.Ю. Потребности мужчин и женщин в брачно-семейных отношениях и отношение к супружеской верности // Ананьевские чтения-2000: тезисы научно-практической конференции. – СПб., 2000. – С. 112–114.
3. Крайг Г. Психология развития. – СПб.: Изд-во «Питер», 2000.
4. Кулешова Л.Н. Возрастные аспекты коммуникативности в творческом потенциале личности // Вопросы общей и дифференциальной психологии. Сб. науч. трудов. – Вып. 1. – Кемерово, 1997.
5. Милашевич Е.П. Социально-ролевая идентификация женщин зрелого возраста // Материалы Международной научно-практической конференции «Совершенствование и развитие образовательных систем: акмеологический подход». Часть 2. – Гомель, 2006.
6. Реан А.А. Психология среднего возраста, старения, смерти. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2003.

Вопросы для обсуждения и размышления

Как представляют себе будущего супруга юноши и девушки? Какие мотивы вступления в брак у них имеются?

Как вы думаете, кто должен быть главой семьи?

Какие факторы влияют на супружеские отношения? Проиллюстрируйте свой ответ эмпирическими данными.

Как вы понимаете выражение «политика равных возможностей в семье»?

Согласны ли вы с утверждением французского дипломата Тайлера «Брак – такая чудесная вещь, что нужно думать о ней всю жизнь»?

ТЕМА 7. ОТНОШЕНИЕ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ

- 1. Профессиональная деятельность как основной вид деятельности в период зрелости.*
 - 1.1. Стадии профессионального развития личности.*
- 2. Динамика отношения к профессии в зрелости.*

1. Профессиональная деятельность как основной вид деятельности в период зрелости

Развитие субъекта деятельности в период взрослости определяется сменой основных видов деятельности. Поскольку именно в период зрелости, по мнению Б.Г. Ананьева, наиболее полно выражено формирование человека как субъекта познания, труда и общения, структура его личности определяется соотношением этих компонентов социальной активности. Усложнение структуры субъекта деятельности обусловлено обстоятельствами современного общества, ставящего перед взрослым человеком задачу непрерывного совершенствования своих знаний и профессионального мастерства, расширение сферы общения.

Стадия социальной зрелости (классификация Я.И. Гилинского) – это период активной трудовой деятельности человека, когда происходит, как уже отмечалось, формирование личности как субъекта деятельности и проявление его творческих возможностей. В становлении социальной зрелости, которую можно назвать гражданской, важное значение принадлежит участию человека в производственной, общественной и культурной жизни. Среди многообразных видов социальной деятельности личности особое место занимает *профессиональная*, образующая основную форму активности субъекта. Ей посвящена значительная часть жизни человека. Для подавляющего большинства людей именно этот вид деятельности

предоставляет возможность удовлетворить потребности, раскрывать свои способности, утвердить себя как личность, достичь определенного социального статуса и т.д.

По мнению К.А. Абульхановой-Славской, характер самовыражения, самоопределения личности в профессии, формальный или творческий способ включения человека в профессию определяет как характер профессионального движения, так и жизненную перспективу личности.

Труд – важнейшая детерминанта жизненной перспективы личности взрослого человека, потому что:

- потребность в труде выступает как жизненная потребность в самостоятельности, в материальной независимости;
- труд как средство удовлетворения потребности личности в общественном признании и престиже;
- труд как способ самовыражения личности и признания обществом ее индивидуальности.

Труд является преобладающим жизненным занятием людей среднего возраста, поэтому профессиональная идентификация, с точки зрения К.А. Абульхановой-Славской, Л.И. Анцыферовой, Е.М. Борисовой, – ведущее жизненное самоопределение для поколения взрослых людей, влияющее на жизненную перспективу. В исследовании К.А. Абульхановой-Славской выделены различные типы идентификации с профессией, т.е. самовыражение, объективация личности в трудовой деятельности (табл. 2).

Таблица 2

Типы идентификации в профессии

<i>I тип</i>	<i>II тип</i>	<i>III тип</i>	<i>IV тип</i>	<i>Особый тип</i>
Идентификация происходит через выбор профессии, максимально отвечающей, близкой к характеристикам личности. Тогда жизненная перспектива связана с простым воспроизводством, повторением ситуаций, которые возникают в деятельности профессионала и которые отвечают стремлению данной личности.	Идентификация с профессией такова, что она дает возможность движения личности в профессии – по ступеням мастерства. Это движение связано с разрешением задач в профессии, ее динамикой, изменениями, совершенствованием данной области трудовой деятельности, чем с развитием способностей самой личности.	Идентификация, при которой движение в профессии осуществляется через развертывание, развитие и совершенствование качеств и способностей личности. Если в момент выбора профессии способности находились в потенциальном состоянии, то профессия актуализирует их и тем самым открывает перспективу развития личности.	Идентификация, для которой совпадение с профессией обусловлено не только наличными способностями, но и творческой активностью личности в целом. Этот тип способен не только к достижению и развитию в профессии, но и к преобразованию условий труда в адекватном своим способностям направлении.	Идентификация представляет собой ориентацию человека на повышение материального уровня благосостояния. При выборе профессии это исключает низкооплачиваемые должности, а также характеризуется стремлением к продвижению по службе.

Выделенные способы идентификации с профессией (труд как более-менее интересное жизненное занятие, как средство профессионального движения, как способ развития способностей, как способ самовыражения и творчества), будучи абстрактными моделями, тем не менее позволяют, выявить различия способов профессионального движения личности и дать характеристику ее жизненных перспектив. Кроме того, данные модели позволяют определить, в каком качестве личность включается в профессию, и какой смысл имеет профессия в ее жизни, одновременно определяя удовлетворенность личности трудом.

Х. Ремшмидт отмечает, что чем больше места в жизни человека занимает работа, тем больше идентичность личности определяется его профессией. Среди психологических характеристик ведущего вида деятельности Л.И. Анцыферова выделяет отождествление (идентификацию) индивида с ведущей деятельностью. Она отмечает, что ведущая деятельность эмоционально захватывает человека, в ней главным образом происходит многостороннее развитие личности, ее изменение, совершенствование. В подтверждение характеристик ведущего вида деятельности, исследования Л.М. Митиной, Е.С. Пиняевой показали, что профессиональное развитие неотделимо от личностного – в основе того и другого лежит принцип саморазвития, детерминирующий способность личности превращать собственную жизнедеятельность в предмет практического самообразования, приводящий к высшей форме жизнедеятельности личности – творческой самореализации. Профессиональная деятельность оказывает влияние (позитивное или негативное) на личностный онтогенез.

М. Аргайл отмечает, что работа обладает целым рядом скрытых достоинств для человека (источник существования, организация времени, социальные контакты, положение в обществе, жизненная перспектива), он рассматривает профессиональную деятельность как составляющую счастья.

В исследовании Ивановой Н.В. указывается, что профессиональная деятельность может быть ведущей деятельностью для человека зрелого возраста. Поэтому профессиональный статус и профессиональные роли оказывают значительное воздействие на мотивы, ценности, идеалы личности и, следовательно, на ее поведение. Необходимо учитывать и тот факт, что в последние годы изменились установки и ценности, связанные с работой. Большинство работающих более не определяют себя исключительно и даже преимущественно через свою трудовую деятельность. Значительно больше взрослых людей стали пытаться найти баланс между семьей, работой. Следовательно, отношение к профессии, мотивы ее выбора, отражающие потребности, интересы, убеждения, являются чрезвычайно важными в изучении личностного и профессионального самоопределения зрелой личности.

Таким образом, работа (профессия) определяет образ жизни взрослого человека, является главным объектом приложения его сил и навыков и сосредоточие честолюбивых замыслов.

1.1. Стадии профессионального развития личности

Проблема возраста и профессии, возрастных стадий и профессионального самоопределения представлена в русле концепций «профессионального развития». Представители этих теорий предполагают существование общих закономерностей процесса профессионального становления. В русле этих теорий исследователями рассматриваются модели, типы и образцы профессиональной жизни, анализируются общие схемы формирования профпригодности и личности профессионала.

Основателем теории «стадий профессиональной жизни» по праву считается Ш.Б. Бюлер, которая разработала концепцию о пяти фазах жизни человека, которые выявляются на основе анализа линий развития трудовой, профессиональной и семейной сфер. Третья фаза (от 25 до 45–50 лет) – это зрелость, когда человек нашел свое призвание, ставит конкретные жизненные и профессиональные цели, достигает самореализации. Особенности этого периода, как отмечает П.М. Якобсон, является то, что в эти годы уточняется жизненное призвание, образуется семья, определяется социальное положение, накапливается опыт жизненных достижений, успехов, неудач, актуализируются и развиваются потенции личности, становятся более четкими социальные устремления человека, происходят изменения в характере запросов, потребностей и интересов личности.

Обычно уже в первые 7–10 лет своей трудовой деятельности человек осознает правильность или ошибочность выбранного им профессионального пути. В течение этого временного отрезка чаще всего происходит смена места работы или специальности. Во второй половине этапа упрочения карьеры, то есть после 33–35 лет, наблюдается тенденция к сохранению выбранного рода занятий. Это связано с тем, что к этому возрасту человек осваивается на работе и осознает реальные возможности своей карьеры.

Сходную классификацию стадий профессиональной жизни предлагают Д. Супер и Р. Хейвигхерст. В период зрелости, по их мнению, происходит становление профессионала, упрочение положения в выбранной сфере деятельности, продвижение по служебной лестнице. Эти годы в трудовой биографии человека оказываются наиболее творческими. Но не следует ошибочно полагать, что все люди проходят эти стадии профессиональной жизни. Как правило, границы трудовой активности очень подвижны и в каждом случае определяются спецификой профессии и особыми неповторимыми условиями жизнедеятельности субъекта, его индивидуальностью. В среднем наиболее эффективный труд людей приходится на период от 30 до 40 лет. В возрасте 20–30 лет и 30–50 лет труд имеет примерно равную продуктивность, после 50 лет она, как правило, снижается.

Анализ основных научно-теоретических подходов к профессиональному становлению личности позволяет сделать следующие выводы:

- профессиональный цикл взрослого человека имеет стадийный характер, который предполагает общие закономерности профессионального становления личности;
- ведущей деятельностью взрослых выступает трудовая, профессиональная деятельность, поэтому динамику психических новообразований личности невозможно изучать без учета сферы профессиональной деятельности;
- отношение к профессии, мотивы ее выбора, отражающие потребности, интересы, убеждения, являются чрезвычайно важными в изучении личностного самоопределения зрелой личности.

2. Динамика отношения к профессии в зрелости

Немаловажным аспектом для понимания роли профессии в жизни взрослого человека является его отношение к этой сфере деятельности. Поскольку отношение к чему-либо, по мнению А.А. Бодалева, представляет собой психическое образование, в котором аккумулируются и интегрируются результаты познания личностью различного рода явлений, вызванные ими переживания и поведенческие отклики. С возрастом значение профессии в жизни человека возрастает: она становится уже одной из основных характеристик его личности. Большинство опрошенных людей на просьбу рассказать о себе, в первую очередь упоминают название своей профессии. Профессия указывает и на сферы интересов человека, и на его способности. От профессиональной идентичности, как результата профессиональной идентификации, напрямую зависит социальный статус человека и его роль в группе.

В современных исследованиях указывается на то, что для женщин свойственна раздробленность в мечтах, в то время как мечты мужчин носят однородный характер и связаны с достижениями на работе. Женщины мечтают о замужестве и карьере, при этом больший вес придается именно браку. Те женщины, которые мечтают о карьере и браке одновременно, учитывают интересы мужей, ограничивая свои мечты, касающиеся личных достижений на работе. Так, в нашем исследовании мы спрашивали женщин (60 чел) по поводу их призвания, и только 35% респондентов выделяют свою профессию как важную составляющую их самореализации в жизни. Следует отметить, что женщины от 30 до 45 лет определяют свою личностную и социальную идентичность в большей мере через семью, чем работу.

Но даже в том случае, если женщины высказывают предположения о смене работы, большинство из них не предпринимает конкретных усилий и действий, направленных на достижение цели. Не многие рискуют круто изменить свою жизнь и попробовать себя в совершенно иной сфере деятельности, даже если интерес к постоянной работе снижен или утрачен. Между тем сохранение интереса к своей работе и верность ей на протяже-

нии всего периода зрелости является совершенно необходимым условием для поддержания чувства удовлетворенности.

Показатель удовлетворенности своей профессией, как считает А.А. Реан, необходим и чрезвычайно важен, как обобщенная характеристика отношения субъекта к профессии. Исследователи подчеркивают, что низкая удовлетворенность профессией в большинстве случаев является причиной текучести кадров, которая, в свою очередь, приводит к негативным экономическим последствиям. Кроме того, от удовлетворенности избранной профессией в немалой степени зависит и психическое здоровье человека. В работах обнаружено, что для мужчин более важны содержание и общественная значимость работы, ее разнообразие, творческие возможности. Мужчины в большей степени осознают социальную значимость труда. Для женщин важнее взаимоотношения в коллективе, условия труда, размер заработка. Работа может быть источником удовлетворения, особенно, когда дает человеку ощущение созидания или достижения успехов. Люди высоко оценивают свою работу, если она приносит им хорошее материальное вознаграждение, стимулирует их к самосовершенствованию и когда условия работы комфортны. Но в то же время работа может быть источником напряжения для человека, в случае: когда человек посвящает ей очень много времени, когда работа приносит небольшие деньги, ее низкий статус, конфликты на работе, когда работа «вторгается» в другие области человеческой жизни. Поэтому профессиональный статус и профессиональные роли оказывают значительное воздействие на мотивы, ценности, идеалы личности и, следовательно, на ее поведение.

В нашем исследовании людям зрелого возраста было предложено продолжить высказывание «Я выбрал такую профессию.....». Респонденты указали на: мотивы выбора профессии; факторы, влияющие на выбор профессии; процесс выбора профессии (работы); отношение к собственному выбору работы (профессии). Если анализировать *мотивы выбора профессии*, то независимо от возраста и пола у респондентов преобладают внутренние мотивы, среди которых ведущими являются: в возрасте средней зрелости (28–32 лет) желание заниматься определенным видом деятельности, а на первой стадии поздней зрелости (36–40 лет) наличие способности к данному виду труда. Лишь 24% респондентов называют внешние факторы выбора, такие как денежный заработок, необходимость наличия работы и достижение социального престижа (данный фактор называют респонденты возраста 32–36 лет). Многие женщины указывают на осмысленность выбора профессии, на самостоятельный выбор, но не всегда удачный, 46% женщин данный выбор устраивает. Взрослые люди, чаще называющие внутренние факторы, склонны в целом, указывать на свое удовлетворение работой, высокую мотивацию и личную вовлеченность в процесс труда. *Удовлетворенность профессией является тем интегративным показателем, который отражает отношение субъекта к избранной*

профессии. Продолжая фразу «Чтобы работа приносила удовлетворение...», респонденты указали на следующие факторы. Устойчивое положение во всех возрастных выборках имеет фактор, связанный с чувством любви к профессии. Очевидно, что он характеризует общее положительное отношение к работе, что и может вызывать удовлетворение от нее. Фактор зарплаты имеет большое значение, роль его возрастает в ситуации экономической нестабильности, но у респондентов первой стадии поздней зрелости его ранг несколько снижен. На этой стадии (36–40 лет) значимые факторы компетентности и эффективности профессиональной деятельности дополняются специфичным для этой возрастной группы фактором самоотдачи в работе, что свидетельствует о выраженной ориентации респондентов на самореализацию в профессиональной деятельности. На второй стадии средней зрелости (32–36 лет) выделился такой фактор, как возможность достичь социального признания, что характеризует стремления человека к изменению своего статуса, наличие интереса к своей работе является совершенно необходимым для удовлетворенности своей профессией. В свою очередь, степень удовлетворенности человека влияет либо на упрочение мотивов в выбранной профессии, либо на их разрушение и смену работы.

В целом можно сказать, что к 30–35 годам ожидания большинства работающих людей становятся намного реалистичнее, а на первый план выступают внешние факторы мотивации в виде заработка и материального поощрения. Многие меняют места работы, оставаясь верными своей профессии, в стремлении получать более высокую зарплату, занять более ответственную должность или работать в более комфортных условиях.

Эта же тенденция продолжает развиваться с возрастом дальше. К 40 годам приходит осознание того, что продвижение вверх по лестнице успеха оказывается, в общем, не столь легким, как ожидалось. В большинстве сфер деятельности на вершине этой лестнице осталось очень мало места, поэтому разочарование – типичное чувство этого возраста, к которому вмешивается определенная доля цинизма. Первоначальные мечты оказываются несбыточными, может происходить снижение уровня притязаний. Женщин, ориентированных на замужество и воспитание детей, по степени увеличения стажа семейной жизни, в большей степени начинают привлекать профессиональные цели. В то же время те женщины, кто отдавал свои силы работе, теперь, направляют внимание на семью, особенно если карьера не сложилась в соответствии с их ожиданиями. Таким образом, происходит изменение системы ценностей, а на основе этого – смена мотивационных установок.

В нашей работе результаты анализа завершения предложения «Считаю, что профессия (работа)...», показали что, респонденты независимо от возраста указывают на несколько *факторов значимости работы в жизни человека*: работа как главная составляющая жизни человека, как средство сосуществования и материального благополучия, как жизненная необхо-

димось, как способ самореализации и самосовершенствования. Завершённые предложения «Для того чтобы сделать профессиональную карьеру...», позволило проанализировать отношение людей зрелого возраста к ценностям – средствам, как регуляторам человеческого поведения. Все факторы, влияющие на профессиональную карьеру, мы условно разделили на внутренние и внешние. В качестве внутренних выступают: профессиональные знания, личностные качества человека, способности, желание и стремление продвигаться по служебной лестнице, самосовершенствование, жизненный опыт. В качестве внешних: высшее образование, связи, удача или стечение обстоятельств, временная перспектива, деньги. На становление профессиональной карьеры человека, по мнению людей зрелого возраста, в большей степени влияют внутренние факторы личности, чем внешние. Причем удельный вес таких показателей, как профессиональные знания и личностные качества значительно выше, чем всех других факторов. Также хочется отметить, что 20% респондентов считает, что для того чтобы сделать карьеру, необходимо очень много работать.

Следовательно, отношение личности зрелого возраста к профессии имеет свои характерные особенности: люди в возрасте средней зрелости (28–36 лет) определяют свое призвание не только через профессию, но и через семейные социальные роли, которые ими осваиваются или уже интернализированы; ведущими мотивами выбора профессии для респондентов среднего возраста выступают их желания заниматься определенным видом деятельности, а для респондентов первой стадии поздней социальной зрелости наличие умений и возможности работать в этой сфере труда; среди многочисленных факторов удовлетворенности своей профессией в возрасте от 32 до 36 лет выделяется возможность достичь признания, свидетельствующая об активных притязаниях людей на изменение своего статуса, а в возрасте от 36 до 40 лет – самоотдача в работе, что тесно связано со стремлением человека к самореализации. Для людей зрелого возраста работа является главной составляющей их жизни, средством сосуществования и материального благополучия, жизненной необходимостью и способом самосовершенствования и самореализации.

Литература

1. Абульханова-Славская К.А. Жизненные перспективы личности // Психология личности и образ жизни. – М.: Наука, 1987 – С. 137–145.
2. Бодалев А.А. Акме-эффект личностного осуществления в процессе социализации и индивидуализации взрослого человека // Мир психологии. – 1998. – № 1(13). – С. 59–65.
3. Иванова Н.В. Динамика ценностных ориентаций личности в зрелом возрасте: дис. ... канд. психол. наук: – М., 1994.
4. Крайг Г. Психология развития. – СПб.: Изд-во «Питер», 2000. – 992 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).

5. Милашевич Е.П. Отношение к профессии в общей динамике развития человека в зрелом возрасте. Возрастная, педагогическая и коррекционная психология: сборник научных трудов. – Выпуск № 4 / под науч. ред. Ю.Н. Карандашева, Т.В. Сенько. – Минск, Карандашев Ю.Н., 2003. – С. 99–103.
6. Реан А.А., Коломинский Я.Л. Социальная педагогическая психология. – СПб.: Издательство «Питер», 2000. – 416 с. (Серия «Мастера психологии»).

Вопросы для обсуждения и размышления

В чем радость и в чем трудность вашей будущей профессии?

По каким признакам, на ваш взгляд, можно судить, что человек состоялся в своей профессии?

Когда вы определились со своим профессиональным выбором? Кто в вашей жизни оказал решающее влияние на процессы личностного и профессионального самоопределения?

В чем психологическая специфика профессиональной карьеры у мужчин и женщин?

Одинаковы ли факторы, влияющие на удовлетворенность трудом для мужчин и женщин?

Обосновано ли мнение общества о наличии чисто мужских и чисто женских профессий?

Т Е М А 8. ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕННОСТИ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ

1. *Ценностные ориентации личности.*
2. *Современные исследования ценностных ориентаций во взрослости.*
3. *Жизненные ценности людей зрелого возраста (содержательный аспект).*

1. Ценностные ориентации личности

Самоопределение – ответ на вопрос: что для меня значимо в этой жизни и чего я хочу достичь? Это процесс осознанного формирования системы ценностей и определение тех сфер жизнедеятельности, в которых эти ценности оптимально могут быть реализованы. На важность в жизни человека ценностных образований указывали в свое время многие ученые. «Именно то, что особенно значимо для человека, – писал С.Л. Рубинштейн, – выступает, в конечном счете, в качестве мотивов и целей его дея-

тельности и определяет стержень личности». Американский психолог Г. Олпорт также отмечал, что «здоровый взрослый человек развивается под влиянием ценностных схем, желая, чтобы они осуществлялись, даже если никогда не будут полностью достигнуты. Согласуясь с такими схемами, он отбирает свои представления, советуется со своей совестью, сдерживает неуместные и противоположные линии поведения, исключает или формирует подсистемы привычек в зависимости от того, диссонируют они или гармонируют с его обязательствами».

Преобразования, происходящие в обществе, объективно предполагают соответствующие изменения в личности и деятельности человека. Ценностно-ориентационная сфера детерминирует позицию личности в современном мире и, соответственно, направленность и содержание профессиональной деятельности и самореализации человека. Следовательно, через анализ ценностей можно отчетливо увидеть изменения, происходящие в личности в ответ на исторические и социальные перемены. *Ценностные ориентации определяются в психологии как важный компонент мировоззрения личности, выражающий предпочтения и стремления личности в отношении тех или иных обобщенных человеческих ценностей.* Жизненные планы и цели взрослого человека опираются на потребности, интересы и установки личности, которые в комплексе могут характеризовать ценностные ориентации личности. Ценностные ориентации выступают как обобщенный показатель направленности интересов, духовных потребностей, а тем самым социальной позиции и духовного развития. По мнению И.С. Кона, ценностные ориентации, уровень притязаний, стабилизация основных психических структур, сопровождается повышением стабильности и внутренней последовательности образа «Я».

В исследованиях Б.С. Круглова был сделан вывод о том, что ценностные ориентации выступают на этапах онтогенеза как одно из центральных психических новообразований личности. В подтверждение этих выводов, в исследовании Н.В. Ивановой, в котором изучалась динамика ценностных ориентаций людей зрелого возраста (на примере педагогов) было выявлено, что ценностные ориентации являются одним из психических новообразований личности в зрелом возрасте от 25 до 50 лет. В результате разрешения ценностного противоречия у взрослого человека может не только измениться иерархия ценностных ориентаций, но и появиться в структуре новая ценность или новое смысловое содержание прежней ценности. В данном случае ценностные ориентации толкуются как система фиксированных установок личности, характеризующаяся избирательным отношением личности к ценностям; как направленность личности на те или иные ценности, цели и средства – фиксированные и социально обусловленные. Так, для педагогов в возрасте от 26 до 35 лет чрезвычайно значима идеальная ценность «самореализация, самовыражение». Кроме этого особо актуальны для них еще и такие ценности: «оказание помощи»,

«социальная значимость», «общественное признание», «достижение результатов». Для педагогов в возрасте от 36 до 45 лет наиболее значимы ценности «доброжелательные взаимоотношения», а затем «самовыражение», «образ Я», «взаимопонимание». С возрастом увеличивается значимость стремлений к идеальному «образу Я», а после 45 лет к взаимопониманию.

В исследовании Н.М. Лебедевой базовых ценностей русских людей, показано, что под влиянием новых социально-экономических условий происходит формирование нового типа направленности личности взрослого, характеризующегося индивидуализированной ориентацией на личные, в том числе экономические ценности, такие, как материальная обеспеченность, предприимчивость, собственность и богатство. Индивидуализация ценностных ориентаций связана с увеличением ценности индивидуального человеческого существования и уменьшением ориентации на широкую человеческую общность.

Для психолога важен именно личностный аспект ценностных выборов человека, а также укрепляющая или ослабляющая уверенность в правильности этих выборов в процессе их реализации.

Таким образом, ценности являются теми ориентирами, которые помогают выделить в широком потоке информации и жизненных явлений то, что наиболее важно для жизнедеятельности человека, его поведения и отношения.

2. Современные исследования ценностных ориентаций во взрослости

Система интересов взрослых людей в основном концентрируется вокруг двух вопросов: обеспечение материального благополучия и достижения морального удовлетворения от жизни. При рассмотрении жизненных планов у лиц ранней и средней зрелости В.Т. Лисовский отмечает, что в возрастном периоде 26–30 лет на передний план выступает создание хороших жилищных условий и воспитание детей. Отмечается стремление к повышению уровня квалификации или образования, в возрасте от 21 до 35 лет человек принимает ряд важных решений. Они касаются профессии, семьи, общего стиля жизни и конкретных задач на будущее, коррекции их ценностных ориентаций в соотношении с новым социальным статусом и новыми жизненными планами. По результатам зарубежных исследований, период 28–33 года это время пересмотра жизненных целей, планов и ценностей. Мужчины в этот период могут сменить работу или изменить образ жизни, но их сосредоточенность на карьере и работе не меняется. У женщин во время перехода в 30 лет обычно изменяются приоритеты, установленные в начале ранней взрослости. Женщин, ориентированных на замужество и воспитание детей, теперь в большей степени начинают привлекать профессиональные цели. Такие же данные, в отношении женщин, по-

лучены в эмпирических исследованиях Г.С. Абрамовой. Так, в исследованиях Л.П. Рыбцовой ценностных ориентаций женщин показано, что для подавляющего большинства женщин важна ценность семьи, а для 80,5% женщин самым главным является воспитание и обеспечение будущего для своего ребенка. Автор указывает, что в ответах женщин о высокой значимости детей в их жизни нашел отражение социальный стереотип, свидетельствующий о принятии бытующих социальных норм, а не о реальном поведении. В работе женщины, прежде всего, ценят интерес к деятельности, затем – достаточно высокую плату, возможность профессионального роста, близость работы к месту жительства, удобное время работы, условия труда. Для большинства женщин карьера не является важным элементом в жизни, а вот повышение образовательного уровня (образование) рассматривается как условие профессионального роста, повышение материального благосостояния и самореализации.

Например, рассматривая проявление ценностных ориентаций в зависимости от возрастного фактора, А.Г. Здравомыслов и О.И. Шкаратан, на большом материале обследования взрослых установили, что до 25 лет большая роль в ценностных ориентациях принадлежит стремлению к знаниям, повышению уровня образования. В возрасте 26–30 лет на передний план выступают заботы о благополучии семьи, улучшении жилищных условий. В группе рабочих после 40 лет проявляется жизненная ориентация на условия труда и отдыха. Согласно результатам изучения проблем развития зрелой личности, возраст 31–40 лет является периодом, когда для человека очень важны ценности профессиональной самореализации, творческий подход в решении стоящих перед ним задач.

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.

3. Жизненные ценности людей зрелого возраста (содержательный аспект)

Для изучения ценностных ориентаций личности в зрелом возрасте мы использовали метод незаконченных предложений. По мнению Джейн Ловингер, люди, завершая незаконченные предложения, проецируют свои воззрения в ответах и, таким образом, обнаруживают свое отношение к себе и внешнему миру. В нашем исследовании приняло участие 289 человек в возрасте от 28 до 40 лет (199 женщин и 90 мужчин).

Респонденту предлагалось следующих 5 незаконченных предложений, состоящих из нескольких слов, с тем, чтобы он их завершил по своему усмотрению:

Главное в нашей жизни
Мне кажется, что наиболее ценным для человека
Для меня важна дружба
Для того, чтобы сделать профессиональную карьеру
Для меня престижно

Среди главных ценностей жизни зрелого человека, по мнению респондентов, являются: семья и дети, счастливая семейная жизнь, здоровье, устойчивое материальное положение, человеческое достоинство, любовь, взаимопонимание между людьми, работа, цели в жизни, духовное развитие, сама жизнь, самоопределение, мир, вера, оптимизм, уверенность в себе и в завтрашнем дне, доброта. Причем в возрасте от 32 до 36 лет такие ценности в межличностной сфере отношений, как семья и счастливая семейная жизнь занимают наиболее важное место, а на втором и третьем месте, в порядке ранжирования, – здоровье и материальное благополучие, у респондентов 36–40 лет доминируют ценности внутриличностной сферы жизни – здоровье, человеческое достоинство и любовь.

Завершение предложения «Мне кажется, что наиболее ценным для человека ...» показало приоритет здоровья как ценности во всех возрастных группах (23%), а также значимость таких личностных качеств, как доброта, честность, порядочность, трудолюбие, совесть, честь и достоинство (всего отметили 17% респондентов). Ценность жизни как таковой подчеркивают 13,5% респондентов, а ценность семьи – 13%. Такие ценности, как признание окружающих, положение в обществе выделяют только 6,5% участников. Среди менее значимых для большинства респондентов ценностей можно отметить: общение, ум, внутреннюю гармонию, счастье, материальное положение, веру, профессионализм.

Анализ завершения предложения «Для меня важна дружба...» установил, что наиболее привлекательными качествами, в существенной мере определяющими дружественные отношения между взрослыми людьми, являются бескорыстие, верность, искренность, преданность, доверие, прощение, поддержка, надежность.

Завершение предложения «Для того чтобы сделать профессиональную карьеру...» позволило проанализировать отношение людей зрелого возраста к ценностям – средствам как регуляторам человеческого поведения. Все факторы, влияющие на профессиональную карьеру, мы условно разделили на внутренние и внешние. В качестве внутренних выступают: профессиональные знания, личностные качества человека, способности, желание и стремление продвигаться по служебной лестнице, самосовершенствование, жизненный опыт. В качестве внешних: высшее образование, связи, удача или стечение обстоятельств, временная перспектива, деньги.

На становление профессиональной карьеры человека, по мнению людей зрелого возраста, в большей степени влияют внутренние факторы личности, а не внешние. Причем удельный вес таких показателей, как профессиональные знания и личностные качества значительно выше, чем всех других факторов. Также хочется отметить, что 20% респондентов считает, что для того чтобы сделать карьеру необходимо очень много работать.

Среди всех участников исследования, 17 человек не закончили предложение «Для меня престижно...», и 2 дали ответ не знаю. Для 4% респондентов понятие престижа не имеет никакого значения, остальные респонденты выдвинули в качестве критериев престижных ценностей следующие (расположены в порядке ранжирования):

	I стадия средней зрелости (28–32 года)	II стадия средней зрелости (32–36 лет)	I стадия поздней зрелости (36–40 лет)
К Р И Т Е Р И И	<ul style="list-style-type: none"> ▪ высокий образовательный и культурный уровень ▪ наличие хорошей работы или должности ▪ признание окружающих ▪ материальная независимость ▪ внешний облик ▪ материальные ценности ▪ самооценность ▪ семья и дети 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ признание окружающих ▪ материальная независимость ▪ семья, дети ▪ социальное положение ▪ личностные качества ▪ наличие хорошей работы или должности ▪ материальные ценности ▪ быть в центре внимания 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ наличие хорошей работы или должности ▪ признание окружающих ▪ высокий образовательный и культурный уровень ▪ семья, дети ▪ материальная независимость ▪ круг общения ▪ профессиональная компетентность

Особых различий в ответах женщин и мужчин не наблюдается. Характерным для людей 28–32 лет (в сравнении с другими возрастными группами) наличие таких критериев, как внешний облик («хорошо выглядеть», «модно одеваться», «быть в форме») и самооценность («быть личностью», «быть на высоте», «быть свободным и независимым»), респонденты в возрасте 32–36 лет выдвигают на первый план критерий признания у окружающих и социальное положение, что для них и определяет во многом престижные ценности. Для людей в возрасте 36–40 лет характерно выделение таких ценностей, как значимый круг общения и профессиональная компетентность как факторов, влияющих на престиж человека среди окружающих.

Таким образом, анализ полученных данных, в результате использования методики «Завершение предложения», позволяет сделать следующие выводы:

– для людей зрелого возраста (28–40 лет) главными ценностями в жизни являются: семья, здоровье, материальное благополучие, человеческое достоинство и любовь. Приоритетной ценностью для человека зрелого возраста является здоровье;

– цель – ценность счастья жизни признают многие мужчины и женщины. Но, мнения респондентов зрелого возраста в отношении собственной жизни и счастья разделились: для одних характерна удовлетворенность определенными результатами своей жизни и ощущение счастья, для других – неудовлетворенность и отсутствие ощущения счастья;

– возраст 28–40 лет является периодом, когда для человека очень важны ценности профессиональной самореализации. Поэтому важным, в становлении профессиональной карьеры, люди зрелого возраста считают, прежде всего, профессиональную компетентность, личностные качества и трудолюбие человека. Влияние внешних факторов в данном случае менее значимо;

– в контексте межличностной сферы жизнедеятельности человека в зрелости значимость приобретают ценности дружбы, наличие хороших и верных друзей и общечеловеческие ценности: верность, прощение, преданность, бескорыстность;

– в качестве ценностей престижа люди зрелого возраста выделяют: высокий образовательный и профессиональный уровень, наличие хорошей работы или должности, признание окружающих людей.

Литература

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. – М., 1991.
2. Здравомыслов А.Г. Потребности, интересы, ценности. – М., 1986.
3. Иванова Н.В. Динамика ценностных ориентаций личности в зрелом возрасте: дис. ... канд. психол. наук: – М., 1994. – С. 25–27.
4. Круглов Б.С. Роль ценностных ориентаций в формировании личности школьника // Психологические особенности формирования личности школьника. Сб. науч. трудов. – М., 1983. – С. 4–11.
5. Лебедева Н.М. Базовые ценности русских на рубеже XXI века // Психологический журнал. – 2000. – Т. 21, № 3. – С. 73–77.
6. Милашевич Е.П. Жизненные ценности современных женщин // Акмеологические основы становления педагога-профессионала в образовательных системах на современном этапе: сборник материалов Международной научно-практической конференции, Гомель, 2007. – С. 54–57.
7. Рыбцова Л.П. Жизненные ценности женщин // Социологические исследования. – 1997. – № 10. – С. 26–30.
8. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М., 1990.

Вопросы для обсуждения и размышления

Как вы думаете, совпадают ли житейские знания о главных ценностях взрослого человека с результатами научных исследований в этой области?

Как жизненные события могут влиять на систему ценностных ориентаций личности?

Ответьте себе на вопросы: «Чего я хочу достигнуть в ближайшие годы? Что для меня является очень важным и главным в жизни?»

Для чего психологу необходимо знать основные жизненные ценности людей?

Какие ценности значимы для мужчин, а какие – для женщин?

Т Е М А 9. СМЫСЛОЖИЗНЕННЫЕ ОРИЕНТАЦИИ В ЗРЕЛОСТИ

1. *Психологические аспекты смысла жизни.*
2. *Смысложизненные ориентации человека в зрелом возрасте.*
3. *Самореализация как структурный компонент смысложизненных ориентаций.*

1. Психологические аспекты смысла жизни

Жизнь любого человека, поскольку она к чему-то устремлена, объективно имеет смысл, который, однако, может не осознаваться человеком до самой смерти. Вместе с тем жизненные ситуации (или психологические исследования) могут ставить перед человеком задачу на осознание смысла своей жизни. Осознать и сформулировать смысл своей жизни, – значит, оценить свою жизнь целиком. С психологической точки зрения главным является не осознанное представление о смысле жизни, а насыщенность реальной повседневной жизни реальным смыслом. Как показывают исследования, существует много возможностей обрести смысл. То, что придает жизни смысл, может лежать и в будущем (цели), и в настоящем (чувство полноты и насыщенности жизни), и в прошлом (удовлетворенность итогами жизни). *Смысл жизни* – это значение жизни для конкретного человека, осознание своей жизни как цельного процесса, имеющего направленность, преемственность и содержание, это осознание того, для чего человек живет.

Трипольский В.С. рассматривает смысл жизни в нескольких аспектах:

- 1) как реализацию биологического предназначения живого существа;
- 2) как индивидуальную, социально ориентированную программу жизнедеятельности личности;

3) как групповую, социально ориентированную программу, в которой отдельным личностям отводятся определенные роли.

Для человека как личности смысл жизни – это особая осмысленная психологическая реальность, в которую каждый вкладывает свой сугубо индивидуализированный смысл, потеря этого смысла чревата ее дезориентацией, поэтому в стремлении сохранить целостность, личность оказывает психологическое сопротивление мощным внутренним биологическим факторам. Не менее значительное психологическое сопротивление личность оказывает различным внешним факторам (воздействиям), препятствующим осуществлению индивидуальной программы смысла жизни. Такие исследователи, как Г.А. Вайзер, Н.Л. Карпова, В.А. Чудновский определяют смысл жизни как психическое образование, которое представляет собой динамическую иерархическую систему больших и малых смыслов жизни. Динамика больших и малых смыслов обусловлена социальными обстоятельствами, индивидуальными особенностями, возрастными особенностями, субъективной активностью. Функция смысла жизни как психологический механизм, существенно обуславливает поведение человека и становление его личности.

Источниками и носителями значимых для человека смыслов являются его потребности и личностные ценности, отношения и конструкты. По мнению Д.А. Леонтьева, взрослые люди (мужчины и женщины) чаще всего смысл жизни видят в семье и детях, а также в профессиональных делах. А.А. Бодалев указывал, что чрезвычайно важно, прежде всего, выявить психологические механизмы формирования жизненной позиции (самоопределения личности) и жизненных замыслов взрослого человека.

Определяющим для развития личности в зрелости, по мнению большинства психологов, является стремление к наиболее полной самореализации в различных сферах жизни – профессиональной, семейной, творческой. Высокая продуктивность и удовлетворенность результатами собственной деятельности дают человеку чувство полноты и смысла жизни. Напротив, неспособность успешно включиться в жизнь общества, обрести свое место приводит к тягостным переживаниям личностного застоя.

2. Смысложизненные ориентации человека в зрелом возрасте

Собственно смысложизненные ориентации характеризуют: *цель жизни* (наличие жизненных целей, призвания, намерений в жизни); *интерес и эмоциональную насыщенность жизни* (процесс); *удовлетворенность самореализацией* – результат (выражает успешность осуществления самого себя в жизни и повседневной деятельности). Эти категории соотносятся с целью (будущее), процессом (настоящее) и результатом (прошлое). Следовательно, человек может черпать смысл своей жизни либо в одном, либо в другом, либо в третьем или во всех составляющих. *Два аспекта внутреннего локуса контроля: «Я – хозяин жизни»* (выражает ощущение челове-

ком его способности влиять на ход собственной жизни); управляемость жизнью (выражает уверенность в принципиальной возможности самостоятельного осуществления жизненного выбора). Причем первый характеризует общее мировоззренческое убеждение в том, что контроль возможен, а второй отражает веру в собственную способность осуществлять такой контроль.

Для исследования смысложизненных ориентаций людей зрелого возраста от 28 до 40 лет был использован известный тест СЖО Д.А. Леонтьева. В результате сравнительного анализа ориентаций на различных стадиях зрелости, а также методов статистической обработки и изучения качественных признаков, полученных данных, были сделаны выводы об особенностях, уровне и показателях осмысленности жизни респондентов в зависимости от возраста и пола. Результаты по субшкалам теста характеризуют систему отношений человека в зрелом возрасте к различным сторонам своей жизни, обусловленную его личностными особенностями. В данном случае общий показатель ОЖ (осмысленность жизни) является интегративным показателем этой системы, определенное влияние на ОЖ оказывает пол и возраст респондентов.

Выявлена характерная половозрастная динамика осмысленности жизни, максимумы которой приходятся на группу женщин в возрасте от 32 до 36 лет (вторая стадия средней зрелости) и группу мужчин в возрасте от 36 до 40 лет (первая стадия поздней зрелости), а минимумы – на группы мужчин и женщин в возрасте от 28–32 (первая стадия средней зрелости). Наиболее существенным фактором в динамике смысложизненных ориентаций людей в возрасте от 28 до 40 лет выступает целенаправленность жизни (наличие жизненных целей, призвания).

Уровень удовлетворенности самореализацией оказался выше у мужчин в возрастном диапазоне от 36 до 40 лет по сравнению с другими возрастными стадиями, что может быть связано с притязаниями людей на завершенность жизненных планов на данной возрастной стадии.

Уровень внутреннего локус контроля, характеризующий веру человека в свои силы и способность контролировать собственную жизнь, значительно выше у женщин в возрасте 32–36 лет и у мужчин 36–40 лет. Аналогичные тенденции характерны и для уровня локус контроля, характеризующего управляемость жизнью. Высокий уровень данного аспекта локус контроля наблюдается и у мужчин второй стадии средней зрелости (36–40 лет).

В целом общий показатель осмысленности жизни выше у респондентов второй стадии средней зрелости (32–36) и первой стадии поздней зрелости (36–40 лет) в сравнении с первой стадией средней зрелости (28–32), что отражает динамику смысложизненных ориентаций личности.

Сопоставление результатов ранжирования на вопрос «В чем Вы видите смысл жизни?» показало различия в смысловых ориентациях людей зрелого возраста. Так, для респондентов возраста средней зрелости (28–36 лет) в большей степени характерны смысловые ориентации на се-

мью. В то же время для людей в возрасте от 32 до 36 лет не менее значимы притязания на материальное благополучие в жизни. Для взрослых от 36 до 40 лет характерны в большей степени активные притязания («стать тем, кем ты можешь быть»), одновременно раскрывающие потребность людей в этом возрасте в самореализации.

3. Самореализация как структурный компонент смысложизненных ориентаций

В настоящее время существуют различные трактовки понятия «самореализация». Т.В. Сахнович на основе анализа междисциплинарных исследований проблемы указывает, что самореализация науке рассматривается как:

- ценность (стремление к самореализации само по себе представляет огромную ценность и является показателем личностной зрелости и одновременно условием ее достижения);
- условие и гарантия свободы личности;
- базовая потребность человека;
- непрерывный динамический процесс развития и совершенствования личности;
- гармония и единство всех элементов личности;
- фактор психического здоровья и долголетия;
- основание для полноценной жизнедеятельности человека как субъекта личного и общественного бытия.

На наш взгляд, при рассмотрении реализации человека в какой-либо деятельности наиболее уместно следующее понимание: самореализация – это процесс реализации человеком собственного потенциала.

Д.А. Леонтьев критерием самореализации считает предметную реальность социально значимого вклада, рассматривая самовыражение как проявление не достигнутого уровня такого вклада, а самоутверждение как стремление получения социального признания, которые непосредственно приводят к самореализации личности. Исходя из функционально-стадиальной модели онтогенетического развития Ю.Н. Карандашева, можно рассматривать *самореализацию как ведущую психическую функцию первой стадии возраста поздней социальной зрелости (36–40 лет)*. В данном случае самореализация выступает как системное психическое образование, выражающееся в отношении личности к себе, в осуществлении самого себя в жизни и повседневной деятельности. Для изучения различных аспектов самореализации человека в зрелом возрасте мы использовали комплекс методов: тест СЖО (адаптация Д.А. Леонтьева) для изучения смысложизненных ориентаций личности и выявления удовлетворенности самореализацией взрослого человека; опрос для определения ведущих идентификаций личности в зрелом возрасте; метод незаконченных предложений для

изучения отношения взрослого человека к своей жизни и к осуществлению собственных жизненных планов.

Как показали результаты обработки теста СЖО, баллы по шкале «Результативность жизни», отражающие оценку пройденного отрезка жизненного пути, свидетельствуют о наличии тенденции к более продуктивной ее оценке с возрастом, особенно это наблюдается у мужчин в возрастном периоде от 36 до 40 лет, в сравнении с респондентами первой стадии средней зрелости 28–32 года. У женщин, наоборот, увеличивается количество респондентов, высказывающих неудовлетворенность прожитой частью жизни, ко второй стадии средней зрелости (32–36 лет). Высокий уровень общего показателя ОЖ (осмысленности жизни) с возрастом увеличивается, что видимо, связано с приобретением, накоплением жизненного опыта и рефлексивным отношением к нему.

Для проведения опроса взрослых людей вопрос был сформулирован так: «Что из перечисленного прибавляет Вам уважения к себе, кем осознаете себя с гордостью?» Отвечая на вопрос, респонденты могли отметить несколько позиций (альтернатив). Позиции включали такие объекты идентификации, как семья, профессия, социальное положение, общность, круг общения. Идентификации, которым респонденты отдали предпочтение, в основном являются ведущими для всех возрастных стадий. Главная тенденция – резкое выделение идентификации с первичной группой семья. Для возраста средней социальной зрелости (28–36 лет) характерна также профессиональная идентификация. На второй стадии средней зрелости (32–36 лет) доминирующая тенденция – идентификация с социальным положением. На первой стадии поздней зрелости (36–40 лет) ведущая идентификация – «самореализующаяся личность» (I ранг), а затем в порядке ранжирования следуют идентификации с семьей, с профессией («работник своего предприятия», «специалист»), с общностями («житель города», «член своей компании и круга», «гражданин»).

С целью изучения отношения людей зрелого возраста к самореализации мы включили в методику пять незаконченных предложений: «Если бы не»; «Осуществление моих планов в будущем.....»; «Мне бы хотелось добиться.....»; «Я думаю, что способен (способна).....»; «Многое я в жизни сделал (а).....».

Завершая предложение, «Если бы не», в качестве причин, препятствующих самореализации и достижениям в жизни, респонденты в возрасте от 28 до 32 лет называют неудачный прошлый опыт, семью и семейные обязанности, респонденты 32–36 лет – социальное положение, и респонденты всех возрастов от 28 до 40 лет – работу. Одновременно эти же факторы (работа, неудачный прошлый опыт, семья, социальное положение, друзья) для многих респондентов возраста зрелости способствуют их жизненным успехам и достижениям.

Участники исследования, продолжая предложения «Осуществление моих планов в будущем ...» и «Мне хотелось бы добиться...» отмечают, что жизненные планы личности зависят от активности человека и его состояния здоровья, а также направлены на достижение успехов в профессии и личной жизни, повышение уровня материальной обеспеченности, признания окружающих людей. Жизненные ориентации людей на первой стадии поздней зрелости (36–40 лет) характеризуются стремлением добиться самореализации.

Отношение к своим потенциальным возможностям респонденты высказывают, продолжая предложение «Я думаю, что способен (способна) ...». Независимо от возраста и пола 54% людей зрелого возраста считают себя способными на значительные достижения в будущем, чем в настоящем, лишь 2% отмечают, что не обманываются на свой счет или считают, что все успехи уже в прошлом. Надо сказать, что некоторые женщины от 28 до 40 лет связывают свои возможности с выполнением социальных ролей матери, жены («воспитать достойных детей», «быть хорошей женой», «быть отличной матерью»), большая часть мужчин и женщин – с успехами в профессиональной деятельности.

Удовлетворенность самореализацией отражает содержание высказываний респондентов на предложенную фразу «Многое в жизни я сделал (а)...». Респонденты дают оценку своему пройденному отрезку жизненного пути: негативную («глупо», «необдуманно», «поспешно», «неправильно», «не так», «зря», «не так как хотела», «не сделал») или позитивную («правильно», «как считала нужным», «осознанно», «хорошо»). Активные притязания респондентов на завершенность жизненных планов преимущественно имеют негативную окраску независимо от возраста. Но также наблюдается заметное снижение негативных оценок к первой стадии поздней зрелости (36–40 лет) и рост позитивных оценок в этом же возрасте, что можно интерпретировать как удовлетворенность самореализацией в большей степени, чем на других возрастных стадиях. Некоторые респонденты (14%) отмечают собственную активность в реализации жизненных планов («Многое в жизни я сделала сама» или «благодаря своему труду»), другие – помощь близких и друзей (9%), третьи – благодаря стечению обстоятельств и связям (1,4%), четвертые – благодаря богу (1,4%). Среди респондентов есть и такие, кто считает, что все успехи еще впереди (4%).

Следовательно, осуществление личностно и социально значимой деятельности – это ответ на вопрос: что я могу и хочу сделать, чтобы реализовать свои ценности и достичь желаемых целей в жизни? Т.е. речь идет о конкретных делах и отношениях, которые человек осуществляет с учетом личностно значимых социальных ценностей и поставленных на их основе целей. Сколько долго бы человек себя не изучал и ни определялся в плане основных сфер жизнедеятельности, самореализации не будет, если он из поля теоретического сознания не выйдет в реальную жизнь. Человек может считать себя реализованным в жизни, когда его личностные притязания удовлетворяются в ходе достижений целей (получение образования,

защита диссертации, постройка дома, посадка дерева и т.д.). Но речь и в данном случае не может вестись о самореализации как о достигнутом результате. Самореализацию всегда необходимо рассматривать как процесс, но не результат. Мы не можем утверждать, что вот этот человек уже «реализовался», а этот еще нет. Мы лишь можем констатировать, что один находится в пути, а другой может вообще не осознавать, что такой путь существует, что есть другой уровень жизни, связанный с активной и осознанной внутренней позицией. Другая причина, кроющаяся в необходимости использовать понятие «самореализация» в процессуальном значении, связана с тем, что по мере достижений в делах, личностном развитии человек поднимает планку своих потенций. Поэтому мы и вправе говорить, что самореализация – процесс бесконечный.

Литература

1. Вайзер Г.А. Смысл жизни и возраст // Психолого-педагогические и философские проблемы смысла жизни: (материалы I и II симп.). – М.: Психологический институт РАО, 1997.
2. Дыгун М.А. Самореализация: определение и характеристика основных процессов // Психологія. – 2005. – № 1.
3. Карандашев Ю.Н. Психология развития: Часть первая: Введение: учебное пособие. – Мн., 1997.
4. Леонтьев Д.А. Очерк психологии личности. – 2 изд. – М.: Смысл, 1997.
5. Калашникова И.Н., Милашевич Е.П., Скипор Е.Н. Сравнительный анализ смысложизненных ориентаций в возрасте зрелости у лиц в состоянии нормы и патологии // Возрастная, педагогическая и коррекционная психология: Сборник научных трудов: Выпуск 2. – Минск: Карандашев Ю.Н., 2000. – С. 193–201.
6. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций. – М., 1992.
7. Массен П., Конгер Дж., Гивитц Дж. Развитие личности в среднем возрасте: Психология личности: тексты / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыря. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1982. – С. 182–186.

Вопросы для обсуждения и размышления

Кто более активен в жизненных проявлениях: мужчины или женщины?

Какие различия в самореализации мужчин и женщин можно выделить?

Согласны ли вы с утверждением шведского кинорежиссера Ингмара Бергмана: «Жизнь имеет в точности ту ценность, которой мы хотим ее наделить»? обоснуйте свою точку зрения.

Какой вид психотерапии можно эффективно использовать в работе с людьми по проблеме поиска смысла жизни?

Какому известному экзистенциальному психотерапевту и писателю принадлежат следующие слова: «Один из прекрасных способов придать смысл нашей жизни – это, несомненно, творчество»?

Т Е М А 10. ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ ПСИХОЛОГА С ЛЮДЬМИ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

1. *Психологическая помощь взрослым: основные позиции.*
2. *Некоторые аспекты из практики работы психолога-консультанта с женщинами.*

1. Психологическая помощь взрослым: основные позиции

Анализ специфики позиции и деятельности практического психолога по отношению к клиентам, находящимся на разных этапах онтогенеза развития, показал, что в центре его профессионального внимания чаще всего находятся дети разных возрастов, подростки, юноши и девушки и в меньшей степени люди среднего и пожилого возраста. Хотя количество проблем во взрослой жизни (по сравнению с периодами юности, молодости) не убавляется, а наоборот, нарастает, – в том числе и таких, к которым взрослый человек совершенно не готов. Психологическая помощь населению при ограниченных возможностях государства становится не менее значимой, чем социальная, а иногда и ведущей. Общая удовлетворенность жизнью зависит не только от материального благополучия. В любом возрасте особенно важны такие ценности, как здоровье, чувство собственной безопасности, признание окружающих. Социум решающим образом влияет на самооценку и мироощущение каждого человека. При отсутствии признания окружающих или чувства полезности может наступить дезинтегрированность, обесмысливание жизни. В подобных случаях квалифицированная психологическая помощь способна вернуть человеку чувство собственной значимости, интерес к жизни. *Поэтому очень важно для успешной деятельности психолога в работе с людьми среднего возраста глубокое понимание психических закономерностей личности на данной стадии развития, выделение основных типов проблем, стоящих перед взрослым человеком и совместный поиск способов их разрешения.*

Изучение психологами возрастных особенностей периода зрелости, факторов и внутренних детерминант процесса развития взрослого человека должно помочь сформировать адекватные подходы к оказанию психологической помощи людям, в которой многие из них нуждаются.

В работе практического психолога с людьми зрелого возраста можно выделить четыре основных направления:

1. *Психопрофилактический* – предупреждение психологической перегрузки и невротических срывов, создание благоприятного психологического климата в трудовых коллективах, развитие коммуникативных навыков в профессиональной деятельности.

2. *Психодиагностический* – диагностика потребностно-мотивационной, экзистенциально-бытийной, действенно-практической сфер личности, психодиагностика сферы отношений.

3. *Психокоррекционный* – овладение методами психопрофилактики и борьбы со стрессовыми ситуациями, очень часто возникающими в жизни человека (развод, болезнь, потеря работы, утрата близкого человека и др.), методами саморегуляции, самосохранения, избегания профессиональной деформации, тренинги профессиональной эффективности и делового общения, личностного роста.

4. *Консультационный* (индивидуальное и групповое консультирование) – взаимопонимание и взаимоотношения в семье, кризисы супружеских отношений, конфликты, смена семейных ролей, воспитание детей, возможности здорового образа жизни, профессиональные деструкции, межличностные конфликты, самоотношение и др.

Г.С. Абрамова обозначает вопросы, которые постоянно возникают в работе психолога-консультанта. Именно поиск ответов на эти вопросы поможет специалисту эффективно построить отношения с клиентом.

- Что я значу для другого человека как психолог?
- Какое воздействие и почему я могу (должен) оказать на человека?
- Какую меру ответственности за его психическую жизнь я могу (должен) взять на себя?
- Какова мера ответственности клиента за собственную психическую жизнь?
- Какую степень открытости переживаний я могу (должен) требовать от других людей?
- Какую степень открытости своих переживаний я могу (должен) допустить в работе с людьми?
- Когда и как я могу сказать «нет» на просьбу о психологической информации?
- Как быть с моими ошибками в общении с людьми?

2. Некоторые аспекты из практики работы психолога-консультанта с женщинами

В современной жизненной ситуации женщины оказались наиболее частыми клиентами психологической службы. В течение трех лет консультативной практики я встречалась с женщинами разного возраста, социального статуса, образования и уровня личностного развития. Среди них были женщины, состоящие в браке, и женщины, имеющие опыт развода, молодые девушки и одинокие дамы.

На мой взгляд, современная клиентка психолога – это женщина, которая внимательна и пристальна к себе, испытывает жажду в психологической информации, стремится к индивидуально-личностному преобразованию, открыта для обучения и готова отбросить прежние стереотипы поведения, изменить взгляд на жизнь и улучшить ее. Даже когда женщина находится в кризисной ситуации, роль психолога состоит не только в том,

чтобы «отогреть» и утешить, но и в том, чтобы помочь женщине осознать свою силу, научиться справляться с жизнью самой, сохраняя при этом чувство собственного достоинства.

Если реально посмотреть на ситуацию консультирования, то очень часто женщины, несмотря на свою рефлексивность, как клиенты преодолевают психологический барьер на пути посещения психолога. Вот пример из разговора двух женщин: «Не могу себе представить, как это можно пойти и рассказать чужому человеку (имеется в виду психологу) о своих переживаниях и проблемах?». Да, в первое посещение психолога для многих женщин это является сложным, так как приходится проделать весьма важную душевную работу, но на определенном этапе успешного консультативного контакта психолог уже не является чужим, а скорее близким человеком, которому можно доверять. Когда я, например, предлагаю выполнить клиентке упражнение «Что у меня есть и чего у меня нет», то иногда сталкиваюсь с ситуацией, в которой женщина, составляя список под названием «Что у меня есть», помимо материальных и духовно-психологических ценностей, указывает: «У меня есть психолог, который меня всегда поддерживает». Такое личное обращение я расцениваю как эмоциональное взаимопонимание психолога и клиента, что во многом повышает эффективность самого процесса консультирования. Известно, что оказание психологической помощи имеет смысл только в случае совпадения следующих обстоятельств: человек осознал наличие у себя психологической проблемы (или, по крайней мере, понял, что ему плохо), захотел исправить положение дел и обратился за профессиональной помощью.

Одна из важных проблем, с которой женщина обращается за психологической помощью, – это негативное отношение к себе. Как правило, оно проявляется в неудовлетворенности собой, низкой самооценке, неприятии себя. Такая женщина чувствует, что она мало себя ценит, что она привыкла только отдавать, а если и берет, то только то, в чем уже никто не нуждается. Для некоторых женщин очень трудно признаться в любви к себе или назвать свои лучшие качества, признать свои достижения значимыми. На вопросы «Кто Я?» (методика М. Куна) женщина затрудняется дать позитивно утверждающие ее самооценку ответы. Очевидно, такому состоянию женщины способствует, прежде всего, ее близкое окружение, мнение которого она принимает на веру и оно становится определяющим в самоотношении. Вот как о себе рассуждает клиентка зрелого возраста: «Я ничего не могу написать о себе хорошего, но если бы мой муж сказал, что я красивая, умная....., то тогда я бы это и написала». Или на предложение назвать не менее семи своих положительных качеств и умений («Мне больше всего нравится в себе.....») другая клиентка дает такой вариант ответа: «Положительные качества имею, но о них должны говорить другие». В таких случаях человек отказывается сам от себя, от того, чтобы чувствовать себя хозяином собственного «Я». И тогда главный ак-

цент в консультировании, на мой взгляд, психолог делает на работе по изменению собственного образа женщины, причем как внутреннего (образа мыслей, характера восприятия себя и окружения), так и внешнего (облика, набора поведенческих реакций). А когда женщина задает вопрос: «Не поздно ли мне браться за себя?», я отвечаю: «Никогда не поздно заниматься собой», опираясь на слова известного психотерапевта В. Сатир: «К счастью для всех нас, существуют способы повышения самооценки в любом возрасте, поскольку самооценка возникает в результате научения. Формирование самооценки происходит постоянно, на протяжении всей жизни человека. Поэтому, пока он жив, заняться этим никогда не поздно». А далее Вирджиния Сатир предлагает замечательную декларацию самооценности, которую может говорить себе каждая женщина, чтобы стать более уверенной и любимой.

К сожалению, иногда женщины не чувствуют себя комфортно, так как у них не складывается взаимодействие с мужчинами. Желание изменить, оживить, возродить отношения или ускорить их разрыв зачастую приводят женщину на консультацию к психологу. Если анализировать спектр обращений по данной проблеме, то можно выделить следующие.

- Женщину беспокоит тот факт, что в результате длительных отношений с мужчиной (чаще это супружеские отношения) исчезают или не находят должного выражения романтические чувства. «Все вроде бы хорошо и муж неплохой, а все равно как-то скучно, пресно, и неинтересно», «Я чувствую себя в семье мебелью, которой пользуются, но не замечают» – жалуются клиенты.

- Измена любимого человека является тяжким испытанием для женщины и многие из них в этой ситуации растеряны и испытывают трудность в определении модели поведения с мужчиной. «Что делать?» – главный вопрос женщины. Вторая сторона проблемы, когда женщина стоит перед дилеммой: «Иметь или не иметь роман с другим мужчиной?». И чаще всего причиной является «душевный вакуум», который женщина заполняет «на стороне». Но может быть это женский взгляд на суть вопроса.

- Психологическое давление, которое оказывает на женщину мужчина, вызывает у женщины ощущение потери себя, и она начинает активно искать пути выхода из сложившейся ситуации. «Я не могу общаться с теми людьми, которые мне приятны и интересны и общаюсь только с теми, которых одобряет мой муж. Я не могу ходить туда, куда мне хочется, не могу пригласить в дом своих подруг и т.д.» – описывает свою жизненную драму молодая женщина. Зависимость женщины от мужчины, отказ от собственной жизни являются разрушительными силами для женской личности.

- Сложную динамику переживаний вызывают у женщин ситуации, связанные с разводом. Диапазон проблем, возникающих после развода, также широк (распределение воспитательских функций, финансовые проблемы, ломка социальных отношений, одиночество, адаптация к новым жизненным условиям). Иногда для женщин развод становится началом но-

вой жизни и новых отношений. Психолог может помочь женщине проанализировать причины развода и оказать поддержку.

▪ Женское одиночество – одна из самых болезненных проблем наших современниц. От него страдают представительницы всех возрастов, социальных групп и профессий. Причем одинокими могут оказываться женщины, находящиеся в браке. Проблема одиночества женщины может не решаться в течение многих лет. Как правило, если женщина не довольна собой и своей жизнью, то одиночество (даже непродолжительное) вызывает у нее подавленность и страдание. Если одиночество мучает женщину, то главное внимание психолога будет направлено на улучшение отношения женщины к себе и формирование нового, более позитивного отношения к одиночеству.

▪ Чувство вины очень часто сопровождает поведение женщины. Содержание вины связано с неэффективным, с точки зрения женщины, выполнением семейных ролей: жены, хозяйки, матери. Женщине хочется «успевать на все сто» как дома, так и на работе. Но, к сожалению, так не получается и тогда женщина говорит: «Я виновата». Если женщина все время считает себя виноватой, то, в конце концов, это ее подавляет. Я как консультант всегда обсуждаю со своими клиентками одну важную мысль: «жизненное благополучие любой женщины зависит не от условий ее существования, а от ее внутреннего состояния и отношения к себе и той жизни, которую она проживает».

У современной женщины наблюдается также тенденция к увеличению частоты депрессий. Это объясняется не только медицинскими причинами, но и экономическими и социально-психологическими факторами. В целом у женщин много в жизни сложных ситуаций и проблем, с которыми они могут прийти к психологу, но описать их все практически невозможно. Я обозначила лишь основные, часто встречающиеся в консультативной практике, используя в качестве критерия систематизации те причины, которые вызывают жизненную трудность.

Практика показывает, что для постижения подлинного смысла чувств и эмоций клиента недостаточно психологу иметь когнитивные представления, необходим и личный опыт в переживании проблемных ситуаций. А женский опыт может получить только женщина-психолог. Конечно, консультант – это, прежде всего профессионал, но роль его личности тоже чрезвычайно важна: его ценности, жизненный опыт (особенно успешный), моральные установки влияют на клиента помимо его собственной воли. Психолог об этом должен помнить и не поддаваться искушению мудреца, знающего о жизни больше других, а также указывать истинный путь страдающей и запутавшейся женщине. Главное – помочь женщине увидеть этот путь или его возможности, но делать она будет свой выбор. Когда психолог помогает женщине внутренне меняться, расти, – в этом возможность прежде всего и для его личностного и профессионального роста.

Литература

1. Абрамова Г.С. Психологическое консультирование: теория и опыт: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
2. Гамезо М.В., Герасимова В.С., Горелова Г.Г., Орлова Л.М. Возрастная психология: личность от молодости до старости: учебное пособие. – М.: Педагогическое общество России, Издательский Дом «Ноосфера», 1999. – 272 с.
3. Деятельность практического психолога: учеб.-метод. комплекс / авт.-сост. Е.П. Милашевич. – Витебск: Издательство УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2006.
4. Сатир В. Как строить себя и свою семью: пер. с англ. – М.: Педагогика-Пресс, 1992.

Вопросы для обсуждения и размышления

Задайте себе вопросы «Профессия психолог – это моя профессия?», «Чем для меня привлекательна профессия психолога?»

Какие основания для оказания психологической помощи вы знаете?

Какие роли может выполнять психолог в работе с людьми зрелого возраста?

Если вы молодой психолог, будет ли ваш возраст мешать профессиональному контакту со зрелым человеком?

Что бы вы ответили, если бы услышали такое высказывание: «Правда ли, что от теоретической до практической психологии – один шаг, только сделать его очень трудно»?

СЛОВАРЬ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ

Акме – высший для каждого человека уровень. Вершина развития его физического здоровья, ума, личности, чувств и др. сторон. В связи с тем, что развитие разных сторон человека идет неравномерно, по своим собственным законам, состояние акме в развитии разных аспектов человека достигается в различные периоды его жизни, обычно в зрелые годы.

Возраст – категория психологии развития, обозначающая отдельные временные интервалы жизни человека. Понятие возраста является выводным из конкретной теории развития и принципа его периодизации.

Задачи развития – нормативные ожидания общества определенных достижений человека в конкретном возрастном периоде.

Идентичность (от лат. «identicus» – тождественный, одинаковый) – эмоционально-когнитивное единство представлений о самом себе, своем месте в мире в системе межличностных отношений.

Идентификация – процесс достижения состояния идентичности.

Кризис психологический – состояние душевного расстройства, не имеющее патологического характера и проявляющееся в неудовлетворенности человека сложившимся положением дел, жизнью, собой.

Кризис возрастной – кризис психологический, возникающий при переходе из одного возраста психологического в другой, связанный с существенными изменениями образа жизни, психологии и поведения человека.

Метанализ – метод вторичной математической обработки данных однородных исследований, посвященных одной проблеме. Используется как основа для обобщения результатов, полученных разными авторами.

Отношения человека – это целостная система индивидуальных, избирательных связей личности с различными сторонами окружающей действительности.

Развитие возрастное – необратимое, направленное и закономерное изменение человека во времени его жизни, фиксирующее нормативно определенные, общие для отдельных индивидов этапы и особенности становления физических, психических, социальных свойств и качеств.

Притязания – реальные, действительно существующие надежды, ожидания, сознательно поставленные цели, порождающие осознанные желания и стремление добиться их.

Самореализация – это процесс реализации человеком собственного потенциала.

Самооценка – это оценка человеком себя, своих психологических и физических особенностей поведения, отношений с людьми, достоинств и недостатков.

Смысл жизни – это значение жизни для конкретного человека, осознание своей жизни как цельного процесса, имеющего направленность, предметность и содержание, это осознание того, для чего человек живет.

Социальная самооценка – оценка своей способности выполнять социальные роли, общаться и взаимодействовать с окружающими.

Социальная роль – социально-одобряемые формы поведения, ожидаемые от индивида, занимающего определенную позицию в системе общественных и межличностных отношений.

Социальная идентификация – процесс определения себя через членство в социальной группе.

Самоидентификация – самооценка собственных личностных свойств и потенций в качестве деятельного субъекта, включая физические, нравственные, психические и иные качества, как они представляются индивиду в его собственном самосознании и восприятии других, прежде всего со стороны референтных.

Статус – это социально-психологическая характеристика положения человека в обществе и мера его влияния на других людей в определенной социальной группе.

Уровень притязаний – психологическая характеристика личности человека, проявляющаяся в типичных для нее ожиданиях успехов.

Ценностные ориентации – система фиксированных установок личности, характеризующаяся избирательным отношением личности к ценностям; как направленность личности на те или иные ценности, цели и средства – фиксированные и социально обусловленные.

Эгалитаризм – признание всеобщего равенства мужчин и женщин.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамова Г.С. Алгоритмы работы психолога со взрослыми. – М.: Академический проект: Гаудеамус, 2003.
2. Бутовская М. Тайны пола. Мужчина и женщина в зеркале эволюции. – М.: Век 2, 2004.
3. Воган Пегги. Как пережить измену любимого человека. Психология личных отношений. – М.: Рипол классик, 2004.
4. Зинкевич-Евстигнеева Т., Фролов Д. Тайна женственности, или Как женщине раскрыть свою силу и стать хозяйкой собственной жизни. – СПб.: Речь, 2006.
5. Зинкевич-Евстигнеева Т., Фролов Д. Как женщине лучше понять мужчину, или Мужественные всегда побеждают. – СПб.: Речь, 2005.
6. Джонсон Р.А. Она: глубинные аспекты женской психологии / пер. с англ. – М.: «Когито-Центр», 2005.
7. Москаленко В.Д. Когда любви слишком много: профилактика любовной зависимости. – М.: Психотерапия, 2006.
8. Манфред Горс, Клаус Новак. Умение договариваться. – М.: Вершина, 2006.
9. Самоукина Н.В. Мужчина глазами женщины, или о мужской психологии. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2001.
10. Самоукина Н.В. Женское одиночество: полноценная жизнь или страдание? – М.: ООО «Изд-во Астрель», 2003.
11. Теффель Р., Израэлофф Р. Родители ссорятся: что делать? – СПб.: Питер, 2005.
12. Налчаджанян А. Ночная жизнь. – СПб.: Питер, 2004.
13. Шефов С. Психология горя. – СПб.: Речь, 2006.
14. Шарфф Д. Сексуальные отношения. Секс и семья с точки зрения теории объектных отношений. – М.: Когито-центр, 2006.
15. Ялом И. Шопенгауэр как лекарство; пер. с англ. Л. Махалиной. – М.: эксмо, 2006.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ЗАРУБЕЖНЫЕ ТЕОРИИ РАЗВИТИЯ ВЗРОСЛЫХ

Название теории, ее автор	Объект и методы исследования	Стадии развития взрослых	Характеристика возрастной стадии развития	Проблема кризиса середины жизни	Основные положения теории
Теория психосоциального развития Эрик Эриксон	Объектом исследования являлись подростки. Биографическое интервью.	Выделено 8 стадий развития индивида от рождения до старости. Стадия 6. Ранняя зрелость (от 20 до 40–45 лет). Стадия 7. Средняя зрелость (от 40–45 до 60 лет) Стадия 8. Зрелость (свыше 60 лет).	Э. Эриксон выделял основные дихотомии, характерные для различных стадий психосоциального развития личности: Стадия 6. <i>Близость или изоляция</i> . <i>Близость</i> включает в себя нечто большее, чем сексуальная близость. Это стремление к контактам с людьми, желание посвятить себя другим людям, не боясь потерять собственную идентичность. Рождение и воспитание детей. Любовь и работа. Удовлетворенность личной жизнью. <i>Изоляция</i> – избегание людей, особенно близких с ними отношений, состояние одиночества, непризнание. Стадия 7. <i>Генеративность или стагнация</i> . Генеративность понимается как продуктивная и творческая работа над собой и с другими людьми. Зрелая, полноценная, разнообразная жизнь, удовлетворенность семейными отношениями, гордость за своих детей, обучение и воспитание нового поколения. Стагнация или поглощенность собой, эгоизм, непродуктивная работа. Стадия 8. <i>Целостность эго или отчаяние</i> . Принятие прожитой жизни, состояние умиротворения или осознание бессмысленности жизни, потеря веры в себя и других людей.	Теорию Э. Эриксона можно считать моделью нормативных кризисов жизни. В период зрелости человек испытывает кризис, суть которого составляет конфликт между стремлением к интимным отношениям и ощущением изолированности от окружающих (ранняя зрелость), конфликт между активностью и сосредоточенностью на себе (средняя зрелость). Если эти конфликты разрешаются успешно, то кризис не принимает острых форм и заканчивается личностными новообразованиями.	1. Стадии психосоциального развития – это этапы развития, в течение которых приобретаемый индивидом жизненный опыт предопределяет наиболее важные приспособления к социальной среде и коренные изменения личности. 2. Каждая стадия характеризуется психосоциальным конфликтом, который должен быть разрешен. 3. Психологическое развитие происходит в результате взаимодействия между биологическими потребностями индивида и требованиями общества. 4. Ключевое понятие теории – приобретение эгоидентичности, происходящее в разных культурах по-разному.
Расширение психосоциальной теории развития Джордж Вайллент	268 респондентов (мужчины и женщины), выпускники Гарвардского университета. Лонгитюдное исследование в течение 38 лет. Опрос (анкетиро-	Подтвердил наличие стадий развития, описанных Э. Эриксоном, и ввел две дополнительные к ним стадии: 1. Стадия упрочения карьеры (от 23 до	1. Стадия <i>упрочения карьеры</i> – это период, когда индивидуум сосредоточивается на учебе, укреплении своего профессионального статуса и обеспечении своей семьи. Карьера человека становится более устойчивой и последовательной. 2. Стадия <i>промежуточная</i> , наступающая в среднем возрасте между предложенными Э. Эриксоном стадиями генеративности и целостности эго. Эта стадия отмечена конфликтом между «сохранением смысла» и «негибкостью». Человек осмысливает значение своей жизни, принима-	Д. Вайллент полагает, что только меньшая часть взрослых испытывает середину кризиса жизни. В 40 лет человек заново оценивает свою прошлую жизнь (юношество и раннюю зрелость).	1. Достижение успеха в зрелые годы может быть обусловлено такими личностными чертами в юности, как практичность, организованность и цельность личности. 2. Некоторые виды совладающего поведения и защитные механизмы являются ключевыми для достижения успе-

Название теории, ее автор	Объект и методы исследования	Стадии развития взрослых	Характеристика возрастной стадии развития	Проблема кризиса середины жизни	Основные положения теории
	вание, интервью).	35 лет). 2. Стадия промежуточная (от 45 до 55 лет).	ет факт выполнения или невыполнения жизненных целей.		ха в период взрослости. 3. Защитные механизмы (вытеснение, проекция, сублимация) рассматриваются не как патологические процессы, а как результативные, адаптивные реакции на проблему и кризис. 4. На успешное развитие в зрелом возрасте влияют два основных фактора: внутренний (органического происхождения) и внешний (окружающая среда).
<i>Теория превращений</i> <i>Роджерс Гоулд</i>	524 респондента (мужчин и женщин) в возрасте от 16 до 60 лет, представители среднего класса американского общества. Биографическое интервью	В теории выделено 7 стадий развития от 16 до 60 и выше лет. Ранняя взрослость включает 4 стадии: 1. Стадия от 18 до 22 лет. 2. Стадия от 22–28 лет. 3. Стадия от 29–34 года. 4. Стадия от 35–42 года.	Стадия 1. Формирование идентичности личности, выход из семьи, из-под опеки родителей, групповая ориентация. Стадия 2. Развитие автономии, стремление к достижению поставленных целей. Стадия 3. Носит характер переходной стадии, на которой люди подвергают сомнению ранее поставленные цели. Происходит смена ролей, склонность к неудовлетворению в браке и карьере. Стадия 4. Период перехода к середине жизни, когда углубляется недовольство существующим положением. Жизнь может казаться трудной, полной проблем. Происходит острое понимание ограниченности времени, некоторые люди способны коренным образом изменить свою жизнь.	Р. Гоулд рассматривает стадии в связи с переживанием кризиса, который носит преобразующий характер. Он подчеркивает, что середина жизни столь же бурный период, как и юность, за исключением того, что – результатом переживания кризиса в это время, вероятнее всего, для человека будет более счастливая и здоровая жизнь.	1. Развитие взрослых происходит через ряд преобразований. В каждом преобразовании человек формирует свою самоконцепцию, разрешает конфликты, отказывается от детских иллюзий. 2. Смысловая система индивидуума определяет его поведение и жизненно важное решение. 3. Возраст 40–42 года трактуется как «взрыв в середине жизни», когда человек перешагивает через грань между юношескими мечтами и реальными достижениями взрослого.
<i>Теория сезонов жизни</i> <i>Дэниел Левинсон</i>	40 мужчин в возрасте от 35 до 40 лет различной расовой, этниче-	Эра ранней взрослости: Стадия 1. Структура жизни в	Возраст от 17 до 33 лет считается периодом начинаний, когда разрешаются конфликты юношеского возраста, осуществляется поиск своего места в жизни. В этот период человек должен справиться с 4 задачами, возникаю-	Д. Левинсон рассматривает середину жизни как кризис, веря в то, что взрослый средних лет приос-	1. В жизненном цикле мужчины выделены 3 эры, продолжительностью около 20 лет. В течение каждой эры ин-

Название теории, ее автор	Объект и методы исследования	Стадии развития взрослых	Характеристика возрастной стадии развития	Проблема кризиса середины жизни	Основные положения теории
	<p>ской, профессиональной принадлежности. 45 женщин (домохозяйки, преподаватели вузов, деловые женщины)</p> <p>Биографическое интервью. Изучение биографий известных личностей в истории общества.</p>	<p>период вхождения в раннюю взрослость (22–28 лет).</p> <p>Стадия 2. Переход 30-летия (28–33 года)</p> <p>Стадия 3. Структура жизни и кульминационный период ранней взрослости (33–40 лет).</p> <p>Стадия 4. Переход к средней взрослости (40–45 лет).</p>	<p>щими в процессе развития:</p> <p>1) увязать мечты с реальностью; 2) найти наставника; 3) обеспечить себе карьеру; 4) наладить интимные отношения.</p> <p>В переход 30-летия цели карьеры и образа жизни подвергаются переоценке, что может вызывать у взрослого определенный стресс.</p> <p>Приблизительно в 33 года люди стремятся к стабильности. Консолидация карьеры становится главной целью, осуществляется реализация жизненных планов. Люди открыты для новых возможностей, готовы к поиску во всех направлениях своей жизни.</p>	<p>тановлен между прошлым и будущим, пробуя справиться с этим промежуточком, который угрожает непрерывности его жизни. Переходной период к средней взрослости (40–45 лет) описывается как шумный и психологически болезненный, так как много аспектов жизни встают перед личностью острой проблемой. Поэтому, это время умеренного или даже иногда тяжелого кризиса.</p>	<p>дивидуум выстраивает структуру жизни.</p> <p>2. Структура образует основу образа жизни, служа одновременно границей и связующим звеном между личностью и обществом.</p> <p>3. В определенные возрастные периоды люди начинают испытывать сомнения и разрушать соответствующую структуру жизни, затем создавая новую структуру, соответствующую текущим потребностям.</p> <p>4. Новая структура остается доминирующей в течение устойчивого периода деятельности, пока человек не «перерастает» ее – и весь процесс начинается заново.</p>

Учебное издание

**ПСИХОЛОГИЯ ЗРЕЛОСТИ:
ЖИЗНЕННЫЕ ОТНОШЕНИЯ ЛИЧНОСТИ**

Курс лекций

Автор-составитель

МИЛАШЕВИЧ Елена Петровна

Технический редактор *А.И. Матюк*

Корректор *А.В. Говорова*

Компьютерный дизайн *Г.В. Разбоева*

Подписано в печать

2008. Формат 60x84¹/₁₆. Бумага офсетная. Гарнитура Таймс. Ризография.
Усл. печ. л. 4,88. Уч.-изд. л. 5,00. Тираж экз. Заказ .

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования

«Витебский государственный университет им. П.М. Машерова».

Лицензия ЛВ № 02330/0056790 от 1.04.2004.

Отпечатано на ризографе учреждения образования

«Витебский государственный университет им. П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.

**ПСИХОЛОГИЯ ЗРЕЛОСТИ:
ЖИЗНЕННЫЕ ОТНОШЕНИЯ
ЛИЧНОСТИ**

Витебск 2008

Репозиторий ВГУ