

5. Lukashovich N. P., Singaevskaja I. V., Bondarchuk E. I. Psihologija truda. 2nd ed. Kiev, 2004. 112 p.
6. Ljusin D. V. Oprosnik na jemocional'nyj intellekt Jemln: novye psihometricheskie dannye // Social'nyj i jemocional'nyj intellekt: ot modelej k izmerenijam. Moscow, Institut psihologii RAN, 2009, pp. 264–278.
7. Povarenkov Ju. P. Psihologicheskoe sodержanie professional'noj identichnosti // Sibirskij psihologicheskij zhurnal, 2006, № 24, pp. 53–58.
8. Prjazhnikov N. S. Metody aktivizacii professional'nogo i lichnost-nogo samoopredelenija. 2nd ed. Voronezh, MODJeK, 2003. 400 p.
9. Prjazhnikov N. S., Prjazhnikova E. Ju. Psihologija truda i chelovecheskogo dostoinstva. Moscow, Akademija, 2004. 480 p.
10. Smirnova Ju. E. Psihologicheskie predposylki professional'nogo samoopredelenija starsheklassnikov profil'noj shkoly. St.Peterburg, 2013. 26 p.

ПЕРИОД СРЕДНЕЙ ВЗРОСЛОСТИ

Жижимова Татьяна Николаевна, магистрант, Астраханский государственный университет, 414056, Россия, г. Астрахань, ул. Татищева, 20а, e-mail: tanimed@mail.ru.

В данной статье в фокусе внимания оказываются особенности периода средней зрелости человека, основные его фазы, концепции. Рассматриваются главные черты периода средней зрелости, предполагаются главные направления в жизни человека.

Ключевые слова: период средней зрелости, фаза, концепция

PERIOD OF MIDDLE ADULTHOOD

Zhizhimova Tatiana N., undergraduate student, Astrakhan State University, 414056, Russia, Astrakhan, 20a Tatishchev st., e-mail: tanimed@mail.ru.

Period's particular of man's middle adulthood, main phase, concepts are in focus in this article. Main features of man's middle adulthood are considering, main directions are assuming of man's life.

Keywords: period of middle adulthood, phase, concept

Развитие человека как личности происходит, по мнению С.Л. Рубинштейна, в общем контексте его жизненного пути, который определяется как история формирования и развития личности в определенном обществе, развития человека как современника определенной эпохи и сверстника определенного поколения [4].

По Б.Г. Ананьеву, жизненный путь имеет определенные фазы, связанные с изменениями в образе жизни, системе отношений, жизненной программе и т.д. [2]. Фазы жизненного пути накладываются на возрастные стадии онтогенеза в такой степени, что в настоящее время некоторые возрастные стадии именуется как фазы жизненного пути. На каждой фазе жизненного пути, как подчеркивал Л.С. Выготский, складываются определенные социальные ситуации развития как своеобразное отношение личности к окружающей ее социальной действительности, определяющие пути развития, по которым социальное становится индивидуальным [3].

Различают три фазы:

- 1) ранняя зрелость (от 20 до 40 лет);
- 2) средняя зрелость (от 40 до 60 лет);
- 3) поздняя зрелость или старость (60–75 лет).

Фаза ранней взрослости обозначается не только изменениями организма и соответствующим возрастом, но и также личными, социальными и культурными факторами. Приобретенный ранее в детстве и юности интеллектуальный потенциал человек использует для того, чтобы сделать карьеру или избрать стиль жизни. Этот период можно назвать периодом достижения.

Фаза средней взрослости психологически отличается от ранней и поздней взрослости. Так, особенности интеллектуального развития и показатели интеллектуальных возможностей во многом зависят от личных особенностей человека, жизненных установок, планов, системы ценностей. Личностное развитие, становление человека как личности, социального существа многопланово и определяется как внутренними, так и внешними условиями.

В связи с этим для человека, достигшего возраста средней взрослости, остро встает проблема кризиса середины жизни. Кризис середины жизни – психологический феномен, переживаемый людьми в возрасте 40–45 лет. То, как человек переживает этот возрастной кризис, во многом определяет не только дальнейшее личностное развитие, но и особенности эмоциональной сферы. Тяжело и болезненно переживаемый кризис середины жизни, несомненно, является мощным стрессовым воздействием. Известный исследователь стрессовых состояний Г. Селье считал, что вся человеческая жизнь соткана из радостных и вредоносных стрессов: «полная свобода от стресса означает смерть». И он же утверждал, что несбывшиеся надежды человека вызывают у него самый серьезный, длительный и разрушительный стресс [5].

Успешное разрешение кризиса середины жизни можно определить по многим личностным изменениям, назовем лишь основные:

- Человек осознает преимущества периода средней взрослости, жизнь наполняется новым смыслом, формы поведения, характерные для более молодого возрастного периода, сменяются другими. Так, сексуализация отношений уступает место социализации, максимализм в оценках людей и событий уступает место мудрости, в поведении начинают доминировать более конструктивные формы отношений с окружающими людьми.
- Происходит отделение понятия собственного «Я» от профессиональной маски.
- Исчезает самоозабоченность, интересы переносятся в сферу общения с близкими и окружающими людьми.
- В этом возрасте происходит, как говорят психологи, «эго-интеграция» личности, которая становится самодостаточной.
- Развивается стрессоустойчивость, на многие события личной и общественной жизни человек смотрит с философской точки зрения, обретая душевное равновесие.

В эмоциях, в понимании человека «кто Я такой», в уровне жизни, в качестве самооценки начинает проявляться так называемая «железная сила».

Главная особенность фазы средней взрослости может быть определена как достижение человеком состояния мудрости, как прожить собственную жизнь, как стать счастливым. Осознанное, взвешенное и реалистичное отношение к себе ведет к тому, что знания о самом себе начинают регулировать и вести за собой эмоции. Основой Я-концепции становится не самоактуализация любыми доступными индивиду средствами, а самоактуализация в пределах нравственных правил и более значимых, чем ситуационные, личностных ценностей. Число частных самооценок сокращается, самооценка приобретает обобщенный характер и в различных ситуациях проявляется «проекция» этой общей самооценки, т.е. имеет место ее ситуационная вариация. Я-образ динамически гармонично развивающейся личности в этом возрасте преобразуется в Я-образ, преимущественно связанный с обеспечением развития других личностей (детей, учеников, младших сослуживцев и т.д.). В связи со сменой ролей, происходящей в данном возрасте, многим людям свойственна «стра-

тегия самоподачи» и «самопрезентации», которая сказывается на «социальной составляющей» их Я-образа, Насколько будут реализованы все эти аспекты жизни, настолько человек будет чувствовать себя реализовано. Именно в этот период своей жизни человек, как правило, обладает обширными факторными и процедурными знаниями, умением оценивать события и информацию в более широком контексте и способностью справляться с неопределенностью. Несмотря на то что вследствие биологических изменений, происходящих в организме человека в период средней зрелости, быстрота и точность обработки информации снижается, способность пользоваться информацией все же остается прежней. Причем, хотя когнитивные процессы у человека средних лет могут протекать медленней, чем у молодого человека, эффективность его мышления выше.

Период поздней зрелости часто называют *геронтогенезом*, или периодом старения. Как отметил Карл Поппер, законы природы не предписывают, а лишь описывают, так и ученые описывают изменения, происходящие с человеком в зависимости от возраста [6, с. 47].

Главной особенностью возраста является генетически запрограммированный процесс старения, который затрагивает и нервную систему человека. Происходит снижение ее чувствительности, что обуславливает замедление реакции организма на внешние воздействия и изменение чувствительности разных органов чувств. Эмоциональный фон, сопровождающий человека в этом возрасте, во многом обусловлен выбором его жизненной стратегии: болезни и потеря трудоспособности или возможность вести полноценную жизнь. Выбор этот человек делает на протяжении всего жизненного пути. Люди, подверженные страхам, депрессиям, комплексу неполноценности часто остаются такими до конца дней. Активные, эмоционально и психологически устойчивые сохраняют жизненную энергию и в 70 лет.

Самостоятельной проблемой при рассмотрении особенностей возраста являются изменения познавательной сферы человека. В настоящее время в научной литературе существуют разногласия по поводу интеллектуальной деятельности при нормальном старении. Многие исследователи считают, что большинство умственных навыков остаются относительно сохранными. Например, многие проблемы с памятью, от которых страдают пожилые люди, в большей степени обусловлены такими факторами, как депрессия, прекращение активной деятельности или побочное действие лекарственных препаратов. Уменьшение скорости обработки информации и скорости механического запоминания вызывает функционирование соответствующих компенсаций, поэтому потеря определенных когнитивных характеристик практически не влияет на повседневную жизнь человека.

В среднем возрасте ведущей деятельностью человека по-прежнему остается труд. Еще Г.А. Яшин отмечал, что: «Там, где доминируют внешние утилитарные цели, подчиняющие логике своего развития цели внутренние, – там реализуется труд. Там же, где главными являются внутренние цели, которые реализуются посредством следующих функций: удовлетворение социальных и духовных потребностей, культурная, человекотворческая, свободотворческая, – в данном случае мы имеем дело со свободной деятельностью» [1, с. 198–212].

При удачном выборе профессиональной деятельности человек к зрелому возрасту накапливает в своей профессиональной области такой опыт, что объект труда становится для него максимально «проницаемым», а свою работу он выполняет «играючи». Период средней зрелости имеет свои главные черты дальнейшего упрочнения системы социальных ролей с доминированием некоторых из них и ослаблением других. Человек приобретает уверенную жизненную позицию и стабильность. Возрастают индивидуализация личностного развития, социальная ответственность за мир и реалистичность само-

оценки. К пятидесяти годам человек приобретает новое равновесие и привязанность к семье, хотя развитие личности еще не закончено.

Зрелость – это самый длительный и самый значимый период в жизни человека, когда он должен раскрыть свой потенциал, реализовать себя во всех сферах, исполнить свое предназначение. В этом смысле зрелость – цель развития, но эта цель не обязательно предполагает его конец. Это достижение расцвета, за которым может следовать не увядание, а дальнейшее развитие. Средняя зрелость окончательно выявляет характер различных линий онтогенеза, доводит их до логического конца. Для одних людей она является лишь чисто хронологическим понятием, ничего не прибавляя к ранее сложившемуся стереотипному существованию. Другие в зрелости исчерпывают себя, достигают определенных целей и снижают свою жизненную активность. Третьи продолжают развиваться, постоянно расширяя свои жизненные перспективы. У части людей в середине данного периода возникает еще один кризис, происходит еще одна корректировка жизненного пути.

Центральным возрастным новообразованием периода средней зрелости является продуктивность как в профессиональном плане, так и в плане воспитания следующего поколения. Накоплен значительный профессиональный опыт, достигнуты индивидуальные вершины в труде, имеется творческий потенциал, вложенный и вкладываемый в данную отрасль. При этом профессиональные притязания, как правило, остаются стабильными. Более перспективным направлением изучения профессионализма является его рассмотрение в неразрывной связи с развитием (в том числе личностно-профессиональным) субъекта труда. Б.Г. Ананьев указывал на необходимость проведения фундаментальных исследований зрелости, отмечая, что это наиболее важные периоды развития личности, для которых характерна высокая творческая и социальная активность [2, с. 273–285]. Средняя зрелость является, вероятно, одним из наиболее продуктивных периодов в творчестве человека, тем более, если его деятельность связана с гуманитарными знаниями. Вероятно, именно в этот период времени человек понимает три главных направления в жизни: а) умение быть отцом или матерью, т.е. как они справляются с воспитанием детей, какие ценности закладываются в фундамент следующего поколения; б) реализации себя как личности, готового брать на себя ответственность и вести за собой; в) наконец, роль наставника, человека, передающего свой опыт и знания другим.

Список литературы

1. Яшин Г. А. Труд как формообразующий фактор человеческой деятельности : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Г. А. Яшин. – Москва : МГУ, 1996.
2. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – 3-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – 288 с.
3. Выготский Л. С. Проблема возраста / Л. С. Выготский // Выготский Л. С. Собр. соч. : в 4 т. – Москва : Педагогика, 1984. – Т. 4.
4. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии : учеб. пос. / С. Л. Рубинштейн ; сост., авт. комм. и послесл. А. В. Брушлинский, К. А. Абульханова-Славская. – Санкт-Петербург : Питер, 2000. – 713 с.
5. Селье Г. Стресс без дистресса / Ганс Селье ; пер. с англ. А. Н. Лука и И. С. Хорола. – Москва : Прогресс, 1982. – Режим доступа: <http://www.lib.ru/PSIHO/SELYE/distree.txt>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус. (дата обращения 20.03.2015).
6. Поппер К. Логика и рост научного знания. Избранные работы : пер. с англ. / К. Поппер. – Москва : Прогресс, 1983. – 606 с. – Режим доступа: <http://skepdic.ru/wp-content/uploads/2013/05/popper.pdf>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус. (дата обращения 10.03.2015).

References

1. Yashin G. A. Trud kak formoobrazuyushchyy faktor chelovecheskoy deyatel'nosti [Labor as a factor in the shaping of human activity]. Moscow, Moscow State University Publ., 1996.
2. Ananyev B. G. Chelovek kak predmet poznaniya [Man as an object of knowledge]. St. Petersburg, Piter Publ., 2001, 3rd ed., 288 p.
3. Vygotskiy L. S. Problema vozrasta [The problem of age]. Vygotskiy L. S. Sobranie sochineniy: in 4 vol. [Collected Works: in 4 vol.]. Moscow, Pedagogika Publ., 1984, vol. 4.
4. Rubinshteyn S. L. Osnovy obshchey psikhologii [Fundamentals of General Psychology]. St. Petersburg, Piter Publ., 2000, 713 p.
5. Selye G. Stress bez distressa [Stress without Distress]. Moscow, Progress Publ., 1982. Available at: <http://www.lib.ru/PSIHO/SELYE/distree.txt>.
6. Popper K. Logika i rost nauchnogo znaniya. Izbrannye raboty [Logic and growth of scientific knowledge. Selected Works]. Moscow, Progress Publ., 1983, 606 p. Available at: <http://skepdic.ru/wp-content/uploads/2013/05/popper.pdf>.