МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УКРАИНЫ

НАЦИОНАЛЬНАЯ МЕТАЛЛУРГИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ УКРАИНЫ

КАФЕДРА ИНЖЕНЕРНОЙ ПЕДАГОГИКИ

РЕФЕРАТ

по дисциплине «Психологические особенности личности»

по теме «Психологические особенности периода средней взрослости»

Выполнила: студентка группы МН-01-09-1

Ширяева К.С.

Проверила: доцент кафедры

Лазаренко В.И.

г. Днепропетровск 2010 р.

**ПЛАН**

ВСТУПЛЕНИЕ

1. КОГНИТИВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

1.1 ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКИХ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ В ПЕРИОД СРЕДНЕЙ ВЗРОСЛОСТИ

1.2 РАЗВИТИЕ ИНТЕЛЛЕКТА

1.3 КРИЗИС СЕРЕДИНЫ ЖИЗНИ

1.4 «НАСТРОЕНИЕ» ПЕРИОДА СРЕДНЕЙ ВЗРОСЛОСТИ

2. АФФЕКТИВНАЯ СФЕРА

2.1 ВЛИЯНИЕ БРАЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ НА ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ СФЕРУ ЛИЧНОСТИ

2.2 СТРЕСС В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА В ПЕРИОД СРЕДНЕЙ ВЗРОСЛОСТИ

3. СФЕРА МОТИВАЦИОННАЯ

3.1 ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ МОТИВАЦИОННОИ СФЕРЫ В СРЕДНЕМ ВОЗРАСТЕ

3.2 МОТИВАЦИЯ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ С ДЕТЬМИ И РОДИТЕЛЯМИ

3.3 МОТИВАЦИЯ СУПРУЖЕСКИХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ

4. ОСОБЕННОСТИ Я - КОНЦЕПЦИИ

5. ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ

5.1 СОЦИАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

5.2 ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ В СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ

5.2.1 Взаимоотношения с супругами

5.2.2 Взаимоотношения с детьми

5.2.3 Взаимоотношения с родителями

5.3 ДОСУГ В ПЕРИОД СРЕДНЕЙ ВЗРОСЛОСТИ

ВЫВОДЫ

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

**ВСТУПЛЕНИЕ**

Развитие человека как личности происходит в общем контексте его «жизненного пути» (С.Л. Рубинштейн), который определяется как история «формирования и развития личности в определенном обществе, развития человека как современника определенной эпохи и сверстника определенного поколения». По Ананьеву Б.Г., жизненный путь имеет определенные фазы, связанные с изменениями в образе жизни, системе отношений, жизненной программе и т.д. Фазы жизненного пути накладываются на возрастные стадии онтогенеза, в такой степени, что в настоящее время некоторые возрастные стадии именуются 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 её социальной действительности, определяющие пути развития, по которым социальное становится индивидуальным.

Личностное развитие, становление человека как личности, социального существа многопланово и определяется как внутренними, так и внешними условиями. Как правило, современные теории и основанные на них методы психологии развития в своём большинстве абсолютизируют роль отдельных аспектов, порождая множество классификаций возрастных периодов.

Период взрослости представляет собой значительный по времени отрезок жизни человека, с этим связаны многие проблемы исследования данного периода. Взрослость является предметом исследования специальной отрасли возрастной психологии - акмеологии, внутри которой уже существует несколько взглядов на данный период, в том числе и взгляд на взрослость, как возрастное понятие, не связанное с понятием «зрелость». Внутри периода взрослости выделяются подпериоды: ранняя взрослость, средняя и поздняя взрослость.

В сорок-пятьдесят лет жизни, во время периода средней взрослости, человек оказывается в условиях, психологически существенно отличающихся от прежних. К этому времени уже накоплен достаточно большой жизненный и профессиональный опыт, дети выросли, и отношения с ними приобрели качественно новый характер, состарились родители, и им требуется помощь. В организме человека начинают происходить закономерные физиологические изменения, к которым ему также приходится приспосабливаться: ухудшается зрение, замедляются реакции, ослабевает сексуальная потенция у мужчин, женщины переживают период климакса, который многие из них физически и психологически переносят крайне тяжело. Кроме того, в этом возрасте у многих впервые начинают появляться серьезные проблемы со здоровьем.

**1. КОГНИТИВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ**

**1.1 ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКИХ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ В ПЕРИОД СРЕДНЕЙ ВЗРОСЛОСТИ**

В настоящее время принято считать, что средний возраст человека хронологически охватывает отрезок жизни примерно от 40 до 60-65 лет. Однако в работах различных авторов имеются существенные различия в определении начала и конца данного возраста. С чем это связано? Прежде всего это объясняется значительным субъективизмом в отнесении индивида к тому или иному возрасту, а это в свою очередь зависит уже как от биологических, так и от многих социальных факторов. Например, относит ли себя к среднему возрасту 40-летняя женщина, которая только что родила первого в своей жизни ребенка? Думает ли 40-летний мужчина, заочно обучаясь в высшем учебном заведении, о том, что возможность карьеры для него уже потеряна? Таким образом, одна из главных особенностей средней взрослости состоит в крайнем субъективизме человека при оценке своего возраста. Вместе с тем это совершенно не означает, что нет никаких изменений как на психологическом, так и на биологическом уровнях. Изменения происходят и влекут за собой изменения в личностной сфере.

Одна из главных особенностей средней взрослости состоит в крайнем субъективизме человека при оценке своего возраста. Возрастные изменения, которые можно наблюдать у людей 40-60 лет, выражаются прежде всего в снижении физических возможностей. Это, конечно, отражается на характеристиках психофизических функций человека, затрагивает сенсомоторные и моторные процессы, а также деятельность его внутренних органов и систем.

Вместе с тем известно, что в возрасте 41—46 лет наивысшего уровня развития достигает функция внимания. И несмотря на то что в это же время отмечается один из самых низких уровней функций памяти, люди, достигшие данного возраста, обладают наилучшими возможностями для активного обучения и самообразования, сохраняют потенциальные возможности для познавательной деятельности. Таким образом, у людей, достигших возраста средней взрослости, отмечается относительное снижение характеристик психофизических функций. Однако это не отражается на их работоспособности — трудовая и творческая активность человека полностью сохраняется.

**1.2 РАЗВИТИЕ ИНТЕЛЛЕКТА**

Исследования Л. Шоемфельдта и В. Оуэнса (1966), проводимые посредством совмещения лонгитюдного метода и метода возрастных срезов, показали что вербально-логические функции, достигающие первого оптимума в ранней молодости, могут возрастать в зрелые годы вплоть до 50 лет и постепенно снижаются лишь к 60 годам. При определении общей интеллектуальной активности методом возрастных срезов исследования выявили картину стационарного состояния интеллекта, с 18 до 60 лет находящегося почти на одном и том же уровне. По более тонкому, лонгитюдному методу, учитывающему индивидуальные модификации и генетические связи, выявилось резкое возрастание показателей интеллектуального развития от 18 до 50 лет, после чего наблюдалось постепенное и незначительное снижение индексов. Этими же авторами отмечено наличие явно выраженных прогрессивных сдвигов эволюции, а не инволюции общих характеристик интеллекта взрослых людей. Однако вполне возможно, что на сохранение интеллектуальных функций оказывает существенное влияние выполняемая индивидом деятельность. Так, у людей интеллектуального труда, достигших периода средней взрослости, вследствие постоянной тренировки показатели интеллектуального развития практически могут не отличаться от их же показателей в юности. Более того, некоторые из умственных способностей у тех лиц с высшим образованием, которые продолжают плодотворно трудиться и вести активную жизнь, в среднем возрасте даже повышаются (Schaie, 1983). Таким образом, развитие отдельных способностей человека (особенно тех, которые связаны с трудовой деятельностью и повседневной жизнью) продолжается, по-видимому, в течение всего среднего возраста (Willis, 1989).

Особенности интеллектуального развития и показатели интеллектуальных возможностей человека во многом зависят от его личностных особенностей, жизненных установок, планов и жизненных ценностей. В связи с этим для человека, достигшего возраста средней взрослости, как никогда остро встает проблема кризиса середины жизни. В чем заключается суть данной проблемы?

**1.3 КРИЗИС СЕРЕДИНЫ ЖИЗНИ**

Кризис середины жизни — психологический феномен, переживаемый людьми, достигшими возраста 40-45 лет, и заключающийся в критической оценке и переоценке того, что было достигнуто в жизни к этому времени. К сожалению, очень часто эта переоценка приводит к пониманию того, что «жизнь прошла бессмысленно и время уже потеряно». В результате депрессивные состояния становятся доминирующими в общем фоне настроений. В конце юности и начале взрослости многие считают, что лучшие годы уже позади, а предстоящее время жизни представляется им в виде некой гигантской «черной дыры», в которой предстоит провести по меньшей мере лет двадцать своей жизни. По мнению лиц, придерживающихся этой точки зрения, рост и развитие человека прекращаются, когда он достигает средней взрослости. Человеку в этот период жизни придется распрощаться как со своими юношескими мечтами, так и с планами в отношении профессиональной карьеры, семейной жизни и личного счастья. Если молодость — это надежды, то середина жизни — это застой и страхи, связанные с потерей здоровья и возможностью реализоваться в этой жизни. Насколько это мнение правильно?

Большинство современных исследователей считают такое мнение ошибочным. К их числу относится Рональд Кесслер, социолог и стипендиат Исследовательского фонда Дж. Д. и К.Т. Мак-Артуров, занимающийся вопросами гармоничного развития человека в среднем возрасте (MIDMAC, Foundation Research Network on Successful Midlife Development), а также главный менеджер научных проектов Центра социальных исследований (Institute for Social Research) при Мичиганском университете. Мнение ученых Рональд Кесслер считает: «Все говорит о том, что средний возраст — это лучшее время жизни. Изучая статистические данные по населению США, приходишь к выводу о том, что лучший возраст для человека — 50 лет. Вас еще не беспокоят болезни и недомогания пожилого возраста, и вы уже не мучаетесь тревогами молодых людей: полюбит ли кто-нибудь меня? Смогу ли я когда-нибудь добиться успеха в своей работе?

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

Исследователи, которые разделяют точку зрения Кесслера, считают, что кризис середины жизни — это скорее исключение, чем правило. У подавляющего большинства людей переход в средний возраст происходит незаметно и плавно, по мере того как на смену юношеским мечтам о славе, богатстве, личных свершениях и красоте приходят более реалистичные ожидания.

В чем заключается суть этого процесса у людей среднего возраста? Подобная переориентация прежде всего предполагает сравнение себя с людьми, которые ставят перед собой аналогичные цели и добиваются результатов в аналогичной профессиональной деятельности. Причем, как говорит Кэрол Рифф, психолог и стипендиат МГОМАС, «чем лучше ваше психическое здоровье, тем реже вы сравниваете себя с людьми, которые заставляют вас почувствовать себя неполноценными».Психически здоровый человек в зрелом возрасте, испытывая какие-то трудности, чаще сравнивает себя с людьми, находящимися в худшем положении.

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

Следует отметить, что когнитивные особенности человека играют весьма значимую роль в избежании кризиса среднего возраста. Так, по мнению Пола Балтеса, стипендиата MIDMAC и одного из руководителей Института развития и обучения человека имени Макса Планка в Берлине, людям, которые спокойно относятся к достижению середины жизни, удалось развить некое психологическое качество или когнитивную способность сродни мудрости. Пол Балтес дает определение понятию «мудрого человека» как обладающего обширными фактуальными и процедурными знаниями, умеющего оценивать события и информацию в более широком контексте и способного справляться с неопределенностью. Несмотря на то что быстрота и точность обработки информации у людей, достигших середины жизни, снижается вследствие биологических изменений, происходящих в организме, способность пользоваться информацией у них остается прежней. Причем, как известно, хотя когнитивные процессы у человека средних лет могут протекать медленней, чем у молодого человека, эффективность его мышления все же выше.

Другой известный американский исследователь Дэвид Фезерман, член научного Совета по исследованиям в области социальных наук, рассматривая эту возрастающую мудрость в перспективе жизненного пути человека, пишет: «Мудрость приходит к человеку не в 6 и не в 18 лет. Может пройти немало времени, прежде чем все ее компоненты будут собраны воедино. Время ее появления указывает на то, что в зрелом возрасте мы получаем новый импульс — новый способ понимания жизни, более ориентированный на служение людям. Вполне возможно, что забота о людях и есть тот "замковый камень" процесса жизни, который "отвергли строители"».

Таким образом, средняя взрослость, как и любой возрастной период, имеет свои особенности. Главная особенность этого возраста может быть определена как достижение человеком состояния мудрости. Неслучайно еще древние греки рассматриваемый период взрослости назвали «акме», что означало вершину, высшую степень чего-нибудь, момент наибольшего расцвета человеческой личности.

Одна из главных особенностей периода средней взрослости состоит в крайнем субъективизме человека при оценке своего возраста. Вместе с тем это совершенно не означает, что нет никаких изменений как на психологическом, так и на биологическом уровнях. Изменения происходят и влекут за собой изменения в личностной сфере. У людей, достигших возраста средней взрослости, отмечается относительное снижение характеристик психофизических функций. Однако это никак не отражается на функционировании когнитивной сферы человека, не снижает его работоспособность, позволяя ему сохранять трудовую и творческую активность. Поэтому вопреки ожиданиям снижения интеллектуального развития после того, как оно достигает своего пика в период юности, развитие отдельных способностей человека продолжается в течение всего среднего возраста. Особенно это относится к тем из них, которые связаны с трудовой деятельностью человека и его повседневной жизнью.

Текучий интеллект максимального развития достигает в юности, в период же средней взрослости его показатели снижаются. Максимальное развитие кристаллизованного интеллекта становится возможным лишь при достижении периода средней взрослости. Интенсивность инволюции интеллектуальных функций человека зависит от двух факторов: одаренности и образования, которые противостоят старению, затормаживая инволюционный процесс. Особенности интеллектуального развития человека и показатели его интеллектуальных возможностей во многом зависят от личностных особенностей человека, его жизненных установок, планов и жизненных ценностей.

Главная особенность этого возраста может быть определена как достижение человеком состояния мудрости. В этот период своей жизни человек, как правило, обладает обширными фактуальными 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 взрослости, быстрота и точность обработки информации снижается, способность пользоваться информацией все же остается прежней. Причем, хотя когнитивные процессы у человека средних лет могут протекать медленней, чем у молодого человека, эффективность его мышления выше.

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

Средний возраст — это промежуточный период в жизни человека, своего рода мостик между двумя поколениями. Достигший середины жизни человек сознает свою обособленность не только от молодых людей, но и от тех, кто вышел на пенсию и дожил до старости (Крайг Г., 2000).

**1.4 «НАСТРОЕНИЕ» ПЕРИОДА СРЕДНЕЙ ВЗРОСЛОСТИ**

В процессе общения людей всегда вырабатывается некоторый «общий знаменатель» настроения. Например, мы часто обнаруживаем, что с уходом наших гостей уходит и нечто из нас: мы вдруг теряем оживленность, чувствуем усталость или, если встреча и разговор несколько угнетали нас, чувствуем прилив сил и хорошего расположения духа. Человек в одиночестве просто не способен на настоящее веселье и смех, с другой стороны, в подавленном настроении он ищет общества людей, чтобы в нем «забыться». Он не способен также остаться совершенно равнодушным к тому, о чем другие говорят со страхом, восторгом, возмущением, интересом, а если к подобным чувствам у него есть к тому же еще и собственные основания — его переживания могут достигнуть неадекватных размеров (ВилюнасВ. К., 1976).

Какие чувства в отношении своего возраста испытывают люди средних лет? Большинство людей двояко относится к среднему возрасту. Средний возраст может быть периодом расцвета семейной жизни человека, его карьеры или творческих способностей. Однако при этом люди все чаще задумываются о том, что они смертны и что их время уходит. Некоторых людей в середине жизни начинают беспокоить вопросы реализации своего творческого потенциала и необходимости передать что-то следующему поколению, мучают опасения по поводу стагнации и упущенных возможностей, одолевают заботы о том, как сохранить близкие отношения с родными и друзьями.

**2. АФФЕКТИВНАЯ СФЕРА**

**2.1 ВЛИЯНИЕ БРАЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ НА ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ СФЕРУ ЛИЧНОСТИ**

В зрелом возрасте люди часто испытывают чувство одиночества. Дети подрастают и уходят или собираются уйти из родительского дома, и начинающие стареть супруги вновь сталкиваются с необходимостью играть лишь роли мужа и жены (Квинн В., 2000). Но зрелость далеко не всегда бывает печальным периодом жизни. Мужчины и женщины, которые довольны своей семейной жизнью, обычно легко адаптируются к этому возрасту и в годы зрелости получают от жизни удовольствие (Квинн В., 2000). Множество данных свидетельствует о том, что большинство людей, испытывающих к кому-либо привязанность, чувствуют себя счастливее, чем те, кто этого лишен. Во всем мире около 90% всех мужчин и женщин, состоящих в близких отношениях, в конечном счете становятся супругами (Майерс Д., 1996). Ряд исследований, основывающихся на опросах десятков тысяч европейцев и американцев, неуклонно приводят к одному и тому же результату: по сравнению с вдовами и одинокими людьми, особенно с разведенными и брошенными, люди, состоящие в браке, чувствуют себя более удовлетворенными жизнью.

Эмоции в профессиональной деятельности играют немаловажную роль. Различные направления общественно-трудовой деятельности человека порождают или развивают всевозможные направления и стороны его эмоциональности. В ходе исторического развития они не только проявляются, но и формируются. Развитие общественных межчеловеческих отношений порождает моральные чувства. С выделением из практической деятельности человека теоретической деятельности происходит зарождение интеллектуальных чувств — любознательности, любви к истине, которая, приходя в столкновение с господствующими взглядами, приводила людей науки на костры инквизиции. Каждая новая предметная область, которая создается в общественной практике и отражается в человеческом сознании, порождает новые чувства, в которых устанавливается новое отношение человека к миру.

**2.2 СТРЕСС В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА В ПЕРИОД СРЕДНЕЙ ВЗРОСЛОСТИ**

Образ жизни людей оказывает огромное влияние на их здоровье. Стресс и стрессовые ситуации способствуют развитию у человека многих болезней. Важно понять, какие виды стресса опасны для здоровья. Средний возраст — это как раз то время, когда люди теряют своих супругов в результате их смерти, развода или решения жить порознь. Кроме того, в этот период в их жизни происходят такие неприятные события, как болезнь или досрочный выход на пенсию. В связи с этим нетрудно понять, что это время в жизни человека обладает чрезвычайно высоким потенциалом для развития стресса. Стресс — это требование, предъявляемое различными жизненными обстоятельствами к адаптивным возможностям нашей психики и тела. Стресса избежать невозможно. Фраза Г. Селье о том, что «полная свобода от стресса означает смерть», стала общим местом и постоянно цитируется в научных работах. Вся человеческая жизнь соткана из радостных или вредоносных стрессов (дистрессов) (Селье Г., 1979).

Выделяют несколько типов стрессов:

— стресс как стимул или случай в окружении, требующий от индивида повышенной затраты ресурсов и реакций;

— стресс как реакция — общий адаптационный синдром (Г. Селье);

— стресс как интеракция организма (личности) и среды (окружения).

Иногда в понимании стресса как состояния организма или личности выделяется эмоциональное и физиологическое состояние (Гурвич И. Н., 1999). Но стресс вызывают не сами по себе жизненные обстоятельства. Значение, которое конкретный человек придает какому-то событию, его специфическая реакция на него будут определять силу стресса.

Ряд авторов выделяют три основных способа, позволяющих успешно бороться со стрессом, а также управлять событиями, вызывающими его.

1. Решить свою проблему. В этом случае необходимо четко сформулировать конкретную проблему, рассмотреть имеющиеся возможности и выбрать один из вариантов в качестве решения. Есть данные, что люди, которые решают свои проблемы, чаще других довольны собой и ощущают себя хозяевами своей жизни.

2. Изменить отношение к проблеме. Например, можно посмотреть на неприятности как на способ закалки характера. Подчас людям удается найти в стрессовых ситуациях смешные стороны.

3. Смириться с наличием проблемы, но постараться уменьшить влияние вызванного ею стресса на свой организм. Когда человек расстроен и испытывает стресс, полезно взять тайм-аут и немного отдохнуть. Этот метод особенно эффективен в том случае, если проблему нельзя ни обойти, ни решить. Кроме того, нельзя не вспомнить, что шутка, юмор — повелители хорошего настроения и одно из самых сильных лекарств от стресса. Люди, лишенные чувства юмора, гораздо чаще и сильнее страдают от стрессов, чем те, кто всегда готов посмеяться над собой, своими неприятностями и недомоганиями.

Развитие аффективной сферы человека в период средней взрослости протекает неравномерно. Данный возраст может быть для человека периодом расцвета его семейной жизни, карьеры или творческих способностей. Но при этом он все чаще начинает задумываются о том, что он смертен и что его время уходит. Большинство людей, испытывающих к кому-либо привязанность, чувствуют себя счастливее, чем те, кто этого лишен. По сравнению со вдовами и одинокими людьми, особенно с разведенными и брошенными, люди, состоящие в браке, чувствуют себя более удовлетворенными жизнью. Труд становится важнейшим источником человеческих чувств. Те эмоции, которые играют в жизни обычно очень большую роль и существенно сказываются на общем эмоциональном состоянии, настроении человека, связаны с ходом его трудовой деятельности, ее успехом или неуспехом. Этот период жизни человека обладает чрезвычайно высоким потенциалом для развития стресса, который способствует развитию многих заболеваний среднего возраста. В зрелом возрасте люди часто испытывают депрессию и чувство одиночества.

**3. СФЕРА МОТИВАЦИОННАЯ**

**3.1 ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ МОТИВАЦИОННОИ СФЕРЫ В СРЕДНЕМ ВОЗРАСТЕ**

Большинство людей, вступивших в средний возраст, то есть в период от 40 до 60 лет, вполне осознают, что они уже не молоды. Тем не менее это обстоятельство их нисколько не смущает — они считают, что находятся теперь «в цвете лет». Их физическая активность несколько снижается, но опыт и знание своих возможностей позволяют им продолжать добиваться успеха в жизни. Поколение 40-летних людей становится авторитетом как для тех, кто моложе, так и для тех, кто старше их по возрасту. Родители ими уже не руководят, дети в них еще не сомневаются (Gould R., 1978). Уверенность в своих силах позволяет им принимать ответственные решения с такой легкостью, которая раньше была недоступна. Вот почему возрастную категорию 40-60-летних иначе называют поколением руководителей. Видимо, этим обусловлено то, что большинство людей, ответственных за принятие решений в правительстве, в организациях, на производстве и в обществе в целом, принадлежит к этой возрастной категории. Что движет этими людьми, с одной стороны уверенными в себе и достигшими определенных результатов в жизни, а с другой стороны — задумывающимися над тем, что половина жизни уже прожита, впереди старость и время уходит? Двойственность складывающейся ситуации приводит к смене стремления к высоким достижениям, обеспечивающим стабильность и надежность в третьем десятилетии, на потребность действовать без промедления и тут же получать результат. Побуждающей силой в этот период становятся слова: «Все свои дела мы должны успеть сделать сейчас» (Gould R., 1978). Соответственно изменяется и структура мотива, смещая образующие мотив компоненты в сторону удовлетворения обостряющихся потребностей: реализации своего творческого потенциала на фоне снижения профессиональной мобильности и ощущения сужающегося жизненного пространства; необходимости передать что-то следующему поколению, способному оценить продуктивность или инертность достигнутых человеком результатов; корректировки деятельности с точки зрения возможной стагнации, то есть застоя и упущенных возможностей; заботы о сохранении близких отношений с родными и друзьями; подготовки к спокойной и обеспеченной жизни в пожилом возрасте. Каждое значительное событие — рождение ребенка, смерть близких людей, перемена работы, развод — заставляет взрослого человека посмотреть на свою жизнь с точки зрения вышедших на первый план потребностей (Sherman, 1987).

Критической точкой мотивационного кризиса является потеря человеком центрального жизненного мотива — смысла жизни, что определяется Эрихом Фроммом как преданное посвящение себя чему-то или кому-то (Фромм Э., 1998). Так, человек, потерявший семью или родителей, которые составляли смысл его жизни, оказывается в ситуации бесцельности существования, потери смысложизненной ориентации. Между тем ощущение утраты смысла (экзистенциальный мотивационный вакуум) является причиной невротических расстройств, независящих от пола, возраста, образования, интеллекта, степени дохода, что может произойти практически с любым человеком (Леонтьев Д. А., 1992). В. Франкл рассматривает это обстоятельство как важное подтверждение своего тезиса о том, что смысл жизни может быть не только потерян, но и найден любым человеком в любое время своей жизни (Франкл В., 1990). При этом чем выше уровень осмысленности жизни человеком, тем ниже мотивация поиска смысложизненных целей. Это объясняется тем, что осмысленность жизненного пути предполагает ясное представление человека о своих целях, поступках и желаниях, следовательно, отсутствует сама необходимость их поиска. Основными характеристиками уровня осмысленности человеком жизни являются:

— цель, придающая направленность и временную перспективу;

— интерес, отражающий эмоциональную насыщенность и наполненность смыслом;

— результативность жизни и удовлетворенность самореализацией, свидетельствующие об оценке пройденного отрезка жизни;

— локус контроля, показывающий представление о себе как о личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле;

— управляемость жизнью, характеризующая убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь.

Данные характеристики уровня осмысленности жизни существенно зависят от того, насколько человек принимает на себя ответственность за происходящие в его жизни события, то есть от уровня его интернальности. По существу, это означает, что чем выше степень ответственности, тем целенаправленней, интересней, эмоционально насыщенней, результативней является жизнь человека (Бажин Е. Ф., Голынкина А. М., ЭткиндЕ. А., 1984).

Кроме того, на осмысленность жизненного целеполагания, являющегося основой мотивации достижения, также оказывают положительное влияние потребности человека во внутренней опоре, самоуважении и в познании окружающего мира (Гозман Л. Я., КрозМ. В., 1987).

**3.2 МОТИВАЦИЯ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ С ДЕТЬМИ И РОДИТЕЛЯМИ**

Нереализованные возможности человека, достигшего периода средней взрослости, начинают связываться с достижениями детей, воплощаясь в двух наиболее распространенных вариантах:

1. Самореализация через достижения детей, которые основываются на их собственном выборе и потенциальных способностях.

2. Подмена собственной мотивации роста стимулированием развития мотивационной сферы подрастающего поколения в «нужном» родителям (или одному из родителей) направлении; убеждение детей в необходимости принятия тех мотивов и целей, которые составляют собственную ценность человека, обрекая молодого взрослого на воплощение в жизнь нереализованного жизненного сценария родителей.

Иногда мотивом выбора последнего варианта является соблюдение семейных традиций, желание передать опыт, накопленный предыдущими поколениями. Это обстоятельство связано с тем, что, находясь в семье между детьми и стареющими родителями, люди среднего возраста обременены обязательствами по отношению к двум поколениям, а также по отношению к самому себе. Теперь они принимают на себя роль хранителя семьи, направляя свою активность на поддержание семейных традиций, достижений и сохранение семейной истории. Проявлять заботу о близких людях человека побуждает чувство чьей-то значимости. По Эриксону, забота представляет собой «расширение взятых на себя обязательств заботиться о людях, результатах и идеях, к которым человек проявляет интерес» (Erikson, 1982, р. 67). Являясь основным личностным достоинством зрелости, забота представляет собой не только чувство долга, но и естественное желание человека внести свой вклад в жизнь будущего поколения, а также проявить благодарность к тем, кто заботился о нем раньше. Для отношений между средним поколением, детьми и родителями часто бывают характерны попытки повлиять на поведение друг друга. При этом существует миф о том, что это влияние приводит к грубым размолвкам и разногласиям из-за различий в образе жизни и ценностях. Тем не менее исследования показывают, что внутри семьи между поколениями существует удивительная преемственность в мотивационной направленности.

Поддержка отношений между членами семьи — важная потребность людей среднего возраста, составляющая ведущую ценность этого поколения. В случае отсутствия потребности заботиться о ком-то взрослый человек постепенно переходит в состояние поглощенности собой, при котором основным предметом заботы являются его личные потребности и удобства. Человек не заботится ни о ком и ни о чем, потворствуя лишь своим желаниям. Жизнь превращается в удовлетворение собственных нужд, обедняются межличностные отношения. Ценностные ориентации сдвигаются на другие сферы деятельности: личное здоровье, религию, работу. Однако приближение пенсионного возраста, связанного с ограничением круга реализации профессиональных способностей и опасностью потери рабочего места, в отсутствии потребности заботиться о ком-то может снова вернуть человека к переживанию мотивационного кризиса с характерными для него чувствами безысходности, тоски и бессмысленности существования.

**3.3 МОТИВАЦИЯ СУПРУЖЕСКИХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ**

Если семья имеет смыслообразующее значение в жизни человека, а отношения внутри семьи не удовлетворяют его потребностей в заботе и безопасности, то выходом из такого положения нередко бывает развод и образование новой семьи после 40 лет. Однако в целом в этой возрастной группе уровень разводов гораздо ниже, чем среди молодых пар. Так, можно ожидать, что из 8 супружеских пар, состоящих в первом браке, распадется только 1 пара.Удельный вес разводов в браках продолжительностью 20 лет и более — всего 11,6% (Андреева Т. В., 1998). Эти цифры говорят о резком изменении в сознании человека концепции брака как союза, заключаемого на всю жизнь. Мотивы развода супружеских пар в период средней взрослости в основном остаются те же, что и у молодых супругов: они хотят получать от совместной жизни больше, чем имеют в настоящее время. Наиболее частыми мотивами развода являются пьянство или алкоголизм, измена или подозрение в измене. Кроме того, если муж и жена все время испытывали в браке те или иные трудности во взаимоотношениях, то уход взрослых детей из родительского дома («опустевшее гнездо») также может вызвать личный или семейный кризис супругов. Они понимают, что устали друг от друга, имеют разный круг общения, определяющий раздельное времяпрепровождение, что в их отношениях наступила дисгармония в сексуальных потребностях и возможностях, образовалось психологическое отчуждение и нет больше необходимости оставаться вместе ради детей.

Значительное число людей, особенно проживших вместе больше 15 лет, воспринимают развод как поражение. Тот, кто являлся инициатором развода, может ощущать грусть, гнев, вину, но также и чувство контроля над ситуацией. Интересен тот факт, что, хотя после развода женщины и оказываются в более сложной моральной и финансовой ситуации, именно они в большинстве случаев и являются инициаторами разводов. Партнер, который не принимал решение о разводе, часто чувствует себя отвергнутым. Нередко у него возникает чувство унижения и бессилия. Если семья представляла для него основную жизненную ценность, то последствия могут быть достаточно тяжелыми — от депрессии до потери желания жить. Между тем большая часть разведенных супругов справляются со своими проблемами уже через 2-3 года. Те, у кого жизнь складывается вполне благополучно, обычно вступают через 3-4 года в повторный брак. Однако количество повторных браков среди разведенных мужчин в 3 раза выше, чем среди разведенных женщин.

Как и мотивы разводов, причины образования новых союзов остаются теми же, что и в период ранней взрослости. Человек хочет любви, духовной близости и заботы о себе и других. Многие разведенные мужчины в возрасте старше 40 лет, вступая в повторный брак, выбирают женщин гораздо моложе себя и снова заводят детей. Вероятно, подобный выбор мотивируется желанием человека не просто начать все заново, а так, чтобы вновь почувствовать себя молодым, как это было много лет назад, вернуть себе былую остроту чувств и переживаний. Меньшая, но заметная часть разведенных людей испытывают горечь и одиночество в течение 10 лет после развода. Некоторые мужчины практически теряют контакт со своими детьми и, несмотря на свое материальное благополучие, отказываются помогать им, мотивируя свое поведение тем, что они испытывают дискомфорт от воспоминаний о прежней семейной жизни. Некоторые женщины продолжают использовать своих детей в качестве оружия для борьбы со своими мужьями, стремясь получить как можно больше материальных благ или просто из желания досадить им. Психологический анализ супружеских пар, проживших вместе более 15 лет, показывает, что наиболее распространенным мотивом сохранения брака, как для мужчин среднего возраста, так и для женщин, оказываются благоприятные отношения между ними, когда супруг(а) является их лучшим другом. Интересно отметить, что у мужчин и женщин, долго состоящих в браке, семь наиболее важных мотивов совместной жизни совпадают (Крайг Г., 2000):

1. Он (она) является моим лучшим другом.

2. Он (она) нравится мне как личность.

3. Брак — это долгосрочное обязательство.

4. Брак священен.

5. У нас общие цели и задачи.

6. Он (она) со временем становится все интереснее.

7. Я хочу, чтобы наши отношения завершились успешно.

Желание человека среднего возраста действовать без промедления и тут же получать результат изменяет структуру его мотивации, смещая образующие ее компоненты в сторону удовлетворения обостряющихся потребностей. Среди них основными являются: реализация своего творческого потенциала; необходимость передать что-то следующему поколению; корректировка деятельности с точки зрения возможной стагнации и упущенных возможностей; забота о сохранении близких отношений с родными и друзьями; подготовка к спокойной и обеспеченной жизни в пожилом возрасте. В контексте этих изменений происходит осмысление и переоценка жизни в целом; корректировка сложившейся системы ценностей в трех связанных между собой сферах: личной, семейной и профессиональной. Резкие социальные и жизненные изменения в любой из этих сфер, такие, как ранний выход на пенсию, сокращение на работе, потеря ребенка или супруга, вынужденный переезд к новому месту жительства и т. д., могут вызвать мотивационный кризис, связанный с ослаблением или отказом человека от ведущего жизненного мотива, его сменой, а также определить последующий путь мотивационного развития личности. Критической точкой мотивационного кризиса оказывается потеря человеком центрального жизненного мотива — смысла жизни и образование так называемого экзистенциального мотивационного вакуума, преодолеть который ему помогают основные жизнеобеспечивающие потребности в самоуважении и самореализации.

**4. ОСОБЕННОСТИ Я - КОНЦЕПЦИИ**

В период средней взрослости Я-концепция личности обогащается новыми Я-образами, принимает во внимание постоянно меняющиеся ситуационные отношения и вариации самооценок и детерминирует все взаимодействия. Я-концепция зрелого взрослого развивается в результате возникновения большого числа частных Я-концепций и в процессе генерирования концептуального ядра личности. Сутью Я-концепции становится не самоактуализация любыми доступными индивиду средствами, а самоактуализация в пределах нравственных правил и более значительных, чем ситуационные, личностных ценностей. Для самооценки периода ранней взрослости характерна тенденция усиления когнитивного компонента. Осознанное, взвешенное, реалистичное отношение к себе ведет к тому, что знания о себе начинают регулировать и вести за собой эмоции, адресующиеся собственному «Я». Число частных самооценок сокращается, самооценка приобретает обобщенный характер 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 этом возрасте, многим людям свойственна «стратегия самоподачи» и «самопрезентации», которая сказывается на «социальной составляющей» их Я-образа. У самоактуализированной личности развивается эффективная Я-концепция, а для пограничных состояний характерна «диффузность самоидентичности», или расколотое самосознание.

**5. ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ**

**5.1 СОЦИАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ**

В среднем возрасте ведущей деятельностью человека по-прежнему остается труд. «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» (Яшин Г. А., 1996, с. 7).

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».

**5.2 ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ В СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ**

В семейной жизни у большинства людей к этому времени также происходят значительные изменения. Наиболее важные проблемы семейной жизни связаны с отношениями между супругами, с взаимоотношениями со взрослыми детьми и престарелыми родителями.

**5.2.1 Взаимоотношения с супругами**

Непрочность отношений между супругами в развитых странах стала уже «притчей во языцех». Количество разводов постоянно растет, причем причины этого явления еще недостаточно изучены. Обнаружено, однако, что в трудные в экономическом отношении времена частота разводов уменьшается и поднимается в периоды экономического благополучия. На частоту разводов оказывают влияние и другие факторы: политический, религиозный, расовый (Ароне К., 1995). Похоже, что сохранение брака к тому моменту, когда супруги достигают среднего возраста, стало скорее исключением, чем правилом, поскольку доля разводящихся мужчин и женщин до 40 лет составляет около 75%. Однако и длительность брачных отношений не является гарантией от развода: в браках продолжительностью 20 лет и более удельный вес разводов составляет 11,6 %.

Любовь как мотив вступления в брак также не является прочной основой для его сохранения: 48,5% служащих и 43,5% рабочих, вступивших в брак по любви, оценивают его как неудавшийся (Молодая семья..., 1991). Факторы, оказывающие влияние на чувство удовлетворенности браком и, следовательно, его устойчивость, многочисленны. Это:

— длительность брака — показано, что удовлетворенность браком, высокая вначале, достигает минимума к 12-18 годам совместной жизни, а затем снова начинает расти (Алешина Ю. Е., 1985);

— удовлетворенность своей работой и степень участия супруга в домашних делах — здесь имеется положительная корреляция с удовлетворенностью браком;

— супружеская совместимость, которая включает в себя духовную, личностную, семейно-бытовую и физиологическую совместимость (Обозова А.Н., 1983);

— более крупные группы факторов — демографические и экономические характеристики семьи, характер жизнедеятельности супругов вне семьи, поведение и установки по отношению к жизнедеятельности самой семьи (домашним обязанностям, досугу), отношения между супругами (взгляды и интересы, любовь, верность и т. д.) (Гурко Т. А., 1987). Интересные в этом отношении данные приводит С. И. Голод: оказалось, что удовлетворенность людей браком в современной семье связана со степенью личной автономии супругов: при полной автономии максимально удовлетворены браком 48,7%, удовлетворены 24,1% и не удовлетворены 2,9% человек, при отсутствии автономии максимально удовлетворены 8,5%, удовлетворены 29,1% и не удовлетворены 57,1% (Голод С. И., 1998). Разводы приводят к повторным бракам, возникновению неполных семей, одиночеству или сожительству, пик которого приходится на вторую половину третьего десятилетия жизни. В повторные браки после развода вступает 25%

мужчин и 23,3% женщин (Голод С. И., 1998). В последние десятилетия растет количество одиноких матерей с детьми от юридически неоформленных отцов — семей так называемой материнской модели. Число детей, родившихся у женщин вне брака, возросло с 10,57% в 1970 г. до 26,95% в 1998 г. (от общего числа родившихся) (Российский статистический ежегодник, 1989).

**5.2.2 Взаимоотношения с детьми**

Важным моментом в жизнедеятельности людей среднего возраста являются отношения со взрослыми детьми. Основные хлопоты родителей связаны с перестройкой отношений со вступившими в брак детьми, оказанием им материальной помощи, помощи в обретении ими собственного жилья и с уходом за их маленькими детьми (внуками).

Как это ни странно, но в наших экономических условиях материально помогают детям даже семидесятилетние родители — 33% мужчин и 41% женщин (Потанина Ю. А., 1999). Около 52% находящихся в среднем возрасте женщин помогают своим детям растить ребенка до достижения им трехлетнего возраста (Молодая семья..., 1991).

**5.2.3 Взаимоотношения с родителями**

Еще одним важным аспектом жизнедеятельности человека в этом возрасте является оказание помощи престарелым родителям и уход за ними. Основная проблема здесь — это здоровье пожилых родителей. Ухудшившееся в последние годы обеспечение населения медицинской помощью привело к тому, что в настоящее время 53% мужчин и 74% женщин в возрасте около 70 лет субъективно оценивают свое здоровье как «плохое», при этом из них на учете в поликлинике или диспансере состоят 54,7% мужчин и 42,7% женщин (Потанина Ю. А., 1999). С учетом нынешней продолжительности жизни подавляющее большинство людей среднего возраста переживают трагедию утраты родителей. Она становится тем более тяжелой, что по статистике большинство людей умирает, находясь еще если не в трудоспособном, то, по крайней мере, активном возрасте. Трагедия утраты родителей влечет за собой и определенные психологические последствия — взрослый, во-первых, становится «сиротой», во-вторых, он вынужден принять на себя ответственность за всю семью (род), в-третьих, у него появляются мысли о том, что следующим умрет он (КалишР., 1997).

**5.3 ДОСУГ В ПЕРИОД СРЕДНЕЙ ВЗРОСЛОСТИ**

Третьей важнейшей сферой жизнедеятельности человека является сфера, связанная с проведением свободного времени, досуга и обеспечением быта. В силу сложившихся в нашей стране экономических обстоятельств огромное количество людей в свободное от основной работы время вынуждено работать дополнительно. В связи с этим, а также со снижением материальных возможностей людей количество свободного времени уменьшилось, а качество его проведения ухудшилось. В частности, количество общедоступных библиотек сократилось с 62,6 тысяч в 1990 г. до 52,2 тысяч в 1998-м. Правда, за это время в 1,5 раза увеличилось количество театров, однако число посещений театров людьми за этот же период сократилось в два раза (с 55,6 млн. до 27,6 млн.). Основную часть свободного времени в будние дни большинство людей тратит на просмотр телепередач, чтение и пассивный отдых. Вследствие уменьшения возможностей для продуктивного досуга, повышения у людей общего напряжения и тревоги, а также по ряду других причин значительно возросло употребление алкоголя. В летнее время миллионы людей среднего возраста по выходным дням добровольно отправляются за город на свои дачные участки. Трудясь на своих б сотках, люди не только получают ощутимую прибыль в свой семейный доход. Дачный участок — это место встреч и общения, а для многих возможность проявления творческого потенциала и самореализации. Труд и общение между людьми на дачных участках сливаются, принося зримые плоды затраченных усилий, а ожидание нового летнего сезона вносит дополнительную крупицу в постижение человеком смысла собственного существования, вселяя надежду на будущее.

В возрасте средней взрослости ведущим видом деятельности человека остается труд. К этому возрасту большинство людей накапливает достаточно большой опыт в выбранной профессиональной деятельности, которая позволяет человеку компенсировать наступающие возрастные изменения в его организме. Отношения с супругом к этому возрасту, как правило, определяются и стабилизируются, а на передний план выступают проблемы помощи: с одной стороны, вступающим в самостоятельную жизнь детям, с другой — пожилым родителям.

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

**ВЫВОДЫ**

У людей, достигших возраста средней взрослости, отмечается относительное снижение характеристик психофизических функций. Однако это никак не отражается на функционировании когнитивной сферы человека, не снижает его работоспособность, позволяя ему сохранять трудовую и творческую активность. Развитие отдельных способностей человека продолжается в течение всего среднего возраста. Особенно это относится к тем из них, которые связаны с трудовой деятельностью человека и его повседневной жизнью. Интенсивность инволюции интеллектуальных функций человека зависит от двух факторов: одаренности и образования, которые противостоят старению, затормаживая инволюционный процесс. Специфика интеллектуального развития человека и показатели его интеллектуальных возможностей во многом зависят от личностных особенностей человека, его жизненных установок, планов и жизненных ценностей. Главное достижение этого возраста может быть определено как обретение состояния мудрости. В этот период своей жизни человек, как правило, обладает обширными фактуальными и процедурными знаниями, умением оценивать события и информацию в более широком контексте и способностью справляться с неопределенностью. Развитие аффективной сферы человека в период средней взрослости протекает неравномерно. Данный возраст может быть для человека периодом расцвета его семейной жизни, карьеры или творческих способностей. Но при этом он все чаще начинает задумываются о том, что он смертен и что его время уходит. Труд становится важнейшим источником человеческих чувств. Те эмоции, которые играют в жизни обычно очень большую роль и существенно сказываются на общем эмоциональном состоянии, настроении человека, связаны с ходом его трудовой деятельности, ее успехом или неуспехом. Этот период жизни человека обладает чрезвычайно высоким потенциалом для развития стресса, который способствует развитию многих заболеваний среднего возраста. В зрелом возрасте люди часто испытывают депрессию и чувство одиночества. Желание человека среднего возраста действовать без промедления и тут же получать результат изменяет структуру его мотивации, смещая образующие ее компоненты в сторону удовлетворения обостряющихся потребностей. Среди них основными являются: реализация своего творческого потенциала; необходимость передать что-то следующему поколению; корректировка деятельности с точки зрения возможной стагнации и упущенных возможностей; забота о сохранении близких отношений с родными и друзьями; подготовка к спокойной и обеспеченной жизни в пожилом возрасте. В контексте этих изменений происходит осмысление и переоценка жизни в целом; корректировка сложившейся системы ценностей в трех связанных между собой сферах: личной, семейной и профессиональной. Резкие социальные и жизненные изменения в любой из этих сфер могут вызвать мотивационный кризис, связанный с ослаблением или отказом человека от ведущего жизненного мотива, его сменой, а также определить последующий путь мотивационного развития личности. В период средней взрослости Я-концепцяя личности обогащается новыми Я-образами, принимает во внимание постоянно меняющиеся ситуационные отношения и вариации самооценок и детерминирует все взаимодействия. Я-концепция зрелого взрослого развивается в результате возникновения большого числа частных Я-концепций и в процессе генерирования концептуального ядра личности. Сутью Я-концепции становится не самоактуализация любыми доступными индивиду средствами, а самоактуализация в пределах нравственных правил и более значительных, чем ситуационные, личностных ценностей. Для самооценки периода средней взрослости характерна тенденция усиления когнитивного компонента. Осознанное, взвешенное, реалистичное отношение к себе ведет к тому, что знания о себе начинают регулировать и вести за собой эмоции, адресующиеся собственному «Я». Число частных самооценок сокращается, самооценка приобретает обобщенный характер. Я-образ динамически гармонично развивающейся личности в этом возрасте преобразуется в Я-образ, преимущественно связанный с обеспечением развития других личностей (детей, учеников, младших сослуживцев и т. д.). У самоактуализированной личности развивается эффективная Я-концепция, а для пограничных состояний характерна «диффузность самоидентичности», или расколотое самосознание. Поведенческие особенности обусловлены тем, что в возрасте средней взрослости ведущим видом деятельности человека остается труд. К этому возрасту большинство людей накапливает достаточно большой опыт в выбранной профессиональной деятельности, которая позволяет человеку компенсировать наступающие возрастные изменения в его организме. Отношения с супругом к этому возрасту, как правило, определяются и стабилизируются, а на передний план выступают проблемы помощи: с одной стороны, вступающим в самостоятельную жизнь детям, с другой — пожилым родителям. Основную часть свободного от основной работы времени большинству людей приходится тратить на дополнительные заработки и обеспечение быта, поэтому досуговую самореализацию могут позволить себе очень немногие. Следует отметить, что ведущим фактором развития в этом возрасте является успешная трудовая деятельность, обеспечивающая самоактуализацию личности.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Реана А. Психология человека от рождения до смерти. Санкт-Петербург: Издательский дом «Нева»; М.:Олма-пресс, 2002.

2. Холодная М. А. Психология интеллекта: парадоксы исследования. Томск: Изд-во Томского университета; М.: Барс, 1997.

3. Чеснокова И. И. Проблема самосознания в психологии. М., 1977.

4. Юркевич Н. Г. Советская семья: функции и условия стабильности. Минск, 1970.

5. Яшин Г. А. Труд как формообразующий фактор человеческой деятельности. Ав-тореф. дисс. канд. филос. наук. М., 1996.

6. PfeifferD. & Davis G. The use of leisure time in middle life. The Gerontologist. 1971, 11

7. Sherman E. Meaning in mid-life transition. Albany: State University of New York Press, 1987.

8. Thomas L. E. Causes of mid-life change from high status careers. Vocational Guidance Quarterly. 1979, 27.

9. Willis S. L. Adult intelligence. In: S. Hunter & M. Sundel (Eds.), Midlife myths: issues, findings, and practice implications. Newbury Park, CA: Sage, 1989.