**Особенности психологии периода взрослости.**

*Общая характеристика периода взрослости. Развитие интеллекта в*

*ранней и средней взрослости. Развитие личности во взрослости. Кризис*

*«середины жизни».*

**Лекционный материал**

**Зрелость (взрослость)**(35-60 лет)

Взрослость является самым продолжительным периодом жизни человека, в течение которого она достигает наивысшего уровня в развитии Я-концепции, гармонии в себе и во взаимодействии с миром, в познании и реализации своих возможностей и, самоутверждается в профессии, обществе, обустраивает семейную жизнь, проявляет заботу не только о себе, но и о своих близких. Неизбежны становятся для него и разнообразные возрастные кризисы, вызванные ослаблением психофизических функций, снижением возможностей, изменением ведущих видов деятельности, а также социального статуса. Однако, несмотря на немало переживаний и неприятных открытий, она обогащается жизненной мудростью, находит себе достойное место и выбирает адекватные роли в новых реалиях своего бытия, благоразумно и зрело смотрит в вечность.

 В этот период наблюдается второй пик в развитии мышления (34 - 37 лет), устанавливаются все более тесные и устойчивые связи между образным, вербально-логическим и практическим мышлением. Это период наивысшей работоспособности и профессиональной отдачи. Человек становится полноценным специалистом, семьянином, достигает вершин профессионального мастерства и творчества, определенного положения в обществе, накапливает большой объем знаний, жизненный опыт. Постепенно появляется потребность передать это ученикам. Возникает вопрос о смысле жизни в форме подведения итогов прожитого.

Период взрослости — это наиболее длительный период жизни человека, в котором, как правило, выделяют три стадии или субпериода. Это период ранней взрослости (от 20 до 40 лет), средней взрослости (от 40 до 60 лет) и поздней взрослости (от 60 лет и старше). Каждый из вышеперечисленных возрастных периодов обладает своими особенностями и характеристиками. Однако когда речь идет о конкретном человеке, то применить к нему данные возрастные рамки оказывается довольно сложно, так как существенное влияние на поведение и развитие человека оказывает его субъективное представление о себе и своем возрасте.

Поэтому очень часто в отношении взрослого человека используют понятие возрастных часов. Однако в последнее время для большинства развитых стран характерно изменение хронологии возрастных событий. Поэтому кроме понятия возрастных часов часто используют три независимых понятия возраста: биологический, социальный и психологический возраст.

  **Возрастные часы** — внутренний временной график возрастного развития индивида, который позволяет судить о том, насколько человек опережает ключевые события в жизни (или отстает от них): обучение в вузе, вступление в брак, рождение детей, достижение определенного социального статуса и др.

**Биологический возраст** — соответствие индивида определенному моменту жизни.

**Социальный возраст** — степень соответствия положения человека существующим в данной культуре нормам, рассматриваемым в контексте биологического возраста.

**Психологический возраст** — характеристика степени адаптированности человека к условиям социума в соответствии с уровнем интеллекта, способностью к научению, двигательными навыками, чувствами, установками, мотивами и пр.

**Психофизиологические функции** — функции коры головного мозга, обеспечивающие взаимосвязь между физиологическими и психическими процессами.

**Ранняя взрослость (от 20 до 40 лет)**

**Когнитивная сфера.**

Развитие психических функций человека носит неравномерный гетерохронный характер. Так, развитие психофизиологических функций, определяющих особенности функционирования сенсорно-перцептивной сферы человека, продолжается на начальной стадии периода ранней взрослости и достигает своего оптимума к 25 годам. Затем развитие сенсорно-перцептивных характеристик стабилизируется и сохраняется до 40-летнего возраста. В то же время развитие высших психических процессов, или интеллектуальных характеристик, продолжается на протяжении всего периода ранней взрослости. Причем если показатели невербального интеллекта достигают своего оптимума в 30-35 лет, то вербальный интеллект развивается еще после 40. Интеллектуальное развитие человека, достигшего ранней взрослости, проходит в тесном взаимодействии с формированием или трансформацией его личности. Причем с прекращением развития психофизиологических функций на рубеже 25 лет интеллектуальное развитие не прекращается, а длится еще многие годы.

**Развитие памяти.** Наибольшие изменения в кратковременной вербальной (словесной) памяти характерны для зрительной и слуховой модальности. В развитии вербальной кратковременной памяти на слух выявлено два периода: наиболее высокие показатели развития приходятся на возраст от 18 до 30 лет и низкие с тенденцией все большего снижения — на возраст 31-40 лет. Вербальная кратковременная зрительная память на запечатление слогов и слов имеет ту же тенденцию.

В свою очередь, образная память подвергается с возрастом наименьшим изменениям, а вербальное запечатление долговременной памяти отличается большим постоянством в возрасте от 18 до 35 лет и снижением уровня своего развития в период от 36 до 40 лет. Активная умственная деятельность человека позволяет достичь более высоких показателей развития.

**Развитие мышления.** Одной из основных характеристик мышления взрослых людей в период 20—40 лет является комплексный характер мыслительных операций при высоком уровне интеграции различных видов мышления. Например, результаты теоретического мышления проверяются практикой, под влиянием которой происходит обогащение и теоретического мышления. В то же время практическое мышление, связанное с непосредственно воспринимаемой ситуацией, отталкивается от понятий теоретического мышления и т. д. Мышление взрослого человека — это сплав чувственного (наглядно-образного) и теоретического (логического) мышления.

**Мышление** — процесс познавательной деятельности индивида, характеризующийся обобщенным и опосредованным отражением действительности.

Образное мышление — вид мыслительного процесса, в котором используются образы. Логическое мышление — вид мыслительного процесса, в котором используются логические конструкции и готовые понятия.

Практическое мышление — вид мыслительного процесса, который направлен на преобразование окружающей действительности на основе постановки цели, выработки планов, а также восприятия и манипулирования реальными предметами.

Теоретическое мышление — один из видов мышления, который направлен на открытие законов, свойств объектов. Данный вид мышления обычно отличают от мышления практического.

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

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

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

**Развитие речи.** Изменение качественных параметров речи, преобразование самой структуры речи, изменяется ее лексический и грамматический состав. Снижение уровня невербальных функций интеллекта (связанных с восприятием, оценкой и оперированием образами, например, геометрическими фигурами). Прогрессирующее развитие вербальных функций интеллекта (связанных с оперированием словами, в том числе возможность получения и анализ речевой информации, понимание смысла слов и др.).

**Развитие внимания**. Наибольшим возрастным изменениям подвергаются объем, переключаемость и избирательность внимания. Устойчивость и концентрация внимания существенно не изменяются. Активная умственная деятельность человека при усвоении знаний или при выполнении профессиональной деятельности играет существенную роль в развитии внимания.

Кроме того, развитие когнитивной сферы человека в значительной степени имеет индивидуально обусловленный характер: взрослый человек в состоянии самостоятельно контролировать ход своего интеллектуального развития и добиваться высот профессионального мастерства и творчества. На этот процесс оказывают влияние многие факторы, в частности степень одаренности человека, уровень его образованности и род деятельности.

Интеллектуальное развитие в период ранней взрослости происходит в тесной связи с формированием личности. При этом не только особенности личности влияют на характер ее интеллектуального развития, но и закономерности развития интеллектуальной сферы влияют на процесс формирования личности, поскольку они обеспечивают выработку собственной мировоззренческой позиции. Способность самостоятельно принимать решения основывается на осознании своих обязанностей и понимании той ответственности, которая возлагается на индивида принятым им решением. Существует множество точек зрения и методологических подходов к исследованию основных этапов или стадий развития интеллекта взрослого человека. Среди них наиболее известны такие методики, как тест Векслера, тест Равена, батарея интеллектуальных тестов Амтхауэра, Братиславский тест интеллекта и многие др.

**Аффективная сфера.**

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

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

**Мотивационная сфера.**

С возрастом импульсивность поведения человека начинает уменьшаться вне зависимости от нормативных или ненормативных событий, а осознание внешних и внутренних обстоятельств — усиливаться. Это позволяет человеку принимать более взвешенные решения и приводит к большему проникновению в причины своих поступков и поступков других людей. Таким образом, происходит становление социально зрелой взрослой личности. Период ранней взрослости можно по-другому назвать периодом начинаний.

Постановка перед собой перспективных целей, настойчивость в поиске путей решения намеченных задач, ощущение того, что жизнь имеет смысл — все эти стремления в ранней взрослости не развиты полностью, а находятся в стадии становления. При реализации собственной мечты от молодых людей требуется активное позитивное строительство взрослой жизни — самостоятельный выбор жизненной стратегии с учетом окружающей реальности и своих возможностей.

При принятии решений мужчинам свойственно опираться на мотив «потребность», а женщинам — «долженствование» (Ермолин А. В., 1996).

Молодой человек, вступающий во взрослую жизнь, стоит перед необходимостью выбора и решения многих проблем, среди которых наиболее важными являются брак, рождение детей и выбор профессионального пути. Именно эти события требуют от него принятия особенных решений. Таким образом поддерживаются, расширяются или подрываются ранее сложившиеся взгляды человека, формируются новые мотивы его поведения.

Желание молодых людей заключить супружеский союз может быть обусловлено по крайней мере 5 основными мотивами. Это — любовь, духовная близость, материальный расчет, психологическое соответствие и моральные соображения. Единство первых двух мотивов определяет тенденцию долгосрочного сохранения благополучных брачных отношений. Мотивы отказа супругов от многодетности: 1) ограничение по возрасту; 2) плохие материальные и жилищные условия. Мотивация разводов. Причины: 1) несоответствие (несовместимость) характеров; 2) нарушение супружеской верности; 3) плохие отношения с родителями (вмешательство родителей и других родственников); 4) пьянство (алкоголизм); 5) вступление в брак без любви или легкомысленное вступление в брак; 6) осуждение супруга к лишению свободы на длительный срок.

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

К 30 годам на смену романтически окрашенным ценностям приходят более практичные. На первый план выступают внешние факторы мотивации труда в виде заработной платы и материального поощрения. Человек реальнее оценивает свои возможности, корректирует свои жизненные цели и уровень притязаний. В то же время отсутствие этих изменений в мотивационной системе, нежелание найти приемлемое соотношение между желаемым и достигнутым к 40 годам приводит к ощущению пустоты и бессмысленности своего существования.

Для людей, перешагнувших порог 30-летия, важной ценностной ориентацией становится семья. Любовь как ценность уступает первое место счастливой семейной жизни, перемещаясь по рангу в группу предпочитаемых ценностей. С возрастом снижается, но остается значимой ценность наличия друзей (с 3-го на 5-е место). Также остаются стабильными ценности, связанные с работой (интерес к ней, хороший коллектив, повышение квалификации.

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.

**Я-концепция**.

Я-концепция формируется в связи с самоактуализацией личности, стремление к актуализации — мотивирующий стимул развития Я-концепции.

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

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

Функционально Я-концепция выполняет несколько ролей:

* способствует достижению внутренней согласованности личности,
* определяет интерпретацию опыта и является источником ожиданий.

В соответствии со своей Я-концепцией личность интерпретирует свои действия и действия других в конкретной ситуации. Кроме того, у человека создаются определенные ожидания и представления о том, что может или должно произойти при развитии конкретной ситуации.

С точки зрения Р. Бернса, рационализация, представляющая собой стремление человека защитить свою Я-концепцию, оградить ее от разрушающих воздействий, является одним из основополагающих мотивов всякого нормального поведения личности. При этом рациональные схемы, которые выдумывает индивид для объяснения своего поведения, другим людям могут казаться весьма сомнительными, а само поведение — абсурдным. Отрицание и рационализация — это уловки, посредством которых человек уклоняется от восприятия проблемной реальности, которая интерпретируется им таким образом, чтобы сохранить «Я-концепцию» достойной и разумной личности.

С возрастом самооценка становится все более дифференцированной. Взрослый человек может очень высоко оценивать одни свои качества, например свой интеллектуальный уровень, и очень низко другие — уровень межличностных взаимодействий или физических возможностей. Этот факт дифференциации самооценки некоторые исследователи объясняют тем, что единая Я-концепция с возрастом распадается на ряд независимых друг от друга Я-концепций. Дифференциация Я-концепции человека выражается в существовании реального Я и идеального Я.

Человек оценивает себя моложе или старше хронологического возраста, исходя из более серьезных оснований, чем просто произвольное желание видеть себя в том возрасте, который кажется ему наиболее привлекательным.

Рассогласования между реальным возрастом человека и его самооценкой могут объясняться закономерностями трансформации социально-временных отношений в жизнедеятельности личности.

Мужской Я-образ содержит преимущественно информацию о значимости Я в трудовых, деловых, спортивных и сексуальных сферах. Молодые женщины в Я-образе отражают преимущественно то, насколько они внешне привлекательны. Молодые мужчины склонны переоценивать свои качества, будь то положение в группе или личные способности. Женские самооценки обычно скромны и реалистичны. Я-концепция женщин более индивидуализирована, в отличие от мужской — более социализированной.

Степень удовлетворенности своим телесным Я-образом непременно отражается на общей самооценке молодых людей. От этого во многом зависит их самоощущение благополучия и счастья. Тип телосложения индивида обязательно влияет на формирование его половой самоидентичности.

Если Я-концепция мужчины или женщины содержит определенную модель удовлетворения потребности к близости посредством брачных отношений, в таком случае можно говорить, что мужчины и женщины ориентированы на создание семьи. При этом их Я-образы содержат определенные ожидания относительно себя и партнера в супружестве.

У. Харли (1992) выделяет следующие основные ожидания в отношении партнера:

* у мужчин — половое удовлетворение, спутник по отдыху, привлекательная жена, ведение домашнего хозяйства или «домашняя поддержка» со стороны супруги, восхищение жены или ее моральная поддержка;
* у женщин — нежность или атмосфера романтики и заботливости, возможность поговорить, честность и открытость, финансовая поддержка, преданность мужа семье или выполнение им отцовских обязанностей.

По мнению У. Харли, часто неудачи мужчин и женщин в строительстве семьи обусловлены просто незнанием потребностей друг друга. Поскольку потребности мужей и жен так различаются, то неудивительно, что людям трудно приспособиться к супружеской жизни, особенно если их Я-образы ригидны.

В семье муж и жена обретают новые роли, иной социальный статус. Это вносит существенные коррективы в Я-концепцию личности, включенной в новый семейный цикл. Переход к родительству является одним из основных периодов в семейном цикле. Родительство предполагает существенные перемены в Я-образе личности и в критериях самооценивания.

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

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

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

**Нормативный кризис 30-33 лет** обусловлен рассогласованием между жизненными планами человека и реальными возможностями. Человек отсеивает незначимое, пересматривает систему ценностей. Нежелание идти на изменение в системе ценностей приводит к росту противоречий внутри личности.

**Поведение.**

В период ранней взрослости поведение человека связано:

1. с освоением профессиональной деятельности и самосовершенствованием. В теории типов личностей Дж. Холланда (1968) утверждается, что человек выбирает ту профессию, которая соответствует его типу личности. Автор перечисляет шесть типов личности (исследовательский, социальный, предпринимательский, реалистичный, конвенциональный, артистический) и утверждает, что любая профессия может быть описана в пространстве этих типов.
2. созданием собственной семьи, воспитанием детей. Стремление к обретению стабильности и уверенности перед лицом жизни приводит к тому, что абсолютное большинство браков заключается в возрасте 20-28 лет. При этом юноши женятся в среднем в возрасте 24 лет, девушки выходят замуж в 20-24 года (Калинин А. Ф.).
3. проведением свободного времени и досуговои деятельностью, которая позволяет воплотить в жизнь нереализованный потенциал личности, самореализация человека в свободной деятельности является важным условием сохранения его психического здоровья и самопринятия.

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

Ведущим фактором развития в период ранней взрослости является трудовая деятельность, а главными задачами возраста являются профессиональное самоопределение и создание семьи.

**Средняя взрослость (от 40до 60 лет)**

**Когнитивные особенности.**

В сорок-пятьдесят лет жизни 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.

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.

**Развитие сенсорных функций ощущения и восприятия**. Зрение человека практически не меняется с юношес­кого возраста и до перехода им 50-летнего рубежа, когда острота зрения начинает снижаться более быстро. Однако близорукие люди часто начинают видеть в среднем возрасте лучше, чем в годы своей молодости. Слух в целом становится менее острым после 20-летнего возраста, про­должая ухудшаться и далее, что вызывает у человека определенные трудно­сти при восприятии звуков высокой частоты. Вкусо­вая, обонятельная и болевая чувствительность человека также снижается в разных точках периода средней взрослости, хотя эти изменения происхо­дят более плавно и не столь замет­ны, как снижение зрения и слуха. При этом чувствительность к тем­пературным изменениям практи­чески остается высокой. Увеличивается время реакции, изменяются сенсомоторные реакции, ухудшаются двигательные навыки.

**Развитие внимания**. 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.

Т.о., 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 интеллекта.** 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.

 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 (приходящий с опытом и образованием) 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.

**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 юношеским 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. Рональд Кесслер считает: «Все говорит о том, что средний возраст — это лучшее время жизни. 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?

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. Многие исследователи считают, что средний возраст — это своего рода переходный период, связанный с переопределением целей. По­добная переориентация прежде всего предполагает сравнение себя с людь­ми, которые ставят перед собой аналогичные цели и добиваются результа­тов в аналогичной профессиональной деятельности. Кэрол Рифф, психолог, говорит: «Чем лучше ваше психичес­кое здоровье, тем реже вы сравниваете себя с людьми, которые заставляют вас почувствовать себя неполноценными».

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

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.

**Аффективная сфера.**

Развитие аффективной сферы человека в период средней взрослости про­текает неравномерно.

Данный возраст может быть для человека периодом расцвета его семей­ной жизни, карьеры или творческих способностей. Но при этом он все чаще задумывается 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, удачами или неудачами.

Этот период жизни человека обладает чрезвычайно высоким потенциа­лом для развития стресса, который способствует развитию многих заболева­ний среднего возраста. Несбывшиеся надежды человека вызывают у него самый серьезный, длительный и самый разрушительный стресс. Г. Селье утверждает, что «стресс рухнувшей надежды» со значительно большей вероятностью, чем любые физические перегрузки, ведет к таким заболеваниям, как язва желудка, мигрень, высокое кровяное давление (Селье Г., 1979). Многие онкологи предпола­гают, что злокачественным опухолям непременно предшествуют большие нервные потрясения. Таким нервным потрясением может явиться убеждение человека о никчемности прожитой и бес­смысленности дальнейшей жизни (Альперович В. Д., 1998).

В зрелом возрасте люди часто испытывают депрессию и чувство одиноче­ства.

**Мотивационная сфера.**

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

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

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

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

Критической точкой мотивационного кризиса оказывается потеря чело­веком центрального жизненного мотива — смысла жизни и образование так называемого экзистенциального мотивационного вакуума, который является при­чиной невротических расстройств, независящих от пола, возраста, образо­вания, интеллекта, степени дохода, что может произойти практически с любым человеком. Преодолеть его помогают основные жизнеобеспечивающие потребности в самоува­жении и самореализации.

Многие люди среднего возраста, отказываясь от дальней­шего роста и предпочитая защищенность и безопасность, сами сознательно ограничивают свою мотивационную структуру, сужая жизненное простран­ство, мобильность поведения и обрекая себя на инертность бытия и застой.

Поддержка отношений между членами семьи — важная потребность людей среднего возра­ста, составляющая ведущую ценность этого поколения. «Опустевшее гнездо». Мотивация профессиональной деятельности, мотивация учебной деятельности.

Я-концепция.

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

1. Достижение зрелой гражданской и социальной ответственности.
2. Достижение и поддержание целесообразного жизненного уровня.
3. Выбор подходящих способов проведения досуга.
4. Помощь детям стать ответственными и счастливыми взрослыми.
5. Усиление личностного аспекта супружеских отношений.
6. Принятие физиологических перемен середины жизни и приспособление к ним.
7. Приспособление к взаимодействию со стареющими родителями. Решение этих задач происходит под контролем и влиянием Я-концепции человека, которая в свою очередь как инструмент решения данных жизнен­ных задач также совершенствуется.

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» (комплекс переживаний чело­века, связанный с чувством его неполноценности и потерей собственного Я.), или расколотое самосознание.

**Поведенческие особенности.**

**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 родит елям.

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. Одним из наиболее распространенных видов занятий людей в свободное время является рабо­та на садово-огородном или дачном участке. Фено­мен «дачи» еще ждет своего исследования с точки зрения его места в психологическом жизненном про­странстве наших соотечественников в современную эпоху. 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.

Ведущим фактором развития в этом возрасте явля­ется успешная трудовая деятельность, обеспечивающая самоактуализацию личности.

**Поздняя взрослость (60…70…)**

**Когнитивные особенности.**

Этот период называют периодом геронтогенеза, или периодом старения, который начинается после 60 лет Люди, достигшие данного возраста, подразделяются на три подгруппы: люди пожилого возраста, старческого возраста и долгожители. Геронтология – область знаний о старении человека.

Главной особенностью данного возраста является процесс старения, который представляет собой генетически запрограммированный процесс, сопровождающийся определенными возрастными изменениями, проявляющимися прежде всего в постепенном ослаблении деятельности организма. Люди, достигшие поздней взрослости, уже не так сильны физически, общий запас энергии у них становится существенно меньше по сравнению с молодыми годами. Ухудшается деятельность сосудистой и иммунной систем человека. Утрачивается живость тканей организма, что тесно связано с уменьшением в них содержания жидкости и вызывает затвердевание суставов.

Возрастное обезвоживание в свою очередь приводит к иссушению кожи. Она становится более чувствительной к раздражениям и солнечным ожогам, теряет мягкость и приобретает матовый оттенок. Иссушение кожи также препятствует потовыделению, которое регулирует поверхностную температуру тела.

**Ощущение и восприятие, слух, зрение**. В процессе старения большинство сенсорных функций у человека существенно ухудшается. Однако это происходит далеко не у всех. Характер и степень ослабления сенсорных функций могут сильно различаться, что прежде всего связано с индивидуальными особенностями и той деятельностью, которой занимаются люди. Вкусовые ощущения почти не меняются, обоняние ухудшается.

Те интеллектуальные функции человека, которые сильно зависят от скорости выполнения операций, обнаруживают спад в период поздней взрослости. У людей, достигших этого возраста, возрастает время реакции, замедляется обработка перцептивной информации и снижается скорость когнитивных процессов. Подобная медлительность может быть вызвана изменениями личностных характеристик человека.

Основой памяти в старческом возрасте является логическая связь, а поскольку логическая память самым тесным образом связана с мышлением, можно предположить, что мышление пожилых людей весьма развито. Пожилые люди запоминают то, что для них важно и может пригодиться в жизни.

Поздняя взрослость имеет свои положительные стороны в отношении развития и трансформации когнитивной сферы. Но не у всех лиц, достигших данного возраста, динамика когнитивной сферы имеет одинаковый характер, в процессе которой формируются признаки мудрости.

Снижение познавательной деятельности у людей, достигших поздней взрослости, может быть обусловлено разными причинами, прямыми (снижения интеллектуальных характеристик относятся заболевания мозга, например болезнь Альцгеймера (вызывающее слабоумие заболевание, при котором происходит прогрессирующее разрушение клеток головного мозга, особенно корковых) и сосудистые поражения мозга) или косвенными (общее ухудшение здоровья человека, низкий уровень его образования, отсутствие мотивации к познавательной деятельности).

Среди причин, обусловливающих снижение интеллектуальных характеристик человека, ведущее место занимает деменция — приобретенное слабоумие. Это целый комплекс нарушений, включающий дефекты познания, прогрессирующую амнезию и изменения личности, связанные с наступлением старости. Среди причин, обусловливающих старческое слабоумие, очень много субъективных, в том числе психологических. Некоторые пожилые люди твердо уверены, что потеряют память и окажутся не в состоянии делать то, что им удавалось ранее. Они заранее начинают ожидать, что станут беспомощными и зависимыми от других и частично потеряют контроль над собственной жизнью. Старики нередко воображают, что их судьба полностью отдана на волю случая или находится в чужих руках. Люди, которые так думают, действительно часто утрачивают компетентность и контроль над обстоятельствами. У них меньше самоуважения, они проявляют меньшее упорство и реже пытаются достичь необходимых результатов.

Подводя итог рассмотрению особенностей интеллектуальных характеристик у людей преклонного возраста, необходимо заметить, что динамика характеристик когнитивной сферы у лиц, достигших этого возрастного периода, зависит в значительной степени от субъективных факторов (физических, социальных и психологических), и в первую очередь от особенностей личности конкретного человека.

**Аффективная сфера.**

Для периода поздней взрослости характерны специфические изменения в эмоциональной сфере человека: неконтролируемое усиление аффективных реакций (сильное нервное возбуждение) со склонностью к беспричинной грусти, слезливости. У большинства пожилых людей появляется тенденция к эксцентричности, уменьшению чуткости, погружению в себя и снижению способности справляться со сложными ситуациями. Исследования калифорнийских ученых показали, что люди, обладающие эмоциональной, психологической устойчивостью и активностью в 30 лет, энергичны и в 70 лет.

Пожилые мужчины становятся более пассивными и позволяют себе проявлять черты характера, более свойственные женщинам, в то время как пожилые женщины становятся более агрессивными, практичными и властными. Некоторые исследования обнаружили общие тенденции склонности пожилых людей к эксцентричности, уменьшению чуткости, погружению в себя и снижению способности справляться со сложными ситуациями.

В старости ослабление аффективной сферы человека лишает красочности и яркости новые впечатления, отсюда — привязанность пожилых людей к прошлому, власть воспоминаний.

Предстарческие психозы возникают в возрасте от 45 до 60 лет и проявляются либо депрессией, либо бредом ущерба и преследования. Депрессия оборачивается тревогой, мнительностью, уверенностью в тяжелом, неизлечимом заболевании. Речь таких больных обычно возбужденная, сверхэмоциональная. Нередки попытки к самоубийству. Предстарческие психозы могут быть спровоцированы трагическими ситуациями или тяжелыми соматическими состояниями человека. Со временем и при соответствующем лечении острые тревожно-депрессивные и бредовые проявления утихают, сменяются унылым пессимизмом, занудливым беспокойством по пустякам, ослаблением памяти и снижением интеллекта, но не обязательно слабоумием.

Несмотря на то, что психические проявления нивелируются, в поведении человека по-прежнему наблюдается постоянная настороженность, подозрительность, беспричинная ревность, преувеличенная обидчивость.

Следует отметить, что пожилые люди испытывают меньшую тревогу при мысли о смерти, чем относительно молодые, они думают о смерти часто, но с поразительным спокойствием, боясь только, что процесс умирания будет длительным и болезненным.

**Мотивационная сфера.**

Выход на пенсию изменяет положение и роль людей в обществе, оказывая влияние на развитие мотивационной сферы пожилых людей. С каждым десятилетием происходит корректировка целей, мотивов и потребностей.

Чем старше человек, тем больше ослабляется его связь с обществом. Человеку все труднее становится самостоятельно удовлетворять свои потребности в жизнеобеспечении, все больше требуется внимания и заботы со стороны других людей.

Человек, перешагнувший 60-летний рубеж и имеющий крепкое здоровье, во многом движим все еще теми же потребностями, что и в более молодом возрасте. К ним относятся: потребность в самореализации, созидании и передаче наследства (духовного и/или материального) следующему поколению, активное участие в жизни общества, ощущение полезности и значимости для него.

После 70 лет на передний план выходит другая потребность — поддержание физического здоровья на приемлемом уровне. У человека пропадает желание участвовать в общественной жизни, происходит сосредоточение интересов на своем внутреннем мире. В то же время интерес к коллекционированию, занятиям музыкой, живописью, то есть к тому, что называют хобби, у пожилых людей не ослабевает. Несмотря на то что с возрастом проблемы со здоровьем усугубляются, человек и после достижения 90 лет может (и должен) продолжать проявлять интерес к жизни, находить новые занятия, позволяющие использовать свои возможности наилучшим образом.

Чувство удовлетворенности жизнью в старости является важным показателем психологического и, в частности, мотивационного здоровья человека, которое проявляется в наличии у него интереса к жизни и потребности жить дальше.

Как показали психологические исследования, удовлетворенность человека жизнью в поздней взрослости и успешность приспособления к ней зависят от множества факторов. К ним относятся: здоровье, экономическое положение, позитивное функционирование, реализация потребности в удовлетворении, которое раньше давала работа.

Другим важным фактором, влияющим на степень удовлетворенности пенсионера своей жизнью, является экономическое положение.

Особое значение в период поздней взрослости приобретают семейные отношения (наиболее значимыми являются супружеские отношения, отношения с детьми и внуками, с братьями и сестрами), которые дают человеку ощущение защищенности, стабильности и прочности, позволяют почувствовать себя более устойчиво, во многом определяя радости, горести и заботы пожилого человека.

Старики испытывают особенную потребность проводить много времени в размышлениях о том, как прошла их жизнь (включая брак, детей и внуков, карьеру, достижения, социальные отношения), и оценках того, что они оставят после себя людям. Это дает им возможность подготовиться к спокойному принятию смерти.

**Я-концепция.**

Я-концепция периода поздней взрослости и старости представляет собой сложное образование, в котором «записана» информация о множестве Я-образов, возникающих у человека в самых различных вариантах его самовосприятия и самопредставления. Это избирательная память личности, отражающая события таким образом, чтобы не нарушить основные личностные позиции.

Я-концепцией в старости движет стремление интегрировать свое прошлое, настоящее и будущее, понять связи между событиями собственной жизни. К условиям, способствующим личности эффективно интегрировать свою жизнь, относятся: успешное разрешение индивидом нормативных кризисов и конфликтов, выработка им адаптивных личностных свойств, умение извлекать полезные уроки из прошлых неудач, способность аккумулировать энергетический потенциал всех пройденных стадий.

Я-концепция в поздний период жизни человека обогащена всем тем, что было наиболее значимо в каждый из периодов личностного становления.

Позитивная и деятельная Я-концепция обеспечивает продолжение личностного развития и оптимистический подход к жизни в поздние годы, позволяет притормозить физическое старение и вносит большую духовность и творческую озаренность в самоактуализацию личности.

Продуктивному старению способствуют самоактуализация «Я», преимущественная ориентация на творчество или на реализацию духовно-нравственных отношений.

Такие негативные личностные образования, как самонадеянность и неразвитость автономии и инициативы, обусловливают неадаптивное старение человека.

**Поведенческие особенности.**

Наиболее важными факторами, определяющими поведение человека на этом этапе жизни, являются: снижение психофизических возможностей, пол, тип личности, постепенный уход из активной социальной жизни (так называемое «разобществление»), материальное благосостояние, потеря близких людей и одиночество, а также сознание приближающегося окончания жизни

Физический мир, с которым пожилые люди взаимодействуют непосредственно, все более сужается. Субъективно все большую роль играют вещи, выполняющие вспомогательную роль: очки, трость, зубные протезы, ручная тележка для перемещения тяжестей.

У многих пожилых людей возрастает чувство опасности, подстерегающей их везде: на улице, во дворе, в пустом сквере и даже в собственной квартире.

Степень социальной активности пожилых людей все больше снижается и у многих ограничивается семейным общением и общением с ближайшим окружением. Значительная часть пенсионеров оказываются в одиночестве. Преодолению одиночества и повышению материального достатка способствует продолжение профессиональной деятельности или иная работа.

В пожилом возрасте резко возрастает интерес к религии.

Не все пожилые люди переживают старость тяжело и несчастно, часть из них проживают «счастливую старость». У многих к концу жизни вырабатывается спокойное и терпимое отношение к жизни и к происходящему вокруг. Если это происходит, то жизнь пожилого человека наполняется ровным, спокойным и умиротворенным светом, исходящим от самого по себе факта жизни. Способность к такому взгляду на данный период своей жизни зависит прежде всего от личных установок человека.

Ведущими факторами развития продуктивного старения являются самоактуализация «Я» и ориентация на творческую деятельность.

  Взрослость характеризуется психологами как годы «пик», как оптимум для профессиональных и интеллектуальных достижений, как период интеграции многообразных связей и отношений с другими людьми, накопления сравнительно постоянных материальных средств, лидерство в различных видах деятельности и старшинство по возрасту среди своих сотрудников.

Взрослость определяется физиологически, с точки зрения оптимального функционирования всех систем организма. Внешне взрослые люди продолжают расти, физиологически изменяться – достигает оптимума и изменяется функционирование костной, мышечной и других систем.

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

Взрослость – категория психологическая, учитывающая собственное отношение человека к возрасту, переживания себя относящимся к определенной возрастной когорте.

В стадии взрослости развитие человека зависит от целого ряда факторов: степени и продуктивности его социальной активности, достигнутого им статуса, особенностей протекания предыдущих стабильных и критических периодов. Взрослому человеку свойственны взвешенные оценки своих возможностей. Он ставит конкретные жизненные цели и имеет все возможности их достижения. Этот возраст переживается как апогей жизни. К окончанию ступени индивидуализации (по периодизации В.И.Слободчикова) складывается целостная самооценка личности, в которой отражены результаты жизненного пути как целого, жизни как решаемой задачи. Стабилизация основных психологических структур, ценностных ориентаций, уровня притязаний сопровождается повышением стабильности и внутренней последовательности образа Я. Под влиянием целей и условий труда формируется профессиональный тип личности с характерной для него манерой деятельности, общения и поведения, установками и интересами. Человек становится и субъективно осознает себя единственным в своем роде, уникальной и неповторимой личностью.

       Особая значимость периода взрослости заключается в том, что, включаясь во все многообразие общественных отношений, человек становится их подлинным субъектом, сознательно формируя свое сугубо индивидуальное отношение к окружающему миру. Формируются такие качества личности, как объективность, взвешенность, деловитость. К 40 годам человек обретает уникальную полноту самобытия, которая складывается из многообразия его прав и обязанностей в

разных сферах жизни и деятельности: в обществе, на работе и в семье: и в то же время – предельную ответственность за мир и за себя в мире.

       Большинство взрослых людей обретают к 40 годам устойчивость в жизни и уверенность в себе. Но одновременно в этот, казалось бы, надежный и спланированный взрослый мир прокрадывается сомнение, связанное с оценкой пройденного жизненного пути, с пониманием стабилизации, «сделанности» жизни, переживаниями отсутствия ожиданий новизны и свежести, спонтанности жизни и возможности в ней что-то изменить (так свойственным детству и юности), переживанием краткости жизни для осуществления всего желаемого и необходимости отказаться от явно недостижимых целей.

В зрелости, взрослости ведущим видом деятельности является труд, который оказывает развивающее воздействие на личность в совокупности с такими факторами, как возраст и образование. Воздействующие на человека факторы сами подвержены изменениям. Интенсивность влияния разнородных явлений на психофизиологические функции и психические процессы изменяется в ходе онтогенеза.

**Центральными возрастными новообразованиями этого периода** можно считать семейные отношения и чувство профессиональной компетентности. Проблемы профессиональной продуктивности многие психологи увязывают с понятием «**акмэ»** - вершины, поры расцвета. Оно появилось еще в античные времена. Восходящее к древним грекам понимание зрелости как поры «акмэ» нашло отражение и в названии той части возрастной психологии, которая изучает зрелость: «акмеология». Выделение внутри периода зрелости «акмэ» - вершины, поры наибольшего расцвета перекликается с распространенным взглядом на зрелость как на возраст, в пределах которого у всех или, по крайней мере, у многих людей начинается спад жизненной энергии и жизненной активности. 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, одолевать заботы о том, как сохранить близкие отношения с родными и друзьями.  В соответствии с представлениями об «акмэ» как сравнительно узком периоде наибольшего расцвета, их сторонники видят основную задачу акмеологии в установлении закономерностей проявления этого наиболее продуктивного периода зрелости, тех условий, которые способствуют оптимальному протеканию этого пика или, возможно, пиков. Отметим, что для целого ряда профессий оптимальное время, возрастной пик продуктивности обусловлены самим их характером. Это все виды профессиональной деятельности, в которых мастерство, знания и опыт должны сочетаться с высоким уровнем физической и функциональной готовности. Летчики-испытатели, профессиональные спортсмены, артисты балета и т.д. достигают своего «акмэ» в самом начале периода зрелости, после чего относительно быстро наступает спад. В других профессиях, например врача-хирурга, авиадиспетчера и т.п., «акмэ» может сдвигаться к середине, иногда ко второй половине зрелости. Во всех таких случаях время пика профессиональной продуктивности зависит от необходимого оптимального соотношения уровня мастерства, знания, опыта, с одной стороны, и функциональной и физической подготовки - с другой. На время и продолжительность «акмэ» влияют на индивидуально-личностные особенности человека. например, для любого вида спорта возраст как начала наибольшего расцвета спортсменов-профессионалов, так и заката их карьеры индивидуален. Вместе с тем, для представителей очень многих профессий, пик продуктивности, после которого наступает ее спад, нехарактерен. Вряд ли можно говорить об обязательном «акмэ» в профессиональной деятельности актера или преподавателя, врачей-специалистов в целом ряде областей медицины и вообще представителей тех профессий (в том числе рабочих), в которых профессиональное мастерство не имеет жесткой зависимости от уровня физической и функциональной готовности. Решающая роль в наличии, либо отсутствии в профессиональной продуктивности периода «акмэ», после которого следует спад, обычно принадлежит направленности личности, доминирующему мотиву. Влияние направленности личности будет рассмотрено ниже.

В период взрослости человек переживает 3 кризиса: - **кризис 30 лет; - кризис 40 лет; - пенсионный кризис.**

**Кризис 30 лет:** Приблизительно в возрасте тридцати лет, иногда несколько позже, большинство людей переживают кризисное состояние. Оно выражается в изменении представлений о своей жизни, иногда в полной утрате интереса к тому, что раньше было в ней главным, в некоторых случаях даже в разрушении прежнего образа жизни. Кризис тридцати лет нередко называют кризисом смысла жизни. Действительно, именно с периодом кризиса тридцати лет (границы которого иногда могут сдвигаться в ту или другую сторону) обычно связаны поиски смысла существования. Эти поиски, как и весь кризис в целом, знаменуют переход от молодости к зрелости. В то же время проблема смысла жизни возникает не только в рассматриваемом кризисном периоде. Зачастую она появляется уже в начале молодости, а иногда, при личностной развитости, даже в подростковом возрасте. Довольно часто стоит эта проблема и в период зрелости.   Кризис 40 лет. У некоторых людей в зрелом возрасте бывает еще один, «внеплановый» кризис, приуроченный не к границе двух стабильных периодов жизни, а возникающий внутри данного периода. Это так называемый кризис сорока лет. Это как бы повторение кризиса тридцати лет. Оно происходит тогда, когда кризис тридцати лет не привел к должному решению экзистенциальных проблем.

**Кризис сорока лет** - это период критической самооценки: анализируется аутентичность образа жизни; решаются проблемы морали; человек испытывает неудовлетворенность брачными отношениями, беспокойство о покидающих дом детях и недовольство уровнем служебного роста. Человек остро переживает неудовлетворенность своей жизнью, расхождение между жизненными планами и их реализацией. Кризис среднего возраста также связан со страхом старения и осознания того, что достигнуто иногда значительно меньше, чем предполагалось, и является недолгим пиковым периодом, за которым следует постепенное уменьшение физической силы и остроты ума. Человеку присуща преувеличенная озабоченность собственным существованием и отношениями с окружающими. Физические признаки старения становятся все очевиднее и переживаются индивидом как утрата красоты, привлекательности, физических сил и сексуальной энергии. Все данные проявления и на личностном и на социальном уровне оценивается негативно.

**Пенсионный кризис.** Для большинства людей уход на пенсию - это одно из самых значительных изменений статуса, происходящих в поздней взрослости. Работа обеспечивает человека структурой для планирования своих повседневных дел. Ею определяется круг регулярно встречаемых людей, роли и функции человека. Она вносит вклад в формирование его идентичности. Поэтому уход на пенсию может быть связан с необходимостью значительной перестройки личности и всего образа жизни. Время окончания профессиональной деятельности связано не только с появлением большого количества свободного времени. Людям необходимо вырабатывать способы совладания с трудностями, соответствующие их личной системе ценностей, решения проблемы создания собственной социальной реальности. Легкость, с которой человек принимает новую роль, зависит от ряда факторов: физического здоровья. экономического положения, отношения окружающих, потребности в удовлетворении, даваемом работой, и др. Обычно, если уход на пенсию связан с резкими изменениями в жизни человека или если его идентичность тесно связана с профессиональной ролью, перемены переносятся тяжело. Одним из важных факторов, определяющих отношение человека к выходу на пенсию, является здоровье. Огромное количество пожилых людей, независимо от собственного желания, оставляют работу из-за проблем со здоровьем. В наилучшем положении находятся здоровые люди, желавшие выйти на пенсию. Положение людей с плохим здоровьем - наихудшее, независимо от их желания или нежелания выходить на пенсию.