

UOT 159.9

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЖИЗНЕННЫХ ПЕРСПЕКТИВ ПЕРИОДА ВЗРОСЛОСТИ**Фарах Алекпер АДИГЕЗАЛОВА***Бакинский Государственный Университет, докторант*

farahadi@mail.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЖИЗНЕННЫХ ПЕРСПЕКТИВ ПЕРИОДА ВЗРОСЛОСТИ**РЕЗЮМЕ**

В статье рассматривается жизненная перспектива периода взрослости. Жизненная перспектива – это в целом картина будущего, которая состоит из взаимосвязанных между собой программируемых и ожидаемых событий. Именно от них будет зависеть смысл и ценность жизни человека. Зависящие от личности, от его жизненной позиции, социальной зрелости жизненные перспективы определяются профессиональным, семейным и возрастным самоопределением в жизни. Весь период взрослости характеризуется решением актуальных жизненных задач, что говорит о значимости этого возрастного этапа в жизненных перспективах личности.

Ключевые слова: жизненная перспектива, период взрослости, ранняя взрослость, средняя взрослость, поздняя взрослость

YETKİNLİK DÖVRÜNÜN HƏYAT PERSPEKTİVLƏRİNİN PSIXOLOJİ XÜSUSİYYƏTLƏRİ**XÜLASƏ**

Məqalədə yetkinlik dövrünün həyat perspektivləri müzakirə olunur. Həyat perspektivi bir-biri ilə əlaqəli proqramlaşdırılmış və gözlənilən hadisələrdən ibarət olan gələcəyin bütöv bir şəklidir. İnsan həyatının mənası və dəyərləri ondan asılı olacaq. Şəxsiyyətdən, onun həyat mövqeyindən və sosial yetkinlikdən asılı olan həyat perspektivləri peşə, ailə və yaşda öz müqəddəratı ilə həyatda təyin olunur. Yetkinlik dövrünün bütün mərhələləri aktual məsələlərinin həlli ilə xarakterizə olunur, bu da bu yaş mərhələsinin şəxsiyyətin həyat perspektivlərində əhəmiyyətli olduğunu göstərir.

Açar sözlər: həyat perspektivi, yetkinlik dövrü, erkən yetkinlik yaşı, orta yaşlılıq, yaşlılıq

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE LIFE PROSPECTS OF THE ADULTHOOD PERIOD

SUMMARY

The article discusses the life perspective of the adulthood period. Life perspective is a whole picture of the future, which consists of interconnected programmable and expected events. From them will depend on the meaning and value of human life. Life perspectives that depend on a person, his life position and social maturity are determined by professional, family and age self-determination in life. The entire period of adulthood is characterized by the solution of actual life tasks, which indicates the importance of this age stage in the life prospects of the individual.

Keywords: life perspective, adulthood, early adulthood, average adulthood, late adulthood

Взрослость в перспективе жизненного пути изучается как актуальный этап роста и глобальных изменений (58, с.49). Занимающая 2/3 человеческой жизни - период взрослости считается этапом, изученным в меньшей мере. Период взрослости – это, прежде всего, воплощение индивидом профессиональных целей, регулирование карьерного роста, удовлетворенность или неудовлетворенность работой; это период, когда сопутствующих достижениям стресс достигает наивысшего апогея.

В течение многих столетий предполагалось, что такие этапы человеческой жизни как младенчество, детство и взрослость отличаются только лишь по количественным или физическим показателям (Ф.Арьесу). Младенцы - это всего лишь соразмерное приуменьшение взрослых; им со временем всего лишь необходимо достичь соответствующих взрослости размеров. Начиная с XVII-XVIII вв. изучается периодизация детства и взрослости, т.е. формулируются современные понятия этих жизненных этапов.

В зависимости от интересующих исследователей показателей, взрослость делят на 3 составные части – раннюю, среднюю и зрелую, и оценочным признаком для выявления возрастных пределов считается (5, с.74):

1. Хронологический возраст
2. Функциональный возраст
3. Экзистенциальный возраст
4. Второстепенные показатели возраста.

Под хронологическим возрастом, помимо возраста прошедшего с рождения, также понимается юридическая ответственность за преступления, которую несет человек.

Функциональный возраст-это знания, умения и навыки; их уровень и объем.

Под экзистенциальным возрастом понимается то, на сколько лет воспринимает себя индивид.

К второстепенным относятся такие возрастные показатели как: социальный, гормональный, эмоциональный, моральный и т. д. (5, с.74).

Бодалев А.А. и др. считают началом этапа взрослости этап окончания юности (к 18-19 годам), а конец—к возрасту 55-60 лет. В этот период выделяют ряд стадий взрослости:

- 1) ранняя взрослость (18-30 лет);
- 2) средняя взрослость (30-45 лет);
- 3) поздняя взрослость (45-55 лет);
- 4) предпенсионный возраст (для женщин 50-55 лет, для мужчин 55-60 лет).

Каждая стадия характеризуется своими особенностями:

Ранняя взрослость – наличие полной юридической и экономической ответственности. Получение избирательного права. Высшее образование. Профессиональный круг общения. Собственная семья, в некоторых случаях имение первенца.

Средняя взрослость-это безупречность в исполнении профессиональной роли. Относительная материальная самостоятельность. Широкий круг социальных связей.

Поздняя взрослость - это компетентное выполнение профессиональных и социальных ролей, избранных в молодости. Достижение пика в должностном статусе. Уход выросших детей из семьи. Снижение социальной активности.

Предпенсионный возраст - это в большинстве случаев заметное снижение физических и умственных функций. Видное положение в своем социальном кругу. Спад профессиональных притязаний. В связи с подготовкой к предстоящему пенсионному образу жизни изменения в мотивационной сфере (11, с.248).

В концепции американского психолога Э.Эриксона о восьми стадиях развития личности выделяются три основные стадии взрослости: ранней, средней и поздней зрелости.

Ранняя зрелость охватывает период с 25 до 35 лет. Основными показателями этого периода с 25 лет являются: выбор жизненных целей и их реализация; установление интимности и близких личных связей с другим человеком; выбор супруга и карьеры.

Приблизительно к 30 годам происходит трансформация прежних ценностей: неудача в интимном общении может привести к чувству изоляции от людей, человек будет полагаться только на себя самого; переоценка прежних предпочтений (супруга, карьеры, жизненных целей)- происходит смена профессии, расторжение брака.

Средняя зрелость охватывает период с 35 до 45 лет – этот период «кризиса середины жизни». Этап переоценки личностных целей и уровня притязаний; несоответствие между мечтами, планами, целями молодости и достигнутыми результатами; убывание физических сил и привлекательности; приобретение мудрости и новые знания в накопленном жизненном опыте (11, с.356).

Не менее важной проблемой для людей среднего возраста считается сексуальность. Известно, в среднем возрасте могут наблюдаться некоторые отклонения в сексуальных интересах, способностях и возможностях. Психолог Пек считает, что при достижении периода зрелости сексуальная установка до известной степени блокируется, у человека появляются другие ценности и интересы, замещающие прежнюю сексуальную активность (7, с.21).

В средней зрелости появляется желание человека быть продуктивным, нужным окружающим людям. Через собственных детей он пытается повлиять на младшее поколение. Все это делает его счастливым. Но какая – либо жизненная задача на этой стадии может содействовать обособленности и поглощенности только самим собой.

Поздняя зрелость охватывает период с 45 до 60 лет. В зависимости от того пережил ли человек кризис средних лет или нет, этот период протекает у них неодинаково. Если во взрослом возрасте произошла переоценка ценностей, то в последующие годы наблюдается перерождение личности с возрастающей удовлетворенностью собой, наблюдается повышение активность личности. В обратном случае, они быстро теряют свою живучесть и энергичность, так незаменимую для их дальнейшего личностного развития (3, с.89).

В перспективе времени жизни подход к периоду взрослости основан на наблюдении. Считается, что единство константности и изменений прослеживается на протяженности всей человеческой жизни. Но традиционный подход, в противовес предыдущему, считает, что приблизительно к 19-20 годам заканчивается развитие, характеризующееся положительной акцессией, а этап взрослости – это типичная для остатка жизни длинная дорога, с отрицательными приращениями (3, с.108).

Таким образом, отличающиеся от происходящих на начальных и заключительных этапах человеческой жизни, являющиеся естественным состоянием души, тела и «Я-образа» человека, характеризующиеся незаметностью, менее очередностью и закономерностью характера эти изменения, столь же важны для непрерывно продолжающегося роста в период взрослости, независимо от того, приносят ли они удовольствие или же огорчения.

Рассматривая психологические особенности взрослого возраста нужно обратить внимание на биологическое развитие индивида на этом

этапе жизни. Где-то в середине 25-30 лет мышечная система, опорно-двигательный аппарат и висцеральные органы достигают максимума своих возможностей. Исключение составляют вилочковая железа и головной мозг. Являющаяся важнейшим компонентом организма в борьбе с болезнями и стрессом, вилочковая железа, достигает максимального роста перед наступлением пубертатства. С возрастом происходит ее заметное уменьшение. Начиная с 40 лет изнашиваются другие жизненно важные органы. Ранняя зрелость – этап, характеризующийся медленными, почти невидимыми возрастными деформациями, заметными после 30 лет. Эти изменения прослеживаются в основном в таких функциях, как время реакции, физическая сила и работа сердечно-сосудистой системы. Начиная с 50-ти лет происходят изменения в сенсорных системах, таких как слух и зрение, т.е. этот период жизни характеризуется линейным снижением физиологических показателей со скоростью около 1-2% в год (6, с.95).

Но манифестация снижения по всем или сразу же по многим способностям наблюдается лишь у незначительной части людей и большинство людей даже в весьма преклонном возрасте демонстрируют сохранность и функционирование какой-то одной или нескольких способностей. К факторам, благоприятно влияющим в старости на уровень познавательной активности и поддающимся коррекционной работе в ходе экспериментального вмешательства, относятся:

- неимение сердечно-сосудистых и др. хронических заболеваний;
- благоприятная среда, характеризуемая высоким социо-экономическим статусом;
- интеграция в сложную среду, активизирующая интеллектуальную активность;
- гибкий стиль личности в середине жизни;
- высокий когнитивный статус супруга (супруги)
- сохранение скорости обработки воспринимаемой информации (8, с.172).

В отличие от молодежи, ориентирующейся в основном на свое светлое будущее, представители взрослого поколения стараются найти пути и решения для самореализации и самоактуализации.

Изучение жизненных перспектив личности приобретает значимость при обращении к обстоятельствам переживания возрастного кризиса. В условиях современного нестабильного мира благополучное форсирование критических этапов жизненного пути позволяет личности управлять временем собственной жизни.

Возрастные, профессиональные и семейные изменения, происходящие в жизни взрослого человека, способствуют поиску приемлемых жизненных прорывов, открывающих жизненные перспективы. Они в свою

очередь создают для личности шанс направить на них свою активность (10, с.84).

К.Г.Юнг считал, что во второй половине жизни люди оказываются перед необходимостью найти и оправдать смысл своего существования. Им были рекомендованы различные модели взросления, подчеркивающие те сложности и препятствия, с которыми могут столкнуться люди в среднем и позднем периодах жизни (9, с.121).

Эриксон считал, что основной проблемой людей в этот период жизни является переход к генеративности, либо же самопоглощенность и безвременье (стагнация). В стадии генеративности, по Эриксону, люди функционируют в прокреативной, продуктивной и креативной зонах. В них происходят рождение и удовлетворение потребностей следующего поколения; интеграция работы и семейной жизни; увеличение культурного потенциала.

Отражающаяся в семейных и профессиональных ролях генеративность подразумевает под собой процесс воспитания детей, заботу о любимых.

В отличие от генеративности в состоянии самопоглощенности и стагнации люди подвержены чувству неудовлетворенности жизнью. Поддержка и помощь молодому поколению являются для них незначимым фактором. Обесценивание успехов, отсутствие значимых личных достижений являются для таких людей предметом их переживаний (4, с.213).

Р.Пек в отличие от Эриксона считает, что у людей среднего и пожилого возраста появляется много новых проблем и задач, которые невозможно уместить в пределах двух стадий и, учитывая специфические жизненные задачи взрослости он выделяет 6 проблем или конфликтов. Из них первые 4 проблемы приобретают значимость в среднем возрасте, остальные 2 приобретают значимость уже в зрелые годы. Для среднего возраста характерными являются:

1. Мудрость против физических сил;
2. Социализация против сексуализации;
3. Катексисная гибкость против катексисного обеднения;
4. Гибкость мышления против ригидности.

Для людей зрелого возраста более характерными являются:

5. Трансцендентность тела против поглощенности телом;
6. Дифференциация «Эго» против поглощенности ролями (2, с.178).

По Левинсону у людей от 40 до 50 лет происходит трансформация ценностей и жизненных целей – это в основном нереализованные идеалы и цели юности. Они начинают задумываться об изменениях в профессиональной карьере. По Левинсону это «повторное появление мечты» (1, с.170). Если взрослые могут реалистично оценивать свои способности, а

также плюсы и минусы профессиональной деятельности, то с легкостью преодолевают этот период переоценивания.

Подытоживая можно отметить, что жизненная перспектива – это в целом картина будущего, которая состоит из взаимосвязанных между собой программируемых и ожидаемых событий. Именно от них будет зависеть смысл и ценность жизни человека. Зависящие от личности, от его жизненной позиции, социальной зрелости жизненные перспективы определяются профессиональным, семейным и возрастным самоопределением в жизни. Каждый человек строит свои ближайшие и дальние жизненные планы, т.е. жизненные перспективы - это планирование личностного времени. Молодые люди смотрят вперед, пожилые - оглядываются назад, но представители среднего возраста живут по принципу «здесь и сейчас». Они нагромождены обязательствами по отношению к двум поколениям и по отношению к самим себе. Весь период взрослости характеризуется решением актуальных жизненных задач, что говорит о значимости этого возрастного этапа в жизненных перспективах личности.

Литература:

1. Борисова Е.М. О роли профессиональной деятельности в развитии личности // Психология формирования и развития личности / Под ред. Л. И. Анцыферовой. - М.: Наука, 2010, с.159-177.
2. Возрастная психология: личность от молодости до старости: Учеб. пособие / М.В. Гамезо и др. - М.: Ноосфера, 2009, с.272
3. Головаха Е. И., Кроник А. А. Психологическое время личности. - Киев: Наукова думка, 2004, с.208
4. Ермолаева М.В. Психология зрелого и позднего возрастов в вопросах и ответах: учеб. пособие / Ермолаева Марина Валерьевна; РАО; Моск. психолого-соц. ин-т. – М.; Воронеж: НПО "Модэк", 2014, с.279
5. Ермолаева М.В. Основы возрастной психологии и акмеологии: уч. пособие / Ермолаева Марина Валерьевна. М.: Ось – 89, 2013, с.414
6. Клюткин Ю.Н. Психология обучения взрослых. – М.: Просвещение, 2005, с.127
7. Кроник А.А., Головаха Е.И. Психологический возраст личности // Психология личности в трудах отечественных психологов. - СПб.: Питер, 2000, с.16-31
8. Ливехуд Б. Кризисы жизни - шансы жизни: развитие личности между детством и старостью. - Калуга, 2004, с.245
9. Растигеев А.П. Социальная адаптация и ответственность личности. - Томск, 2015, с.196
10. Рогов Е.И. Психологические проблемы формирования индивидуальности личности профессионала // Системное исследование индиви-

дуальности: Тез. докл. Всесоюз. конф. / Под ред. Вяткина Б.А. - Пермь, 2011, с.84-85

11. Психология человека от рождения до смерти: младенчество, детство, юность, взрослость, старость: полный курс психологии развития / Под ред. А.А. Реана. 3-е изд. СПб.; М.: Прайм-Еврознак; Олма-Пресс, 2005, с.411