

**МАСТЕРА
ПСИХОЛОГИИ**

Е. П. Ильин

ПСИХОЛОГИЯ ВЗРОСЛОСТИ



Мастера психологии

Евгений Ильин

Психология взрослости

«Питер»

2012

Ильин Е. П.

Психология зрелости / Е. П. Ильин — «Питер»,
2012 — (Мастера психологии)

Психология зрелости и психология старости – два раздела психологии зрелости, которым посвящена уникальная книга профессора Е.П. Ильина. Учебное пособие охватывает широкий круг актуальных вопросов, среди которых социально-психологические аспекты зрелого и старческого возраста, разновидности зрелости и ее влияние на профессионализм, «бальзаковский возраст», экзистенциальное акме, социальные функции взрослых, старение как процесс и его профилактика, а также многие другие. В конце пособия вы найдете полезные методики и подробный библиографический список. Издание предназначено для психологов, врачей, педагогов, социологов, представителей смежных специальностей, а также студентов вузовских факультетов соответствующих профилей.

© Ильин Е. П., 2012

© Питер, 2012

Содержание

Введение	5
Раздел первый	8
Глава 1	8
1.1. Акмеология как наука о зрелом возрасте и пике развития личности	8
1.2. Периодизация взрослости	10
1.3. Изменение психических функций в период взрослости	14
1.4. Изменения эмоциональной сферы в период взрослости	18
1.5. Изменения мотивационной сферы в период взрослости	21
1.6. Изменение психомоторной сферы в период взрослости	24
1.7. Изменение личностных свойств в период взрослости[3]	26
Глава 2	31
2.1. Понятие о зрелости человека	31
2.2. Поиски критериев зрелости человека как личности	32
2.3. Когнитивная зрелость личности	33
2.4. Социальная зрелость личности	34
2.5. Формирование зрелости личности	37
2.6. Недостаточная зрелость	43
2.7. Зрелость личности и профессионализм	46
Глава 3	47
3.1. Проблемная нагруженность людей зрелого возраста	47
3.2. Кризисы взрослой жизни	51
3.3. Что такое бальзаковский возраст женщин	61
3.4. Лучшее время жизни, или Экзистенциальное акме	65
Глава 4	68
4.1. Отношение к профессиональному труду	68
4.2. Выбор вида профессионального труда – важнейший этап в жизни взрослых	73
4.3. Требования, предъявляемые к профессиональной деятельности	84
4.4. Трудоустройство молодых специалистов: самопрезентация	85
4.5. Профессиональная карьера в период взрослости и пол	89
4.6. Акме как вершина профессиональных достижений	94
4.7. Личностно-профессиональное развитие (становление профессионализма) как акмеологическая проблема	102
4.8. Кризисы профессионального становления личности	103
4.9. Смена профессии	106
4.10. Профессиональная деформация личности взрослых	107
4.11. Потеря работы и ее психологические последствия	115
Конец ознакомительного фрагмента.	119

Евгений Павлович Ильин

Психология взрослости

Введение

Длительное время господствовала точка зрения, что в зрелости психическая сфера человека практически не изменяется. Взрослый человек находится, говоря словами швейцарского психолога Э. Клаппарда, в состоянии «психической окаменелости». Считалось, что если по какой-либо причине процесс психического развития не завершился в детстве и юности, то с наступлением зрелости человеку трудно рассчитывать на возможности этого процесса, поскольку механизмы, обеспечивающие развитие, перестают функционировать. Например, У. Джеймс писал, что после 25 лет взрослые почти не могут приобрести новые идеи: бескорыстная любознательность проходит, умственные связи установлены, способность к ассимиляции исчерпана; у большинства людей после 30 лет, по его мнению, характер затвердевает, как гипс, и не изменяется уже никогда. В связи с этим изучать период взрослости, казалось бы, не было и необходимости.

Поэтому в сравнении с многочисленными, едва поддающимися обзору научными исследованиями в области детской психологии исследованиям психологии взрослых до недавнего времени не уделялось достаточного внимания. В связи с этим еще Н. А. Рыбников (1928) выразил озабоченность, что усилия психологов сосредоточены главным образом на ранних периодах жизни человека.

Б. Г. Ананьев в 60-х гг. прошлого века тоже отмечал парадоксальность сложившейся в психологии ситуации, при которой в центре психологического познания развития человека оказался ранний и поздний онтогенез, а на периферии – наиболее продуктивный, творческий и социально активный период жизни человека – взрослость. Б. Г. Ананьев отмечал, что единая научная теория индивидуально-психического развития не может быть построена без социальной разработки ее фундаментального отдела – возрастной психологии зрелости, или взрослости. Под руководством Б. Г. Ананьева в 1960-х гг. были предприняты первые шаги для ликвидации этого пробела. Б. Г. Ананьев поставил вопрос о необходимости изучения изменчивости психических функций у взрослых людей. Однако выполненные под его руководством исследования не касались многих личностных и индивидуальных особенностей взрослых, не затрагивали изучения тех социальных ролей, которые исполняет человек в период взрослой жизни.

Благодаря появлению новых знаний о структуре развития психофизиологических функций взрослого человека такое мнение было заменено иным, но во многом тоже крайним мнением, согласно которому личностное развитие человека безгранично и развитие является основным способом существования. Согласно этой точке зрения, становление любой функции (физиологической, психофизиологической, психической) происходит непрерывно от рождения до старости, причем различные стороны функций изменяются с разной степенью интенсивности. Если с культурной, политической и другими сторонами социального развития людей, а также развитием у них компенсаторных механизмов вплоть до глубокой старости можно согласиться, то в отношении развития большинства физиологических, психофизиологических и многих психических функций существуют возрастные ограничения, связанные с периодами зрелости и особенно старения.¹ Поэтому в отношении пожилых людей корректнее было бы

¹ Можно слышать, что процессы инволюции, затухания тоже относятся к развитию. Мне представляется, что в данном случае речь идет об изменении функций человека, которое, как известно, может идти как по восходящей (развитие), так и по нисходящей (инволюция) траектории. В Словаре С. И. Ожегова развитие определяется следующим образом: «Процесс перехода из одного состояния в другое, более совершенное <...> от простого к сложному, от низшего к высшему» (выделено

говорить не об их развитии, а о видоизменениях, происходящих в организме и личности. Такой подход полностью соответствует описанию У. Шекспиром жизненного пути человека, играющего от рождения до смерти различные роли и выполняющего сопутствующие им функции:

Весь мир – театр.
В нем женщины, мужчины – все актеры.
У них свои есть выходы, уходы,
И каждый не одну играет роль.
Семь действий в пьесе той. Сперва младенец,
Ревущий громко на руках у мамки...
Потом плаксивый школьник с книжной сумкой,
С лицом румяным, нехотя, улиткой
Ползущий в школу. А затем любовник,
Вздыхающий, как печь, с балладой грустной
В честь брови милой. А затем солдат,
Чья речь всегда проклятьями полна,
Обросший бородой, как леопард,
Ревнивый к чести, забияка в ссоре,
Готовый славу брэнную искать
Хоть в пушечном жерле. Затем судья
С брюшком округлым, где каплун запрятан,
Со строгим взором, стриженной бородкой,
Шаблонных правил и сентенций кладезь, —
Так он играет роль. Шестой же возраст —
Уж это будет тощий Панталоне,
В очках, в туфлях, у пояса – кошель,
В штанах, что с юности берег, широких,
Для ног иссохших; мужественный голос
Сменяется опять дискантом детским:
Пищит, как флейта... А последний акт,
Конец всей этой странной, сложной пьесы —
Второе детство, полузабытье:
Без глаз, без чувств, без вкуса, без всего.²

Самое парадоксальное в этом театре жизни состоит в том, что, как писал Ф. Ларошфуко, мы вступаем в различные возрасты нашей жизни, точно новорожденные, не имея за плечами никакого опыта, сколько бы нам ни было лет. На каждом новом витке жизни и при смене ролей люди должны заново приспосабливаться, так как предыдущий опыт прожитых лет часто может не только не помогать, но и вступать в противоречие с новыми условиями существования и требованиями той или иной роли. При этом, как отмечал Б. Г. Ананьев, человек не является пассивным носителем обстоятельств. Существенной особенностью взрослой личности является ее способность переходить к детерминации развития и приспособления и, что не менее важно, к созданию собственной среды развития и существования.

Период взрослости разделяется на ряд хорошо различимых стадий развития, однако сам процесс развития в зрелом возрасте отличается от процессов развития в детстве, отрочестве и юности. Главная особенность развития во взрослости – *минимальная его зависимость от хро-*

мной. – Е. И.).

² Шекспир У. Полное собрание сочинений: В 8 т. М., 1959. Т. 5. С. 47.

нологического возраста. Изменения мышления, поведения и личности взрослого человека в гораздо большей степени определяются обстоятельствами жизни человека – его опытом, родом занятий, установками и т. д. Ход развития во взрослости невозможно четко очертить какими-либо стадиями интеллектуальных или физических процессов, вместо этого он размечен определяемыми культурой социальными ориентирами, а также ролями, которые входят в состав циклов семейной жизни и карьеры.

Психология взрослости включает в себя два раздела: психологию зрелости и психологию старости. Психологии зрелости в какой-то степени близка относительно новая наука с неясными возрастными границами – акмеология, изучающая пик развития человека (а он чаще всего приходится на период зрелости). Психологии старости близка другая наука – геронтология.

Соответственно этому в данной книге тоже выделены два раздела: психология зрелости с присущими ей социальными ролями, функциями и психология поздней зрелости, или психология старения.

Раздел первый

ПСИХОЛОГИЯ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Глава 1

Зрелый возраст как вершина развития личности

1.1. Акмеология как наука о зрелом возрасте и пике развития личности

Представления о развитии человека начали складываться еще в начале культурного развития человечества. Тогда предполагалось, что в развитии индивида есть некая высшая ступень его совершенствования. В 144 г. нашей эры именно эту вершину развития как кульминацию деятельности представитель Александрийской школы Апполодор назвал «акме». При этом под «акме» подразумевалось именно само состояние индивидуума, при котором достигается высший результат его деятельности, так называемый звездный час, а не процесс движения к этому состоянию.

Отсюда акмеология определяется как наука, возникшая на стыке естественных, технических и гуманитарных дисциплин и изучающая закономерности и механизмы развития человека на ступени его зрелости и особенно при достижении им наиболее высокого уровня в этом развитии (А. А. Бодалев, 1993; А. А. Деркач, Н. В. Кузьмина, 1993).

Зрелость: возраст, когда мы все еще молоды, но с гораздо большим трудом.

Янина Ипхорская

Зрелость: возраст, когда ты уже достаточно стар, чтобы знать, чего не следует делать, и достаточно молод, чтобы это сделать.

Альбер Палле

Впервые в научный обиход понятие «акмеология» ввел Н. А. Рыбников (1928) для обозначения особого раздела возрастной психологии – психологии взрослости, или зрелости. В 1960-х гг. о необходимости развития акмеологии как науки о развитии взрослых писал Б. Г. Ананьев.

Однако в настоящее время некоторыми учеными-акмеологами зрелость не отождествляется со взрослостью (А. А. Деркач, В. Г. Зазыкин, 2003). Более того, эти категории разводятся на основании того, что не каждый взрослый человек является зрелой личностью, с чем бесполезно спорить. Поэтому в качестве акме авторы рассматривают *только вершину зрелости*.

Эта позиция мне представляется спорной, вызывающей ряд вопросов. Во-первых, речь идет не об отдельных личностях, а о возрастном периоде в жизни человека, в котором психическая и социальная зрелость формируется у большинства людей. Во-вторых, почему тогда, определяя акмеологию, авторы говорят о закономерностях и механизмах *развития* взрослого на пути к зрелости, – значит, период ранней взрослости тоже должен интересовать акмеологию, так как это период формирования зрелости? В-третьих, что же, человек, достигнув вершины зрелости, потом перестает быть зрелым? А если он остается на этой вершине, то, значит, это не пик, а плато, захватывающее большую часть периода взрослости. В-четвертых, выходит, что развитие незрелой или не до конца зрелой личности акмеологию не интересует? В-пятых, вер-

шинное достижение человека (пик), а следовательно, и возраст, в котором оно достигнуто, во многих сферах деятельности объективно определить весьма трудно. Кто скажет, что является вершиной творчества А. С. Пушкина (не путать с болдинским периодом его творчества, когда речь идет о количественной мере, о плодотворности, количестве созданных в этот период произведений, а не о наилучшем их качестве)? Да и «пиков» на протяжении взрослости может быть несколько.

Зрелость была бы лучшим временем нашей жизни, если бы у нас было время.

Неизвестный автор

Молодежь нынче стала настолько зрелой, что сознательно затягивает стадию инфантилизма.

Лешек Кумор

Наконец, акме касается не только развития личности как социального индивида, но и развития индивида как биологического существа. Поэтому акмеология занимается изучением вопроса о том, в каком возрасте и какими средствами человек достигает мастерства и вершин в труде, искусстве, спорте и т. д. Необходимо отметить, что в настоящее время тематика, связанная со словом «акмеология» настолько расширилась, что уже непонятно, чем эта наука отличается от других. Например, пишут об акмеологической культуре личности (Е. В. Селезнева, 1999), об акмеологических особенностях продуктивных учителей (А. Р. Якобчук, 2001), об акмеологических способностях (О. Н. Зубова, 2004), об акмеологических основах развития профессионала (А. А. Деркач, 2004), об акмеологических технологиях развития мышления (С. С. Седова, 2002), проблемах *акмеологических наук* (Н. В. Кузьмина, А. М. Зимичев, 1990), т. е. оказывается, что этих наук уже несколько.

Об этом же свидетельствуют и определения акмеологии, даваемые разными авторами:

- «наука о закономерностях, условиях, факторах и стимулах, содействующих или препятствующих самореализации творческих потенциалов зрелых людей в процессе самодвижения к вершинам профессионализма и продуктивности созидательной деятельности, воплощаемой в социально значимых продуктах культуры, искусства, литературы, науки, техники, образования, а также в самом человеке» (Н. В. Кузьмина);

- «наука, возникшая на стыке естественных, общественных, гуманитарных и технических дисциплин и изучающая закономерности и механизмы развития человека на ступени его зрелости и особенно при достижении им наиболее высокого уровня в этом развитии» (А. А. Деркач, А. А. Бодалев);

- «новая область научных знаний в системе наук о человеке; исследует фундаментальные закономерности созидания и самосозидания человека продуктивного профессионала» (Н. В. Кузьмина);

- «наука о достижении вершин в любом виде профессиональной и социальной деятельности» (А. Л. Вассоевич);

- «наука, сформировавшаяся как новая междисциплинарная область знаний; исследует закономерности моделирования вершин индивидуальной, групповой и коллективной деятельности, связанной с решением профессиональных задач» (М. В. Бестаев, Н. В. Кузьмина, В. А. Мошников);

- «новая область научных знаний в системе наук о человеке; предметом ее исследований являются закономерности, факторы и условия самореализации творческого потенциала человека на пути к высшим достижениям жизни и деятельности, профессиональной и непрофессиональной» (Н. В. Кузьмина-Гаршина, Л. Ф. Лунева).

Я придерживаюсь взгляда на акмеологию как на раздел возрастной психологии, связанный с периодом зрелости.

Все работы по изучению взрослости можно разделить на работы по акмеологии индивида, акмеологии субъекта деятельности и акмеологии личности. Область акмеологии индивида представлена на сегодняшний день целым рядом фундаментальных исследований и монографическими обобщениями их результатов (Г. С. Абрамова, 1998; А. А. Реан, 2000; А. Фернхем, 2001) <...> Область акмеологии субъекта деятельности в настоящее время разрабатывается в широком спектре вопросов достижения профессионализма деятельности, профессионального мастерства и самореализации в деятельности, продуктивности деятельности, в том числе разрабатывается проблема сохранности продуктивности в позднем онтогенезе, изучаются фазы творческого процесса, особенности его протекания в зависимости от личностных особенностей работника (А. А. Реан, 2005). Акмеология личности занимается проблемой социальной зрелости личности. С данной проблематикой связаны различные науки, такие как педагогика, психология, социология и криминология, как изучение модели социально незрелой личности.

Ю. В. Борисенко, 2007. С. 43.

1.2. Периодизация взрослости

С давних пор существуют различные подходы к периодизации зрелости. По древней китайской классификации зрелость разделяют на четыре периода: с 20 до 30 лет – возраст вступления в брак; с 30 до 40 – возраст выполнения общественных обязанностей; с 40 до 50 – познание собственных заблуждений; с 50 до 60 – последний период творческой жизни. Пифагор сравнивал возрастные периоды с временами года, и соответственно зрелость охватывала периоды лета (20–40) и осени (40–60).

В мифе о древнегреческом царе Эдипе чудовище Сфинкс задавало всем проходящим мимо путешественникам один и тот же вопрос: «У кого утром четыре ноги, днем две, а вечером три?» Те, кто не мог ответить на этот вопрос, погибали. Эдип дал правильный ответ: человек, ползающий на четвереньках в детстве, ходящий на двух ногах в период расцвета и опирающийся на палочку в старости. Эти периоды жизни называли тремя возрастными периодами человека.

В наше время тоже существуют различные подходы к выделению периодов зрелости. Д. Б. Бромлей (1966) зрелый возраст делит на четыре стадии: раннюю зрелость (21–25 лет), среднюю зрелость (25–40 лет), позднюю зрелость (40–45 лет) и предпенсионный возраст (55–65 лет), являющийся переходным к старости.

Б. Г. Ананьев раздвигает период зрелости. К нему он относит промежуток жизни человека от 18 до 60 лет. Он делит его на три периода: раннюю зрелость (18–25 лет), среднюю зрелость (26–46 лет) и позднюю зрелость (47–60 лет). У Г. Крайг имеются те же периоды, но с иными возрастными границами (21–40, 41–60 и 60–65 лет до смерти). Расширение границ связано, очевидно, с увеличением продолжительности жизни людей в последние десятилетия.

Все авторы сходятся в том, что зрелость расчленяется на раннюю и позднюю. Однако относительно возрастных границ периода зрелости среди психологов отсутствует единое мнение (табл. 1.1).

Таблица 1.1. Возрастные границы зрелости

Автор	Возрастные границы зрелости	
	ранняя зрелость, лет	поздняя зрелость, лет
Биррен Д.	17–25	50–75
Бромлей Д.	21–25	40–55
Бунак В. В.	25–35 (м.)	После 35 (м.)
	20–30 (ж.)	После 30 (ж.)
Бюлер Ш.	25–45	45–65
Гинзбург В. В.	24–40	45–50
Годфруа Ж.	20–40	40–60
Векслер Д.	20–35	46–53
Карандашев Ю. Н.	20–28	36–44
Крайг Г.	20–40	От 60 и далее
Левинсон Д. (Levinson D. J.)	17–45	От 60 и далее

В данной книге я буду исходить из периодизации Б. Г. Ананьева, согласно которой период зрелости длится от 20 до 60 лет, а все, что позже, – это период пожилого возраста.

Если давать краткую характеристику возрастным периодам зрелости, то необходимо отметить следующее.

Ранняя зрелость — это этап вступления во взрослость, который характеризуется достижением пика биологического созревания организма, оптимизмом молодых людей, планированием ими своего личного и профессионального будущего, достижением возраста гражданской зрелости, изменением социальных ролей, часто разлукой с родительским домом.

Средняя зрелость — это «время расцвета», пика творческих и профессиональных достижений и в то же время у значительной части взрослых – «начало конца», снижения жизненной активности. Это период, который позволяет говорить о сорокалетних как о *поколении руководителей*. В средней зрелости у многих людей появляется потребность передать накопленные знания и умения следующему поколению, и в то же время их могут мучить мысли о нереализованных возможностях,

о творческом застое, о том, что годы идут все быстрее и быстрее, а вместе с ними остается все меньше шансов осуществить задуманное. Таким образом, для многих средняя зрелость – это возраст крушения надежд. Это и время «алиментщиков», поскольку именно в этот период происходит всплеск разводов, распад семей.

Поздняя зрелость — это в большинстве случаев окончание профессиональной карьеры, подготовка себя к роли пенсионера, переживание феномена «опустевшего гнезда» в связи с уходом детей из родительского дома, исполнение роли бабушек и дедушек со всеми сопутствующими этим ролям переживаниями и проблемами, и в то же время это возраст, когда люди не хотят признавать неизбежность своего старения, ухудшения своих физических кондиций и внешнего вида. Как пишут Грайс и Бокум, «в результате сорокапятилетний мужчина, все еще считающий, что находится в прекрасной физической форме, может испытать эмоциональное потрясение, когда его пятнадцатилетний сын начнет обыгрывать его в баскетбол». Кесслер говорит: «Такие люди ни за что не хотят расстаться со своими иллюзиями. Они проявляют чудеса изобретательности, продолжая себя обманывать до тех пор, пока наконец реальность не заявляет о себе в полный голос» (2004. С. 652).

Другие подходы к возрастной периодизации. Построение возрастной периодизации осуществляется не только на основе *паспортного возраста*, который показывает, сколько лет человек прожил с момента рождения. Выделяют и другие разновидности возраста, имеющие большую практическую значимость для медицины, геронтологии, психологии.

Биологический возраст помимо наследственности в большой степени зависит от условий среды и образа жизни. Поэтому во второй половине жизни люди одного хронологического возраста могут особенно сильно различаться по морфофункциональному статусу, т. е. биологическому возрасту. Моложе своего возраста обычно оказываются те из них, у которых благоприятный повседневный образ жизни сочетается с положительной наследственностью (большой запас жизненных сил и отсутствие факторов риска).

Психологический (субъективный) возраст определяется тем, каким по возрасту человек себя ощущает, а также уровнем эмоциональной и интеллектуальной насыщенности жизни. От

него зависит сжатость масштаба картины прошлого и будущего. При сжатом масштабе картины будущего активность человека возрастает. Он стремится к взаимодействию с новыми жизненными ситуациями, к развитию, к жизненным переменам, что находит отражение в большей субъективной событийной насыщенности сжатого по времени будущего. Для людей с пролонгированным будущим характерна меньшая интенсивность субъективной событийной насыщенности на каждый временной отрезок (Е. И. Головаха, А. А. Кроник, 2008).

Мы судим о возрасте исключительно по количеству прожитых лет, но это не всегда верно. Бывает, что у тридцатилетнего, ведущего нездоровый образ жизни, сердце и легкие выглядят на все 50. А иногда у пятидесятилетнего больше энергии, чем у его двадцатилетнего коллеги. И двадцатилетний может оказаться слишком осторожным и осмотрительным, а восьмидесятилетний – рискованным и бесстрашным. Эти три возраста не соответствуют друг другу. Лишь хронологический возраст наступает упорно и неумолимо, как смена времен года. Остальные два могут шагать в ногу с первым, забегать вперед или отставать. Если некоторые люди и могут дожить до 110 лет согласно хронологии, то весьма сомнительно, чтобы биологический и психологический возрасты забегали вперед более чем на 20 лет.

Дж. О'Коннор, Ян Макдермот, 1996. С. 124–125.

А. В. Козлова с соавторами (2009) выявили, что чем больше паспортный возраст человека, тем в большей степени субъективный возраст расходится с ним в сторону занижения последнего. Так, у людей 17–23 лет расхождение составляет 1, 2 года, 24–35 лет – 4,4, у людей 36–55 лет – 9,7, 56–65 – 12,3 года, и только у людей старше 65 лет этот показатель несколько снижается – 10,0 лет.

Аналогичная закономерность получена также М. П. Карпенко с соавторами (2009) (рис. 1.1).

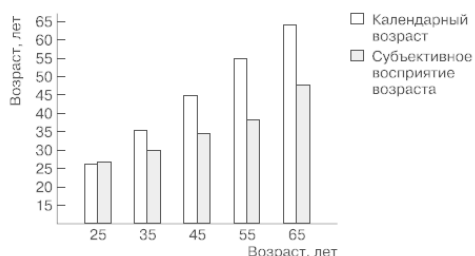


Рис. 1.1. Календарный возраст и его субъективное восприятие людьми разного возраста

Вместе с биологическим возрастом психологический возраст объединяется в понятие *функционального возраста*.

Выделяют также *социальный возраст*, который показывает, как человек себя ведет в определенном биологическом возрасте в соответствии с ожиданиями общества (от лиц зрелого возраста ожидаются: обзаведение семьей и детьми, продвижение по служебной лестнице; от пожилых ожидают степенного поведения, спокойной жизни). С точки зрения социологии и социальной психологии социальный возраст – это метафора, обобщенное понятие, отражающее уровень усвоения социальных норм человеком и усвоенную, принятую им для себя социально-возрастную роль. Это качественная, а не количественная характеристика, потому измеряется не в годах, а в качественных социально-нравственных показателях.

Наконец, в христианской психологии говорят о *духовном возрасте*, который определяет меру духовного развития человека.

В настоящее время произошло размывание традиционных жизненных периодов, которое привело к большей гибкости критериев социального возраста по сравнению с прошлым. Студентами становятся люди в 30–40 лет и даже позже; многие супружеские пары откладывают рождение первого ребенка к середине или концу третьего десятка жизни; браки, разводы и повторные браки встречаются на протяжении всей жизни, а не только в период ранней взрослости (Bernice, Dail Neugarten, 1987).

Основой периодизации жизненного пути является именно социальный возраст. Рассуждение строится на основании приписывания каждому периоду комплекса нормативно-ролевых характеристик, проистекающих из возрастного разделения труда и социальной структуры общества.

Каждый из этих комплексов характеристик выступает как производное некоего ключевого события: брака, рождения ребенка, продвижения по карьерной лестнице и т. п.

Очевидно, что сегодня такой алгоритм периодизации жизненного пути является более актуальным. Другими словами, на современном этапе развития общества возраст социальный превалирует над биологическим. Исследование показывает, что даже те представители «нижнего среднего класса», которые изначально определяли периоды своей жизни через биологический возраст, на определенном этапе переходили к периодизации на основе социально-ролевых функций.

Как воспринимают свой возраст представители шести психотипов

Интеллигенты, для которых образование, самосовершенствование и личностный рост являются определяющими ценностями, при выделении жизненных этапов ставят акцент на прохождении ступеней образования и дальнейшем профессиональном развитии.

Также немаловажным в определении жизненных этапов для интеллигентов являются события, связанные с такой базовой ценностью, как семья. Причем последняя понимается не в узком смысле «обзаведения» оной, но в контексте развития отношений между членами семьи.

Семья является первостепенным фактором при выделении жизненных этапов и для обывателей. Но если интеллигентам в большей мере свойственно говорить о взрослении детей и их становлении, а также о характере взаимоотношений между членами семьи, то для обывателей более характерно упоминание замужества и рождения ребенка – не как процесса, а как некой точки, разбивающей жизнь на «до» и «после». Подобный образ мысли характерен также и для подражателей.

Карьеристы, как представители психографического типа, ориентированного на успех, который для них находит выражение в карьерном росте и сопутствующем повышении материального благосостояния, определяют жизненные этапы как ступени, которые необходимо пройти для достижения вышеупомянутого успеха. В данном контексте получение образования упоминается как необходимый этап для обеспечения карьерного роста.

Дискурс о жизненных этапах гедонистов тоже определен направленностью векторов их ценностного поля. Например, для них характерно связывать тот или иной период не просто с браком, а с первой любовью. Или определять события, происходившие на данном этапе, как приносящие удовольствие.

Независимые, как и гедонисты, склонны выделять в жизненном пути наиболее интересные, позитивные этапы, соотнося их с происходящими на этих этапах событиями.

Подражатели, будучи самым слабым типом, не имеют собственной точки зрения, транслируя воззрения своих «кумиров» на данный момент.

А. Белоусова, А. Добросовестнова, 2008.

Часто говорят о пенсионном возрасте, границы которого устанавливаются государством. При определении пенсионного возраста исходят из возраста хронологического – количества прожитых лет.

Разграничения на периоды являются условными, поскольку календарный (хронологический) и биологический, а также психологический возрасты не всегда совпадают.

Человек молод и стар в зависимости от того, каким он себя ощущает.

Томас Манн

1.3. Изменение психических функций в период взрослости

Сенсорная сфера

Зрение. Острота зрения сохраняется на одном уровне до 50 (Кравков С. В., 1950; Рыбалко Е. Ф., 1968 (рис. 1.2); Kline, Shieber, 1985) или даже до 62 лет (Slataper, 1950), а затем в быстром темпе начинает снижаться.

Цветовая чувствительность глаза достигает максимума в 20–30 лет, а в последующих возрастных периодах наблюдается ее неуклонное снижение (рис. 1.3).

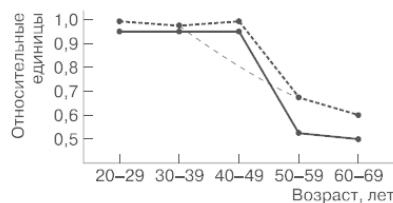


Рис. 1.2. Возрастные изменения монокулярной (сплошная линия) и бинокулярной (пунктирная линия) остроты зрения

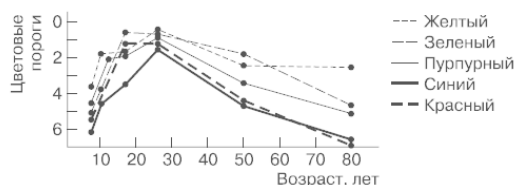


Рис. 1.3. Влияние возраста на цветовую чувствительность глаза (по Смиуту)

Поле зрения, по данным Е. Ф. Рыбалко (1968), держится в норме (в направлении вверх – 60°, вниз – 70°, наружу – 90°, внутрь – 60°) на одном уровне до 50 лет, после чего начинает заметно уменьшаться (рис. 1.4).

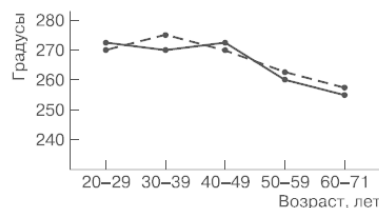


Рис. 1.4. Возрастные изменения поля зрения правого (пунктирная линия) и левого (сплошная линия) глаза (по сумме четырех радиусов)

Критическая частота слияния мельканий (КЧМ) максимальная в возрасте 20 лет. Затем наблюдается четкая тенденция к ее снижению (А. И. Верхутина-Васютина, 1958).

Слух. Слух ухудшается на протяжении всей взрослой жизни, и уже в 50 лет многие люди плохо слышат слабые звуки (рис. 1.5). Если принять пороги слышимости двадцатилетних за эталон, то в 30 лет слуховая чувствительность снижается на 10 дБ, в 40 лет – на 20, в 50 лет – на 30 дБ.

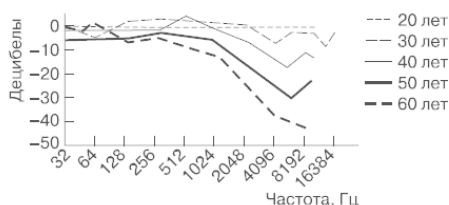


Рис. 1.5. Возрастные изменения слуховой чувствительности человека

В то же время отмечается, что снижение слуха в среднем возрасте редко бывает столь серьезным, что это становится помехой в обычной беседе (Olsho et al., 1985).

В период средней взрослости постепенно и менее заметно снижается *вкусовая* и *обонятельная чувствительность*, а также *восприимчивость к боли* (Bartoshuk, Weiffenbach, 1990).

* * *

Внимание. В лаборатории Б. Г. Ананьева выявлено, что наибольший уровень произвольного внимания приходится на годы ранней и средней взрослости (18–33 года). С 34–35-летнего возраста уровень произвольного внимания начинает снижаться (Ананьев Б. Г., Степанова Е. И., 1977).

Память. Одно из первых исследований памяти взрослых выполнено в нашей стране Я. И. Петровым (1968, 1974, 1979). Было выявлено, что память различных видов (кратковременная и долговременная, зрительная и слуховая) сохраняется на относительно стабильном уровне в возрасте от 18 до 30 лет. Затем в следующее десятилетие начинается незначительное, но неуклонное снижение памяти. К сожалению, более старшие возрастные группы не были включены в данное исследование.

Мышление и интеллект. По данным Д. Векслера, интеллект достигает своего максимального развития к 19–20 годам, затем наступает фаза стабилизации, что находит подтверждение и в данных отечественных психологов (табл. 1.2).

Таблица 1.2. Уровневые показатели развития интеллекта в ранней взрослости (по Е. И. Степанова, 2000)

Возраст, лет	Мужчины			Женщины		
	вербальный	невербальный	общий	вербальный	невербальный	общий
18–19	115	104	110	113	102	109
20–21	111	99	106	107	102	105
22–23	112	105	110	106	98	103
24–25	114	103	110	107	100	104
26–27	115	104	111	110	100	106
28–29	116	105	112	110	102	107
30–31	116	105	110	113	101	108
32–33	113	103	109	111	102	107
34–35	113	103	110	110	103	107

С периода 30–34 лет происходит спад продуктивности интеллектуальных функций. Если принять способность к логическому мышлению двадцатилетних за 100 %, то в 30 лет она составляет 87 %, в 50–80, а в 60 лет – 75 % от эталона (С. Пако, 1960). Наибольший спад обнаруживается в тех случаях, когда имеется дефицит времени на выполнение когнитивных задач. Значительное ухудшение наблюдается в задачах на конструкторскую деятельность, как и вообще при выполнении невербальных тестов.

Данные последних лет не всегда подтверждают это. Так, М. В. Фор (2007) выявлено, что вербальные субтесты более успешно выполнялись лицами в возрасте 47 лет и старше по сравнению с лицами 18–25 лет (соответственно 267 и 245 баллов). То же было выявлено и по математическим субтестам (рост составил от 88 до 103 баллов).

По тесту на пространственное мышление получены противоречивые результаты. Наименьшие баллы были получены в возрастных группах 26–35 и 36–46 лет (соответственно 95,6 и 97,3 балла). В возрастных группах 18–25 и 47 лет и старше показатели были выше и одинаковыми в обеих группах (соответственно 100,1 и 100,7 балла).

Зависимость интеллекта от возраста, выявленная в исследовании «Интеллектуальный потенциал России», которое было проведено в Современной гуманитарной академии под руководством М. П. Карпенко, И. В. Усольцевой и Е. В. Чмыховой на общероссийской выборке в 10 тысяч испытуемых разного возраста, социального и образовательного статуса и т. д. (с использованием теста «Прогрессивные матрицы Равенна»), говорит о том, что среди более интеллектуально развитых испытуемых снижение интеллекта происходит существенно позже и значительно слабее выражено, чем у менее развитых.

В этом исследовании зафиксировано, что независимо от уровня интеллекта испытуемых снижение интеллектуальных способностей в зрелом и пожилом возрастах происходит не так резко, как это показано, например, Д. Векслером.

А. А. Иванов, И. В. Усольцева, 2007. С. 23.

Противоречия в оценке возрастных изменений интеллекта во многом сглаживаются, если обратиться к динамике текучего и кристаллизованного интеллекта. Текучий интеллект связан со способностью научения и включает в себя запоминание, индуктивное мышление, восприятие новых связей и отношений между объектами и явлениями. Этот интеллект постепенно уменьшается уже с начала зрелого возраста (рис. 1.6). Правда, имеются данные, что у населения с высоким образовательным уровнем многие способности, относящиеся к текучему интеллекту, с возрастом либо остаются на стабильном уровне, либо даже увеличиваются, у 10–15 % – вплоть до 75 лет. Массовое понижение этих способностей наблюдалось только в возрасте старше 60 лет (Schaie, 1983, 1995).

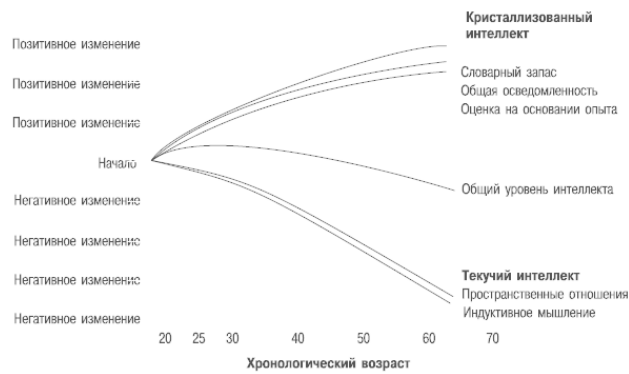


Рис. 1.6. Сравнение изменений с возрастом кристаллизованного и текучего интеллекта (по Г. Край г, Д. Бокум, 2004)

В отличие от текучего кристаллизованный интеллект (общая осведомленность и объем знаний), как правило, повышается в течение жизни до тех пор, пока человек способен получать и сохранять информацию (Neugarten, 1976). Лонгитюдные исследования показали, что по тестам когнитивных навыков испытуемые пятидесятилетнего возраста нередко показывали более высокие результаты, чем когда им было 20 лет. Это объясняет, почему ученые в области гуманитарных и естественных наук достигают наиболее высоких результатов в возрасте 40–50 лет и больше (Dennis, 1966; Simonton, 1990).

Креативность. По данным А. К. Канатова (2000), у мужчин креативность сохраняется на одном уровне в возрастном диапазоне от 25 до 55 лет и лишь в возрасте старше 55 лет снижается (табл. 1.3). У женщин происходит незначительное, но неуклонное снижение с возрастом показателя креативности.

Таблица 1.3. Креативность зрелых мужчин и женщин различного возраста, баллов

Пол	Возраст, лет			
	до 25	26–40	41–55	старше 55
Мужчины	6,8	6,8	6,9	6,0
Женщины	6,5	6,4	6,2	5,9

М. В. Фор (2007) изучено изменение креативности у людей в возрасте от 18 до 60 лет, разбитых на три группы: 18–25, 26–46 и 47–60 лет. Анализ динамики показал, что в четырех субтестах из шести средние оценки креативности снижаются от одной возрастной группы к другой. Это касается таких показателей креативности, как беглость, оригинальность и гибкость. Автор объясняет это тем, что по мере увеличения с возрастом жизненного опыта человек все реже попадает в ситуации, в которых необходимо искать новые решения, и креативность становится все менее востребованной.

По данным Е. П. Ильина и Е. Черницкой, в диапазоне от 25–30 до 41–50 лет креативность выражена практически одинаково с небольшим подъемом в возрастной группе 31–40 лет (рис. 1.7).

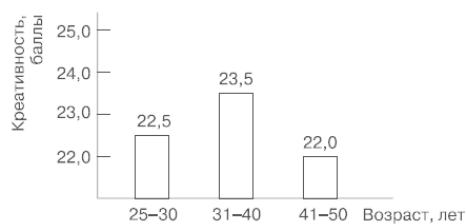


Рис. 1.7. Изменение с возрастом креативности у взрослых

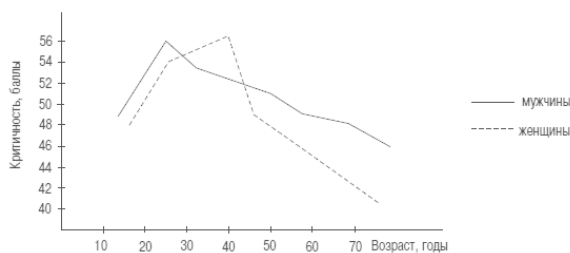


Рис. 1.8. Изменение критичности с возрастом

Критичность мышления. Показано (Friend, Zubek, 1958), что у мужчин пик критичности мышления приходится на 30 лет, а у женщин – на 40, после чего критичность начинает резко снижаться (рис. 1.8). Авторы пришли к выводу, что основными причинами ослабления интеллекта с возрастом являются уменьшение объективности и косность (излишняя категоричность) суждений, стремление подвести все в категорию верного или неверного.

* * *

Сохранению в течение длительного времени психических функций способствует выполняемая человеком деятельность. Те функции, которые наиболее важны для данной деятельности и обеспечивают ее высокую работоспособность, сохраняются долгое время. Так, у водителей, летчиков и моряков острота и поле зрения сохраняются на высоком уровне до глубокой старости (М. Д. Александрова, 1965). Б. Г. Ананьев, ссылаясь на данные В. И. Кауфмана, отмечает, что с накоплением опыта музыкально-исполнительской деятельности развивается звуковысотное различение, поэтому у взрослых музыкантов оно выше, чем у детей, начинающих учиться музыке (даже весьма одаренных). При высоком уровне образования и интеллектуальной деятельности спада вербальных функций тоже не наблюдается. Наоборот, у лиц умственного труда вербально-логические функции возрастали к 50 годам и снижались лишь к шестидесятилетнему возрасту.

1.4. Изменения эмоциональной сферы в период взрослости

Изменения эмпатии. Возрастные изменения уровня эмпатии у женщин и мужчин по данным Е. П. Ильина и А. Н. Липиной представлены в табл. 1.4.

Уровень эмпатии неуклонно повышается от юношеского возраста, достигая максимального значения у женщин и мужчин в возрасте 40–50 лет. В этом возрасте уровень эмпатии превышает таковой 15–20-летних в два раза. В дальнейшем происходит резкое падение уровня эмпатии как у женщин, так и у мужчин, минимум наблюдается в 60–75 лет. В этой возрастной группе уровень эмпатии даже ниже, чем у 15–20-летних.

Таблица 1.4. Выраженность эмпатии у взрослых мужчин и женщин разного возраста, баллов

Пол	Возраст, лет					
	15–20	21–30	31–40	41–50	51–60	61 и старше
Мужчины	11,1	14,1	17,0	23,2	13,1	10,2
Женщины	12,0	15,3	23,2	24,4	16,3	10,3

У мужчин уровень эмпатии во всех возрастных группах, кроме последней, ниже, чем у женщин (различия достоверные в трех возрастных группах).

Возрастные изменения сентиментальности. Под сентиментальностью понимают излишнюю эмоциональную чувствительность, имеющую оттенок слащавости, приторной нежности или слезливой умиленности. Сентиментальный человек способен легко растрогаться, расчувствоваться, взволноваться, он легко приходит в состояние умиления, т. е. проявляет нежные «чувства» по отношению к объекту, кажущемуся ему трогательным.

Возрастная динамика выраженности сентиментальности у взрослых женщин и мужчин в разных возрастных группах по данным Е. П. Ильина и А. Н. Липиной (2007) представлена на рис. 1.9.

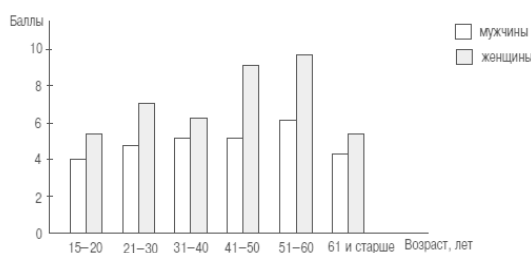


Рис. 1.9. Возрастная динамика изменения сентиментальности

Как следует из представленных на рисунке данных, среднегрупповые значения показателя сентиментальности с возрастом неуклонно возрастают, достигая максимума как у женщин, так и у мужчин в возрасте 50–60 лет. Однако в возрасте 61–75 лет происходит резкое снижение сентиментальности. Между смежными возрастными группами различия достоверные в большинстве случаев (на уровне 0,05–0,001).

Следует отметить, что средние значения показателя сентиментальности у мужчин значительно ниже значений показателя сентиментальности женщин во всех возрастных группах. Выявленные различия статистически достоверны во всех возрастных группах, кроме одной.

Возрастная динамика свойств эмоциональности. К свойствам эмоциональности отнесены эмоциональная возбудимость, интенсивность и длительность эмоций. Как видно на рис. 1.10, среднее значение показателя *эмоциональной возбудимости* у женщин сначала держится на одном уровне в возрастных группах 15–20 и 21–30 лет, а затем начинает постепенно снижаться. В выборке 51–60-летних женщин наблюдается незначительное повышение уровня эмоциональной возбудимости, однако уже в следующей возрастной выборке, у женщин в возрасте 61–75 лет, происходит резкое снижение данного показателя и он достигает своего минимума.

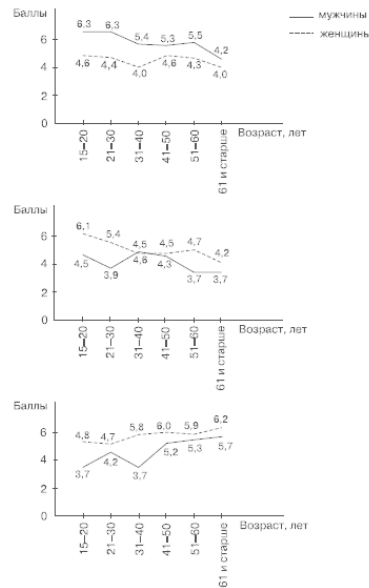


Рис. 1.10. Выраженность свойств эмоциональности у взрослых разного возраста. Эмоциональная возбудимость (верхний рисунок), интенсивность (средний рисунок) и длительность эмоций (нижний рисунок)

Таким образом, можно говорить о том, что имеется тенденция снижения у лиц женского пола уровня эмоциональной возбудимости от юношеского к пожилому возрасту.

У мужчин, в принципе, наблюдается та же тенденция (хотя плохо выраженная) изменения с возрастом уровня эмоциональной возбудимости, а именно постепенное ее снижение (лишь в выборке мужчин 41–50 лет происходит достаточно значительный скачок вверх данного показателя, а далее вновь наблюдается его снижение). Так же как и в выборках женщин, эмоциональная возбудимость максимальна в возрасте 15–20 лет и минимальна в возрастной группе 61–75 лет.

Следует отметить, что у мужчин уровень эмоциональной возбудимости во всех возрастных группах был значительно ниже, чем у женщин (различия достоверны).

Возрастная динамика выраженности интенсивности эмоций. Максимальная интенсивность эмоций у женщин наблюдается в выборке 15–20 лет; далее происходит постепенное снижение с возрастом выраженности данной характеристики эмоций, хотя в возрасте от 31 года до 60 лет наблюдается стабилизация выраженности этого свойства эмоциональности.

У мужчин заметна та же тенденция, но выражена она менее отчетливо в связи с большим разбросом среднегрупповых значений интенсивности эмоций в разных возрастных группах. Однако, так же как и в выборках женщин, интенсивность эмоций у мужчин менее всего выражена в старших по возрасту выборках, т. е. в возрасте 51–60 и 61–75 лет.

Показатели интенсивности эмоций во всех возрастных группах, кроме группы в 31–40 лет, у мужчин были ниже, чем у женщин. Различия достоверны в четырех возрастных группах из шести.

Возрастная динамика длительности переживаемых эмоций. Данные, полученные в отношении этого свойства эмоциональности, существенным образом отличаются от данных, полученных в отношении эмоциональной возбудимости и интенсивности эмоций, а именно наблюдается не снижение показателей, а, наоборот, постепенное их увеличение. Другими словами, мы можем сказать, что в то время как эмоциональная возбудимость и интенсивность эмоций с возрастом уменьшаются, длительность переживаемых человеком эмоций, наоборот, возрастает. Это наблюдается как у женщин, так и у мужчин. У мужчин в возрасте 31–40 лет

происходит некоторое снижение данного показателя, но уже в возрасте 41–50 лет мы видим его заметный скачок вверх, и далее он повышается вплоть до самой старшей из обследованных нами выборок мужчин 61–75 лет.

Также следует обратить внимание на то, что во всех возрастных выборках у мужчин по сравнению с женщинами длительность переживания эмоций меньше.

Таким образом, учитывая все полученные нами данные об эмоциональных проявлениях мужчин и женщин, можно сделать вывод, что на протяжении всех возрастных этапов мужчины имеют меньшую эмоциональность, чем женщины. В отношении возрастных изменений различных проявлений эмоциональности наблюдается разная динамика. Сентиментальность и эмпатичность до определенного возраста возрастают и снижаются к старости; эмоциональная возбудимость и интенсивность переживания эмоций с возрастом снижаются, а длительность переживания эмоций возрастает. В результате, если у девушек и молодых женщин (15–20 и 21–30 лет) и юношей и молодых мужчин (15–20, 21–30 и 31–40 лет) показатели эмоциональной возбудимости и интенсивности эмоций превалировали над показателем длительности эмоций, то затем, начиная с возраста 31–40 лет, соотношения меняются. Теперь уже показатели длительности эмоций превалируют над показателями эмоциональной возбудимости и интенсивности эмоций.

Инициаторы ряда масштабных интернациональных исследований, проводившихся во многих странах и охвативших свыше 100 тысяч человек, выявили, что удовлетворенность жизнью увеличивается с возрастом, причем среди мужчин наблюдается более сильный эффект, чем среди женщин (WorldValues Study Group, 1994). Та же закономерность установлена относительно положительных эмоций. Все эти возрастные изменения могут быть связаны с историческими факторами, т. е. со сменой поколений, и объясняться тем, что жизнь во всем мире становится хуже, приносит меньше удовлетворения. Таким образом, пожилые люди продолжают оставаться более счастливыми.

Уладить споры вокруг данного вопроса призваны лонгитюдные исследования, в рамках которых производятся наблюдения за одними и теми же людьми на протяжении длительного периода времени. Существует несколько подобных работ по рассматриваемой теме. Так, Хелсон и Лонен (Helson, Lohnen, 1998) анализировали положительные эмоции. В обследовании приняли участие 80 женщин и 20 их супругов. Субъекты обследовались начиная с двадцатисемилетнего возраста до достижения 52 лет. <...> В этот период наблюдается определенный рост положительных и уменьшение отрицательных эмоций <...>

В нескольких экспериментальных работах выявлено, что положительные эмоции и удовлетворенность жизнью усиливаются лишь у мужчин, в то время как у женщин наблюдается обратное. Мрожеки Коланц (Mroczak, Kolanz, 1998), проанализировав масштабную выборку американцев, изучили влияние возраста на эмоциональные показатели <...> Оказалось, рост позитивной эмоциональности отмечается только у мужчин-интровертов. Уменьшение негативных эмоций наблюдалось только среди замужних женщин.

М. Аргайл, 2003. С. 186–187.

1.5. Изменения мотивационной сферы в период взрослости

В период ранней взрослости происходят существенные изменения в потребностях и интересах молодых людей. Они начинают проявлять интерес к совершенно новым для них вещам и

в то же время утрачивают интерес к тому, что занимало их раньше. Перед ними встает задача увязать прошлые мечты с реальностью, т. е. их осуществление. В этот период происходит окончательное самоопределение, набирает силу мотив самоутверждения, стремление доказать истину другим, стать победителем в споре, навязать другим свои взгляды, вкусы, решение проблем (Л. Г. Багринцева, 2007).

К. Хорни (1993) приводит данные, из которых видно, как по мере взросления меняются ценности молодых людей (табл. 1.5).

Как видно из этих данных, по мере взросления главной ценностью как у мужчин, так и у женщин становятся семья, здоровье, а такие ценности, как хорошие друзья, любовь, исчезают из этого списка.

Таблица 1.5. Главные ценности молодых людей

Мужчины		Женщины	
20–23 года	30–33 года	20–23 года	30–33 года
Творчество	Семья	Любовь	Семья
Интересная работа	Здоровье	Семья	Уверенность в себе
Любовь	Материальная обеспеченность	Хорошие друзья	Творчество
Семья	Продуктивная жизнь	Интересная работа	Чуткость и терпимость
Хорошие друзья	Твердая воля	Творчество	Хорошие друзья
Свобода	Жизнерадостность	Познание	Широта взглядов, образованность

А вот данные, полученные в современной России (А. Е. Ковалев, 2000). Для группы от 15 до 30 лет наиболее важными являются такие ценности, как здоровье, любовь, наличие верных друзей, материально обеспеченная, активная деятельная жизнь. Менее важными ценностями были названы равенство, творчество, обстановка в стране, красота природы и искусства.

Для группы от 31 до 45 лет наиболее важными ценностями являются здоровье, материально обеспеченная, счастливая семейная жизнь, интересная работа, а менее важными – равенство, удовольствия, творчество, красота природы и искусства.

Для группы от 46 до 70 лет наиболее важными являются здоровье, жизненная мудрость, материально обеспеченная, счастливая семейная жизнь. Не придается особого значения удовольствию, творчеству, равенству, познанию.

Интересен тот факт, что различий в ценностях между мужчинами и женщинами в каждой возрастной группе не обнаружилось.

По более поздним данным М. В. Фломиной (2009), для россиян разного возраста характерны следующие ценностные ориентации (табл. 1.6).

Е. А. Лукина (2005) изучала изменения потребностей у взрослых людей разного возраста. В период ранней взрослости (20–25 лет) доминирует стремление к самовыражению и самоутверждению. В среднем возрасте (26–40 лет) актуализируется потребность в самореализации, остается актуальной и потребность в самоутверждении, но в отличие от предыдущего возрастного периода самоутверждение идет за счет реализации своего внутреннего потенциала (способностей); при этом большое значение имеет уже не только и не столько уважение и одобрение со стороны других, сколько самоотношение. В период поздней взрослости (41–55 лет) наиболее актуальна потребность в безопасности. К концу этого периода начинает возрастать ценность духовной сферы, альтруизма, служения другим. После 55 лет эти потребности начинают доминировать, причем в социальной сфере. Увеличивается ценность творчества и самореализации, а также гностических эмоций. Это приводит к новому смыслу жизни. Таким образом, в течение периода зрелости происходит переориентация направленности личности с себя на другого.

Таблица 1.6. Усредненные ранговые показатели ценностных ориентаций по методике М. Рокича

Молодежь (18–29 лет)	Люди зрелого возраста (30–54 лет)	Пожилые люди (55–60 лет)
Терминальные ценности		
Любовь (4,1)	Здоровье (2,8)	Здоровье (3,7)
Развитие (5,0)	Свобода (5,7)	Интересная работа (6,5)
Уверенность в себе (6,8)	Уверенность в себе (6,7)	Счастливая семейная жизнь (6,8)
Свобода (6,9)	Любовь (7,0)	Активная деятельная жизнь (6,9)
Активная деятельная жизнь (7,0)	Счастливая семейная жизнь (7,5)	Наличие хороших и верных друзей (7,4)
Инструментальные ценности		
Независимость (5,2)	Независимость (4,6)	Образованность (5,3)
Широта взглядов (5,8)	Честность (5,0)	Ответственность (5,4)
Жизнерадостность (6,0)	Ответственность (5,1)	Самоконтроль (6,6)
Образованность (6,8)	Жизнерадостность (8,1)	Воспитанность (8,2)
Эффективность в делах (7,8)	Терпимость (8,8)	Широта взглядов (6,2)

А. К. Канатов (2000) показал, что с возрастом происходит уменьшение широты интересов (табл. 1.7).

Таблица 1.7. Возрастные изменения широты интересов, баллов

Пол	Возраст, лет			
	до 25	26–40	41–55	старше 55
Мужчины	4,1	3,5	3,1	3,6
Женщины	4,2	3,6	3,4	3,4

Половое влечение как одна из потребностей взрослого человека также существенно изменяется с возрастом (рис. 1.11), причем неодинаково у мужчин и женщин: если у мужчин оно с возрастом снижается, то у женщин – нарастает.

В связи с этим возникают две конфликтные фазы (в ранней и поздней взрослости), а гармония в сексуальной активности мужчин и женщин приходится на среднюю взрослость.

Кривая сексуальности женщин на рис. 1.11 расходится с данными о частоте половых актов женщин разного возраста, полученными А. М. Свядощем (1974): в возрасте 16–20 лет она составляла 2,8 раза в неделю, в 30 – 2,2, в 40 – 1,5, в 50 – 1 раз, в 60 лет – 0,6 раза. Однако это расхождение перестает быть таковым, если сравнить эти данные с кривой для мужчин и учесть, что инициаторами половых актов чаще являются мужчины.

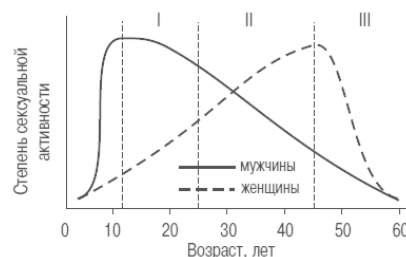


Рис. 1.11. Сексуальная активность мужчин и женщин в разном возрасте

По данным Верофф с соавторами (Veroff et al., 1960), Е. И. Кулагиной и Т. В. Корниловой (2005), мотивация достижения у взрослых с возрастом (к 50 годам) снижается, однако такая динамика наблюдается не во всех группах испытуемых. В частности, по данным последних авторов, у риелторов с возрастом (от 20 до 51 года) она растет, что указывает на роль

профессиональной деятельности не только в сохранении, но и в развитии ряда личностных образований.

В производственной сфере мотивация может быть двух видов: на получение быстрого результата и на развитие предприятия, бизнеса. По данным Е. П. Ильина и Е. Черницкой, эти два вида мотивации изменяются с возрастом разнонаправленно: мотивация на результат увеличивается, а мотивация на развитие уменьшается (рис. 1.12).

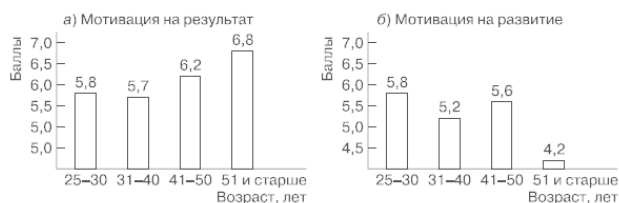


Рис. 1.12. Изменение с возрастом производственной мотивации

1.6. Изменение психомоторной сферы в период взрослости

Мышечная сила у мужчин растет до 25 лет, а затем начинает снижаться и в возрасте свыше 50 лет уменьшение достигает 10 кг и больше (рис. 1.13). У женщин максимум мышечной силы достигается раньше – в 21–22 года, затем тоже постепенно уменьшается.

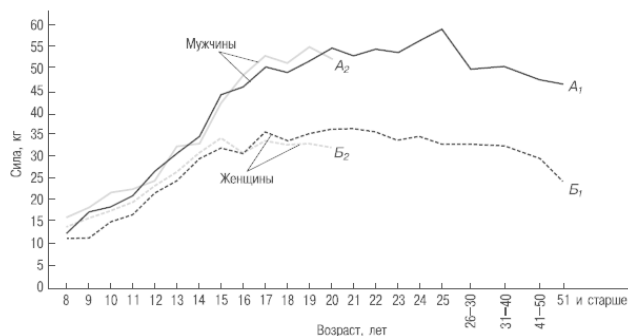


Рис. 1.13. Изменение силы кисти с возрастом А1 и Б1 – данные середины 50-х гг. (Е. П. Ильин, 1958), А2 и Б2 – данные середины 80-х гг. (Б. А. Анчугин)

По данным Б. Майлса (1931), скорость моторных реакций руки и ноги у взрослых остается довольно стабильной от 18–29 до 50–59 лет и лишь в 70–89 лет незначительно снижается. По другим данным (Уэлфорд, 1958), от 15–24 до 65–72 лет время сложной реакции увеличивается, причем тем в большей степени, чем сложнее задача, т. е. в зависимости от количества сигналов, на которые приходится реагировать (рис. 1.14).

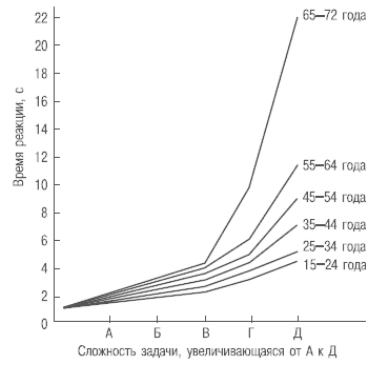


Рис. 1.14. Зависимость времени сложной реакции в различном возрасте от сложности задачи

Точность движений руки, по данным Б. Майлса, за этот же период неуклонно снижается (рис. 1.15).

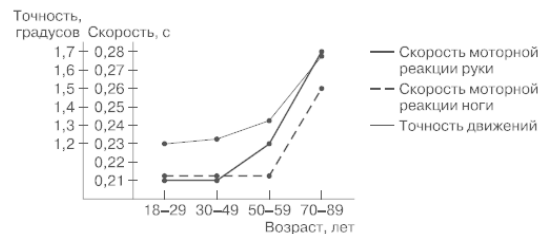


Рис. 1.15. Изменение психомоторных показателей в период взрослости (по Б. Майлсу)

А. А. Гужаловский (1978) составил сводную таблицу критических периодов инволюции психомоторных качеств у взрослых (КПИ), во время которых наблюдается наибольшее их снижение (табл. 1.8).

Таблица 1.8. Периоды инволюции для различных психомоторных качеств

Показатели	Пол	Возраст, лет						
		26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56-60
Скоростные	М	КПИ	КПИ	КПИ				
	Ж			КПИ		КПИ		
Силовые	М					КПИ		
	Ж			КПИ	КПИ		КПИ	
Скоростно-силовые	прыжки	М	КПИ					
		Ж		КПИ	КПИ			
	метания	М	КПИ				КПИ	
		Ж			КПИ		КПИ	КПИ
Общая выносливость	бег 500 м	М			КПИ			
	бег 1000 м	Ж		КПИ	КПИ	КПИ	КПИ	
Скоростно-силовая выносливость	Ж		КПИ	КПИ	КПИ			
Силовая выносливость	М			КПИ	КПИ	КПИ		
Ловкость	М	КПИ		КПИ		КПИ		
	Ж			КПИ		КПИ		
Гибкость	М			КПИ	КПИ			
	Ж	КПИ		КПИ				

1.7. Изменение личностных свойств в период взрослости³

Ответственность как черта личности в период зрелости практически остается на стабильном уровне (Е. П. Ильин, Е. Черницкая). Так, в возрасте 25–30 лет она равнялась 5,4 балла, в возрасте 31–40 лет – 5,0, в возрасте 41–50 лет – 5,3 и в возрасте от 51 года и старше – 4,9 балла.

По данным А. К. Канатова (2000), с возрастом уменьшается *гибкость поведения* (табл. 1.9).

Таблица 1.9. Изменение с возрастом гибкости поведения, баллы

Пол	Возраст, лет			
	до 25	26–40	41–55	старше 55
Мужчины	5,5	5,1	4,3	3,7
Женщины	5,0	4,4	4,0	3,5

Возрастная динамика показателей агрессивности. Агрессивность как интегральное свойство личности имеет различное выражение: это и наступательность (напористость), и неуступчивость, и мстительность, и бескомпромиссность, и нетерпимость к мнению других.

У женщин с возрастом уровень всех свойств агрессивности снижается (табл. 1.10). Это значит, что чем старше женщины, тем менее агрессивными они становятся. Так, если показатель суммарной агрессивности в возрасте 15–20 лет был равен 28,8 балла, то в возрасте 61–75 лет – 18,0 балла (Е. П. Ильин, А. Н. Липина).

Таблица 1.10. Изменение с возрастом характеристик агрессивности у женщин, баллы

Возраст, лет	Наступательность	Неуступчивость	Бескомпромиссность	Мстительность	Нетерпимость
15–20	6,2	6,75	4,4	5,35	6,1
21–30	6,5	6,65	3,55	4,9	5,3
31–50	5,9	6,0	3,3	4,75	5,7
51–60	4,85	5,7	2,7	3,65	5,2
61–75	3,6	3,75	2,35	3,6	4,7

У мужчин наблюдается несколько иная возрастная динамика свойств агрессивности (табл. 1.11). Если в выборках женщин происходит постепенное и неуклонное снижение показателей негативной агрессивности (мстительности и нетерпимости к мнению других), то у мужчин наблюдается сначала возрастание показателя мстительности в группе мужчин 21–30 и 31–59 лет и лишь в следующих возрастных группах наблюдается некоторое его снижение.

Таблица 1.11. Изменение с возрастом характеристик агрессивности у мужчин, баллы

Возраст, лет	Наступательность	Неуступчивость	Бескомпромиссность	Мстительность	Нетерпимость
15–20	6,6	7,3	5,2	5,9	7,5
21–30	7,5	7,3	4,5	6,9	7,2
31–50	5,4	5,15	3,4	7,1	6,5
51–60	4,9	5,7	4,5	6,1	5,2
61–75	4,5	4,1	5,3	4,7	5,1

³ К сожалению, имеющиеся в литературе сведения отрывочные, что не дает возможности составить полное представление о личностных особенностях взрослых.

Наблюдается у мужчин отличная от женщин возрастная динамика и по шкале «бескомпромиссность»: постепенно возрастая, она принимает свои максимальные значения в выборке мужчин 31–50 лет. Однако далее она начинает снижаться и у мужчин в возрасте 61–75 лет достигает уровня мужчин 15–20 лет. Несмотря на неоднозначную возрастную динамику разных свойств агрессивности, можно все же констатировать, что с возрастом агрессивность мужчин существенно снижается (в возрасте 15–20 лет суммарный показатель агрессивности равен 32,5 балла, а в возрасте 61–75 лет – 22,7 балла).

Выявленная динамика изменения с возрастом агрессивности у мужчин и женщин, на наш взгляд, вполне объяснима. Люди молодого возраста меньше готовы идти на компромиссные решения, уступать что-либо без спора, они менее сговорчивы. Они предпочитают вместо поиска решений, устраивающих всех, т. е. какого-то компромисса, «золотой середины», стоять на своем, даже если они оказываются не правы. Люди зрелого возраста больше осознают, что достаточно часто, желая того или нет, приходится идти на уступки, искать компромиссы и отказываться от чего-нибудь в пользу других. Что касается наступательности, или напористости, можно отметить, что выявленная динамика может быть связана с тем, что молодые люди больше проявляют инициативу, самостоятельно ставят перед собой цели и решительно их добиваются. С возрастом же такая напористость постепенно снижается, так как у людей пожилого возраста уже нет необходимости проявлять инициативу в разных сферах деятельности, в то время как для молодых людей напористость, инициативность, т. е. выражение позитивной агрессивности, необходимы для успешной учебы, продвижения по карьерной лестнице.

Итак, и у женщин, и у мужчин на протяжении всех возрастных этапов происходит постепенное снижение как отдельных свойств агрессивности, так и интегрального показателя агрессивности (средней величины из суммы показателей всех свойств), и только в выборке 50–60 лет наблюдается незначительный подъем уровня агрессивности (табл. 1.12).

Во всех возрастных группах агрессивность мужчин выше, чем у женщин; различия достоверные, кроме возрастной группы 41–59 лет, но и в этом случае различия близки к достоверным.

Таблица 1.12. Возрастная динамика изменения агрессивности, баллы

Возраст, лет	Женщины, $M \pm \sigma$	Мужчины, $M \pm \sigma$	t	p
15–20	6,5 ± 1,2	7,7 ± 1,4	2,14	<0,05
21–30	5,0 ± 1,2	6,5 ± 1,3*	2,11	<0,05
31–40	5,0 ± 1,2	6,2 ± 1,2	2,09	<0,05
41–50	4,5 ± 1,0*	5,5 ± 1,2*	1,91	
51–60 лет	4,7 ± 1,2	6,0 ± 1,3*	2,13	<0,05
61–75	3,5 ± 1,0*	5,0 ± 1,4*	2,12	<0,05

Следует, однако, отметить, что возрастная динамика агрессивности в период взрослости во многом зависит от вида профессиональной деятельности. Например, Е. М. Пановой (2009) выявлено, что у воспитателей детских дошкольных учреждений агрессивность по мере увеличения стажа работы (следовательно, и возраста) не снижается, а возрастает.

Возрастные изменения конфликтности. Конфликтность является интегральным свойством личности. В него входят шкалы «вспыльчивость», «обидчивость» и «подозрительность»; сумма баллов по данным шкалам дает обобщенный показатель конфликтности.

Таблица 1.13. Возрастная динамика характеристик конфликтности у мужчин и женщин, баллы

Возраст, лет	Мужчины			Женщины		
	вспыльчивость	обидчивость	подозрительность	вспыльчивость	обидчивость	подозрительность
15-20	8,1	4,3	5,2	8,0	4,6	5,6
21-30	7,9	4,7	5,7	8,2	4,4	4,6
31-50	5,8	4,9	6,4	6,0	5,9	5,7
51-60	5,3	6,7	5,5	5,5	6,9	4,5
61-75	4,7	7,4	4,2	4,1	7,7	4,1

Из данных табл. 1.13 видно, что у мужчин и у женщин имеет место постепенное и неуклонное снижение с возрастом показателя «вспыльчивость» (Е. П. Ильин, А. Н. Липина). Такая динамика вполне предсказуема и объяснима. Известно, что молодые люди более импульсивны, чем люди более зрелого возраста; они не умеют сдерживаться, когда их незаслуженно обвиняют, они более раздражительны. Если кто-то выводит их из себя, они не могут не обращать на это внимание, т. е. у них есть потребность немедленно отреагировать. Молодым людям в конфликтной ситуации трудно владеть собой, и они не могут не реагировать на критику в свой адрес. С возрастом же люди становятся более сдержанными и негативная энергия, очевидно, переводится в другое русло (например, люди становятся более обидчивыми, о чем свидетельствует рост с возрастом показателя «обидчивость»). Это наблюдается в выборках и мужчин, и женщин. В то время как молодые люди склонны сразу выплескивать негативную энергию, свое раздражение чем-то на других, люди старшего возраста держат этот негатив в себе, но он может выражаться в разного рода обидах.

Мужчины оказываются более подозрительными, чем женщины. Данные по шкале «вспыльчивость» у мужчин и женщин различаются незначительно. Суммарные показатели конфликтности представлены в табл. 1.14.

Таблица 1.14. Возрастная динамика суммарного показателя конфликтности, баллы

Возраст, лет	Мужчины	Женщины
15-20	17,6	18,2
21-30	18,3	17,2
31-50	17,1	17,6
51-60	17,5	16,9
61-75	16,3	15,9

Как видно из данных таблицы, суммарная конфликтность у женщин снижается с возрастом, у мужчин же эта динамика еле просматривается. Не выражены отчетливо и половые различия: в одних возрастных группах конфликтность выше у мужчин, в других группах – у женщин.

По отношению к времени своей жизни, по В. И. Ковалеву, выделяется несколько типов поведения во взрослом возрасте:

- стихийно-обыденный тип: личность находится в зависимости от событий и обстоятельств жизни; она не успевает за временем, не может организовать последовательность событий, предвосхищать их наступление или предотвращать осуществление; поведение такого человека ситуативно, безынициативно, фрагментарно;
- функционально-действенный тип: личность активно организует течение событий, направляет их ход, своевременно включается в них, добиваясь эффективности; но инициатива охватывает только отдельные периоды течения событий, а не их объективные или субъективные последствия; у такого человека отсутствует «жизненная линия»;
- созерцательно-продолженный тип: личность пассивно относится к бегущему времени своей жизни, у нее отсутствует четкая организация времени жизни;
- созидательно-преобразующий тип: личность продлительно

осуществляет организацию времени, связывая его со смыслом жизни, с решением общественных проблем, творчески овладевает временем.

Взрослый человек уже хорошо понимает, что от себя и своего прошлого не убежишь: нельзя, да и не нужно, еще раз стать двадцатилетним, нельзя избавиться от накопленного негативного опыта («забыть» о потерях, неудачах, нерешенных проблемах, нереализованных целях) и груза совершенных ошибок, ни при каких условиях нельзя в один миг сменить свои устоявшиеся ценности на другие, вообще нельзя мгновенно стать другим. Но взрослость дает возможность даже уже привычное сделать по-другому, самому вносить новые смыслы в то, что, кажется, стабильно интересует в жизни, в то, что уже умеешь и, главное, хочешь делать хорошо (и в то, что надо делать именно тебе). Во взрослом возрасте отчетливо видно, как уже достигнутый уровень развития может стать источником, своеобразным трамплином для новых витков развития, новых самоизменений.

«Делать обычное по-новому» означает насытить свою профессиональную, общественную, семейную, личностную деятельность новыми смыслами и ценностями – причем такими, ради которых хотелось бы жить. Думается, что во взрослости большое значение начинает иметь «самостимуляция интереса к жизни». Здесь имеется в виду нахождение интереса в самом себе, в своем восприятии жизни, в своей «картине мира».

Е. Сапогова, 2001.

Е. П. Ильин и Е. Черницкая установили повышение *готовности к переменам* от 25–30 до 31–40 лет. Затем наступает стабильность до 51 года, а далее происходит резкое снижение этой характеристики (рис. 1.16).

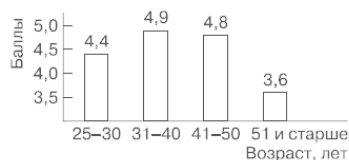


Рис. 1.16. Изменение с возрастом готовности к переменам

По данным тех же авторов, *отношение к трудностям* держится на пике от 25–30 до 41–50 лет. В возрасте 51 года и старше происходит стремительное снижение величины этой характеристики личности (рис. 1.17).

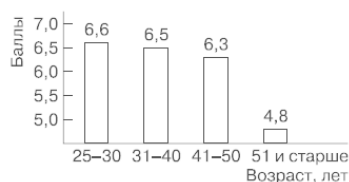


Рис. 1.17. Изменение с возрастом отношения к трудностям

Согласно данным Т. К. Терра (2010), *самоотношение* мужчин на протяжении всего периода зрелости носит позитивный характер и остается стабильно высоким с небольшим повышением от периода ранней зрелости к периоду поздней зрелости.

Показано, что *конформность* взрослых ниже, чем у юношей (Т. С. Валецкая, 2005). Это значит, что взрослые больше ориентируются на собственное мнение.

М. П. Кубышкина (1996) выявила, что в ранней зрелости сильнее, чем в средней зрелости, выражены соперничество, надежда на социальный успех, стремление к признанию, спонтанная агрессия, манипулятивность. У лиц в возрасте средней зрелости сильнее выражены доминантность и моральные установки. У женщин в возрасте средней зрелости более выражена потребность в избегании неудач, чем у женщин ранней зрелости.

С. Ю. Жданова и Е. В. Онянова (2003) отмечают, что женщины молодого возраста, описывая Я-реальное и Я-идеальное, больше внимания уделяют описанию физических качеств и положительных характеристик, чем женщины среднего возраста.

Глава 2

Что такое зрелость человека

Зрелость представляет собой наиболее ответственный период жизни человека, ибо в зрелости определяется жизненный путь, наступает расцвет творческих сил, наблюдается проявление того активного отношения к жизни, в результате которого создаются материальные и духовные ценности общества. Период зрелости отличается от предыдущего, юношеского тем, что в нем заканчивается общесоматическое развитие, достигает своего оптимума физическое и половое созревание. Этот период является годами интеллектуальных достижений.

2.1. Понятие о зрелости человека

В Толковом словаре В. И. Даля зрелость толкуется как «состояние зрелого, спелость; возмужалость, состояние, степень рассудительности», а зрелый – как «дозревший, спелый; возмужалый, полнолетний, взрослый; обдуманый, рассудительный, неопрометчивый».

В Словаре русского языка С. И. Ожегова приводятся следующие значения слова «зрелость»: «1) состояние организма достигшего полного развития; зрелый возраст; 2) перен.: высокая степень развития, совершенства; зрелость мысли». Там же находим значения прилагательного «зрелый»: «созревший, спелый; достигший полного развития; возмужалый; характерный для человека, достигшего полного развития (о возрасте, поре жизни); полностью сложившийся; достигший опытности, мастерства; тщательно взвешенный, обдуманый; свидетельствующий об опытности, мастерстве».

Зрелым индивидом (организмом) является тот, в котором развитие завершено; незрелым – тот, в ком оно не завершено: ребенок – незрелый, взрослый же – зрелый.

В русском языке взрослый определяется как достигший полного телесного развития, полнолетний, возмужалый, достигший полной зрелости, зрелого возраста. Похожее разделение «зрелый – взрослый» находим в латинском, немецком, английском и французском языках.

Какого человека можно считать не только физиологически, социально и юридически, но и психологически взрослым? При попытке осмысления взрослости психологические критерии стремительно субъективизируются, поскольку центральным моментом переживания себя как взрослого для человека является именно собственное отношение к возрасту, отнесение себя к определенной возрастной когорте (для чего очень важно наличие семьи и опыта родительства). Понятие взрослой (зрелой) личности – сравнительно новое приобретение психологии. Понятие взрослости (зрелости) в первую очередь соотносят с исследованием экзистенциального отношения человека к собственной жизни: не столько к себе самому, к своему Я, сколько к более широкому контексту своего осуществления жизни, возможности повлиять на мир и изменить его, вписывая себя в многомерный социокультурный опыт, в универсум, в космос.

Со взрослостью принято связывать такие новые личностные характеристики, как: 1) умение брать на себя ответственность, принимать решения; 2) стремление к власти и организаторские способности; 3) способность к эмоциональной и интеллектуальной поддержке других; 4) уверенность в себе и целеустремленность; 5) склонность к философским обобщениям; 6) защита системы собственных принципов и жизненных ценностей; способность сопротивляться проблемам реальности с помощью

развитой воли; 7) формирование индивидуального жизненного стиля; 8) стремление оказывать влияние на мир и «отдавать» индивидуальный опыт молодому поколению; 9) реализм, рационализм, трезвость в оценках и чувство «сделанности» жизни; 10) стабилизация системы социальных ролей и др. За счет этих новоприобретений большинство взрослых людей обретают к середине периода – 40 годам – устойчивость в жизни и уверенность в себе.
Е. Сапогова, 2001.

Гетерохронность зрелости – это существенная характеристика в индивидуальном развитии человека: не совпадают во времени физическая зрелость, умственная, гражданская и др. Эти трудности привели к тому, что в современной психологической литературе довольно часто понятие «зрелость» заменяется понятием «взрослость», что, казалось бы, позволяет избежать многих сложностей.

По мнению Б. Г. Ананьева, значительные трудности в выявлении критериев зрелости и развития личности в этот возрастной период приводят к замене этого понятия термином «взрослость», однако даже на уровне индивида понятия «зрелость» и «взрослость» не полностью синонимичны, еще более расходятся они, когда речь идет о субъекте деятельности или о личности (Б. Г. Ананьев, 2002).

Е. И. Степанова полагает, что «зрелость» является синонимичным понятию «взрослость» – это стадия развития личности, представляющая собой развитие человека как индивида, личности, субъекта деятельности и индивидуальности (Е. И. Степанова, 2000).

Слово «взрослый» действительно является близким по значению к слову «зрелый». Однако оно в большей степени относится именно к возрасту человека, тогда как «зрелость» – к характеристике, оценке его развития. Поэтому стать взрослым еще не означает достичь зрелости. Зрелость приходит не с возрастом, а с принятием ответственности. При условии, когда человек научится реализовывать жизненные замыслы, перспективы, когда от самоопределения перейдет к самореализации, только тогда о нем можно сказать, что он является зрелой личностью. Среди важнейших сфер самореализации личности выделяют следующие: профессиональную, семейно-бытовых отношений, сексуальных отношений, общения, воспитания детей, саморазвития и самосовершенствования.

Г. С. Сухобская (2002) пишет, что понятие «зрелость личности» в настоящее время широко используется в психологии и других науках, но определяется по-разному. Существует понятие «зрелость психического развития человека» (Б. Г. Ананьев). В акмеологии зрелость понимается как такой этап развития человека, когда он достигает вершин своего творчества.

Можно выделить различные виды зрелости: хронологическую, физиологическую, личностную, социальную, интеллектуальную, профессиональную. И наиболее важная из них – личностная зрелость, так как именно она интегрирует все аспекты зрелости в единую систему. Человек достигает личностной зрелости в процессе личностного роста.

2.2. Поиски критериев зрелости человека как личности

Понятие зрелости в психологии предполагает выделение двух основных аспектов: зрелость как *этап жизни* и зрелость как *уровень развития*. Отсюда одна из важных проблем: определение объективных критериев зрелости человека. Однако этому мешает отнесение понятия «зрелость» к разным ипостасям человека. В рамках одной парадигмы проблема зрелости может рассматриваться на уровнях индивида, личности, субъекта деятельности и индивидуальности. Применительно к другой системе понятий мы можем подразумевать интеллектуальную зрелость, эмоциональную зрелость и личностную зрелость. И в той и в другой системе, как, собственно, и в любой иной парадигме, существует объективная реальность, очерчиваемая понятием «личностная зрелость». Наиболее сложным и неисследованным из всех аспек-

тов зрелости как раз и является *личностная зрелость*. На сегодняшний день, пожалуй, невозможно описать модель социальной зрелости личности с исчерпывающей полнотой.

В качестве критериев психологической зрелости в психологической литературе выдвигаются различные характеристики и свойства личности. Это может быть и способность личности к рефлексии, и ее готовность аккуратно выполнять предписанные ей социальные роли, и способность личности достигать поставленной цели в соответствующем возрасте. В обществе каждому возрасту приписывается определенный уровень достижений, и если личность соответствует этим социальным ожиданиям, то она считается зрелой. В социальной психологии в качестве критерия психологической зрелости выдвигается понятие адаптации к социальной среде. Личность считается психологически зрелой, если она хорошо адаптирована к социальной среде, если она не конфликтна, если разделяет социальные нормы поведения и принимает социальные ценности. Психосоциальная зрелость личности может быть определена как способность осознавать существующие границы социальной реальности, прогнозировать последствия собственных действий и брать на себя ответственность за собственную жизнь, а также за жизнь окружающих близких людей.

Холл и Линдсей (1997), характеризуя зрелого человека, выделяют следующие его характеристики: широкие границы Я, способность к теплым социальным отношениям, наличие самопринятия, реалистичное восприятие опыта, способность к самопознанию, чувство юмора, наличие определенной жизненной философии. Б. Ливехуд (1994) рассматривает три основных свойства зрелого человека: мудрость; мягкость и снисходительность; самосознание.

Большинство перечисленных критериев отражают какие-то отдельные стороны этого понятия, поэтому каждый из них, являясь, по сути, верным, одновременно является односторонним.

Зрелость и ее критерии исследовались Б. Г. Ананьевым; он рассматривал зрелость на уровнях индивида, субъекта деятельности, личности и индивидуальности. А. А. Реан (2000) предлагает рассматривать зрелость интеллектуальную, эмоциональную и личностную. Он выделяет четыре компонента, или критерия, личностной зрелости, которые являются базовыми и вокруг которых формируется множество других. Такими компонентами являются ответственность, терпимость, саморазвитие и четвертый интегративный компонент, который охватывает все предыдущие и присутствует в каждом из них, – это позитивное мышление, позитивное отношение к миру, определяющее позитивный взгляд на мир. Таким образом, можно сказать, что критерием социальной зрелости является просоциальное поведение.

2.3. Когнитивная зрелость личности

В связи с психической зрелостью психологи говорят о *когнитивной зрелости*. Клаус Ригель (Rigel, 1975) в качестве критерия когнитивной зрелости рассматривал диалектическое мышление, связанное с интеграцией идеального и реального. Это позволяет человеку адекватно воспринимать окружающую его действительность и принимать адекватные решения. В этом, по мнению Ригеля, и заключается сильная сторона мышления зрелого человека. Гизела Лейбуови-Виф (Labouvie-Vief, 1984) в качестве критерия когнитивной зрелости взрослых называла *обязательность* и *ответственность*. По ее мнению, ход когнитивного развития должен включать как развитие логики, описанное Пиаже, так и развитие саморегуляции на переходе от детства к зрелости. Она согласна с тем, что логика может достичь своей конечной стадии в подростковом возрасте, однако подлинная когнитивная зрелость, по ее мнению, наступает значительно позже, когда взрослые люди становятся действительно автономными и обретают способность справляться с противоречиями и неопределенностями жизненного опыта. А это происходит лишь тогда, когда человек приобретает навыки самостоятельного принятия решений. Таким образом, данная точка зрения подтверждает мнение о том, что интел-

лектуальное развитие в период ранней зрелости проходит в тесном единстве с формированием личности. Это связано с тем, что способность самостоятельно принимать решения, о которой говорит Лейбуови-Виф, основывается на осознании своих обязанностей и понимании той ответственности, которая возлагается на индивида принятым решением.

По мнению Шайи (Schaie, 1986), суть когнитивного развития в период взрослости заключается не в расширении круга способностей и не в изменении их структуры, а скорее в гибком использовании интеллекта в разные периоды жизни человека.

2.4. Социальная зрелость личности

Понятия «психическая зрелость» и «социальная зрелость личности» разделяются. Социальная зрелость рассматривается как «устойчивое состояние личности, характеризующееся целостностью, предсказуемостью, социальной направленностью поведения во всех сферах жизнедеятельности. Это личность, которая активно владеет своим окружением, обладает устойчивым единством личностных черт и ценностных ориентации и способна правильно воспринимать людей и себя» (И. С. Кон, 1999. С. 177). В социально-психологическом контексте понятие «зрелость» чаще всего трактуется как способность человека к «самостоянию» в жизни, когда он не нуждается в тех «подпорках» и «помочах» со стороны других, которые бы поддерживали его жизненное равновесие и противостояние трудностям жизни. Зрелость – это такой уровень развития личности, когда она сама может принимать ответственные решения как в личной, так и общественной жизни.

Достижение этапа зрелости социального и психического развития не означает, что человек перестает нуждаться в других людях. На протяжении всей своей жизни человек продолжает оценивать свой опыт, прогнозы, свое поведение, сопоставляя с реальными или предполагаемыми оценками и опытом других людей. Однако значимые другие становятся лишь его советчиками, арбитрами, оппонентами в делах, по поводу которых он сам принимает жизненно важные решения на основе собственных смыслов жизни (В. Франкл). Принятие таких решений и их осуществление – показатель зрелости психического развития, а критерии, на основе которых он их осуществляет, – показатели социального развития. Именно с этапа зрелости социального и психического развития человека и начинается отсчет в проявлении такого качества, как свобода воли (волеизъявления человека в социуме как равноправного его члена).

Г. С. Сухобская подчеркивает, что с понятием социальной зрелости следует связывать внутреннюю установку личности только на те ценности, которые имеют позитивную направленность по отношению к развитию человечества, его культуры и цивилизации, т. е. на гуманистические ценности.

У личностно зрелых людей ниже ценность денег и выше уровень монетарной удовлетворенности. У них формируется более рациональное и осознанное отношение к деньгам, которые воспринимаются как средство, и не происходит их фетишизации, преобладание установок на рациональное потребительское поведение. Личностно зрелые люди быстрее обучаются новым правилам поведения в экономической ситуации, более уверены в себе в финансовых вопросах, в ситуации безденежья чаще ориентированы на объективное и рациональное восприятие сложившейся ситуации и поиск решения проблемы. В мотивах расходования денег в большей степени представлены мотивы творчества, познания, саморазвития, альтруистической помощи другим людям.

М. Ю. Семенов, 2004.

Г. С. Сухобская рассматривает важнейшие атрибуты индивидуально-психологической зрелости:

- самостоятельное прогнозирование своего поведения в любых жизненных ситуациях на основе развитой способности добывать нужную информацию и анализировать ее применительно к целям, связанным с решением конкретных и нестандартных ситуаций во всех сферах жизнедеятельности;
- мобилизация себя на выполнение собственного решения о действии вопреки различным обстоятельствам и внутреннему социально немотивированному желанию его прекратить («устал», «не хочу», «трудно» и т. п.);
- самостоятельное отслеживание хода выполнения собственных действий и их результатов (предполагающее готовность личности к «нормальному мысленному раздвоению» на Я-исполнителя и Я-контролера);
- проявление оценочной рефлексии на основе сформированного самосознания и объективной непредвзятой оценки своих мыслей, действий, поступков;
- извлечение уроков из собственного поведения в различных ситуациях, наращивание качества прогнозирования, выполнения запланированного и объективность оценки;
- эмоционально-адекватная реакция на различные ситуации собственного поведения.

Социальная зрелость характеризуется использованием в случае неуспешного разрешения конфликта или проигрыша в конкурентной борьбе рациональных психологических защит: сублимации, интеллектуализации и компенсации. В то же время примитивные психологические защиты, такие как вытеснение и агрессия, характерны для социально незрелых личностей (В. Г. Каменская, И. Е. Мельникова, 2008).

Итак, зрелую личность характеризуют:

Принятие на себя ответственности за свои чувства, мысли и поступки. Осознание своего выбора. Зрелый человек способен не сваливать вину (или проблему) на кого-то, не искать причин своего равнодушия или агрессии в ком-то другом.

Разумная независимость. Ощущение внутренней свободы («Я имею право сказать “нет” и не чувствовать себя виноватым»).

Способность отличать реальность от вымысла. Трезво оценивать свои возможности и ситуацию. Обещать то, что действительно в состоянии сделать. И жить именно в реальной жизни, «здесь и теперь», а не в области фантазий, как Бальзаминов в пьесе Островского.

Обоснованное чувство целостности собственной личности и наличие моральных норм. Принятие себя целиком. Человек, принимающий себя целиком, не скрывает свои слабые стороны. Он способен извлекать уроки из своих неудач. Несмотря на большую терпимость к себе и окружающим, зрелый человек имеет внутренний «стержень». Он ведет себя нравственно по своему внутреннему побуждению, а не потому, что боится наказания.

Гибкость и способность к адаптации. Это предполагает отказ от форм поведения, которые себя уже исчерпали. У каждого человека в определенный период времени формируется поведенческий стереотип, который помогает ему жить в сложившихся условиях. Но обстоятельства меняются, и старые паттерны поведения будут тормозить его развитие, мешать нормальному существованию. Следовательно, надо найти в себе силы вовремя от них отказаться.

Толерантность. Зрелый человек учитывает, что люди разные как вследствие возрастных особенностей и воспитания, так и природных особенностей (темперамента). Поэтому он терпимо (без отрицательных эмоций и агрессивного противодействия) относится к взглядам другого, особенностям его поведения. Толерантное отношение к иным точкам зрения не означает отказ от своей позиции без особых на то причин. Но такое отношение подразумевает понимание относительности своего мировоззрения, равно как и мировоззрения других людей, а также готовность к изменению своих знаний, своей картины мира.

За диспозиционной терпимостью стоят определенные установки личности, ее система отношений к действительности: к другим людям, к их

поведению, к себе, к воздействию других людей на себя, к жизни вообще. Примерами установок личности, обеспечивающих ее диспозиционную терпимость, являются, скажем, такие: «все люди когда-нибудь ошибаются», «каждый имеет право на свое мнение» (или ироничное: «где есть двое ученых, там есть три мнения»), «агрессия и раздражительность часто провоцируются особенной ситуацией, в которой оказался человек, а не являются его внутренней сущностью», «человек имеет право на срыв», «опаздывающий сам переживает еще больше, чем те, кто его ждут» и т. п. Принятие стратегии и позиции, известной под названием «альтруистический эгоизм», вероятнее всего, также приводит к существенному повышению терпимости личности. Несомненно, что и в данном случае надо говорить о диспозиционной, а не сенсуальной терпимости. Диспозиционная терпимость, образно говоря, есть терпимость-позиция, терпимость-установка, терпимость-мироощущение.

Подлинным воплощением такой терпимости можно назвать князя Мышкина, который в черновиках Ф. М. Достоевского прямо назван «князь-Христос». Мышкин всю свою жизнь строит именно по принципу терпимости и всепрощения, ища оправдания любым проступкам и срывам окружающих его людей, – как мы хорошо помним, среди них есть и падшая женщина, и преступники.

Н. В. Борцовская, А. А. Реан, 2000.

Самокритичность. Зрелость человека характеризуется умением человека видеть не только свои достоинства, но и свои недостатки. Он способен посмеяться в первую очередь над собой либо над ситуацией, а не над другим человеком.

Духовность. И. Г. Малкина-Пых (2005) пишет о том, что одной из задач периода зрелости является постепенное накопление духовности как необходимого условия развития человека в зрелости, особенно во второй ее половине. Духовность предполагает, с одной стороны, гармоническое взаимодействие с миром, с другой – ориентацию человека на постижение смысла собственной жизни, выполнение жизненной задачи, без чего невозможно ощущение душевного спокойствия и личного счастья.

Духовность не может быть связана только с формированием своего Я или со способностью любить другого человека. Духовность проявляется в единстве способности создать самого себя (свое Я, мировоззрение, мироощущение, систему ценностей), расширить свой внутренний мир в диалоге и объединении с другим человеком и вырасти до осознания сопричастности к мировому пространству. Именно в таком понимании духовности ее можно считать необходимым условием развития человека в зрелости.

Э. Эриксон описал *генеративность* – характерную черту психосоциальной зрелости человека во взрослом возрасте – как заинтересованность в устройстве жизни и наставлении нового поколения; она выражается через заботу и обучение <...>

Без понятия генеративности, введенного на седьмой из восьми стадий жизни, не было бы понято эволюционное развитие, которое сделало человека обучающим и организующим <...> Понятие генеративности принято, чтобы показать продуктивность и креативность человека с возрастом, хотя ими не исчерпывается.

С увеличением понимания обязанностей по отношению к обществу в целом и к тем, кто моложе, слабее, менее опытен или находится некоторым образом в подчиненном положении, взрослый человек начинает размышлять и действовать генеративными способами.

Согласно модели Эриксона, достижение генеративности обычно связывается с серединой жизни, т. е. генеративность имеет относительно низкий уровень в молодом возрасте, достигает пика в середине жизни и затем несколько спадает в пожилом возрасте. Исследования по изучению генеративности не всегда поддерживают эту гипотезу.

Д. Макадаме (1992, 1993) усовершенствовал эриксоновскую концепцию генеративности как продолжение идентичности. Его последовательные исследования генеративности в повествовательных отчетах старых людей – первые попытки операционализации этой концепции. Согласно Макадаму, мотивационные источники генеративности лежат в требованиях культуры и внутреннем желании человека. Первое относится к пожеланиям общества, что мужчины и женщины взрослого возраста должны поддерживать и продвигать следующие поколения. Второе Э. Эриксон называет «потребностью быть необходимым», а Дж. Котре (1984) считает поисками «символического бессмертия». Требования культуры и внутреннее желание обеспечивают личностный рост через осознание заботы о следующем поколении.

О. В. Краснова, 2004. С. 401–402.

2.5. Формирование зрелости личности

Проходя различные этапы в своем развитии, человек включается в новые и новые отношения с информацией, с людьми, формирует новое, более глубокое понимание жизни и самого себя.

Каждый из жизненных этапов фиксирует определенный уровень достижений в аспекте развития человека. При этом все исследователи в этой области выделяют нарастание с годами субъектности (в основе которой лежит развитая рефлексия, обращенная и к самому себе, и к другим). Так, Э. Эриксон выделяет такие качества, как забота, милосердие (взрослость), мудрость (старость); при этом каждый следующий этап не отменяет предыдущие, но как бы наращивает новый уровень субъектности, прежде всего как социальной зрелости личности.

Зрелость достигается постепенно по мере социализации личности. По Л. Колбергу, существуют три стадии развития взрослой личности, причем индивидуум может остановиться на каждой из них в своем развитии. Первая, названная *предконвенциональной*, – период, предшествующий усвоению индивидуумом норм и ценностей общества, характеризуемый поведением взрослых, свойственным маленьким детям, когда ведущим процессом личностного развития является адаптация, реализуемая через психологические защиты. Вторая стадия – *конвенциональная* — характеризуется усвоением социальных норм и ценностей культуры, ведущим процессом личностного развития здесь является социализация, осуществляемая посредством различных механизмов, например идентификации. Третья стадия – *постконвенциональная* — соответствует развитию автономной личности, когда индивидуализация является ведущим процессом развития, осуществляемым через интернализацию.

Р. Гулд (Gould, 1978) тоже пишет, что вхождение во взрослость и, следовательно, приобретение зрелости проходят ряд возрастных этапов и они связаны с отказом от детских иллюзий и ложных предположений в пользу чувства уверенности и принятия себя.

В возрасте от 16 до 22 лет главным ложным предположением, от которого следует отказаться, является следующее: «Я всегда буду принадлежать своим родителям, верить в их мир». Для этого люди возраста ранней взрослости должны начать построение взрослой идентичности, которая не подвластна контролю их родителей. Молодые люди начинают воспринимать своих родителей как несовершенных и подверженных ошибкам людей, а не как всемогущую и контролирующую силу.

В возрасте между 22 и 28 годами у людей имеется другое ложное предположение: «Если буду делать, как родители, и проявлять упорство, то это принесет свои плоды. А если не смогу справиться, то родители придут на помощь и укажут правильный путь». Чтобы устранить это представление, молодые люди должны принять на себя полную ответственность за свою жизнь, отказываясь от ожидания постоянной родительской поддержки. Это требует проявления ими активности и самостоятельности.

В период от 28 до 34 лет главным ложным предположением является следующее: «Жизнь проста и подконтрольна. У меня нет никаких значимых внутренних противоречий». Между тем именно у тридцатилетних наступает первый кризис взрослости, опровергающий это ложное предположение. В этот период жизни они начинают сомневаться в тех ценностях, которые помогли им достичь независимости от своих родителей, они испытывают замешательство и подавленность. Преодоление этого связано с достижением понимания и принятия внутренних противоречий, в исчезновении сомнений в своей силе и целостности, в культивировании интересов, ценностей и качеств, которые будут сохраняться и развиваться в течение всей взрослой жизни.

В возрасте между 35 и 45 годами происходит полное включение в мир взрослых. Хотя родители больше и не обладают контролем над своими детьми этого возраста, однако те еще не подтвердили свою самостоятельность. Они, по выражению Гулда, находятся «в чаще жизни». С этим возрастом связан и кризис сорокалетних. Познавая негативную сторону человеческого опыта, они расстаются с детской потребностью в безопасности. Они, наконец, могут свободно проверить и отказаться от ощущения своей недостаточной ценности и слабости, сохранявшегося с детства. Это, по мнению Гулда, представляет собой полное автономное взрослое самознание.

Н. Я. Перна выделяет другие этапы созревания. В 18–19 лет человек созревает как член общества, развиваются его социально-этические идеи, связанные с другими людьми, закладываются душевные привязанности, понятие о долге. В 25–26 лет формируется мировоззрение, происходит созревание личности, личность осознает себя как явление мира. В 32–33 годам человек созревает как деятель, способный осуществить замыслы предыдущего периода. Далее, в 37–38 лет, достигается вторая вершина деятельности, «когда свежесть еще не потеряна и уже достаточно высока зрелость». Возраст 43–44 года – критический «узел», когда деятельность продолжается без заметного ущерба в силу приобретенного опыта. Вслед за этим может начаться спад активности, когда человек просто доживает вторую половину своей жизни, или начаться новое духовное возрождение. Около 50 лет возможен новый творческий подъем, фаза созревания мудрости (Е. И. Степанова, 2000).

Пути достижения зрелости в разных культурах могут быть различными. На это обращает внимание Е. С. Штепа (2004), сравнившая западную и восточную культуры. Вот что она пишет по данному поводу: «На Востоке стремление человека стать зрелым инициируется и одобряется обществом. Отказ человека от внутренней работы над собой считается невежеством. Ответственную самостоятельную жизнь начинают после формирования личностной зрелости, в возрастном соотношении – после 25 лет. Личностная зрелость признается необходимым качеством для дальнейшей жизни. Барьерами личностного развития для человека Востока выступают непоследовательность и недостаточная настойчивость в работе над собой. Преодолеть эти барьеры, осознать противоречия как проявление упорядоченности и гармонии, понять необходимость и неизбежность трансформации личности человеку Востока помогает учитель-гуру. Целью учителя является актуализация у человека его собственной, уникальной зрелости.

Западный путь становления личности – это путь самоактуализации. Акме этой самоактуализации проявляется в профессиональной и личностной зрелости. Принятие ценности “быть самоактуализирующимся” – это индивидуальное решение человека. Кризисы в ходе самосо-

вершенствования воспринимаются человеком Запада как ошибки, а противоречия воспринимаются в виде конфликтов <...> До середины жизни человек Запада в зрелые годы (20–35 лет) решает вопросы перспективности карьеры и значимости любви в своей жизни, за достаточно короткий промежуток времени в 10 лет (с 25 до 35 лет) формулирует жизненные цели и переоценивает их еще до середины жизни <...>

Человек Востока до 20 лет переживает в полной мере значимость любви, а в следующий возрастной период более приоритетными для него становятся амбиции и престиж. Еще до середины жизни (до 35 лет) человек Востока формулирует жизненные цели более реалистично <...> Человек Востока не переживает период середины жизни как кризис <...>

Почему человек Запада испытывает трудности в формировании жизненных целей? Возможно потому, что сначала он определяется профессионально, а уже потом лично» (С. 158–159).

Действительно, исследования показывают, что в западной культуре молодой человек прежде всего начинает действовать в плане осуществления своих идеалов и жизненных целей, он трудится над утверждением своего человеческого предназначения. Это время принятия ответственных решений, овладения профессией; выбора стиля и своего места в жизни. Главная цель молодости, подчеркивает А. В. Толстых, состоит в реализации возможностей саморазвития человека. Трудности не кажутся непреодолимыми, сомнения, неуверенность кратковременны.

Как пишет Л. Г. Багринцева (2007), у многих молодых людей отмечаются зрелость в умственном и нравственном отношении; убежденность, сложившееся мировоззрение; чувство нового; смелость, решительность; способность к увлечению; самостоятельность; критичность и самокритичность. Однако в этот период человек еще только находится на пути к психической и социальной зрелости. У него имеются серьезные проблемы с развитием самосознания. Его самооценка еще противоречива, что вызывает внутреннюю неуверенность, часто сопровождающуюся резкостью и развязностью; сохраняются максимализм, отрицательное отношение к мнению старших.

По Б. Г. Ананьеву, наступление зрелости человека как индивида (физическая зрелость) и личности (гражданская зрелость) не совпадают во времени (гетерохрония). Самосознание, которое раньше развивалось к 17–19 годам, формируется сейчас к 23–25 годам. Затягивающийся период учебы приводит некоторых молодых людей к безответственному инфантилизму. Поздно вступая на стезю собственной трудовой жизни, они долго остаются иждивенцами родителей, склонны к пустому времяпрепровождению и т. п. Определенная часть молодежи игнорирует социальные ценности и запреты.

Оригинальную концепцию зрелости предлагает К. Г. Юнг. Понятие «развитие», по Юнгу, непременно связано с формированием зрелости, но при этом зрелость понимается как экзистенциальный феномен. Процесс психического развития личности сводится к постепенному отказу от инстинктивности и переходу к росту сознания. «Именно отрыв человека от инстинкта – его противопоставление себя инстинкту – создает сознание» (2003. С. 53). Формирование зрелости начинается с того момента, когда в нашу душу вкрадывается сомнение, т. е. тогда, когда мы начинаем отказываться от инстинкта, когда в нас пробуждается сознание и мы становимся перед необходимостью выбора. «До тех пор пока мы еще погружены в природу, у нас нет сознания и мы живем под защитой инстинкта, не знающего проблем. Все, что осталось в нас от природы, бежит проблем, поскольку они суть сомнения, а где властвует сомнение, там и неопределенность и возможность выбора. А где есть возможность выбора, там инстинкт более не управляет нами» (2003. С. 56). Психосоциальная зрелость личности, по Юнгу, сводится не к достижению карьерных высот, а к формированию индивидуальности. По К. Юнгу, середина жизни является критическим, поворотным моментом, когда перед индивидом открываются новые возможности для саморазвития. Человеку уже не требуется устанавливать столько

внешних связей, ему не нужна форсированная социализация. В зрелом возрасте человек в основном поглощен внутренней работой самопознания (самореализации), которую Юнг назвал индивидуацией.

Мировоззрение в различные периоды зрелого возраста. А. Левинсон (2005) в своей работе приводит британскую мудрость, связывающую возраст с политическими взглядами: «Кто не был в молодости социалистом, у того нет сердца, кто не стал в зрелости консервативом, у того нет ума». Эта мудрость верна не только для британцев и иллюстрирует тот факт, что мировоззрение, социальные и политические идеалы не остаются постоянными в течение взрослой жизни.

Как показано М. Августовской и И. М. Богдановой (2010), от молодого возраста к возрасту зрелости меняются составляющие мировоззрения. Для молодых людей это самоопределение в сфере социальных и межличностных отношений, для зрелых – более глубокое осознание духовно-нравственной составляющей мировоззрения.

В мировоззрении *молодых* выделяются четыре смысловые категории:

- дружеское отношение к окружающим;
- ценность семьи, связанная с ценностями счастья, искренности и доверия;
- значимость интимно-личностных отношений;
- смысл жизни, который определяется как достижение мудрости и достойного материального обеспечения.

У людей *зрелого возраста* в мировоззрении преобладают:

- интимно-личностные отношения, связанные с семьей;
- нравственный компонент;
- осознание необходимости труда и значимости ее бытового контекста;
- социальные отношения, связанные с дружескими отношениями с окружающими.

Лет в 20 я была убеждена, что самое страшное в жизни женщины – морщины и седина, что к 30 годам желательно завести солидного мужа при галстук и животе, а самой неизбежно придется обрасти детьми и целлюлитом. Думалось, что в 40 можно с чистой совестью садиться за мемуары и отмечать в телепрограмме исключительно передачи о здоровом образе жизни. И казалось, что слово «зрелость» придумали как корректный синоним «старости». Масла в огонь добавлял бойфренд, такой же двадцатилетний оболтус, изобретший для зрелых дам обидное прозвище «пули на излете». И сколько бы родители ни закатывали глаза, дескать, когда же ты успокоишься, поймешь что к чему и созреешь, я выдвигала лозунги: «Спокойствие – подлость души!» и цитировала Пушкина: «Я жить хочу, чтоб мыслить и страдать!»

Когда тридцатилетний рубеж был взят, вдруг открылась истина: никогда, ни в дерзкие 16, ни в знойные 25, жизнь не была полнее. И вот с каким багажом я пришла к этому возрасту и выводу...

«А все другое – суета». Долгое время меня искренне волновало, «что люди подумают», хотелось «быть не хуже других» и в идеале – всем нравиться. И так больно становилось, когда вдруг открывалось, что коллега Ирина Викторовна в глаза-то улыбается, а за глаза говорит обо мне такое, что не под силу написать самому бесноватому автору триллеров. И люто хотелось доказать: я не такая, я белая и пушистая!.. Но с годами желание лезть на баррикады иссякло. Нет, никуда не делись Ирина Викторовна и ей подобные, просто их слова и поступки перестали что-либо значить. Главное, что я знаю себе цену как специалисту, на хорошем счету у руководства, любима родными и близкими, – следовательно, не так уж все плохо. Как бы того ни хотелось злопыхателям и сплетникам. Кстати, изменилось и отношение к

этим «индивидуумам». Если на заре туманной юности я кусала губу и думала, как «таких земля носит», то теперь понимающе вздыхаю: не повезло людям созреть, многие истины остались за пределами их понимания. Например, что злоба – признак бессилия. И что, унижая другого, сам не возвысишься. В общем, загибаем пальчик, обозначая первое преимущество зрелости – *самодостаточность*. Это когда для вас имеет значение мнение лишь тех, кто по-настоящему важны. И понимается, что вы – пусть не величина, но фигура, без чужих одобрительных возгласов и заискивания.

«*Время вечных ценностей*». Опять же «дцать» лет назад эта фраза воспринималась исключительно как слоган ювелирного магазина. А будущая собственная жизнь представлялась как в монологе девочки Кати из фильма «Курьер»: «Я хочу ехать в дорогой красивой машине и чтобы на шею развивался длинный белый шарф. И чтобы все мужчины сходили по мне с ума, а все женщины завидовали. И чтобы маленькая собачка на заднем сиденье». В моей мечте песик не был обязательным условием, но, в общем – полное попадание в образ. Немало утекло воды и слез, чтобы стало понятным: в женской зависти нет ничего заманчивого, в сумасшедших мужчинах – тем более. Ну а про «богатые тоже плачут», т. е. про дорогую машину, и говорить смешно. «Владелец заводов-газет-пароходов» в качестве мужа тоже перестал быть заветной грезой. Потому что в его графике я бы значилась всего лишь как пункт между ужином и чтением газеты. А все эти бриллианты-шубы и прочая дареная роскошь – попросту плата за нехватку времени, за неверность, за постоянное отсутствие. Пусть лучше будет небогатый и незнатный, но любящий и заботливый. И я согласна на акцию «меняем бриллианты на манную кашу». Которую по утрам он варит для дочери. Потому что знает секрет каши без комочков – раз; хочет, чтобы я подольше поспала, – два; просто любит ребенка и с удовольствием тратит время на возню с ним – три. Итак, второй довод в копилку зрелости: *видение истинной сути вещей и событий*.

«*Моя жизнь – мои правила*». В юности все-то не устраивало, все-то вокруг казались с изъяном: любимый мужчина позволяет себе оскорбительные высказывания, подруга выкидывает неблагоприятные фортели... Но по доброй воле я всем выписывала индульгенцию, как иначе? Ведь она – подруга, он – любимый мужчина. А потом изумлялась: отчего грабли из сельскохозяйственного инструмента регулярно превращаются в ударный? Но однажды бессонной ночью пазлы сложились в единую картину: дело не в моральной ущербности избранника и не в дурных манерах подруги. Дело во мне. Это я позволяю поклоннику оскорбительные выходки, а подруге снисходительно прощаю то, за что даже малых детей наказывают. Стало быть, мне и расхлебывать эту кашу. Изгонять из своей жизни, рвать болезненные отношения, жестким ультиматумом выдвигать требования. Следующий пальчик приготовили? Потому что зрелость – *это умение принимать ответственность за свою жизнь*.

«*Время собирать камни*». Здорово приближают зрелый возраст первые потери. Когда навсегда уходят родные и одиночество заполняет тебя до краев. В такие моменты заботы, еще недавно казавшиеся важными, предстают мелкими и суетными. Вы ломали голову, как бы подороже продать дачу, а тут с отцом беда вышла... И рождаются две важнейшие приметы зрелости: *осознание относительной важности всего происходящего* – примета первая,

примета другая – понимание, что жизнь имеет значение, лишь когда в ней есть любимые люди. Стоит ли биться над поисками бессмертия и мечтать о вечной жизни, если любимые безвозвратно ушли? Кстати, эти события проливают свет на еще одну истину – *быстротечность времени*. Заодно учат ценить его и не растрчивать попусту, на лишние эмоции и движения, недостойных людей, неразумные поступки.

«*Виват, чувственность!*» Женская зрелость – восхитительное время и в плане чувственных удовольствий. Оставим в стороне рассуждения о балансе гормонов и опыта, «умри – лучше не скажешь», чем Анн и Серж Голон, авторы походов необузданной Анжелики: «Ей исполнилось тридцать девять лет. Она не знала, что зрелость для женщины – возраст наслаждения. Несколько безвкусное стремление юности к любовным играм сменяется в этом возрасте изысканностью открытий. Это преображение просвечивает даже во взгляде женщины. И мужчины, как правило, угадывают его. Зрелость – это возраст, когда женщина достигает зенита своей красоты, ибо совершенствование, к которому она стремилась, обогащая свою личность, теперь, кажется, достигло своего апогея и изменило ее даже внешне: ее движения, ее голос, походку. Опасное сочетание, и, если только она сумеет сберечь те ценности, что составляют теперь ее существо, она в этом возрасте – самое грозное создание любви, о котором только можно мечтать».

Эх, как бы поделкатнее и возвышеннее назвать этот вывод, ведь на очереди очередной пальчик. Давайте возьмем фразу Кати Тихомировой из фильма «Москва слезам не верит»: «В сорок лет жизнь только начинается. Теперь я это точно знаю». Первоначальный смысл немного исказился, но... мы же зрелые и мудрые, будем снисходительны.

«*Ты – женщина, и этим ты права!*» Финальным этапом созревания стала любовь к слову «женщина». Раньше все, кто имел дерзость прибегнуть к обращению «женщина», мгновенно записывались во враги, зато авторы лестного «девушка» принимались благосклонно. Но, к счастью, все пошло по правильному сценарию и случилось то же, что и со Скарлетт О'Хара: «Вертящая кокетка исчезла, уступив место спокойной, таинственной женщине, которой достаточно было лишь обратить туманный взор зеленых глаз все равно на кого: мужчину ли, женщину или ребенка, чтобы они, словно под гипнозом, готовы были следовать за ней куда угодно».

“Раньше я из кожи вон лезла, чтобы выглядеть обаятельной и привлекательной, – думала Скарлетт, – а сегодня добиваюсь чего захочу без каких-либо усилий”. Она пыталась понять, чем вызваны такие разительные перемены, и не находила ответа. Ей оставалось только благодарно принимать все, что с ней происходило, как некий подарок судьбы».

Скарлетт ошибалась. Это не дар судьбы. Это справедливая награда за моральное взросление, верные выводы и правильный путь.

Зрелость – золотая пора, девиз которой: «Знаю, умею, могу». Увы, ничего не дается без потерь, и главным образом страдает внешность. Но, по закону компенсации, если где-то убыло, где-то прибудет. Платой за первые морщины и седину становится особая полнота ощущений, наполненность жизни. Как сказал Николай Карамзин, «как плод дерева, так и жизнь бывает всего сладостнее перед началом увядания». Однако увядания может не случиться при верном настроении. Эпоха прозрения и понимания не сменится старостью. Да и бог с ними, с этими возрастными паутинками на лице и в

волосах. Уж на что Сергей Зверев «звезда в шоке», но изрек удивительно зрелую мысль: «Я не хочу избавляться от этой морщинки. На нее потрачено десять лет жизни, страданий, любви и разочарований. В конце концов, это сексуально».

Интернет-портал «Все о психологии» // Практическая психология. О зрелости

2.6. Недостаточная зрелость

Наряду с параметрами, характеризующими зрелость психического развития, Г. С. Сухобская выделяет типичные проявления *недостаточной зрелости*. Речь идет о несформированности способностей к обоснованному прогнозированию и планированию собственного поведения, принятию обдуманных решений, умению соотносить их со своими возможностями и нести за них ответственность перед собой.

Следствием малопродуманных и безответственных решений являются их невыполнимость, различного рода неудачи в процессе их выполнения, получение не того результата, который ожидался, и т. п.

Недостаточная зрелость, по предположению Г. С. Сухобской, обусловлена несформированностью аппарата продуктивного мышления вследствие существенных недостатков обучения и воспитания человека в подростково-юношеском возрасте (в результате чего у него оказались несформированными потребность в саморегулировании своего поведения, а также и соответствующий механизм продуктивного мышления). Вероятна и роль генетического фактора.

Кроме указанных выше причин отмечаются слабо выраженная рефлексия как прогностического, так и ретроспективного плана, в которой человек как бы и не нуждается, живя «одним днем». В своей повседневной жизни такие люди постоянно «наступают на одни и те же грабли» и в зависимости от индивидуальных особенностей темперамента, характера, эмоционального склада по-разному реагируют на свои неудачи (не замечают неудач, принимают неудачные решения как должное, недоумевают, обвиняют других, реже – себя и т. п.).

Ф. Перлз выделяет четыре защитных механизма, препятствующих развитию самосознания и достижению человеком психологической зрелости: слияние, ретрофлексия, интроекция и проекция. Эти механизмы можно было бы назвать дефектами самосознания, поскольку они играют деструктивную роль в развитии психики: избавляя психику от состояния дискомфорта, они одновременно лишают человека возможности адекватно оценивать себя и свое место в мире.

Ответственность – это то, что отличает социально незрелую личность от обычного человека (не говоря уже об образцах зрелости). В настоящее время в психологии личности достаточно распространена концепция двух типов ответственности. Она возникла в русле направления, известного как психология каузальной атрибуции (Дж. Роттер).

Ответственность первого типа – это тот случай, когда личность считает ответственной за все происходящее с ней в жизни саму себя. (В терминологии Дж. Роттера: интернальный локус контроля.) «Я сам отвечаю за свои успехи и неудачи. От меня самого зависит моя жизнь и жизнь моей семьи. Я должен и могу это сделать», – вот жизненное кредо и постулаты такой личности. Любопытно, что именно на таком девизе строятся и действия героев «американской мечты».

Вспомним национальную героиню Америки Скарлетт О'Хара из романа Митчелл «Унесенные ветром». Пройдя через ужасы войны и голод, она клянется, что никогда ни она, ни ее близкие не будут голодать. И надеется эта

отважная женщина только на себя, ни от кого не ожидая помощи, в отличие от других хрупких и неприспособленных женщин-южанок, плывущих по течению и гибнущих, в то время как Скарлетт борется за жизнь и находит выход из любой ситуации.

Ответственность второго типа связана с ситуацией, когда человек склонен считать ответственным за все происходящее с ним в жизни либо других людей, либо внешние обстоятельства, ситуацию (экстернальный локус контроля). Ответственность и за неудачи, и за успехи возлагается на родителей, учителей, в будущем – на коллег, начальство, знакомых. В детстве квинтэссенцией такой ответственности со знаком минус может служить фраза: «А это он первый начал». Легко заметить, что на обыденном языке, на языке житейских понятий второй тип ответственности обозначается не иначе как безответственность. У людей взрослых, но социально незрелых и безответственных кредо «виноват стрелочник» может принимать самые причудливые формы. В чеховской «Дуэли» безвольный, безответственный Лаевский сваливает собственные неприятности на то, что он «типичный продукт нашего сурового века», искалеченный обломок эпохи, приравнивая себя к «лишним людям» русской литературы. Зоолог фон Корен презирает его именно за то, что Лаевскому и в голову не приходит винить во всем себя, свою лень и душевную вялость. Более карикатурный пример – король из «Обыкновенного чуда», списывающий все свои выходы на дурную наследственность: в нем просыпается то тетя с материнской стороны, то еще какой-нибудь сумасшедший родственник...

Выдающийся ученый-гуманист XX столетия Э. Фромм полагал, например, что забота, ответственность, уважение и знание – это совокупность качеств зрелого человека. Другой известный персонолог гуманистической ориентации В. Франкл также уделяет ответственности значительное место в своей концепции и утверждает, что духовность, свобода и ответственность – это три основы, три экзистенциала человеческого существования. Очень важно то, что нельзя признать человека свободным, не признавая его в то же время и ответственным. Человеческая ответственность – это ответственность, происходящая из неповторимости и своеобразия существования каждого индивида. На ответственный поступок, как заметил М. Бахтин, способен лишь человек, который осознал эту свою единственность и неповторимость. И даже более того – именно в ответственности перед жизнью заключена сама сущность человеческого существования (В. Франкл). Очевидно, с ответственностью связана не только сущность бытия зрелой личности, но также успешность и способы ее самоактуализации.

Чтобы пояснить эту мысль, вернемся к пушкинскому герою – Петруше Гриневу.

В самом начале романа он – незрелый и потому не вполне свободный человек. Его судьбой полностью распоряжается властный отец: выбирает место, где сын будет проходить военную службу, учит, как себя вести в той или иной ситуации. Неудивительно, что семнадцатилетний юноша яростно отстаивает свою свободу, однако первые же порывы ставят его перед необходимостью держать ответ за свои поступки: чтобы насладиться самостоятельностью, он пьет, играет в бильярд и проигрывает большую сумму денег, которую вынужден заплатить. По мере развития сюжета он обретает все большую свободу, и во время столкновения с Пугачевым это уже более

зрелый человек, который сознательно берет ответственность за любимую девушку и сам принимает решения, от которых зависит его жизнь и жизнь других людей. Однако и родители, и дядька Савельич еще долго видят в нем незрелого мальчика. Если бы Гринев оставался дома, под крылом родителей, он еще нескоро обрел бы свободу, а значит, нескоро повзрослел. Служба, дуэль, путешествие, участие в военных действиях – вот обстоятельства, способствовавшие его росту как личности.

Дело в том, что социальная зрелость и ее составляющая – ответственность – формируются лишь в адекватной деятельности. Формирование ответственности прямо связано с предоставлением личности свободы в принятии решений. Вопрос о мере свободы должен решаться с учетом возрастных и иных конкретных особенностей и обстоятельств. Но сам принцип остается неизменным. При этом верный тезис о том, что нельзя признать человека свободным, не признавая его в то же время и ответственным, нуждается в следующем обязательном дополнении обратного характера: нельзя признать человека ответственным, не признавая его в то же время и свободным.

Формирование ответственности идет рука об руку с развитием автономности личности и обеспечением свободы принятия решений относительно самого себя. Когда мы хотим сформировать или развить в личности ответственность, но при этом блокируем развитие и проявление автономности, а также свободы принятия решений, это напоминает анекдотическую ситуацию в одной из черновых глав романа Набокова «Пнин», где главный герой учится вождению автомобиля по учебнику, лежа в больничной постели с сильным радикулитом. Нельзя научить человека плавать, не пуская его в воду. К сожалению, такая практика не просто имеет место, но и чрезвычайно распространена. На вопрос: «Поощряем ли мы самостоятельность и автономность в процессе воспитания и обучения?» – скорее приходится ответить «нет», чем «да».

Н. В. Бордовская, А. А. Реан, 2000.

Недостаточная зрелость психического развития на этапе формирования самосознания и рефлексии не может послужить надежной основой для развития социально зрелого поведения личности (хотя при отсутствии экстремальных ситуаций может долго маскировать его). Такой человек, легко оправдывая свои поступки (нездоровьем, стремлением к малым радостям и т. п.), как правило, наносит своими поступками больше вреда себе, чем другим.

Незрелость психического развития на этапе формирования рефлексии может проявляться специфическим образом в интеллектуальной сфере взрослого человека, например в ярко выраженном познавательном интересе (как у младшего подростка) – без серьезной практической направленности, в склонности к накоплению информации – без ее внутренней переработки, к собиранию книг – без глубокого ценностного отношения к ним и т. п.

Однако, отмечает Г. С. Сухобская, довольно часто приходится сталкиваться и с людьми, у которых **зрелость психического развития сочетается с маскируемой или немаскируемой незрелостью социального поведения** (причем нередко и по отношению к самому себе). Так, нередко полноценный механизм рефлексии, эмоционально-волевой сферы и т. п. служит основой индивидуалистической, эгоистической направленности человека. В этих случаях хорошо развитый практический интеллект и «смекалка» могут служить мощным прикрытием для социально неблагоприятных поступков.

2.7. Зрелость личности и профессионализм

Как пишет А. К. Маркова (1996), зрелость личности обычно является предпосылкой к тому, чтобы человек состоялся и как профессионал. Однако в отдельных случаях, по мнению того же автора, профессиональное развитие может забегать вперед по сравнению с личностным, а именно – человек становится профессионалом, не сложившись еще в зрелую личность.

Последнее утверждение представляется С. Е. Пиняевой и И. В. Андрееву спорным; они считают, что оно нуждается в уточнении. На их взгляд, можно выделить как минимум две группы профессий по признаку важности тех или иных особенностей личности, обеспечивающих профессиональную активность. В одной группе доминирующее значение имеет сформированность узкоспециализированных профессиональных знаний, умений и навыков технического уровня. При этом влияние некоторых отдельных качеств личности (например, гуманной направленности) на результат труда минимально и незначительно. Только в этом случае человек, достигший высокого инструментального мастерства в труде, но не сформировавшийся как зрелая личность, может считаться состоявшимся профессионалом.

Другая группа отличается тем, что зрелость личности является условием и неотъемлемым компонентом успешного профессионального становления (например, в профессиях типа «человек – человек»). В свою очередь, личностное развитие, как мы уже отмечали, во многом зависит от особенностей процесса профессионализации. Но если профессиональный онтогенез более активно протекает в зрелые годы, то личностный онтогенез в периоды детства, отрочества и юности не менее насыщен и динамичен, чем в последующие эпохи. Свидетельством тому, к примеру, является большая частота, выраженность и открытость возрастных нормативных кризисов развития в течение времени, предшествующего зрелости. К моменту начала активной профессиональной деятельности человек имеет определенный стартовый уровень психического и социально-психологического развития, являющийся основой дальнейшего личностного и профессионального онтогенеза. Не преуменьшая значения профессиональных знаний, умений и навыков, от которых также зависит успех (или неуспех) в труде, авторы тем не менее полагают, что качества личности, сложившиеся до прихода человека на работу и формирующиеся в процессе трудовой деятельности, в том числе и профессионально важные, играют доминирующую роль в становлении специалиста во второй группе профессий.

Глава 3

Социально-психологические аспекты зрелого возраста

По мере взросления и приобретения зрелости человек вступает во все большее число социальных контактов, выполняет все большее количество социально-психологических ролей, вследствие чего увеличивается его ответственность в различных сферах жизни и на него наваливается множество самых разных проблем, с которыми не всегда удается справиться. Возникают нормативные кризисы того или иного возраста, а также множество ненормативных кризисов зрелого периода жизни.

3.1. Проблемная нагруженность людей зрелого возраста

Развитие личности определяют через стадии развития; во взрослости эти стадии описываются как задачи, которые определяют проблемную загруженность людей зрелого и пожилого возраста. Задачи развития, установленные Р. Хейвигхерстом (R. J. Havighurst, 1953), следующие (их значимость и очередность различна в различных культурах и у различных людей):

Задачи ранней взрослости:

- выбор супруга(и);
- подготовка к супружеской жизни;
- создание семьи;
- воспитание детей;
- ведение домашнего хозяйства;
- начало профессиональной деятельности;
- принятие гражданской ответственности;
- нахождение конгениальной социальной группы.

Задачи средней взрослости:

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

Задачи пожилого возраста:

- приспособление к убыванию физических сил и ухудшению здоровья;
- приспособление к выходу на пенсию и снижению доходов;
- приспособление к смерти супруга(и);
- установление прочных связей со своей возрастной группой;
- выполнение социальных и гражданских обязательств;
- обеспечение удовлетворительных жизненных условий.

По данным Л. В. Дементьевой (2010), для молодых людей (18–20 и 21–25–летних) наиболее важными стрессорами являются те, которые связаны с их профессиональной компетентностью (недостаток профессиональных знаний и умений, обеспокоенность последствиями возможных ошибочных действий), а также оплатой и условиями труда, сложности в системе взаимоотношений. Это связано с решениями задач развития профессиональной карьеры и социальных отношений, принятием гражданской ответственности, развитием компетентности и др.

Молодость – большой недостаток для того, кто уже не молод.
Александр Дюма

Молодость – такой недостаток, который с каждым днем проходит.
В. Ф. Одоевский

По мере взросления значимость этих факторов снижается, но возрастает значимость других стрессоров.

В возрасте 26–40 лет возрастает значимость психофизиологических стрессоров перегрузки, личностных стрессоров нереализованности в профессиональной деятельности, неудовлетворенности трудом и карьерой.

В возрасте 41–55 лет на первый план выходят психофизиологические стрессоры, связанные с перегрузкой, напряженной психической деятельностью, проблемами со здоровьем, а также переживания несоответствия между затратами сил на выполняемую работу и ее финансовым вознаграждением. Это отражает необходимость решения людьми этого возраста задач адаптации к физиологическим изменениям, имеющим место в среднем возрасте.

При рассмотрении общего уровня удовлетворенности жизнью работающих женщин на протяжении возрастного периода 49–59 лет статистически значимых различий между уровнями общей удовлетворенности женщин младшей (46–49 лет) и старшей (55–59 лет) возрастных групп обнаружено не было. Уровень удовлетворенности был средним и выше среднего. Возрастные различия были обнаружены при рассмотрении субъективных причин эмоционального дискомфорта. Наибольшая проблемная нагруженность обнаружена у женщин младшей из рассматриваемых возрастных групп. Здесь отмечается наибольшее количество переменных, которые могут быть отнесены к переживаниям дискомфорта. При этом ведущими для этой группы оказываются переменные, связанные с работой (неудовлетворенность своей работой, беспокойство о надежности места работы, финансовая ненадежность). С возрастом субъективная оценка проблемной нагруженности, обуславливающая эмоциональный дискомфорт, снижается.

Л. Н. Кулешова, О. Ю. Стрижицкая, 2008. С. 114.

Для многих людей среднего возраста серьезной проблемой становится воспитание своих детей, достигших подросткового возраста, и уход за престарелыми больными родителями. Они играют связующую роль между младшим (детьми) и старшим (их стареющими родителями) поколениями. Если молодые смотрят вперед, а старики оглядываются назад, то среднее поколение, обремененное обязательствами по отношению к двум поколениям и по отношению к себе, должно жить «здесь и сейчас», выступая в роли хранителей семьи (Richlin-Klonsky, Bengston, 1996).

Терри Аптер (Apter, 1995) выделил четыре типа женщин в середине жизни, изучив выборку из 80 женщин в возрасте от 39 до 55 лет. Традиционные женщины (18 из 80 изученных женщин), ранее определявшие себя через исполняемые ими семейные роли, сталкивались со сравнительно небольшими трудностями, начинают ощущать себя зрелыми, отвечающими за собственное будущее. Главными проблемами для них являются сожаления о принятых в прошлом компромиссных решениях и о нереализованном потенциале. Женщины-инноваторы (24 из 80 изученных), выбравшие карьеру, начинали приходить к мнению, что «карабкање на вершину» предъявляет к ним чрезмерные требования, и переоценивали «работу, выполненную

ими в карьерных целях», а также последствия, которые имели их усилия. Экспансивные женщины (18 из 80) в среднем возрасте внесли значимые изменения в свою жизнь, пытаясь расширить ее горизонты. Некоторые из них возвращались в школу, другие меняли квалификацию, третьи превращали свои увлечения в профессии. Наконец, были выявлены протестующие женщины (13 из 80), которые рано начали вести взрослый образ жизни, в период, когда, по сути, были еще подростками, и которые пытались теперь продлить средний возраст как можно дольше. Однако, как отмечает Аптер, лишь небольшое количество женщин столкнулись с трудностями при переходе к середине жизни.

Г. Крайг, Д. Бокум, 2004. С. 689.

Как же люди зрелого возраста справляются с возникающими проблемами? Р. Пэк (Реск R. С., 1968) выделяет наиболее важные пути перестройки:

- по мере убывания жизненных сил и ослабления здоровья происходит переключение большей части энергии на умственную деятельность вместо физической. Р. Пэк называет эту корректировку *признанием ценности мудрости против признания ценности физических сил*;
- уравнивание *социального против сексуального* начала в человеческих отношениях. Эта перестройка вызвана социальным давлением наряду с биологическими изменениями. Физиологические изменения вынуждают людей переопределять свои отношения с представителями обоих полов, делая акцент на общении и товарищеских отношениях, а не на сексуальной близости или конкуренции;
- *катексисная (эмоциональная) гибкость против катексисного обеднения*. Эмоциональная гибкость лежит в основе корректировок, к которым люди среднего возраста должны прибегать в тех случаях, когда рушатся семьи, уходят друзья и старые интересы перестают быть средоточием жизни;
- *умственная гибкость против умственной ригидности* — борьба со склонностью слишком упорно придерживаться своих жизненных правил и недоверчиво относиться к новым идеям.

Е. В. Лапкина (2009) выявила возрастные особенности психологической защиты и совладающего поведения. В противоположность юношескому возрасту, для которого были характерны проекция, социальное отвлечение, компенсация, замещение, взрослые среднего возраста используют другие защитные механизмы: отвлечение, общая напряженность совладания, замещение, реактивное образование, проекция, отрицание.

Для многих взрослых достаточно характерными являются переживания, вербализуемые следующим образом: «Где-то мимо меня течет активная, бурная жизнь, наполненная яркими событиями и переживаниями, а у меня все так обыденно, пусто и никому не нужно», «Умри я завтра, в мире ничего не случится», «Почему я всю жизнь горбачусь, отказываю себе в мелочах, а лучше не становится?», «Почему я родился именно здесь, в этой стране, в это время? Родись я в другом месте, как бы я смог развернуться...», «Почему я должен терпеть, преодолевать всю эту повседневную рутину и суетность, почему для меня не наступает та жизнь, о которой я мечтаю?», «Я не хуже других: честный, порядочный, трудолюбивый, а жизнь ничем не вознаградила, не порадовала», «Живу, как будто бы не своей жизнью» и т. п.

В этой связи можно отметить разрушение во взрослости ряда «жизненных иллюзий», известных в психологии под названием фикционного финализма. Термин «фикционный финализм» принадлежит А. Адлеру,

который использовал его для обозначения феномена подчинения поведения человека им же самым обозначенным целям в отношении будущего <...>

А. Адлер предположил, что основные цели, которые определяют направление жизни личности и ее назначение, – это фиктивные цели, соотнесенность которых с реальностью нельзя ни опровергнуть, ни подтвердить. К примеру, очень многие взрослые пытаются строить свою жизнь, руководствуясь представлениями, что напряженная работа и чуть-чуть удачи позволят достигнуть намеченных целей; что честный труд всегда приведет к благосостоянию; что талант пробыет себе дорогу; что все наделены равными возможностями; что перенесенные жизненные страдания рано или поздно будут вознаграждены и т. п. С точки зрения А. Адлера, это распространенные фикции, поскольку многие из тех, кто напряженно трудятся, не получают почти ничего, таланты часто вырождаются в неудачников, безнравственные и бездарные люди чувствуют себя «хозяевами жизни» и т. д.

Подобные фикции довольно долго сохраняют реальность для тех, кто их принимает. Когда фиктивная цель сознательно поставлена личностью, все последующие ее действия наполняются неким смыслом и «история жизни» приобретает объяснение (почти каждый взрослый имеет свою жизненную «легенду», которую транслирует молодым поколениям, в которой с той или иной степенью достоверности представлен жизненный путь и в которую с течением времени сам автор начинает иногда верить). Хотя фиктивные цели обычно не имеют аналогов в реальности, тем не менее они способны помочь людям более эффективно решать жизненные проблемы, выполняя функцию ориентиров в повседневной жизни. Предположим, человек стремится ко все большему совершенству в профессиональной сфере. Сравнивая себя со значимыми коллегами, он может побуждать себя к напряженному труду, самообразованию и достичь высокого профессионального уровня, но совершенство не имеет четких границ, и он всегда может узнать что-то новое с помощью разнообразных действий – читать специальную литературу, посещать заседания профессиональных обществ, размышлять, экспериментировать и т. д. Конечной цели такой человек может никогда не достичь, но поддерживаемое ею стремление к «преодолению себя» оказывается разумным и здоровым, поэтому и сам профессионал, и те, с кем он имеет дело, извлекут из этого несомненную пользу. Но в случае повторяющихся жизненных неудач фиктивные цели могут быть опасными и пагубными для личности. Простейший пример – ипохондрик, вообразивший, что он смертельно болен, или параноик, ведущий себя так, как будто бы его реально преследуют, или неудачник, думающий, что все его начинания закончатся поражением, или нацист, убежденный в чистоте своей расы <...>

Во взрослом возрасте расшатывание и крушение таких фикционных идей происходит благодаря вторжению рационального компонента в жизненные стратегии, появлению здорового скептицизма (и даже цинизма) в отношении жизненных возможностей и наполнению новым содержанием понятий «смысл жизни», «жизненные ценности». Известное заключение, выраженное афоризмом «лучше не питать иллюзий, чем лишиться возможности их питать» может принадлежать только зрелому возрасту.

Е. Сапогова, 2001.

Е. Сапогова (2001) пишет, что для взрослого человека становится личностно значимым экстраполировать свой опыт – «остаться в памяти потомков», закрепившись в бытии своими поступками, событиями своей жизни, результатами творчества, сделанными выводами, накопленными жизненными наблюдениями. Чем взрослее становится человек, тем больше он начинает нуждаться в восприимчивом слушателе, готовом учиться на чужих ошибках. Поэтому пресловутый «конфликт отцов и детей» – это конфликт не только детей, желающих жить своим умом, но и отцов, навязывающих свой опыт, несмотря на новые, изменившиеся со времени их молодости условия жизни. В известном смысле качество и оригинальность личного опыта могут не беспокоить взрослого, ему просто важно быть услышанным, принятым, оцененным потомками. «Старики» переживают это конфликт острее, так как, по мнению ряда авторов (Р. Голд, Д. Левинсон, Д. Вейлант), доминирующим источником жизненной удовлетворенности людей после 50 лет жизни становятся успехи детей.

Ученые (Farrel, Rosenberg, 1981) сделали выводы о существовании четырех главных путей развития мужчин в среднем возрасте. Первый из них – путь *трансцендентно-генеративного мужчины*. Он не испытывает кризиса середины жизни, так как нашел адекватные решения большинства жизненных проблем. Для такого мужчины середина жизни может быть временем реализации своих возможностей и достижения поставленных целей. Второй путь – путь *псевдоразвитого мужчины*. Этот мужчина справляется с проблемами, делая вид, что все происходящее его удовлетворяет или находится под его контролем; однако на самом деле он, как правило, чувствует, что потерял направление, зашел в тупик или что ему все смертельно наскучило. *Мужчина, испытывающий кризис середины жизни* – третий путь, – находится в замешательстве: ему кажется, что созданный им мир рушится. Он не в состоянии удовлетворять предъявляемые к нему требования и решать проблемы. Для одних мужчин такой кризис может быть временной фазой развития; для других он может стать началом непрерывного падения. Четвертый путь развития – *разочарованный мужчина*. Такой человек чувствует себя несчастным и отвергаемым другими большую часть своей жизни. Он проявляет признаки кризиса середины жизни и неспособности справиться с проблемами.

Г. Крайг, Д. Бокум, 2004. С. 688.

3.2. Кризисы взрослой жизни

Г. Крайг (2000) рассматривает две модели возраста – модель перехода и модель кризиса. Модель перехода предполагает, что перемены в жизни заранее планируются и поэтому человек в состоянии с ними справиться. Модель кризиса – противоположная. При кризисном течении жизни происходит утрата иллюзий, возникает болезненная неспособность справиться с собственными проблемами, разводами, потерей работы, признаками надвигающейся старости. При данном подходе этапы развития четко не выделяются, кризис, таким образом, является не нормой развития, характерной для данного возрастного периода, а негативным вариантом развития.

Личностный кризис является переломным моментом жизненного пути, и заключается он в осознании и переживании человеком несоответствия его жизненных целей, смысло-жизненных ценностей, представлений о себе и основных потребностей в сложившейся системе отношений и взаимодействия с другими людьми, с условиями существования, которые он не в силах изменить.

Жизнь не река, она – противоречье.

М. А. Светлов

Кризис середины жизни, по мнению разных ученых, имеет различные временные рамки. Согласно Левинсону (Levinson, 1986), типичный возраст для этого кризиса – между 40 и 45 годами, по Жаке (Jagues, 1965) и Гоулду (Gould, 1978) – около 37 лет. На основании обширного обзора литературы Кирл и Хог (Kearl, Hoag, 1984) заключили, что чаще всего начало кризиса относят к 37,5 годам. Некоторые авторы считают, что кризис середины жизни – это общий феномен, поэтому практически каждый человек, вступающий в середину жизни, должен столкнуться с его биологическими, психологическими и социокультурными признаками: осознанием, что половина жизни прошла, что смерть неизбежна, столкнуться с изменением в семейных ролях и профессиональном статусе. Другие ученые, однако, указывают на то, что кризис середины жизни встречается только у некоторых людей, в то время как другие минуют этот период жизни без каких либо явных или скрытых признаков переживания кризиса. Тем не менее Коста, Макгрей (Costa, McCrae, 1978) и Крюгер (Kruger, 1994) настаивают на том, что кризис середины жизни – это реальный психологический феномен, включающий в себя переживания повышенной тревожности и депрессивности.

Характеристики кризиса середины жизни:

- убывание физических сил и привлекательности;
- осознание расхождения между мечтами и жизненными целями человека и действительностью его существования;
- «социализация», принятие других людей как личностей, как потенциальных друзей.

Идея кризиса середины жизни, подобно кризису самоопределения (identity crisis), обращена в большей мере к феноменам, связанным с развитием, чем к патологическим феноменам. Это проявляется в существенном изменении точки зрения личности на жизнь. В период кризиса середины жизни, с одной стороны, происходит переоценка прошлого и неудовлетворенность настоящим, а с другой – появляются новые возможности последовать за личными мечтами и выбрать новое направление приложения собственных усилий.

Таким образом, кризис середины жизни – это процесс интенсивного и трудного перехода, вызванного осознанием, что адаптационный стиль, который был адекватен в возрасте ранней зрелости, стал неадекватным в возрасте средней зрелости. Этот процесс включает изменение во временном взгляде на будущее от «времени рождения» до «времени, оставшегося жить», обзор прошлых и настоящих достижений и потерь, переоценку личностных целей.

Конструктивный характер проживания периода середины жизни связан со следующими личностными характеристиками: интернальный локус контроля, преимущественная ориентация на себя, на собственные силы; позитивная временная перспектива; позитивное самоотношение с высоким самопринятием; высокая личностная зрелость; развитость самоактуализации (высокая степень контактности, сензитивности, гибкости поведения, спонтанности, синергичности, познавательной потребности, креативности); позитивная смысложизненная ориентация (ощущение результативности жизни, интерес, целеустремленность), выбор активной формы преодоления и разрешения проблем.

Деструктивный характер проживания периода середины жизни сопряжен со следующим комплексом личностных характеристик: экстернальный локус контроля; негативная временная перспектива; негативное самоотношение с ярко выраженной внутренней конфликтностью и самообвинением; негативная смысложизненная ориентация (отсутствие

интереса к жизни, отсутствие целей в жизни, оценка себя как нерезультативного); низкий уровень самоактуализации и личностной зрелости, выбор пассивной формы преодоления и разрешения проблем, избегание их.

М. О. Алферова, 2010. С. 3.

Выделяют два кризиса в период взрослости: кризис тридцатилетних, т. е. первого подведения итогов (Д. Левинсон, Г. Шихи, Е. Шахновская и др.), и кризис сорокалетних, т. е. середины жизни (К. Юнг, Д. Холлинс, Д. Левинсон и др.).

Исследования Д. Левинсона проводились на мужском контингенте испытуемых, что вызвало дальнейшие исследования, испытуемыми в которых стали женщины. Обнаружилось, что у женщин, в отличие от мужчин, стадии жизненного цикла в большей степени детерминированы не хронологическим возрастом, а стадиями семейного цикла – брак, появление детей, оставление детьми родительской семьи. Обнаружились различия в том, какие мечты возникают у мужчин и женщин: у мужчин они связаны с карьерой и профессией, у женщин мечты связаны с семьей и профессией; это переживается женщинами как чувство раздвоенности. И переживание это не связано с конкретным возрастным периодом, а связано с конкретными обстоятельствами, такими как, например, необходимость оставить работу ради детей.

Ю. В. Борисенко, 2007. С. 39.

У тридцатилетних, как показано Л. А. Головей с соавторами (2010), наблюдается кризис в профессиональном развитии, у сорокалетних – в возрастном развитии. Это рассогласование сопровождается эмоционально негативной дезорганизацией Я-концепции, утратой прежних ценностей и идеалов, «размыванием» временной перспективы и жизненной стратегии. В период кризиса происходят переосмысление человеком своей жизни и создание новой жизненной стратегии, что часто способствует развитию личности, ее духовному росту.

У тридцатилетних наблюдается снижение всех параметров профессионального развития. Отмечается низкая удовлетворенность профессиональной деятельностью и возможностью своего профессионального развития, снижается направленность на самореализацию. Все взрослые возрастные группы уже со средних лет существенно сокращают свою социальную активность и локализуют жизнедеятельность преимущественно в узком семейном кругу. Фактически уже в среднем возрасте россияне переходят на образ жизни, характерный для старшего поколения: домашнее хозяйство и просмотр телепередач, работа на приусадебном участке и воспитание подрастающего поколения (Л. Преснякова, 2005). Ухудшаются социально-психологические показатели: обнаруживаются неадекватность межличностного общения, неудовлетворенность самоконтролем и поддержкой со стороны коллег, доверительными отношениями с коллегами, негативное оценивание организации и условий труда. Происходит переоценка личных достижений. Возрастают показатели эмоционального истощения и деперсонализации.

Период сорокалетия характеризуется снижением выраженности профессионального кризиса и доминированием возрастного личностного кризиса. На фоне повышения удовлетворенности профессиональной деятельностью и снижения показателей эмоционального истощения и деперсонализации наблюдаются повышение конфликтности, низкая оценка поддержки со стороны друзей и коллег, снижение эмоциональной устойчивости, увеличение тревожности, фиксирование на неудачах, снижение инициативности, возрастание чувства долга.

Кризис среднего возраста

«И вроде бы все в жизни хорошо – и дети здоровы, и муж замечательный, и работа... нормальная такая работа. Но лезут в голову непрестанно мысли

разные. И чем старше становлюсь, тем чаще. Мне уже многого не сделать в этой жизни. Ну, например, не стать олимпийской чемпионкой по фигурному катанию или гимнастике. Мне никогда уже не будет 25 лет, а будет 40, 50, 60 и т. д. Большинство событий, которые случаются с людьми впервые, уже произошли – и первый поцелуй, и первый мужчина, и первая свадьба, и первый ребенок. Что там дальше? Что еще может со мной случиться впервые? Чего еще не было? Вот, разве, лыжи горные, да, может, парашют, но разве это так глобально, как хотелось бы?

А может, чем старше, тем приятней мечтать о недостижимом и жалеть себя: “Ах, я бедняжка! И не дадут мне уже олимпийскую медаль!”, так как никто уже не скажет: “Старайся – и получишь!” И от этого становится немного грустно. Такая легкая грусть. Потому что все у меня сложилось замечательно – и любовь есть в моей жизни, и ребенок, и работа. Но иногда накатывает грусть». Это слова молодой тридцатипятилетней женщины. Попробуем разобраться: в чем причина ее сложностей.

С кризисом середины жизни непременно сталкивается каждый из нас. Возраст между 35 и 45 годами – время разного рода опасностей и в то же время огромных возможностей. Независимо от того, что мы делали до сих пор, в нас есть нечто, что мы подавляли, и сейчас оно рвется наружу. Мы сталкиваемся с особенностями нашей природы, которые до этой поры были скрыты. Старое Я умирает, новое Я не родилось. Еще Данте писал: «Земную жизнь пройдя до половины, я очутился в сумрачном лесу». Человек становится ранимым и чувствительным, как эмбрион, постепенно приспосабливаясь к окружающим условиям. Ему предстоит серьезная внутренняя работа, переосмысление жизненных позиций, коррекция сложившегося отношения к миру и самому себе. Кризис среднего возраста имеет свои причины, закономерности и цели. Он неизбежен и естествен. Причем особенно мощно и болезненно кризис может протекать у людей энергичных и успешных. Кому-то нужна помощь для преодоления кризисного периода, и практически всем необходимы знания об этом возрасте и сопутствующем ему кризисе. Человеку очень важно понимать, что с ним происходит и какие ему предоставлены возможности для дальнейшего развития. Как говорит восточная мудрость, «тот, кто не способен оценить всех достоинств своего возраста, обречен испытывать все его недостатки». Каждый кризис содержит и позитивный, и негативный компонент. Если конфликт разрешен удовлетворительно (т. е. на предыдущей стадии Эго обогатилось новыми положительными качествами), то теперь Эго вбирает в себя новый позитивный компонент, и это гарантирует здоровое развитие личности в дальнейшем. Если конфликт остается неразрешенным, то этим наносится вред и встраивается негативный компонент (базальное недоверие, стыд). Задача состоит в том, чтобы человек адекватно разрешал каждый кризис, и тогда у него будет возможность подойти к следующей стадии более адаптивной и зрелой личностью. Кризис среднего возраста – это момент, когда ты переходишь условно из юношеской стадии во взрослую: когда мечты не оправдались и много еще чего не сделано, а так как на место мечтаний всяких приходит реализм, то условно мечтать не о чем, вот и мучается человек от кризиса среднего возраста.

Есть ли различия в том, как протекает этот кризис у мужчин и женщин? Признаки и симптомы одинаковы. Прежде всего, при кажущемся благополучии на работе, в семье, человек вдруг начинает сравнивать себя

со сверстниками. Кто достиг большего, у кого лучше квартира, семья, карьера. На этот период жизни приходится очень большое количество разводов или супружеских измен. Люди сравнивают своих супругов, хотят свободы, новизны. Очень часто такие «новшества» заканчиваются неудачно. Дело в том, что лекарством от проблем не может стать другой человек. Такое поведение только отодвигает проблемы, но не способствует их решению. Насколько человек удовлетворен прожитыми годами? Насколько у него есть запас смелости, чтобы корректировать то, что не устраивает? Какие дальнейшие перспективы рисуются из настоящей ситуации? Все это очень индивидуально. И реакции, естественно, тоже отличаются. Их можно разделить на две большие группы вариантов:

1. Впасть в печаль и ощущение бессмысленности и невозможности, опустить руки, «списать на матушку природу собственную никчемность». В данной ситуации могут возникать депрессии, алкоголизация или наркотизация, другие виды зависимости (еда, азарт, секс), психосоматические заболевания. Ведь нужно заполнять чем-то пустоту, которая возникла, и исказить реальность, которая не устраивает.

2. Несмотря ни на что, пытаться изменять свою жизнь, пытаться сделать так, чтобы ожидания от реальности и реальность совпадали. Искать себя, свой комфорт и удовлетворенность при помощи активных действий. Пробовать, ошибаться, опять пробовать, экспериментировать. Иногда приходится учиться новым умениям и навыкам, осваивать совершенно незнакомые области. Но я думаю, это стоит того, несмотря на жуткий страх и безнадежность, которые возникают. Ведь от таких действий зависят душевное здоровье и удовлетворенность собой и собственной жизнью.

Обратите внимание, оба эти варианта действий основаны на отношениях человека с реальностью собственной жизни. Только в первом варианте делается все, чтобы исказить и уйти от неудовлетворительной реальности. А во втором – создать свою реальность самому. Есть еще один вариант – это подстройка под имеющуюся реальность, он промежуточный между этими двумя, но часто, подстраиваясь под неудовлетворяющую реальность, человек переходит к первому варианту.

О. Покусаева, интернет портал: Искусство жизни. ru

Кризис сорокалетних – это кризис подведения некоторых итогов. Человек уже поработал достаточное время, совершил что-то как в карьерном плане, так и в личной жизни. В середине жизни он понимает, что осталось ему не так уж и много. Он понимает, что пора избавиться от мифов и мечтаний и реально посмотреть на жизнь, на свои достижения. В этом возрасте происходит частая смена ценностей, появляется страх перед разрывом между старыми (более романтическими) и новыми (более прагматическими) ценностями. Некоторые, достигнув значительных успехов в бизнесе, бросают свое дело и уезжают жить в сельскую местность. В качестве примера Б. Ливехуд (1994) приводит отрывок из разговора с одним сорокалетним директором: «Вы знаете, что я построил свое предприятие на деньги, взятые взаймы. Я проработал упорно двенадцать лет, чтобы выплатить долг. Все время я думал, что, как только я это сделаю, начнется настоящая жизнь, тогда я стану самостоятельным человеком и отправлюсь в большое путешествие. На прошлой неделе это чуть было не осуществилось. Но мне не до каникул. Я нахожусь в состоянии глубокой депрессии. Я должен еще тридцать лет сидеть за одним и тем же письменным столом, заниматься теми же проблемами, и кроме того, очарование самостоятельности исчезло... Как вы думаете, не продать ли мне предприятие и не начать ли где-нибудь все сначала? Тогда у меня по крайней мере снова будет что-то, для чего я смогу жить!» Далее

Б. Ливехуд пишет: «Но все бесполезно – от себя не убежишь. Нельзя еще раз стать девятнадцатилетним, нельзя избавиться от кризиса ценностей, хотя его можно надолго отодвинуть. Ничего не возразишь против того, что кто-то хочет делать что-то иначе, но он сначала должен иметь возможность делать привычное по-другому. Тогда в большинстве случаев не будет необходимости менять профессию или место работы» (С. 74).

К большинству из тех, кто вырос и подходил к зрелости в 80-х и 90-х гг. XX в., пройдя через надежды и разочарования, уже не вернулся былой оптимизм. По множеству вопросов сорокалетние разделяют более скептические и пессимистические оценки своих старших современников <...>

Люди, достигшие сорока лет в конце 1990-х гг., в массе своей не могут претендовать на «хорошую» работу, с зарплатой, которую на современном языке называют «достойной». Речь идет не о работе высококвалифицированной, где вопрос о найме решается индивидуально, но о деятельности, скажем, в сфере услуг. В объявлениях о таких вакансиях способность к труду, профессиональная пригодность людей старше сорока ставится под сомнение или отрицается не в результате проверок, а заранее, априори. Возникает аналогия с пенсионным возрастом.

Недаром в ответах на вопрос: «В каком возрасте сейчас начинается старость?» – первый ступок реакций дают именно сорокалетние. Применительно к более ранним возрастам практически никому (1 %) не приходит в голову говорить о старости.

А начиная с сорока уже поговаривают (9 %), чаще других – люди без специального образования (11 %), женщины, у которых есть дети (11 %), но нет мужа. Их доходы невысоки, они живут в небольших городах (13 %), их участь им представляется невеселой. А невеселую участь они зовут «старостью».

Левинсон А., 2005.

Нельзя не отметить, что в общественном сознании кризис сорока лет имеет мистически-роковую репутацию. Давно подмечено, что многие люди уходят из жизни в 40–42 года, поэтому некоторые даже не отмечают свой сороковой день рождения.

Человек, переживающий кризис среднего возраста, испытывает внутренний разлад, тревогу, депрессию, утрачиваются жизненные ориентиры, все чаще его посещают мысли, что жизнь уходит и он «не успеваешь вскочить в последний вагон». Прежние ценности теряют смысл, появляется ощущение тупика. Юнгианские психологи (и среди них Д. Шарп) считают, что этот кризис имеет и позитивный смысл. Это сигнал о том, что возникает необходимость наконец понять, кто мы такие на самом деле – в отличие от того, кем мы себя считаем. И не только увидеть собственные ограничения, но и узнать свою силу и свою истинную сущность, осознать свои настоящие потребности и, может быть, выбрать иной путь в жизни.

Е. Сапогова (2001) пишет, что взрослость, несмотря на кажущуюся устойчивость, такой же противоречивый период, как и другие. Эту противоречивость хорошо отразил Е. Евтушенко в поэме «Уроки Братска»:

Сорокалетье – странная пора,
когда еще ты молод и не молод
и старики тебя понять не могут,
и юность, чтоб понять, – не так мудра.

Сорокалетье – страшная пора,

когда измотан с жизнью в поединке
и на ладони две-три золотинки,
а вырытой пустой земли – гора.

Сорокалетье – дивная пора,
когда иную открывая прелесть,
умна, почти как старость, наша зрелость,
но эта зрелость вовсе не стара.

В возрасте сорока лет наблюдается все усиливающаяся тенденция довольствоваться тем, что есть, и меньше думать о вещах, которых, скорее всего, никогда не удастся достичь.

В этот период многие переоценивают свои прежние выборы: супруга, карьеры, жизненных целей; иногда дело доходит до развода и смены профессии. У женщин в этот период наблюдается рост представленности ориентации на негативное прошлое и фаталистическое настоящее.

Кризис предпенсионного и пенсионного возраста. Это кризис идентичности, разделяющий зрелость и старость. В. И. Слободчиков и Е. И. Исаев назвали его кризисом «откровения Инобытия». По их мнению, этот кризис протекает в 55–65 лет и сущность его заключается в том, что взгляд человека обращается вовнутрь. Кажется, что все жизненные ориентиры необходимо пережить заново. Человек начинает готовиться к иному бытию и проводит серьезную ревизию прожитой жизни.

Печально не то, что надвигается старость, а что уходит молодость.

Александр Дюма

Открытия устаревают, у детей рождаются свои дети (внуки), требующие другого воспитания в изменившихся условиях; бурно меняется технология, иной становится среда обитания человека. И хотя отменить прогресс нельзя, но человеку этого возраста трудно спокойно смотреть на то, как устаревают, отходит на второй план, а затем в небытие то, что было сделано с таким трудом, ценой огромного напряжения.

Потеря женственности и внешней привлекательности является сильным фрустратором для женщин после 40 лет. Поэтому они так много прилагают усилий для того, чтобы предотвратить старение кожи, которая предательски выдает истинный возраст женщины. С древних времен старость представлялась нежелательной, а ее внешние признаки отталкивающими, и неслучайно рецепты от поседения волос и от морщин появились еще в Древнем Египте и Месопотамии (А. Л. Оппенхейм, 1990).

Первые признаки старения кожи начинают проявляться после 30 лет и развиваются к 40 годам. Скорость этого процесса зависит как от генетических, так и от внешних факторов. Состояние кожи женщины непосредственно связано с ее жизненными циклами. После 45 лет приближение менопаузы вызывает гормональные изменения, которые проявляются в ускорении процесса старения. Со временем кожа теряет свою плотность, черты лица становятся более тяжелыми. Дряблость кожи вначале едва заметна, затем, ближе к 50 годам, процесс увядания кожи ускоряется, лицо приобретает печальный и усталый вид.

Причины старения кожи. У каждого человека кожа стареет по-своему. Это обусловлено в первую очередь генетическими факторами, однако существуют и другие причины.

Еще до наступления менопаузы на качество кожи влияет замедление некоторых функций организма: сокращение синтеза витамина D действует

на степень сцепления клеток и увлажнение; снижение уровня клеточной энергии также влияет на упругость кожи; потеря клетками воды, витаминов и олигоэлементов тоже играет роль в этом процессе.

В период менопаузы уменьшается количество эстрогенов, что отрицательно воздействует на качество кожи. Замедление клеточного обновления, уменьшение активности фибробластов приводят к тому, что кожа становится более сухой, тонкой, менее эластичной и менее растяжимой.

Чрезмерное пребывание на солнце сегодня признано основным внешним фактором старения кожи. Со временем вследствие длительного пребывания на солнце кожа принимает желтоватый оттенок, преждевременно покрывается пигментными пятнами и становится дряблой.

К отрицательным факторам можно добавить злоупотребление курением, алкоголь, который при употреблении в больших количествах оказывает токсическое воздействие на клетки кожи.

Загрязнение окружающей среды воздействует на кожу в той же степени, что на глаза и легкие, и ускоряет ее старение. Под влиянием производных серы происходит иссушение кожи, в результате воздействия пыли и смога – ее обезвоживание, оксиданты и другие раздражающие факторы ухудшают состояние кожного барьера.

Также следует упомянуть стресс, свойственный современному образу жизни, и, конечно, несбалансированное питание.

Длительные внешние раздражители приводят к ослаблению местного иммунитета и возникновению вирусных поражений кожи рук (бородавки, папилломы, кератомы). Не менее вредно для нежной кожи рук солнечное излучение. Оно способствует ее обезвоживанию и преждевременному старению. К тому же в эпидермисе рук содержится мало воды – в 5 раз меньше, чем в коже лица. В результате кожа кистей очень часто бывает обезвоженной.

Источник: www.freemove.ru

Когда женщине за 40, зеркало редко радует ее. С каждым взглядом в честное стекло появляется все больше седин, морщинок, кожа на лице теряет упругость, да и фигура уже не та... В погоне за уходящей молодостью и свежестью женщины принимают средства для омоложения, а иные все больше и больше времени проводят у зеркала.

А вот американские ученые считают, что в образовании наших морщин в немалой степени повинно зеркало. Срабатывает принцип обратной связи. Пристально рассматривая свое отражение и думая о своих морщинах, женщина как бы посылает им обратный сигнал и тем самым способствует их дальнейшему образованию. Великие писатели были психологами. Вспомните героиню одной из новелл Ги де Мопассана: она целыми днями рассматривала свое лицо в поисках приближающейся старости. И конечно, обнаруживала все больше и больше морщинок и складочек.

Впрочем, иногда женщины на приближение осени жизни реагируют по-другому. Я была знакома с пожилой женщиной, в прошлом актрисой и красавицей. Бывая у нее, я как-то не сразу заметила, что в доме нет зеркала. Однажды я спросила ее: «Где можно причесаться?» Хозяйка небрежно махнула рукой: «Там, в прихожей...» Обнаружив в полутемном коридоре прибитое к стене крошечное зеркало, я очень удивилась, но спрашивать ничего не стала. И только намного позже в разговоре со мной она коснулась темы, на

которую, по-видимому, долгое время было наложено табу. Рассказывая о своей жизни, блистательных женских победах, эта женщина с прекрасным увядшим лицом сказала: «После сорока лет я практически перестала смотреться в зеркало. Не могла видеть своего старения. И с теми, с кем в молодости была близка, тоже старалась не встречаться. Я приехала сюда и живу совсем другой жизнью». Потом, грустно улыбаясь, добавила: «Однажды приехал на гастроли N-ский театр, я пришла на спектакль и вдруг услышала знакомый баритон: «Вера, ты ли это?» Между рядами спешил ко мне администратор театра, с которым мы когда-то вместе работали. Я почувствовала, что вспыхнула, закрыла лицо руками и поспешила уйти. Ведь он помнил меня молодой и красивой...»

Да, женщины тяжело переживают утрату молодости и красоты. С течением времени в их психике значительно обостряется чувствительность к появляющимся недостаткам. Постепенно крепнут комплексы. Так трудно не думать о появляющихся морщинках, вялой коже на бедрах, расплывающейся фигуре! «Не думайте беспрестанно о своих недостатках: так можно ненароком кому-то и внушить эту мысль.

Женщина, которая постоянно изводит себя, перебирая свои недостатки, не излучает свет, а гасит его», – пишет в своей книге «Искусство любить» психолог М. Вислоцкая.

Источник: www.tvoyakrasa.ru/content/view

Климакс как возрастной психофизиологический кризис. Климакс (от греч. *climax* — лестница) – это один из переходных в жизни человека периодов, связанных с прекращением репродуктивной функции. Уменьшается выработка полового гормона эстрогена, матка постепенно сокращается, происходит уменьшение размера груди из-за атрофии тканей желез и замещения их жировыми тканями. Нарушается регулярность менструального цикла, а затем происходит полное исчезновение менструаций. У различных женщин климакс наступает по-разному, часто он сопровождается неприятными симптомами: ощущение жара, ночное потоотделение, головные боли и боли в суставах, головокружения, учащенное сердцебиение. Однако у многих женщин этот период протекает довольно легко.

Тягостные явления этого периода нельзя рассматривать как прямое следствие прекращения менструаций. Даже после 3–4 лет прекращения менструаций женщина может сохранять работоспособность и чувствовать себя хорошо. В то же время описаны многочисленные факты, когда при сохранившейся менструации женщина этого возраста чувствует себя плохо, у нее падает работоспособность, наступают головные боли, приливы к лицу и прочие симптомы осложненного климакса.

Климакс – это своего рода защита организма от становящейся непосильной нагрузки, связанной с беременностью и родами. У европейских женщин менопауза наступает в 45–55 лет.

Соматический вид женщины в зрелом возрасте претерпевает ряд изменений: фигура полнеет, жир откладывается преимущественно в области бедер, живота, что объясняется понижением общего обмена веществ.

Женское увядание, потеря сексуальной привлекательности, связанные с климаксом, сопровождаются маскулинизацией: огрублением голоса и черт лица, появлением на лице (верхней губе, подбородке) волос, тенденция к облысению. Не случайно именно женщины этого возраста являются в большинстве своем клиентами косметических салонов.

Естественно, все эти изменения являются для некоторых женщин сильным психотравмирующим фактором, приводящим к климактерическим неврозам с сопутствующими им

неустойчивостью эмоциональных состояний, тревогой, страхом, неприятными ощущениями в различных частях тела и фиксации на них.

Самый тяжелый период для женщины – это, конечно, наступление климакса. В нашем обществе долгие годы бытовал миф о менопаузе как о «начале конца» либо как о болезни, требующей лечения гормонами... И женщины сформировали в себе определенное отношение к климаксу. Для них начинающиеся изменения в организме предопределяют начало тяжелого периода в жизни. Ожидание этих перемен нередко приводит к депрессии, множеству неприятных ощущений и быстрому старению.

В странах, где старость почитается, женщины легче переносят вступление в этот период. У американских индейцев, например, климакс означает для женщины наступление священного периода. Она освобождается от тягот деторождения, от работ по воспитанию детей и полностью может ощутить свою возрожденную силу, с благоговением углубившись в свой внутренний мир. Этот переход индейцы отмечают специальными ритуалами и церемониями. У средиземноморских женщин на этой ступени жизни известна традиция облачаться в черные одежды, являющиеся знаком перехода в новое состояние, символизирующим ее новые права, возможность заниматься собой, проводить время с подругами, изучать мир, путешествовать.

Старение в западном обществе воспринимается негативно, поэтому менопауза затрагивает самые глубинные страхи женщины. Климакс зачастую приносит неприятные физиологические проблемы. В это время могут происходить и другие изменения в жизни женщины – дети могут покидать дом, происходить изменения в карьере. Поэтому женщины испытывают беспокойство, раздражительность, ослабление памяти и внимания, депрессии. После наступления менопаузы распространена и такая проблема, как потеря либидо и ухудшение сексуальной жизни.

Источник: www.tvoyakrasa.ru/content/view

Иногда приходится наблюдать сорокалетних женщин, которые вдруг начинают вести себя, как подростки (избыток косметики, нелепые многочисленные украшения, «странная» одежда и даже манеры). Чтобы сохранить стройную фигуру, некоторые начинают курить, полагая, что курение задерживает ожирение. Другие прибегают к голоданию. Это нередко ведет к полному нежеланию есть, к *анорексии*, которая может привести к смерти от истощения. Организм, слабеющий от недоедания, переступает порог необратимого умирания, при этом гибнущий ощущает влечение к смерти. Примером могут служить некоторые манекенщицы, которые ради сохранения фигуры переходили на голодание и погибали от анорексии.

За всеми этими попытками продлить молодость стоит страх перед реальностью, переживание прошлого как сверхценного. На этом фоне актуализируются воспоминания старых негативных переживаний (обида на супруга, ревность и т. п.) или же появляются безучастность, вялость, пессимистичность. Таким женщинам с годами сопротивляться прошлому все труднее, возникает соблазн уйти в него, искать ушедшую молодость в «золотом веке».

У мужчин чаще всего сексуальное увядание выражено менее отчетливо, и растягивается оно на более длительный срок. Поэтому мужчины одинакового с женщинами возраста выглядят более молодо. В отличие от женщин, у которых климакс сопровождается раздражительностью и плаксивостью, у мужчин он проявляется в апатии и меланхолии, нарушении нормальной половой деятельности (А. Н. Транквиллитати, 1966; И. Ш. Бжалава, 1969). После климактерического кризиса интерес к жизни восстанавливается, все неприятные симптомы исчезают, а изменения в гормональной системе приводят к нарушению жирового обмена, которые могут

проявляться либо в ожирении (что внешне выражается в виде «евнухоидного» морфологического склада), либо в общем исхудании, «усыхании» мужчины старческого возраста.

* * *

Описанные группы психологических кризисов имеют относительно выраженный хронологический, возрастной характер. Они являются нормативными; их переживают все люди, но уровень выраженности кризиса не всегда приобретает характер конфликта. Преобладающая тенденция нормативных кризисов – конструктивная, развивающая личность.

Наряду с названными группами психологических кризисов имеется еще один огромный пласт кризисных явлений, обусловленных значительными резкими изменениями условий жизни взрослых людей. Причинами этих жизненных кризисов становятся такие важные для взрослого человека события, как окончание учебного заведения, трудоустройство, вступление в брак, рождение ребенка, смена местожительства, уход на пенсию и другие изменения индивидуальной биографии человека. Эти изменения социально-экономических, временных и пространственных обстоятельств сопровождаются значительными субъективными трудностями, психической напряженностью, перестройкой сознания и поведения.

Следует также выделить еще одну группу кризисов, обусловленных драматическими, а иногда и трагическими событиями в жизни взрослых (потеря трудоспособности, инвалидность, развод, вынужденная безработица, миграция, неожиданная смерть близкого человека, лишение свободы и т. п.). Эти факторы имеют разрушительный, подчас катастрофический, исход для человека. Протекают эти кризисы на грани человеческих возможностей и сопровождаются запредельными эмоциональными переживаниями. Происходят кардинальная перестройка сознания, пересмотр ценностных ориентаций и смысла жизни вообще. Некоторые люди под влиянием таких событий уходят в религию, в монашество.

Выделяют также профессиональные кризисы у взрослых людей.

Эти жизненные кризисы имеют ненормативный, вероятностный характер, возникают вследствие стечения обстоятельств. Время наступления, жизненные обстоятельства, сценарии, участники кризиса случайны.

3.3. Что такое бальзаковский возраст женщин

Понятие «бальзаковский возраст» возникло в России после появления произведения «Тридцатилетняя женщина», принадлежащего перу классика французской литературы XIX века Оноре де Бальзака (в самой Франции такого понятия нет). Женщинами бальзаковского возраста стали именовать дам от 25 до 35 лет. Во времена Бальзака считалось, что начиная с этого возраста женщине крайне проблематично обустроить свою личную жизнь и выйти замуж, посему надо было сидеть дома и дожидаться старости. А у Бальзака главная героиня романа виконтесса де Боссеан отличалась смелостью суждений, независимостью и полной свободой в проявлении своих чувств. Бальзак воспел в своих романах право женщин после 30 лет на любовь и доказывал, что они могут быть любимы.

Поначалу, сразу после выхода романа, выражение «бальзаковский возраст» употреблялось иронично и относилось к женщинам, стремившимся походить на героиню Бальзака. Со временем семантика слов сильно изменилась и стала означать только возраст женщины. Сегодня так называют женщин в возрасте после 40 лет. Современная коррекция произошла не случайно, она имеет под собой физиологическую основу. Гормональный пик, раскрытие женской сексуальности достигается к 35–40 годам, у многих может быть даже второй пик около 50 лет. Недаром в народе есть поговорка: «Сорок пять – баба ягодка опять».

В былые времена женщине после 30 лет негласно было отказано в праве на любовь, которая могла быть только незаконной: ведь тогда девушки выходили замуж совсем юными, в 14–18 лет, рано рожали детей, которые к их 30 годам уже успевали вырасти. «Сорок лет – бабий век» – эта поговорка возникла не случайно. В прежние времена продолжительность жизни была очень низкой.

ЖЕНЩИНА БАЛЬЗАКОВСКОГО ВОЗРАСТА

Мне далеко до старческих морщин,
И нет ни одного седого волоса,
И всё еще опасна для мужчин
Я, женщина бальзаковского возраста.

Обдуман каждый жест и каждый взгляд,
И каждая минута – на вес золота,
К заветной цели больше нет преград
Для женщины бальзаковского возраста.

Пусть не зайдётся страстью сердце вновь,
Не вспыхнет, не сгорит быстрее хвороста,
Но глубже чувства, искренней любовь
У женщины бальзаковского возраста.

И я стою сейчас на полпути,
Но почему же сделать шаг вперед непросто так?
Пора из детства к мудрости идти
Мне, женщине бальзаковского возраста.

Автор неизвестен. Интернет-портал iringoloskov.blogspot.com

Современные женщины бальзаковского возраста активны, целеустремленны, успешны. Они часто занимают серьезные должности, ведут большие проекты. Они следят за собой и знают себе цену. С возрастом к ним приходит раскрепощенность и они начинают ценить удовольствия, перестают отягощать себя лишними предубеждениями и комплексами. Женщина в бальзаковском возрасте многое умеет и еще все может сделать – снова выйти замуж, родить ребенка, завести головокружительный роман.

В ходе опроса, проведенного недавно среди интернет-пользовательниц в Англии, выяснилось, что женщины, перешагнувшие сорокалетний рубеж, весьма раскованны: сразу же после знакомства с новым партнером, встреча с которым происходит уже в режиме оффлайн, они переходят к отношениям, более интимным, чем онлайн-флирт. Это характеризует женщину бальзаковского возраста как очень современную женщину и вообще человека крайне прогрессивного и адекватного времени. Еще один любопытный факт. Женщины бальзаковского возраста, оказывается, самые безопасные водители. Согласно исследованию, проведенному в Университете города Калгари, на каждый миллион километров у них приходится всего четыре аварии.

Взрослые, зрелые женщины активно конкурируют за внимание молодых мужчин, успешно его добиваются. Тот брак, который еще несколько

десятилетий назад казался возрастным мезальянсом, воспринимается обществом все терпимее. На 15 лет старше своего мужа Деми Мур. Звездная пара почти 5 лет вместе, семья гармонична и счастлива.

Любовь женщины бальзаковского возраста и молодого юноши также естественна, как и плодотворна, она взаимно обогащает их души и оставляет после себя самые теплые воспоминания. Она не омрачена тем расчетом, с которым молодая девушка бросается в жизнь, когда ей надо для отчета перед взыскательным обществом «обязательно»: 1) выйти замуж, 2) родить и вырастить детей, 3) сделать карьеру, 4) быть хорошей женой, 5) внешне блюсти приличия. Конечно, любовь женщины бальзаковского возраста больше отдает, чем получает, в материальном, социальном плане. Например, если дама является управляющей крупной компании, то она, скорее всего, поможет любимому сделать карьеру и введет в знакомство с нужными людьми.

Для многих политиков и великих людей в прошлом и настоящем именно зрелая, мудрая женщина бальзаковского возраста стала отправной точкой, трамплином, с которого и начинался их путь к успеху и громкой славе.

Кстати, если раньше в шоу-бизнесе дама в возрасте за 30 «выходила в тираж», то сегодня интерес к ведущим и актрисам в бальзаковском возрасте у зрителей высок. Например, западные звезды Мадонна, Деми Мур, Ким Бесингер, Николь Кидман, Джейн Фонда возглавляют рейтинги многих телеканалов, активно снимаются в кино.

Источник: по материалам Интернета (Ж. Пятерикова)

Сексуальная революция разрешила современным женщинам в возрасте после 40 лет открыто любить и быть откровенно любимой. И все же в нашем обществе до сих пор царят двойственные стандарты в отношении любви немолодых мужчин к молодым девушкам и в отношении любви женщин бальзаковского возраста к молодым людям. Да и сами женщины этого возраста бывают не столь оптимистичны. Как написала одна из них: «Замуж уже поздно, а умереть еще рано».

ИЗ ПЕРЕПИСКИ В ИНТЕРНЕТЕ

Пессимисты

erika key: А что, после тридцати все еще можно оставаться женщиной? Мне казалось, что после тридцати все превращаются в лиц неопределенного пола, по крайней мере женщины.

Лили-я: Смотрю в зеркало – вижу девушку (и посторонние люди называют девушкой), по внутренним ощущениям и здоровью чувствую себя лет на 25, не больше, а вспоминаю про биологический возраст и понимаю, что для общества еще чуть-чуть, и я – списанный материал. Через 3 года стукнет 35 – и все. В России это предельный возраст для женщины, когда можно устроиться на работу, а начинать карьеру в этом возрасте просто глупо, рожать ребенка (потом ты становишься старородящей – фу, какое слово), у мужчин (даже возрастных) твой возраст тоже энтузиазма не вызывает. Короче, ты сколько угодно можешь быть девушкой (и внешне и внутренне), но твой паспорт неумолимо утверждает, что ты – не первой свежести тетка, и все тут!

Злата: Хорошо, когда тебя любят, желают, оберегают... в любом возрасте. Но бывает непонятно что. Например, мне 40, моему другу 27, вчера после более чем полугодовой связи пыталась расстаться (в очередной раз). Во-первых, потому что отношения без перспектив. У меня двое детей (17 и 9 лет), он живет с родителями и сам, можно сказать, маменькин сынок. Ну

неужели мы решимся на открытые отношения? Во-вторых, я просто вымотана. Чем? Знаю, что будущего с ним нет, и себя жалею. Так вот о чем я? О том, что любые отношения, не имеющие будущего, просто-напросто выматывают, причем в любом возрасте. Что для повышения жизненного тонуса женщинам достаточно осознавать свою сексуальность и флиртовать, что надежность и любовь – ценнее любого флирта и что проблема женщин возраста за 30 не в том, чтобы хоть кому-то еще нравиться. Это не проблема. Нравимся и еще как! (Если захотим.) Проблема – как воспользоваться своей сексуальностью себе во благо? Ну не собираюсь я жить со своим молодым другом. Во многом он меня не устраивает. И на более зрелых мужчин не западаю! Не нужны именно как сексуальные объекты. Что делать?

Оптимисты

Alina: В 50 лет жизнь только начинается!!! Мне 51 год, два взрослых сына. Три года назад у меня молодая с...ка увела мужа. Но я сейчас счастлива!!! У меня отношения, причем серьезные и глубокие с человеком, который на 12 лет моложе меня. Нам хорошо вместе. Женщины любого возраста, не отчаивайтесь – ваша судьба и ваше счастье зависят только от вас самих!

Katy: Мне 49 и самой даже не верится! У меня есть друг, правда ровесник, зато очень романтичен. Я чувствую себя молодой и очень сексуальной женщиной!

lo 15: Девочки! В любом возрасте можно оставаться ЖЕНЩИНОЙ! Молодой в душе, с задором, с бесятами в глазах! Мне 50. Пять лет назад ушла из первой семьи к другому человеку (он на пару лет старше меня). Ну, так сложилось, что поздно встретили друг друга. Но, боже мой, как же это здорово, что в 45 можно все начать сначала!!! У меня есть соседки разных возрастов. Интересно, что в 30 лет многие начинают рыдать по поводу своего возраста. Я сначала думала, что притворяются. Но они реально старели и превращались в теток с отвисшими животами. А 40-50-летние девушки тем временем цвели и жили в свое удовольствие с кем хотели, одевались как хотели, красились и стриглись как хотели. Может, 30-летним тоже начать жить так, как они хотят, а не так, как их заставляет их грусть по возрасту?

Ирина: Бальзаковский возраст. Она еще хороша, привлекательна собой, обольстительна (по мере возможностей), в меру говорящая (по делу и без дела), интеллигентна, воспитана (как в лучших домах...), зрелая (по возрасту), опытная (в постели и без нее) и т. д. и т. п.

Елена: Вот когда мне было 18–22, мне женщина бальзаковского возраста казалась старухой. А теперь, когда через 3 месяца будет 30, – чувствую себя такой ЮНОЙ!!! А насчет того, какая она, эта женщина? Мне кажется, она еще юная в душе, но в силу возраста уже накопившая вполне солидный жизненный опыт. Спокойная, уравновешенная, знающая себе цену.

Лиза: Лена, дело в том, что мне уже за 50, а вот в душе кажусь себе еще молодой, конечно, не на 20 лет, но лет на 30 так.

Несколько рекомендаций для женщин бальзаковского возраста, или Как остаться красивой.

1. Полноценно питайтесь. Чтобы поддерживать себя на пике формы, необходимо употреблять больше белков, следить за количеством углеводов и принимать много витаминов и микроэлементов. В день нужно выпивать до двух литров чистой родниковой или талой воды.

Особо полезными свойствами для женщин бальзаковского возраста обладают компот из ревеня и свежие грейпфруты.

2. Ухаживайте за своей кожей. Регулярное питание кожи – одно из самых важных правил красоты и неувядания дамы. Ежедневное утреннее протирание лица кусочком льда поможет вернуть румянец и разгладит морщинки.

3. Ведите здоровый образ жизни. Регулярно занимайтесь фитнесом. Не обязательно истязать себя интенсивными нагрузками, но пару раз в неделю бывать в спортзале необходимо. Очень полезны в этом возрасте занятия йогой, помогающие сохранить гибкость тела и эластичность мышечных тканей. Помните, что курение и злоупотребление алкоголем убивает женскую красоту, быстро превращает женщину зрелого возраста в старушку. Объясняется это тем, что нарушение гормонального баланса в организме женщины (накопление в крови мужского полового гормона тестостерона) при систематическом употреблении алкоголя ведет к изменению ее внешнего облика – мускулинизации, которая проявляется в повышении мышечного тонуса (резкие, неженские, угловатые движения), в перераспределении жировой прослойки, в изменении высоты и тембра голоса: он становится более низким, хрипловатым. Уменьшается желание нравиться, слабеет материнское чувство.

4. Высыпайтесь. После 40 лет любой недосып сразу отразится на коже.

5. Не позволяйте себе унывать, *впадать в депрессию и уж тем более переживать по поводу своего возраста. Помните, что жизнь интересна и многогранна в любом возрасте и что самое главное правило для любой женщины – все, что она делает, должно делаться только с удовольствием.*

6. Если и это не помогает, обратитесь к психотерапевту, который с помощью различных методов (когнитивно-поведенческой терапии, трансактного анализа и тренинговых программ) поможет выйти из возрастного кризиса, спуститься с заоблачных высот на землю и рационально подходить к жизни, понять, что все дело в вас самих, в отношении к себе.

3.4. Лучшее время жизни, или Экзистенциальное акме

А. Левинсон (2005) изучал отношение людей к различным возрастным периодам своей жизни. Казалось бы, каждое поколение будет хвалить собственный возраст. Однако этого не обнаружилось. По данным опроса получилось, что старшие поколения считают лучшим период, ими самими уже прожитый. А самые младшие хоть и указывают на гораздо более ранний этап жизни, чем старшие, но в половине случаев ожидают, что лучшее время у них еще впереди. В результате было выявлено, что 66 % ответов о наилучшем возрасте падает на период от 20 до 40 лет.

Однако среди тех, кому 25–39 лет, не более половины видят самым прекрасным свое собственное время, а не менее трети считают, что лучшие годы для них уже в прошлом.

Выявлены вполне закономерные отклонения: среди самых молодых почти треть называет лучшим возраст моложе 20, а среди самых старших четверть относит лучший возраст к периоду от 40 до 50 лет, на манер греческого «акме».

Чем люди старше, тем чаще они переносят лучший возраст в свою вторую половину жизни.

Это подтверждают и данные, полученные А. В. Козловой с соавторами (2009), правда, с одной оговоркой: выбирается все же возраст, меньший реального. При ответе на вопрос, в каком бы возрасте хотелось пожить побольше, респонденты разного возраста ответили так: 17–23 года – в двадцатилетнем, 24–35 лет – в двадцатипятилетнем, 36–55 лет – в тридцатилетнем, 56–65 лет – в сорокалетнем, 65 лет и больше – в сорокапятилетнем возрасте.

Но в целом можно сказать, что основная дискуссия между поколениями идет по вопросу: лучшее время – незадолго до или вскоре после 30 лет? В чем опрошенные проявили единство, так это в том, что старость – отнюдь не лучший возраст и лучший возраст – отнюдь не старость.

Т. К. Терра (2010) выявила, что показатель общей удовлетворенности жизнью высокий во все возрастные периоды жизни людей зрелого возраста. В то же время структура удовлетворенности в разные возрастные периоды различна. В период ранней зрелости наибольшая удовлетворенность отмечается в таких сферах, как образование, друзья, досуг, возможность выбора места работы. В период средней зрелости наибольшие значения удовлетворенности жизнью смещаются на социальную сферу – отношения с коллегами, содержание работы, материальное положение, жилищная ситуация, положение в обществе, профессиональная деятельность. В период поздней зрелости акценты смещаются на личные отношения – с семьей, с родителями, с детьми, супругом, а также в сферу досуга.

СИНДРОМ ОТЛОЖЕННОЙ ЖИЗНИ

«Сегодня что-то настроения нет», «Ох, я жутко устаю на этой работе!», «О, кажется, дождь собирается, может, не стоит выходить из дома?» – все начинается так. Поездки/встречи/выходы в люди или походы по магазинам откладываются на потом – это продолжение. «Вот доделаю ремонт – и буду жить как белый человек», «Вот научусь водить машину, и все сразу пойдет на лад», «Вот похудею, и тогда!» – финальный аккорд.

Люди и ситуации разные – контекст один. Вот сделаю то-то, и начнется что-то. Да не абы что, а жизнь. Свободная, счастливая! А чтобы достигнуть цели, нужно убрать будто бы единственное препятствие – бревно на пути, причем как минимум железобетонное, ибо, оказывается, не обойти его, не перепрыгнуть.

А вот не начнется ваша жизнь счастливая, дорогие мои, и свободной тоже не будете! Потому что эти «вот я..., и тогда...» – диагноз. Хотя и не медицинский, но тем не менее хронический. Знакомьтесь, *синдром отложенной жизни*. В чистом виде.

Симптомы синдрома отложенной жизни:

Занимаемся не своим делом, громогласно декларируя, что «сразу уволюсь, как только найду что-то более подходящее моим способностям и талантам! Просто что-то не подворачивается ничего. Еще немного подождем, неправильно соглашаться на что-то не совсем стоящее, лучше дождаться действительно удачного шанса».

Когда кончается/пропадает/преодолевается препятствие, которое (единственное) мешало достижению цели, судорожно возводим другое. Быстро, стремительно, пока не опустело место, да помощнее, так чтобы «от души». И – нырк – в свое болотце! Обратно в стабильность и покой. А то как-то неуютно, непривычно, не с кем или не с чем героически бороться! (К слову сказать, по статистике, мужчины, много лет ненавидевшие тещ, яростнее всего бросаются на гроб усопшей «мамы» и горче всех переживают ее уход.)

Оставшись с «заветной, долгожданной» целью один на один, теряемся и руку, которую осталось просто протянуть, поднять не можем. Ибо «и что дальше?» Ведь новую цель надо сформулировать, а мы этого не можем, не хотим, не умеем. А зачем?

Излишнее любопытство к чужой жизни: «Господи, Бритни Спирс опять начала пить!»

Как же она там, бедная? Страдаю, ночей не сплю, все думаю о ней». А своей жизнью кто заниматься будет?! Копаться в себе неприятно и страшно,

вот и уходим от реальности, либо заполняя голову чужими проблемами, либо сравнивая известные проблемы между собой, выбирая чужие проблемы пострашнее, чтобы застыть в некоем спокойствии: у людей, мол, хуже бывает.

Нервничаем, мечемся, ищем смысл жизни. Либо апатично наблюдаем, как она проходит мимо, даже не делая попыток влиться в поток. Акцентируем внимание на неудачах и провалах, глубоко переживая каждый.

Причины возникновения синдрома отложенной жизни:

Неумение принять существующий ход событий и стиль жизни, особенно если они кем-то навязаны или сформулированы извне.

Нежелание осознать, что настоящее – не подготовка к будущей гипотетической счастливой жизни, а самая что ни на есть реальность.

Обилие высокоморальных убеждений вроде: «Дети Африки голодают, а я иду на премьеру!» Ага, от того, что вы останетесь дома, еды им непременно прибавится.

Боязнь реально взять свою жизнь в свои же руки. Надежда только на себя! То есть никакой... Ведь если что-то пойдет не так, валить не на кого, а самоедство с рефлексией – десерт на любителя. А так можно плыть по течению, спотыкаясь на общедоступных и общеобточенных камнях, как-то проще. Первопроходцы – ну их, это не про нас.

Неуважение к себе, «недолюбленность» – обратные величины эгоизма. «Я не умею!», «У меня не получится». Можешь. И умеешь. И получится. Просто не хочешь, ибо одно тянет за собой другое, и со всем придется разбираться, а это головная боль.

Ход лечения болезни отложенной жизни:

Жить «здесь и сейчас». Таких минут, событий, людей, настроений, как сейчас, уже никогда не будет. Греза о светлом будущем, можно не заметить, как настоящее становится прошлым. А ты и не соучастник, и не участник этого, ибо одно подразумевает причастность, а другое активное участие в процессе.

Быть честными хотя бы с собой в своих стремлениях и целях. Поскольку чаще всего мы говорим то, чего от нас ждут, и пытаемся оправдать чьи-то ожидания, пресловутый статус, боимся, что нас неправильно поймут. Иначе говоря, признать, что завести собаку мешает лень, а не мифическая аллергия. Врите другим на здоровье, но себе-то зачем? Кого вы пытаетесь обмануть?

Перестать наконец «любить свое бревно»! Хотя это трудно, очень трудно, ведь оно такое родное, привычное...

Вспомните известные цитаты о счастье. В чем оно заключается именно для вас?

К чему стоит стремиться, чего именно вы хотите получить, достичь?

Жизнь – увлекательное путешествие с неизменным исходом. Так, может, стоит прожить ее так, чтобы было что вспомнить? Кто знает, когда на голову упадет кирпич и кирпич ли? Ведь, может, это произойдет ровно накануне вашего запланированного «...и тогда я наконец заживу!»

Источник: по материалам Интернета (О. Усольцева)

При оценке возрастного периода, наиболее насыщенного событиями, респонденты 17–23 лет в 70 % случаев отмечали настоящее время, респонденты 24–35 лет в 50 % случаев – с подросткового до настоящего времени, респонденты 36–55 лет – в 50 % случаев – прошлое, 20 % – настоящее, а респонденты 56–65 лет и старше в 80–90 % случаев указали на прошлое время (А. В. Козлова с соавторами, 2009).

Глава 4

Социальные функции взрослых: труд как ведущая деятельность

Каждый возрастной период имеет свою ведущую деятельность. У маленьких детей – это игра, у школьников и студентов – учеба, у людей зрелого возраста – профессиональная деятельность и ведение домашнего хозяйства. Достигая социальной зрелости, человек осознает, что заботу об обеспечении своей жизни он должен взять на себя, а для этого он должен заняться трудом. С трудом связана значительная часть взрослой жизни человека. Если в 1900 г. в среднем взрослый человек посвящал трудовой деятельности 21 год, то в 1980 г. трудовой период составлял уже 37 лет, и в будущем он будет возрастать в связи с необходимостью повышения пенсионного возраста. Это создает определенные проблемы в связи с устареванием полученных в начале профессиональной карьеры знаний, так как производство не стоит на месте, развиваются технологии, требующие новых знаний и умений. Например, половина запаса знаний специалиста высокой квалификации в области компьютерной техники устаревает в течение 2–3 лет (Cross, 1981). Практически человек должен обучаться и совершенствоваться всю трудовую жизнь (Willis, 1987).

Ш. Бюллер предложила концепцию пяти стадий взрослой жизни человека, основываясь только на рассмотрении профессиональной жизни человека. Она выделяет следующие стадии: первая стадия (16–20 лет) предшествует профессиональному самоопределению; вторая стадия (16–20–25–30 лет) характеризуется поисками своего призвания и профессии; третья стадия – пора зрелости личности (охватывает период от 25 до 45–50 лет), ее основой является нахождение сферы применения своих сил, возможностей, в этот период происходит уточнение жизненных планов и их реализация, накопление жизненного опыта; четвертая стадия жизненного цикла наступает в возрасте от 45–50 до 65–70 лет, когда происходит завершение профессиональной деятельности; пятая стадия наступает после 65 лет и длится до завершения жизни, это период, в котором профессиональная деятельность сменяется общением.

Е. И. Степанова, 2000.

В бытовом сознании часто труд воспринимается как тяжелая необходимость, от которой неплохо было бы и избавиться. Отсюда и «работа не волк, в лес не убежит» и сказка про Емелю, лежащего на печи. Но действительно ли люди могли бы обойтись без труда и жить, как два генерала на необитаемом острове в сатирической сказке М. Е. Салтыкова-Щедрина «Как один мужик двух генералов прокормил»? Оказывается, не могут, и не только потому, что если они не будут трудиться, то умрут с голода. Для этого есть и другие, не менее важные, в том числе и психологические, причины: стремление к самоактуализации, к определенному статусу в обществе, к познанию себя и природы, к творчеству.

4.1. Отношение к профессиональному труду

Отношение человека к труду с давних пор было одним из постулатов религиозных учений. Например, протестантская этика предписывала человеку трудиться в поте лица и постулировала греховность праздности.

За последние 100–150 лет человеческий тип в отношении труда сильно изменился. Время обломовых закончилось. Появился новый тип – Человек работающий. Труд из средства

жизни превратился в смысл жизни. Необходимость профессионального труда для нормального самочувствия людей показана во многих исследованиях. Д. Пфейфер и Г. Дэвис (Pfeiffer D., Davis G., 1971) при исследовании работающих представителей среднего класса в возрасте от 46 до 71 года выявили, что 90 % мужчин и 82 % женщин предпочли бы работать и дальше, даже если бы могли этого и не делать.

Многие люди <...> считают работу ради работы чем-то зазорным, лишаящим их свободы. Такой взгляд можно проиллюстрировать высказыванием <...> американского социального психолога и геронтолога Р. Хэвайюрста (Navighurst, 1964), считающего, что человек во всех цивилизованных странах живет под властью работы как необходимости, которая лежит на нем, как железное ярмо. Достоинством XX в. Хэвайюрст считает технику, высвобождающую для человека все больше свободного времени. Он считает, что формула детство – учеба, взрослость – работа, старость – покой должна быть пересмотрена так, чтобы эти три вида деятельности имели место в любом возрасте. «Люди не знают этого искусства, – пишет Хэвайюрст, – выйдя в отставку, они вместо того, чтобы заняться учебой и игрой, ищут себе новую работу». В заключение он пишет, что от умения использовать свободное время будет зависеть, полезна или бесполезна жизнь старого человека, приятна она или неприятна.

Подобный взгляд на досуг осуждает английский писатель С. Моэм (1874–1965). Герой его новеллы «Праздничный мечтатель» говорит: «Досуг! Если бы люди понимали, что это такое! Это самое ценное, что может иметь человек. Но люди так глупы... Они работают ради работы. У них не хватает ума понять, что единственной целью всякой работы является досуг» <...> Автор новеллы С. Моэм так ее построил, чтобы наказать своего героя за стремление 25 лет зрелого возраста жить празднично, расслабляя свою волю. Несчастный Т. Уилсон, герой новеллы, последние годы своей жизни, не имея силы воли покончить с собой, оставшись без средств, походит скорее на животное, чем на человека: он сходит с ума.

М. А. Александрова, 1974. С. 38–39.

М. Аргайл (2003) приводит данные об отношении людей к работе и приходит к выводу, что 30–40 % респондентов действительно любят свою работу (табл. 4.1)

Таблица 4.1. Люди, которые работали бы, даже если бы в этом не было финансовой необходимости, процент случаев (Warr, 1982)

Утверждения	Женщины	Мужчины
Работал(а) бы, оставаясь на теперешней работе	31	34
Работал(а) бы, но попытался(лась) бы сменить работу	35	29
Перестал(а) бы работать, может быть, стал(а) бы работать потом	10	12
Никогда бы не работал(а)	15	18
Не знаю	9	7

Тех, кто отдает работе и становлению карьеры массу своего времени, с каждым годом становится все больше. Ученые выяснили, что около 46 % современных служащих свою жизнь хотят посвятить карьерным достижениям и активно занимаются профессиональной деятельностью. Около 33 % всех опрошенных мечтают, чтобы их жизнь состояла из работы и счастливой семейной жизни в равных долях. А вот 5 % опрошенных людей уверенно заявили, что никакая карьера не стоит того, чтобы из-за нее отказаться от семейной жизни, и на первый план выдвигают семейной счастье.

К карьере прежде всего стремятся молодые люди 20–35 лет со здоровыми амбициями, ориентированные на быстрое продвижение по службе и повышение уровня своего дохода. Конечно, высокие заработки и стремительный карьерный взлет придают некое очарование трудовому энтузиазму, сопровождающемуся информационной перегруженностью, завышенными объемами работы, круглосуточным общением с клиентами и партнерами.

Многие посвящают выполнению служебных обязанностей от 60 до 100 часов в неделю вместо положенных 40. Большинство работодателей поощряют это, устанавливая прямую зависимость между количеством часов, проведенных работником на работе, и эффективностью его деятельности на благо компании.

Работники в США зарабатывают меньше отпускных дней, чем во всем остальном индустриализированном мире (в США в среднем 13 дней в год; японцы получают 25, а итальянцы – 42). Дело еще и в том, что, как выявил недавний опрос Оксфордского медицинского страхового фонда, почти каждый пятый американец не использует несколько свободных дней, которыми располагает. Среди других результатов получены следующие: 34 % респондентов ответили, что их работа столь напряженная, что у них почти не бывает свободного времени; 32 % сказали, что они обедают на своем рабочем месте; 32 % не покидают офисного здания в течение рабочего дня; 14 % считают, что руководство продвигает только тех, кто обычно работает сверхурочно.

С приходом иностранных компаний на российский рынок отношение к труду и у нас постепенно меняется в сторону ускоренного темпа работы и удлинения рабочего дня.

По данным исследования, проведенного *Head Hunter*, среди 4 тыс. жителей России 48 % из них готовы на ненормированный рабочий день ради карьерного роста или повышения заработной платы; 35 % сказали, что и так трудятся по такому графику; 85 % респондентов работают сверхурочно.

Среди тех, кому приходится это делать, 89 % работали по вечерам, 53 – по выходным, а 16 % – во время отпусков; 66 % опрошенных сказали, что им приходилось переносить отдых с семьей из-за работы. Времени на такой отдых в течение будних дней нет у 48 % респондентов; 38 % опрошенных заявили, что постоянно находятся на связи с коллегами даже во время отпуска, еще 46 % ответили «периодически и только по срочным вопросам».

Задумай ООН провести чемпионат мира по трудоголизму, золотую медаль наверняка получила бы Южная Корея; 2357 часов – таков рабочий год среднего корейца. На практике это означает 48-часовую шестидневную рабочую неделю и отпуск, редко превышающий 3–5 дней. Ясно, что при таком раскладе не до личной жизни. Корейский отец-трудоголик тратит на общение с детьми около 15 минут в день; доклад Организации европейского сотрудничества и развития (ОЕСД) заклеил корейцев как родителей, которые по сравнению с жителями других развитых стран проводят с детьми меньше всего времени. Высокие нагрузки и стрессы буквально доводят корейцев до самоубийств – по этому показателю страна также занимает одно из первых мест.

А вот японцы вопреки распространенному мнению даже не входят в первую десятку трудоголиков. В год средний житель страны проводит на работе 1784 часа, что на 84 рабочих дня меньше, чем в Южной Корее. Правда, отдельные японцы трудятся слишком усердно – по экспертным оценкам, от переработок ежегодно умирает около 10 тыс. трудоголиков.

Примерно столько же, сколько и японец, работает среднестатистический житель США – 1797 часов в год. Однако у 1,7 млн американцев рабочий год длится 2500–3000 часов и более. Как показал опрос, проведенный американским Центром жизненной политики (Center for Work-Life Policy) совместно с компаниями *American Express*, *BP*, *ProLogis* и *UBS*, 62 % высо-

кооплачиваемых сотрудников работают более 50 часов в неделю, 35 – более 60 часов и 10 % – свыше 80 часов. Для них обычное дело уйти на работу в 7 утра и вернуться в 9 вечера. Такой режим негативно сказывается на здоровье и личной жизни, заявили большинство участников опроса; 58 % респондентов уверены, что работа не дает им наладить отношения с детьми, а 55 % – что напряженный график мешает их сексуальной жизни.

Пожалуй, лучше всех устроились жители Западной Европы – в Германии, Франции, Швеции, Норвегии, Дании и Нидерландах рабочий год длится менее 1600 часов, что составляет около 35 часов в неделю. Сегодня законодательство Евросоюза не разрешает работнику трудиться более 48 часов в неделю. Однако этой благодати может прийти конец: в июне 2008 года страны ЕС согласовали проект директивы, позволяющей европейцам работать 60 и даже 65 часов в неделю.

А вот британские предприниматели из-за финансового кризиса, похоже, надолго забудут об отдыхе. Согласно недавнему исследованию *Bank of Scotland*, сейчас они работают 50 часов в неделю (в среднем на 3 часа больше, чем в 2007 г.), и многие из них ходят в отпуск реже, чем предусмотрено законом; 70 % британских наемных работников за год отдыхают менее 20 дней (для наемных сотрудников). При этом 26 % гуляют не больше 10 дней, а у 24 % не набирается и недели.

Рвение к работе у многих людей так велико, что они работают, даже будучи больными. По результатам опроса, проведенного службой исследований группы компаний *Head Hunter*, 66 % жителей столицы Южного Урала ходят на работу во время болезни. Помимо этого, установлено, что 12 % опрошенных берут работу на дом в случае нетрудоспособности, 19 % работают удаленно. И только 13,6 % сообщили, что во время болезни отдыхают.

Женщины чаще мужчин приходят в офис во время болезни, представители же сильного пола предпочитают брать работу на дом или трудиться удаленно. Больных чаще других можно увидеть на работе среди сотрудников бухгалтерии или финансового департамента, отдела закупок или логистики, а также среди хозяйственников; 16 % сотрудников отдела маркетинга, 15 % персонала IT-отдела и тех, кто занимается развитием бизнеса, берут работу на дом.

Наибольший процент тех, кто приходит больным на работу, среди топ-менеджеров и руководителей среднего звена. Реже всего работают во время болезни рядовые сотрудники и предприниматели. Молодые специалисты (18–22 лет) чаще ходят на работу нездоровыми, чем их более опытные коллеги; 47 % респондентов заявили, что вынуждены постоянно работать во время болезни.

Что же заставляет людей пренебрегать своим здоровьем и ходить во время болезни на работу? В большинстве случаев ссылаются на срочную работу (48 %), на нежелание ходить в поликлинику (29 %), на зависимость оплаты труда от результата (15 %) и на боязнь потерять работу (13 %). Много и тех, кто считает себя трудолюбом или говорит об ответственности перед коллективом. Многие ссылаются на неполную оплату больничных и ограничения, наложенные государством на выплаты по больничным листам. Нашлись и те, которые сказали, что им «слишком скучно дома», что «на работе они быстрее выздоравливают».

Стали бы вы работать, если бы не нуждались в деньгах? Представьте себе, что участие в лотерее принесло бы вам баснословный выигрыш – 50 млн долларов! Стали бы вы и после этого работать так, как работает Том Гау, – с утра до вечера пять дней в неделю? Многие отвечают на этот вопрос утвердительно. Речь идет не о суперзвездах спорта, искусства или музыки. Нет, мы имеем в виду рядовых представителей вполне заурядных профессий,

которые продолжают работать даже тогда, когда имеют достаточно денег и могут вполне комфортабельно жить до конца своих дней.

Представьте себе топ-менеджеров, работающих в больших корпорациях и зарабатывающих более 1 млн долларов в неделю. Они продолжают трудиться. Или молодых капиталистов, которые вкладывают деньги в рискованный бизнес, или лидеров мирового бизнеса, миллиардеров, работающих помногу часов в сутки и очень редко отдыхающих; они подчиняются тем же внутренним импульсам, которые руководили ими тогда, когда они только начинали свою карьеру.

Немало известно и о тех из нас, чья профессиональная судьба сложилась не столь блестяще, например об учителях и программистах, о технических сотрудниках лабораторий и автомеханиках. Результаты опросов, проведенных в этой среде, убедительно свидетельствуют о том, что не менее трех человек из четырех не бросили бы своей работы, даже если бы вдруг разбогатели и перестали нуждаться в стабильном заработке.

Д. Шульц, С. Шульц, 2003. С. 21.

Большинство людей не мыслят себя без работы. Об этом свидетельствуют данные социологических опросов (С. Г. Айвазова, Г. Л. Кертман, 2000) (табл. 4.2).

Таблица 4.2. Мнение об обязанности граждан работать, %

Мнения	Мужчины	Женщины
Все трудоспособные граждане страны обязаны работать	56	65
Работать либо не работать — дело свободного выбора каждого человека	40	30
Затрудняюсь ответить	4	5

При этом женщины значительно реже, чем мужчины, соглашались с тем, что каждый волен по собственному усмотрению решать, работать ему или не работать, и значительно чаще рассматривают работу как обязанность гражданина.

По данным польских ученых, 70 % поляков обожают ходить на работу. Насколько важен труд для человека, видно по тому, как люди реагируют при угрозе увольнения и при попадании в разряд безработных.

Почему же человек так стремится к работе? Что он получает взамен рабочих стрессов, усталости, профессиональных заболеваний? Вот что пишут по этому поводу Д. Шульц и С. Шульц (2003): «Работа дает людям не только средства к существованию, но и нечто гораздо большее. Тот, кому повезет найти работу, соответствующую его способностям и склонностям, поймет, какое удовлетворение она может приносить и что значит гордиться результатами своего труда. Эти чувства и есть то дополнительное вознаграждение, которое человек получает за свою работу и которое нередко бывает важнее любых денег. Следовательно, работа – это фактор, от которого зависит не только финансовое благополучие человека, но и его психическое здоровье, чувство собственного достоинства и удовлетворенность жизнью <...> Ваша работа может помочь вам проявить свою индивидуальность и обрести определенный статус, показывающий вам и окружающим, кто вы такой и что собой представляете. Ваша работа может предоставить вам возможность овладеть новыми навыками и научиться справляться с новыми проблемами, она может стать источником позитивного социального опыта, удовлетворить вашу потребность в принадлежности к определенной социальной группе и в уверенности, которую дает сознание, что ты – член команды, оцененный коллегами. Нередко именно на работе человек встречает людей, которые впоследствии становятся его друзьями, и тех, чей жизненный опыт значительно отличается от его собственного» (С. 23).

Яхода (Jahoda, 1981) утверждает, что трудовая занятость имеет для человека как явные, так и неявные последствия. Возможность обеспечить свое существование – наиболее очевидное последствие трудовой занятости, однако основное психологическое значение работы связано с неявными, латентными последствиями. Профессиональная занятость имеет пять важных латентных последствий: 1) структурирование времени бодрствования; 2) регулярные контакты с людьми за пределами нуклеарной семьи; 3) наличие целей; 4) определение некоторых аспектов личного статуса и идентичности; 5) необходимость активной деятельности. Яхода отмечает, что эти неявные последствия профессиональной занятости «удовлетворяют базовые человеческие потребности» <...> Поэтому утверждается, что трудовая деятельность – это основной социальный институт, который надежно и эффективно обеспечивает данные компоненты психического благополучия. *П. Мучински, 2004. С. 403.*

По данным М. А. Бендюкова с соавторами (2007), работа для граждан нашей страны в первую очередь является средством удовлетворения потребности в самоактуализации (интерес, достижение успеха, смысл жизни) и лишь во вторую очередь – источником удовлетворения других потребностей (материальных, потребностей в самоутверждении). При этом выражается желание найти такую самостоятельную работу, которая позволяла бы учиться новому и совершенствовать имеющийся опыт. С приближением пенсионного возраста люди начинают считать свою работу более приятной. При этом у мужчин этот эффект проявляется сильнее, чем у женщин.

Вообще, если рассматривать отношение женщин к работе, необходимо отметить некоторые отличия от мужчин. Одни женщины стремятся к карьере, а другие считают работу не главным в жизни. При этом две трети женщин хотели бы иметь работу на неполный рабочий день.

4.2. Выбор вида профессионального труда – важнейший этап в жизни взрослых

Несмотря на то что большинство взрослых людей сознают необходимость труда, они хотят трудиться не вообще, а в соответствии со своими склонностями, интересами, которые у разных людей весьма разнообразны. Ф. Парфонс (1908) первым сформулировал тезис о том, что каждой профессии соответствует определенный набор психологических и физиологических качеств. А успешность и удовлетворенность человека профессиональной деятельностью зависят от степени соответствия индивидуальных качеств личности требованиям профессии. Отсюда возникает серьезная проблема для этапа ранней взрослости – обоснованный выбор и получение профессии.

Найти место в жизни – полдела. Главное понять, твое ли это место.

Для большинства молодых людей выбор начинается несколько раньше – в период позднего юношества. При этом такой выбор может быть обусловлен особенностями воспитания человека в детстве. Так, Ш. Бюллер и Д. Сьюпер отмечают, что поиск профессии может быть обусловлен детскими мечтами о профессии, ролевыми играми на предыдущих возрастных этапах. Э. Роу (1956) связывает профессиональное становление человека с характером предшествующих детско-родительских отношений. Она обнаружила, что работу с людьми выбирает человек, в семье которого преобладали эмоциональная атмосфера принятия и сотрудничества, методы убеждения и поощрения, четкое распределение семейных функций. Сфера искусства выбирается тогда, когда во взаимоотношениях родителей с детьми ведущую роль играла эмоциональная сторона. Профессии, имеющие отношение к работе с вещами, предпочитают

людьми, в атмосфере семьи которых было отчуждение, недопонимание, преобладали методы наказания.

В работе М. В. Сафоновой (1999) приведены данные о влиянии одного из родителей как основного источника формирования жизненных ценностей и установок на социально-психологические особенности женщин, успешных в карьере. Автор утверждает, что женщины, на которых большее влияние оказал отец, имеют более высокую карьерную ориентацию, у них сильнее выражено стремление к успеху, они чаще выбирают сферы профессиональной деятельности, традиционно считающиеся мужскими.

Е. К. Завьялова (1998) в диссертационном исследовании, посвященном социально-психологической адаптации женщин в современных условиях, отмечает, что среди девушек, выбравших техническую специальность, встречалось больше «папиных дочек», находившихся под содержательным и эмоциональным влиянием отца, гуманитарии в большей степени находились под влиянием матери.

В нашем исследовании принимали участие студенты технических, творческих и гуманитарных специальностей различных вузов Санкт-Петербурга, всего 344 человека.

Анализ анкет, контент-анализ текстов студентов о причинах выбора позволил выяснить процент респондентов, которые считают совет родителей или других родственников значимым для себя в процессе выбора профессии. Совет родителей как значимый для себя при выборе профессии отмечают 19,6 % юношей и 36 % девушек технических профессий, при этом подчеркнули, что это был именно совет отца (или настояние отца) соответственно 52,4 и 58,2 % от числа студентов, для которых совет родителей имел значение. Лишь 2,9 % из студентов-первокурсников отметили влияние советов матери на выбор профессии, причем половина при условии, что они отрицают наличие фигуры отца (ответом на все вопросы, касающиеся отца, является прочерк). Среди девушек, выбравших техническую профессию, указывался как значимый совет матери в 3,9 % ответов. По совету родителей свою профессию избрали 18,2 % юношей и 27,8 % девушек, выбравших гуманитарную специальность, причем 39,7 % от этого количества указывают, что это был совет матери и 21,2 % – совет отца. Респонденты, выбравшие творческую профессию, указывают на значение совета родителей в 14,3 и 15,4 % случаев соответственно, причем 71,4 % от этого числа юношей подчеркивают, что это был совет (настояние) отца, 88,8 % от числа девушек также подчеркивают, что это был именно совет (настояние) отца. В нашей выборке студентов, выбравших творческую профессию, не встретились варианты, где бы отдельно указывался как значимый совет (или настояние) матери.

Большинство студентов, указывающих на наличие профессиональной династии, принадлежат к группе «технарей» (около 4 % от общего числа студентов технических специальностей), особенно много таких студентов нами отмечено в строительных специальностях (о наличии хотя бы трех поколений в семье говорят уже 21 % в мужской и 13 % в женской выборке). В этой же группе самое большое количество совпадений с технической направленностью профессии отца (72 % у юношей и 54 % у девушек).

Эти данные подтверждаются и при ранжировании причин для поступления студентов, выбравших технические профессии, где причина

«совет родителей» у девушек занимает 4-й, а у юношей 3-й ранг, «по настоянию отца» – и у девушек, и у юношей 13-й ранг, «по настоянию матери» – соответственно 17-й и 18-й ранг. Гуманитарии причину «по настоянию отца» поставили на 7-е (юноши) и 14-е (девушки) место, «по настоянию матери» – соответственно на 16-е и 13-е место.

Методика «Незаконченные предложения» содержит несколько блоков, дающих представление об отношении респондентов к родительской семье, к родителям, к их профессиональной деятельности. Мы попытались выяснить, есть ли корреляционные зависимости между этими представлениями и предрасположенностью к каким-либо типам профессий, т. е. может ли влиять родительская семья в восприятии респондента на его профессиональные предпочтения. Проведенный корреляционный анализ выявил взаимосвязи в женской выборке:

а) положительную – между отношением к отцу и типом профессии «человек-техника»;

б) отрицательную – между отношением к работе матери и типом профессии «человек-техника»;

в) положительное отношение к отцу отрицательно коррелирует с выбором гуманитарной профессии, что особенно заметно в мужской выборке. То есть чем выше показатели положительного отношения к отцу, тем больше вероятность выбора технической профессии в сравнении с гуманитарной. Обнаружены и значимые различия переменной «положительное отношение к отцу» в мужской выборке между выбравшими технические и гуманитарные специальности.

При анализе «кинетического рисунка семьи» в группах с разной профессиональной направленностью, а также между юношами и девушками значимых различий не выявлено ни в изображении родителей, ни в их занятиях, ни по другим критериям. Однако обращает на себя внимание значимость фигуры отца как в женских, так и в мужских рисунках студентов, выбравших техническую профессию, – отец изображается или первым, или крупнее других членов семьи, или ближе всего к автору рисунка, особенно если на рисунке изображаются родители, занятые профессиональной деятельностью.

Таким образом, мы можем сделать вывод о *значительном влиянии родительской семьи* при выборе технической специальности. Причем студенты отмечают лишь влияние советов родителей при выборе и влияние их профессии на свой профессиональный выбор, что позволяет говорить об осознании только этих факторов как влияющих на выбор технической профессии, при этом особо отмечается в основном совет (или настояние) отца по выбору профессии, в то время как отдельно совет матери не упоминается. Из этого следует, что или рекомендации матерей не столь авторитарны и настойчивы при выборе профессии молодыми людьми, или их мнение не воспринимается как требование и совет в отличие от рекомендаций отцов. Однако статистический анализ данных показал, что помимо осознанных факторов на профессиональный выбор оказывает влияние образ родителей и отношение к ним – поддерживающий, одобряющий образ отца снижает выраженность профессиональной направленности типа «человек – человек», положительное отношение к отцу и отрицательное отношение к работе матери

взаимосвязаны с интересом к профессиям типа «человек – техника» у девушек.

В результате проведенного исследования были выявлены и такие закономерности: во-первых, профессиональную деятельность в инженерно-технической области выбирают девушки, воспринимающие отца как контролирующую, авторитарную фигуру; во-вторых, профессиональную деятельность в инженерно-технической области в отличие от гуманитарной выбирают молодые люди, у которых преобладает положительное отношение к отцу.

В. И. Крюкова, 2010.

А. Адлер считал, что выбор профессии основан на стремлении человека к гиперкомпенсации неудовлетворенных свойств своей личности, таким образом, человек выбирает именно ту профессию, которая наименее соответствует его индивидуальным особенностям, но может помочь утвердить себя в его собственных глазах. Отчасти этот подход к выбору профессии подтверждается в современных исследованиях.

Выбор профессии человеком могут определить и те виды специальностей, которые сегодня наиболее востребованы.

Выбор профессии во многом определяет уровень жизни человека в будущем, его комфортное или некомфортное существование. Поэтому именно в ранней взрослости происходит принятие окончательного решения – стоит ли продолжать обучаться выбранной профессии или надо поменять профессию, поскольку человек убеждается, что первоначально выбранная профессия совсем не то, что он думал о ней раньше, и что она не отвечает его призванию.

Стремление к получению образования (высшего или среднего специального) в принципе характерно для всех социальных молодежных групп, а путь «в студенты» намечается задолго до того, как человек получает возможность профессионального выбора. Профессиональный выбор в молодости делается под влиянием различных факторов – мнения родителей, учителей, друзей, книг, телепередач, рекламы и т. д.

Одновременно здесь присутствуют важные противоречия: отсутствие способностей или необходимого уровня образованности для получения желаемой профессии; отсутствие в обществе потребности в специалистах того профиля, которым интересуется молодой человек (плюс высокие конкурсы на наиболее престижные специальности); отсутствие в семье материальной базы для продолжения образования (низкий финансовый уровень, невозможность отправить сына или дочь на учебу в другой город и т. д.) и др. Поэтому выбранная профессия часто не соответствует желаемой. Возможно, этим отчасти объясняется та типология студентов в связи с их ориентацией в процессе обучения, часто не соответствующей цели обучения, которую выявили у выпускников колледжей американские социологи Д. Готтлиб и Б. Ходкинс. Они разделили молодых людей на четыре типа:

1) тип «W» («профессионалы») – те, кто ориентирован только на профессию и относится к учебе как инструменту подготовки к осуществлению профессиональных действий, кого не интересуют чисто интеллектуальные и общественные формы жизни;

2) тип «X» («нонконформисты») – это студенты, ищущие в любой дисциплине знания о жизни вообще на основе собственного выбора; они очень интересуются миром идей и книг, страстные библиоманы; любят дополнительные занятия, факультативы, кружки, концерты, встречи, диспуты, творческие семинары, написание проектов и курсовых работ и т. д.; они стремятся знать как можно больше, но только в той области, которая их интересует; они не входят в студенческие организации, корпорации, клубы и сторонятся общественных и «неинтеллектуальных» форм активности; по их мнению, учебное заведение существует для того, чтобы удовлетворить их жажду знаний и любопытство к жизни;

3) тип «Y» («академики») – этот тип студентов стремится выделиться, как можно лучше сдавая экзамены и любым способом получая высокие оценки, участвуя в разных формах студенческого самоуправления, обществах, клубах, где можно оказаться на виду и т. д.; для них очень много значит признание их достоинств другими, в том числе и преподавателями;

4) тип «Z» («студенческие деятели») – это те, кто со студенческой скамьи стремится к общественной жизни больше, чем к учебе или науке; как правило, они стремятся выделиться в общественной или спортивной деятельности; их студенческая жизнь концентрируется не вокруг учебных аудиторий и библиотек, а вокруг студенческих организаций, стадионов, клубов и т. д.

Эти типологические ориентации формируют специалистов совершенно разного уровня.

Факторы, влияющие на выбор профессии. Существенным фактором является выбор профессии по призванию, по склонности. В работе Н. П. Фетискина было показано, что большинство студентов-отличников пришли в педагогический вуз по собственному желанию стать педагогом, а большинство бросивших учебу в институте (в основном это были лица мужского пола) поступили в него по совету других.

Б. Ливехуд (1994) считает, что к взрослому возрасту человек обретает «доминирующий основной склад», афористически определяя его как «тональность, в которой пишется личная биография», а, по сути, имея в виду жизненную направленность, определяемую всем предшествующим психическим развитием, в том числе внешними обстоятельствами жизни, социально-культурными факторами, семейным укладом, в котором воспитывался человек, профессиональным выбором, уровнем общественной активности и т. д. (или тип личности). Это своеобразная склонность строить и проживать жизнь именно таким образом и находить в этом переживание истинности, ценностности, осмысленности своего жизненного пути и удовлетворение от жизни.

Так, например, достаточно распространенный *тип исследователя* реализует стремление изучить, понять функционирование окружающего мира и объяснить связь явлений в нем. При этом не так уж важно, на что именно направлена активность исследователя (психология, язык, сельское хозяйство, математическая логика или выделительная система дождевого червя), главное – избранная познавательная позиция, прогрессирующая в жизненную позицию, жизненное кредо. Такие люди часто демонстрируют склонность к одиночеству, к кропотливому накоплению информации, созданию архивов.

Мыслящий тип ощущает стремление упорядочить мир своих представлений в системах и теориях, увидеть его в глобальных взаимосвязях. Помимо философов, для которых мышление является главным содержанием жизни, в любой отрасли знаний и практики можно стать мыслителем, правда, качественный разброс здесь достаточно велик – от жалких доморощенных обывательских рассуждений, которые можно услышать везде, до построения глобальных обобщений аутично-профессионального типа. Мыслящий тип проявляется уже в юности и в течение всей жизни испытывает трудности, связанные с необходимостью следовать логике в своих рассуждениях и быть не просто понятным, но понятым. Их стремление указать на противоречия, задавать назойливые вопросы часто создает социальные проблемы в их профессиональных группах. Любой конфликт такая личность воспринимает как вызов своей интеллигентности.

Организирующий тип воспринимает мир как то, что нужно упорядочить, переделать, сделать понятным и простым. Он тоже обнаруживается в юности, прежде всего в склонности к практической и организационной работе. Взрослые этого типа не любят рассуждать и рефлексировать, они делают, все их ценности – в активной работе, подчиняющей себе людей и обстоятельства. Они нацелены на карьеру, на постоянное движение вперед. Но дух организаторства может быть направлен и на исследование, и на мышление, и на заботу о других, обновление или управление. *Заботящийся тип* стремится к тому, чтобы поддерживать, кормить, оберегать другое живое существо, растить его, жить для него. Такой «материнский» склад является основой для работы в области воспитания и образования, в социальном обслуживании, медицине, играет важную роль в сельскохозяйственных профессиях, садоводстве, животноводстве. В социальном плане он способен создавать среду, в которой успешно развиваются другие; именно он способен создать чувство защищенности и поддержки. В человеческом плане такие люди социально привлекательны, хотя могут становиться и жертвами злоупотреблений со стороны «детей». *Реформирующий склад* предполагает желание изменять и улучшать все существующее и выступает в разных вариантах – от медицины до революционной деятельности. Большинство новаторов в своих сферах имеют именно этот склад – именно они готовы отдать жизнь за свои внутренние убеждения и, несмотря на насмешки, преследования и гонения, активно стремятся к реформам. Нойман назвал их еретиками внутреннего голоса, обладающими мощной развивающейся интуицией.

При выборе профессии они выбирают новые сферы деятельности (в свое время – кино, воздухоплавание, генетику, кибернетику и т. д.), которых еще нет и которые они хотели бы создать (например, кентавристика, мифопоэтика, уфология и т. п.). Именно они в высшей мере обновляют культуру и технологический этос цивилизации. Быть новатором, первооткрывателем, пионером – это фактор, обеспечивающий им желанную внутреннюю свободу. Они всегда или почти всегда нонконформисты.

Охраняющий (или управляющий) склад стремится к сохранению всего существующего, его регистрации, передаче, контролю и, если возможно, к занесению в определенную систему ценностей. Его можно обнаружить у бухгалтеров, библиотекарей, архивариусов, историков, дипломатов, журналистов, музейных работников, искусствоведов и т. д.

Творческий склад лишь изредка встречается в чистой форме, прежде всего у людей искусства и науки. Чаще он пронизывает собой другие типы, придавая им жизненность и действенность. Творческий мыслитель, творческий организатор и т. д. привносят в основной склад подвижническую мотивацию, воображение, нестандартные формы мышления и деятельности, эвристическую направленность.

Е. Сапогова, 2001.

Т. А. Колесникова установила, что у будущих студентов технического цикла по тесту ДДО (дифференциально-диагностический опросник) преобладает тип «человек-техника» – 55 % опрошенных. По тесту Дж. Голланда, наиболее распространенными были типы: предприимчивый – 27 %; артистичный – 20; реалистический – 18 %.

У будущих студентов гуманитарного цикла, по тесту Дж. Голланда, эти типы распределились следующим образом: артистичный – 52 %; предприимчивый – 14; конвенциональный – 12 %.

Эти данные показывают, что в основном абитуриенты верно выбирают профессии, т. е. в соответствии со своими психологическими особенностями. Например, артистический тип, для которого характерны высокая эмоциональность, творческое воображение, гибкость, проницательность, развитые словесные способности, является преобладающим у студентов, выбравших профессии юристов и менеджеров (52 %), а среди студентов, обучающихся техническим специальностям, было только 20 % тех, кто относится к артистическому типу.

В тройку лидеров профессиональных типов личности у студентов гуманитарного цикла входит конвенциональный тип, для которого характерны усидчивость, исполнительность, дисциплинированность, аккуратность, умение следовать четко сформулированным предписаниям, что очень важно в работе с юридическими, финансовыми документами.

Для студентов технического цикла чаще характерен реалистический тип личности. Люди этого типа любят заниматься конкретными вещами и их использованием; ориентированы на практический труд и быстрый результат деятельности; отдают предпочтение занятиям, требующим ручных умений; обладают хорошо развитым практическим мышлением.

Еще одним фактором являются *гендерные представления* о той или иной профессии: считается ли она мужской или женской.

В сознании людей мужская работа – физически тяжелая, женская – физически легкая. По данным М. В. Семиной (2002), об этом говорят как мужчины, так и женщины, исходя из того, что мужчины физически сильнее. Отсюда и соответствующий выбор профессии представителями того и другого пола. Независимо от профессиональных предпочтений больше женщин занято умственным трудом, чем физическим (З. Дроздовски, 1999): в возрасте 20 лет – соответственно 59 и 38 %, в возрасте 35 лет – 72 и 35 %.

Правда, А. А. Гольденвейзер утверждает, что не существует какой-либо производственной деятельности, которая выполнялась бы повсюду и во все времена исключительно людьми одного пола. Большая у мужчин мышечная сила, полагает этот исследователь, не оказывает серьезного влияния на участие того или иного пола в производительной деятельности. Так, у многих африканских племен и у некоторых народов южной части Тихого океана женщины заняты тяжелыми земледельческими работами, в то время как мужчины занимаются более легким делом – охотой.

В этих утверждениях имеется ряд слабых мест. Во-первых, никто не доказал, что охота ради пропитания, а не для удовольствия является более легким делом, чем земледелие. Тогда и чабанов, пасущих в горах отары овец, можно причислить к разряду тунеядцев, однако на самом деле этот труд чрезвычайно тяжелый, требующий физической выносливости, закалки и подчас мужества. То же бывает и на охоте. Во-вторых, выполнение женщинами физической работы еще не свидетельствует о целесообразности этого в связи с отрицательным влиянием больших физических нагрузок на репродуктивные органы женщины. Лучше все-таки учитывать при выборе рода занятий биологические различия между мужчинами и женщинами, а не пренебрегать ими. И мужчины, и женщины могут быть максимально эффективны в своей деятельности, если исходить из имеющихся у них природных возможностей, а главное, они сохранят работоспособность на долгие годы и смогут иметь полноценное потомство.

Практика показывает, что женщины неохотно осваивают те сферы деятельности, где преобладают мужчины (Deaux К., 1985). Достижение успеха в этих сферах деятельности, полагают женщины, приведет к тому, что их будут считать маложенственными. Однако хотя этот фактор и имеет место, в последние годы он все больше теряет свою значимость и во многих производственных коллективах половой состав смешанный, что приводит к положительным результатам. Так, по данным Министерства статистики Японии, рентабельность компаний выше, если в

ней работают женщины. Если женщинам обеспечивается и одинаковый с мужчинами карьерный рост, то доходы кампании выше.

Еще один подход к делению профессий на мужские и женские – оплачиваемость работы. Считается, что поскольку мужчина является «добытчиком», кормильцем семьи, он должен работать в высокооплачиваемых профессиях.

Исключение женщин из высокодоходных групп населения осуществляется через традицию (Е. Мещеркина, 2002). В соответствии с социальным контрактом женщина воспринимается как хранительница семейного очага и на рынке труда продолжает восприниматься как неадекватный партнер по сравнению с мужчиной. По данным эмпирического исследования, проведенного в середине 1990-х Мариной Малышевой (2001), семейно-ориентированные женщины воспринимают дискриминацию на рынке труда как нечто естественное. Главенство мужчин, их приоритетные позиции на предприятиях для них априорно заданная реальность, они наблюдают ее на протяжении всей своей сознательной жизни и считают наиболее рациональной моделью общества. Не только женщины, ориентированные на семью, но и молодые высокообразованные женщины с высокими социальными притязаниями и профессиональными амбициями предпочитают иметь партнера с более высокими доходами, чем они. В свою очередь, мужчины рассматривают заработок женщин как вторичный и необязательный вид семейного дохода, считая его «подспорьем», а не равноправным вкладом в семейный бюджет (И. М. Козина, 2000; Е. Мещеркина, 2002). Представления о мужчине как об основном кормильце семьи мало поколебались с момента вхождения России в рыночную экономику. Более того, они успешно транслируются подрастающему поколению (М. Л. Бутовская и др., 1998).

А. Б. Фенько, 2004. С. 268.

Женщины работают главным образом в непроизводственной сфере, труд в которой считается малопрестижным и вследствие этого малооплачиваемым. Это, по мнению Ю. Е. Алешиной (1985), лишает феминных женщин возможности получать высокую удовлетворенность от своего труда. С этим сложно согласиться. Во-первых, именно феминные женщины и должны, по идее, быть удовлетворены выбранной «женской» профессией. Во-вторых, многие профессии, хотя и «кабинетные», выбираются и мужчинами. Примером тому служит научная деятельность, которая, кстати, оплачивается мужчинам и женщинам одинаково.

Высокая оплата труда позволяет мужчине сохранить его статус. Отсюда следующий подход к делению профессий на мужские и женские – статус профессии в глазах общества. Мужчине «неприлично», например, быть посудомойкой, мыть полы.

Наконец, еще одно основание для деления профессий по половому признаку – творческий или исполнительский характер труда. В общественном сознании бытует мнение, что творческую работу должен выполнять мужчина, который интеллектуально более компетентен (Broverman et al., 1972) а исполнительская деятельность – удел женщин («женщина – хорошая исполнительница, поскольку она усидчива, монотонноустойчива, усердна»). Вследствие таких представлений не удивляет, что в США среди секретарей и среднего медицинского персонала доля женщин составляет 99 и 97 % соответственно (Williams, 1989), а в сфере обслуживания женщин занято в два раза больше, чем мужчин (Unger, Crawford, 1992).

Как показали Шепард и Хесс (Shepard, Hess, 1975), у женщин наблюдаются менее стереотипные взгляды на то, какие профессии являются мужскими и женскими. Фридман с соавторами (Freedman et al., 1993) тоже показали, что женщины оценивают любые профессии более подходящими для женщин, чем мужчины.

По данным И. Калабихиной (1995), в России в здравоохранении и социальном обеспечении женщины составляют 83 %, в торговле и общественном питании – 82, в образовании – 79 % от общего числа занятых. В Белоруссии, по данным Е. Гаповой (1998), в 1994 г. среди работников бухгалтерского учета доля женщин превышала долю мужчин в 30 раз, а в 1995 г. – в 60 раз (при этом в банках, где зарплата выше, доля мужчин больше; среди медицинского персонала женщин больше, чем мужчин, в 10 раз, а среди педагогических работников – в 5 раз). Например, в 1991 г. среди всех учителей России женщины составляли 75 %, а в 1994 – уже 84; в 2001 г. женщин в школе стало уже 91 %. В других странах положение хотя и лучше, но наблюдается та же тенденция: например, в Германии и Франции учителей-женщин в средней школе «всего» 60 %.

Т. А. Колесникова выяснила, что среди опрошенных юношей технических специальностей профессии типа «человек – техника» выбрали 64 %, у девушек – только 18; причем у 11 % девушек интерес к данным профессиям совершенно отсутствовал, у юношей таких случаев не было. Профессии типа «человек – знаковая система» выбираются лицами обоего пола одинаково часто: юношами – в 27 %, девушками – в 23 %. Профессии типа «человек – человек» предпочитают в основном девушками – в 71 %, у юношей – в 35 %. Профессии типа «человек – художественный образ» чаще предпочитают девушками.

С. В. Афиногенова (2006) изучила представленность лиц мужского и женского пола среди студентов различных факультетов педагогического университета. Выявлено, что на факультетах социальных наук, физики, технологии и предпринимательства среди первокурсников имеется практически равное количество лиц мужского и женского пола (табл. 4.3). На других, более типичных для педагогического вуза факультетах (математики, психолого-педагогическом и дошкольного образования) значительно больше девушек, чем юношей.

В последние десятилетия мы стали свидетелями феминизации школьного образования. Причин этого несколько. Могут влиять объективные социально-экономические условия: это и демографическая обстановка в развитых странах после мировых войн XX столетия, и недостаточно высокая оплата учительского труда, и падение престижности этого труда. Но есть и субъективные причины, например большая склонность женщин к общению и взаимодействию с детьми. Очевидно, играет роль и то, что мужчинам в женском коллективе трудно удовлетворять потребность в общении, находить с женщинами общий язык. Это приводит к тому, что мужчины либо уходят из школы, либо вовсе не приходят в нее.

Таблица 4.3. Количество лиц мужского и женского пола среди студентов различных факультетов, %

Факультеты	Юноши	Девушки
Математики	22,0	80,0
Социальных наук	52,0	48,0
Физики	54,7	45,3
Дошкольного образования	9,6	90,4
Технологии и предпринимательства	51,3	48,7
Психолого-педагогический	12,0	88,0
Управления	35,7	64,3

В настоящее время наблюдается и феминизация психологии. Так, среди студентов психологического факультета Санкт-Петербургского университета соотношение лиц мужского и женского пола в конце 1990-х гг. равнялось 1: 3,5. Среди студентов спецфакультета (получение второго образования) это соотношение было еще выше – 1: 4,3.

Феминизация психологии происходит и в других странах. Р. Гериг и Ф. Зимбардо (2004) приводят данные зарубежных авторов о том, что большинство ученых степеней по психологии присуждается в последние три десятилетия женщинам (рис. 4.1).

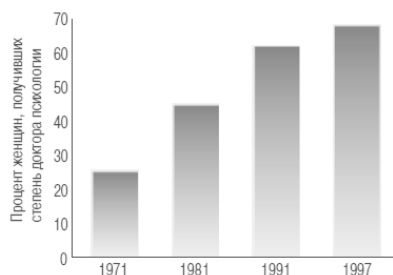


Рис. 4.1. Процент степеней доктора психологии, присужденных женщинам

Такая же тенденция наблюдается и в нашей стране, потому что в аспирантуру и докторантуру по психологии и педагогике идут в основном женщины.

В обществе принято считать, что области активности у женщин и мужчин распределены достаточно традиционно: при оценке значимости сфер жизни женщины чаще указывали, что для них очень важна семья (92,8 против 79,1 % у мужчин), работа (55,7 против 61,0 %) и в меньшей степени – свободное время (22,6 против 28,0 %). Однако для достижения жизненного успеха и те и другие рассчитывают на свои умения и опыт, образование и способности и в значительно меньшей степени – на связи, обаяние, удачу, помощь семьи и т. д. Несмотря на то что доля женщин на рынке труда меньше, чем доля мужчин (70,5 и 79,6 %), они больше представлены в высоких социальных стратах (специалисты с высшим и средним специальным образованием, офисные работники и служащие отрасли услуг) (С. В. Сивуха, 2004). В течение последнего десятилетия численность женщин-руководителей в Республике Беларусь растет: если среди руководителей организаций соотношение по полу является достаточно постоянным, то среди руководителей подразделений и главных специалистов количество женщин увеличивается на фоне уменьшения количества мужчин (О. В. Терещенко, 2004).

Г. В. Вержибок, 2008. С. 362.

Однако такое жесткое деление для большинства видов профессиональной деятельности вряд ли оправданно и не имеет исторических корней. Так, в настоящее время в сфере обслуживания в основном заняты женщины. Но значит ли это, что данная сфера и является только их профессиональным предназначением? Разве не были приказчиками в магазинах в царской России мужчины? Разве не считались в Италии лучшими прачками и цирюльниками тоже мужчины? А Дж. Хаксли и А. Хэддон (Huxley J., Haddon A., 1936) упоминают замечание греческого писателя III в. Атенауса: «Кто-нибудь знает женщину – повара?» И действительно, в известных ресторанах шеф-поварами являются мужчины, как и на конкурсах кондитеров и парикмахеров побеждают не только женщины, но и мужчины. И это не случайно. Ведь и раньше, например, профессия повара была мужской. Мужчины искали новые компоненты, соотношения, изобретали рецепты, писали поваренные книги. И двигало ими стремление к деятельности, требующей поиска нового, свежего, нестандартного решения. Очевидно, поэтому и вязание изобрели в конце XIII в. итальянские мужчины, и в течение нескольких столетий это было сугубо мужским делом. Затем вязание стали осваивать женщины и довели дело до такого совершенства, что мужчины уже не могли с ними конкурировать.

В ряде стран в последние десятилетия женщины успешно пробиваются в традиционно мужские профессии. Так, в период с 1985 по 1995 г. в США число женщин-судей возросло с

7 до 18 %, операторов и специалистов информационных систем – с 11 до 28, экономистов – с 13 до 34, архитекторов – с 4 до 11 % (рис. 4.2).

Такой же рост наблюдается в США и по другим данным. Если в 1970 г. только 9 % женщин получили юридическое образование, 5 – медицинское и 7 % – в сфере естественных наук и инженерных специальностей (Biabchi, 1995), то в 1999 г. эти цифры возросли до 40, 30 и 40 % соответственно (Smith, 2000).

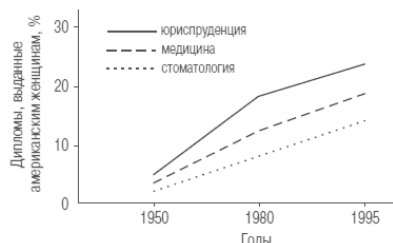


Рис. 4.2. Изменение гендерных ролей на рабочих местах

В большинстве стран дикторами телевизионных новостей в равной степени являются мужчины и женщины. Увеличивается и число женщин, являющихся ведущими программ (Atkin et al., 1991). Больше того, продюсерами большинства программ, где участвовали женщины, отклоняющиеся от стереотипов, были также женщины.

В то же время в законодательных актах Российской Федерации имеется список профессий, запрещенных для женщин. Женщин, как правило, не берут на тяжелую и опасную работу. Не рекомендуется их задействовать и в некоторых видах операторской деятельности, в частности – водителями общественного транспорта (шоферами автобусов, машинистами тепловозов, пилотами пассажирских самолетов). Это объясняется не наличием у них меньших способностей к вождению (необходимые для этого способности как раз выше у женщин: так, у них больше поле зрения, они лучше определяют расстояние до объекта и скорость его движения, лучше согласовывают движения с получаемой зрительной информацией, но все это проявляется лишь при лабораторном исследовании), а тем, что у женщин легче возникает стресс при неожиданных ситуациях, с которым они справляются хуже, чем мужчины. Следовательно, повышается риск травмирования и гибели других людей, если водителем общественного транспорта является женщина.

Статистика подтверждает эти полоролевые ограничения. По данным М. Д. Александровой (1974), среди 150 обследованных водителей такси были только две женщины. Среди 150 водителей троллейбусов женщин было больше – 23, а среди водителей трамваев женщины уже преобладали – 93 против 57 мужчин. Там, где требуется большая сила, мужчин явно больше. В транспортном цехе машиностроительного завода работа именно такого характера, и неудивительно, что работающих мужчин там почти в четыре раза больше, чем женщин. В то же время мужчин и женщин-фрезеровщиков было равное количество.

Среди работников налоговой службы тоже наблюдается четкое разделение по полу. Так, в выборке, обследованной О. С. Дейнека с соавторами (1999), среди служащих налоговой инспекции было 90 % женщин, а среди сотрудников налоговой полиции все – мужчины.

Надо отметить, что распределение мужчин и женщин в различных профессиях во многом определяется сложившимися в той или иной стране традициями и экономическим положением. В России большинство врачей – женщины, в Северной Америке – мужчины (84 %). В Дании большинство дантистов – женщины, а в США и Канаде – мужчины. Хирурги в подавляющем большинстве – мужчины, так как проведение даже плановой операции чревато неожиданным развитием событий, приводящих к стрессу. В то же время среди терапевтов много

женщин, и они являются лучшими диагностами, чем мужчины. Это объясняется тем, что внимание к деталям у женщин выше, чем у мужчин.

Как для женщин, так и для мужчин разнообразные роли полезны для физического и умственного здоровья. Женщины, которые сочетают работу и семью, более здоровы, чем неработающие женщины; мужчины, которые имеют роли работников, супругов и отцов, более здоровы, чем те, кто выполняет меньшее количество ролей (Barnett, Hayd, 2001).

Г. Лунс (H. Lips), 2008. С. 367.

По данным американских авторов, большинство женщин не хотят устраиваться на «мужские» работы, так как лучше чувствуют себя на «женской» работе, с которой они знакомы и к которой они лучше подготовлены. Следовательно, меньшая занятость женщин в традиционно мужских профессиях может быть обусловлена не только предвзятостью мужчин, старающихся не принимать женщин на работу, считая их менее ценными работниками, но и личностными факторами женщин: их склонностью к «женским» делам, ощущением дискомфорта в мужских коллективах. Кстати, отмечается, что дискриминации при приеме на работу подвергаются и мужчины, если они устраиваются на «женские» профессии (P. Glick, 1991).

Е. М. Зуйкова и Р. И. Ерусланова (2001) пишут: «В реформированной России женщины были вытеснены в первую очередь из сферы квалифицированного труда – управления, приборостроения, электроники. Даже в традиционно “женских” отраслях, где удельный вес женщин всегда был велик, таких как финансы, связь, торговля, жилищно-коммунальное хозяйство, начался процесс замещения женщин мужчинами. И на благополучных, менее подверженных экономическому разрушению предприятиях сферой приложения женского труда *стали*, как правило, должности, не требующие высокой квалификации, – упаковщицы, штамповщицы, секретарши, в то время как мужчины работают операторами станков с программным управлением, мастерами, ремонтниками, т. е. там, где требуется профессиональное образование» (С. 79).

Логику этих сетований феминисток понять очень трудно. Если женщины внедряются в сферу «мужских» профессий, то это хорошо и замещение мужчин женщинами их не пугает. Если же мужчины вторгаются в сферу «женских» профессий, да к тому же еще и более низко оплачиваемых, то это вызывает у феминисток тревогу и осуждение. Непонятно и утверждение, что на неподверженных экономическому разрушению предприятиях сферой приложения женского труда *стали* такие должности, как упаковщицы, штамповщицы, секретарши. Спрашивается, а когда они не были «женскими»?

4.3. Требования, предъявляемые к профессиональной деятельности

Профессиональная деятельность должна приносить людям удовлетворение, поэтому она должна соответствовать определенным требованиям тех, кто выбирает ту или иную профессию или специальность.

Как отмечает Г. П. Сергеева (1970), с годами для человека более важными становятся условия труда и несколько уменьшается значение привлекательности труда, его содержание. Люди в возрасте до 40 лет предъявляют к работе большие требования, чем люди в возрасте после 40 лет.

Лица мужского и женского пола предъявляют к профессиональной деятельности в значительной степени разные требования, видят в ней источник удовлетворения разных потребностей.

Опрос взрослых женщин в нашей стране показал, что 40 % из них работают только ради денег; второй по распространенности мотив – желание быть в коллективе и лишь третий – интерес к содержанию профессиональной деятельности (А. Г. Харчев, 1972). Н. Ф. Наумова и М. А. Слюсарянский (1970) отмечают, что для мужчин более важны содержание и общественная значимость работы, ее разнообразие, творческий характер, результаты труда; для женщин важнее взаимоотношения в коллективе, условия труда и размер заработной платы.

В работе Л. Г. Почебут и В. А. Чикер (2000) изучалась частота выборов различных карьерных ориентаций мужчин и женщин (называемых в американской социальной психологии «якорями» и отражающих осознаваемые приоритетные профессиональные потребности личности).

Поясню условные название некоторых «якорей». «Автономия» отражает выбор независимости в работе или же предпочтение безопасности и стабильности за счет пожертвования независимостью (автономией). «Профессиональная компетентность» отражает самоопределение личности при необходимости выбирать между двумя направлениями: движением в сторону углубления технической или функциональной компетентности либо в сторону административной деятельности. «Предпринимательская креативность» отражает потребность создавать новый продукт, новые услуги или организации, на которые человек имеет право собственности. «Вызов» – это потребность в соревновательности, «интеграция стилей жизни» – стремление совместить работу, семью и собственные интересы.

Полученные Л. Г. Почебут и В. А. Чикер данные (табл. 4.4) свидетельствуют о том, что у мужчин более выражена направленность на менеджмент, на предпринимательство и соревновательность, а у женщин – на профессиональную компетентность, автономию, стабильность, служение и интеграцию стилей жизни.

Таблица 4.4. Частота выборов различных карьерных ориентаций, %

Ориентации	Мужчины	Женщины
Профессиональная компетентность	10,6	12,2
Менеджмент	11,7	9,9
Автономия	13,5	14,5
Стабильность	11,8	13,9
Служение	12,3	13,5
Вызов	11,2	9,9
Интеграция стилей жизни	13,5	14,4
Предпринимательская креативность	11,2	8,4

Разное отношение к одной и той же работе мужчин и женщин выявилось и в исследовании С. А. Гаранина (1993). Им было показано, что учителя-женщины в большей степени, чем учителя-мужчины, стремятся к расширению своих знаний, в то же время учителя-мужчины больше стремятся к научному осмыслению своей педагогической деятельности, к экспериментированию в работе и к изучению динамики развития своих учеников.

По данным Р. А. Пономаревой (1985), для молодых женщин-работниц труд имеет более высокую общественную значимость и значимость для самосовершенствования и реализации творческих возможностей, чем для молодых мужчин-рабочих. В то же время такой фактор, как оплата труда, оценивается женщинами ниже, чем мужчинами.

4.4. Трудоустройство молодых специалистов: самопрезентация

Трудоустройство молодого специалиста и начало работы по специальности тоже является одним из важных этапов в жизни взрослых. Если в советское время выпускники профессиональных учебных заведений в этом затруднений не испытывали, поскольку трудоустройство было по распределению (и, как правило, без учета интересов молодого специалиста), то в настоящее время в нашей стране, как и в других странах Запада, выпускники сами вынуждены

искать место работы. С одной стороны, это можно рассматривать как положительный момент, так как можно устроиться на работу, не меняя места жительства, не отрываясь от семьи и друзей. С другой стороны, теперь сам молодой специалист должен проявлять активность и настойчивость в процессе своего трудоустройства в условиях, когда вакансий меньше, чем желающих занять рабочее место, т. е. в условиях конкуренции. При этом он уже априори проигрывает опытным специалистам, если те участвуют в конкурсе, поскольку не имеет опыта работы по данной специальности.

Большую роль в устройстве на работу имеет умение молодого специалиста произвести впечатление на менеджера по кадрам, показать свои достоинства и скрыть свои недостатки. Но одни люди заботятся о том, чтобы произвести нужное впечатление, а другие нет. Естественно, первые чаще достигают своих целей, чем вторые.

Написала свое резюме... Распечатала... Перечитала... Расплакалась...
Жалко такого человека на работу отдавать!

К сожалению, в большинстве случаев умению подать себя в учебных заведениях не учат, поэтому способности и знания специалиста могут не сыграть той роли, на которую рассчитывает молодой кандидат на имеющуюся вакансию. Таким образом, перед молодым специалистом встает вопрос о *самопрезентации*⁴ с помощью написания резюме и своего поведения при собеседовании с менеджером по кадрам.

В. Н. Куницына (2000), В. В. Хороших (2003) и другие исследователи изучали особенности непосредственной и опосредованной самопрезентации и выявление основных психологических факторов, обеспечивающих ее успешность.

Так, В. Н. Куницына (2000) отмечает, что среди свойств личности и комплексов умений, способствующих успешности самопрезентации в различных ситуациях и обстоятельствах, следует назвать социальный интеллект, эгокомпетентность, природное обаяние, способность к мобилизации и переключению, манипулятивные умения; тормозящими факторами являются неспособность к самораскрытию, зажатость, застенчивость, комплексы и недостатки коммуникативных умений.

Одним из основных показателей самопрезентации является *самомониторинг*, т. е. способность регулировать собственное поведение в целях соответствия требованиям социальной ситуации. Для осуществления успешного самомониторинга нужны достаточно высокая самооценка и уверенность в себе. Как показано Ю. В. Шамсутдиновой (2008), низкая самооценка и неуверенность в своих способностях и знаниях настраивают человека на негативную оценку себя другими людьми, что оказывает сильное отрицательное влияние на самопрезентацию. Однако важно, чтобы уверенность и высокая самооценка не привели к бахвальству.

Самомониторинг тесно связан с *само верификацией*, т. е. стратегией самопрезентирования, направленной на установление обратной связи с собеседником с целью уточнения адекватности Я-образа. Самоверификация дает возможность подстраиваться к данной ситуации в соответствии со своими целями.

Для того чтобы произвести на другого нужное впечатление, необходимо учитывать законы социальной перцепции (восприятия людей). Тот или иной акцент в одежде, наличие того или иного значка, манера разговора и поведения и т. п. приводят воспринимающих к приписыванию человеку определенных личностных качеств и формированию и оценке его целостного образа. Поэтому и важно учитывать, какой образ себя мы хотим создать, делая акцент на той или иной детали нашего внешнего облика и поведения, с помощью которой будет направ-

⁴ В. В. Хороших (1997) понимает самопрезентацию как процесс регуляции впечатления, которое производит субъект, с учетом специфики социальной ситуации и образа Я. В. Н. Куницына (2000) определяет самопрезентацию как кратковременный специфически мотивированный и организованный процесс предъявления в вербальном и невербальном поведении информации о себе.

ляться внимание собеседника по определенному пути. При этом важно учитывать, с каким партнером мы имеем дело и в какой ситуации.

Одна фирма, специализирующаяся на финансовых расчетах, обратилась с просьбой помочь перспективной сотруднице. Женщина эта блестяще окончила университет и была ведущим налоговым консультантом фирмы. Она прекрасно справлялась с работой до тех пор, пока занималась непосредственно в офисах своей фирмы. Как только она перешла к консультациям в фирмах клиентов, дела резко ухудшились: служащие почти полностью игнорировали ее советы. «Когда я ее увидел, – пишет автор книги «Одежда для успеха» Дж. Т. Моллой, – все стало ясно. Она была миловидной блондинкой ростом 1 м 50 см, весом 42 кг. В свои 26 лет она выглядела на 16. Я решил заставить ее выглядеть строго и серьезно, насколько это было возможно с ее миниатюрной фигурой. На службе она стала носить темный костюм и контрастирующую с ним белую блузку, легкий шелковый шарф и шляпку с полями. Существенным дополнением были очки в темной оправе. Изменение гардероба принесло успех. Теперь клиенты слушали ее с уважением и вниманием, ее советы принимались как руководящие. Сейчас эта женщина занимает более высокое положение в фирме».

Однако не каждой женщине надо для успеха превращаться, перерождаться из лани в барракуду. Второй пример Дж. Т. Моллоя: «Женщина, занимающаяся заключением торговых контрактов. Рослая, крепкого телосложения, она начала свою карьеру на севере страны, после переезда в южные штаты продолжала носить темные костюмы и большой атташе-кейс. Ее дела на Юге стали идти хуже, хотя никаких изменений, кроме географических, как будто не произошло. После консультации она стала носить костюмы светлых тонов и легкие женские сумки. Этого было достаточно, чтобы она стала мягче, “южнее” и респектабельней. В результате она достигла успеха, удовлетворяющего и ее фирму».

Ю. С. Крижанская, В. П. Третьяков, 1990. С. 68.

Классификация стратегий самопрезентации имеется у Е. Джонса (Jones E., 1964, 1990). Он выделил запугивание, ориентацию на пример (образцовое поведение), просительство, инграциацию (заботу о привлекательности собственных личностных качеств с тем, чтобы оказать влияние на другого человека) и стратегию с названием «греться в лучах чужой славы». Некоторые из этих тактик могут использоваться молодыми специалистами (и не только ими) при собеседовании.

Для осуществления стратегии инграциации используется ряд тактик: самовосхваление (позитивные высказывания субъекта о самом себе, приукрашивание); превозношение объекта (организации), выступающего в качестве цели, с помощью лести, комплиментов и других позитивных подкреплений; проявление к этому объекту интереса. Стратегия образцового поведения предполагает демонстрацию своих моральных достоинств. Просительство предполагает демонстрацию собственной беспомощности и обращение с просьбой к объекту самопрезентации. Стратегия «греться в лучах чужой славы» – это выстраивание своего образа путем подчеркивания тесной связи с успешными, знаменитыми, выдающимися людьми.

Как отмечает Джонс, реализация каждого из данных стилей связана для субъекта с определенным риском. Например, человек, придерживающийся инграциации, может восприниматься льстецом, угодливым конформистом; стратегии образцового поведения – лицемером, а просительства – ленивым, слабым (вспомните один из рассказов А. П. Чехова, в котором героиня все время повторяла: «Я женщина слабая, беззащитная»).

Ю. С. Крижанская и В. П. Третьяков (1990) пишут о самоподаче превосходства, самоподаче привлекательности, самоподаче отношения, самоподаче актуального состояния и самоподаче причин поведения.

Самоподача превосходства может проявляться в манере поведения, вызывающего негативное восприятие претендента на вакантное место. Слишком расслабленная поза (например, развалившись в кресле) при важном разговоре может означать превосходство в ситуации, власть. Или человек смотрит в сторону, в окно, рассматривает свои ногти – это тоже явная демонстрация своего превосходства, власти. Зависимые люди обычно внимательно смотрят на собеседника, «заглядывают в глаза». Если человек говорит непонятно, употребляет много специальных терминов, иностранных слов, т. е. не стремится к тому, чтобы его поняли, а, наоборот, демонстрирует свою ученость, то такое поведение может интерпретироваться как демонстрация интеллектуального превосходства (Argyle et al., 1981).

Превосходство часто демонстрируется посредством дорогой одежды, ее цвета и силуэта («от Кардена», «от Юдашкина»); вспомните пиджаки красного цвета в недавнем прошлом у новых русских и т. д. Наконец, это может проявляться в обстановке общения, например большие кабинеты начальников с длинной ковровой дорожкой к рабочему столу (указание на трудную досягаемость начальников), массивный стол, кресло с высокой спинкой, как бы подчеркивающие величие, значимость начальника, и т. д.

Самоподача привлекательности. Это средство воздействия на партнеров по общению важно практически для каждого человека. Это не просто наличие модного костюма, но и соответствие его внешним данным человека. У женщин, к примеру, это макияж, едва уловимая небрежность в «слежении за собой», в одежде, выбившемся из прически локоне и т. п.

Самоподача отношения. Очень важно уметь показать партнеру свое отношение к нему. Улыбка, кивок согласия и открытый прямой взгляд помогают наладить контакт с партнером по общению. Однако прямой, пристальный, непрерывный, вызывающий взгляд интерпретируется скорее как выражение враждебности – такой взгляд вызывает реакцию избегания.

Подтверждением этому может служить следующий эксперимент: ожидающие на перекрестке зеленого сигнала светофора водители подвергались воздействию пристальных взглядов либо другого водителя, находившегося в автомобиле рядом, либо пешехода, на других участников эксперимента вообще никто не смотрел. Затем была измерена скорость, с которой водители трогались с места и пересекали перекресток. Оказалось, что после пристального взгляда перекресток пересекался водителями быстрее.

Способы самоподачи отношения делятся на вербальные и невербальные. Вербальные хорошо известны по приемам, используемым подхалимами. Вспомним Чичикова: «В разговорах с сими властителями он очень искусно умел польстить каждому. Губернатору намекнул как-то вскользь, что в его губернию въезжаешь, как в рай, дороги везде бархатные, и что правительства, которые назначают мудрых сановников, достойны большой похвалы. Полицмейстеру сказал что-то очень лестное насчет городских будочников, а в разговорах с вице-губернатором и председателем палаты, которые были еще только статские советники, сказал даже ошибкою два раза: “Ваше превосходительство”, что им очень понравилось».⁵

Главное в вербальных приемах самоподачи – это умение как можно скорее выразить согласие с собеседником в значимых для него вопросах и ни в коем случае не возражать.

Невербальные средства, используемые при самоподаче отношения, разно-образны. Это и кивок головы, и прямой взгляд с легкой улыбкой на губах, и поза, расположение тела по отношению к собеседнику. Важно, чтобы вербальные и невербальные средства не противоречили друг другу, так как их расхождение изобличает неправдивую самоподачу говорящего.

⁵ Гоголь Н. В. Мертвые души. Избранное: В 2 т. М., 1973. Т. 2. С. 266.

Самоподача эмоционального состояния. Этот способ самопрезентации связан либо с намеренным акцентированием своего эмоционального состояния, либо, наоборот, с его сокрытием. В первом случае мы надеемся, что наши партнеры адекватно воспримут наше поведение. Во втором случае общение бывает затруднено, поскольку осложняет понимание проблем, а это не способствует установлению взаимопонимания.

Самоподача причин поведения. Вербальными средствами такой самоподачи являются обороты типа: «Я не виноват, что...», «Так сложились обстоятельства...», «Я был вынужден...» и т. п. Такая самоподача способствует пониманию партнерами.

4.5. Профессиональная карьера в период взрослости и пол

Профессиональная карьера проходит ряд этапов. Первый – адаптация к выполняемой деятельности, к условиям труда и коллективу; длится около пяти лет. Вторым этапом – упрочение своего профессионального статуса; работник приобретает необходимые для успешной работы навыки и опыт, т. е. становится профессионалом. В этом периоде у многих начинается продвижение по службе, однако оно не может быть легким даже при наличии высокого профессионализма, так как чем выше должности, тем их становится все меньше и, следовательно, меньше остается возможностей должностного роста работника. Это вызывает у многих разочарование в своей карьере, они начинают искать новое место работы для удовлетворения своих амбиций. Третьим этапом – завершение карьеры; работник начинает думать о выходе на пенсию и стремится обеспечить себе различными путями более высокий заработок, поскольку размер пенсии будет существенно от этого зависеть. На производстве, где работа сдельная, это может привести к увеличению напряженности труда, нарушению технологии, техники безопасности и травматизму.

Типы планирования карьеры могут быть разными. Вертикальная карьера характеризуется наличием должностного роста, роста профессионализма и расширением должностных функций и полномочий. Горизонтальный тип карьеры характеризуется ростом профессионализма, освоением смежных специальностей, расширением должностных функций. Расширенный тип карьеры связан с расширением должностных функций и полномочий при отсутствии профессионального и должностного роста. Альтернативная карьера предполагает освоение смежных специальностей с перспективой ухода из данной профессии.

Имеются различия между мужчинами и женщинами в типах планируемой карьеры. По данным А. А. Корниловой (2005), практически все мужчины предпочитают вертикальный тип карьеры. Среди женщин предпочли данный тип карьеры только 40 %; остальные предпочли горизонтальный тип (23 %), расширенный (27 %) и альтернативный тип (10 %).

О. И. Кузьмина (2010) выявила, что женщины поздно начинают строить свою карьеру. При этом они стремятся к постоянству места работы. Лица маскулинного типа (мужчины и женщины) считают обязательной реализацию стремления к карьерному продвижению. Феминные женщины оценивают свою карьеру не с точки зрения продвижения и достижения успеха, а с позиции ее привлекательности.

Женщинам свойственна не меньшая мотивация к достижению, чем мужчинам, и их карьерные планы не являются менее четкими и определенными, чем у них. Как правило, женщины, занятые в традиционно женских сферах деятельности, таких как педагогика, социальная работа или сестринское дело, менее честолюбивы и больше думают о том, как создать условия для нормальной супружеской и семейной жизни, в то время как карьерные планы женщин, занятых в традиционно мужских отраслях,

например бизнес, юриспруденция и медицина, очень похожи на карьерные планы мужчин, работающих в тех же направлениях.

Г. Крайг, Д. Бокум, 2004. С. 639.

Женщины чаще, чем мужчины, пассивны в планировании деловой карьеры, больше живут сегодняшним днем и меньше заглядывают в завтрашний. По данным В. Г. Горчаковой (2000), лишь 20 % женщин в нашей стране имеют устойчивую тенденцию к профессиональной карьере.

Женщины устраивают свою профессиональную карьеру значительно позже мужчин. Как показал Д. Левинсон (D. Levinson et al., 1978), большинство мужчин завершали свое профессиональное ученичество и полностью достигали статуса зрелости в сфере труда к 30 годам; женщины же не переставали числиться новичками в профессиональном мире вплоть до достижения среднего возраста. Р. Дроэдж (R. Droege, 1982) даже обнаружила, что у большинства женщин, начавших свою карьеру после 20 лет, период ученичества длился до 40 лет, а то и позже. Но даже у тех женщин, которые, как и мужчины, достигли профессиональной зрелости к 30 годам, происходило переключение интереса с достижения профессионального успеха на получение удовлетворения от личных отношений. В этом состоит отличие женщин от мужчин, так как для последних карьера остается основной задачей и после 30 лет (D. Adams, 1983).

Исследования показывают, что профессиональный цикл женщины строится иначе, чем профессиональный цикл мужчины (Н. Д. Стрекалова, 1996; С. Рошин, Л. Рошина, 1994). У мужчин более интенсивный профессиональный рост наблюдается в первые 5 лет после вступления в брак. У женщин более высокие темпы профессионального роста приходятся на второе десятилетие после вступления в брак. Эта разница напрямую связана с наличием маленьких детей в семье. Один из способов, которым советское общество, семья и сама женщина пытались разрешить этот конфликт, был связан с возникновением особого типа «женщины-работника», которая существует в условиях заниженных профессиональных критериев и не ориентирована на профессионализм, достижения и успех, в то время как желание делать карьеру связывалось с «мужским» самоутверждением в обществе и «допускалось» для незамужних женщин, как бы оправданное тем, что они не достигли «главного» в своей жизни. При этом, по мнению многих работодателей, женщина, не имеющая мужа, не в состоянии сконцентрировать свои интересы на работе, так как главной ее целью является создание семьи, а интересы производства приносятся в жертву этой цели.

Таким образом, как замужним, так и незамужним женщинам, ориентированным на профессию и карьеру, приходится преодолевать сопротивление общества идее личной карьеры вообще и женской карьеры в частности. Статус незамужней женщины является при этом «отягчающим обстоятельством». Профессиональная ориентация незамужних женщин близка к мужской установке на карьеру, но это не столько сознательный личный выбор, сколько «вынужденная» ориентация. Она усиливается тем, что сам тип профессионально ориентированной женщины еще только формируется в российском обществе. Он столь же мало известен, как и тип домашней хозяйки, который рождается из компромисса «работающей женщины» и «матери» (Дж. Виткин, 1996; Л. В. Попова, 1996; L. Austin, 2000).
А. В. Александрова, 2005. С. 4.

Виды профессиональной карьеры женщин. В зависимости от соотношения направленности женщин на работу и семью выделены три вида карьер женщин: линейная – посто-

янное ведение домашнего хозяйства; прерывистая – женщина на определенное время прекращает работать ради семьи, а затем вновь возвращается на работу; параллельная – женщина работает и ведет домашнее хозяйство.

Характерным является отмечаемый Т. В. Андреевой (1998) факт, что даже у тех женщин, которые в юности выбрали творческую работу, в зрелом возрасте (около 30 лет) у большинства преобладает семейная направленность. Это согласуется с выявленным Э. С. Чугуновой (1986) фактом, что среди инженеров с индифферентной установкой к творческой профессиональной деятельности женщин в 2,5 раза больше, чем мужчин. Более того, 18 % женщин выразили отрицательное отношение к повышению уровня своих технических знаний, что тормозит их творческую активность и профессиональное продвижение.

Гендерные различия, наблюдающиеся в сфере психологии карьеры, состоят в следующем (см.: Betz, Fitzgerald, 1987, там приводится обзор исследований на эту тему):

- у женщин относительно ограниченный набор возможностей сделать карьеру по сравнению с гораздо более значительными возможностями у мужчин;
- женщины чаще работают в традиционно женских областях, где статус и рыночная ценность их труда довольно низки;
- женщины недостаточно хорошо представлены на каждом более высоком профессиональном уровне;
- женщины чаще мужчин посещают публичные учебные заведения и колледж временно, а не постоянно;
- типично женские профессии предлагают ограниченные возможности роста; интеллектуальные способности женщин не сказываются на их успехах в образовании и профессиональной деятельности; их притязания ниже, чем у мужчин с такими же способностями.

М. Палуди, 2003. С. 278.

Данные, полученные А. В. Александровой (2005), свидетельствуют о том, что профессиональная карьера женщин, имеющих семью, связана с направленностью их жизненных стратегий (направленность на себя, на дело, на взаимодействие). Женщины, сделавшие карьеру, характеризуются высокой направленностью на себя, на личные достижения и меньше всего – на взаимодействие, что позволяет им больше концентрироваться на деле и меньше зависеть от мнения окружающих. Женщины, совмещающие семью и работу, но без карьерных продвижений, при ведущей направленности на дело имеют высокую направленность и на взаимодействие. Они часто следуют стереотипам, препятствующим профессиональной реализации. Женщины с большим конфликтом между работой и семьей воспринимают профессиональную деятельность как вынужденную, связанную с материальным обеспечением семьи, мешающую выполнять им обязанности матери и жены.

Возможно, что в совокупности с обстоятельствами, связанными с рождением детей и уходом за ними, это приводит к тому, что женщин менее охотно принимают на работу. Прерывание женщинами своей карьеры по семейным обстоятельствам является также причиной того, что на них отрицательно смотрят при принятии решения о продвижении по службе. Так, Дж. Барон с соавторами (Baron et al., 1986) проанализировали список перспективных (т. е. позволяющих делать карьеру) должностей в 100 организациях и выявили, что 71 % из них были заняты мужчинами.

Максимальные социально-профессиональные достижения женщин в профессиях, требующих длительного цикла совершенствования (наука, управление, политика), сдвинуты на более поздние сроки по сравнению с

мужчинами, которые в зрелом возрасте в большей степени живут на прежних достижениях, тиражируя наработанный ранее материал. Женщины более способны к переосмыслению прежнего опыта и переходу на качественно иной уровень работы. Они также более готовы в зрелом возрасте осваивать новые сферы деятельности в рамках своей профессии и даже другие профессии. У мужчин интерес к профессии угасает, если они не достигают к определенному возрасту «приличного» статусного и материального положения. Расхождение самооценки, реальных достижений и социального статуса порождает ощущение нереализованности своих возможностей в настоящем, внутренний дискомфорт и скептическое отношение к будущему. Женщины в большей степени заинтересованы самой проблемой, над которой работают, и отсутствие руководящих позиций не изменяет их непосредственного интереса к предмету профессионального труда, поэтому они способны к более длительной работе на одном месте, не испытывая психологического дискомфорта.

Е. П. Ермолаева, 2009. С. 203.

Выявлены несколько факторов, определяющих, будет ли женщина стремиться к карьере: возраст вступления в брак, экономическое положение мужа, его взгляды на работающих женщин. Поэтому не вызывает удивления, что женщины, которым удается сделать карьеру и добиться руководящей должности, как правило, остаются одиночками (Mueller, Campbell, 1977). Наиболее неблагоприятным считается вариант, когда женщина прерывает ради семьи свою карьеру, не закончив образования. Длительный перерыв при еще неустоявшихся профессиональных интересах ведет к тому, что женщине трудно возвратиться к получению профессионального образования. Замечу, что в этом ничего принципиально специфического для женщин нет; такие же проблемы возникают и у юношей, прерывающих учебу из-за службы в армии. Разница лишь в том, что мужчин принуждают, а женщин вынуждают семейные обстоятельства прервать учебу.

Наблюдения и опросы современной студенческой молодежи, проведенные Л. Б. Поповой, показали, что девушки стали чаще говорить об отказе от собственной карьеры в пользу удачного замужества и возможности не работать. Она полагает, что причинами изменений в ценностных ориентациях могут являться: тяжелый опыт матерей, связанный с двойной нагрузкой, изменения в образе женщины, создаваемом современными средствами информации, высказываниями политических лидеров о традиционной женской миссии. Девушки имеют право выбора карьеры домохозяйки, но этот выбор должен строиться на отрефлексированной оценке возможных вариантов жизненного пути, на понимании и переживании его будущих последствий (Л. Б. Попова, 1996).

Оценка результатов крупномасштабного «эксперимента» по переориентации женщин на домашнее хозяйство уже имеется в мировой практике. Б. Фридан (1994), интервьюируя американских «хранительниц домашнего очага», обнаружила, что многие женщины ощущают неудовлетворенность и стыдятся этого, так как «знают», что, напротив, они должны чувствовать, насколько им повезло. Неудовлетворенность чувствуют даже те женщины, чьей мечтой всегда была роль жены и матери. Анализируя множество американских исследований, Б. Фридан делает вывод, что неработающие женщины часто чувствуют свою социальную изоляцию. Рост числа работающих женщин укрепляет распространенное в обществе

представление, что те, кто остается дома, ведут праздную и беспечную жизнь, и такое снижение престижности домашнего труда еще больше увеличивает неудовлетворенность неработающих женщин.

У работающих женщин свои сложности. Требования, которые предъявляют к женщине семья и работа, во многом противоречивы. На работе преобладает «этика индивидуализма», т. е. автономии и справедливости, дома – «этика заботы», с ее ценностями альтруизма, самопожертвования, служения ближним. При совмещении семейных и внесемейных ролей возникает целый ряд конфликтов и тревог: женщины беспокоятся по поводу того, что наносят детям эмоциональный ущерб, что вынуждены доверить воспитание своих детей другим людям, что их профессиональная жизнь урезается временем и энергией, которую они отдают семье, что их брак страдает от всего этого, что их эмоциональные и физические ресурсы напряжены до предела. Возникает ролевой конфликт (М. Палуди, 2000).

И. В. Копачева, 2005. С. 97.

Построение профессиональной карьеры на разных ее этапах поддерживается различными мотивами (Н. А. Цветкова, 2005). В начале карьеры (стаж от 1 до 3 лет) движущей силой профессионального самоопределения являются мотивы самоутверждения в труде, связанные с оценками уровня своего профессионализма. На втором этапе (4–6 лет стажа) профессиональное самоопределение связано с планированием и принятием конкретных шагов для продвижения по службе; ведущим мотивом становится социальная значимость труда. На третьем этапе (от 7 до 9 лет работы) в основе профессионального самоопределения лежат мотивы профессионального мастерства. На четвертом этапе (10–12 лет стажа) главный мотив – реализация накопленного опыта. На пятом этапе (стаж 13 лет и больше) мотивом является участие в трудовой деятельности вообще, ее социальная значимость.

Страх перед успехом. Помешать успешной профессиональной карьере может имеющийся у многих страх перед успехом, который чаще присущ женщинам. Ученица Дж. Аткинсона М. Хорнер (Horner, 1968, 1972, 1987) ввела в двухфакторную модель своего учителя (мотивацию достижения успеха – избегания неудачи) третий фактор – мотивацию избегания успеха. По ее представлениям, успех вызывает у женщин тревогу, так как ассоциируется с нежелательными последствиями – утратой женственности, потерей значимых отношений с социальным окружением. Кроме того, женщина, испытывая вину перед детьми и мужем, подсознательно стремится отказаться от карьеры на работе, тем более что культурные традиции не одобряют жен, добившихся большего успеха по сравнению со своими мужьями. Этот феномен получил название *конфликта боязни успеха*. Успех в сферах профессиональных и значимых отношений представляется для женщины взаимоисключающим. Поэтому, отдавая предпочтение значимым отношениям, женщина начинает бояться успеха в профессиональной деятельности.

М. Хорнер предлагала студентам колледжа написать небольшое сочинение, началом которого являлась фраза: «После экзаменов за первый семестр Джон, студент медицинского колледжа, оказался на первом месте по успеваемости в своей группе». Студенткам было предложено то же начало, только «Джон» был заменен на «Энн». Студенты-мужчины в 90 % отнесли в своем сочинении к «Джону» положительно. В то же время две трети студенток отрицательно отнесли к «Энн». Они описывали ее как непопулярную и всеми отвергаемую личность или обманщицу. По данным этого исследования, страх успеха был выявлен у 65 % женщин и только у 9 % мужчин.

Страх успеха М. Хорнер считала особенностью, изначально присущей женской природе, тормозящей достижения женщин в любой сфере деятельности. Другие психологи видели в появлении страха успеха влияние внешних факторов (Breedlove, Cicirelly, 1974; Bremer,

Witting, 1980; Monahan et al., 1974). К. Такач (Takacs, 1986) отмечает, что девочек учат ставить на первое место карьеру будущего мужа. В пользу роли внешних факторов на появление страха успеха свидетельствует и то, что в тех ситуациях, где достижения приемлемы с полоролевой точки зрения, этот страх у женщин не появляется. К. Бридлов и В. Цицирелли показали, что страх успеха у женщин, занятых в медицине (сфере, не типичной для женщин в ряде стран Запада: например, в США в области клинической психологии и психиатрии работают преимущественно мужчины [Ph. Chesler, 1972]), выше, чем у учителей (в сфере, типичной для женского пола). То же получено при сравнении женщин-инженеров с медсестрами. Страх успеха достигал максимума в их исследовании, когда женщина находилась на вершине инженерной иерархии и имела много семейных обязанностей.

Показано также, что страх успеха проявляется у женщин в меньшей степени, если они не составляют большинство в смешанной по половому признаку группе (R. Kanter, 1977) или когда они работают в одиночестве.

А. Стюарт (Stewart, 1975) обнаружила, что девушки с боязнью успеха в большей мере опасаются того, что стремление сделать карьеру может помешать им в супружеской и семейной жизни. У них показатели боязни успеха были связаны с ранним вступлением в брак, скорым рождением детей, отсутствием профессиональной занятости и целеустремленности в работе и четко выстроенного профессионального пути. Стюарт объяснила это тем, что эти женщины таким путем стремились доказать свою женственность. После такого «доказательства» они могли успешно делать свою карьеру.

Страх успеха выявлен также у российских женщин-политиков и женщин-предпринимателей (Г. В. Турецкая, 1998). Однако в исследовании А. Е. Чириковой (1999) данный факт в отношении женщин-предпринимательниц не подтвердился. Автор объясняет это тем, что до занятия бизнесом обследованные женщины были руководителями своих предприятий и освоение ими новых социальных полей явилось для них не поводом для страха, а ощущением раскрытия новых личностных возможностей. В то же время только 10 % опрошенных считали, что им удалось сбалансировать работу и личную жизнь.

Страх успеха возможен и у мужчин, когда род их деятельности не соответствует их гендерной роли (Э. Арансон, 1998; Yamauchi H., 1989). Черри и До (Cherry, Deaux, 1975) утверждают, что мужчина в школе медсестер также будет избегать успеха. С. Пайк и С. Кэйхилл (Руке, Kahili, 1983) повторили эксперимент М. Хорни с «Джоном» и «Энн» на врачах и обнаружили, что мужчины больше боятся успеха, чем их коллеги женского пола. Страх успеха может появиться у мужчин также в тех случаях, когда они не хотят вызвать зависть своих сослуживцев, нарушить дружеские отношения с ними.

4.6. Акме как вершина профессиональных достижений

Двадцать шесть веков назад мудрый Пифагор сказал, что расцвет человеческих сил совпадает с его сорокалетием. Греки считали, что к этому возрасту человек достигает вершины развития своих творческих способностей, и называли этот возраст «акме».

И. Я. Перна (1925), проанализировав биографии нескольких сотен ученых, пришел к выводу, что пик творческой активности, определенный по датам опубликования важнейших трудов, свершений, открытий и изобретений, приходится на 39 лет. После этого наблюдается либо быстрый, «обвальный», либо медленный спад творческой активности.

По данным И. Я. Перны, наиболее рано пик творческих достижений наблюдается у математиков (25–30 лет), физиков-теоретиков и химиков (25–35 лет); затем идут представители других естественных наук и физики-экспериментаторы (35–40 лет); позже всех пик творчества отмечается у гуманитариев и философов.

Г. Леман (Lehman, 1951, 1958) доказывал, что наивысший период творческой активности у выдающихся химиков, сделавших открытия, приходится на возраст 30–35 лет, к 45 годам происходит спад творческой продуктивности на 50 % и к 70 годам – полное прекращение продуктивности (рис. 4.3). Леманом выявлено, что наивысший подъем творческой продуктивности падает на 23 года у математиков, 32–33 года – у физиков и изобретателей, 35–39 лет – у медиков, 40–44 года – у астрономов.

Правда, Леман отмечает и недостатки примененного им метода: не принимается во внимание, что многие ученые старшего поколения вносят свой вклад в науку не непосредственно, а через своих учеников. Кроме того, общие выводы не отражают индивидуальных отклонений.

Леман поставил вопрос о том, происходят ли сдвиги в возрастной динамике творчества, в процессе развития культуры и науки в различные исторические периоды.

Общераспространенным было мнение, согласно которому на ранних стадиях развития науки важные научные открытия могут совершаться молодыми людьми, тогда как в дальнейшем, когда научная работа начинает требовать больше знаний и опыта, серьезные достижения становятся возможны лишь в более зрелом возрасте.

Так ли это? Автор сопоставил данные, характеризующие вклады творческих работников пятнадцати областей науки и искусства, разделив применительно к каждой из областей лиц, родившихся до 1800 г. и родившихся в период 1801–1875 гг.

В отношении физиков, геологов, изобретателей, математиков, исследователей в области экономических и политических наук, педагогики, философии оказалось, что возраст, когда ими был внесен наибольший творческий вклад, для XIX в. является более молодым, чем для XVIII в. В отношении химиков и астрономов существенных различий не выявилось. Итак, статистические данные не подтвердили общепринятого взгляда. Если и можно говорить о каких-то сдвигах начиная с XVIII в., то они скорее направлены в сторону омоложения научного и художественного творчества.

Ю. Л. Копелевич, 1971. С. 326.

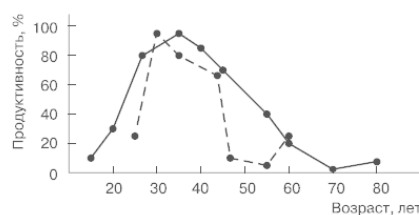


Рис. 4.3. Возрастная обусловленность творческой активности (по Леману). Сплошная линия – продуктивность творческой активности с учетом 993 открытий, сделанных 244 исследователями; то же для 52 наиболее значительных открытий, сделанных 46 исследователями

Е. Маниш (Manniche, 1957) изучил соотношение возраста с творческими достижениями у лауреатов Нобелевской премии. Полученные им кривые оказались сходными с кривыми Г. Лемана: вершина диаграммы приходится на третье десятилетие жизни, а затем наблюдается явный спад.

Американец Дж. Росман (цит. по А. А. Бодалев, Л. А. Рудкевич, 2003. С. 184) выявил, что из 710 изобретателей 61 % сделали свое первое открытие до 25 лет, средний же возраст самого значительного открытия – 38,9 года. Дж. Андерсон и Ф. Гуденю проследили в возраст-

ном аспекте число опубликованных работ американскими психологами. Наибольшее среднегодовое число публикаций у мужчин приходится на 35–40 лет, у женщин – на 50–55 лет. Дальше число публикаций снижается, но увеличивается их объем, что говорит о том, что они становятся более фундаментальными. Это свидетельствует о качественном изменении научного творчества, более глубоком осмыслении выявленных фактов, построении каких-то гипотез и теорий. Большое же количество незначительных публикаций (в основном тезисов) молодых ученых скорее говорит об их желании как можно быстрее «засветиться» в научном сообществе. Я знаю одного молодого ученого, который, будучи аспирантом, ежегодно публиковал более 20 работ, в основном тезисов. Поэтому делать выводы о творческой *продуктивности* по количеству публикаций, без учета их объема, а главное – значимости, вряд ли логично. Скорее количество публикаций молодых ученых говорит об *активности* в презентации себя как научного работника.

Между тем некоторые исследователи, например В. Оберг (Oberg, 1903), делали из получаемых закономерностей выводы о том, что обучать имеет смысл только людей до 30 лет, дальнейшее же обучение нерентабельно, поскольку человек, поздно получивший образование, уже не способен к творческому труду.

Многие ученые склонны считать, что творческий потенциал человека, о котором судят в основном по творческой продуктивности, исчерпывается на четвертом-пятом десятилетии жизни. Например, Р. Вудворте писал, что старыми людьми сделано лишь незначительное число открытий, а людьми среднего возраста – сравнительно небольшое и что период от 20 до 40 лет наиболее благоприятен для открытий.

Против точки зрения Вудвортса тут же выступила Э. Нельсон (Nelson, 1928), которая назвала десятки великих писателей и ученых, создавших свои самые прославленные произведения в преклонном возрасте и даже в глубокой старости.

С этих пор за рубежом (в основном в США) и в нашей стране стали проводиться многие исследования, доказывавшие правоту той и другой точек зрения.

Менее жестко ставит вопрос о возрастных ограничениях В. Ослер, который писал, что для всех сфер профессиональной жизни была бы неисчислимая выгода, если бы люди, как правило, прекращали работать в возрасте около 60 лет.

Р. Стивенс (Stevens, 1951), исходя из того, что для зарождения и развития оригинальных научных идей благоприятным считается возраст 25–35 лет, а максимальная творческая активность проявляется в 30–40 лет, рекомендовал создавать разновозрастные научные коллективы в соотношении: одна треть научных сотрудников – до 40 лет, две трети – старше 40 лет. При этом важно создавать для молодых ученых перспективу роста, чтобы они «не разбили свою голову о потолок старости».

Н. Беард, исследовавший вклад в культуру 1000 знаменитостей, ввел следующую классификацию их жизни по десятилетиям:

- бронзовая декада – от 20 до 30 лет;
- золотая декада – от 30 до 40 лет;
- серебряная декада – от 40 до 50 лет;
- железная декада – от 50 до 60 лет;
- оловянная декада – от 60 до 70 лет;
- деревянная декада – от 70 до 80 лет.

Впервые мысль о том, что творческий потенциал человека исчерпывается в среднем возрасте, стала достоянием широкой общественности после того, как знаменитый английский врач сэр Уильям Ослер произнес фразу, которая вскоре после этого стала крылатым выражением: «Человек перестает творить после сорока лет и перестает мыслить после шестидесяти». И хотя сам У. Ослер никогда в своей жизни

не проводил никаких психологических исследований, а данная мысль была только фразой, произнесенной на праздновании своего юбилея, авторитет нобелевского лауреата стал причиной ее известности.

Первым против У. Ослера выступил английский ученый К. Дорланд. Он изучил биографии 400 великих людей, которых разделил на две группы – «мыслителей» и «рабочих». В первую вошли философы, писатели, математики и представители других точных наук; во вторую – актеры, художники, ученые-эмпирики, изобретатели, композиторы, врачи, военные лидеры. У большинства обследованных «мыслителей» и у многих «рабочих» период оптимальной продуктивности – «орегма тахима» продолжается и после 60 лет.

Большой вклад в проблему соотношения возраста и творческой продуктивности внес немецкий ученый В. Оствальд <...> В 1909 г. В. Оствальд выпустил книгу «Великие люди», в которой проанализировал жизненный путь шести крупных ученых – трех химиков (Дэви, Либих, Жерар) и трех физиков (Фарадей, Майер, фон Гельмгольц). Анализ биографий ученых привел его к выводу, что вскоре после «звездного часа», т. е. фундаментального открытия, ученые «истощаются», теряют способность создавать концепции и сочинения, соизмеримые с более ранними их творениями. Главное же – они не в состоянии претерпеть необходимый внутренний поворот в возрасте, «когда уже наступает неизбежное творческое притупление мыслительного аппарата». В. Оствальд пишет, что «за редким исключением, наиболее выдающиеся достижения, имеющие революционный характер в науке, рождаются на третьем десятилетии жизни». Самая выдающаяся работа чаще всего выполняется в молодые годы великого человека, а то, что он делает впоследствии, лишь редко не уступает по значительности этой ранней блестящей работе». Приводя многочисленные примеры ученых, внесших значительный вклад в науку до 30 лет, В. Оствальд делает вывод, что мужество и непредубежденность молодого человека превышают ценность опыта, приобретаемого в среднем и пожилом возрасте.

А. А. Бодалев, Л. А. Рудкевич, 2003. С. 183–184.

Однако американский психолог Р. Батлер (Butler, 1967) пишет, что бесчисленные примеры сохранения творческих способностей в позднем возрасте противоречат этому широко распространенному мнению. И этому тоже есть подтверждение.

Американский психолог У. Деннис (Dennis, 1956) выступил с критикой выводов Лемана. Он высказал предположение, что на получаемые результаты может оказать влияние такой фактор, как ранняя смертность, вследствие чего большое количество работ в молодом возрасте объясняется не качествами интеллекта, присущими молодому возрасту, а меньшей вероятностью доживания человека до более преклонных лет. Его возражение резонно, хотя Леман учитывал этот фактор при изучении динамики продуктивности. Им было показано, что смертность оказывает лишь незначительное влияние на характер полученной кривой.

В более поздней работе (Dennis, 1966) он привел данные о продуктивности в различные возрастные периоды ученых и писателей, проживших не менее 80 лет (табл. 4.5).

Таблица 4.5. Процентное соотношение работ, выполненных в различные возрастные периоды одними и теми же учеными

Профессии	Возраст, лет					
	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Философы	3	17	20	18	22	20
Химики	11	21	24	19	12	13
Писатели	5	19	18	28	23	7

Однако Деннис учитывал только количественные показатели продуктивности (объем работы) без учета качества интеллектуальной продукции, т. е. ее значимости.

Во многих случаях акме – наивысшие творческие достижения – относятся у творческих людей к периоду старости. К. Роджерс в психологической автобиографии особенно детально проанализировал свою жизнь от 65 до 75 лет. Описываемое десятилетие оказалось поразительно продуктивным в научной, научно-организационной, психотерапевтической и педагогической деятельности ученого. Известны многие величайшие творения человечества, совершенные в позднем возрасте, – труды Д. И. Менделеева, И.-В. Гете, Л. Толстого, Сервантеса и других.

Удовлетворенность работой достигает наивысших значений в группах людей среднего возраста, – к такому выводу пришли Батт и Бейсер. Другие исследования, однако, показывают повышение этого показателя с возрастом (Kallenberg, Loscocco, 1983).

М. Аргайл, 2003. С. 187–188.

Проанализировав творческую продуктивность ученых и деятелей искусства, проживших до 80 лет, У. Деннис не подтвердил данные Г. Лемана: спад продуктивности может происходить только на самых поздних этапах жизни, а подъем продуктивности в гуманитарных науках не прекращается вплоть до 60–70 лет. Правда, в отличие от Лемана, учитывавшего лишь лучшие произведения, Деннис подсчитывал общее количество научных статей. По его данным, в возрасте от 20 до 30 лет публикаций мало (первые публикации у большинства появляются после 25 лет), после 30 лет число их возрастает и остается почти неизменным до 60 лет (примерно по две публикации в год), затем последовательно снижается. Характерно, что у проживших 80 лет количество публикаций за последнее десятилетие гораздо выше, чем за десятилетие от 20 до 30 лет, что свидетельствует о сохранении творческой продуктивности и в старости.

Действительно, по данным немецкого геронтолога В. Рииса,⁶ изучившего биографии 12 выдающихся композиторов, проживших достаточно долго, выяснил, что 9 из них (Бетховен, Шуберт, Мендельсон, Шуман, Брукнер, Чайковский. Малер, Прокофьев, Шостакович) плодотворно работали до последних дней своей жизни. У Брамса и Дворжака спад наблюдался только в последнее десятилетие их жизни, а у Сибелиуса, прожившего 92 года, – после 60 лет. При этом нельзя не принимать во внимание наличие болезней у лиц пожилого возраста, при которых творческим деятелям бывает уже не до творческого вдохновения.⁷

М. Рихтер, Г. Леман, М. Зоценко привели многие примеры творческого долголетия. В этом списке преобладают философы, ученые-теоретики и писатели-интеллектуалы с философским складом ума (можно, например, отметить поэта Беранже, работавшего до 77 лет, Льва Толстого – до 82, Виктора Гюго – до 83, физиолога И. П. Павлова – до 87, микробиолога Гамалея – до 90 лет). После 70 лет успешно работали многие известные ученые – П. Ламарк, М.

⁶ Цит. по: А. А. Бодалев, Л. А. Рудкевич, 2003.

⁷ Правда, мнения ученых о роли патологии в снижении творческой продуктивности в пожилом возрасте существенно расходятся. Одни указывают на развитие атеросклероза, снижение метаболических процессов и как следствие деструктивные изменения нервной ткани (Ф. Рач, Дж. Биррен, Р. Мак-Фарланд), другие приводят примеры, что физически здоровые деятели (Резерфорд, Россини, Фальконе) имели низкую творческую продуктивность в поздний период своей жизни, и наоборот, больные физически Б. Барток, Ч. Дарвин, О. Ренуар, М. Фарадей, Эль Греко, А. Эйнштейн (кстати, страдавший атеросклерозом) внесли значительный вклад в мировую культуру в позднем возрасте. Очевидно, многое зависит от характера заболевания, его тяжести, того, каково отношение к нему субъекта.

Эйлер, К. Лаплас, Г. Галилей, И. Кант и др. Примеры творческого долголетия можно найти и среди художников: А. Граф (успешно работал до 93 лет), К. Раух (до 78 лет), А. Менцель (до 88 лет).

Жан Батист де Ламарк создавал свою «Естественную историю» до самой своей смерти, последовавшей на 86 году жизни, Александр фон Гумбольдт писал «Космос» с 76 до 89 лет, Виктор Гюго создал свои лучшие произведения на восьмом десятилетии жизни, Иоганн Вольфганг Гете написал вторую часть «Фауста» между 70 и 80 годами, Джузеппе Верди написал оперу «Отелло» в 73 года, а следующую оперу – «Фальстаф» – в 79 лет. Мигель де Сервантес писал «Дон-Кихота» от 58 до 68 лет. Цезарь Франк создал до-минорную симфонию в возрасте 64–66 лет, Йозеф Гайдн успешно работал до 67 лет, Рихард Вагнер – до 69 лет, Леонард Эйлер – до 72, Галилео Галилей – до 74, Пьер Симон маркиз де Лаплас – до 75, Тинторетто (Якопо Робусти) – до 76, Микеланджело Буонаротти – до 79. Иммануил Кант и Рудольф фон Вирхов – до 80, Вольтер и Франс Хальс – до 84, Бернард Шоу – до 94 лет.

А. А. Бодалев, Л. А. Рудкевич, 2003. С. 193.

Творческое долголетие связано, как полагают М. Зошенко и польский литературовед Я. Парандовский (1990), с регламентацией жизнедеятельности, с регулярностью и дисциплиной занятий творчеством, т. е. саморегуляцией.

Геронтолог Н. В. Шок (Shock, 1951) пришел к выводу, что исследовательская продуктивность зависит не столько от физиологического состояния, сколько от психического здоровья, от «умственной бодрости». В последние годы эта точка зрения находит подтверждение в исследованиях синдрома психического выгорания. Показано, что его зависимость от стажа чаще прослеживается в профессиях и организациях, ограничивающих творческие возможности человека (Н. Е. Водопьянова с соавт., 1997; М. В. Борисова, 2002; Ю. И. Виданова, 2007).

Г. Леман указывает и на еще одну причину пика творческой продуктивности в молодые годы, а именно – уход наиболее выдающихся ученых и деятелей искусства на высокие административные посты, что вынуждает их либо бросать творческую деятельность, либо существенно ее ограничивать. Это предположение находит подтверждение в данных американского геронтолога И. Бьеркстена, опросившего большую группу ученых-химиков разного возраста с целью выяснить, сколько времени в день они тратят на творческую работу. Оказалось, что двадцативосьмилетний ученый уделяет ей 10 часов в день, а пятидесятилетний – только 4 часа. Это различие Бьеркстен тоже объясняет большой административной загрузкой ученых старших возрастов.

Однако с этим не согласен Л. А. Рудкевич (1993), который нашел, что из выборки 138 творческих работников, интенсивно занимавшихся административной и общественной деятельностью во второй половине жизни, у 119 лиц (86 %) не было обнаружено спада продуктивности с возрастом. Следовательно, административная, учебная и общественная деятельность не всегда препятствует творческой продуктивности видных представителей науки и искусства, заключает Л. А. Рудкевич.

М. Зошенко приводит и список «творческих мертвецов при жизни», которые жили долго, но перестали творить в молодые годы. Это Глинка, Шуман, Фонвизин, Либих, Буало, Томас Мур, Леонид Андреев и др. Англичанка М. Картрайт считает, что спад творческой активности с возрастом связан с мотивацией. Изучая биографию Исаака Ньютона, прекратившего научные занятия после 50 лет, она делает вывод, что творческая энергия у него не иссякла, просто он утратил личный интерес к науке. С другой стороны, по данным Д. Дельца и Ф. Эндрюса, творческий спад слабее выражен у тех научных работников, для которых характерен большой

интерес к работе. Сильная мотивация, по мнению Дж. Гилберта, может компенсировать снижение интеллекта в старческом возрасте у гениев.

Глинка прожил 54 года, но примерно в 38 лет деятельность его почти заканчивается. Он берется писать две оперы, но бросает работу и последние 10 лет находится в депрессии – пишет лишь мемуары о своей жизни и церковные произведения.

Научная деятельность знаменитого физика и химика Дэви в 30 лет уже близится к закату, а в 33 года обрывается. Он живет еще 20 лет, но за эти два десятилетия лишь пишет две незначительные и даже странные книжки. Одна из них – «Руководство к ужению рыб».

В. Чурбанов, 1980. С. 118.

И. Беркстен (Bjorksten, 1946) согласился с выводами Г. Лемана, но отметил, что недостаточно соотносить открытие с возрастом; необходимо учитывать время, затраченное на то или иное открытие.

Имеются исследования психологов, которые подводят экспериментальную базу под кривые Г. Лемана. Английский психолог Д. Бромлей провел тестовые измерения творческой активности и обнаружил, что кривые ее спада совпадают с кривыми, выявленными Г. Леманом. Наблюдаются в пожилом возрасте и существенные изменения личностных свойств, приводящих к уменьшению творческой активности и снижению творческой продуктивности.

Брожек (Brozek, 1951) установил, что после 30 лет способность воспринимать новые идеи, новые методы труда постепенно снижается, умение же пользоваться информацией сохраняется надолго.

Следовательно, спад с возрастом творческой продуктивности имеет и эндогенные причины, а не только экзогенные.

Сказанное позволяет предположить, что возраст достижения акме личности, раскрытия потенциальных возможностей у каждого человека свой. Один индивид может прекратить свое самосовершенствование, свою самореализацию еще в начале жизненного пути, другой не успокаивается и в глубокой старости, а это продолжает акме. На зону акме, зону наивысшего взлета творческой активности, влияет совпадение стремлений, возможностей личности и потребностей общества. При этом является распространенной мысль о возникновении у человека (речь идет прежде всего об этапе зрелости) двух и более акме.

В частности, исследования болгарских ученых в области социального познания показывают, что таких периодов бывает даже несколько. По крайней мере, есть основание говорить о двух пиках творческой активности. Второй подъем (кульминация) может наблюдаться на пятом-шестом десятилетии (Oberg, 1903; 3. Ф. Есарева, 1970; Л. А. Рудкевич, 1994). Д. Пельц и Ф. Эндрюс (1963) объясняют вторую кульминацию переменами в микросоциальной среде, главным образом ослаблением родительских ролей. Правда, по данным Л. А. Рудкевича, второй пик бывает только у 15 % творческих работников.

У многих выдающихся творческих работников в последние годы жизни обнаруживается немалый подъем продуктивности. В качестве примеров мы можем привести математиков Б. Больцано, Й. Лагранжа, Г. Минковского, Дж. Фон Неймана, астрономов Н. Коперника и П. С. де Лапласа, биологов У. Кеннона и Й. Прохазку, физика Дж. У. Гиббса. Философов Н. Гартмана, К. Гельвеция, Р. Оуэна, Ж.-Ж. Руссо, К. де Сен-Симона, Ш. Фурье, писателей и поэтов У. Блейка, Ф. Петрарку, Ф. Рабле, М. Де Сервантеса, Т. Смолетта, А. Стриндберга, художников Дж. Беллини и А. Матисса, композиторов Б.

Бартока, Л. ван Бетховена, Ж. Люлли, Б. Мартини, К. Монтеверди, А. Онеггера, Ц. Франка, А. Шенберга, Г. Шюна, Л. Яначека.
 А. А. Бодалев, Л. А. Рудкевич, 2003. С. 226.

Таким образом, вопрос о творческом долголетии не имеет однозначного ответа. Поэтому справедливо замечание Л. А. Рудкевича (1994), что адекватное решение проблемы соотношения возраста и творческой продуктивности зависит от замены бесполезных попыток выявить общую универсальную закономерность связи возраста и творчества выведением *наиболее часто встречающихся вариантов*.

Проанализировав около 200 биографий известных живописцев и скульпторов, доживших до 70 лет и более, ученые установили, что их можно с известной долей условности разбить на четыре группы. Первую группу составили биографии художников с ранним расцветом творческой активности (25–30 лет), но с быстрым спадом (40–50 лет), например Л. Кнаус, Я. Иордане. Вторая группа: ранний расцвет (25–30 лет) и сохранение высокой творческой активности до преклонного возраста, например К. Моне, Ж. Гудон. Третья группа: поздний расцвет (после 40 лет) с быстрым спадом, например Э. Дега, О. Роден. Четвертая группа: поздний расцвет (после тех же 40 лет) и сохранение творческой активности до преклонного возраста, такими были Тициан, К. Каро. Наиболее многочисленными оказались первая группа (38 %) и четвертая (30 %). За ними идут вторая группа (20 %) и третья (12 %). Как видим, группа художников, творивших до преклонного возраста, весьма значительна.

В. Д. Пекелис, 1975. С. 38–39.

По данным Л. А. Рудкевича (1994), проведенного при формировании выборки тщательный отбор творческих деятелей с целью устранения многих неточностей в их биографиях, пришел к выводу, что частота спада творческой продуктивности в среднем и пожилом возрасте отрицательно коррелирует со значимостью личности творческого работника, с уровнем его творческого потенциала. Наиболее выдающиеся деятели науки и искусства характеризуются высокой сохранностью творческого труда в позднем онтогенезе, тогда как у менее значительных лиц спад встречается достаточно часто (в 68,7 % случаев).

Другой вопрос: *какова длительность продуктивного творчества* (рис. 4.4)? Известно, что философы и писатели начинают свою творческую деятельность сравнительно поздно. Может быть, более позднее снижение их творческой продуктивности связано с этим, т. е. чем раньше начнешь заниматься творческой деятельностью, тем раньше наступит снижение творческой активности и продуктивности, и наоборот?

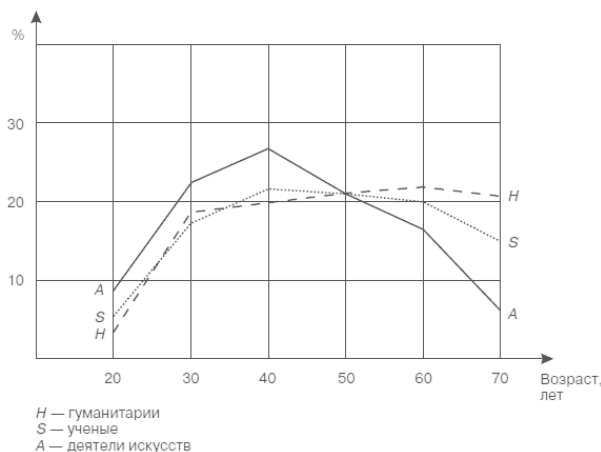


Рис. 4.4. Процентное соотношение общей продуктивности творческих людей в зависимости от сферы деятельности и возраста (Botwinick, 1967)

У. Питкин писал, что музыкальные гении рано расцветают и остаются на этом уровне в течение всей жизни. Л. А. Рудкевич тоже выявил, что наиболее длительным периодом творчества характеризуются выдающиеся композиторы. Им выявлена закономерность, что чем раньше началась творческая деятельность, тем позже она заканчивается. Это характерно для наиболее выдающихся творческих деятелей.

Приведенные данные имеют не только познавательное, но и практическое значение, поскольку заставляют задуматься над рядом вопросов: каковы причины раннего упадка способностей; почему возраст достижения акме различен в различных науках; какие факторы побуждают одних людей лишь к кратким творческим порывам, а других к творчеству до конца жизни; в каких формах целесообразно использовать труд пожилых творческих работников?

4.7. Личностно-профессиональное развитие (становление профессионализма) как акмеологическая проблема

Достижение профессионализма в акмеологическом понимании связано с развитием волевых качеств (целеустремленности, инициативности, организованности, упорства, настойчивости), интеллектуальных качеств, в совершенствовании и обогащении профессиональных умений, раскрытием творческого потенциала личности. Поэтому профессионализм связан с личностно-профессиональным развитием.

В процессе личностно-профессионального развития происходят следующие структурные изменения личности.

Изменение направленности личности:

- расширение круга интересов и изменение системы потребностей;
- актуализация мотивов достижения;
- возрастание потребностей в самореализации и саморазвитии.

Увеличение опыта и повышение квалификации:

- повышение компетентности;
- развитие и расширение умений и навыков;
- освоение новых алгоритмов решения профессиональных задач;
- повышение креативности деятельности;
- развитие сложных частных способностей;
- развитие профессионально важных качеств, определяемых спецификой деятельности;
- развитие личностно-деловых качеств;
- повышение психологической готовности.

Существует система акмеологических показателей, с помощью которых можно определить уровень профессионализма. Она включает следующие показатели:

- 1) продуктивность или эффективность деятельности;
- 2) уровень квалификации и профессиональной компетентности;
- 3) оптимальная интенсивность и напряженность труда;
- 4) точность и надежность деятельности;
- 5) организованность;
- 6) низкая зависимость от внешних факторов;

- 7) владение современным содержанием и современными средствами решения профессиональных задач;
- 8) стабильность высоких показателей деятельности;
- 9) уровень развития личностно-деловых и профессионально важных качеств;
- 10) уровень мотивации достижений;
- 11) возможность развития субъекта труда как личности.

Если деятельность специалиста характеризуется высоким профессионализмом с опорой на данную систему показателей, то считается, что у него высокий акмеологический уровень.

4.8. Кризисы профессионального становления личности

На протяжении профессиональной карьеры у человека могут возникать различные профессиональные кризисы.

Кризис профессионального выбора. Первый профессиональный кризис может наступить еще на этапе профессиональной подготовки (при учебе в вузе, колледже), и связан он с неудовлетворенностью профессиональным образованием и профессиональной подготовкой, а также с трудностями адаптации к учебе и студенческому быту. Возникает недовольство отдельными учебными предметами, появляются сомнения в правильности профессионального выбора, падает интерес к учебе. Учащийся начинает задумываться о правильности сделанного им выбора. Этот кризис отчетливо проявляется в первый и последний годы профессионального обучения. Чаще всего неудовлетворенность не доходит до критической фазы, так как преодолевается сменой учебной мотивации на социально-профессиональную, чему способствует увеличивающаяся год от года профессиональная направленность учебных дисциплин. Однако когда учащийся понимает, что выбранная им профессия – это не то, что он себе представлял, внутренний конфликт становится неизбежным и он может прийти к выводу о прекращении учебы.

Надо отметить, что прекращение получения выбранной в юности (часто по мотивам чисто внешним, а порой и случайным) профессии требует проявления силы воли. Не случайно Н. П. Фетискин (1987) выявил, что студенты, добровольно бросившие учебу в институте из-за неудовлетворенности профессией (а таких среди отчисленных было 50 %) или в связи с трудностью адаптации к учебе и к студенческому быту (20 %), имеют более выраженный типологический комплекс решительности (сильную нервную систему, подвижность возбуждения, преобладание возбуждения по внешнему балансу), чем у студентов, продолжавших учебу в институте.

Кризис профессиональных ожиданий. После завершения профессионального образования наступает время реального выполнения профессиональных функций, стадия профессиональной адаптации. Молодые специалисты приступают к самостоятельной трудовой деятельности. Новый коллектив и общение с разновозрастными коллегами, другая иерархическая система производственных отношений, новые социально-профессиональные ценности, иная социальная роль и, конечно, принципиально новый вид ведущей деятельности – все это создает в первые недели и месяцы работы большие трудности. Но не они становятся фактором возникновения кризисных явлений, основная причина возникающего кризиса – психологическая, являющаяся следствием несовпадения реальной профессиональной жизни со сформировавшимися представлениями и ожиданиями. Переживание этого кризиса выражается в неудовлетворенности организацией труда, его содержанием, должностными обязанностями, производственными отношениями, условиями работы и зарплатой. Нередко молодые специалисты, гордящиеся своим новым статусом, придя на работу, могут услышать: «Забудьте то, чему вас учили в институте».

После окончания обучения и начала работы новички очень быстро узнают о том, что некоторые их ожидания нереалистичны. Их обучение может не вполне соответствовать реальной работе, которую им требуется выполнять. Многие работодатели считают, что новички – это люди, которых еще многому нужно научить. Работа может оказаться не творческой, а механической, окружающие люди могут оказаться нечестными; кроме того, может оказаться, что сойтись с коллегами по работе – большая проблема. Истинные цели работы могут затеряться в лабиринте бюрократических процедур или трансформироваться под воздействием приказов начальников. Реальность может вызвать потрясение, результатом которого становится фрустрация, напряжение и гнев, переживаемые молодым работником на этапе приспособления к новой ситуации.

Г. Крайг, Д. Бокум, 2004. С. 633.

Возможны два варианта разрешения кризиса:

- конструктивный: активизация профессиональных усилий по скорейшей адаптации и приобретению опыта работы; здесь очень важна помощь наставников, помогающих молодым работникам приобретать навыки и уверенность в себе (Corzine et al., 1994);
- деструктивный: увольнение, смена специальности; неадекватное, некачественное, непродуктивное выполнение профессиональных функций.

Кризис профессионального роста и карьеры. Следующий нормативный кризис профессионального становления личности возникает на завершающей стадии первичной профессионализации, после 3–5 лет работы. К этому времени специалист освоил и качественно выполняет работу, связанную с его профессиональной деятельностью, определил свой социально-профессиональный статус в иерархии производственных отношений. Но через некоторое время наступает момент, когда человек начинает понимать, что он уже пресытился своим статусом (занимаемой должностью), уровнем своего мастерства, начинает сравнивать свои успехи с успехами других людей и испытывать потребность в повышении квалификации, в карьере. При отсутствии перспектив профессионального роста человек испытывает дискомфорт, психическую напряженность, у него появляются мысли о возможном увольнении, смене профессии.

Кризис профессионального роста может временно компенсироваться разного рода непрофессиональными, досуговыми видами деятельности, бытовыми заботами или же кардинально решаться путем ухода из профессии. Но вряд ли такое разрешение кризиса можно считать продуктивным.

Стабилизация же всех сторон профессиональной жизни способствует профессиональной стагнации личности: смирению и профессиональной апатии. Стагнация может длиться годами, иногда до ухода на пенсию.

Кризис социально-профессиональной самоактуализации. Это кризис нереализованных возможностей, или, точнее, кризис социально-профессиональной самоактуализации. Дело в том, что во многих случаях достижение специалистом высокого уровня мастерства приводит к тому, что он перерастает свою профессию. Ведь стадия мастерства характеризуется творческим и инновационным уровнем выполнения профессиональной деятельности, а выполняемая специалистом деятельность не дает возможности самореализации, самоосуществления. Отсутствие условий для профессиональной самоактуализации личности приводит к неудовлетворенности собой, выполняемой работой, окружающими людьми.

Продуктивные выходы из такого кризиса – новаторство, изобретательство, стремительная карьера, социальная и профессиональная сверхнормативная активность; деструктивные варианты – увольнение, конфликты, профессиональный цинизм, алкоголизм, депрессия.

Разновидностью этого профессионального кризиса являются творческие кризисы, обусловленные творческой несостоятельностью, отсутствием значимых достижений, профессиональной беспомощностью. Они крайне тягостны для представителей творческих профессий: писателей, режиссеров, актеров, архитекторов, изобретателей и др.

Кризис социально-профессиональной адекватности связан как с объективными психофизиологическими изменениями организма и ухудшением состояния здоровья специалиста, так и с субъективным (психологическим) фактором, а также с профессиональными деформациями. Человек с годами все более не соответствует выполняемой им деятельности. Физическая немощь препятствует полноценному выполнению физической работы, снижение ряда психических функций и развивающаяся ригидность профессиональных установок мешают осуществлению руководящей деятельности, препятствуют инновациям и развитию производства.

Люди старше 55 лет могут думать, что они уже не так трудоспособны, как прежде. Они начинают считать, что средства, вкладываемые в их личное развитие (это необходимо для продолжения успешной деятельности в технологически изменяющейся рабочей среде), не окупятся (Goldstein, Goldstein, 1990). Они беспокоятся, что коллеги по работе будут к ним хуже относиться и меньше интересоваться их идеями. Это, в свою очередь, приводит к тому, что человек менее склонен выдвигать новые идеи и вносить свой вклад в работу группы. Естественно, работник, испытывающий неуверенность в себе, когда требуется освоить новые навыки, и не преданный работе группы, становится менее успешным.

Дж. Ивацевич и А. Лобанов (1993) отмечают, что после 65 лет начинается последний этап карьеры, который они называют стадией отставки.

Роман Джонатана Свифта «Путешествия Лемюэля Гулливера» в полном варианте является политическим памфлетом. Одно из путешествий герой романа совершает в страну Лаггнэгг, где помимо прочих особенностей существует небольшая группа людей с удивительным свойством – они бессмертны. В этой стране их называли струльдбругами. По тамошним государственным законам, как только струльдбругам исполняется 80 лет, для них наступает гражданская смерть, они считаются неспособными к занятию должностей, «соединенных с доверием или доходами». Туземцы разъяснили Гулливеру, что их «законы относительно струльдбругов отличаются большой разумностью <...> и всякая другая страна должна была бы в подобных обстоятельствах ввести такие же законы. Иначе эти бессмертные со временем захватили бы в собственность всю страну и присвоили бы себе всю гражданскую власть, что вследствие их полной неспособности к управлению привело бы к гибели государства».

Можно сослаться и на папу римского Павла VI, который лишил кардиналов, достигших 80-летнего возраста, права голосовать при выборе нового папы.

Вывести какое-то точное время окончания управленческой деятельности индивида практически невозможно. Оно различно для разных стран и времен, но, как правило, оно отличается от видовой продолжительности жизни не менее чем на 10–15 лет. В нашей стране введено правило, согласно которому не рекомендуется занимать руководящие должности людям старше 65 лет.

Оставление руководящей должности является одним из критических моментов в профессиональной карьере человека (обычно высказываются такие мнения: «Следует уйти тогда, когда о твоём уходе вздохнут с сожалением, а не с облегчением» или: «Лучше уйти на год раньше, чем на час позже»).

Острота протекания кризиса утраты профессиональной деятельности зависит от характера трудовой деятельности (работники физического труда переживают его легче), семейного положения и здоровья.

Итак, профессиональные кризисы неизбежны, но следует бояться не кризисов, а деструктивных способов выхода из них. Переживание кризиса вызывает перестройку психологической структуры личности, изменение социально-профессиональной направленности. Порождая психическую напряженность, кризисы стимулируют профессиональное развитие личности. Переживая кризис, личность, как правило, поднимается на более высокий уровень развития.

К деструктивному выходу из кризиса относится поиск реализации себя вне профессиональной деятельности (в быту, в хобби и т. п.), а также появление профессионально нежелательных качеств личности. Если при конструктивном выходе из кризиса профессионально нежелательные качества преодолеваются личностью, то при деструктивном они становятся все более выраженными.

Человек, интересующийся своим внутренним миром, стремящийся познать себя и испытывающий вследствие этого неудовлетворенность, рассматривает в своей профессиональной биографии большее количество кризисных явлений. Если же личность уходит от кризиса, старается его игнорировать, то она чаще сталкивается с крушением профессиональных надежд, несостоятельностью своей профессиональной биографии.

Л. Н. Корнеева (1991) выявила динамику профессионально важных качеств личности на протяжении всего профессионального пути человека. Ею было обнаружено, что на начальных этапах профессиональной деятельности обычно повышается тревожность, затем происходит некоторое снижение ее уровня. При стаже работы 3–5 лет тревожность снова становится неадекватно высокой, что приводит, в частности, к пику травматизма на этом этапе. В дальнейшем после некоторого снижения имеет место повторное постепенное повышение тревожности до уровня, оптимального в данной деятельности. Иногда фиксируется еще один резкий подъем выраженности данного качества в предпенсионный период.

4.9. Смена профессии

До недавнего времени считалось, что профессиональная жизнь человека должна состоять из поступления на конкретную должность в молодости и продолжения непрерывной работы в избранной области вплоть до выхода на пенсию. Такая предпочтительная профессиональная карьера требовала обдуманного выбора профессии и тщательной подготовки к ней. Когда человек поступал на работу, ожидалось, что он на всю жизнь закладывает основы своей карьеры и должен стараться как можно быстрее подниматься по служебной лестнице.

Однако в последние годы этот сценарий претерпел изменения, которые явились следствием понимания того, что при развитии у взрослых людей могут происходить смены установок, профессиональных потребностей и целей. Кроме того, в современном экономически нестабильном мире характер работы так быстро меняется, а рабочие места сокращаются в таких количествах, что императив «одна профессия на всю жизнь» утратил смысл. Люди могут переходить на работу в другие фирмы и организации. Хотя вероятно, что большинство людей, начав свою профессиональную деятельность, не меняют ее коренным образом. Но в наше время считается необычным, когда кто-то начинает и заканчивает свою профессиональную жизнь на одном рабочем месте или в рамках одной должностной вертикали. Это особенно верно для женщин, которые прерывали работу на десять лет или более в связи с воспитанием детей. В среднем возрасте они готовы направить свою энергию на другой вид продуктивной деятельности.

Нередко взрослые люди меняют профессию, осознав, что их истинное призвание другое, и добиваются в новой сфере деятельности значительных успехов, например в литературе

(врач А. П. Чехов, многие современные писатели-юмористы), музыке (морской офицер Н. Римский-Корсаков), искусстве и т. п. Многие известные в нашей стране психологи по базовому образованию были физиками, математиками, педагогами, врачами, спортивными тренерами, работниками силовых структур и т. д. В большинстве случаев эта смена происходит добровольно в связи с поиском своего призвания. Однако часто смена профессии бывает вынужденной, из-за различных неблагоприятных обстоятельств, что приводит к острым переживаниям человека в связи с необходимостью нового выбора, нового трудоустройства, изменением своего социального статуса и т. д.

Например, человек может обнаружить, что он продвигается по службе не так быстро, как ожидал, или работа менее привлекательна, чем он предполагал. Одним из факторов, который может вынуждать людей среднего возраста сменить работу, – это переход середины жизни. Левинсон обнаружил, что после 40 лет у взрослых людей могут измениться ценности и цели, что заставляет их думать об изменении своей профессиональной карьеры. Левинсон объясняет эти изменения возвращением мечты, стремлений, идеалов и целей молодости. Однако лишь малая часть людей резко изменяет свою профессиональную карьеру в середине жизни. Это делают, как правило, те, кто чувствует, что их способности не используются полностью на той работе, которая у них есть. Причиной этого могут быть изменения характера работы или снижение трудности задач за счет достигнутого профессионализма. Люди среднего возраста могут также менять работу вследствие так называемого сгорания. Однако сгорание на работе ограничено рамками среднего возраста. Работники старшего возраста меняют работу реже, чем молодые взрослые.

Ю. Ю. Милешкина (2004) выделяет ряд возникающих при этом проблем: «Во-первых, существует группа факторов, которые могут влиять на вторичный выбор профессии. Среди этих факторов: а) возраст человека – то, на каком жизненном этапе он находится; потребность в смене деятельности часто совпадает с личностным кризисом середины жизни; б) опыт работы по выбранной специальности, успешность – неуспешность этого опыта; в) опыт взаимодействия с людьми других специальностей; г) влияние социума (мода на профессии, потребность в социальном одобрении, потребность в статусе); д) потребность в реализации тех знаний и умений, которые не были задействованы в первичной профессии. Во-вторых, потенциальные работодатели (специалисты по подбору персонала, руководители) не готовы воспринимать в качестве полноценных специалистов таких людей. Например, резюме человека, который прошел путь от бухгалтера до главного бухгалтера, отправляется в корзину, если оно прислано на вакансию руководителя отдела продаж. Иногда такое резюме принимается к сведению, но человеку предлагают должность на 2–3 ступени ниже, нежели он занимал, и, естественно, снижается уровень дохода. В-третьих, человек, который решил сменить профессию, часто не может определить, в какой области он будет личностно эффективен» (С. 316).

Мужчины чаще меняют свою профессиональную карьеру, чем женщины, так как последние не оставляют попыток добиться повышения по службе и не готовы к переоценке своих профессиональных целей и достижений (Droege, 1982). Думается, этому есть и другая причина – большая склонность мужчин к риску.

4.10. Профессиональная деформация личности взрослых

По статистическим данным, работа занимает у современного человека в среднем почти четверть времени его жизни (18 лет из 80) и ее влияние на зрелую личность весьма заметно. Изменения, происходящие в зрелой личности под влиянием какой-либо профессии, имеют терминологическое обозначение – профессиональная деформация личности.

Под профессиональной деформацией следует понимать приобретение человеком в результате работы в данной профессии некоторых специфических особенностей взгляда на

мир и поведения (стереотипа, привычек), которые могут проявляться не только в профессиональной деятельности, но и вне ее.

Различные профессии приводят к разным психологическим деформациям.

С. В. Кондратьева (1980) и А. В. Осницкий (2001) указывают на то, что с ростом стажа работы у некоторых *учителей* формируется излишняя обобщенность в восприятии учеников, их деперсонализация. Такие учителя рассматривают конкретного ученика только как типичного представителя, абстрагируясь от индивидуальных особенностей, что снижает эффективность воздействия на него. Монологичность, жесткая структурированность и формализованность коммуникативных процессов снижают у учителей самокритичность, формируют компенсаторное ощущение превосходства над окружающими. Они привыкли навязывать свою точку зрения окружающим и не умеют подчиняться другому человеку. У них формируются мнительность и педантичность, происходит снижение живости, эмоциональности и самообладания, растут импульсивность и интенсивность самоконтроля.

Г. А. Виноградова (2001) отмечает, что большинству педагогов присуща поучающая, дидактическая манера речи, которая проявляется и в сфере личных отношений (т. е. и в обычной жизни эти люди занимаются своим любимым делом – поучают тех, с кем общаются). У учителей проявляются излишние авторитарность и категоричность. Они упорно стремятся доказать окружающим свое лидерство и получить признание. Властность с чрезмерной дидактичностью приводят к подавлению чувства юмора. Наблюдается упрощенный подход к проблемам. Если это оправданно в профессиональной деятельности, то вне ее такой подход приводит к ригидности и прямолинейности мышления (Р. М. Грановская, 1984; Е. И. Рогов, 1998). Как правило, у педагогов наблюдается завышенная самооценка, не зависящая от их статуса.

У *практикующих психологов* с годами работы наступает равнодушие к пациентам. Степень развития данного синдрома зависит от стажа работы, от интенсивности графика, от проблем, с которыми работает психолог, от его личностных особенностей и от многих других факторов. Однако на любой стадии деформации в данном направлении психологи отмечают потерю интереса к проблемам и личностям своих клиентов, стремление как можно сильнее отгородиться от него набором выработанных практических навыков помощи, постоянную тенденцию к сведению конкретной проблемы к определенной схеме, а клиента – к определенному типу (т. е. абстрагирование от ситуации «здесь и теперь» в ситуацию «везде и всегда»).

Специфические профессиональные деформации присущи и *медицинским работникам*. Р. Конечный и М. Боухал (1983) по поводу этого пишут: «Профессиональной деформацией являются и поведение, и выражения медицинских работников, при которых под влиянием привычки проявляется черствость по отношению к больным в такой степени, что у немедиков создается впечатление бездушия и цинизма. Например, если врач или медсестра не считают нужным отделить хотя бы ширмой умирающего больного в 20-кочной палате. Или врачи, совершая обход, при больном дискутируют о неблагоприятном исходе его болезни. Или в анатомическом зале шутят над трупами, рассказывают анекдоты» (С. 255).

Профессиональная деформация, отмечают чешские авторы, проявляется у врачей в используемом ими жаргоне. Они могут, например, сказать, что в палате лежат четыре желудка, три желчных пузыря и одна почка. Для врачей больные делятся на «язвенников», «астматиков», «ревматиков» и т. п.

Со временем лечащие врачи и средний медперсонал перестают видеть перед собой человека со всеми присущими ему личностными особенностями. Эта профессиональная деформация называется по-разному: как «потеря больного» или как «ветеринаризация» медицины (И. В. Богорад, 1983; Г. Глязер, 1965; Н. В. Еренкова, 1987; Г. Г. Караванов, В. В. Коршунов, 1974; В. Ф. Матвеев, 1984; А. Л. Остапенко, 1985; И. С. Сук, 1984; Jones, 1961, и др.). Еще одной деформацией медицинских работников является «приборный фетишизм», когда они видят перед собой показания приборов, анализов, но не видят больного (Г. Е. Батрак, 1969).

Характерной особенностью общения и деятельности *сотрудников органов внутренних дел* является то, что им приходится постоянно иметь дело с преступниками, нарушителями общественного порядка и другими лицами с делинквентным поведением. Вследствие этого работники испытывают воздействие отрицательной информации и эмоций, что может вызвать профессиональную деформацию личности. Происходит привыкание к негативной информации, притупление восприятия делинквентного поведения, что ведет к формализму, бездушию сотрудников ОВД. Необходимые для противостояния преступникам бдительность, готовность противостоять их уловкам и ухищрениям могут перерасти в излишнюю подозрительность, придирчивость, недоверие к любому провинившемуся человеку (С. П. Безносков, 2004). Наблюдается перенос негативного отношения к преступникам на отношение к правопослушным гражданам. Некоторые начинающие сотрудники могут посчитать, что подавляющее большинство населения – это потенциальные преступники. С. П. Безносков (2004) приводит слова капитана милиции С-ко: «Я иду по улице и смотрю на действия и поведение граждан только с точки зрения закона. В уме я всегда оцениваю, под какую статью их поступки можно подогнать: это подходит под статью о мелком хулиганстве, а эти действия уже перевалили на статью Уголовного кодекса» (С. 218). Стереотипы мышления у этого работника милиции получили закрепление в структуре личности.

С увеличением стажа работы у сотрудника прокуратуры отмечается повышение показателей агрессии и директивности. Отмечается отсутствие стремления «считаться с другими людьми», учитывать чувства, права и намерения других в своем поведении, строить взаимные равноправные межличностные взаимоотношения, нежелание приспособляться к социальному окружению <...> Установлено повышение <...> склонности к открытому агрессивному поведению <...> повышение подозрительности, напряженности, тревожности и замкнутости.

Е. В. Дворцова, Е. В. Литвиненко, 2007. С. 440–441.

Неприязнь, подозрительность вражда по отношению к преступникам может перерасти в агрессивность, жестокость как свойство личности. Формируется специфичная социальная перцепция: «взгляд на мир из окошка вытрезвителя». Как отмечает известный знаток преступного мира писатель А. Константинов (1996), некоторые из сотрудников уголовного розыска признавались в том, что им намного легче общаться с рецидивистами, чем с нормальными, законопослушными людьми.

В. Л. Васильев (1976) пишет, что профессиональная деформация у *следователей* выражается в неверии в торжество справедливости, нечутком отношении к людям, в стереотипном подходе к разрешению различных следственных задач; раздражительности, несдержанности. Д. П. Котов и А. И. Шиханцев (1977) отмечают наличие у следователей озлобленности, агрессивности, нерешительности, безразличия, равнодушия к людям, к их судьбам, косности, скептицизма, предвзятости, обвинительного уклона, беспринципности.

Обобщая, А. Н. Роша (1989) выделяет следующие проявления профессиональной деформации сотрудников *милиции*: консерватизм; эмоциональное притупление (равнодушие и черствость по отношению к потерпевшим, отсутствие презрения, негодования по отношению к преступникам); снижение внимания к преступлениям, совершенным пьяными людьми; восприятие жизни только с точки зрения своей профессии; использование в речи блатного жаргона, языка преступников; излишне прагматичная установка на решение узкоспециальных задач; гипертрофированное чувство корпоративности, беспринципная защита «чести мундира», когда отрицательные поступки одобряются, если они совершены своими работниками; бюрократизм.

У сотрудников исправительных учреждений и учреждений исполнения наказаний, проработавших там длительное время, профессиональная деформация личности, по данным Б. Д. Новикова (1993), проявляется в приобретении искаженного взгляда на осужденного к лишению свободы как на неисправимого человека («горбатого только могила исправит»); в изменении идеалов личности; тенденции к дегуманизации; переносе служебной роли на внеслужебные взаимоотношения; росте агрессивности, подозрительности, скрытности; снижении уровня интеллекта; повышенной директивности; игнорировании чувств и желаний окружающих людей, утрате доброжелательности по отношению к ним; жестокости и нетерпимости при общении с подчиненными; утрате внеслужебных интересов; сужении социальных связей; дефиците внеслужебного общения; фаталистичности в восприятии жизни; стремлении к беззаботности существования; импульсивности, склонности поступать по первому побуждению, под влиянием эмоций; злопамятности; замкнутости; уходе в себя, аутентичности; увеличении дистанции между собой и окружающим миром; гиперчувствительности к межличностным взаимоотношениям; легкомысленном отношении к нормам и последствиям их нарушений; дефиците духовности личности. При этом сотрудники исправительных учреждений и учреждений исполнения наказаний относятся к профессиональной деформации как к неизбежному злу.

Э. Ф. Зеер приводит характеристику профессиональной деформации *менеджеров* (табл. 4.6).

Таблица 4.6. Профессиональные деформации менеджера

Персональная деформация	Проявление деформации в профессиональной деятельности
Авторитарность	Жесткая централизация процесса управления. Преимущественное использование распоряжений, указаний, наказаний. Нетерпимость к критике, переоценка собственных возможностей, потребность командовать другими, черты деспотизма
Демонстративность	Чрезмерная эмоциональность, самопрезентация. Управленческая деятельность — средство самоутверждения на фоне профессионального коллектива. Демонстрация своего превосходства
Профессиональный догматизм	Стремление к упрощению профессиональных задач и ситуаций, игнорирование социально-психологических знаний. Склонность к мыслительным и речевым штампам. Преувеличенная ориентация на свой опыт
Доминантность	Превышение властных функций, склонность к распоряжениям, приказам. Требовательность и безапелляционность. Нетерпимость к критике коллег
Профессиональная индифферентность	Проявление равнодушия, эмоциональной сухости и жесткости. Игнорирование индивидуальных особенностей коллег. Негативное восприятие этических норм и правил поведения
Консерватизм	Предубеждение против инноваций. Приверженность устоявшимся профессиональным технологиям. Настороженное отношение к представителям других национальностей
Профессиональная агрессия	Пристрастное отношение к инициативным, творческим и независимым работникам. Выраженная склонность к оскорбительным замечаниям, занижению оценок, насмешкам и иронии
Рольевой экспансионизм	Фиксация на собственных личностных и профессиональных проблемах и трудностях. Преобладание обвинительных и назидательных суждений. Преувеличение значения своей роли. Рольевое поведение за пределами учреждения, организации
Социальное лицемерие	Склонность к морализированию. Вера в свою нравственную непогрешимость. Вербальная нетерпимость к ненормативным формам поведения. Неискренность чувств и отношений
Поведенческий трансфер	Эмоциональные реакции и поведение, свойственные вышестоящим руководителям и подчиненным. Асоциальные формы поведения
Сверхконтроль	Подавление спонтанности, сдерживание самореализации, контроль за агрессивностью, ориентация на правила, инструкции, избегание серьезной ответственности. Стиль мышления инертный и несколько догматичный. Скупость эмоциональных проявлений, осмотрительность. В межличностных отношениях — высокая нравственная требовательность

Говоря о выявлении профессиональных деформаций, следует подчеркнуть одно важное обстоятельство: выбор профессии изначально часто бывает связан с определенными задатками, особенностями и установками личности, поэтому, когда у людей определенной профессии заметны какие-то общие черты характера, их специфика может быть обусловлена не столько влиянием профессиональной роли, сколько тем, что в большинстве случаев ее выбирают люди, исходно обладающие сходными личностными особенностями. Поэтому сначала следует знать эти особенности, а потом уже выносить суждение о том, что какие-то сходные для лиц определенной профессии особенности отражают профессиональную деформацию.

Эмоциональное выгорание как вид неспецифической профессиональной деформации. В конце XX в. большой интерес исследователей привлек феномен эмоционального выгорания как специфический вид профессионального хронического состояния лиц, работающих с людьми (учителей, психологов, психиатров, священников, полицейских, юристов, тренеров, работников сферы обслуживания и др.). Многие считают, что эмоциональное выгорание может быть следствием трудоголизма, однако существуют мнения, что к феномену сгорания на работе трудоголизм имеет косвенное отношение (это иная проблема – проблема мотивации и разумного построения трудовой деятельности).

Термин «эмоциональное выгорание» (*burnout* — «сгорел на работе») ввели американские психиатры Фрейнденбергер и Гинзбург (Freunderberger, Ginsburg, 1974) для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально насыщенной атмосфере при оказании профессиональной помощи. Первоначально этот термин определялся как состояние изнеможения, истощения с ощущением собственной бесполезности. Затем феномен эмоционального выгорания был детализирован, в результате чего выделился его синдром (Maslach, 1982; Pelman, Hartman, 1982). Исследователи, обобщив многие определения выгорания, выделяли три главных компонента: эмоциональное и/или физическое истощение, деперсонализация и сниженная рабочая продуктивность.

Эмоциональное истощение проявляется в сниженном эмоциональном фоне, в равнодушии или в эмоциональном перенасыщении, раздражении. Возникает чувство опустошенности, истощения своих эмоциональных ресурсов. Человек осознает, что не может больше отдаваться работе с таким же воодушевлением, желанием, как раньше. То, что раньше вызывало радость, сейчас вызывает лишь равнодушие или даже тошноту. Этот компонент выгорания весьма близок к тому, что наблюдается при остром или хроническом состоянии монотонии и психическом пресыщении.

Деперсонализация проявляется в деформации отношений с другими людьми. Возникает равнодушное и даже негативное отношение к людям, обслуживаемым по роду работы. Контакты с ними становятся формальными, обезличенными; возникающие негативные установки могут поначалу иметь скрытый характер и проявляться во внутренне сдерживаемом раздражении, которое со временем прорывается наружу и приводит к конфликтам вследствие повышения негативизма, цинизма в отношениях с пациентами, коллегами, подчиненными. В других случаях деперсонализация выражается в возникновении зависимости от других.

Редуцирование личных достижений проявляется либо в негативном оценивании себя как профессионала и личности, либо в ограничении своих возможностей, снятии с себя ответственности и перекладывании ее на других.

Кроме трехкомпонентной структуры синдрома выгорания были разработаны и двухкомпонентные и даже однокомпонентные модели.

Д. Дирендок с соавторами (Dierendock et al., 1994) относят к выгоранию только два компонента – эмоциональное истощение (аффективный) и деперсонализацию (установочный). Аффективный компонент связан с жалобами на здоровье, физическое самочувствие, нервное напряжение, эмоциональное истощение. Установочный компонент проявляется в изменении отношения либо к пациентам, либо к себе.

В одномерном подходе (Pines, Aronson, 1988) выгорание – это состояние физического и психического истощения, вызванное длительным пребыванием в эмоционально напряженных ситуациях.

Согласно Чирому (Shirom, 1989), выгорание – это комбинация физического, эмоционального и когнитивного истощения. Главный фактор – эмоциональное истощение, а остальные компоненты являются либо следствием поведения, ведущего к деперсонализации, либо

собственно когнитивно-эмоционального выгорания, что выражается в редуцировании личных достижений.

Профессиональное выгорание рассматривается как долговременная стрессовая реакция, возникающая как следствие стрессов средней степени *на протяжении многих лет работы*.

М. Буриш (Burisch, 1994) подробно описаны психологические, психосоматические и поведенческие симптомы выгорания:

- *психологические реакции*: депрессия, снижение самооценки, постоянное чувство вины, изменчивость настроения, апатия, безосновательные страхи, снижение концентрации внимания, ригидность мышления, отсутствие воображения, отсутствие собственной инициативы, одиночество, отказ от хобби, потеря жизненного идеала, концентрация на собственных потребностях, зависть, чувство беспомощности и бессмысленности жизни, отчаяние;

- *психосоматические реакции*: снижение иммунитета, неспособность к релаксации в свободное время, бессонница, сексуальные расстройства, повышение давления, головные боли, боли в позвоночнике, расстройства пищеварения, зависимость от никотина, кофеина, алкоголя;

- *поведенческие реакции*: игнорирование своего участия в неудачах, обвинение других, отсутствие толерантности и способности к компромиссу, подозрительность, конфликты с окружением, циничные оценки окружающих, отсутствие положительного восприятия коллег, безразличие к ним, неудовлетворенность работой, выполнение заданий строго по инструкции, нежелание выполнять свои обязанности, искусственное продление перерывов в работе, опоздания, уход с работы раньше времени.

Выделяют **фазы развития выгорания**, количество которых у разных авторов разное.

Дж. Гринберг (2002) выделяет пять фаз.

Первая фаза – *«медовый месяц»*. Работник обычно доволен работой, относится к ней с энтузиазмом. Однако по мере продолжения рабочих стрессов профессиональная деятельность начинает приносить все меньшее удовлетворение, работник становится менее энергичным.

Вторая фаза – *«недостаток топлива»*. Появляются усталость, апатия, проблемы со сном. При отсутствии дополнительного стимулирования работник быстро теряет интерес к труду или к работе в данной организации. Продуктивность его деятельности снижается. Возможны нарушения трудовой дисциплины и манкирование своими профессиональными обязанностями. Однако при наличии высокой мотивации работник может с энтузиазмом выполнять свою деятельность за счет внутренних ресурсов, но в ущерб своему здоровью.

Третья фаза – *хронические симптомы*. Чрезмерная работа без отдыха (трудоголизм) приводит к физическому измождению и подверженности заболеваниям, хронической раздражительности, злобе и подавленности, «загнанности в угол». Возникает переживание постоянной нехватки времени.

Четвертая фаза – *кризис*. Развиваются хронические заболевания, что приводит к частичной или полной утрате трудоспособности. Усиливается неудовлетворенность эффективностью своей работы и качеством жизни.

Пятая фаза – *«пробивание стены»*. Физические и психологические проблемы переходят в острую форму и могут спровоцировать возникновение опасных заболеваний. Продолжение карьеры оказывается под угрозой.

В. В. Бойко (1999) выделяет три фазы в соответствии с фазами развития стресса (табл. 4.7).

Таблица 4.7. Фазы выгорания и их симптомы

Фазы	Симптомы выгорания
Тревожное напряжение	Переживание психотравмирующих обстоятельств. Неудовлетворенность собой. Ощущение «загнанности в клетку». Тревога и депрессия
Резистенция	Неадекватное (избирательное) эмоциональное реагирование. Эмоционально-нравственная дезориентация. Экономия эмоций. Редукция профессиональных обязанностей
Истощение	Эмоциональный дефицит. Эмоциональная отстраненность. Деперсонализация. Психосоматические и психофизиологические нарушения

Используя этот подход, Е. В. Терещенко (2005) выявила возрастные особенности фаз выгорания у врачей-психиатров (табл. 4.8).

Таблица 4.8. Представленность фаз выгорания у взрослых различного возраста, процент случаев

Фазы	Возраст, лет		
	25–30	31–45	46–50
Напряжение	20	15	25
Резистенция	18	10	44
Истощение	0	0	19
Эмоциональное выгорание	38	29	88

Эти данные показывают, что врачи среднего возраста более устойчивы к эмоциональному выгоранию, чем врачи раннего и позднего зрелого возраста.

Наличие синдрома эмоционального выгорания выявлено у многих педагогов (Т. В. Форманюк, 1994; Е. М. Панова, 2009), врачей и медицинских сестер (Dierendonck et al., 1994; Schaufeli, Yanczur, 1994), ученых (Noworol, Marek, 1994), управленцев (Н. Е. Водопьянова с соавт., 1997), продавцов книжных магазинов (Ю. В. Антонова, 2010). Таким образом, этот синдром, очевидно, довольно распространен среди многих профессий, в том числе и не исследованных еще психологами.

Распространенность высокого уровня выгорания, по данным американских исследователей (Golembiewski, Munzenrider, 1981), находится на уровне 36–44 %, по данным отечественных авторов (Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова, 2005) – на уровне 51–57 %.

К основным факторам, играющим существенную роль в эмоциональном выгорании, относят личностный, ролевой и организационный (Т. В. Форманюк, 1994).

Влияние личностных особенностей. Среди личностных особенностей, способствующих выгоранию, выделяют эмпатию, гуманность, мягкость, увлекаемость, идеализированность, интровертированность (направленность интересов на явления внутреннего мира, низкая социальная адаптированность и активность), фанатичность (Х. Фрейденберг). Роджерс и Добсон (Rodgers, Dobson, 1988) выделяют и другие особенности: реактивность (сила и скорость эмоционального реагирования), жесткость и авторитарность по отношению к другим, низкий уровень самоуважения, трудоголизм, чрезмерно высокое или низкое стремление к успеху. А. Пайне с коллегами (Pines, Aronson, 1982) установили связь выгорания с чувством значимости себя на рабочем месте, с профессиональным продвижением, автономией и уровнем контроля со стороны руководства. Значимость работы является барьером для развития выгорания. В то же время неудовлетворенность профессиональным ростом, потребность в поддержке, недостаток автономии способствуют выгоранию. В. И. Ковальчук (2000) отмечает роль таких личностных особенностей, как самооценка и локус контроля. Людям с низким уровнем самооценки и экстернальным локусом контроля больше угрожает напряжение, поэтому они более уязвимы и подвержены выгоранию.

Исследования указывают на повышенную эмоциональность как одну из главных причин перегорания на рабочем месте. Такое отношение к работе частично обусловлено генетически. Например, работник может сам стремиться всегда получать важные задания, поскольку ощущение избранности имеет для него большую ценность.

К. Кондо (Kondo, 1991) наиболее уязвимыми, выгорающими считает тех, кто разрешает стрессовые ситуации агрессивно, в соперничестве, несдержанно, любой ценой, а также трудоголиков, т. е. людей, решивших посвятить себя только реализации рабочих целей, кто нашел свое призвание и работает до самозабвения.

Н. Е. Водопьянова с соавторами (1997) обнаружили зависимость степени выгорания от тех защитных механизмов, которые используются менеджерами. Наиболее высокое эмоциональное истощение и редуцирование личностных достижений наблюдались у тех менеджеров, которые предпочитают избегание, уход от решения проблем. Предпочитающие соревнование и приспособление выгорают меньше, но самое низкое выгорание наблюдается у тех, кто использует такие защитные механизмы, как компромисс и сотрудничество.

Менеджеры с активными и творческими стратегиями поведения, по данным тех же авторов, в меньшей степени подвержены деперсонализации и редуцированию достижений. Высокая степень выгорания наблюдается у менеджеров с низкой эмоциональной уравновешенностью в сочетании с высокой эмоциональной чувствительностью и неэффективными коммуникативными стратегиями.

Статусно-ролевой фактор, облегчающий выгорание, проявляется в ролевой конфликтности, ролевой неопределенности, неудовлетворенности профессиональным и личностным ростом, в низком социальном статусе, отверженности в значимой (референтной) группе, негативных полоролевых установках, ущемляющих права женщин (Кондо, 1991; Kuunaruu, 1984).⁸

К *организационному фактору*, способствующему развитию выгорания, относят: многочасовой характер работы, не оцениваемой должным образом, имеющей трудноизмеримое содержание, требующей исключительной продуктивности; неадекватность характера руководства со стороны начальства содержанию работы, неопределенность или недостаток ответственности и т. д.

Как отмечает В. И. Ковальчук, среди организационных факторов выгоревшие лица указывают на следующие причины выгорания: чрезмерный уровень напряжения и объем работы, особенно при нереальных сроках ее выполнения; монотонность работы вследствие слишком большого количества повторений; вкладывание в работу больших личностных ресурсов при недостаточности признания и положительной оценки; физическое изнеможение, недостаточный отдых или отсутствие нормального сна; работа без дальнейшего профессионального совершенствования; напряженность и конфликты в межличностных отношениях; недостаточная поддержка со стороны коллег; эмоциональная насыщенность или когнитивная сложность коммуникации и др.

Перегоранию на работе подвержены прежде всего самые ответственные работники, на которых начальство привыкло полагаться. Поэтому эмоциональное выгорание можно назвать профессиональной болезнью трудоголиков. Основная причина заключается в переоценке и расточительности собственных ресурсов.

Работники, мнение и степень доверия которых начальников интересуют мало, практически не подвержены риску перегорания.

Итак, на возникновение и степень изнурения, по данным Н. Е. Водопьяновой и Е. С. Старченковой (2005), оказывают воздействие ряд социальных и ситуативных факторов (табл. 4.9).

Таблица 4.9. Факторы, снижающие риск выгорания

⁸ Имеются данные, что у женщин эмоциональное истощение наступает быстрее, чем у мужчин, хотя это подтверждается не во всех исследованиях. Косвенное подтверждение можно видеть в данных, полученных Т. Ю. Гайнутдиновой (2003). Женщины во время рабочего дня чаще, чем мужчины, испытывают состояние усталости, раздражительность, злость, обиду.

Базисные свойства личности	Общительность и социальная смелость. Высокая экспрессивность. Практичность. Средние значения конформизма и подозрительности. Эмоциональная устойчивость. Адекватная самооценка. Оптимизм. Склонность к гипертимности как акцентуации характера. Высокая мотивация саморазвития и профессионального роста
Модели преодолевающего поведения в трудных или критических ситуациях	Просоциальные модели поведения (расширение социальных контактов, поиск социальной и профессиональной поддержки). Проблемно-ориентированные модели поведения — уверенные и активные действия, направленные на изменение ситуации и разрешение проблемы. Эмоционально сфокусированный копинг-дистанцирование, позитивная переоценка, рационализация, самоконтроль и самообладание. Владение широким репертуаром копинг-стратегий и гибкость их применения в соответствии с ситуацией
Стиль поведения в конфликтной ситуации	Ориентация на конструктивные способы разрешения конфликтов (компромисс, сотрудничество)
Менеджерские умения	Креативность подхода к решению профессиональных задач. Высокий уровень коммуникативных умений. Умение формировать команду и воспитывать лидеров. Умение влиять на других и понимание особенностей управленческого труда. Высокий уровень управленческих умений

Эти же факторы косвенно указывают на пути предотвращения или ослабления выгорания. Например, на качество отношения врача к пациенту сильно влияет количество пациентов, которым врач оказывает помощь, — чем их больше, тем больше его когнитивная, сенсорная и эмоциональная перегрузки. Еще один фактор, действующий на это отношение, — объем прямых контактов с пациентами. Более продолжительная работа в непрерывном прямом контакте с пациентами сопряжена с более сильным изнурением. Это особенно справедливо для случаев, когда такие контакты даются с трудом и приносят огорчение, как бывает с умирающими пациентами. Эмоциональное напряжение от такого длительного контакта можно разрядить несколькими способами. Например, врачи могут изменить свое расписание, чтобы на время отвлечься от таких весьма тягостных ситуаций. Можно работать группами, а не поодиночке. Можно организовать работу так, чтобы получать больше положительных отзывов.

В последние десятилетия, с наступлением эры компьютеров, опасность возникновения синдрома выгорания не уменьшилась, а, наоборот, увеличилась.

4.11. Потеря работы и ее психологические последствия

Риск потери работы является одним из основных источников беспокойства современного работника. Ежегодно тысячи людей теряют работу из-за закрытия предприятий и сокращений. В Европе уровень безработицы до экономического кризиса составлял от 6 до 9 %. В Японии увольнение считается таким большим несчастьем, что его даже называют *kubi kiri* — «гильотинирование». Д. Ж. Курцмен и Ф. Гордон (1987) приводят данные, что год безработицы может уменьшить вероятную продолжительность жизни человека, потерявшего работу, на 5 лет. У человека не только теряются средства к нормальному существованию, но и возникает ощущение своей ненужности обществу, своей низкой профессиональной квалификации (ведь уволили именно его, а не другого).⁹ Разрывается привычный для него круг общения, сформировавшийся на работе.

У человека, потерявшего работу, изменяются стиль жизни, его ожидания, цели и ценности. Он теряет веру в некое соглашение с работодателем, по которому демонстрация работником лояльности предприятию и старание на работе отзовутся хорошим заработком, повышением в должности и уверенностью в завтрашнем дне.

Наиболее характерные последствия увольнения — угрызения совести, негодование, депрессия, страх перед будущим, жалобы на плохое физическое состояние, алкоголизм, нар-

⁹ Ванберг с соавторами (Wanberg et al., 1999) отмечают важный момент, сглаживающий негативные последствия увольнения: у работников, которым были даны исчерпывающее объяснение причин их увольнения и того, каким образом отбирались кандидаты на увольнение, самочувствие было гораздо лучшим, чем у тех, кто получал неадекватную информацию. Честно проинформированные работники были более склонны рассматривать свое увольнение как честный поступок руководства, продолжали хорошо характеризовать компанию и не имели желания подавать на компанию в суд за свое увольнение.

козависимость, развод, насилие над детьми и супругами, мысли о самоубийстве. К признакам стресса безработного человека можно отнести головную боль, проблемы с желудком, высокое кровяное давление.

Люди, потерявшие работу, даже в сравнении с людьми, не удовлетворенными своей работой, характеризуются более низкой самооценкой и высоким уровнем социальной фрустрированности <...>

Клинико-психологические проявления нарушений психической адаптации, развивающиеся в условиях социальной фрустрированности, состояли в изменениях качества социальной адаптации, эмоциональных нарушениях, стойком снижении работоспособности. Уровень социальной фрустрированности устойчиво связан с формированием неврозоподобной симптоматики: переживание собственной малоценности, немотивированных страхов и тревоги, фобических расстройств, компенсаторного сверхконтроля поведения, аффективной неустойчивости. Все эти признаки свидетельствуют о нарушениях психической адаптации у людей, не имеющих работы.

А. Н. Алехин, Н. Н. Вертячих, 2010. С. 78.

Потеря работы вызывает изменения в восьми из девяти средовых детерминант психического благополучия¹⁰ (Jahoda, 1981; Fryer, Payne, 1986).

У безработных людей обнаружены симптомы так называемой выученной беспомощности, более низкий уровень самооценки и более высокий уровень депрессии:

- зависимость от программ социальной помощи снижает способность человека контролировать то, что с ним происходит;
- чаще всего человек не может в быту использовать свои профессиональные навыки тем в большей мере, чем выше был его профессиональный уровень;
- нарушается привычный распорядок дня, недельный цикл;
- человек лишается разнообразия среды, поскольку теперь ему реже нужно выходить из дома, а домашние занятия обычно однообразны, включают рутинные действия;
- человек лишается ясности среды, информации о своем будущем, возможности планировать свою жизнь на определенный срок, а неопределенность приводит к тревоге;
- снижается физическая безопасность: снижение доходов грозит потерей приемлемого жилища;
- потеряв работу, человек лишается социально одобряемой роли и связанной с ней положительной самооценки; получение социального пособия рассматривается им как нечто постыдное.

Единственное, что не страдает у безработного, – возможности межличностных контактов, которые у лиц среднего возраста могут даже увеличиться.

По данным Е. Б. Август (2004), для большинства длительно безработных характерно особое отношение со временем: как правило, люди, пассивно относящиеся к поиску работы, склонные к депрессивной окраске ситуации, ориентированы лишь на один из временных периодов (прошлое, настоящее или будущее) и воспринимают свой жизненный путь дискретно. Жизнь представляется им как мало насыщенная событиями, а прошлое имеет негативную окраску. Они затрудняются в прогнозировании успешности поиска работы, оценке перспектив трудоустройства. У них прослеживается стремление жить в прошлом (бегство от настоящего) или в размытом, не достаточно структурированном будущем.

¹⁰ К ним относятся (Warr, 1987): возможность контроля, возможность использования навыков, внешне порождаемые цели, разнообразие среды, ясность среды, доступность денег, физическая безопасность, возможность межличностного контакта, достойное социальное положение.

Угнетенность сложившейся ситуацией, невозможность оценить ее объективно, увидеть свои типичные ошибки или признать свое нежелание принять и разрешить ситуацию, интерпретации поведения других людей и неспособность к децентрации, принятию их позиции, трудности осознания возможных путей разрешения ситуации и принятия решений, ощущение несправедливости произошедшего по отношению к ним лично – вот особенности людей, длительно не имеющих работы (Е. Б. Август, 2004).

Фрайер и Пейн (Fryer, Payne, 1986) предлагают несколько иное объяснение того, почему отсутствие работы оказывает пагубное воздействие на психику. Они используют понятие потери контроля. Их объяснение основано на связи между отсутствием работы и потерей источника дохода. Финансовые проблемы стоят на первом месте для большинства безработных, а дефицит денег становится одной из скрытых причин нарушения взаимоотношений. Для большинства безработных очевидно снижение уровня дохода, однако неочевидно, надолго ли это. Ограниченные ресурсы безработных лишают их свободы выбора, например, при покупке продуктов питания и одежды. Отсутствие работы накладывает жесткие ограничения на процесс выбора. Попытка решения проблемы при наличии скудных ресурсов, как правило, приводит к тому, что страдает качество решения, а это, в свою очередь, вызывает ощущение «провала» и снижения самооценки. Таким образом, потеря финансовых ресурсов ограничивает выбор, вызывая чувство ограниченного контроля над собственной жизнью. Это состояние влечет за собой ухудшение психического здоровья.

П. Мучински, 2004. С. 403–404.

Безработные испытывают учащение головных болей, проблемы с пищеварением и бессонницу. Они больше курят и употребляют алкоголь по сравнению с тем временем, когда у них была работа (Liem, 1981). Растет уровень заболеваемости, разводов, самоубийств и даже преступлений. Безработные в течение первого времени после увольнения могут оказаться не в состоянии выполнять обычные повседневные действия. Может появиться желание отомстить тем, кого они считают виновниками своего увольнения.

По данным М. А. Бендюкова с соавторами (2007), безработные чаще всего отмечают у себя такие переживания, как обманутые ожидания и неудовлетворенность (особенно это относится к безработным после 40 лет) (рис. 4.5). Чувство вины испытывается меньше всего (но чаще мужчинами и безработными в возрасте до 40 лет).

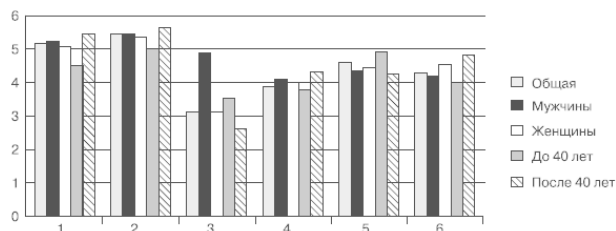


Рис. 4.5. Оценка степени выраженности (баллы) различных эмоциональных переживаний у безработных: 1 – неудовлетворенность; 2 – обманутые ожидания; 3 – чувство вины; 4 – неспецифическая эмоциональная напряженность; 5 – подавленность; 6 – беспомощность

По результатам исследования самоотношения, локуса контроля и психофизиологического статуса безработные демонстрируют низкий уровень общей интернальности, при положительном общем отношении к себе,

неспособность брать на себя ответственность за свою жизнь, ожидание, что кто-то решит их проблемы, низкую психофизиологическую активность и в то же время высокую тревогу. Безработные мужчины острее реагируют на отсутствие работы, чем женщины и работающие мужчины, они чаще подвергаются депрессии, более раздражительны и застенчивы. Если женщины, не имея работы, могут надеяться на мужа, то мужчины, как главные «добытчики» в семье, остро переживая отсутствие работы, теряют уверенность в себе, замыкаются <...> Зачастую безработные не видят своего места в социуме, они более ориентированы на себя, свои переживания и чувства <...> Безработные плохо структурируют свое время.

Безработные демонстрируют различные стратегии поведения: успешные, приводящие к быстрому поиску работы (в течение полугода), и неуспешные (не работающие больше года), затягивающие ситуацию безработицы.

Группа «неуспешные» на 90 % состоит из женщин, преимущественно после 40 лет, имеющих среднее и среднеспециальное образование, испытывающих стресс или депрессию, не готовых к самозанятости, готовых на «любую» работу. Это пассивные, с низким уровнем самоконтроля люди, тревожные, робкие, нетерпимые к другим. Им свойствен сценарий «побежденного», они несамостоятельны, эгоистичны, нерешительны. Эмоционально реагируют на проблемы, прибегают к отвлечению от стрессовых ситуаций при помощи алкоголя, еды, фантазирования и т. д., к эгозащитам: отрицанию, компенсации, реактивным образованиям.

«Успешные» – на три четверти женщины среднего возраста, преимущественно с высшим и среднепрофессиональным образованием. Готовы к переобучению, самозанятости, определившиеся с основными стратегиями поведения, имеют сценарий победителя, активны, терпимы к другим, с высокой самооценкой, заинтересованные в материальных ценностях, самостоятельные, социально зрелые. При стрессе чаще используют отвлечение, которое проявляется в общении с другими, в просьбах о помощи, в сборе информации о решении проблемы. Прибегают к такой форме эгозащиты, как отрицание.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.