

Осипов В.В. Главная дилемма развития у взрослого человека средних лет // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник. – 2018. – №4 (апрель). – АРТ 151-эл. – 0,2 п.л. - URL: <http://akademnova.ru/page/875550>

РУБРИКА: ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ

УДК 159.922

Осипов Владимир Владимирович

Студент 2 курса, факультет промышленного и гражданского
строительства

Научный руководитель: Федосеенков А.В., к.ф.н., доцент
ФГБОУ ВПО «Академия строительства и архитектуры ДГТУ»

г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация

e-mail: vladimir8930@gmail.com

**ГЛАВНАЯ ДИЛЕММА РАЗВИТИЯ У ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА
СРЕДНИХ ЛЕТ**

Аннотация: В статье рассмотрен кризис среднего возраста у женщин.

Ключевые слова: кризис среднего возраста, средний возраст, личностный кризис.

Osipov Vladimir

2nd year student, industrial and civil engineering

Supervisor: A. Fedoseenkov, PhD, Associate Professor

FGBOU VPO «ACADEMY OF CONSTRUCTION AND ARCHITECTURE OF
DSTU»

ROSTOV-ON-DON, RUSSIAN FEDERATION

THE MAIN DEVELOPMENTAL DILEMMA IN A MIDDLE-AGED ADULT

Abstract: The article describes middle age crisis.

Key words: middle age crisis, middle age, personal crisis.

На протяжении своей жизни человек испытывает различные этапы становления личности. Существует множество классификаций, определяющих эти этапы. Так, китайцы выделяют четыре периода: вступление в брак, выполнение общественных обязанностей, познание себя и период творчества. Пифагор же сравнивал возрасты с временами года.

Так или иначе, проблема возраста присутствует как у женщин, так и у мужчин. Главный момент психического развития связан с изменением идентичности, самое главное, чтобы эти изменения прошли удачно. В противном случае, человек будет испытывать невроз, потерю смысла.

Оказывается, для мужчин и для женщин понятие «среднего возраста» относительно всем знакомого нам кризиса могут быть разными. Для женщин наиболее критический возрастной момент наступает примерно в 30-35 лет, а для мужчин - в 40-45. Поэтому иногда ученые выделяют два кризиса среднего возраста – тридцатилетний и сорокалетний – первый может происходить и у мужчин, но чаще проявляется у женщин, а второй, наоборот, более свойственен мужчинам, но может обнаружиться и у женщин.

В 30-35 лет женщина может почувствовать увядание своей молодости, привлекательности, красоты. Мужчина же, наоборот, способен

почувствовать расцвет своей мужской силы, мужественности и привлекательности.

Некоторые женщины больше направлены на семью, некоторые подобны мужчинам, ставят во главу угла карьеру и личностный рост.

Те, которые предпочитают семью, ставят цели проще, для них кризис проходит спокойно. Другие же из-за чрезмерной амбициозности, переживают этот период крайне непросто.

Самый сложный вариант кризиса среднего возраста переживают обычно женщины, у которых нет детей. Дети, особенно для женщин, являются важным подтверждением того, что прожила не зря свою жизнь. Детями также можно оправдать некоторые «недоработки», например, не закончила институт, т.к. появился ребёнок, поправилась после родов и т. д. Если же детей нет, то всегда встаёт вопрос: ради чего прожила пол жизни, и ради чего жить дальше? Так, деловая женщина, которая всю молодость билась на корпоративных фронтах, строила свою карьеру, добивалась профессиональных побед, отодвинула на задний план вопрос рождения ребенка. И для такой женщины кризис выражается в том, что она начинает сравнивать себя со своими сверстницами, которые уже реализовали себя в материнстве. К 33-35 годам, многие женщины уже родили одного, а то и двух, и трех детей. И проснувшийся материнский инстинкт, желание родить у женщины, увлеченно занимавшейся только карьерой, становится причиной серьезного душевного разлада. Она начинает понимать, что годы идут, а ребенка нет. А для женщины это самое главное.

В этом случае, ей сама природа напоминает о естественном для нее процессе – рождении ребенка. Переключив свою жизнь на решение этого вопроса, став матерью, женщина сможет победить свой личностный кризис.

[1] «Чувство пустоты – это женская форма проклятия, временами оно известно и мужчинам, живущим активной внутренней жизнью, но для всех женщин – это стандартное переживание. Быть оставленной означает для нее очутиться в состоянии пустоты, лишится полнокровной жизни, теплоты сердца, энергии бытия.»

Редко, но бывает еще один вариант. Есть женщины, в которых так и не обозначился материнский инстинкт и при этом они всецело посвятили себя работе и карьере. В таком случае их кризис среднего возраста мало отличается от мужского. Разве что они не пускаются в головокружительные загулы, как это делают мужчины из-за того, что видят главной причиной своих неудач – близкого человека, жену.

Здесь психолог рекомендует попытаться разнообразить свою жизнь, приобрести новые увлечения – йога, танцы, кружок макраме – что угодно, главное, что они помогают отвлечься и легче перенести кризисное время. Так же не стоит охлаждать свой рабочий пыл, потому что именно в этом возрасте чаще всего происходит назначение на важные посты и должности. И не забывать о позитивном настрое.

[2] «...попытку точно определить понятие «счастья» предпринимал каждый человек и не один раз в своей жизни».

Давайте подведем итоги. Какие женщины переживают особенно остро кризис среднего возраста?

- а) Женщины, у которых нет детей.
- б) Женщины, безвременно потерявшие детей или мужа.
- в) Самокритичные, требовательные к себе женщины.
- г) Одинокие женщины, т.к. смысл своей жизни мы находим через других людей. Не в других людях, нет, но через других людей. Одинокие люди оказываются без поддержки во время переживания кризиса.

д) Те из женщин, кто поздно отделился от родителей, поздно пережил подростковый кризис и не успел реализовать собственные цели и мечты.

[3] «счастье... зависит еще и от прожитых человеком лет, поскольку опыт формирует более глубинное видение различных аспектов жизни».

Далее рассмотрим наиболее яркие проявления кризиса среднего возраста у женщин, которые помогают психологу правильно определить проблему.

а) женщина вдруг становится чересчур раздражительной, начинает делать все наоборот, перестает слушать близких и родных, пренебрегает отношениями с друзьями;

б) женщина, которая вела активный образ жизни, вдруг становится депрессивной, у нее проявляется апатия, лень. Она перестает делать элементарные и привычные вещи;

в) наблюдаются резкие перепады настроения. На смену энергии и бодрости вмиг приходит разочарование;

г) у женщины возникает ощущение, что у нее осталось мало времени, что она прожила больше, чем ей осталось жить. Женщина начинает оценивать свои цели и достижения, жизненные планы;

д) женщина становится недовольной, ей перестает нравиться ее работа, ее раздражает семья и партнер;

е) женщина может уйти от партнера к более состоятельному мужчине, чтобы ощутить социальную и моральную стабильность;

ж) женщины хотят чувствовать себя моложе, поэтому начинает носить молодежную одежду, делает молодежную стрижку, начинает развлекаться как молодежь, у нее могут поменяться привычки и вкусы;

з) женщина начинает ощущать, что ее привлекательность исчезает, и у нее происходят изменения сексуальной активности;

и) в этот период могут возникнуть проблемы с алкоголем.

Кризис среднего возраста – это в первую очередь страх, страх одиночества. Важно помнить, что жизнь не заканчивается и необходимо разнообразить её творчеством и общением.

Список использованной литературы:

1. Эрик Хомбургер Эриксон Трагедия личности
2. Ивко Е.В., Федосеев А.В. Проблемные аспекты современной концептуализации категории счастья в условиях морально-этической и ценностной диффузии общества. Сб. научных статей 2-й Международной научной конференции перспективных разработок молодых ученых. 2017. С. 150.
3. Ивко Е.В., Федосеев А.В. Проблемные аспекты современной концептуализации категории счастья в условиях морально-этической и ценностной диффузии общества. Сб. научных статей 2-й Международной научной конференции перспективных разработок молодых ученых. 2017. С. 150.

Дата поступления в редакцию: 13.04.2018 г.

Опубликовано: 14.04.2018 г.

© Академия педагогических идей «Новация». Серия «Студенческий научный вестник», электронный журнал, 2018

© Осипов В.В., 2018