

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ



УДК 159.99

Научная статья

<https://doi.org/10.23947/2658-7165-2023-6-6-18-26>



Трансформация жизненных планов личности в зрелом возрасте

Татьяна Н. Щербакова, Ольга М. Иноземцева ✉

Донской государственный технический университет, Российская Федерация, Ростов-на-Дону, пл. Гагарина, 1

✉ my@inozemcevaph.ru

Аннотация

Введение. На данный момент существует двойственное представление о направленности трансформации жизненных планов у людей зрелого возраста: с одной стороны, личность выходит за пределы старых структур, раскрывая свой потенциал более полно в стремлении к дальнейшему развитию; с другой – субъект может испытывать мотивационный кризис, связанный с изменением траектории развития личности. Наше исследование призвано углубить и конкретизировать представления о направленности и мотивации трансформации жизненных планов человека на разных этапах зрелости.

Цель. Изучение особенностей мотивации трансформации жизненных планов в зрелом возрасте.

Материалы и методы. В данном исследовании применены 4 методики: методика «Диагностика мотивационной структуры личности» В. Э. Мильмана, методика «Индекс стремлений» Э. Деси и Р. Райана в адаптации Ю. А. Котельниковой, морфологический тест жизненных ценностей (МТЖЦ) В. Ф. Сопова, Л. В. Карпушиной, тест «Оценка жизненных и временных перспектив личности» Н. И. Никольской. Для статистической обработки полученных данных был применен U-критерий Манна-Уитни.

Результаты исследования. В исследовании приняли участие 160 человек в возрасте 35–55 лет. Обнаружено, что мотивационные приоритеты респондентов различаются общей направленностью – представители ранней зрелости ориентированы вовне, тогда как направленность мотивации старших респондентов скорее внутренняя. Выявлены также особенности эмоциональных переживаний: в ранней зрелости они стенические и характеризуются продуктивностью, а для поздней более характерны астенические, препятствующие активности.

Обсуждение результатов. Наше исследование дополняет картину представлений о мотивационном и эмоциональном аспектах трансформации жизненных планов на этапе ранней и поздней зрелости. Установлены мотивационные приоритеты представителей рассматриваемых возрастных когорт. В целом, зрелый возраст связан с переопределением вектора активности, пересмотром значимости жизненных целей, трансформацией планов на будущее, что приводит к расширению или изменению границ субъекта, либо к актуализации астенических эмоциональных переживаний.

Ключевые слова: мотивация, личность, трансформация, жизненные планы, ответственность, временная перспектива, зрелый возраст

Для цитирования. Щербакова, Т. Н. и Иноземцева, О. М. (2023). Трансформация жизненных планов личности в зрелом возрасте. *Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология*, 6(6), 18–26. <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2023-6-6-18-26>

The Transformation of a Person's Life Plans in Mature Age

Tatyana N. Shcherbakova, Olga M. Inozemtseva ✉

Don State Technical University, 1, Gagarin Sq., Rostov-on-Don, Russian Federation

✉ my@inozemcevaph.ru

Abstract

Introduction. There is a dual view about the orientation of transformation of life plans in people of mature age: on the one hand, the personality goes beyond the old structures, revealing its potential for the sake of further development; on the other hand, there is the risk of a motivational crisis associated with a change in the trajectory of personality development. Our research is designed to deepen and concretize ideas about the orientation and motivation of human life plans' transformation at different stages of maturity.

Purpose. The study of the peculiarities of motivation for the life plans' transformation in mature age.

Materials and methods. In this study, 4 tests were applied: The Diagnostics of Motivational Structure of Personality test by V. E. Milman, the Index of Aspirations test by E. Desi and R. Ryan (adapted by Yu. A. Kotelnikova), the Morphological Test of Life Values (MTLV) by V. F. Sopov, L. V. Karpushina, Test for Assessing the Life and Time Prospects of a Person by N. I. Nikolskaya. The Mann-Whitney U-test was used for statistical analysis of the obtained data.

Results. The study involved 160 people aged 35–55. We found out that respondents' motivational priorities differ in general orientation – representatives of early maturity are oriented externally, whereas the motivational orientation of older respondents is rather internal. The features of emotional experiences are also revealed: in early maturity, they are sthenic and characterized by productivity, and in later maturity, they are rather asthenic, hindering activity.

Discussion. Our study expands existing information about the motivational and emotional aspects of the life plans' transformation in early and late maturity. The motivational priorities of the representatives of both age cohorts are established. In general, maturity is associated with a redefinition of the activity vector, a revision of the significance of life goals, and a transformation of plans, which leads to an expansion or change in the boundaries of the subject or the actualization of asthenic emotional experiences.

Keywords: motivation, personality, transformation, life plans, responsibility, time perspective, mature age

For citation. Shcherbakova, T. N. & Inozemtseva, O. M. (2023). The transformation of a person's life plans in mature age. *Innovative science: psychology, pedagogy, defectology*, 6(6), 18–26. <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2023-6-6-18-26>

Введение

Сегодня сменилась парадигма изучения зрелости, в рамках которой развивается идея о том, что здесь не только трансформируются какие-то характеристики, но и зарождаются новые начинания в личной и профессиональной жизни, появляется ориентация на достижение желаемого. Интерес к изучению специфики трансформации личности и ее жизненных планов в зрелом возрасте связан с необходимостью выявления факторов и механизмов пролонгированного личностного самоопределения человека, в том числе в ситуации неопределенности.

Продуктивная самореализация в соответствии с жизненными планами подчиняется мотивационно-ценностным ориентирам, наполняет личностным смыслом жизнь человека, задает векторы его развития и может изменяться в зависимости от тенденций современной ситуации и субъективных представлений о жизненных перспективах (Ипполитова и Ральникова, 2005). Зрелость как этап развития личности характеризуется динамикой ведущих мотивов инициации активности, изменением целей, формированием определенных трансформаций субъективных планов в разных контекстах: профессиональном, социальном и личном. В психологии доказано, что благодаря жизненным планам личность обеспечивает направленность и целостность индивидуального пути жизнедеятельности, акцентируя усилия на достижении значимых целей в перспективе будущего, привлекая конструктивный копинг и мотивационные интенции преобразующей активности (Зарипова, 2022; Щербакова, Лосева и Мисиров, 2022). Жизненные планы выполняют важные функции конструирования и реализации индивидуального пути человека, а также самоорганизации в условиях неопределенности. Этап зрелости личности позволяет организовывать свой жизненный путь и регулировать направленность и активность в соответствии с целями, ценностями, смыслом жизни и трансформирующимися жизненными планами, что повышает вероятность психологического благополучия в ситуации смыслового кризиса (Лаврентьева, 2020). На этом этапе жизненного пути субъект начинает проявлять интерес к новым занятиям и предметам, в то же время утрачивая интерес к тому, что было в приоритете в прошлом, решая «задачу на смысл», включая разного рода трансформации, связанные с необходимостью найти способ осуществления мечты в новой реальности.

В качестве особенностей мотивационной сферы человека в период зрелости можно выделить изменение вектора направленности с собственной личности на другого, усиление мотивации «на результат» и снижение

«на развитие». В настоящее время в психологии доказано, что трансформации структуре мотивации человека зрелого возраста связаны с выраженным желанием действовать немедленно и быстро получать результат, концентрируясь на удовлетворении «обостряющихся» потребностей (Рыльникова, 2010). При этом динамика мотивационной направленности скорее является следствием воздействия личных, социокультурных факторов, нежели специфических возрастных изменений. Можно выделить следующие факторы, образующие матрицу трансформирующих образов и характер процесса трансформации взрослого человека: социальные ожидания, индивидуальное пространство, стиль жизни, социальная и экономическая ситуация, условия жизнедеятельности, события внешней среды, личные связи и взаимоотношения.

В зрелом возрасте дополняется сложный образ Я, окончательно оформляется жизненный стиль, усиливается автономность, закрепляется индивидуальный механизм интеграции усилий личности, направленных на реализацию жизненной мечты, повышение психологической устойчивости личности. Вместе с тем, в зрелой жизни человек оказывается в психологических условиях, отличающихся от тех, которые были на прошлом этапе, что требует включения субъективных механизмов повышения устойчивости личности (Макарова, 2019). В психологии считается, что феномен экзистенциального кризиса, связанный с критической оценкой и переоценкой достижений в жизни к этому времени, приводит к позитивной или негативной трансформации отношения к себе и характера мотивации будущей активности, а также ее содержания (Bugental, 1965). Эта трансформация связана, прежде всего, со сравнением своих достижений с другими людьми, с результатами их достижений. Период зрелости изобилует рисками и стимулами, провоцирующими развитие у человека стресса, связанного, прежде всего, с несбывшимися мечтами и «обманутыми надеждами», с переживаниями относительно неуспешности прожитой жизни, бесперспективности и бессмысленности будущего. Вместе с тем, зрелый возраст можно рассматривать как «лучшее время жизни», так как на фоне достаточно хорошего самочувствия снижается тревога относительно своей самоэффективности и есть целый ряд достижений, которыми можно гордиться.

Мотивация трансформаций в зрелом возрасте связана также с тем, что у субъекта появляется новое влечение и призвание или старое подтверждается на более высоком уровне, провоцируя становление новой идентичности отражающей изменения индивидуальной жизнедеятельности. В индивидуальной реальности личности мотивация трансформации стимулирует изменение установок, моделей поведения и личностного смысла жизни, приводит к более полному раскрытию своего потенциала, дальнейшей успешной самореализации. Все это привносит в зрелый возраст возможность начать новую эпоху физической и духовной трансформации, в процессе которой, используя старые структуры, личность выходит за их пределы, преодолевая эмоциональную уязвимость. Варианты трансформации жизненных планов субъектом в период зрелости могут быть следующими: реализация мечты юности; использование накопленного опыта и «власти компетентности» в определенной сфере для развития карьеры; занятие принципиально новым, о чем раньше «даже не мечтал».

Альтернативная позиция связана с тем, что в зрелом возрасте субъект может испытывать мотивационный кризис, связанный с изменением траектории развития личности (Шмагина, 2017). Этот кризис обусловлен ослаблением, сменой или отказом от ведущего мотива жизненной активности. Факторами, провоцирующими мотивационный кризис, могут выступать динамические социальные и жизненные процессы в разных сферах: «выход на пенсию»; «сокращение на производстве»; «потеря близкого человека»; «вынужденная миграция»; «смена социального статуса». Субъективным предиктором мотивационного кризиса является утеря субъектом смысла жизни – «центрального мотива», что и приводит к возникновению у личности экзистенциального вакуума. Эта ситуация может стать основной причиной развития экзистенциального кризиса в целом, невротизации и эмоциональных расстройств личности, преодолению которых может способствовать поиск новых векторов самореализации. Вместе с тем, в зрелом возрасте субъект на сознательном или бессознательном уровне может отказаться от дальнейшего роста и, пытаясь сохранить статус защищенности и безопасности, ограничивать свои перспективы, боясь расширять жизненное пространство, проявлять инициативу и мобильность, проявляя повышенную тревожность и агрессивность (Щекудова и Андрус, 2020).

Исследование жизненных планов личности важно, с точки зрения углубления понимания принципа организации активности человека в настоящем, имеющем риски неопределенности, и выявления детерминант развития способности интегрировать в актуальную активность представления о будущем и собственных жизненных перспективах. Психологи подчеркивают необходимость учитывать при оценке жизненных планов субъекта их направленность, валентность эмоционального сопровождения их конструирования и реализации, протяженность во времени, субъективную и объективную вероятность (Чекалина, 2017). Мотивация трансформации жизненных планов интегрирует содержание мотивационно-потребностной и ценностно-смысловой сферы человека, объединяя разнообразные мотивы, смыслы, ценностные ориентации. В данной мотивации представлены также эмоционально окрашенные компоненты внутренней психической реальности личности, наделенные стимулирующим потенциалом, прежде всего такие как: ожидания, надежды, желания. Большое значение в системе мотивации трансформации жизненных планов имеют субъективные и объективные цели и личностные проекты, индивидуальные способы достижения целей и реализации намеченных шагов.

Современные психологи развивают идеи значимости для личности масштабности жизненных целей, которые должны соотноситься со смысловыми ориентациями человека. Жизненные планы и цели в перспективе жизненного пути субъекта упорядочивают будущее, делают его соответствующим личным ценностным ориентациям и насыщают жизнь в перспективе «настоящее-будущее» событиями и действиями, соотносимыми с содержанием смысловых ориентиров. Важным показателем качества жизненных планов зрелой личности является их динамичность, подвижность образа будущего, его жизненность и гибкость. Именно динамичность обеспечивает продуктивность личности на этапе зрелости, реконструкцию жизненных перспектив или их коррекцию в случае необходимости в ситуации неопределённости (Bugental, 1965).

В соответствии с двойственностью позиций о характере трансформации жизненных планов на этапе зрелости, целью данного исследования стало изучение особенностей мотивации трансформации жизненных планов в зрелом возрасте.

Материалы и методы

Для решения поставленных исследовательских задач был использован следующий набор методик:

1. Методика «Диагностика мотивационной структуры личности» В. Э. Мильмана. Методика позволяет выявить устойчивые тенденции мотивационной структуры личности испытуемых. Она содержит 7 шкал: жизнеобеспечение, комфорт, социальный статус, общение, общая активность, творческая активность, социальная полезность.

2. Методика «Индекс стремлений» Э. Деси и Р. Райана в адаптации Ю. А. Котельниковой. Данная методика оценивает степень направленности стремлений личности на 7 сфер: богатство, известность, внешность, личностный рост, общество, здоровье, отношения.

3. Морфологический тест жизненных ценностей МТЖЦ В. Ф. Сопова, Л. В. Карпушиной. Данный тест определяет мотивационно-ценностную структуру личности, служит для диагностики основных жизненных ценностей человека. Методика оценивает значимость следующих сфер: профессиональной жизни, образования, семейной жизни, общественной активности, увлечений, физической активности.

4. Тест «Оценка жизненных и временных перспектив личности» Н. И. Никольской. Тест позволяет оценить уровень жизненной и временной перспективы личности с помощью 30 вопросов, описывающих некоторые жизненные ситуации.

Статистическая обработка данных проводилась с применением U-критерия Манна-Уитни.

Результаты исследования

В исследовании приняли участие 160 человек в возрастном диапазоне 35–55 лет. Так как в современной психологии принято выделять раннюю и позднюю зрелость, то выборка была разделена на две группы по возрастному критерию: первая группа – 35–45 лет; вторая группа – 46–55.

Эмпирическое исследование мотивационной сферы респондентов с помощью методики «Диагностика мотивационной структуры личности» В. Э. Мильмана показало наличие различий как в иерархии мотивационных побуждений, так и в степени их выраженности. Вместе с тем, результаты исследования свидетельствуют и о наличии типичных тенденций в динамике мотивационной структуры личности респондентов (рис. 1).

Мотивация на повышение своего социального статуса, общение и общую активность находится в числе приоритетных у респондентов в возрасте 35–45 лет. Вместе с тем, у более молодых респондентов по данным мотивационным устремлениям показатели выражены несколько выше. Мотивированность на творческую активность достаточно выражена для обеих групп.

Группу респондентов 46–55 лет характеризуют такие мотивационные приоритеты как: общественная полезность, поддержание жизнеобеспечения и комфорт. В мотивационной структуре личности присутствуют установки на эмоциональные переживания, характер которых участвуют в инициации или блокировании активности. Результаты диагностики показали, что эмоциональные стенические переживания немного выше выражены у более молодой группы, что показывает превалирование позитивных эмоций, которые стимулируют активность и мобилизуют ресурсы, за счет продуктивного эмоционального напряжения.

В результате изучения жизненных стремлений, параметров их важности, вероятности и достижения у двух групп респондентов, находящихся на разных этапах зрелости с применением методики «Индекс стремлений» Э. Деси и Р. Райана выявлено, что у лиц 35–45 лет стремление к материальному благополучию, желание больше зарабатывать и в целом повышать свое благосостояние выражены больше, чем у респондентов в возрасте 46–55 лет. Напротив, показатели достижения материального благополучия у более возрастной группы несколько выше, чем у группы 35–45 лет. Полученные данные коррелируют с разным уровнем компетентности и статусных возможностей лиц разного возраста зрелости.

Стремление к известности является более важным для респондентов, находящихся на этапе ранней зрелости, тогда как в возрастной категории 46–55 лет по параметру известность показатели достижения выше, чем желанная. Интересно, что в группе 46–55 лет, субъективная важность внешности оценивается выше, чем стремление

соответствовать современным эталонам красоты и достигать совершенства. Вместе с тем, ориентация на личностный рост и ожидание изменений оказались значимы для обеих групп.

Несмотря на то, что поддержание и сохранение статуса здоровья является наиболее важным стремлением группы респондентов 46–55 лет, вероятность сохранения и укрепления здоровья выше оценивают более молодые респонденты.

Рисунок 1

Результаты изучения мотивационной структуры двух групп респондентов зрелого возраста



Таким образом, сравнительный анализ жизненных стремлений двух групп участников исследования разного возраста продемонстрировал, что группа 46–55 лет больше ориентирована на внутренние устремления – здоровье, отношения, личностный рост, в то время как группа респондентов 35–45 лет – на внешние: социальный статус, известность, материальное благополучие, внешность.

Изучение достоверности различий в мотивационно-ценностных установках и жизненных стремлениях у респондентов зрелого возраста (35–45 лет и 46–55 лет) было осуществлено с применением U-критерия Манна-Уитни.

На основании проведенного анализа были выявлены статистически значимые различия между мотивационными установками респондентов на разных этапах зрелости. Так, ориентация на «социальный статус» значимо сильнее выражена у более молодой группы респондентов (35–45 лет) (таблица 1).

Таблица 1

Результаты сравнительного анализа мотивационных установок с помощью U-критерия Манна-Уитни

Мотивационные установки	Среднее значение (ранги)		Эмпирическое значение U-критерия	Уровень значимости
	1 группа 35–45 лет	2 группа 46–55 лет		
Социальный статус	612,5	422,5	146,5	0,01
Комфорт	326,5	801,5	50,5	0,01
Поддержание жизнеобеспечения	362,5	540,5	86,5	0,01
Общественная полезность	390,5	555,5	114,5	0,01
Известность	632,5	446,5	148,5	0,05
Здоровье	403,5	587,5	90,5	0,01

Мотивационные установки респондентов возрастной группы 46–55 лет – на комфорт, поддержание жизнеобеспечения и общественную полезность статистически достоверно более значимы, чем для группы более молодых респондентов. Жизненное стремление к известности и популярности значимо выше у возрастной группы от 35–45 лет, тогда как стремление к важности сохранения и поддержания здоровья статистически достоверно выше у группы респондентов от 46–55 лет.

В трансформации жизненных планов на этапе зрелости большую роль играет адекватность оценки личностью жизненных и временных перспектив. Применение методики «Оценка жизненных и временных перспектив личности» Н. И. Никольской для диагностики групп респондентов зрелого возраста позволило выделить особенности их представлений о данных перспективах (таблица 2).

Таблица 2

Представленность жизненных планов и ценностно-мотивационных установок у двух групп респондентов зрелого возраста

Группа 35–45 лет	Группа 46–55 лет
Позитивное отношение к будущему	Позитивное отношение к будущему
Высокая насыщенность планируемыми событиями	Средняя насыщенность планируемыми событиями
Ориентация на гедонистический стиль поведения	Ориентация на общественную полезность
Ориентация на социальный статус, лидерство, достижения	Ориентация на духовное удовлетворение
Ориентация на творческую активность, готовность к риску	Ориентация на комфорт и поддержание здоровья

Сравнительный анализ полученных результатов показал, что у респондентов в возрасте с 35 до 45 лет в приоритете позитивное видение будущего и высокая насыщенность планируемыми событиями. Данная группа респондентов демонстрирует ориентацию на удовлетворение гедонистических потребностей, профессиональные достижения, социальный статус. При этом, у них выражена ориентация на творческую активность и готовность к риску, что адекватно специфике требований сегодняшнего дня.

В оценке жизненных и временных перспектив респондентами в возрасте от 46 до 55 лет при общем положительном видении будущего выражена мотивация к общественно-полезной деятельности и реализации альтернативных потребностей. Респонденты этой группы в приоритетную позицию ставят удовлетворение духовных потребностей, но для них важен комфорт и поддержание достойного жизнеобеспечения.

Обсуждение результатов

В зрелом возрасте на передний план выступает стабилизация своего положения, удовлетворенность от самоопределения, как профессионального, так и личностного, расширение рамок перспективного жизненного планирования, как выбор направления активности в соответствии с ценностно-смысловыми ориентациями и наметившимися трансформациями. В эмпирических психологических исследованиях доказано, что в зрелости личность предпочитает придерживаться таких ценностей как: «счастливая семья», «хорошее здоровье», «стабильность жизни», «интересная работа», «материальное благополучие» (Ипполитова и Ральникова, 2005). При этом в данном возрасте ориентация на такие ценности как «равенство», «удовольствия», «творчество», «красота природы и искусства» существенно снижается как у мужчин, так и у женщин.

Мы установили, что в числе приоритетных мотивов у респондентов в возрасте 35–45 лет находится повышение своего социального статуса, общение и общая активность. Очевидно, это связано с тем, что достижение более высокого социального статуса для лиц данной возрастной группы является показателем состоятельности и самоэффективности личности, а опыт и компетентность могут транслироваться в пространстве общения. Вместе с тем, у более молодых респондентов по данным мотивационным устремлениям показатели выражены несколько выше.

Мотивированность на творческую активность достаточно выражена для обеих групп, что является отражением требований времени к проявлению креативности и поиску творческих способов решения разноплановых проблем, возникающих в новой реальности.

Мотивационные приоритеты респондентов 46–55 лет (общественная полезность, поддержание жизнеобеспечения и комфорт) связаны со стремлением на данном возрастном этапе к ощущению собственной полезности как подтверждению своей субъективной значимости в социуме и собственной семье, что является важным для психологического благополучия. Ощущая свою общественную полезность и ресурс своей просоциальной активности, лица зрелого возраста получают удовлетворение и делают субъективные вклады в позитивные изменения современной реальности. С другой стороны, выраженность стремления к комфорту и высокому качеству жизне-

обеспечения связано как с потребностями возраста, так и с осознанием своего «права на комфорт и удобство», как результата достижений и самореализации (Лаврентьева, 2020).

В трансформации жизненных планов личности большую роль играет понимание временной трансспективы как психологического образования, в котором интегрируются прошлое, настоящее и будущее субъекта. Она позволяет увидеть возможности, векторы и препятствия в реализации жизненных планов в определенные периоды жизни и на жизненном пути в целом. Тем самым, повышается вероятность поддержания и развития жизнеспособности в условиях неопределенности (Щербакова и Абачараева, 2021).

В период зрелого возраста подведение «промежуточных итогов жизни», накопленный опыт, компетентность и, одновременно, тревога по поводу самоэффективности актуализирует мотивы самотрансформации, выбора адаптивного и, вместе с тем, перспективного продвижения в контексте индивидуального жизненного пути.

В ходе жизненного пути личности мотивация трансформации жизненных планов определяет психологическую готовность личности к возможным переменам. Личностная перспектива определяется способностью субъекта мыслить образами будущего и прогнозировать его, учитывая уровень собственной готовности к нему, к его реализации в условиях неопределенности (Ткаченко и Синявин, 2020). По результатам нашего исследования можно говорить о смещении мотивационной направленности с внешнего на внутреннее. Хотя респонденты более старшей группы демонстрируют направленность на общественную полезность, на деле она призвана сформировать внутренне ощущение полезности и сохранить чувство субъективной значимости.

Катализатором такой трансформации и, одновременно, препятствием к осуществлению жизненных планов на данном возрастном этапе могут служить эмоциональные переживания фрустрации астенического характера, обнаруженные нами у группы респондентов старшего возраста. Они также порождают скованность, пассивность, состояние угнетенности и актуализируют неконструктивные стратегии совладания с ситуацией неопределенности. Дело в том, что в зрелости многие считают, что личностный рост и развитие человека прекращаются на данном этапе жизни. Для них здесь заканчиваются планы построения профессиональной карьеры, создания семьи и обретения личного счастья. Зрелость у личности такого типа ассоциируется со временем застоя и страхами потерь, люди не стремятся заниматься самореализацией дальше (Тимофеев, Кузнецова и Чудаев, 2017).

Обнаруженные нами эмоциональные переживания у старшей группы респондентов относятся к характеристикам экзистенциального кризиса (Lamont, Swift & Abrams, 2015). При таких переживаниях временная перспектива личности разворачивается в негативном плане, нарушается структура жизненных планов. В ситуации сильного кризиса, рисуется более негативная перспектива будущего, обусловленная экзистенциальными переживаниями и распадом системы личностных смыслов. Это приводит к снижению активности, ее вектор не направлен в будущее, человеку трудно не только строить планы и ориентироваться на будущее, но и формулировать цели с ориентацией на жизненные перспективы.

Заключение. Таким образом, на основании проведенного анализа можно констатировать, что мотивация трансформации жизненных планов лиц зрелого возраста характеризуется смещением акцентов с внешних аспектов жизни на внутренние. Поздняя зрелость характеризуется большей ориентацией на внутренние проблемы, поддержание здоровья и жизнеобеспечения, создание комфорта, поддержание позитивных близких отношений и духовные потребности.

Период зрелости в развитии личности связан с существенными изменениями в жизненных планах: трансформируется образ личного будущего, изменяется иерархия мотивов, проявляется интерес к духовным проблемам, многое из того, что было значимо в прошлом, теряет свою ценность. Конструктивная личность начинает поиск новых возможностей самореализации в новой реальности, а деструктивная впадает в депрессию и стагнацию. В настоящее время в психологии сменилась парадигма изучения зрелости, в рамках которой развивается идея о том, что здесь не только трансформируются какие-то характеристики, но и зарождаются новые начинания в личной и профессиональной жизни, происходит достижение желаемого. В связи с этим, значимым является создание системы психологического сервиса, ориентированного на помощь в преодолении кризисных ситуаций в зрелом возрасте и поддержку реализации продуктивных стратегий трансформации жизненных планов.

Таким образом, зрелый возраст связан с переопределением жизненных и профессиональных целей, трансформацией жизненных планов, принятием жизненно значимых решений, что приводит к расширению или изменению уже сложившихся взглядов, представлений и мотивационных побуждений.

При разработке программ психологического сопровождения развития личности в зрелом возрасте важно учитывать особенности мотивации трансформаций в период зрелости: изменение вектора направленности с собственной личности на другого, усиление мотивации на достижение результата, корректировка отношения к себе как субъекту последующей жизни.

Список литературы

Ипполитова, Е. А., и Ральникова, И. А. (2005). Особенности представлений о жизненных перспективах личности, переживающей кризис 35–45 лет. В *Личность: психологические проблемы субъектности. Сборник научных статей* (С. 49–54). Барнаулский государственный педагогический университет.

Зарипова, Ю. В. (2022). Способы совладающего поведения мужчин и женщин среднего возраста. В Н. В. Асафьева (ред.) *Наука – шаг в будущее. Сборник научных трудов по материалам ежегодной Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых* (С. 216–221). Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уфимский университет науки и технологий». <https://doi.org/10.33184/NSHVB3-2022-11-22.10>

Лаврентьева, Ю. В. (2020) Психологическое благополучие женщин среднего возраста с разным уровнем смыслового кризиса. В Д. Р. Хисматуллин (ред.) *Высшая школа: научные исследования. Материалы Межвузовского научного конгресса* (С. 106–113). Инфинити.

Макарова, И. И. (2019). Теоретические подходы к формированию психологической устойчивости лиц среднего возраста. В *Проблемы теории и практики современной психологии. Материалы XVIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием* (С. 103–106). Иркутский государственный университет.

Рыльникова, И. А. (2010). Трансформационные процессы перспективы личности в контексте переломных событий жизненного пути. *Мир науки, культуры, образования*, 1(20), 167–176.

Ткаченко, И. В., и Синявин, Д. С. (2020). Ресурсные технологии психологической помощи лицам среднего возраста. *Герценовские чтения: психологические исследования в образовании*, 3, 713–718. <https://doi.org/10.33910/herzenpsyconf-2020-3-66>

Тимофеев, А. И., Кузнецова, В. В., и Чудаев, М. Е. (2017). Экстрим и проблема «Кризиса смысла». *Общество. Среда. Развитие (Terra Humana)*, 4, 110–115.

Чекалина, М. С. (2017). Взаимосвязь построения образа будущего и саморегуляции. *Вестник педагогических инноваций*, 34(48), 51–60.

Щекудова, С. С., и Андрус, О. В. (2020). Тревожность и агрессивность у лиц среднего и пожилого возраста. В *Векторы психологии – 2020: Психолого-педагогическое сопровождение личности в современной образовательной среде. Международная научно-практическая конференция* (С. 410–412). Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины.

Щербакова, Т. Н., и Абачараева, М. А. (2021). Личность в контексте неопределенности: механизмы повышения жизнеспособности. В *Традиции и инновации в психологии и социальной работе. Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции* (С. 155–159). Карачаево-Черкесский государственный университет имени У. Д. Алиева.

Щербакова, Т. Н., Лосева, И. И., и Мисиров, Д. Н. (2022). Представления студентов о мотивационных интенциях преобразующей активности в условиях неопределенности. *Гуманитарные и социальные науки*, 6, 131–137.

Шмагина, Ю. Д. (2017). Проблема кризиса среднего возраста в отечественной и зарубежной науке. *Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика*, 23(2), 97–99.

Andrews, M. (2016). The existential crisis. *Behavioral Development Bulletin*, 21(1), 104–109. <https://doi.org/10.1037/bdb0000014>

Bugental, J. F. (1965). The existential crisis in intensive psychotherapy. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 2, 16–20. <https://doi.org/10.1037/h0088602>

Lamont, R. A., Swift, H. J., & Abrams, D. (2015). A review and meta-analysis of age-based stereotype threat: negative stereotypes, not facts, do the damage. *Psychology and aging*, 30(1), 180–193. <https://doi.org/10.1037/a0038586>

References

Andrews, M. (2016). The existential crisis. *Behavioral Development Bulletin*, 21(1), 104–109. <https://doi.org/10.1037/bdb0000014>

Bugental, J. F. (1965). The existential crisis in intensive psychotherapy. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 2, 16–20. <https://doi.org/10.1037/h0088602>

Chekalina, M. S. (2017). Interrelation of the construction the vision of the future and self-regulation. *Journal of Pedagogical Innovations*, 34(48), 51–60.

Ippolitova, E. A., & Ralnikova, I. A. (2005). Features of ideas about the life prospects of a person experiencing a crisis of 35–45 years. In *Personality: psychological problems of subjectivity. Collection of scientific articles* (pp. 49–54). Barnaul State Pedagogical University.

Lamont, R. A., Swift, H. J., & Abrams, D. (2015). A review and meta-analysis of age-based stereotype threat: negative stereotypes, not facts, do the damage. *Psychology and aging*, 30(1), 180–193. <https://doi.org/10.1037/a0038586>

Lavrentieva, Yu. V. (2020) Psychological well-being of middle-aged women with different levels of life meaning crisis. In D. R. Hismatullin (ed.) *Higher School: scientific research. Materials of the Interuniversity Scientific Congress* (pp. 106–113). Infiniti.

Makarova, I. I. (2019). Theoretical approaches to the formation of psychological stability of middle-aged people. In *Problems of theory and practice of modern psychology. Materials of the XVIII All-Russian Scientific and Practical Conference with international participation* (pp. 103–106). Irkutsk State University.

Rylnikova, I. A. (2010). The transformational processes of the person's life prospects in the context of crucial events of life. *World of Science, Culture, and Education*, 1(20), 167–176.

Shchekudova, S. S., & Andrus, O. V. (2020). Anxiety and aggression in middle-aged and elderly people. In *Vectors of Psychology 2020: Psychological and pedagogical support of personality in the modern educational environment. International Scientific and Practical Conference* (pp. 410–412). Gomel State University named after Francisca Skaryna.

Shcherbakova, T. N., & Abacharaeva, M. A. (2021). Personality in the context of uncertainty: mechanisms for increasing resiliency. In *Tradition and innovation in psychology and social work. Materials of the IV All-Russian Scientific and Practical conference* (pp. 155–159). Karachay-Cherkess State University named after U. D. Aliyev.

Shcherbakova, T. N., Loseva, I. I., & Misirov, D. N. (2022). Students' ideas about the motivational intentions of transformative activity under conditions of uncertainty. *The Humanities and Social sciences*, 6, 131–137.

Shmagina, Yu. D. (2017). The problem of crisis of middle age in russian and foreign science. *Vestnik Kostroma State University Series Pedagogy Psychology Sociokinetics*, 23(2), 97–99.

Timofeev, A. I., Kuznetsova, V. V., & Chudaev, M. E. (2017). Extreme and the Problem of "Crisis of Sense". *Society. Environment. Development ("Terra Humana")*, 4, 110–115.

Tkachenko, I. V., & Sinyavin, D. S. (2020). Personal resource techniques in psychological support for middle-aged people. *The Herzen University Studies: Psychology in Education*, 3, 713–718. <https://doi.org/10.33910/herzenpsyconf-2020-3-66>

Zaripova, Yu. V. (2022). Methods of coping behavior of middle-aged men and women. In N. V. Asafiev (ed.) *Science is a step into the future. Collection of scientific papers based on the materials of the annual All-Russian Scientific and Practical Conference of Young Scientists* (pp. 216–221). Ufa University of Science and Technology. <https://doi.org/10.33184/NSHVB3-2022-11-22.10>

Об авторах:

Татьяна Николаевна Щербакова, доктор психологических наук, профессор кафедры общей и консультативной психологии, Донской государственной технической университет (344003, Российская Федерация, г. Ростов-на-Дону, пл. Гагарина, 1), [ORCID](https://orcid.org/0009-0001-9110-1000), tatiananik@list.ru

Ольга Михайловна Иноземцева, студент магистратуры, Донской государственной технической университет (344003, Российская Федерация, г. Ростов-на-Дону, пл. Гагарина, 1), [ORCID](https://orcid.org/0009-0001-9110-1000), my@inozemcevaph.ru

Поступила в редакцию 22.11.2023

Поступила после рецензирования 14.12.2023

Принята к публикации 19.12.2023

Конфликт интересов

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Все авторы прочитали и одобрили окончательный вариант рукописи.

About the Authors:

Tatyana Nikolaevna Shcherbakova, Dr. Sci. (Psychology), Professor of the Department of General and Consultative Psychology, Don State Technical University (1, Gagarin Sq., Rostov-on-Don, 344003, Russian Federation), [ORCID](https://orcid.org/0009-0001-9110-1000), tatiananik@list.ru

Olga Mikhailovna Inozemtseva, Master's degree student, Don State Technical University (1, Gagarin Sq., Rostov-on-Don, 344003, Russian Federation), [ORCID](https://orcid.org/0009-0001-9110-1000), my@inozemcevaph.ru

Received 22.11.2023

Revised 14.12.2023

Accepted 19.12.2023

Conflict of interest statement

The authors do not have any conflict of interest.

All authors have read and approved the final manuscript.