



Зрело СТЬ

**(МОЛОДОСТЬ И
ВЗРОСЛОСТЬ)**

**Подготовили: 2 курс,
соц. работа**

Дудалева Мария

*Что такое молодость? -
Тысячи улыбок!
Что такое молодость? -
Радость от ошибок!....*



Молодость

(от 20-23 до 30 лет)

Молодость охватывает период жизни от окончания юности от 20-23 лет до примерно 30 лет. Верхняя граница молодости некоторыми авторами продлевается до 35 лет.

Ведущая деятельность в период молодости — профессиональная.

В этот период происходит овладение выбранной профессией. Уже в молодости человек может достигнуть в своей профессии достаточно высокого уровня мастерства и его объективного признания.

Центральные возрастные новообразования этого периода — это семейные отношения и чувство профессиональной компетентности.

В молодости продолжается интеллектуальное развитие, проявляется способность к усвоению нового.

В молодости заканчивается общесоматическое развитие, достигает своего оптимума физическое и половое созревание.

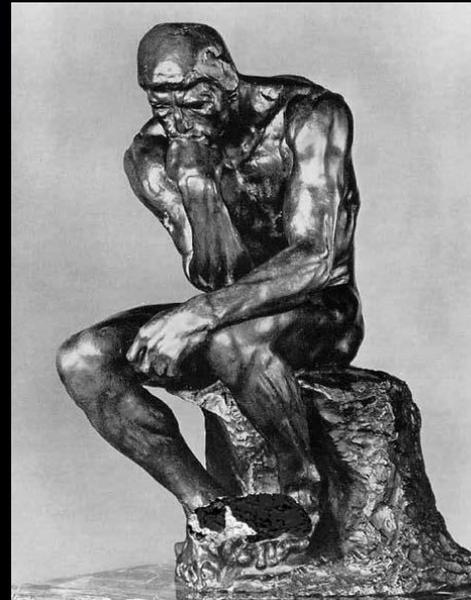
Важной стороной жизни в молодости является также *установление и развитие дружеских связей*. По мнению многих психологов, дружба в этот период, как и любовь, выходит на новый качественный уровень. Дружба, в отличие от простых приятельских отношений, предполагает ту или иную духовную близость. Чаще всего друзей объединяют близкий возраст, социальное положение, культурный уровень, ценности и социальные установки.

К *тридцати годам* человек находится на вершине развития своих интеллектуальных возможностей, достигает определенных результатов в профессиональной деятельности, устраивает семейную жизнь. Подводятся первые итоги жизни.

Молодой человек вступает в период кризиса молодости.

Кризис 30 лет выражается в изменении представлений о своей жизни. Иногда происходит пересмотр собственной личности, приводящий к переоценке ценностей.

Кризис 30 лет нередко называют кризисом смысла жизни, в целом он знаменует переход от молодости к зрелости. «Смысл — это то, что имеется в виду человеком, который задает вопрос, или ситуацией, которая тоже подразумевает вопрос, требует ответа» (В. Франкл).



Решение кризиса зависит от индивидуальных особенностей, от особенностей ситуации (предшествующей, настоящей).

Исследователи выделяют возможные пути разрешения профессионального кризиса молодости:

1. Прекращение профессионального роста — стабилизация на достаточном уровне, ограничение профессиональных притязаний и смещение основных мотивов в другие сферы жизни.
2. Упрочение одной из сторон профессиональной деятельности — выбор одного из наиболее успешных профессиональных направлений и повышение квалификации без выхода за его узкие границы.
3. Конструктивное решение — профессионал находит новые пути развития, приводящие к выходу на качественно иной, более высокий профессиональный уровень.
4. Деструктивное разрешение — срыв, выражающийся в конфликтах, смене работы, попытке начать все сначала. (Г. С. Абрамова).



Таким образом, в молодости человек начинает утверждать себя в жизни, осуществлять поставленные цели. В молодости большинство людей встречают спутника жизни и создают семью, приобретает профессиональное мастерство. Молодость — это расцвет отношений любви и дружбы. Центральными возрастными новообразованиями этого периода можно считать семейные отношения и профессиональную компетентность, когда человек уясняет смысл своей жизни, подводит ее первые итоги.

Взрослость

(от 30 до 60-70 лет)

Зрелость считается порой полного расцвета личности, когда человек может реализовать весь свой потенциал, добиться наибольших успехов во всех сферах жизни.

Перспективы развития в периоде взрослости.

Условно разделяют годы взрослости на *раннюю взрослость* (второе и третье десятилетия жизни), *среднюю* (четвертое и пятое десятилетие) и *позднюю взрослость* (возраст 60-65 лет и выше). Мы также отметили, что значение возраста для отдельного индивидуума может значительно варьировать. Каковы перспективы классификации и исследования развития взрослых при наличии большого числа индивидуальных особенностей? В отсутствие иных указателей, кроме произвольных возрастных диапазонов, мы обратимся к понятиям возрастных часов и социальных норм.

Центральным возрастным новообразованием зрелости можно считать продуктивность во всех сферах жизни. Во взрослости отмечаются следующие новые личностные характеристики:

- умение брать на себя ответственность;
- стремление к власти и организаторские способности;
- способность к эмоциональной и интеллектуальной поддержке других;
- уверенность в себе и целеустремленность;
- склонность к философским обобщениям;
- защита системы собственных принципов и жизненных ценностей;
- способность сопротивляться проблемам реальности с помощью развитой воли;
- формирование индивидуального жизненного стиля;
- стремление оказывать влияние на мир и «отдавать» индивидуальный опыт молодому поколению;
- реализм, трезвость в оценках и чувство «сделанности» жизни;
- стабилизация системы социальных ролей и др. (Е.Е. Сапогова).

Общее физическое развитие

В некоторой степени наши реакции на события жизни определяются физическими способностями: нашим здоровьем, физической формой, силой и выносливостью. Почти каждый аспект физического развития достигает своего максимума в ранней взрослости. Большинство людей в этот период являются более сильными и здоровыми, чем они когда-либо были или когда-либо станут.

Социальная ситуация развития в зрелости — это ситуация реализации себя, полного раскрытия своего потенциала в профессиональной деятельности и семейных отношениях.

Существует мнение, что средний возраст является временем тревоги депрессии, стресса и кризисов. Наблюдается осознание расхождения между мечтами, целями и действительностью. Человек оказывается перед необходимостью пересмотра своих замыслов и соотнесения их с оставшейся частью жизни. Это так называемый кризис 40 лет.

Главные проблемы кризиса среднего возраста: убывание физических сил и привлекательности, сексуальность, ригидность.

Исследователи видят *причину* кризиса взрослости в осознании человеком расхождения между своими мечтами, жизненными планами и ходом их осуществления.

Выход из кризиса: переформулировка целей на более реалистичную точку зрения; осознание ограниченности времени любого человека; тенденция чувствовать свое положение приличным; довольствоваться тем, что есть; ограничиться в планах на будущее; выработка новой «Я» концепции.

Современные исследования показали, что в зрелые годы у многих людей наблюдается такое психологическое явление, как *кризис идентичности*. Под идентичностью понимается некая нетождественность человека самому себе, его неспособность определить, кто он такой, каковы его цели и жизненные перспективы, кем он является в глазах окружающих, какое место занимает в определенной социальной сфере, в обществе и т.д. Время и интенсивность этого кризиса зависят от индивидуальных особенностей жизни личности.

Причины возникновения кризиса идентичности у зрелого человека: динамика смены поколений, специфика трудовой (профессиональной) деятельности.

Разрешение кризиса: на основе самоанализа найти себе и своему «Я» место в новых условиях, выработать соответствующую форму поведения и способ деятельности.

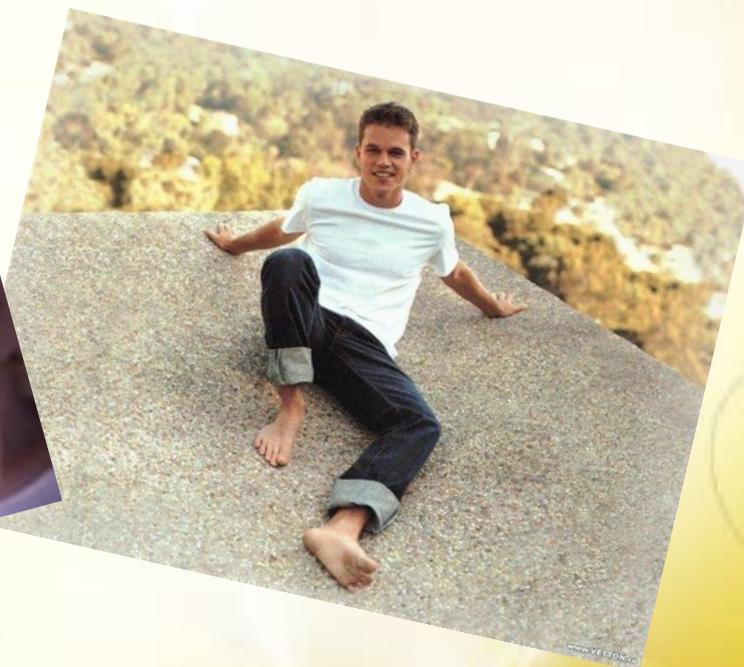
Ранняя взрослость. (20-40 лет)

Общее физическое развитие. В некоторой степени наши реакции на события жизни определяются физическими способностями: нашим здоровьем, физической формой, силой и выносливостью. Почти каждый аспект физического развития достигает своего максимума в ранней взрослости. Большинство людей в этот период являются более сильными и здоровыми, чем они когда-либо были или когда-либо станут.

Сила и выносливость. В период ранней взрослости — в возрасте от 20 до 40 лет — большинство людей получают удовольствие от роста энергии, силы и выносливости в сравнении с людьми других возрастных групп. Это является нормативным, определенным для данного возраста ожиданием.

Как правило, функционирование органов, время реакции, сила, моторные навыки и сенсомоторная координация достигают своего максимума в возрасте от 25 до 30 лет, после чего они постепенно снижаются. Тем не менее снижение данных показателей в возрасте от 30 до 40 и от 40 до 50 лет не столь значительно, как это себе представляет большинство людей.

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



СРЕДНЯЯ ВЗРОСЛОСТЬ. (40-60)

Средняя зрослость (начало которой произвольно можно отнести к 40-летнему возрасту) вместе с поздней зрослостью может составлять более 50% жизненного пути человека.

Развитие внимания. в возрасте 41—46 лет наивысшего уровня развития достигает функция внимания. И несмотря на то что в это же время отмечается один из самых низких уровней функций памяти, люди, достигшие данного возраста, обладают наилучшими возможностями для активного обучения и самообразования, сохраняют потенциальные возможности для познавательной деятельности.

Ощущения

- Снижение остроты зрения, за исключением различения удаленных объектов. Ослабление слуха, особенно снижается чувствительность к звукам высокой частоты.
- Снижение вкусовой и обонятельной, а также болевой чувствительности.

Время реакции

- Медленное ухудшение времени реакции.

Внутренние изменения

- Замедление реакций нервной системы.
- Одеревенение и сжатие скелета.
- Потеря эластичности кожи и мышц; появление морщин.
- Накопление подкожных жировых отложений.
- Снижение объема легких и силы сердечной мышцы.

Изменения в сексуальной сфере у женщин

- Менопауза (прекращение овуляции и менструаций).
 - Снижение выработки эстрогена.
 - - Сжатие матки и уменьшение размера груди.
 - - Приливы жара; ночное потоотделение.
 - - Потеря костной массы (остеопороз).
 - - Вагинальная атрофия.

Изменения в сексуальной сфере у мужчин

- - Постепенное снижение выработки андрогенов.
- - Повышение сложности достижения эрекции.

Поздняя зрослость

Поздняя зрослость или пожилой возраст. Официальный отсчет этого периода начинается с шестидесятилетия. Это время выхода на пенсию. Поэтому продолжение трудовой деятельности позволяет нам успешно обманываться: "Какая старость, раз я еще работаю". Но рано или поздно, большинство из нас все равно переходит в разряд заслуженно отдыхающих.

Самое трудное в пожилом возрасте - не превратиться в навязчивую добродетель для родных и близких. Еще труднее справиться с одиночеством. Причем, не обязательно в форме отсутствия рядом кого-нибудь другого. Но все это предмет кризиса пожилого возраста, который может растягиваться надолго. Если его удалось пройти и оставить позади, то самое время вспомнить, что жизнь человека продолжается примерно 15-17 лет: семь лет до школы и лет десять на пенсии. Поэтому основной задачей пожилого возраста можно считать приучение себя жить для себя.

