

## Предмет возрастной психологии

**Объект** изучения возрастной психологии – развивающийся, изменяющийся в онтогенезе нормальный здоровый человек.

**Предмет** возрастной психологии – возрастные периоды развития, причины и механизмы перехода от одного возрастного периода к другому, общие закономерности и тенденции, темп и направленность психического развития в онтогенезе.

### Возрастная психология

– это отрасль психологической науки, изучающая факты и закономерности развития человека, возрастную динамику его психики.

### *Разделы возрастной психологии:*

- пренатальная психология
- психология младенца,
- психология раннего возраста,
- дошкольная психология,
- психология младшего школьника,
- психология подростка,
- психология юношеского возраста,
- психология среднего возраста,
- геронтопсихология - психология старости.

**Онтогенез** ( от греч on, род. падеж ontos – сущее, genesis - рождение, происхождение) - процесс развития индивидуального организма.

## Задачи возрастной психологии

### ***Теоретические задачи возрастной психологии:***

1. Изучение движущих сил, источников и механизмов психического развития на всём протяжении жизненного пути человека;
2. Периодизация психического развития в онтогенезе;
3. Изучение возрастных особенностей и закономерностей протекания (возникновения, становления, изменения, совершенствования, деградации, компенсации) психических процессов (восприятия, памяти, внимания и др.);
4. Установление возрастных возможностей, особенностей, закономерностей осуществления различных видов деятельности, усвоения знаний;
5. Исследования возрастного развития личности, в том числе в конкретных исторических условиях.

### ***Практические задачи возрастной психологии:***

1. Определение возрастных норм психических функций, выявление психологических ресурсов и творческого потенциала человека;
2. Создание службы систематического контроля за ходом психического развития, психического здоровья детей, оказания помощи родителям в проблемных ситуациях;
3. Возрастная и клиническая диагностика;
4. Выполнение функции психологического сопровождения, помощи в кризисные периоды жизни человека;
5. Наиболее оптимальная организация учебно-образовательного процесса, непрерывного образования ( в том числе ориентированного на людей среднего и пожилого возраста).

# Принципы возрастной психологии

- **Принцип детерминизма** подразумевает, что все психические явления связаны по закону причинно-следственных связей.
- **Принцип системности** описывает и объясняет основные виды связи между разными сторонами психики, сферами психического.
- **Принцип развития** утверждает, что психика постоянно изменяется, развивается, поэтому наиболее адекватным способом ее изучения является исследование закономерностей этого генезиса, его видов и стадий. Существует два пути развития психики – филогенетический и онтогенетический. Согласно этому принципу, любое психическое явление мы рассматриваем как процесс в системе трех координат: актогенез (развитие процесса или возникновение явления в ответ на воздействие конкретного раздражителя), онтогенеза и историогенеза.
- **Принцип единства сознания и поведения** устанавливает:
  - 1) связь психического развития и ведущей деятельности
  - 2) необходимость изучения детей в процессе их обучения и воспитания
  - 3) необходимость для полной и адекватной оценки уровня психического развития ребенка фиксации и анализа его поведения и действий в рамках трех типов деятельности: ведущей; зарождающейся в ведущей новой, более прогрессивной формы деятельности; сохраняющейся наряду с ведущей «прошедшей» формы деятельности.
- **Принцип объективности** реализуется в:
  - 1) учете социально-экономических, исторических, этнопсихологических различий при сравнении детей по уровню психического развития;
  - 2) максимально возможной эквивалентности экспериментальной и контрольной групп при исследовании новых методов обучения и воспитания, резервов психического развития

# Стратегии, методы и схема организации исследования в психологии развития и возрастной психологии.

Стратегии исследования в психологии развития	констатирующая	Стратегия выявления уровня формирования
	Формирующая (генетическая)	Стратегия формирования психических процессов
<b>Методы исследования</b>	наблюдение	по условиям осуществления /полевое и лабораторное/; по характеру взаимодействия с объектом /включенное и невключенное/; по целям /целенаправленное и случайное
	эксперимент	Лабораторный проводится в преднамеренно созданных условиях, с использованием специальной аппаратуры, действия испытуемого определяются инструкцией; Естественный эксперимент проводится в привычных условиях. Он был предложен А.Ф. Лазурским.
	тесты	тесты, предполагающие правильный ответ (тесты интеллекта, способностей...); тесты, правильных ответов на которые нет (личностные ...); вербальные и невербальные, закрытые и открытые опросники.
	анализ продуктов деятельности	анализ рисунков, аппликаций, конструирования, музыкального литературного творчества
	сравнительный	Близнецовый метод исследует роль наследственности, среды и воспитания в психическом развитии личности; кросс-культурный метод исследования предполагает сравнение и выявление особенностей психического развития подрастающего поколения в различных культурах.
<b>Схемы организации исследования</b>	метод продольных срезов (лонгитюдное исследование)	нацелен на прослеживание изменения психологических качеств одних и тех же людей на протяжении длительного времени
	метод поперечных срезов	возможно сравнение людей разного возраста одновременно

# Детство как предмет психологического исследования

Детство - период, продолжающийся от новорожденности до полной социальной и, следовательно, психологической зрелости; это период становления личности ребёнка, превращения его в полноценного члена человеческого общества.

Ф. Ариес изучал, как в ходе истории в сознании писателей, художников и учёных складывалось понятие детства и чем оно отличалось в различные исторические эпохи. Он пришёл к выводу, что вплоть до 13 века искусство не обращалось к детям. Если же в произведениях искусства и появлялись дети, то они изображались как уменьшённые взрослые. Тогда не было знания об особенностях и природе детства.

Д.Б. Эльконин на основе изучения этнографических материалов показал, что детство возникает тогда, когда ребёнка нельзя непосредственно включить в систему общественного воспроизводства, поскольку он ещё не может овладеть орудиями труда в силу их сложности.

Л.С. Выготский. В контексте культурно-исторической психологии изучать детское развитие исторически – значит изучать переход ребёнка от одной возрастной ступени к другой, изучать изменение личности внутри каждого возрастного периода, происходящее в конкретных исторических условиях.

Изменения продолжительности детства в нашей стране:  
1) От 0 до 10 лет – продолжительность детства связана с введением обязательного начального образования для всех детей – 1930 г.;  
2) От 0 до 15 лет – продолжительность детства увеличилась благодаря принятию закона о неполной средней школе – 1959 г.;  
3) От 0 до 17 лет – продолжительность детства в настоящее время, которое характеризуется представленностью всех детских возрастов и их чёткой дифференциацией.

Анализируя портретные изображения детей на старинных картинах и описание детского костюма в литературе, Ариес выделяет три тенденции в эволюции детской одежды: архаизация – одежда детей в данное; историческое время запаздывает по сравнению со взрослой модой и во многом повторяет взрослый костюм прошлой эпохи; феминизация – костюм для мальчиков во многом повторяет детали женской одежды; Использование для детей высших сословий обычного взрослого костюма низших сословий

## Детство как предмет науки

Наука о психическом развитии ребёнка – детская психология – зародилась как ветвь сравнительной психологии в конце 19 века. Точкой отсчёта для систематических исследований психологии ребёнка служит книга В. Прейера «Душа ребёнка». В ней Прейер описывает результаты ежедневных наблюдений за развитием своей дочери, обращая внимание на развитие органов чувств, моторики, воли, рассудка и языка. В. Прейер изучал ранние годы жизни ребёнка и ввёл в детскую психологию объективное наблюдение.

И.М. Сеченов писал о том, что психология не может быть ничем иным, как наукой о происхождении и развитии психических процессов. В психологию идеи генетического исследования проникли очень давно. Почти нет ни одного выдающегося психолога, занимающегося проблемами общей психологии, который бы одновременно не занимался детской и генетической психологией.

### Объективные условия

становления детской психологии сложились к концу 19 века.

1. Интенсивное развитие промышленности, новый уровень общественной жизни;
2. Интерес учителей к воспитанию и обучению детей;
3. Родители и учителя перестали рассматривать физическое наказание как эффективный метод воспитания;
4. Интерес учёных, которые считали, что только через изучение психологии ребёнка лежит путь к пониманию того, что собой представляет психология взрослого человека.

## Возраст

### Психологический возраст,

по определению Л.С. Выготского, - это относительно замкнутый цикл детского развития, имеющий свою структуру и динамику. Продолжительность возраста определяется его внутренним содержанием: есть периоды развития, и в некоторых случаях «эпохи», равные одному году, трём, пяти годам.

### Хронологический, или паспортный, возраст – это

лишь координата отсчёта, та внешняя сетка, на фоне которой происходит процесс психического развития ребёнка, становление его личности.

В этой области работали Д. Уотсон, В.Штерн, К. Бюлер, К. Коффка, К. Левин, А. Валлон, З. Фрейд, Э. Шпрангер, Ж. Пиаже, В. М. Бехтерев, Д. М. Узнадзе, С.Л. Рубинштейн, Л. С. Выготский, А. Р. Лурия, А. Н. Леонтьев, П.Я. Гальперин и др.

# Ключевым понятием в возрастной психологии является «развитие».

**Развитие** – изменения, происходящие со временем в строении тела, психике и поведении человека в результате биологических процессов в организме и воздействий окружающей среды (Г.Крайг).

**В отечественной психологии «развитие»** – это процесс необратимых, направленных и закономерных изменений, приводящий к возникновению количественных, качественных и структурных преобразований психики и поведения человека. Развитие – процесс изменения психических функций и личности в целом под влиянием взаимодействия с другими людьми при овладении ведущей деятельностью. Развитие на разных этапах становления этого понятия рассматривалось как рост, созревание, совершенствование, дифференциация, научение, запечатление, социализация.

## Наследственность и Факторы развития

является фактором в теориях преформизма, рекапитуляции, созревания.

Преформизм – концепция психического развития, согласно которой все свойства и характеристики индивида в его зрелой форме заданы и предопределены с момента зачатия и присутствуют уже в клетках зародыша. Ст.Холл – теория рекапитуляции и ее влияние на З.Фрейда, А.Гезелла, Ж.Пиаже, Э.Эриксона.

Классический вариант теории созревания – теория трех ступеней К.Бюлера.

**Среда** является ведущим фактором в теориях ассоцианизма, бихевиоризма. в теории экологических систем. теории конвергенции двух факторов.

Существуют две точки зрения на процесс развития ребёнка в целом:

1. Процесс развития непрерывен;
2. Процесс развития дискретен.

# Специфика психического развития ребёнка.

Х.Вернер, Л.С. Выготский и др. описали основные критерии развития: дифференциацию, расчленение явления, ранее бывшего единым; появление новых сторон, новых элементов в самом развитии; перестройку связей между различными сторонами объекта.

Прогрессивное развитие характеризуется возрастающей дифференциацией и организацией психических процессов, сопровождающейся совершенствованием функционирования и формирования;.

Регрессивное – процессами дезорганизации, сопровождающимися замедлением и прекращением роста и накопления психических способностей;

Аномальное – частичными или сплошными нарушениями процесса роста, дифференциации и организации психических функций, что сопровождается уменьшением способности к формированию и функционированию.

**Преформированный тип** – это такой тип, когда в самом начале заданы как стадии, которые пройдёт явление (организм), так и конечный результат, который будет им достигнут. Здесь всё дано от природы. Примерами служат эмбриональное развитие, физическое развитие (от рождения до старения).

## Типы развития

**Непреформированный тип** развития не predetermined заранее, с самого начала неизвестны все стадии развития и его конечный результат. Непреформированный тип развития наиболее распространён на нашей планете. По этому типу происходит развитие галактики, Земли, процесс биологической эволюции, развитие общества.



# Культурно-историческая теория Л.С. Выготского

Движущая сила развития психики - **обучение**.  
Развитие и **обучение** - разные процессы,  
именно **обучение** приводит в движение **внутренние процессы** развития,  
**обучение** стоит в основе развития.

**«Обучение только тогда хорошо, когда оно идет впереди развития».**

В культурно-исторической концепции Л.С.Выготский сформулировал ряд законов психического развития ребенка:

1. Закон формирования высших психических функций - высшие психические функции возникают сначала как форма коллективного поведения, как форма сотрудничества с другими людьми, и лишь впоследствии они становятся внутренними индивидуальными (формами) функциями самого ребенка.
2. Закон неравномерности детского развития, согласно которому каждая сторона в психике ребенка имеет свой оптимальный период развития. Этот период - сензитивный период.
3. Закон метаморфозы определяет развитие как последовательное изменение качественных состояний сознания (структуры сознания).
4. Закон гетерохронности развития утверждает, что психическое развитие не совпадает с хронологическим возрастом, т.е. имеет свой ритм, отличающийся от ритма биологического созревания.
5. Закон среды определяет роль социальной среды как источника развития.
6. Закон ведущей роли обучения для развития.
7. Закон системного и смыслового строения

**Зона ближайшего развития**

**Зона  
актуального  
развития**

**ЗОНА БЛИЖАЙШЕГО РАЗВИТИЯ –**  
расстояние между уровнем  
актуального развития  
и уровнем возможного развития,  
направляемого учителем.

# Развитие идей Л.С. Выготского в отечественной психологии

## Деятельностная концепция А.Н.Леонтьева

В основе развития лежит собственная деятельность субъекта.

Никакое воздействие взрослого на ребенка,

учителя на ученика не может быть осуществлено

без реальной деятельности самого субъекта.

Введено понятие **ВЕДУЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

## Личностно-ориентированный подход

/В.Я. Ляудис/ -

развитие личности в процессе обучения, нужно не только давать новые знания, но и формировать личность. В процессе обучения

вводятся творческие задачи, решая эти задачи,

каждый человек делает для себя открытия. Не каждый человек способен к партнерству.

Расширение смыслов и целей учебной деятельности. Подход совместил в себе Идеи А.Н. Леонтьева и Л.С. Выготского.

## Психолого-педагогические идеи Д.Б. Эльконина.

Одни виды деятельности имеют главную роль в развитии личности

другие нет – поэтому нужно говорить не о зависимости развития личности от деятельности вообще, а от ведущей деятельности./:

Младенческий возраст – эмоциональное общение со взрослым,

Ранний детский возраст – предметно-орудийная деятельность,

Дошкольный возраст – сюжетно-ролевая игра,

младший школьный возраст – учебная деятельность,

подросток – интимно-личностное общение,

старшие классы – профессионально-учебная деятельность.

## Различия между представлениями зарубежных и отечественных ученых по проблемам психического развития

	Зарубежная психология: Ст. Холл, В. Штерн, З. Фрейд, Ж. Пиаже, Э. Эриксон	Отечественная психология: Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, П.Я. Гальперин, В.В. Давыдов
ход развития	от индивидуального к социальному (социализация)	от социального к индивидуальному (закон развития высших психических функций)
условия	наследственность и среда	морфо-физиологические особенности мозга и общение
источники	внутри индивида: в его природе	вне индивида: среда
форма развития	приспособление	присвоение
специфика развития	разные формы концепции рекапитуляции	развитие не подчиняется действию биологических законов, а подчиняется действию общественно-исторических законов
движущие силы развития	конвергенция двух факторов	обучение, деятельность

# Возрастная периодизация

**Возрастные периоды** отличаются относительностью, условностью, усредненностью, но каждый конкретный человек занимает свое место. При переходе от одной ступени к другой могут возникать психологические кризисы развития - особые периоды онтогенеза, характеризующиеся психологическими изменениями. Форма длительность, и острота протекания кризисов - индивидуальны.

**Сущность развития** – принципиальное отличие развития от других изменений - наличие не только количественных, но и качественных изменений, появление новообразований - новых механизмов.

**ВОЗРАСТНАЯ ПЕРИОДИЗАЦИЯ**

свыше 90 долгожители.

75-90 старческий возраст

60-75 пожилой возраст

35-60 2-й период зрелого возраста

21-35 1-й период зрелого возраста

17-21 поздняя юность

15-17 ранняя юность

11-15 подростковый возраст

7-11 младший школьный возраст

3-7 дошкольный возраст

1-3 ранний возраст

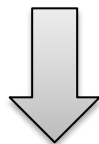
0-1 младенчество

Подростковый возраст- период онтогенеза, занимающий промежуточное положение между детством и юностью (приблизительно от 11-12 до 15-16 лет).

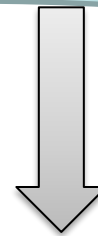
Промежуточный переход между детством и взрослостью, возраст совмещает характеристики того и другого возраста, определяя маргинальность личности в этот период.

Подростковый  
возраст

Основная характеристика подросткового возраста - его противоречивость, что находит выражение в следующих особенностях возраста:



Гетерохронность развития отражена в несовпадении точек достижения морфологической, половой, интеллектуальной и социальной зрелости.



Подростничество является одновременно возрастом социализации и индивидуализации (открытия и утверждения своего уникального «Я» в форме развития самосознания и ЭГО-идентичности).

# Подростковый возраст называют пубертатным возрастом, т.е. возрастом полового созревания.

С. Холл определял подростковый возраст как период «бури и натиска», обусловленный разрывом между наступлением социальной и сексуальной зрелости.

Он впервые описал амбивалентность и парадоксальность характера подростка. С. Холл выделил следующие противоречия, присущие подростковому возрасту. У подростков : чрезмерная активность может привести к изнурению; безумная весёлость сменяется унынием; уверенность в себе переходит в застенчивость и трусость; эгоизм чередуется с альтруистичностью; высокие нравственные стремления сменяются низкими побуждениями; страсть к общению сменяется замкнутостью; высокая чувствительность переходит в апатию; живая любознательность в умственное равнодушие; страсть к чтению – в пренебрежение к нему; стремление к реформаторству – в любовь к рутине; увлечение наблюдениями - в бесконечные рассуждения.

По З.Фрейду, возраст 12-15 лет - период полового созревания, для которого характерна влюблённость, способность к гетеросексуальным, интимным отношениям.

## Культурно-историческая концепция подросткового возраста Э. Шпрангера.

В 1924 г. Э.Шпрангер выпустил книгу «Психология юношеского возраста». Он рассматривал подростковый возраст внутри юношеского, границы которого он определял между 13-19 годами у девушек и 14-21 годами у юношей. Первая фаза этого возраста – собственно подростковая ограничивается 14-17 годами. Содержанием этого возраста является освобождение от детской зависимости.

Э.Шпрангер разработал культурно-историческую концепцию подросткового возраста. Подростковый возраст. По его мнению. – это возраст вхождения в культуру.

Психическое развитие есть вхождение индивидуальной психики в объективный и нормативный дух данной эпохи. Главное новообразование – возникновение рефлексии, открытие «Я», формирование самосознания подростков, ценностных ориентаций.

Типы развития отрочества.

Первый тип характеризуется резким, бурным, кризисным течением, когда отрочество переживается как второе рождение «Я»;

Второй тип развития – плавный, медленный, постепенный рост, когда подросток приобщается к взрослой жизни без глубоких и серьёзных сдвигов в собственной личности;

Третий тип представляет собой такой процесс развития, когда подросток сам активно и сознательно формирует и воспитывает себя, преодолевая усилием воли внутренние тревоги и кризисы

психологическое описание двух сторон любви – эротической и эстетической. Выделил три ступени эротических переживаний:

1) вчувствование, когда юный

человек по мере своего созревания научается воспринимать внутреннюю одухотворённую красоту;

2) психическое понимание, которое

«воспринимает другого как духовное

образование, как определённую осмысленную форму»;

3) понимающая симпатия или «созвучие душ, покоящееся на эстетическом отношении, но основывающееся также на совместном переживании

характеризующихся специфическим чувственным наслаждением., По его мнению, сексуальность и эротика в переживании подростка резко отделены друг от друга. Первое появление сексуально окрашенных переживаний связано с чувством ужаса, страха перед чем-то таинственным и незнакомым. Сюда же примешивается чувство стыда, связанное с переживанием, хотя

и не совсем ясных, но запрещённых вещей. Помочь подростку со страхами может



Поиск биологического смысла подросткового возраста представлен в работах Ш.Бюлер. Подростковый возраст определяется ею на основе пубертатности.

пубертатность

Пубертатный период – это период созревания, это стадия в которой человек становится половозрелым, хотя после этого физический рост у человека ещё продолжается

Физическая пубертатность протекает у мальчиков в среднем между 14-16 годами, у девочек – между 13-15 годами. Нижней границей нормального начала пубертатности следует считать 10-11 лет, верхней – 18 лет.

связана с вызреванием особой биологической потребности – «потребности в дополнении». Внешнее и внутреннее возбуждение, которым сопровождается созревание должно вывести подростка из состояния самоудовлетворённости и спокойствия, побудить его к поискам и сближению с существом противоположного пола.

Прелюдия

Негативная фаза пубертатности проявляется в чувствительности и раздражительности., в беспокойном и легковозбудимом состоянии, в физическом и душевном недомогании, которое выражается в драчливости капризах.

Позитивная фаза пубертатности связана с переживанием прекрасного. Источником переживаний может быть природа, наука, искусство

**В работах Ш.Бюлер сделана попытка рассмотреть пубертатный возраст в единстве органического созревания и психического развития.**

# Классические исследования подросткового возраста во второй половине XX века

**Э.Эриксон** считал подростковый возраст самым трудным периодом человеческой жизни.

**Психологическая напряжённость, которая сопутствует формированию целостности личности зависит не только от биологического созревания, личной биографии, но и от духовной атмосферы общества, в котором человек живёт, от внутренней противоречивости общественной идеологии.**

Он считал, что человек нуждается в новой идеологической ориентации.

Под идеологией Эриксон понимал бессознательную тенденцию человека подгонять факты к идеям, идеи к фактам, чтобы создать картину мира, достаточно убедительную для поддержания чувства Коллективной и индивидуальной идентичности.

Идентичность он понимал как чувство внутренней преемственности, константность самости в потоке постоянных временных изменений, метаморфоз личностного развития.

Развивая идеи Э.Эриксона, американский психолог **Дж.**

## **Марсиа**

**(Марша)** выделил четыре варианта развития идентичности:

**Неопределённая идентичность** характеризуется тем, что человек ещё не приобрёл чётких убеждений и не пережил кризис идентичности;

**Предрешённая идентичность** характеризуется тем, что подросток выбирает свой жизненный путь не самостоятельно, а под влиянием других людей, чаще всего родителей;

**Психосоциальный мораторий** состоит в том, что подросток переживает кризис самоопределения и выбирает из многочисленных вариантов развития свой собственный путь; **Зрелая идентичность** означает, что кризис завершён и человек с полной ответственностью переходит к самореализации в практической деятельности.

**Ж. Пиаже** считал, что

в подростковом возрасте окончательно формируется личность, строится программа жизни. Для создания программы жизни необходимо развитие **гипотетико-дедуктивного мышления**. Строя план своей будущей жизни, подросток приписывает себе существенную роль в спасении человечества и организует свой план жизни в зависимости от подобной цели. В возрасте от 11-12 и до 14-15 лет

**возникает новая форма эгоцентризма**. Пиаже назвал её **«наивным идеализмом»** подростка, **стремящегося к переустройству мира**. Достигнув формально-операциональной стадии в развитии мышления, подросток **начинает рассуждать на основе гипотез и предположений. Он освобождается от привязанности к конкретным предметам..**

# Новые тенденции в изучении отрочества ( Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, Л.И. Божович)

**Д.Б. Эльконин.**

Особенности развития в

## Л.С. Выготский

подробно рассматривал проблему интересов в переходном возрасте. Он перечислил несколько основных групп наиболее ярких интересов подростков, которые вслед за А.Б. Залкиндом он назвал доминантами.

**«Эгоцентрическая доминанта»** – интерес

подростка к собственной личности;

**«Доминанта дали»** - установка подростка на обширные большие масштабы, которые для него гораздо более субъективно приемлемы, чем ближние, текущие;

**«Доминанта усилия»** - тяга подростка

к сопротивлению, преодолению, к волевым напряжениям, которые иногда проявляются в упрямстве, хулиганстве, борьбе против воспитательского авторитета;

**«Дминанта романтики»** - стремление

подростка к неизвестному, рискованному,

Приключениям, героизму.

## А.Н. Леонтьев:

«Личность рождается дважды: первый раз – когда у ребёнка проявляются в явных формах полимотивированность и соподчинённость его действий (феномен «горькой конфеты», потеря непосредственности и подобные им), второй раз – когда возникает его сознательная личность».

На этапе первоначального формирования личности ребёнок является всего лишь объектом влияния социальной среды и существующих в ней отношений. второй переворот состоит в том, что он становится их субъектом.

## Л.И. Божович.

В этом возрасте ломаются и перестраиваются прежние отношения ребёнка к миру и к самому себе, развиваются процессы самосознания и самоопределения, формируются убеждения и мировоззрение.

переходном

возрасте проявляются в

следующих

Симптомах:

вновь возникают трудности в отношениях

со взрослыми (негативизм,

упрямство,

безразличие к оценке успехов, уход

из школы, так как главное для ребёнка

происходит теперь вне школы)

появляются детские компании (поиски

друга, поиски того, кто может тебя понять); ребёнок начинает

вести дневник

Он различал в развитии подростков

**объективную и субъективную зрелость.**

Кроме чувства взрослости он выделял у подростков тенденцию к взрослости – стремление быть, казаться и считаться взрослым.

Велущим типом деятельности подростков

Д. Б. Эльконин считал общение со сверстниками,

новообразованиями –

**Подростковый возраст -  
это период кардинальной  
перестройки организма.**

Рывок роста – тело  
ребенка «взрослеет»

Изменяется мышечная  
система, однако она отстает в  
развитии от костной

Наблюдаются  
диспропорции в работе  
сердечно-сосудистой  
системы

Нарушение зависимости между  
силой раздражителя и ответа на него  
в связи с повышением возбудимости  
нервной системы.

Роберт Хевигхерст считает центральной задачей развития подросткового возраста самоопределение в системе ценностей общения и отношений между людьми. Это определяет следующие направления развития:

- **Освоение «новой телесности»**, связанной с процессами полового созревания, формирование поло- ролевой идентичности и телесного образа «Я»;
- **Развитие абстрактного мышления**;
- **Приобретение навыков межличностного общения с представителями своего и противоположного полов**, вхождение в группу сверстников;
- **Становление новых отношений в семье** на основе освобождения от родительской опеки, автономии, независимости при сохранении потребности в психической и материальной поддержки;
- **Подготовка задач будущего в области карьеры и образования**;
- **Подготовка к семейной жизни.**

# ВЕДУЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

По мнению Д.Б. Эльконина, ведущим типом деятельности в подростковом возрасте становится общение со сверстниками. Динамика мотивов общения со сверстниками на протяжении подросткового возраста: Желание быть в среде сверстников, что-то делать вместе (10-11 лет); мотив занять определённое место в коллективе сверстников (12-13 лет); стремление к автономии и поиск признания ценности собственной личности (14-15 лет)

Д.И. Фельдштейн считал, что ведущим типом деятельности детей подросткового возраста является общественно-полезная, социально признаваемая неоплачиваемая деятельность. Просоциальная деятельность может быть представлена как учебно-познавательная, производственно-трудовая, организационно-общественная, художественная или спортивная, но главное – это ощущение подростком реальной значимости этой деятельности. Содержание деятельности – дело, полезное для людей, для общества, структура задаётся целями взаимоотношений подростков. Мотив общественно-полезной деятельности подростка – быть лично ответственным самостоятельным. В 9-10 лет у детей появляется стремление к самоутверждению и признанию себя в мире взрослых, в 10—11 лет – стремление получить оценку своих возможностей у других людей, в 12-13 лет – признание прав, в 14-15 лет – стремление занять определённую социальную позицию, потребность в самоопределении.

Самое основное в развитии личности подростка- особенность переходить из одного вида деятельности к другому. Эта способность предполагает, что подросток владеет общими способностями организации своей деятельности в любой форме- умеет сам ставить цель, наметить план действий, может оценить и подобрать необходимые средства и соотнести их с действиями других людей.

Развитие в подростковом возрасте определяется общением ребенка с людьми во всех формах общественно полезной деятельности: производственно- трудовой, художественной, спортивной, учебной и т.д.

В отечественной психологии возникновение и развитие самосознания рассматривают как центральное психологическое новообразование подросткового возраста.

Перед подростками встают вопросы: «Что я за человек? Что во мне хорошего, что плохого?» Так начинается самоопределение человека.

На основе суждений взрослых, т.е. смотрит на себя как бы глазами окружающих

На основе сравнения с идеалом, т.е. оценивает себя

Так выстраивается механизм саморегуляции в виде цепочки взаимосвязанных фактов:



**самосознание**



**самооценка**



**самовоспитание**





## Объективная и субъективная взрослость



Объективная взрослость (по Д.Б. Эльконину) проявляется:

- в интеллектуальной сфере – самостоятельности в усвоении знаний, стремлении к самообразованию;
- в социально-моральной сфере – в помощи взрослым и их поддержке, в отстаивании собственной точки зрения, соответствии морально-этических представлений реальному поведению подростка;
- в романтических отношениях со сверстниками противоположного пола;
- во внешнем облике – в следовании моде в одежде, в поведении, в речи.

Субъективная взрослость, или чувство взрослости,

(по Д.Б. Эльконину) характеризуется появлением у подростка отношения к себе не как к маленькому, а как к взрослому. Основными показателями чувства взрослости служат:

- проявления потребности в уважении, доверии, признании самостоятельности;
- желание оградить некоторые сферы своей жизни от вмешательства взрослых;
- наличие собственной линии поведения несмотря на несогласие взрослых или сверстников.

**Продуктивными с точки зрения решения задач развития является социальная и интеллектуальная взрослость.**

# Чувство взрослости – это стремление:

Походить на взрослых внешне

Приобрести их качества и умения

Приобщиться к их жизни и деятельности;

Приобрести ПРАВА и ПРИВИЛЕГИИ!!!  
А ответственность?  
Позже!!!

# Основные тенденции в личностном развитии подростков:

- Осознание себя взрослым и стремление доказать свою самостоятельность;
- Увлечение всем новым, необычным, стремление все попробовать во все включиться лично;
- Расширение круга общения и усиление значимости мнения товарищей при относительном снижении авторитета взрослых;
- Усвоение кодекса товарищеской чести, морали равенства против морали послушания;
- Активизация самоанализа, самосознания, самооценки и попытки выработать у себя желаемые качества;
- Появление кумиров, идеальных образов, стремление копировать их хотя бы внешне.

# Внутренние и внешние предпосылки подросткового кризиса

Предпосылки подросткового кризиса		
Внешние	Внутренние	
	Биологические	Психологические
<p>Изменение характера учебной деятельности.</p> <p>Отсутствие единства требований.</p> <p>Введение общественно-полезного труда в школьное обучение.</p> <p>Появление новых требований в семье.</p> <p>Изменение положения ребёнка в семье.</p> <p>Расширение социальных связей подростка.</p>	<p>Процессы физического роста и биологического созревания организма.</p> <p>Физиологические изменения в кровеносной, костно-мышечной системах. Гормональная перестройка организма, половое созревание.</p>	<p>Изменения в мотивационно-потребностной сфере.</p> <p>Формирование системы интересов:</p> <p>«эгоцентрическая доминанта», «доминанта дали», «доминанта усилия», «доминанта романтики».</p>

## **Кризис 13 лет**

### **Симптомы кризиса**

**повышенная  
возбудимость**

**половое влечение**

**импульсивность**

**снижение  
продуктивности**

**изменение Я - концепции**

**негативизм**

**попытки понять самого  
себя и свои возможности**

**становление  
самосознания**

# Специфические особенности психики и поведения подростка

Поведенческие реакции:

1. **Реакция отказа** выражается в отказе от обычных форм поведения;
2. **Реакция оппозиции**, протеста проявляется в противопоставлении своего поведения требуемому;
3. **Реакция имитации** проявляется в подражании родным и близким;
4. **Реакция компенсации** выражается в стремлении восполнить свои недостатки в одной области успехами в другой;
5. **Реакция гиперкомпенсации** обусловлена стремлением добиться успеха именно в той области, в которой подросток обнаруживает наибольшую несостоятельность.

Собственно подростковые поведенческие реакции:

1. **Реакция эмансипации** отражает стремление подростка к самостоятельности, освобождению из-под опеки взрослых;
2. **Реакция «отрицательной имитации»** проявляется в контрастном поведении по отношению к неблагоприятному поведению членов семьи;
3. **Реакция группирования** проявляется в стремлении к образованию спонтанных подростковых групп с определенным стилем поведения и системой внутригрупповых взаимоотношений, со своим лидером;
4. **Реакция увлечения (хобби-реакции)** связана с увлечением спортом, коллекционированием, азартными играми и т.д.;
5. **Реакции, обусловленные формирующимся сексуальным влечением** (повышенный интерес к сексуальным проблемам, ранняя половая жизнь и

т. д.)  
Подростковый возраст является сензитивным для морального развития

# Умственное развитие подростка

Умение оперировать гипотезами в решении интеллектуальных задач - важнейшее приобретение подростка в анализе действительности

В подростковом возрасте происходит интеллектуализация процессов восприятия и памяти

Развивается логическая память, развитие умений логической обработки материала у подростков должно быть специальной задачей учителя

Всё чаще подростки обращаются к творчеству



Юность –  
относительно  
самостоятельны  
й период  
жизни,  
имеющий  
собственную  
ценность

Ранняя юность



## Социальная ситуация развития

**Период юности составляет часть развернутого переходного этапа от детства к взрослости, точнее, от подросткового возраста к самостоятельной взрослой жизни.**

**Кризис перехода к юности (15—18 лет) связан с проблемой становления человека как субъекта собственного развития.**

**В юношеском возрасте происходят существенные морфофункциональные изменения, завершаются процессы физического созревания человека.**

**Жизнедеятельность в юности усложняется: расширяется диапазон социальных ролей и интересов, появляется все больше взрослых ролей с соответствующей им мерой самостоятельности и ответственности.**



# Ведущая

Для старшеклассника ведущей является учебно- профессиональная деятельность.

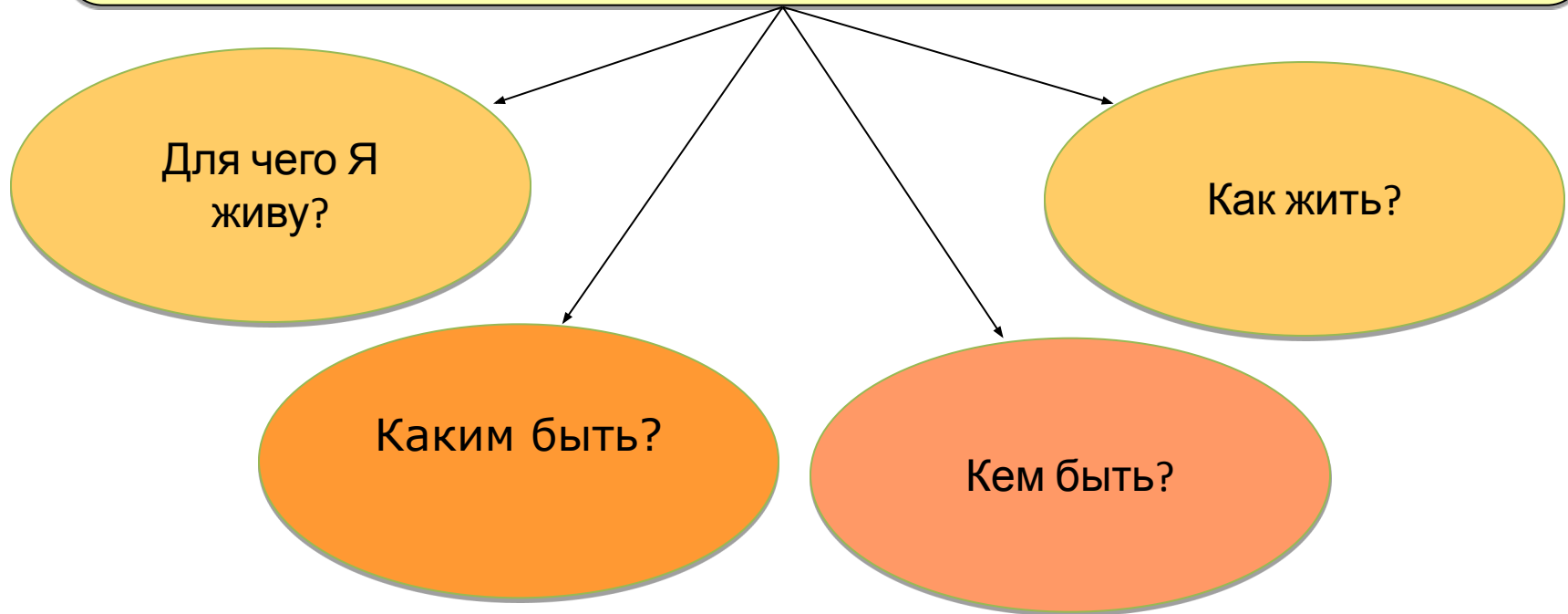
Мотивы учения связаны с профессиональным и жизненным самоопределением.

Вторым по значимости, по данным И.В. Дубровиной, является мотив саморазвития. Так же юноши и девушки стремятся проникнуть в свой внутренний мир, сформировать личную идентичность.

# Развитие личности

Юность – решающий этап формирования мировоззрения.

Фокусом всех мировоззренческих проблем становится проблема смысла жизни.



# Цитата

**«...В молодости все силы души направлены на будущее, и будущее это принимает такие разнообразные, живые и обворожительные формы под влиянием надежды, основанной не на опыте прошлого, а на воображаемой возможности счастья, что одни понятия и разделенные мечты о будущем счастье составляют уже истинное счастье этого возраста...»**

(Толстой Л.Н. Отрочество // Избранные произведения. М., 1985)

# Нравственное становление личности старшеклассника

Юношеский возраст считается решающим временем в нравственном становлении человека

Нравственное становление личности происходит в процессе перехода от зависимого, управляемого детства к взрослой самостоятельности.

Развивается нравственный самоконтроль

Задача взрослых- создать условие для анализа, поиска, осмысления нравственных категорий.

# «Кто Я?»

**Многие исследования посвящены развитию и качеству Я концепции и у молодых людей, исследованию соотношений между Я реальным и Я идеальным, особенно важным в этот период.**

**Подчеркивается, что по мере взросления, по мере накопления опыта реальной деятельности и общения, складывается более реалистичная оценка собственной личности и возрастает независимость от мнения родителей и учителей. Позитивная Я-концепция, чувство самоуважения, самооценности благоприятно сказывается на постановке перспективных целей и активном стремлении к их достижению.**

**Переоценка собственных возможностей, «юношеская самоуверенность» встречается достаточно часто и порой толкает молодых людей на неоправданный риск.**

## «Какой я?»

**Стремление познать себя как личность** приводит к рефлексии, к углубленному самоанализу: как и почему поступил в тех или иных обстоятельствах, проявил себя умно, сдержанно или вел себя развязно, или пошел на поводу у другого.

# Общение со сверстниками



- Друзья как единомышленники
- Первая любовь
- Проблемы пола и первый сексуальный опыт
- Интересы и хобби в среде старшеклассников





**Юность** — это период, которому свойственны противоречивые переживания, внутреннее недовольство, тревожность, метания, но они менее демонстративны, чем в подростковничестве...

Эмоциональная сфера в юности становится значительно богаче по содержанию и тоньше по оттенкам переживаний, повышается эмоциональная восприимчивость и способность к сопереживанию.

## Старшеклассник и остальные взрослые

Общение юношей и девушек со взрослыми, с родителями предполагает растущую демократизацию взаимоотношений поколений, решение проблемы автономии выросших детей и авторитета родителей, проблемы взаимопонимания между ними.

Отношения со взрослыми сложны, но фактически влияние родителей по многим важным проблемам остается для юношей преобладающим.

**Предварительное самоопределение, построение жизненных планов на будущее — центральное психологическое новообразование юношеского возраста.**

Основой для планирования субъектом собственного будущего является существующая в обществе модель «типичного жизненного пути» члена данного общества. Эта модель закреплена в культуре, системе ценностей общества, в ее основу положен принцип своевременности: в какое время субъект должен уложиться, чтобы социально «успеть», в нужное время сделать следующий шаг.



# Интеллектуально е развитие

Обучение в старших классах школы связано со значительным изменением и усложнением структуры и содержания учебного материала, увеличением его объема, что повышает уровень требований к учащимся.

От них ожидают гибкости, универсальности, продуктивности познавательной деятельности, четкости, самостоятельности в решении когнитивных задач.



Направленность на будущее, постановка задач профессионального и личного самоопределения сказывается на всем процессе психического развития, включая и развитие познавательных процессов.



## Интеллектуальное развитие

Преобладает произвольное внимание

Речь более богата по лексике, гибкая по интонации.

Воображение характеризуется существенным развитием самоконтроля

Память становится произвольной, управляемой

Высшим достижением периода является мышление на уровне формальных операций.

Научить мыслить учащихся, дать им способы и приемы мышления- в этом главная задача старшей школы.

# Цитата

**«... Склонность моя к отвлеченным размышлениям до такой степени неестественно развила во мне сознание, что часто, начиная думать о самой простой вещи, я впадал в безвыходный круг анализа своих мыслей, я не думал уже о вопросе, занимавшем меня, а думал о том, о чем я думал. Спрашивая себя: о чем я думаю? — я отвечал: я думаю, о чем я думаю. А теперь о чем я думаю? Я думаю, что я думаю, о чем я думаю, и так далее. Ум за разум заходил...»**

*(Толстой Л.Н. Отрочество //Избранные произведения. М., 1985)*

# Подводя итоги...

**Итак, юность - период жизни человека, размещенный онтогенетически между отрочеством и взрослостью.**

**Психологическим содержанием кризиса перехода к взрослости является "отрыв от родительских корней" (К.Н. Поливанова).**

**Совершающееся в ранней юности открытие внутреннего мира сопряжено с переживанием его как ценности. Открытие себя как неповторимо уникальной личности неразрывно связано с открытием социального мира, в котором этой личности предстоит жить.**

**Юношеская рефлексия есть, с одной стороны, осознание собственного "я" ("Кто я?", "Какой я?" "Каковы мои способности?", "За что я могу себя уважать?"), а с другой - осознание своего положения в мире ("Каков мой жизненный идеал?", "Кто мои друзья и враги?", "Кем я хочу стать?", "Что я должен сделать, чтобы и я сам, и окружающий мир стали лучше?"). Первые, обращенные к себе вопросы ставит, не всегда сознавая это, уже подросток. Вторые, более общие, мировоззренческие вопросы ставит юноша, у которого самоанализ становится элементом социально-нравственного самоопределения.**

# Взрослый возраст

## (с 18 до 60 лет)

**Взрослость** – наиболее длительный период становления личности в онтогенезе: с 18 до 60 лет. В границах этого возраста выделяют период ранней взрослости (18-23 года), включающий позднюю юность и период взрослости (24 - 60 лет), куда входят молодость (24-27 лет) и зрелость (28-60 лет).

**Взрослость** - это период, когда мы способны достичь пика физической деятельности. Период относительной стабилизации морфологических и обменных процессов.

Развитие взрослого человека можно описать в контексте трех самостоятельных систем:

- Развитие личного Я
- Я как члена семьи (взрослый ребенок, супруг(а) или родитель)
- Я как работника



# Взрослость

## как психологический период

В теории **Э. Эриксона** зрелость - это возраст «совершения деяний», наиболее полный расцвет, когда человек становится тождественным самому себе. Главные линии развития – это генеративность, производительность, созидательность (в отношении вещей, детей, и идей) и неуспокоенность – стремление стать как можно лучшим родителем, достичь высокого уровня в своей профессии, быть неравнодушным гражданином, верным другом, опорой близким. Работа и забота – добродетели зрелых людей. Если личность становится «успокоенной» в каком-либо смысле, то начинается застой и деградация, которые проявляются в излишней жалости к себе, в потакании своим прихотям. Успешное разрешение конфликта между неуспокоенностью и застоем в установке на преодоление проблем и трудностей, а не в бесконечном сетовании на них.

По мнению **А. Маслоу**, самоактуализирующиеся люди не ограничиваются удовлетворением элементарных (дефицитарных) потребностей, а привержены высшим ценностям, среди которых истина, добро, красота. Чтобы совершенствоваться, самоактуализироваться необходимо: Стремиться самозабвенно отдаваться переживаниям, раскрывая свою человеческую сущность вместо демонстрации позы, маски; В каждый момент жизни делать выбор, ведущий к личностному росту, через преодоление страха и стремление к безопасности; прислушиваться к внутреннему голосу, дать возможность проявиться своей самости, начиная с самых простых вещей; Быть честным с самим собой и принимать на себя ответственность, не бояться не понравиться другим людям; Преодолеть иллюзии, выявить и отказаться от психологических защит, понять свои потенциальные возможности и желания.

**Г. Олпорт** дал описание самоактуализирующейся личности в виде следующего перечня черт:

1. Интерес к внешнему миру, сильно расширенное чувство Я;
2. Теплота (сострадание, уважение, терпимость) в отношении к другим;
3. Чувство фундаментальной эмоциональной безопасности (принятие себя, самоконтроль);
4. Реалистическое восприятие действительности и активность в действиях;
5. Самообъективация (самопонимание), привнесение своего внутреннего опыта в актуально переживаемую ситуацию и чувство юмора;
6. «Философия жизни», которая упорядочивает, систематизирует опыт и сообщает смысл индивидуальным поступкам.

**Б.Г. Ананьев** считал период взрослости основным

этапом жизнедеятельности.

**В.И. Слободчиков и Г. А. Цукерман** что суть Первой ступени зрелости (17-42 года) заключается в индивидуализации системы общественных ценностей и идеалов соответственно личностной позиции человека, который становится субъектом общественных отношений. Завершающая ступень (после 39 лет и далее) – универсализация - достижение высокого уровня духовного развития, вхождение в пространство общечеловеческих ценностей.

# Критерии достижения взрослости.

- Новый характер развития, теперь в меньшей степени связанный с физическим ростом и быстрым когнитивным совершенствованием;
- Способность реагировать на изменения и успешно приспосабливаться к новым условиям, позитивно разрешать противоречия и трудности;
- Преодоление зависимости и способность брать ответственность за себя и других;
- Некоторые черты характера (твёрдость, благоразумие, надёжность, честность и умение сострадать и др.);
- Социальные и культурные ориентиры (роли, отношения и т.д.) для определения успешности и своевременности развития во взрослости.



Поздняя юность –  
начальный период  
взрослости.

Поздняя юность (18-23 года)

## Социальная ситуация развития в поздней юности

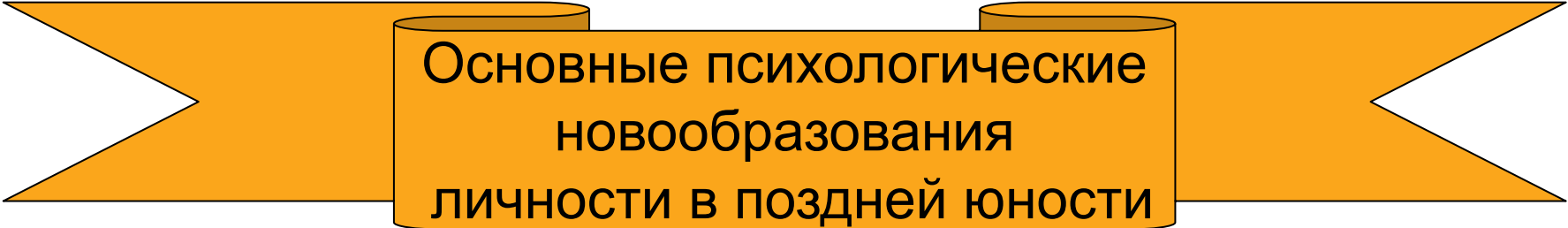
- Общество признает социальную зрелость молодежи, ее самостоятельность и ответственность за свое дальнейшее становление, предоставляет все гражданские права.
- Многие юноши и девушки вступают в брак;
- получают профессиональное образование или профессиональную подготовку;
- юноши служат в армии.
- К 18 годам обозначаются два направления становления личности: одно связано с продуктивной реализацией жизненных планов, другое – с их крушением.

Ведущей деятельностью в юности  
становится профессиональное  
образование:

максимальная реализация  
сущностных сил человека в ходе  
активного включения в  
производительную жизнь общества,  
вхождение в которую сопряжено с  
профессиональным становлением  
личности.

Г.С.Абрамова выделяет следующие жизненно важные задачи развития в этом возрасте:

- - физическое созревание;
- - абстрактные мыслительные операции;
- - принадлежность группе сверстников;
- - начальная половая близость;
- - независимое существование;
- - принятие решения о начале карьеры;
- - интериоризация морали;
- - прочные интимные отношения;
- - принятие природы человеческих отношений.



Основные психологические  
новообразования  
личности в поздней юности

самостоятельность

социальная зрелость

социально-профессиональная  
компетентность

обобщенные способы  
познавательной и  
профессиональной  
деятельности



Возраст начала самостоятельной трудовой деятельности, вступления в брак и установления семейных отношений.

Молодость (24-27 лет)



# Социальная ситуация развития личности в молодости.

- Молодость начинается с трудоустройства. Здесь можно реально осуществлять, «овеществлять» свой социально-профессиональный и психологический потенциал.
- Кризис социально-профессиональных экспектаций – противоречия между ожиданиями молодых людей, вступающих в самостоятельную трудовую жизнь, и реальным положением.
- Ведущая деятельность – нормативно одобряемая трудовая деятельность.
- Освоение этой деятельности и связанного с ней социально-профессионального поведения приводит к развитию следующих новообразований:
  - профессиональной социализации;
  - профессионального опыта;
  - профессионально важных качеств;
  - профессиональной идентичности.

## Кризис 30 лет

Это кризис первого «подведения жизненных итогов» (Д.Левинсон). Сопровождается высоким или умеренным стрессом, чувством утраты смысла жизни и давления времени. Находит разрешение в стремлении изменить жизнь, «пока не поздно» и часто выражается в смене профессии, разводе, кардинальном изменении мировоззрения и жизненной философии.

### **Симптомы кризиса 30 лет:**

- Снижение, изменение мотивации;
- Проблемы самоидентификации;
- Проблемы деперсонализации;
- Неустойчивость и неадекватность самооценки;
- Редукция саморегуляции;
- Нечёткость собственных профессиональных представлений;
- Неадекватные эмоциональные реакции;
- Неадекватность поведения

# Кризис 40 лет

Кризис сорока лет – это

период

критической самооценки: анализируется образ жизни, решаются проблемы морали; человек испытывает неудовлетворённость брачными отношениями, беспокойство о покидающих дом детях и недовольство уровнем служебного роста. Человек остро переживает неудовлетворённость своей жизнью, расхождение между жизненными планами и их реализацией.



У некоторых людей в зрелом возрасте бывает кризис, приуроченный не к границе двух стабильных периодов жизни, а возникающий внутри данного периода. Это кризис сорока лет, который является повторением кризиса тридцати лет. Он возникает тогда, когда кризис тридцати лет не привёл к должному решению экзистенциальных проблем.

связан со страхом старения и осознания

того, что достигнуто иногда значительно меньше, чем предполагалось. Он является недолгим пиковым периодом, за которым следует постепенное уменьшение физической силы и остроты ума. Человеку присуща преувеличенная озабоченность собственным существованием и отношениями с окружающими. Физические признаки старения становятся всё более очевидные и переживаются индивидом

как

В случае возникновения кризиса сорока лет человеку приходится перестраивать свой жизненный замысел, вырабатывать новую "Я - концепцию". С этим кризисом могут быть связаны серьёзные перемены в жизни вплоть до смены профессии и создания новой семьи.

утрата красоты, привлекательности, физических сил и сексуальной энергии.

## Пути развития человека в период кризиса сорока лет.

Путь развития	Характеристика пути
Путь трансцендентно-генеративного человека	Человек не испытывает кризиса середины жизни, поскольку нашёл адекватные решения большинства жизненных проблем
Путь псевдоразвитого человека	Человек справляется с проблемами, делая вид, что всё происходящее его удовлетворяет или находится под его контролем; на самом деле чувствует, что потерял направление в жизни и зашёл в тупик
Путь человека в кризисе середины жизни	Человек находится в замешательстве и не в состоянии решать проблемы и выполнять предъявляемые к нему требования. Для одних этот путь может быть временной фазой развития, для других - началом перехода к четвёртому пути
Путь обездоленного судьбой человека	Человек несчастен или отвергаем другими большую часть своей жизни, проявляет все признаки кризиса, не в состоянии справиться с проблемами



Это период, характеризующийся тенденцией к достижению наивысшего развития духовных, интеллектуальных и физических способностей человеческой личности; период профессиональной преемственности и изменений.

**Зрелый возраст  
(с 40-45 до 55-60  
лет)**

**Социальная ситуация  
развития в период  
зрелости характеризуется**

активным включением человека в сферу  
общественного производства

с созданием семьи

творчеством

взаимоотношениях с людьми в процессе  
трудовой деятельности.

проявлением своей личностной  
индивидуальности в воспитании детей

## Ведущая деятельность в зрелом возрасте

С позиции акмеологии ведущей деятельностью в зрелом возрасте можно считать максимальную реализацию сущностных сил человека в ходе активного включения в трудовую деятельность, шире – в производительную жизнь общества ( в самом широком смысле этого понятия).

Степень зрелости и одновременно некая вершина этой зрелости - **акме** (греч.«вершина») – многомерное состояние человека, которое хотя и охватывает значительный по временной протяженности этап его жизни, никогда не является статичным образованием и отличается большей или меньшей вариативностью и изменчивостью

## **Многообразие проявлений личности определяются следующими факторами:**

Анализ содержания и условий реализации сущностных сил в зрелости был осуществлен Е.Б. Старовойтенко.

1. Полнотой, глубиной, разносторонностью связей личности с обществом;
2. Активностью человека в освоении разных форм общественной деятельности;
3. Эффективностью развития личности как субъекта общественной деятельности и отношений;
4. Уровнем сознательной организации человеком своей общественной жизни;
5. Мерой преломления во внутренних свойствах индивида прогрессивных и регрессивных общественных тенденций;
6. Устойчивостью и объемом социально значимых позиций личности;
7. Уровнем продуктивности деятельности и масштабом перемен, совершаемых человеком в общественных отношениях и в собственной жизни.



# Пожилой возраст (с 55-60 до 75 лет)

Люди этого периода начинают приспосабливаться к новой ролевой структуре, пытаются справиться с потерями и воспользоваться выгодами этого десятилетия.

Потребность в передаче опыта в уважительном признании заслуг.

**Вид деятельности:**

Общественно одобряемая деятельность.



# Предпенсионный возраст ( с 55 лет до выхода на пенсию)

## Социальная ситуация развития:

- Ожидание пенсии.
- Основные контакты еще носят больше производственный характер, когда, с одной стороны, коллеги могут ожидать, чтобы данный человек поскорее ушел с работы, а с другой стороны, человека не хотят отпускать.
- Отношения с родственниками, когда, с одной стороны, человек еще может в немалой степени обеспечивать свою семью, а с другой стороны, предчувствие своей скорой «ненужности», когда он перестанет много зарабатывать и будет получать свою «жалкую пенсию».
- Стремление воспитать, подготовить себе «достойную замену» на работе.

.

# Ведущая деятельность

- Стремление «успеть» сделать то, что еще не успел (особенно в профессиональном плане), а также стремление оставить о себе «добрую память» на работе.
- Стремление передать свой опыт ученикам и последователям.
- При появлении внуков люди предпенсионного возраста как бы «разрываются» между работой и воспитанием своих внуков.
- К концу предпенсионного периода наблюдается стремление выбрать себе занятие на пенсии, как-то спланировать свою дальнейшую жизнь

## **Период выхода на пенсию (первые годы после выхода на пенсию) – это освоение новой социальной роли.**

- Социальная ситуация развития:
- Старые контакты (с коллегами по работе) в первое время еще сохраняются, но в дальнейшем становятся все менее выраженными.
- В основном контакты с близкими людьми и родственниками (соответственно со стороны родственников требуется особая тактичность и внимание к еще «неопытным» пенсионерам).
- Постепенно появляются друзья-пенсионеры или даже другие, более молодые люди.
- Общение с детьми и внуками.

# Ведущая деятельность

- Прежде всего, это «поиск себя» в новом качестве, проба своих сил в самых разных видах действительности ( в воспитании внуков, домашнем хозяйстве, хобби, новых отношениях и др.).
- Для части пенсионеров первое время на пенсии – это продолжение работы по своей основной профессии; в этом случае у работающего пенсионера значительно повышается чувство собственной значимости.
- Все более усиливающееся стремление «поучать» или даже «стыдить» людей более молодого возраста.
- Для части пенсионеров это может быть стремление спокойно осмыслить всю прожитую жизнь (написание мемуаров, обмен опытом или переживаниями).

## Пенсионный кризис

Уход на пенсию – это одно из самых значительных изменений статуса, происходящих в поздней взрослости.

Восприятие нового статуса зависит от физического здоровья, экономического положения, отношения окружающих, потребности в удовлетворении, получаемом работой и т.д.

Симптомы кризиса: нарушение привычного режима и уклада жизни, нередко сочетающимся с острым ощущением противоречия между сохраняющейся трудоспособностью, возможностью принести пользу и их не востребуемостью; ухудшение материального положения;  
более уединённый образ жизни; ускорение биологического старения; ухудшение состояния здоровья.

## Варианты развития в период пенсионного кризиса.

<b>Вариант развития</b>	<b>Характеристика варианта</b>
<b>Доживание</b>	Характеризуется полной потерей психологического будущего, жизненных перспектив
<b>Смена ведущей деятельности</b>	Может означать резкое сокращение, но не полную утрату психологического будущего, нахождение человеком нового занятия, позволяющего удовлетворить определённые потребности
<b>Сохранение основного содержания жизни</b>	Фактическое продолжение периода зрелости, оно присуще творческим людям, когда главной стороной жизни является семья или какое-либо увлечение, не связанное с профессией.

# Старческий возраст (от 75 до 90 лет)

Это период старения, представляющий собой генетически запрограммированный процесс, сопровождающийся определенными возрастными изменениями в организме: происходит постепенное ослабление, утрачивается живость тканей организма и т. д.





## Социальная ситуация развития

- Общение в основном с такими же старцами.
- Общение с членами своей семьи, которые либо эксплуатируют свободное время старика, либо просто «опекают» его.
- Некоторые пенсионеры находят для себя новые контакты в общественной деятельности.
- Для части пенсионеров меняется значение отношений с другими людьми.

## Ведущая деятельность:

Досуговое увлечение.

Стремление всяческими путями  
подтвердить  
свое чувство собственного достоинства.

Для части стариков ведущей деятельностью  
может стать подготовка к смерти.

# Теории старения

## Старость как биологическая проблема.

Старение рассматривается как биологически запрограммированный процесс («программированное старение») или как результат повреждения клеток организма («непрограммированное старение»)

## Старость как когнитивная проблема.

**Теория ингибции** (сдерживания) полагает, что старые люди становятся менее умелыми по причине затруднений в восприятии внешней информации.

**Теория «неупотребления»** связывает ухудшение интеллектуальных умений в поздней жизни с недостаточным использованием. Ещё один вариант **когнитивной теории старения** рассматривает истолкование происходящего с ним без изменений. При этом главную роль играют личные переживания, особенности социального статуса, осознание конечности собственного бытия.

## Старость как социальная проблема.

В теории разобщения считается неизбежным процесс последовательного разрушения социальных связей. Явление разобщения выражается в изменении мотивации, в сосредоточении на внутреннем мире и спаде коммуникативности.

Объективно «разобщение» проявляется в утрате прежних социальных ролей, в ухудшении состояния здоровья, в снижении дохода, в утрате или отдалении близких людей.

Теория активности во главу угла ставит положительную связь между уровнем активности и удовлетворённостью жизнью. Концепция непрерывного жизненного пути трактует старость как поле битвы между сохранением прежней активной жизни

и адаптацией к новым условиям жизни. Это взаимодействие взаимосвязанных биологических, социальных, психологических процессов.

**Дж. Тернер и Д. Хелмс** выделяют три взаимосвязанных и взаимоперекрывающихся процесса: Психологическое старение – ощущение и представление индивида о старении, отношение к процессу старения; Биологическое старение – биологические изменения организма с возрастом (инволюция); Социальное старение – выполнение социальных ролей, связь с обществом.

**П. Балтес** выделяет нормативное возрастное, нормативное историческое и ненормативное развитие жизни.

# Долгожители (более 90 лет)

- Долгожителями обычно становятся люди, у которых существует оптимальный уровень функционирования большинства важнейших физиологических систем; им свойственны широкие адаптивные возможности, что является предпосылкой здоровья и жизнеспособности.



Психофизиологические потребности. Потребность в ограниченном общении со сверстниками, частое желание уединиться, потребность в осмыслении прошлого.

Вид деятельности: домоводство, личная гигиена

## Варианты долгожительства

### **Долгожительство в условиях резкого ухудшения здоровья.**

Социальная ситуация развития: в основном общение с родными и близкими, а также врачами и соседями по палате ( в условиях стационарного лечения или в домах престарелых).

К сожалению, во многих домах такой уход фактически хуже, чем в домашних условиях (даже в благополучных странах Европы).

Ведущая деятельность: лечение, стремление хоть как-то бороться с болезнями, стремление осмыслить свою жизнь.

### **Долгожительство при относительно хорошем здоровье.**

Социальная ситуация развития: общение с близкими и родными людьми, которые начинают даже гордиться, что в их семье живет настоящий долгожитель.

У здорового долгожителя могут появиться новые друзья и знакомые.

Поскольку долгожитель – явление редкое, то пообщаться с таким старцем стремятся самые разные люди, включая представителей средств массовой информации. Ведущая деятельность: она во многом зависит от наклонностей данного человека, но в любом случае это достаточно активная жизнь.

# Кризис смерти

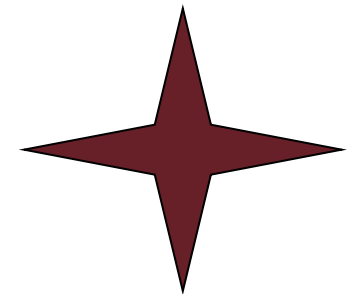
Проблема смерти является всевозрастной. Но для пожилых и престарелых она не представляется надуманной. Актуализация танатологических размышлений обусловлена не только патологическими изменениями, ведущими к ухудшению здоровья и повышению вероятности смерти, но и особенностями образа жизни старого человека.

Установки пожилых и престарелых людей в отношении к смерти:

- нежелание обременять своих близких;
- стремление избежать мучительных страданий;

Кризис смерти затрагивает одновременно биологические, эмоциональные, философские и духовные стороны жизни.

Особенности образа жизни:  
монументальность  
внутренней  
субъективности,  
дистанцированность  
от сиюминутных  
социальных  
раздражителей,  
существенное  
ослабление мотивов  
достижения успеха,  
комфорта, карьеры.



## Стадии приспособления к мысли о смерти.

Стадии	Характеристика стадии
Стадия отрицания	Человек отказывается признать возможность своей смерти и занимается поисками других, более обнадеживающих мнений и диагнозов
Стадия гнева	Человек осознаёт, что он действительно умирает, его охватывает гнев, обида и зависть к окружающим, состояние фрустрации, вызванное крушением всех его планов и надежд
Стадия торга	Человек ищет способы продлить жизнь, даёт обещания и пытается договориться с Богом, врачами, медсестрами или другими людьми, чтобы отдалить развязку или облегчить себе боль и страдание
Стадия депрессии	Когда ничего выторговать не удаётся или время истекает, человека охватывает чувство безнадежности, он горюет о том, что уже потерял и о предстоящей смерти и разлуке с родными и близкими
Стадия принятия	Человек смиряется со своей судьбой и спокойно ожидает развязки



# Литература:

- Обухова Л.Ф. Возрастная психология. М., 2008.
- Шаповаленко И.В. Возрастная психология. М. 2009.
- Абрамова Г.С. Возрастная психология. Екатеринбург. 2000.
- Кулагина И.Ю. Возрастная психология. М. 2004.
- Б.С. Волков. Психология младшего школьника. М., 2005.
- Безруких М.М., Ефимова С.П. Ребенок идет в школу: знаете ли вы своего школьника. М. 1996.
- Безруких М.М. Возрастная физиология. М. 2002.
- Ю.Б. Гиппенрейтер. Общаться с ребенком. Как? М.2004.
- Грейс Крайг. Психология развития. Спб. 2000.
- Л.Ф Обухова. Возрастная психология. М., 2008.