

Взрослость

---

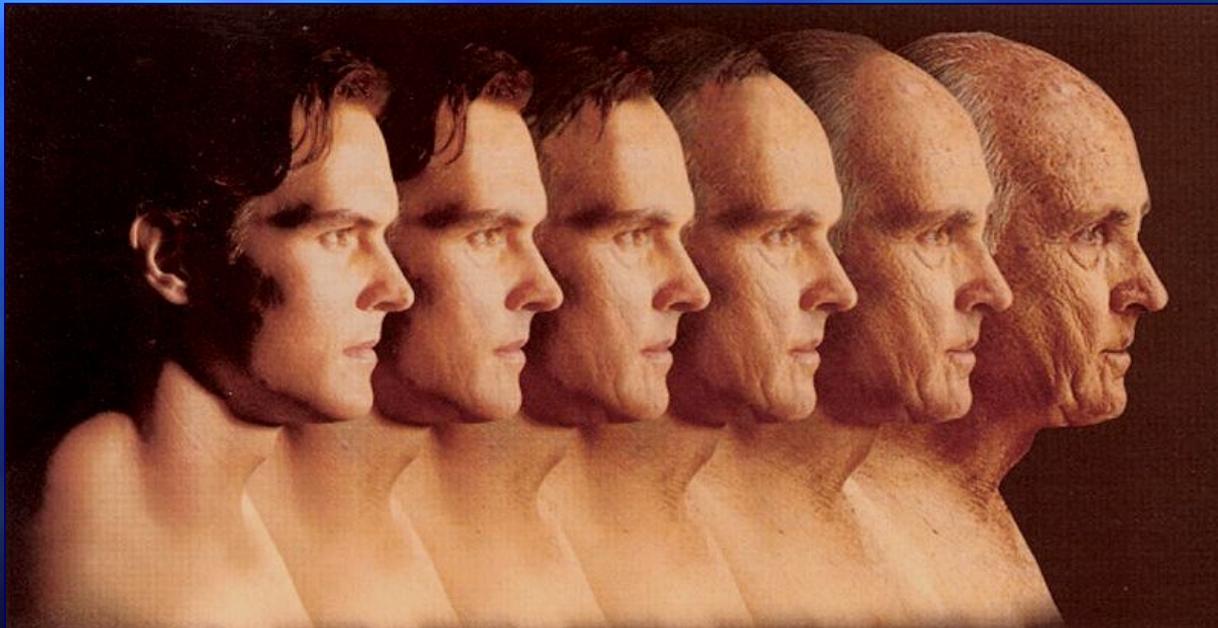
# Взрослость

---

- Взрослость как психологический период — наиболее продолжительный период онтогенеза.
- Согласно Э.Эриксону, зрелость охватывает время от 25 до 65 лет, т. е. 40 лет жизни.

# Три стадии взрослости

- — ранняя взрослость (молодость) (20-40 лет)
- — средняя взрослость (40-60 лет)
- — поздняя взрослость (старение и старость) (от 60 лет)



Новый характер развития – когнитивное совершенствование становится важнее физического

Способность реагировать на изменения и успешно приспосабливаться к новым условиям, позитивно разрешать противоречия и трудности

## Признаки взрослости

Преодоление зависимости и способность брать ответственность за себя и других

Некоторые черты характера (твердость, благоразумие, надежность, честность, умение сострадать и др.)

Социальные и культурные ориентиры (роли, отношения и т.д.) для определения успешности и своевременности развития во взрослости

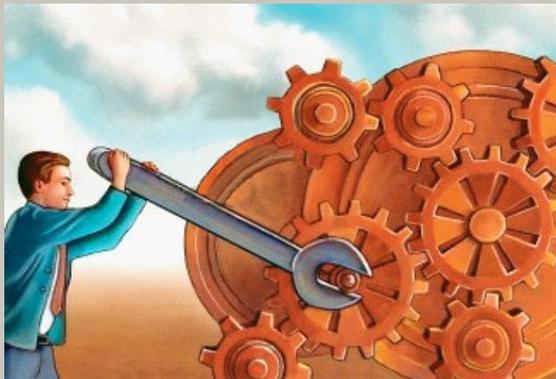


---

# Ранняя взрослость

# Жизнь взрослого человека складывается из нескольких сфер его активности

- Профессиональная сфера (труд)
- Семья (межличностные отношения)
- Область досуга



# Мотивация

```
graph TD; A[Мотивация] --> B[Личные, социальные, культурные события]; B --> C[Нормативные]; B --> D[Ненормативные];
```

Личные, социальные, культурные  
события

Нормативные

Ненормативные

# Важнейшие жизненные проблемы

- Проблема труда и профессионального самоопределения



## ■ Проблема создания семьи



# Развитие психических процессов в период ранней взрослости.

Уменьшение времени реакции и сенсорный оптимум

Оптимум развития интеллектуальных способностей

Оптимум развития невербального интеллекта  
(вербальный продолжает развиваться)

Внимание (объем, переключаемость, избирательность)  
развиваются до 33 лет, после 34 идёт снижение

В развитии эмоциональной сферы отмечается развитие  
высших ее форм и чувств

---

Средняя взрослость

# Жизненная ситуация

---

- В 40-60 лет существенно изменяется *жизненная ситуация*, в которой развивается человек

Накоплен большой жизненный и профессиональный опыт



# Выросли дети



Многих беспокоят проблемы со здоровьем

Когда тебе за 40



МОЯ ОСТАНОВЧКА

В итоге все это заставляет человека задуматься о собственной смерти



# Не все так плохо

---

- В 43-50 лет наступает период нового равновесия, раскрываются возможности этого возраста, его преимущества, усиливаются привязанности к семье, обнаруживаются новые перспективы профессиональной деятельности. Успехи детей становятся источником удовлетворения.

# Но и не так уж хорошо

- В нашей стране проблемы этого возраста усугубляются тяжелой социально-экономической ситуацией: низким уровнем доходов, качеством медицинского обслуживания, системы социальной помощи. В силу этих обстоятельств, приближение пенсионного возраста может вызывать у человека сильную тревогу.



# У соседа трава зеленее

---

- Другие авторы, опираясь на статистические данные, полученные в США, считают, что 50 лет – лучший для человека возраст, поскольку его у уже не терзают сомнения юности, не беспокоят проблемы социальной адаптации молодости, накоплен большой личный и профессиональный опыт.

Выход на пенсию

Сокращение  
на производстве

Несколько причин  
мотивационного  
кризиса

Потеря ребенка  
или супруга

Развод

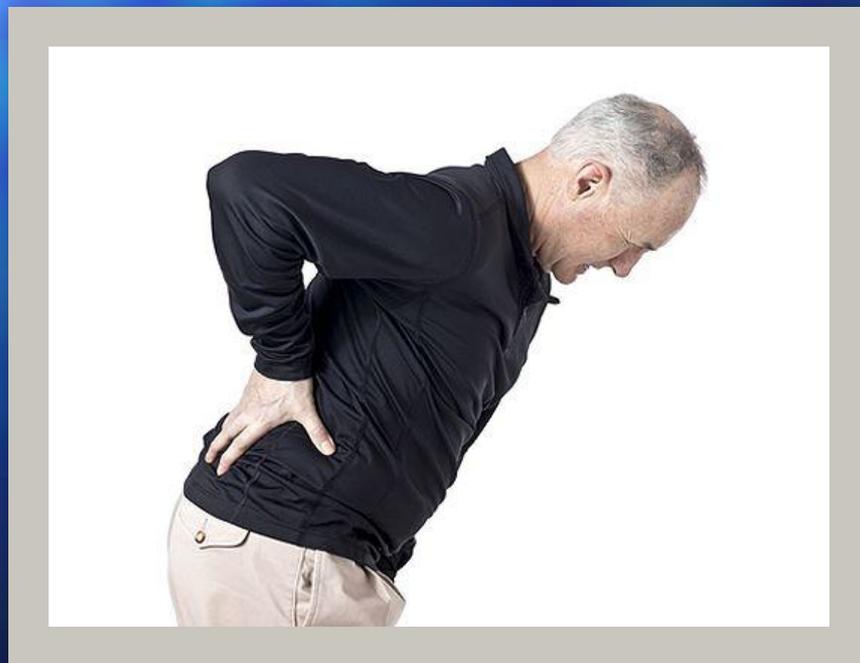
Взаимодействие человека с окружающим его физическим миром в этом возрасте определяется

---

- Во-первых, его индивидуальным опытом, накопленными знаниями, сенсомоторными навыками, связанными с определенной предметной реальностью

- 
- Во-вторых, возрастными психологическими и соматическими изменениями, в соответствии с которыми он приспособливает свою деятельность к предметным условиям.

- Человеку приходится считаться с уменьшением физической силы, скорости реакции, ухудшением зрения и слуха, гибкости скелетно-мышечной системы.



# Социальное поведение

---

- *Ведущей деятельностью* в период средней взрослости по-прежнему является труд.
- Особое место занимает свободная деятельность.

# Профессиональная адаптация

```
graph TD; A[Профессиональная адаптация] --> B[Вхождение человека в ролевую структуру группы]; A --> C[Принятие субъектом всех структурных элементов профессиональной деятельности и овладение ими];
```

Вхождение человека  
в ролевую структуру  
группы

Принятие субъектом  
всех структурных  
элементов  
профессиональной  
деятельности  
и овладение ими

# Особенности поведения в семейной жизни



# Факторы, влияющие на удовлетворенность браком и его длительность

Удовлетворенность своей работой положительно влияет на удовлетворенность браком

Степень участия в домашних делах

Супружеская духовная, личностная, семейно-бытовая, физиологическая совместимость

Степень личной автономии

Другие крупные группы факторов: демографические, экономические, характер жизнедеятельности супругов вне семьи, поведение и др.

- Важным моментом в семейной жизни являются отношения со взрослыми детьми, перестройка отношений со вступившими в брак детьми, их материальная и эмоциональная поддержка. Между родителями и детьми часто возникают попытки повлиять на поведение друг друга.

- 
- Личный или семейный кризис может также быть усилен уходом взрослых детей из родительского дома (синдром «опустевшего гнезда»).

# Развитие познавательной сферы человека в период средней зрелости.

- 40-60-летний возраст характеризуется снижением физических возможностей, психофизических функций, сенсомоторных и моторных процессов.

Не надо говорить, мне что у него просто болезнь.  
Сказали, нужно побольше картинок впихнуть.



# Кратко о главном

С юношеского и до 50-летнего возраста острота зрения практически не меняется, однако после этого начинает снижаться.

Между тем, близорукие люди в этом возрасте начинают видеть лучше

Слух постепенно падает после 20 лет

Вкусовая, обонятельная, болевая и температурная чувствительность снижаются очень слабо, постепенно и почти незаметно

Несколько увеличивается в период средней взрослости время реакции и могут ухудшаться двигательные навыки

В этом возрасте отмечается один из самых низких уровней механической и произвольной памяти. Между тем, в возрасте 41-46 лет наивысшего уровня развития достигает функция внимания.

На протяжении периода средней взрослости выявлено развитие интеллекта

---

# Поздняя взрослость

# Старение

---

- Главной особенностью периода поздней взрослости является генетически запрограммированный процесс старения, который сопровождается определенными возрастными изменениями в организме.

# Факторы, определяющие поведение человека

Снижение мышечной силы и подвижности человека, ослабление общего тонуса; ухудшение зрения (к 60 годам), слуха (к 50-55 годам);



*Пол:* женщины склонны к расширению межличностных контактов; контакты мужчин постепенно сужаются до круга семейных отношений...



---

Индивидуальные особенности: тип личности, смысловые ориентации человека влияют на его образ жизни (физическая активность, профессиональная активность, интересы и хобби и пр.), отношения с окружающими людьми и отношение к смерти



Материальное благосостояние: владение собственностью и материальный доход также в значительной степени влияет на отношение человека к пенсионному возрасту и его поведение; в нашей стране многие пенсионеры вынуждены работать, выращивать урожай на садовом участке



Утрата близких и одиночество: потеря близких людей влияет на эмоциональное состояние, переживания пожилых людей; среди респондентов старше 60 лет за 1999-2000гг. 33% потеряли от 4 до 7 родственников и лично знакомых людей, 22% - больше 8 человек; отмечается, с одной стороны, разрыв с обществом и близкими людьми, сопровождающийся тягостными переживаниями, с другой стороны, тенденция к обособлению



Осознание приближения конца жизни: при планировании своего будущего пожилые люди уже принимают во внимание возможность скорой смерти; между тем, большинство из них интереса к теме смерти не испытывают и избегают разговоров о ней, хотя и переживания по поводу собственной смерти становятся все менее интенсивными; большая часть пенсионеров (58%) связывают свое будущее с помощью близким, семейными и личными интересами, 15% не имеют определенных планов на будущее, 27% отметили, что у них «нет будущего»

- 
- Во взаимодействии с физическим миром отмечается сужение жизненного пространства до масштабов района, улицы, двора, квартиры

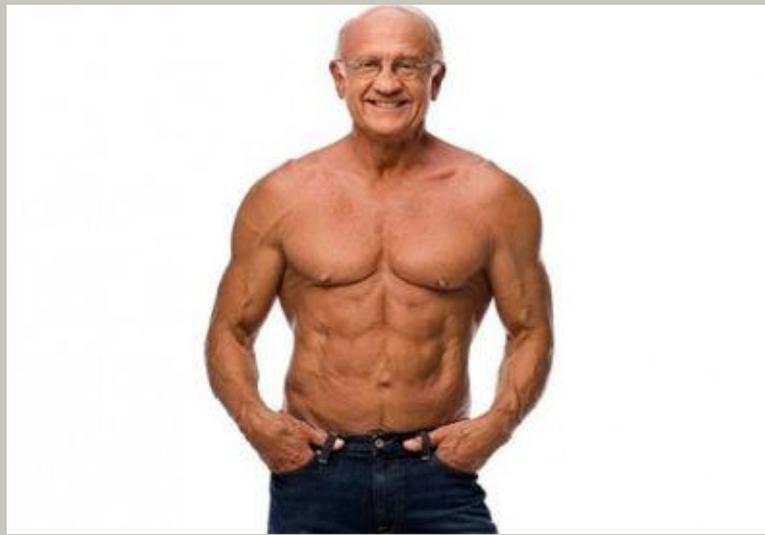


- Все больше снижается социальная активность пенсионеров. Она все более ограничивается семейным общением. С выходом на пенсию человек приобретает новый социальный статус, предполагающий снижение социальной активности и ответственности.



- В пожилом возрасте резко усиливается интерес к религии (среди верующих лиц старше 60 лет от 53 до 65.8%). Религиозность рассматривается как один из важнейших факторов, помогающих спокойно относиться к старости и смерти.

- В возрасте **60-69 лет** человек по-прежнему сохраняет деятельную активность, продолжает реализовывать те же жизненные потребности и мотивы (самореализации, созидания, передачи наследства (наследия) следующему поколению, полезности другим людям).



- После **70 лет** организм большинства пожилых людей слабеет, они сталкиваются с множеством болезней, резко сужает круг общения и снижаются возможности пространственного передвижения, на первый план выходит потребность в поддержании физического здоровья.



- Для человека после 80 лет особое значение приобретает забота и внимание со стороны других людей, как родственников, так и посторонних. Это способствует удовлетворению их потребности в позитивном внимании, когда тебя не воспринимают как обузу, а просто любят и хотят, чтобы ты прожил подольше.

# Развитие познавательной сферы в период поздней взрослости.

- Происходит снижение слуховой чувствительности: существенное снижение слуха обнаруживается у 1/3 пожилых людей, в особенности у мужчин (Fozard, 1990); оно связано с затруднениями человека различать голоса или другие звуки на фоне шумов; ухудшается чувствительность к высоким тонам, что отражается на восприятии некоторых звуков речи таких, как «с», «ш», «ч» и «ф»; часто такие нарушения слуха использование слухового аппарата не позволяет компенсировать;

- Возникают разнообразные нарушения зрения: уменьшение способности фокусировать взгляд на предметах из-за потери эластичности хрусталика
- Вкусовые ощущения в старости почти не изменяются: особенно хорошо сохраняется чувствительность к сладкому, несколько снижается – к горькому
- Ухудшается обоняние, что затрудняет распознавание некоторых оттенков запаха.

---

Конец, тот кто слушал молодец,  
но все еще не такой как я.

Всем спасибо за внимание!

P.S Верните 7 часов моей жизни