

Кризисы Развития в Зрелом возрасте

Выполнила студентка
группы 1-Ж, 1-й курс
ИФЖиМКК

педагогическое образование : испанский и русский языки
Мугакова Оксана.

Содержание

1. Основные понятия
2. Кризис 30 лет (общая характеристика)
3. Кризис 30 лет у мужчин
4. Кризис 30 лет у женщин
5. Кризис 40 лет (общая характеристика)
6. Кризис 40 лет у женщин
7. Кризис 40 лет у мужчин
8. Заключение
9. Используемая литература и источники.



Кризис - особый относительно непродолжительный по времени период онтогенеза, характеризующийся резкими психологическими переживаниями, обусловленными преобразованиями в сфере социальных отношений человека, его сознания и деятельности.

ЗРЕЛОСТЬ - наиболее продолжительный период онтогенеза, характеризующийся тенденцией к достижению наивысшего развития духовных, интеллектуальных, творческих способностей личности.





Кризис Тридцати лет (кризис смысла жизни) (30-32 года)

- Снижается чувство осмысленности и полноты бытия;
- потребность в подведении промежуточных итогов и одновременно в ощутимых переменах, в дальнейшем профес. росте;
- резкое снижение интереса к себе, минимальные показатели самооценки;
- утверждение в социуме нового "Я", вследствие чего могут возрастать негативные эмоции по отношению к социуму.

Симптомы кризиса

Тупик



Бессмысленность



Плохие сны



Страх будущего



Актуальные вопросы

Что остается
людям?

Какой ценой
даются успехи?
Образец текста



Приведут ли
получаемые
результаты чувство
удовлетворения?

Окупаются ли
усилия?

Распространенные в этот период недомогания

депрессия

бессонница

хроническая
усталость

повышенная
тревожность

фобии

Кризис тридцатилетия у мужчин

Характерна смена работы или изменение образа жизни, однако их сосредоточенность на работе и карьере не меняется. Наиболее частым мотивом ухода является неудовлетворенность чем-то на старом месте – производственной обстановкой, напряженностью труда, заработной платой и т.д.



Кризис тридцатилетия у женщин

Меняются приоритеты, установленные в начале ранней взрослости. Женщин, ориентированных на замужество и воспитание детей, теперь в большей степени начинают привлекать профессиональные цели. А те, кто отдавал свои силы работе, как правило, направляют их в лоно семьи и брака.



КРИЗИС Середины жизни (кризис среднего возраста) (~40лет)

40

- Осознание утраты молодости;
- начало снижения физических сил;
- переживание "символической смерти" молодости;
- проблемы с профессиональной деятельностью;
- обострение семейных отношений ;
- депрессивные переживания, апатия.

Актуальные вопросы

Все ли я успею?

Что я есть?

Образец текста

Образец текста

Образец текста

Для чего я
существую?



Живу ли я своей
жизнью?

Кризис 40 лет у женщин:

Прошлому придается большое значение, а реальное настоящее обесценивается. Иногда 40-летних женщины вдруг начинают вести себя как подростки (избыток косметики, нелепые многочисленные украшения, «странная» одежда и манеры). За этими фактами стоит страх перед реальностью, переживание прошлого как сверхценного. .

В этом возрасте она наиболее остро осознает, что у нее ограниченные возможности встретить достойную партнершу и родить детей.

У других, наоборот, выросли возможности жить для себя, пока не поздно, «смеяться».



Кризис 40 лет у мужчин:

1. Мужчина испытывает недовольство собой , своей работой .
2. Мужчина недоволен своей личной жизнью.
3. Он становится слишком мнительным в плане своего здоровья.
4. В зависимости, от особенностей характера, мужчины переживающие кризис, ведут себя по-разному:



держат свои переживания в себе становятся более жесткими, собранными, еще больше самоутверждаются в социуме



срываются – начинают пить или играть в азартные игры, третируют жену и детей постоянными придирками, могут завести любовницу

Заключение

Зрелость — это то время, когда люди критически анализируют и оценивают свою жизнь. Одни могут быть удовлетворены собой, считая, что они достигли пика своих возможностей. Для других анализ прожитых лет может стать болезненным процессом. Но пережив кризис, человек может осознать много важных вещей, открыть в себе и в окружающих новые качества, которые раньше не замечал, изменить свое отношение к жизни и к месту, которое он в нем занимает.



Используемая литература и Источники:

Литература:

1. **Крайг Г. Психология развития.**-СПб.:Питер, 2000
2. **Психология развития.** Словарь / Под ред. А. Л. Венгера. - М.: ПЕРСЭ, 2006. - (Психологич. лексикон. Энциклопед. словарь в 6-ти томах / Ред-сост. А. Л. Карпенко, под общ. ред. А. В. Петровского).
3. **Поливанова К.Н. Психология возрастных кризисов:** Учеб. пособие для студ. высш. пед. заведений. - М.: Издат. центр, 2000. - 184 с

Интернет-ресурсы:

1. <http://psyera.ru/4763/zrelost-vzroslost>
2. <http://www.psi.lib.ru/statyi/raznoe/oppvz.htm>
3. <http://ebooks.grsu.by/>