

***Завдання  
розвитку  
особистості в  
середньому  
дорослому віці***


*Виконали:*

*Ковальова Олена*


*Зайцева Анастасія*

# Середня дорослість

- **Середня дорослість** – дуже насичений подіями та відповідними їм внутрішніми змінами період. Конструктивне проходження особистістю кризи середини життя сприяє оновленню життєвих цілей та стратегії.



Середня дорослість розгортається як етап подальшого психічного розвитку людини, спрямований на вирішення ряду важливих завдань:



прийняття  
фізичних змін  
та вироблення  
життєвої му-  
дрості


досягнення та  
підтримання  
оптимального  
життєвого рівня

використання  
прийнятних  
способів прове-  
дення дозвілля

допомога дітям  
у їх дорослому  
становленні

підсилення осо-  
бистісного ас-  
пекту в подруж-  
ніх взаєминах

пристосування  
до взаємодії з  
батьками похи-  
лого віку



**Згідно поглядів Е.Еріксона,  
головним напрямком  
розвитку людини  
середнього дорослого віку є  
перехід до генеративності.**

# Генеративність

- **Генеративність (за Еріксоном)**  
– прагнення дорослої людини психологічно увічнити себе шляхом здійснення довготривалого і значимого внеску в оточуючий світ.



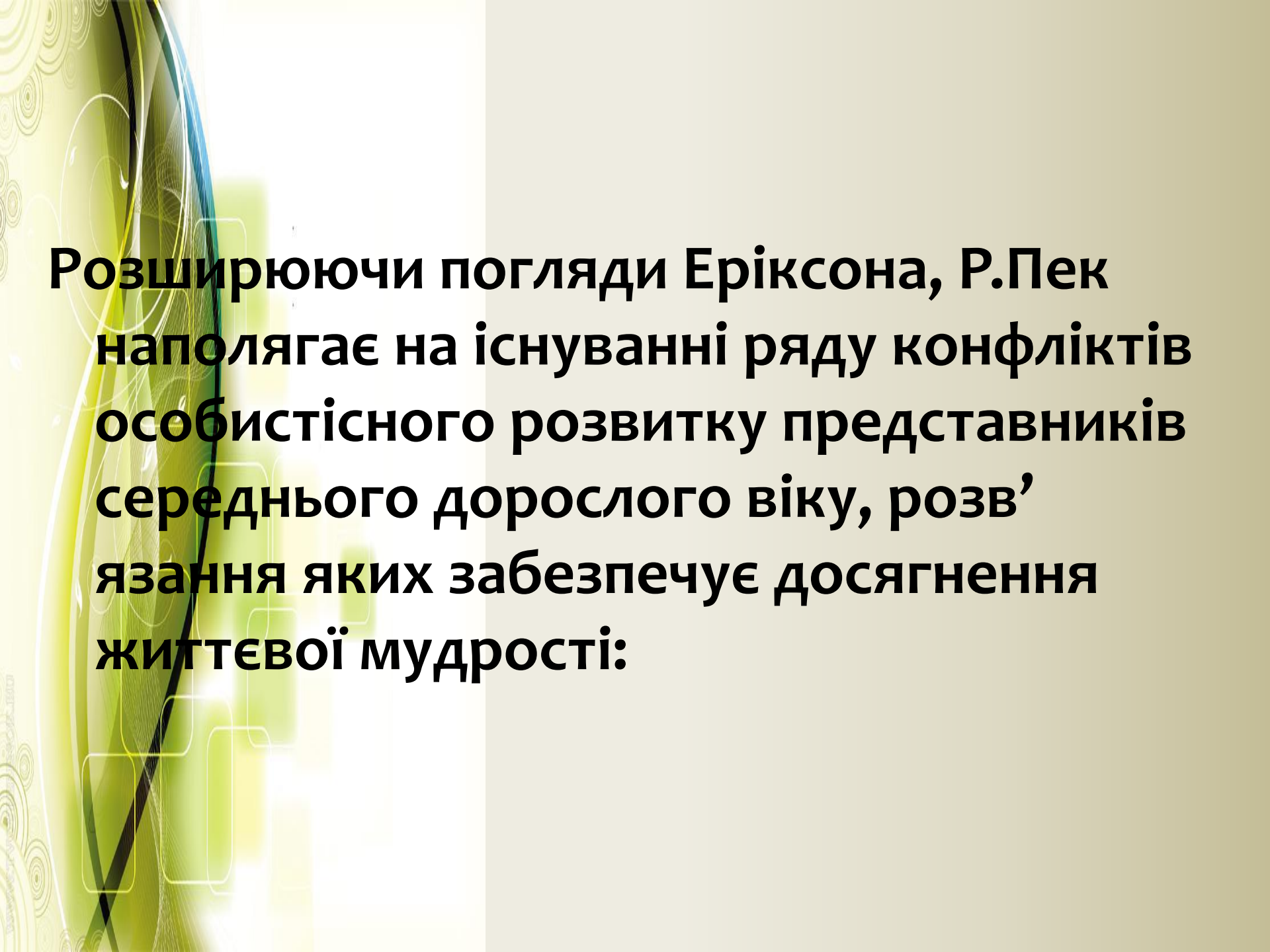
Від життя в “ шкарлупі ” – до відкритого світу




Київ 2012-2014н.р.



Задумкою Е.Еріксона,  
відсутність  
генеративності в  
середньому дорослому  
віці викликає стагнацію  
особистості. Для  
уникнення стагнації в  
особистісному  
розвитку дорослі  
здійснюють турботу  
про наступну



**Розширюючи погляди Еріксона, Р.Пек  
наполягає на існуванні ряду конфліктів  
особистісного розвитку представників  
середнього дорослого віку, розв’  
язання яких забезпечує досягнення  
життєвої мудрості:**

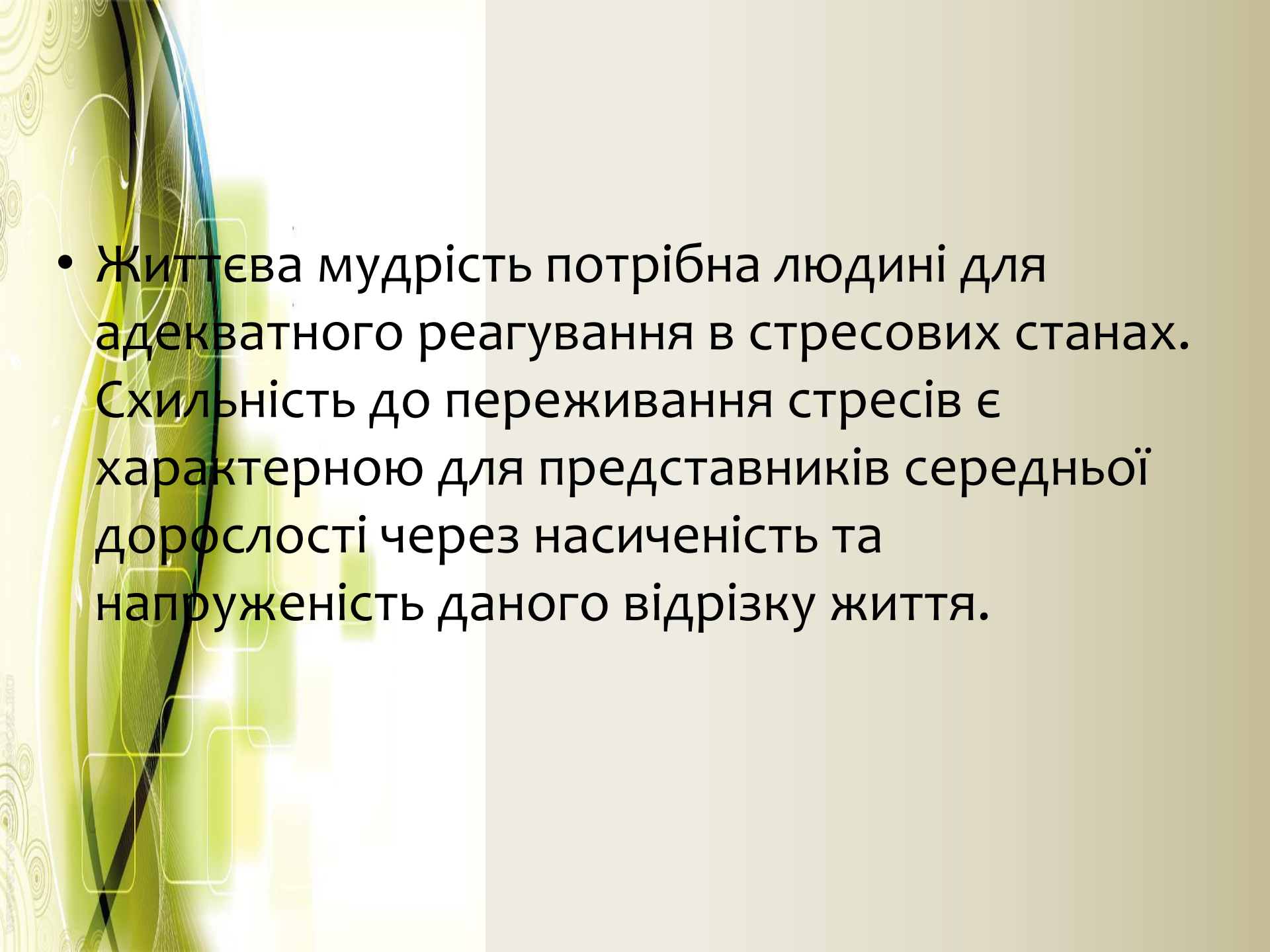


визнання цінності мудрості  
проти пріоритету фізичної сили

домінування соціального начала  
над сексуальним

розширення емоційної гнучкості  
на протипагу емоційному збіднінню

зростання розумової гнучкості  
на протипагу розумовій ригідності

- 
- Життєва мудрість потрібна людині для адекватного реагування в стресових станах. Схильність до переживання стресів є характерною для представників середньої дорослості через насиченість та напруженість даного відрізка життя.

# Існують три основні способи боротьби зі стресом:

## *вирішення проблеми:*


- виокремлення суті проблеми, аналіз можливостей її подолання,
- вибір варіанту рішення та його втілення

## *зміна ставлення до проблеми:*

- розгляд проблеми як способу загартування характеру,
- аналіз позитивів та негативів ситуації,
- знаходження комічних сторін проблеми


## *примирення з існуванням проблеми з послабленням стресової напруги:*

- визнання неможливості рішення проблеми зараз,
- відпочинок, релаксація, переключення



**Самоактуалізація** – прагнення людини в своєму розвитку найбільш повно виявляти та використовувати в діяльності свої здібності, можливості й якості.

- типовий внутрішній конфлікт, визначений Маслоу:



прагнення до  
самоактуалізації

The diagram consists of two large, light gray arrows pointing towards each other. The left arrow points to the right and contains the text 'прагнення до самоактуалізації'. The right arrow points to the left and contains the text 'потреба в безпеці'. The arrows are positioned such that they appear to be in a state of tension or conflict.

потреба в безпеці



- Дякуємо за увагу!

