



# Психология зрелости



© Яшкова Аксана Николаевна, к. пс. н., доцент  
кафедры специальной и прикладной психологии

# ЛИТЕРАТУРА

- Хухлаева О. В. Психология развития: молодость, зрелость, старость. – М. : Академия, 2002.
- Кулагина И. Ю., Колюцкий В. Н. Возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека. – М.: ТЦ Сфера, 2001.
- Крайг Г. Психология развития. – СПб.: Питер, 2002.

1

- Ведущая деятельность и социальная ситуация развития возраста

2

- Особенности развития познавательной сферы

3

- Особенности развития личностной сферы

5

- Психологические новообразования возраста

6

- Характеристика кризиса середины жизни

ПЛАН

# СОЦИАЛЬНАЯ СИТУАЦИЯ РАЗВИТИЯ В ПЕРИОД ЗРЕЛОСТИ

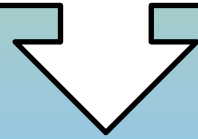


**Семья:** укрепление и расширение семьи, ориентация на жизнь в семье

**Труд:** погружение в трудовую деятельность, мастерство

**Досуг:** отдых с семьей, на родине

# ВЕДУЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ПЕРИОД ЗРЕЛОСТИ



## ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ



- высокий профессионализм и качество результата труда



- сохранение наработанного профессионального опыта



- передача профессионального опыта

# ОСОБЕННОСТИ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ СФЕРЫ

- Снижаются сенсорный функции
- Замедляется скорость реакции
- Мышление становится ригидным
- Сохраняет свои функции только образная память, логическое мышление
- Творческая деятельность актуализируется в семье и труде



# ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТНОЙ СФЕРЫ



# НОВООБРАЗОВАНИЯ ЗРЕЛОСТИ



личностная  
зрелость,  
компетентность,  
продуктивность  
личности



# Характеристика кризиса средней взрослости

## ОСНОВА

мотивационный кризис (смена ведущих жизненных мотивов)

## ПРИЧИНЫ

- физиологические изменения;
- изменения в профессиональной сфере;
- личностные изменения

## ПРИЗНАКИ

- негативизм, разочарованность жизнью, противоречивость, замкнутость, тревожность и др.

# ТИПЫ РЕАГИРОВАНИЯ НА КРИЗИС «СЕРЕДИНЫ ЖИЗНИ»

Устойчиво-негативный

Амбивалентный

Устойчиво-позитивный

# РАЗРЕШЕНИЕ КРИЗИСА «СЕРЕДИНЫ ЖИЗНИ»



пересмотр  
отношений с детьми



принятие своих  
физиологических  
изменений



определение своей  
роли в  
«опустошенном  
гнезде»



обращение к своей  
родительской семье