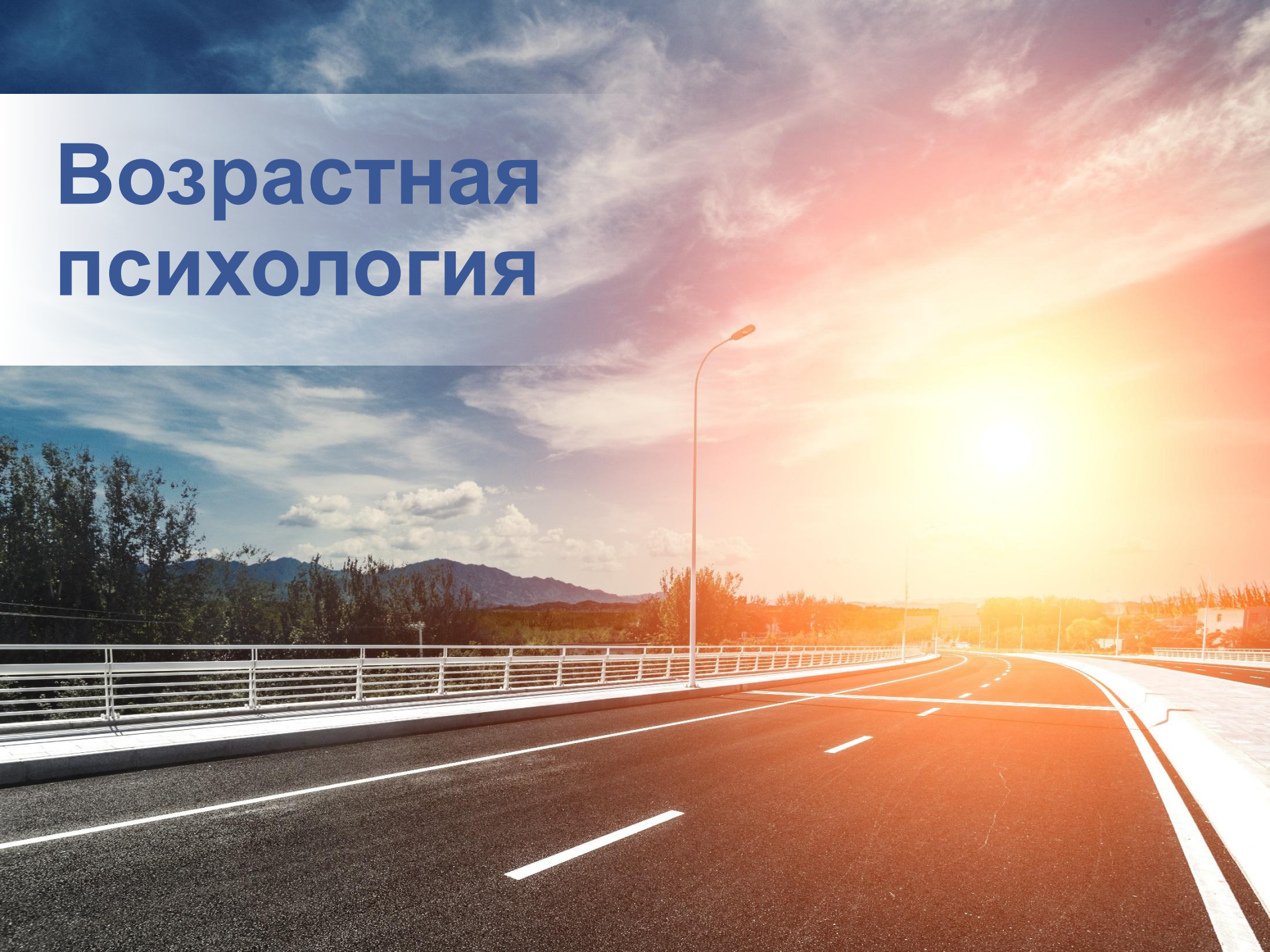


Возрастная психология



Великие о возрасте

- Молодые люди мечтают. Старики вспоминают (Луи Арагон, фр. писатель)
- Каждый в юности считает, что мир, собственно, начался с него и все только для него существует (И.В. Гёте)
- Мне за тридцать, и я уже обледенел на треть (Мэтью Арнольд, англ. поэт, педагог, критик)



Великие о жизни

Приход наш и уход загадочны, -
их цели все мудрецы Земли
осмыслить не сумели.

Где круга этого начало, где конец,
откуда мы пришли, куда уйдем
отселе?

Омар Хайям



Возраст – это качественно своеобразный период физического, психологического или поведенческого развития, характеризующийся присущими только ему особенностями.

Хронологический возраст (паспортный, календарные, абсолютный) – показатель, отражающий количество временных единиц, отделяющих момент возникновения объекта от момента измерения его возраста.
(Удаленность от рождения)

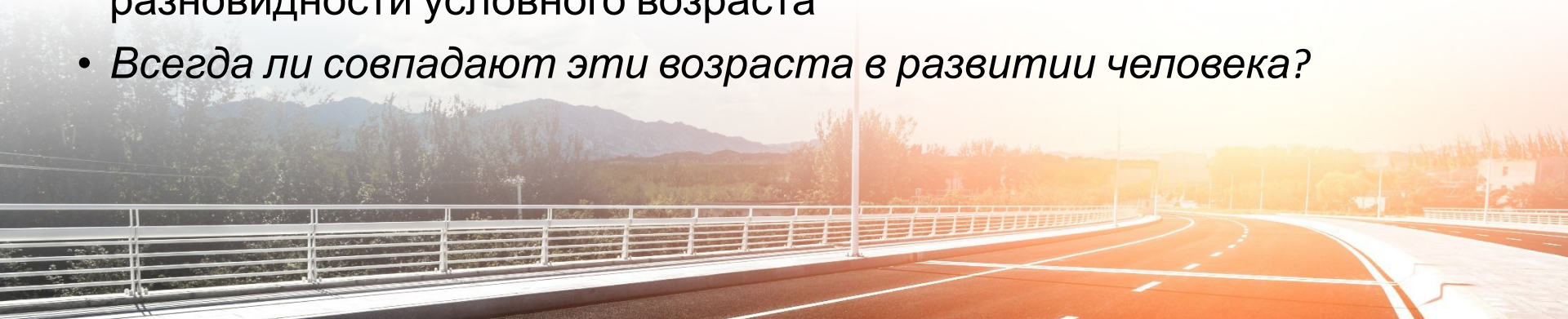
Биологический возраст – соответствие индивидуального морфофункционального уровня некоторой среднестатистической норм данной популяции, отражающее неравномерность развития, зрелости и старения различных физиологических систем и темп возрастных изменений адаптационных возможностей организма. Биологический возраст как положение индивида относительно потенциальной продолжительности жизни. (Удаленность от момента смерти)



Психологический возраст - конкретная, ограниченная во времени ступень психического развития, характеризующаяся совокупностью закономерных физиологических и психических изменений, являющимися общими для всех нормально развивающихся людей. Определяется путем соотнесения уровня ПР с соответствующими нормативными среднестатистическими симптомокомплексами (умственный, эмоциональный, нравственный, психосоциальный и т. д.).

Социальный возраст - набор нормативных ролевых характеристик, производных от возрастного разделения труда и социальной структуры общества. Определяется путем соотнесения уровня овладения индивидом определенными социальными ролями с тем, что является статистически нормальным для его сверстников в конкретной общности.

- Биологический, психологический, социальный возрасты – разновидности условного возраста
- *Всегда ли совпадают эти возраста в развитии человека?*



Развитие – это процесс количественных и качественных изменений в организме, психике, интеллектуальной и духовной сфере человека, обусловленный влиянием внешних и внутренних, управляемых и неуправляемых факторов.

Сензитивный период развития – период в жизни человека, создающий наиболее благоприятные условия для формирования у него определенных психологических свойств и видов поведения.



Кризис возрастного развития – задержка в психологическом развитии человека, сопровождаемая депрессивными состояниями, выраженной неудовлетворенностью собой, а также трудноразрешимыми проблемами внутреннего и внешнего характера.

Идентификация – это процесс или результат уподобления психологии и поведения ребенка другим людям.

Ведущий вид деятельности – в наибольшей степени способствующий психическому развитию ребенка в данный период его жизни и ведущий развитие за собой.



- **Зона ближайшего развития** – реально имеющиеся возможности, которые могут быть раскрыты и использованы для его развития при минимальной помощи со стороны.

- **Зона актуального развития** – это психические функции, умения и навыки, которые уже сформировались, созрели, задачи, связанные с этими умениями и навыками выполняются без



- Зона ближайшего развития свидетельствует о ведущей роли обучения в умственном развитии детей.
- «Обучение только тогда хорошо, когда оно идет впереди развития». Л.С. Выготский
- Тогда оно пробуждает и вызывает к жизни много других функций, лежащих в зоне ближайшего развития.



Социализация – усвоение человеком ценностей, норм, установок, образцов поведения, присущих в данное время данному обществу, социальной общности, группе, и воспроизводство им социальных связей и социального опыта.

Воспитание – процесс целенаправленного формирования личности в условиях социально-организованной воспитательной системы.

Наследственность – свойство организмов передавать от родителей к детям определенные качества и особенности.

Личность – человек как субъект отношений и сознательной деятельности, способный к с/познанию и с/развитию; устойчивая система социально-значимых черт, отношений, установок и мотивов.



Закономерности развития человека

- Развитие человека – внутренний детерминированный процесс;
- Развитие человека детерминировано социальной ситуацией развития;
- Развитие человека обусловлено мерой его собственной активности;
- Развитие человека детерминировано типом ведущей деятельности;
- Развитие человека закономерно зависит от содержания и мотивов деятельности;
- Воздействия различных факторов детерминируются половозрастными особенностями.



- *Рождение ребенка, когда он физически отделяется от организма матери, но все еще привязан к ней физиологически и психологически, по сути своей есть выход его из лона природы и резкое противопоставление себя ей — это первый акт выделения себя.*
- *Следующий связан с началом ходьбы, делающей ребенка более независимым существом.*
- *Моменты первого открытия «Я», приходящиеся на период раннего детства и формирования внутренней позиции в старшем дошкольном возрасте, обеспечивающие ему фундамент для произвольного поведения, демонстрируют нам следующие акты выделения ребенка из окружающей среды и установления с ней связей, уже более или менее осознанных.*
- *Детство и отрочество завершаются вторым открытием «Я» в подростковом возрасте, в рамках которого решается главная задача отрочества — формирование идентичности, создание целостного «Я».*
- **Жизнь человека от рождения к своему финалу — процесс последовательного осознания человеком своей отдельности и переживание этой отдельности.**
- В этом и заключается главная цель жизни человека. Только максимально осознав себя, свое собственное «Я», человек способен проявить свою неповторимость, индивидуальность; он при этом действительно свободен и счастлив оттого, что «нашел ответ на проблему человеческого существования». Фромм Э.



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.

Сущность развития – наличие не только количественных, но и качественных изменений, появление новообразований - новых механизмов.

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

Период новорожденности

- Пренатальный период — время жизни от зачатия до рождения. Нервная система формируется с 3-4-й недели внутриутробной жизни, отделы ЦНС начинают функционировать уже в материнском организме.
- Акт рождения ребенка сопровождается сильным стрессом как для матери, так и для новорожденного. Его организм отвечает на это необычайно мощным выбросом в кровь гормонов стресса (адреналина и норадреналина). Считается, что большая доза этих гормонов способствует установлению привязанности между матерью и ребенком и обеспечивает активность новорожденного.
- Период новорожденности длится от момента рождения примерно до конца второго месяца жизни. Главная особенность новорожденности связана со тем, что ребенок отделяется от матери физически, но не биологически. Вследствие этого все его существование в это время занимает как бы срединное положение между внутриутробным развитием и последующими периодами постнатального детства.
- К моменту рождения ребенок обладает лишь системами наследственно закрепленных механизмов - безусловных рефлексов, облегчающими приспособление к новым условиям жизни.
- Центральным новообразованием новорожденности является появление индивидуальной психической жизни ребенка. Для нее характерны два главных момента - преобладание нерасчлененных переживаний и отсутствие выделения себя из среды. Все впечатления новорожденный переживает как субъективные состояния.
- Д.Б.Эльконин описал два парадокса детства. Первый: человек, появляясь на свет, наделен лишь самыми элементарными механизмами для поддержания жизни, у него нет почти никаких готовых форм поведения, хотя по физическому строению, организации нервной системы, по типам деятельности и способам ее регуляции человек - наиболее совершенное существо в природе. Второй парадокс: за тысячелетия человеческий опыт увеличился во много тысяч раз, за это время новорожденный ребенок практически не изменился.

Психическое развитие ребенка в младенческом возрасте

- Младенчество - период, длящийся до конца первого года жизни ребенка. Будучи даже биологически беспомощным существом, зависящим от ухаживающего за ним взрослого, ребенок является максимально социальным существом. Но будучи вплетенным в социальное, он лишен основного средства общения - речи. В противоречии между максимальной социальностью ребенка и минимальными возможностями общения заложена основа всего развития в младенческом возрасте.
- Основное новообразование младенческого возраста - первоначальное сознание психической общности со взрослым, с матерью, предшествующее выделению собственного «Я».
- Первая специфическая форма реагирования именно на человека получила название «комплекса оживления». Он включает в себя улыбку, вокализации и двигательную активность младенца навстречу взрослому.
- Развитие моторики младенца подчинено определенной схеме: движения совершенствуются от грубых, крупных, размашистых к более мелким и точным, причем сначала совершенствуются движения ручек и верхней половины тела, затем - ножек и нижней части тела. Сенсорика младенца развивается быстрее, чем двигательная сфера, хотя обе они связаны.
- В младенчестве появляются первые формы подражания, первые применения орудий и употребление слов, выражающих желание. Общение, формирующееся в первом полугодии жизни ребенка, М.И. Лисина назвала ситуативно-личностным. Фрустрация базовых социальных потребностей ребенка приводит к тяжелой форме отставания в психическом развитии - госпитализму. Во втором полугодии интенсивно развивается понимание ребенком речи окружающих взрослых, появляется автономная речь.



Психическое развитие ребенка в раннем детстве

- Раннее детство охватывает возраст от 1 до 3 лет. Уже в кризисе первого года жизни складываются основные противоречия, переводящие ребенка на новый этап развития.
- Во-первых, автономная речь как средство общения обращена к другому, но лишена постоянных значений, что требует ее преобразования в форму, которая понятна другим и используется как средство общения с другими и управления собой.
- Во-вторых, манипуляции с предметами должны смениться деятельностью с предметами по их общественно закрепленному назначению.
- В-третьих, из только осваивающего самостоятельное передвижение в пространстве существа ребенок должен превратиться в существо, для которого ходьба - лишь средство для достижения других целей, а не самостоятельное действие. Соответственно, три важных новообразования раннего детства - речь, предметная деятельность и ходьба.
- В раннем детстве обнаруживается связанность ребенка с конкретной ситуацией: поведение ребенка целиком определяется ситуацией, он не привносит в нее знаний о других возможных вещах и явлениях. Это связано со своеобразным единством между сенсорными и моторными функциями, тесной связанностью восприятия и эмоционального отношения.
- Восприятие является ведущей психической функцией этого периода, что обуславливает специфику других психических функций: память проявляет себя в узнавании, мышление - как его наглядно-действенная форма и т.д. Общение со взрослым принимает в раннем детстве сначала форму ситуативно-делового, а к концу возраста - внеситуативно-познавательного общения.
- Центральным новообразованием возраста является возникновение у ребенка *сознания*, выступающего для других в виде собственного «Я». К трем годам обнаруживается осознание себя как отдельного активного субъекта, самоуправляющегося, имеющего свои чувства, желания и возможности. Все это проявляется в знаменитом кризисе 3 лет. Основные симптомы кризиса 3 лет: негативизм, упрямство, строптивость, своеволие (своенравие), протестное поведение, обесценивание требований взрослых, ревность, деспотизм (Л.С. Выготский).
- Конструктивное содержание кризиса связано с нарастающей эмансипацией ребенка от взрослого. Кризис 3 лет - это перестройка социальных отношений ребенка, смена его позиции по отношению к окружающим взрослым и к авторитету родителей - он пытается установить новые, более высокие формы отношения с окружающими.

Психическое развитие ребенка в дошкольном детстве

- Дошкольный возраст длится с трех до шести-семи лет жизни. Основная потребность дошкольника - жить общей жизнью со взрослыми - в современных исторических условиях напрямую не удовлетворяется, и жизнь ребенка проходит в условиях опосредствованной, а не прямой связи с миром. Такую связь осуществляет игра как ведущая деятельность ребенка.
- Сущность игры, по Л.С.Выготскому, состоит в том, что она есть исполнение обобщенных желаний ребенка, основным содержанием которых является система отношений со взрослыми. Характерная черта игры состоит в том, что она позволяет ребенку выполнять действие при отсутствии условий реального достижения его результатов, поскольку мотив его заключен не в получении результата, а в самом процессе выполнения действия.
- В игре и других видах деятельности дошкольника (рисовании, самообслуживании, общении, подвижные игры) рождаются такие новообразования, как: иерархия мотивов, воображение, начальные элементы произвольности, понимание норм и правил социальных взаимоотношений и др.
- На протяжении всего дошкольного детства ребенок интенсивно общается со взрослыми. Формы этого общения: сначала внеситуативно-познавательная (3-5 лет), в конце возраста - внеситуативно-личностная (после 5 лет). Хотя взрослый остается центром мира детей примерно до 7 лет, уже в раннем дошкольном детстве появляется потребность в общении с другими детьми, удовлетворяющими потребность в доброжелательном внимании и выполняющими программу игрового сотрудничества и сопереживания.
- Восприятие, внимание, память в дошкольном детстве характеризуются нарастанием элементов произвольности, мышление приобретает форму наглядно-образного (осваиваются и элементы понятийного мышления), речь начинает выполнять функции планирования и регуляции деятельности, активно развивается воображение.
- Развитие личности дошкольника связано с появлением соподчинения мотивов, нарастанием произвольности поведения, освоением ряда нравственных норм, психосексуальной идентификацией, формированием приблизительной временной перспективы, обретением более адекватной и устойчивой самооценки, появлением элементов социальной и личностной рефлексии, развитием высших чувств, дифференциацией внешнего и внутреннего мира и т.д.
- По выражению Л.Н.Леонтьева, в дошкольном детстве первоначального фактического складывания личности. Как показывают современные исследования, на протяжении дошкольного периода у ребенка не только интенсивно развиваются все психические функции, формируются сложные виды деятельности, например игра, общение со взрослыми и сверстниками, но и происходит закладка общего фундамента познавательных способностей. В личной сфере формируются иерархическая структура мотивов и потребностей, общая и дифференцированная самооценка, элементы волевой регуляции поведения. Активно осваиваются нравственные формы поведения.

Психическое развитие ребенка в младшем школьном возрасте

- В современной периодизации психического развития младший школьный возраст охватывает период от 6-7 до 9-11 лет. В школе система «ребенок-взрослый» дифференцируется на «ребенок - родители» и «ребенок-учитель». Последняя начинает определять отношения ребенка к родителям и отношения с другими детьми.
- Ведущей деятельностью в младшем школьном возрасте становится учение. Но в момент прихода в школу учебной деятельности как таковой еще нет, она должна быть создана в форме умений учиться.
- Парадокс учебной деятельности состоит в том, что предметом изменения становится сам ребенок как субъект, осуществляющий эту деятельность. Учебная деятельность поворачивает ребенка на самого себя, требует рефлексии, оценки того, «чем он был» и «чем он стал».
- В осваиваемой учебной деятельности формируются основные возрастные новообразования: интеллектуальная рефлексия, произвольность, внутренний план действия. В рамках овладения учебной деятельностью перестраиваются, совершенствуются все психические процессы.
- Вторая по значению деятельность младшего школьника - труд в двух характерных для этого возраста формах: в форме самообслуживания и в форме изготовления поделок.
- Все виды деятельности способствуют развитию познавательной сферы. Внимание, память, воображение, восприятие приобретают характер большей произвольности, ребенок осваивает способы самостоятельного управления ими, чему помогает прогресс в речевом развитии. В умственном плане осваиваются классификации, сравнения, аналитико-синтетический тип деятельности, действия моделирования, становящиеся предпосылками будущего формирования формально-логического мышления.
- Младший школьный возраст является периодом фактического складывания психологических механизмов личности, образующих в совокупности качественно новое, высшее единство субъекта - единство личности, появление «Я-концепции». Ребенок приобретает черты большей индивидуальности в поведении, интересах, ценностях, личностных особенностях.

Психологические особенности подростков

- Процесс формирования новообразований, отличающих подростка от взрослого, растянут во времени и может происходить *неравномерно*, из-за чего происходит дуальность психики.
- Центральное и специфическое новообразование - *чувство «взрослости»* - возникающее представление о себе как уже не ребенку. Подросток начинает чувствовать себя взрослым, стремится быть и считаться взрослым.
- Ведущие позиции начинают занимать общественно полезная деятельность и общение со сверстниками.
- Возраст характеризуется перестройкой мотивационной сферы (в том числе наполняются новым смыслом и уже существующие мотивы), интеллектуальной сферы (в частности, появляются элементы теоретического мышления и профессиональная направленность интересов и жизненных планов), сферы взаимоотношений со взрослыми и сверстниками, но более всего - личностной сферы, самосознания.



Психологические особенности юношества

- 15-18 лет – ранняя юность и 18 - 23-25 лет – поздняя юность
- Юношеский возраст – завершающий этап вторичной социализации.
- Главная социальная задача - выбор профессии
- Основные новообразования: личностное и профессиональное самоопределение
- Ведущий тип деятельности – учебно-профессиональная
- Свои новые способности применяют выборочно, к тем сферам деятельности, которые для них наиболее значимы и интересны.
- Для выявления реального интеллектуального потенциала следует выделить сферу преобладающих интересов личности.
- Меняется представление об одиночестве – оно приобретает психологический смысл, имея отрицательную и положительную сторону.
- При этом сохраняется потребность в группировании со сверстниками. Типичная черта подростковых и юношеских групп – высокая конформность. Неокрепшее, диффузное “Я” нуждается в сильном “Мы”, которое утверждается в противоположность каким-то “Они”. Возникают неформальные группы.



Психологические особенности зрелости

- ранняя зрелость (20-45 лет); средняя зрелость (40-60 лет); поздняя зрелость (свыше 60 лет).
- Период своеобразной переоценки личностных целей и притязаний и часто сопровождается внезапным ощущением и осознанием того, что уже прожито полжизни – «кризис середины жизни».
- Обусловленное жизненными трудностями и ошибками разочарование человека в значимости культивируемых ею ценностей, норм, идеалов, которое приводит к изменению смысла его жизни, переоценки жизненных ценностей



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 также связан со страхом старения и осознания

Период критический 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.

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 очевиднее и переживаются индивидом как утрата красоты, привлекательности, физических сил и сексуальной энергии.

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.

Период старости

Преклонный возраст (для мужчин 60-74 лет, для женщин 55-74 лет);
Старческий возраст (75-90 лет); Возраст долгожительства (90 лет и старше).

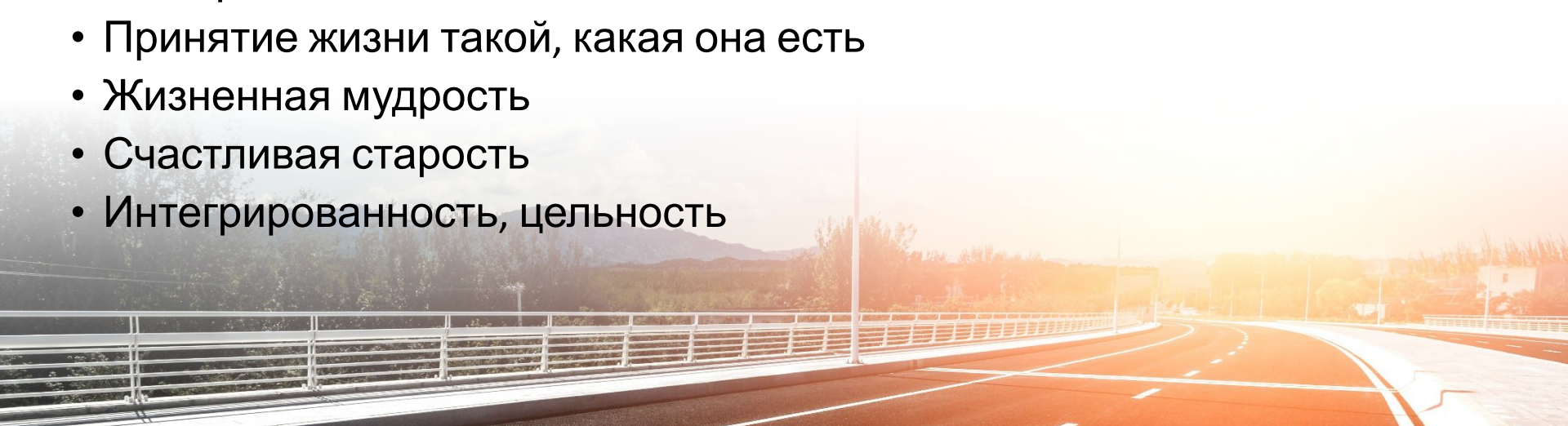
Социальная ситуация развития - Готовность к выходу на пенсию. Адаптация к новому социальному статусу. Поиск новых форм занятости

Ведущая деятельность - Профессиональная деятельность в адаптированных формах. Структуризация и передача жизненного опыта. Хобби.

Общение - Прародительство. Постепенный отказ от активности. Сужение круга общения. Взаимоотношения со взрослыми детьми и внуками

Новообразования:

- Принятие жизни такой, какая она есть
- Жизненная мудрость
- Счастливая старость
- Интегрированность, цельность



Теории старения

Эволюционные теории. Старение - не необходимое свойство живых организмов, а запрограммированный процесс. Старение развилось в результате эволюции из-за некоторых преимуществ, которые оно даёт целой популяции.

Теории повреждения. Старение – результат природного процесса накопления повреждений, с которыми организм старается бороться, а различия старения у разных организмов являются результатом разной эффективности этой борьбы.

Гормонально-генетический

подход. В процессе жизни человека, начиная с рождения, идет повышение порога чувствительности гипоталамуса, что в конечном итоге после 40 лет приводит к гормональному дисбалансу и прогрессирующему нарушению всех видов обмена. Поэтому лечение болезней старости необходимо начинать с улучшения чувствительности гипоталамуса.

Теория накопления мутаций

Типология людей в старости Ф.Гизе

- *старик-негативист*, отрицающий у себя какие-либо признаки старости и дряхлости;
- *старик-экстравертированный*, признающий наступление старости, но к этому признанию приходит через внешние влияния и путём наблюдения окружающей действительности, особенно в связи с выходом на пенсию
- *старик-интровертированный*, остро переживающий процесс старения; оживление воспоминаний о прошлом – реминисценций, интерес к вопросам метафизики, малоподвижность, ослабление эмоций, стремление к покою.

Классификация социально-психологических типов старости И.С.Кона

- *активная, творческая старость*, когда человек выходит на заслуженный отдых и, расставшись с профессиональным трудом, продолжает участвовать в общественной жизни, воспитании молодежи и т.д.;
- *старость с хорошей социальной и психологической приспособленностью*, когда энергия стареющего человека направлена на устройство собственной жизни – на всё то, на что раньше не доставало времени;



- *“женский” тип старения* – в этом случае приложение сил старика находится в семье - семейных хлопотах. Поскольку домашняя работа неисчерпаема, таким старикам некогда хандрить или скучать, но удовлетворённость жизнью у них обычно ниже, чем у двух предыдущих групп;
- *“мужской” тип старения* - в этом случае моральное удовлетворение и заполнение жизни даёт забота о здоровье. Но в этом случае человек может придавать излишнее значение своим реальным и мнимым недомоганиям и болезням и его сознание отличается повышенной тревожностью.



Возрастные кризисы. Э.Эриксон



- Возрастные кризисы сопровождают человека на протяжении всей жизни. Возрастные кризисы закономерны и необходимы для развития. Возникающая в результате возрастных кризисов более реалистическая жизненная позиция помогает человеку обрести новую относительно стабильную форму взаимоотношений с окружающим миром.



БОНУС!



Формула мотивации

**(Значимость работы +
разнообразии работы +
отождествляемость
работы с результатом): 3 *
автономность работы *
обратная связь =
мотивационный потенциал
работы**