



Зрелость

30 -55/60 лет

План

1. Периоды взрослости
2. Возрастные границы периода
3. Основные характеристики периода
4. Социальная ситуация развития
5. Развитие личности
6. Особенности общения

Периоды взрослости:

- *ранняя взрослость = юность и молодость (15/16 – 22/25 лет);*
- *средний возраст = зрелость (30-55 лет)*
- *пожилой возраст = старость (от 55 лет и старше).*

Возрастные границы периода

- 25-40 лет (Д. Б. Бромлей)
- 25-50 лет (Д. Биррен),
- 40-60/65 лет (Г.Крайг)
- 40/45-60 лет (Э.Эриксон)

Возрастные границы периода

Средний (зрелый) возраст

первый период 22 года - 35 лет для мужчин

21 год - 35 лет для женщин

второй период 36 лет - 60 лет для мужчин

36 лет - 55 лет для женщин

*(Международная возрастная периодизация
1965 г.)*

Е.Евтушенко

Сорокалетие — странная пора,
Когда еще ты молод и не молод
И старики тебя понять не могут,
И юность, чтоб понять, — не так мудра.

Сорокалетие — страшная пора,
Когда измотан с жизнью в поединке
И на ладони две-три золотишки,
А вырытой пустой земли — гора.

Сорокалетие — дивная пора,
Когда иную открывая прелесть,
Умна, почти как старость, наша зрелость,
Но эта зрелость вовсе не стара.

Признаки взрослости

- новый характер развития, в меньшей степени связанный с физическим ростом и быстрым когнитивным совершенствованием;
- способность реагировать на изменения и успешно приспосабливаться к новым условиям, позитивно разрешать противоречия и трудности;

Характеристики периода

- Взрослость как *итог* бурных процессов развития и реализации ранее сформированных механизмов, свойств и структур поведения, заложенных в детстве и отрочестве, за которым последуют жизненный спад и угасание психических функций.
- Взрослость как протяженное *стационарное состояние*, характеризующееся более или менее полной *стабилизацией* функций и свойств сложившейся личности, образовавшегося интеллекта, определившихся ценностных ориентации и картины мира (Е.Е.Сапогова).
- Зрелость – противостояние инволюционным процессам в виде конструктивных процессов развития (Б.Г.Ананьев)

Особенности периода

- Противоречивость (чувство стабильности и смятение по поводу реализации предназначения своей жизни).
- Философское отношение к жизни, ориентация на настоящее.
- Интерес к жизни («смакование жизни»)
- «Самостимуляция жизни» («делать обычное по-новому»)
- Обретение нового чувства времени.
- Ориентация на молодое поколение.
- Стремление воплотить себя в жизни, в чем-то общественно значимом («посадить дерево, построить дом и вырастить сына»).
- Стремление к самореализации, потребность в труде.

Признаки взрослости

- преодоление зависимости и способность брать ответственность за себя и других;
- некоторые черты характера (твердость, благоразумие, надежность, честность и умение сострадать и др.);
- социальные и культурные ориентиры (роли, отношения и т.д.) для определения успешности и своевременности развития во взрослости. (Г. Крайг)

Характеристики периода

- Зрелость - состояние психической «окаменелости», когда процесс развития «прекращается». (Э. Клапаред)
- После 25 лет взрослые не могут приобрести новые идеи: бескорыстная любознательность проходит, умственные «связи установлены, способность к ассимиляции исчерпана». (В. Джеймс)



Нет новообразований

- Психология зрелости = «акмеология» (от греч. «акме», что означает — апогей развития, точка его наивысшего роста, расцвета) — наукой о периоде расцвета всех жизненных сил человека. (Н. А. Рыбников, 1928).

Социальная ситуация развития

- *Социальная ситуация развития* – активное включение в сферу общественного производства, создание семьи, проявление своей личностной индивидуальности и независимости.
- *Ведущая деятельность* (с позиции акмеологии) – максимальная реализация сущностных сил человека (физических, социальных, нравственных, профессиональных и т.д.) в ходе активного включения в жизнь общества (А.А.Бодалев)

Развитие личности

1. умение брать на себя ответственность;
2. стремление к власти и организаторские способности;
3. способность к эмоциональной и интеллектуальной поддержке других;
4. уверенность в себе и целеустремленность;
5. склонность к философским обобщениям;

Развитие личности

1. защита системы собственных принципов и жизненных ценностей;
2. формирование индивидуального жизненного стиля;
3. стремление оказывать влияние на мир и «отдавать» индивидуальный опыт молодому поколению;
4. реализм, трезвость в оценках и чувство «сделанности» жизни;
5. стабилизация (устойчивость в жизни и уверенность в себе)

Самосознание

- Закрепление «узкого» и «широкого» имени
- Маскировка возраста
- У мужчин: страх быть сексуально неполноценным
- У женщин: большее внимание лицу как показателю внешности
- Источники хорошего настроения: отношения с любимыми и друзьями, выполнение каких-либо обязательств, хорошее самочувствие, обед в ресторане и др.
- Источники плохого настроения: вес, здоровье, повышение цен, загруженность делами,

Использование психологических защит

- «уход в болезнь» (чрезмерное, необоснованное беспокойство о своем здоровье)
- «феномен зеленого винограда» (человек уходит в сферу непрофессиональных интересов - заботу о семье и детях, строительство дачи, ремонт квартиры, хобби и т.д.)
- уход в общественную или политическую деятельность («сейчас не время корпеть над книгами...», «теперь каждый человек как патриот должен...»).

Психологические новообразования

- 1) изменения в мотивационной сфере с усиливающимся отражением общечеловеческих ценностей;
- 2) возрастание интеллектуального умения планировать и практически осуществлять деяния и поступки в соответствии с названными ценностями;
- 3) появление большей способности мобилизовывать себя на преодоление трудностей объективного характера;
- 4) более объективное оценивание своих сильных и слабых сторон (А.А. Бодалев)

Типы личности по отношению к времени своей жизни (В.И.Ковалев)

- *стихийно-обыденный тип*: личность находится в зависимости от событий и обстоятельств жизни; она не успевает за временем, не может организовать последовательность событий.
- *функционально-действенный тип*: личность активно организует течение событий, направляет их ход, своевременно включается в них, добиваясь эффективности; но инициатива охватывает только отдельные периоды течения событий.

Типы личности по отношению к времени своей жизни (В.И.Ковалев)

- *созерцательно-продолгованный тип*: личность пассивно относится к бегущему времени своей жизни, у нее отсутствует четкая организация времени жизни.
- *созидательно-преобразующий тип*: личность осуществляет организацию времени, связывая его со смыслом жизни, с решением общественных проблем, творчески овладевает временем.

Функции общения

- Терапевтическая (эмоциональная поддержка)
- Компенсирующая (неудовлетворенные потребности)
- Структурирование времени
- Развивающая

Кризис середины жизни (40-45 лет)

- Убывание физических сил
- Осознание утраты молодости
- Снижение сексуальной привлекательности
- Осознание расхождения между мечтами и реальным положением



- Депрессия, стрессы, ощущение законченности жизни, устремленность в прошлое, ощущение пустоты.

Факторы протекания кризиса

- Факторы, затрудняющие разрешение кризиса:
 - Проекция кризиса на свое окружение
 - Страх изменений
- Факторы, облегчающие разрешение кризиса
 - Умение быть счастливым
 - Способность поддерживать баланс между будущим и настоящим
 - Обращение к религии

Литература

- *Абабков В.А., Кайдановская Е.В., Перре М., Шёби Д.* Семейная жизнь и профессиональная деятельность (на материале исследования полных семей с детьми дошкольного возраста). // Вопросы психологии, 2004, № 6.
- *Ананьев Б. Г.* О проблемах современного человекознания. – М., 2000
- *Анцыферова Л.И.* Новые стадии поздней жизни: время теплой осени или суровой зимы? // Психологический журнал. – 1994. – № 3.
- *Крайг Г.* Психология развития. – СПб, 2000.
- *Пиняева С.Е., Андреев Н.В.* Личностное и профессиональное развитие в период зрелости // Вопросы психологии. – 1998. – № 2.
- *Слободчиков В.И., Исаев Е.И.* Психология развития человека. Развитие субъективной реальности в онтогенезе. – М., 2000.
- *Сапогова Е.Е.* Психология развития человека. – М., 2001.
- *Смит Э.Д.* Стареть можно красиво: руководство для пожилых, престарелых и тех, кто заботится о стариках. – М., 1996.
- *Хухлаева О.В.* Психология развития: Молодость, зрелость, старость: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М., 2002.