

Лекция № 13

Психология зрелых возрастов

Возрастная психология



Вопросы:

- **Отличительные особенности психологии взрослых от психологии детей, подростков и юношей;**
- **Характеристика молодости, расцвета и зрелости;**
- **Самосознание и самоопределение взрослого человека в условиях современного российского общества**



Возрастная периодизация

- Древняя китайская классификация

Молодость - до 20 лет

Возраст вступления в брак – до 30 лет

Возраст выполнения общественных обязанностей – до 40 лет

Познание собственных заблуждений – до 50 лет

Последний период творческой жизни – до 60 лет

Желанный возраст – до 70 лет

Старость – от 70 лет



Современная периодизация (Н.Ю. Ткачева, В.Ф. Моргун)

- **Молодость – 24/30 лет**
- **Расцвет– 30/40 лет**
- **Зрелость – 40/55 лет**
- **Старость – от 65 лет**
- **Долгожительство – после 90 лет**
- **Пожилой возраст – 55/65 лет**



Отличительные особенности психологии взрослых

- Психологические проблемы
- Проблемы самопознания
- Мотивационная сфера личности
- Эмоциональный фон

Психологические проблемы

- для детей, подростков и юношей:

Психологическое отсутствие взаимосвязи прошлого, настоящего и будущего

- для взрослых:

Неразрывная психологическая связь прошлого, настоящего и будущего



Проблемы самопознания

ДЕТИ

- физические,
- волевые,
- моральные качества

ВЗРОСЛЫЕ

- деловые характеристики, связанные со способностями, которые проявляются в личном и деловом общении с людьми



Мотивационная сфера личности

ДЕТИ

- **удовлетворение
сиюминутных
потребностей**



ВЗРОСЛЫЕ

- **обеспечение
материального
благополучия**
- **достижение
морального
удовлетворения**

ЭМОЦИИ

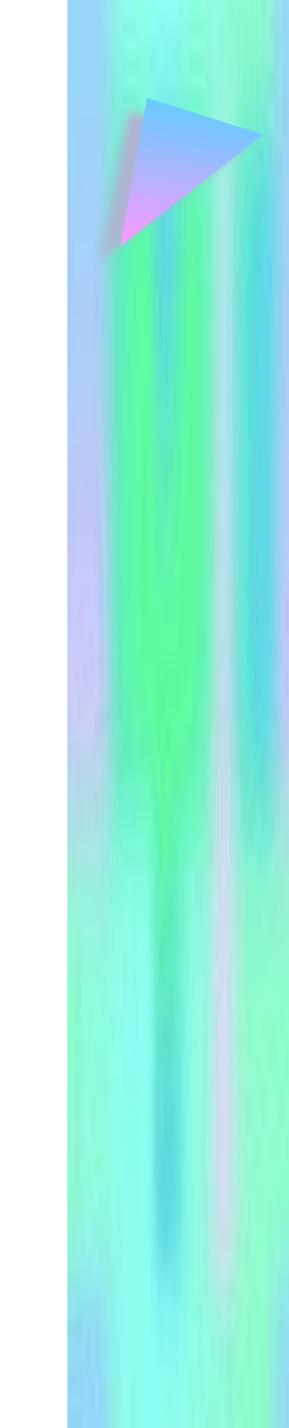
Дети

- стенические

Взрослые

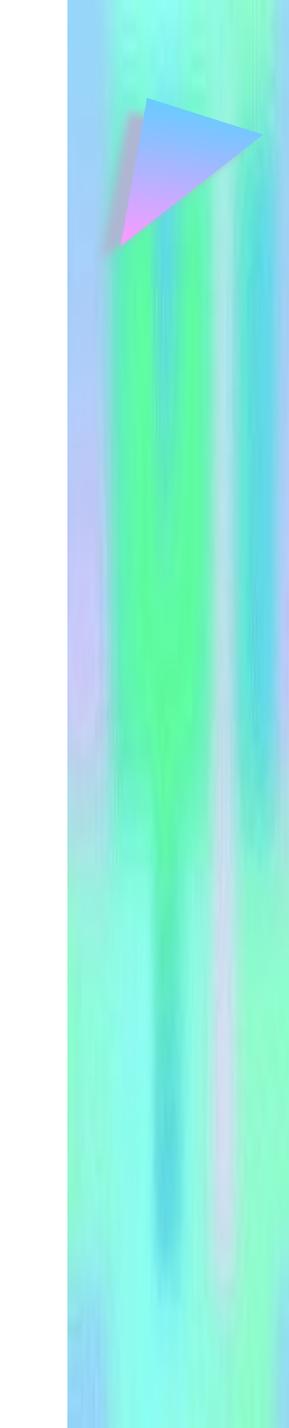
- астенические





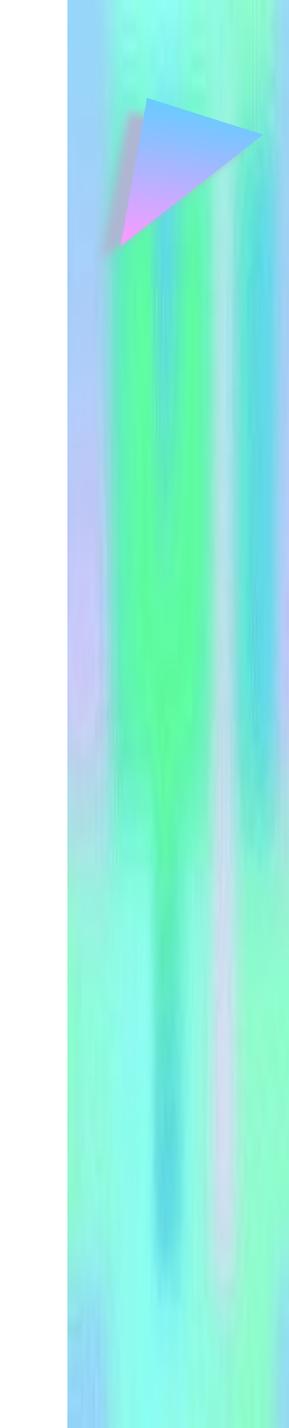
Современные параметры периодизации возрастного развития

- **Социальная ситуация развития**
- **Ведущая деятельность**
- **Ведущая потребность**
- **Личностные новообразования**
- **Кризис**



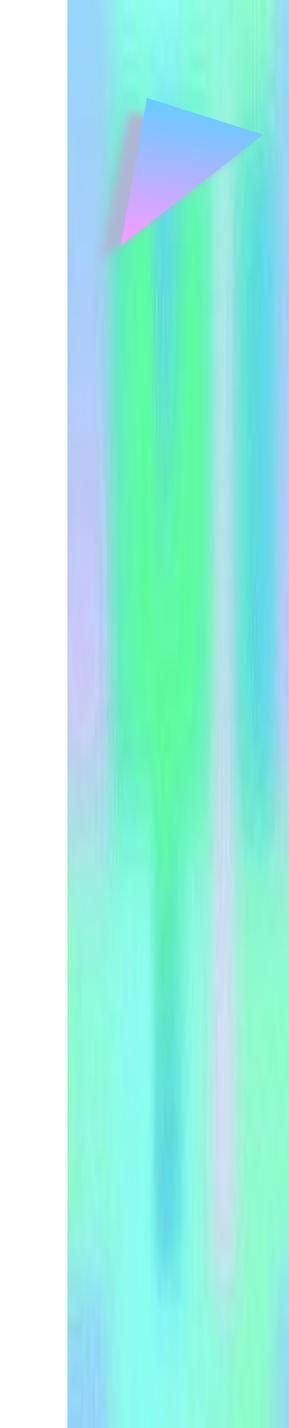
Периоды взрослости

- **Молодость (24-30)**
- **Расцвет (30-40)**
- **Зрелость (40-55(60))**



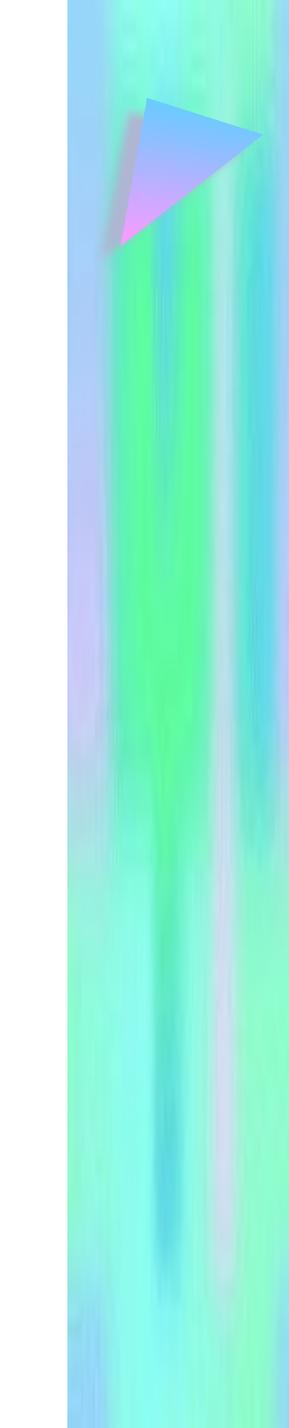
Основные психологические проблемы взрослого человека в настоящее время

- **Чувство бессилия**
- **Представление о бессмысленности существования**
- **Восприятие окружающей действительности как мира, где утрачена система ценностей культуры**
- **Ощущение одиночества**
- **Чувство утраты своего подлинного «Я»**



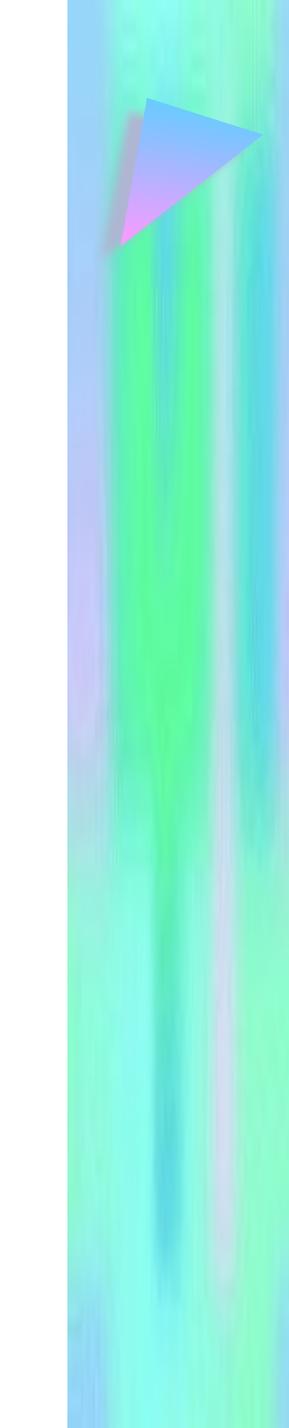
Стратегия жизни

- - способ бытия, система ценностей и целей, реализация которых, согласно представлениям человека, позволяет сделать его жизнь наиболее эффективной.



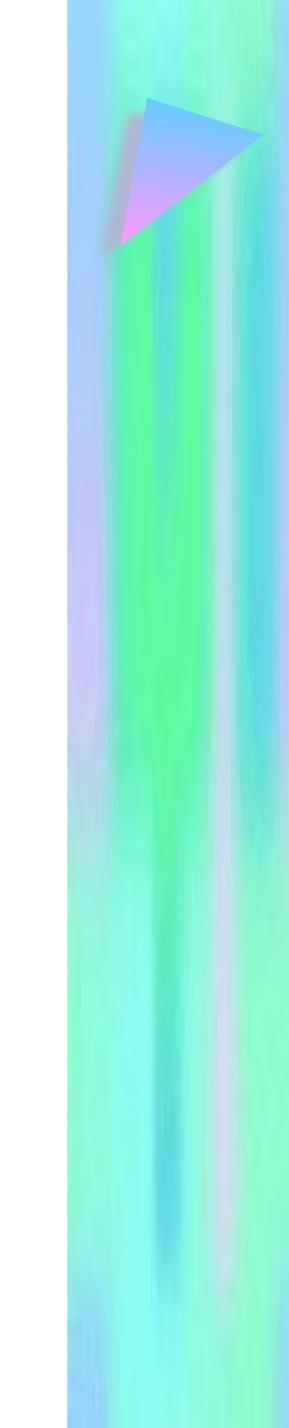
Основные показатели эффективности стратегии жизни

- **Удовлетворенность жизнью**
- **Психологическое состояние, полагающее чувство самореализации**



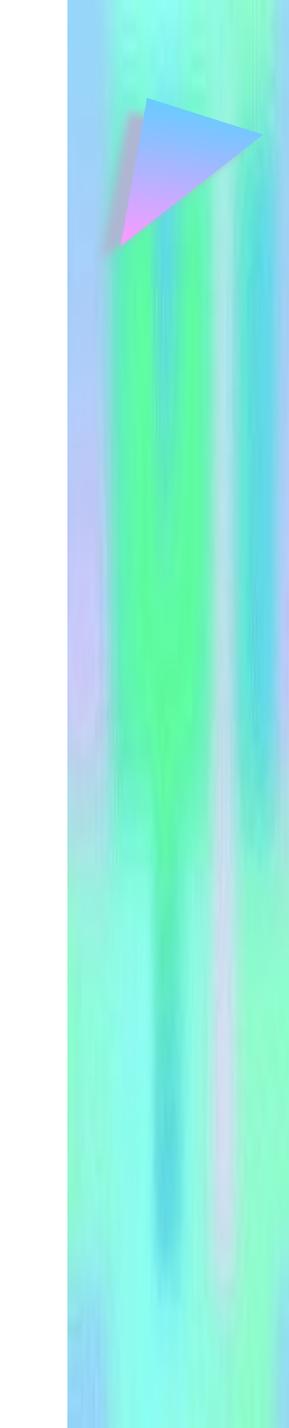
Ценности, позволяющие сделать жизнь осмысленной по В. Франклу

- **Ценности труда**
- **Ценности переживания**
- **Ценности отношения**



Основные категории ценностей

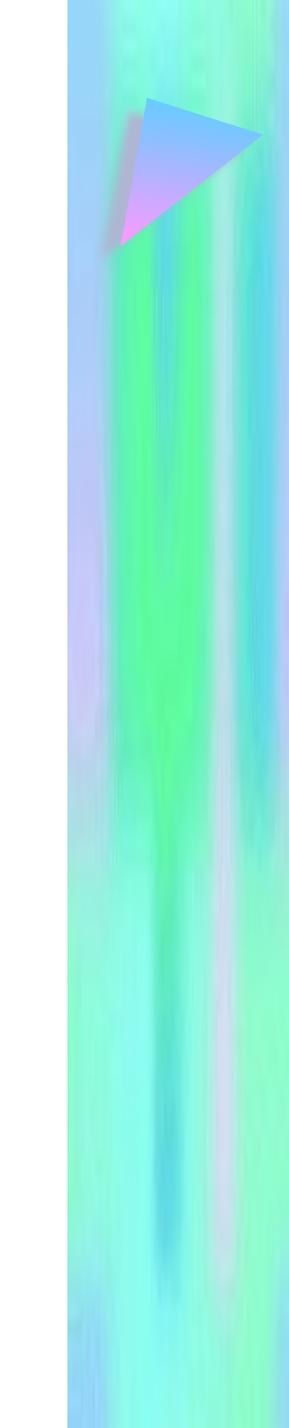
- **Что мы осуществляем или даем миру как свои творения;**
- **Что мы берем у мира в форме опыта;**
- **Наша позиция по отношению к страданию, по отношению к судьбе, которую мы можем изменить (В. Франкл)**



Смысл жизни человека

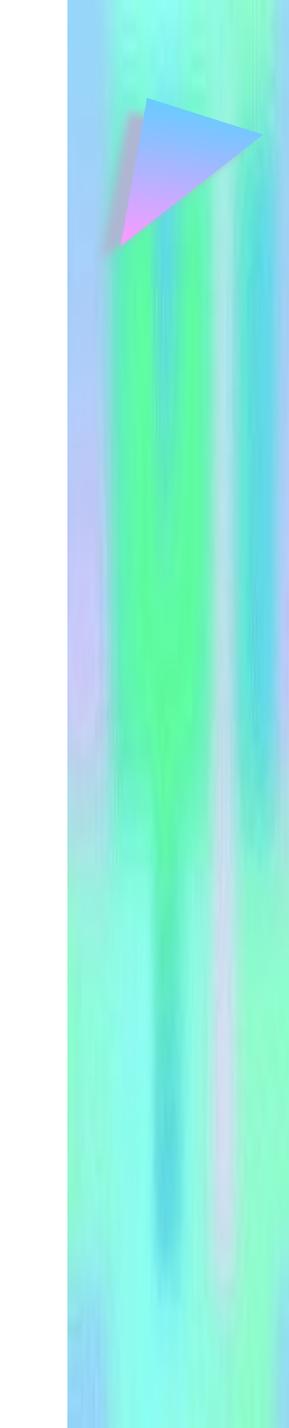
- **ценностно-эмоциональное образование личности, которое проявляется не только в принятии ею одних ценностей и отрицании других, НО и в развитии своих личностных качеств, в *саморазвитии, самореализации* ее в качестве человека, ищущего и находящего высший, «запредельный» смысл бытия.**

С.Л. Рубинштейн



Внутренний мир человека

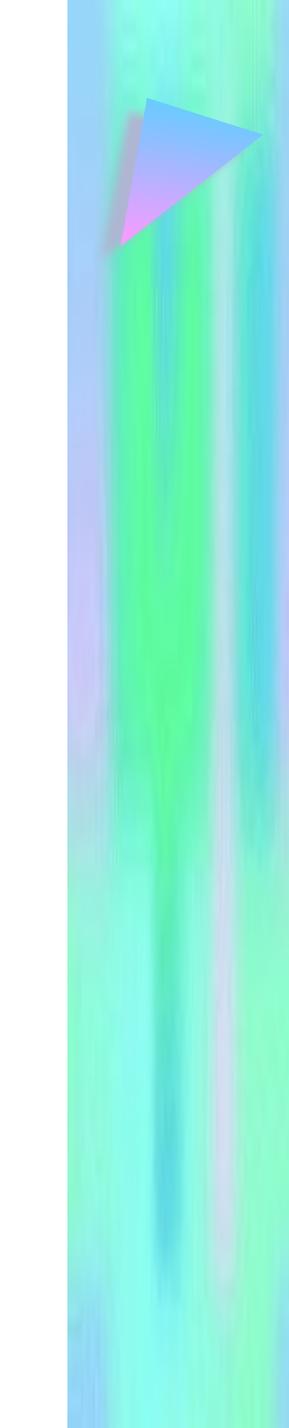
- постоянно возобновляющаяся, обобщающая *интерпретация* своего Я – своей тождественности (идентичности) и изменчивости в происходящих изменениях в жизни.



Важнейший критерий личностного роста

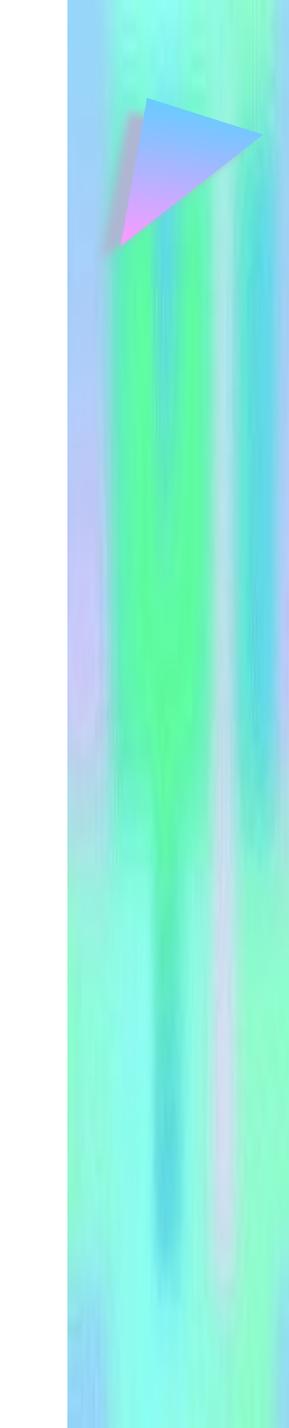
- **Динамичность, гибкость, открытость изменениям и способность, сохраняя свою идентичность, развиваться через разрешение актуальных противоречий и проблем и постоянно «быть в процессе»**

(по К. Роджерсу)



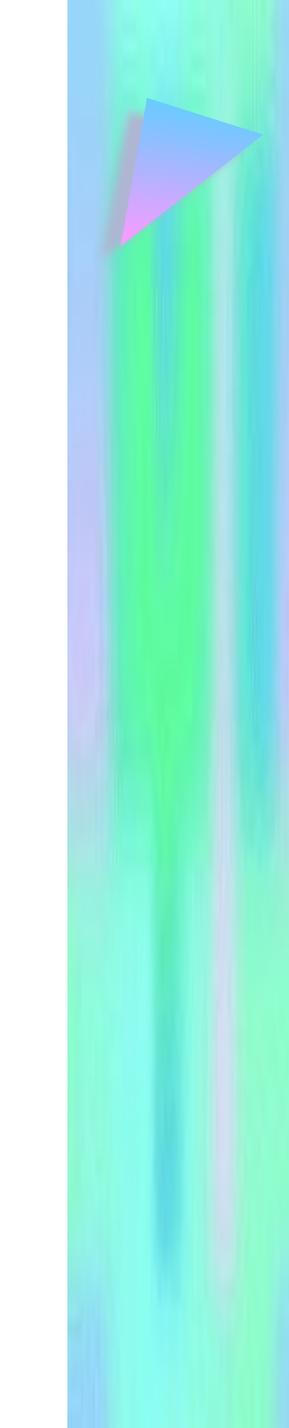
Стратегия творчества зрелой личности

- **Активный деятель, способный противостоять мощному давлению неблагоприятных социальных сил, деятель, способный созидать не только свой неприродный мир, *но и самого себя.***



Становление зрелой личности

- **Высокий уровень творческой активности личности;**
- **Способность четко определять значимые цели и жизненную стратегию;**
- **Внутренняя свобода;**
- **Возможность и потребность роста, развития, саморазвития, самореализации.**



**Спасибо за
внимание!**