

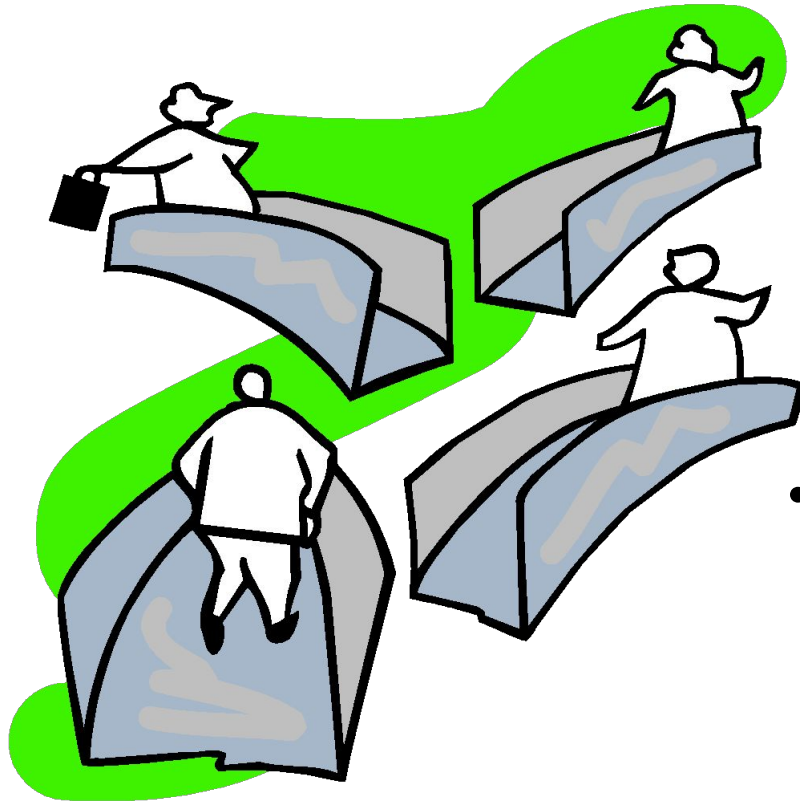


Психология развития взрослых

Психология развития в ранней
взрослости (зрелости) - 20-40 лет)

1. Понятие зрелости
2. Виды зрелости: биологическая, социальная, психологическая
3. Характеристика психологического возраста
4. Трудности периодизации периода взрослости
5. Нормативные и ненормативные факторы развития
6. Представления о развитии человека: результаты исследования Б.Г.Ананьева
7. Личностное развитие в ранней взрослости: три аспекта развития «Я»: личностное «Я», «Я» как члена семьи, «Я» как работника.
8. Задачи развития личного «Я»; половые различия
9. О развитии «Я» как члена семьи
10. Развитие профессионального «Я»
11. О становлении и развитии субъективной картины профессиональной жизни человека в разные периоды ранней взрослости
12. Когнитивное развитие в период ранней взрослости
13. Противоречивость и особенности психического развития в ранней взрослости
14. Динамика психофизиологических функций в ранней взрослости
15. Возрастные особенности развития структуры когнитивных функций в диапазонах 18-25 лет, 26-35 лет и 36-40 лет
16. Особенности механизма развития психических функций по Б.Г.Ананьеву
17. Кризис тридцати лет
18. Протекание кризиса и модели поведения мужчин в кризисе 30 лет
19. Протекание кризиса и модели поведения женщин в кризисе 30 лет

Понятие зрелости



- Зрелость (взрослость) — период онтогенеза, характеризующийся достижением наивысшего развития духовных, интеллектуальных и физических способностей человеческой личности. (А.В. Петровский, М.Г.Ярошевский)
- Зрелость — это результат объединения биологического, социального и психологического возрастов. (Г.Крайг)

Свойства субъекта – совокупность деятельностей и меры их продуктивности

Форма развития – история производственной деятельности человека

Результат развития – трудоспособность и умственная зрелость



Свойства индивида – совокупность природных свойств.

Свойства личности – совокупность общественных отношений.

Форма развития – онтогенез.

Форма развития – жизненный путь.

Результат развития – биологическая зрелость.

Результат развития – социальная зрелость.

СХЕМА ОБЩЕЙ СТРУКТУРЫ ЧЕЛОВЕКА ПО Б.Г.АНАНЬЕВУ

Виды зрелости

- **Биологическая зрелость** – достигается человеком как **индивидом**, в ходе онтогенеза.
- Основная характеристика – **биологический возраст**, понимаемый «как мера нормальных генетических, морфологических и физиологических изменений организма во времени. Он показывает степень износа структуры и функций организма и является основой для определения возрастных нормативов».
- Биологический возраст не совпадает с календарным возрастом.
- *Геронтопсихология: Учебное пособие / Под ред. проф. Г.С. Никифорова. – СПб.: Изд-во С.-Петербург.ун-та, 2007. С.53.*

Об измерении биологического возраста

- Французский геронтолог Ф.А.Бурльер (цит. По «Геронтопсихология».)предлагает три способа определения биологического возраста:
- 1. Глобальные тесты на старение, предназначенные для оценки общего уменьшения массы активных элементов. К ним относятся: способность клеток к делению, особенности биосинтеза в клетках, соотношение между газообменом и общим содержанием калия в организме, позволяющее судить о количестве активных клеточных элементов.
- 2. Обычные тесты для оценки функциональной активности некоторых органов в состоянии покоя. Сюда относят антропометрические измерения (рост, вес и др.), измерения остроты зрения и слуха, жизненной емкости легких, мышечной силы, артериального давления, адаптации к темноте и т.д.
- 3. Адаптационные тесты, измеряющие надежность функционирования некоторых функций. Прибегают к различным функциональным нагрузкам (сахарные нагрузки, изменение положения тела в пространстве, мышечная деятельность и др.

Об измерении биологического возраста

- В 2001г. Национальным геронтологическим центром и Институтом системного анализа РАН были предложены простые и надежные формулы определения биологического возраста:
- **Для мужчин:**
- $BV = 19.455 + 5.46 \times СПВэ - 0.005 \times ЖЕЛ - 0.052 \times СБ + 0.166 \times ЗД.$
- **Для женщин:**
- $BV = 1.717 + 5.197 \times СПВэ - 0.072 \times СБ + 0.165 \times СП + 0.017 \times А.$
- СПВэ – скорость распространения пульсовой волны по сосудам эластического типа,
- ЖЕЛ – жизненная емкость легких,
- СБ – статическая балансировка на левой ноге в сек.,
- ЗД – время задержки дыхания на выдохе в сек.,
- СП – слуховой порог при 4000Гц в ДБ, а – аккомодация хрусталика по расстоянию ближней точки зрения в диоптриях.
- Нормой считается отклонение биологического возраста от хронологического в пределах 5 лет, это естественное старение.
- *Крутько В.Н., Донцов В.И., Подколзин А.А., Мегреладзе А.Г. И др. Новые формулы определения биовозраста человека // Геронтология и гериатрия. Вып.1. М., 2001. С.9-11.*

Виды зрелости

- **Социальная зрелость** – достигается человеком как **личностью** в рамках его жизненного пути.
- Основная характеристика – **социальный возраст**, который оценивается по степени соответствия человека, существующим в данной культуре нормам.
- «Социальный возраст измеряется соотношением уровня социального развития личности со статистической нормой: с одной стороны это жизненные события – вступление в брак, выбор профессии, рождение детей; с другой – возрастные изменения, определяющие его мировоззрение, отношение к жизни».

Виды зрелости

- **Профессиональная зрелость** – достигается человеком как **субъектом деятельности** по мере приобретения им установок и трудовых навыков в рамках профессионального пути.
- Результат – определенный **тип личности с присущим ей индивидуальным стилем деятельности**, характеризующие человека со стороны его умственной зрелости и трудоспособности.

Виды зрелости

- **Психологическая зрелость** характеризует человека как **индивидуальность**, а ее критерием является вклад человека в материальную и духовную культуру общества.
- Основная характеристика – **психологический возраст**, указывающий на степень адаптированности человека к требованиям окружающего мира – своей семье, друзьям, работе, самому себе.
- Е.И.Головаха и А.А.Кроник определяют психологический возраст как меру психологического прошлого человека и выделяют следующие характеристики:

Характеристики психологического возраста по Е.И.Головаха и А.А.Кроник

- 1. Психологический возраст – характеристика человека, которая измеряется в его внутренней системе отсчета времени.
- 2. Психологический возраст принципиально обратим, т.е. человек может «молодеть» за счет увеличения, уменьшения психологического прошлого или увеличения предполагаемой продолжительности жизни.
- 3. Психологический возраст многомерен, т.е. может не совпадать в разных сферах жизнедеятельности. психологического будущего.
- Следствия для диагностики:

- 1. Если психологический и календарный возраст совпадают, то это свидетельствует о зрелости личности, адекватности опыта человека и его жизненных планов.
- 2. Если психологический возраст «моложе» реального, то это показатель чрезмерного оптимизма, уверенности человека в том, что он все еще может успеть. При этом планы и ожидания рассчитаны на больший диапазон хронологического времени, чем тот, которым человек располагает в действительности.
- 3. Если психологический возраст «старше» реального, то можно говорить о неоправданном пессимизме и рекомендовать человеку больше внимания уделять постановке целей, формированию планов на будущее. (Цит. По «Геронтопсихология»
- *Геронтопсихология: Учебное пособие / Под ред. проф. Г.С. Никифорова. – СПб.: Изд-во С.-Петербур.ун-та, 2007. с.54-55.*

- Е.И.Головаха и А.А.Кроник показали, что если поставить человека в ситуацию, когда хронологический возраст ему как бы неизвестен, то большинство людей значительно «молодеют». Причем, чем старше человек, тем в большей степени он склонен к занижению собственного возраста.
- **Потребность в изменении психологического возраста возникает, когда человек недоволен своим хронологическим возрастом.**
- **Сопоставление психологического и хронологического возрастов может быть использовано для диагностики такой личностной черты , как уровень оптимизма-пессимизма.**

Трудности периодизации взрослости

- Они обусловлены:
во-первых, несовпадением в достижении биологической, социальной, профессиональной и психологической зрелости т.е гетерохронностью развития,
во-вторых, отсутствием «серьезных эмпирических оснований» или критериев периодизации.

Примеры периодизации

- Дж.Биррен

Ранняя зрелость – 17-25 лет

Зрелость – 25-50 лет

Поздняя зрелость – 50-75 л.

Старость – более 75 лет

- Д.Бромлей

Ранняя взрослость – 21-25

Средняя взрослость – 25-40

Поздняя взрослость – 40-45

Предпенсионный возраст –
55-65 лет

Старость – от 65 – 70 лет

Дряхлость – более 70 лет

Примеры периодизации

- **Ш.Бюлер** выделила 5 стадий взрослой жизни:
- 1-я стадия – 16-25 лет,
- 2-я стадия 16/20 – 25/30 лет (стадия профессионального самоопределения)
- 3-я стадия 25 – 45/50 лет (стадия зрелой личности),
- 4-я стадия – 45/50 – 65/70 лет (стадия завершения профессиональной деятельности)
- 5-я стадия – 65 лет и далее (стадия смены профессиональной деятельности общением)
- **Э.Эриксон:**
- 6-я стадия 20-25 лет (ранняя взрослость),
- 7-я стадия – 25-64 года (средняя взрослость),
- 8-я стадия – после 65 лет (поздняя взрослость).

Примеры периодизации

- У11 Всесоюзная конференция (1965)

Зрелый возраст:

1 период – 22-35 лет (М.)
21-35 лет (Ж.)

2 период – 36-60 лет (М.)
36-55 лет (Ж.)

Пожилой возраст – 61-74 (М.)
56-74 (Ж.)

Старческий возраст 75-90 лет

Долгожители – 90 лет и более

- Г.Крайг

Ранняя зрелость –
20-40 лет

Средняя зрелость –
40-60 лет

Поздняя зрелость –
более 60 лет

Нормативные и ненормативные факторы развития

- П. Балтес считал, что на ход развития влияют три типа факторов:
 - нормативные возрастные,
 - нормативные исторические,
 - ненормативные события.

Нормативные и ненормативные факторы развития

- **Нормативные возрастные факторы** – это ожидаемые (предсказуемые) биологические и социальные изменения в жизни каждого человека, наступление которых ожидается человеком в определенное время. Предсказуемость этих событий не приводит к сильному стрессу.
- Примером предсказуемых биологических событий являются пубертат, когнитивные изменения,
- Примеры предсказуемых социальных событий – поступление в школу, вступление в брак, рождение ребенка, поступление на работу и т.п.

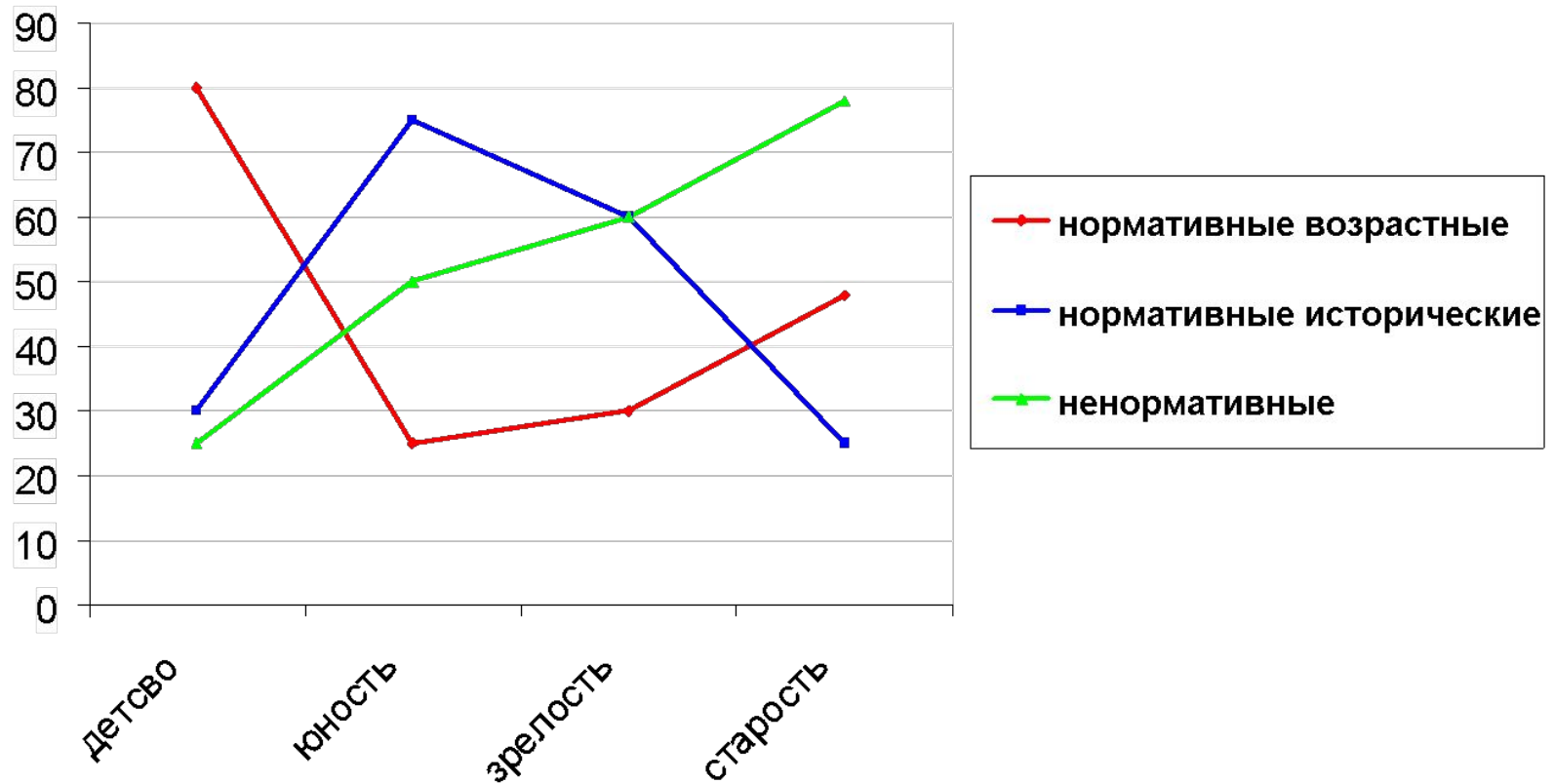
Нормативные и ненормативные факторы развития

- **Нормативные исторические** – это события, охватывающие всю возрастную когорту.
- Например, войны, экономические кризисы, эпидемии.

Нормативные и ненормативные факторы развития

- **Ненормативные** события – это непредсказуемые, неожиданные события в жизни человека. Поскольку они не предвидятся заранее, они являются источником мощного стресса, а также требуют коренной перестройки образа жизни.
- Примеры: внезапная смерть близкого человека, тяжелая болезнь, потеря работы или внезапная смена жительства.

Воздействие нормативных и ненормативных факторов на психическое развитие в разные периоды жизни человека



Степень влияния событий на развитие человека

1.Смерть одного из супругов	100	
2.Развод	73	
3.Раздел имущества супругов	65	
4.Тюремное заключение	63	
5Смерть ближайшего родственника	53	
6Травма или болезнь	50	
7Вступление в брак	47	
8Увольнение с работы	45	
9Примирение супругов	45	
10.Выход на пенсию	44	
11.Ухудшение здоровья члена семьи	40	
12.Беременность	39	

Представления о развитии человека

- Долгое время в психологии считалось, что психическое развитие человека осуществляется параллельно соматическому развитию.

Это означало, что поскольку соматическое развитие идет от рождения до 24-25 лет, затем наступает относительно стабильный период до 55-60 лет, сменяющийся периодом физического старения, то и психическое развитие во взрослой жизни (24/25 – 55/60 лет) не претерпевает особых изменений.

Вспомним формулу Клапареда о «психической окаменелости» во взрослой жизни.

Представления о развитии человека

- По этой причине наиболее изученным психологами оказался ранний период жизни человека – до 25 лет, а последующий период изучался в очень больших временных интервалах – 10-15 лет. Результаты таких широких обобщений лишь подтверждали сложившиеся представления о стабильности психики взрослого человека.
- Однако сами факты жизни взрослого человека опровергали эти представления.

Представления о развитии человека

- Выяснилось, что наивысшие профессиональные достижения приходились на гораздо более поздние периоды жизни, чем 25 лет.
- Наряду с ними отмечались и спады, характеризующиеся так называемыми кризисами середины жизни.
- Все это – свидетельства неравномерности хода психического развития взрослого периода жизни человека.
- Именно поэтому Б.Г.Ананьевым было предпринято масштабное исследование психического развития взрослых людей от 25 до 35 лет с микроинтервалами 1-2 года.

Результаты исследования Б.Г.Ананьева

- Не обнаружены факты психической стабильности.
- Выявлены как спады, так и подъемы в развитии психических функций.
- Выявлены два типа психического развития в этом возрастном периоде.
- Первый из них подтверждал известные данные о стабильности психики: одни люди, достигнув 25 летнего возраста останавливались в развитии психических функций, а после 55-60 лет начинали их резко утрачивать.
- Второй тип людей не только не останавливался в своем психическом развитии, но пройдя рубеж в 55-60 лет, начинал набирать активность в психическом развитии.

Результаты исследования Б.Г.Ананьева

- К первому типу относились люди, которые завершив свое образование, прекращали активную познавательную деятельность.
- Второй тип был представлен людьми не прекращавшими свою активную познавательную деятельность на протяжении всей последующей жизни.
- Таким образом, важнейшим фактором психического развития человека становится его психическая, в частности, познавательная активность.

Основные направления анализа психического развития в период ранней взрослости

- Основными векторами анализа психического развития в ранней взрослости станут:
 - Личностное развитие,
 - Когнитивное развитие.

Три аспекта развития личностного «Я» в ранней взрослости

- В целом личностное развитие в период взрослости можно описать в контексте трех относительно самостоятельных систем, которые соотносятся с различными аспектами «Я» человека:
- личного «Я» или «Я»-концепция,
- «Я» как члена семьи,
- «Я» как работника.

Задача развития личного «Я»

- Э.Эриксон: достижение человеком приносящих ему удовлетворение близких, тесных отношений с другим человеком в противовес изоляции и одиночеству.
- Близость по Эриксону – это единение двух идентичностей, способность человека отдать часть себя другому человеку без потери собственной индивидуальности (идентичности) т.е. не боясь потерять свое «Я», растворить его в «Я» другого.
- Для человека, достигшего этой стадии, характерны душевная теплота, понимание, доверие, способность отдать часть себя другому человеку.

Другие задачи развития личного «Я»

- Наряду с этим Д. Левинсон, считая этот период жизни – периодом начинаний, выделяет и ряд других задач:
- увязать мечты с реальностью,
- найти наставника,
- обеспечить себе карьеру,
- наладить интимные (близкие) отношения.

Половые различия в задачах развития

1. Для мужчин и женщин мечта имеет центральное значение.
 - Мужские мечты о будущем, как правило, однородны и связаны с работой.
 - Женским мечтам присуща раздробленность: с одной стороны – это карьера, а с другой – замужество, семья.
2. Поиск наставника: в отличие от мужчин женщины реже находят наставника.
3. Построение карьеры: большая часть мужчин достигают статуса профессиональной зрелости к 30-35 годам. У женщин этот период затягивается до 40 лет и позже.

- Основным психологическим новообразованием этого возраста по мнению ряда авторов является достижение ЛИЧНОСТНОЙ зрелости.
- Б.Ливехуд выделяет следующие основные характеристики личностно зрелого человека: мудрость, мягкость и снисходительность, самосознание.
- К.Холл и Г.Линдсей считают личностно зрелым человека с широкими границами «Я», реалистичным восприятием жизненного опыта, способным к самопознанию, развитым чувством юмора, наличием определенной жизненной философии.
- *Б.Ливехуд. Кризисы жизни – шансы жизни. Развитие человека между детством и старостью. Калуга, 1994.*
- *К.С.Холл, Г.Линдсей. Теории личности. М.: КСП+, 1997.*

О динамике развития некоторых личностных характеристик в период ранней зрелости

- На протяжении периода с 25 до 45 лет отмечается тенденция снижения общительности (фактор «А» по Кеттеллу) и активности в социальных контактах (фактор «Н»). При этом наблюдается рост эмоциональной устойчивости (фактор «С»), дипломатичности (фактор «N») и зависимости (фактор Q2).
- С возрастом приобретают большую значимость коммуникативные и практические ценностные ориентации.
- Наряду с этим наблюдается тенденция роста мотивации избегания неудачи, снижения мотивации достижения и готовности к риску.

Корнилова А.А. Особенности субъективной картины профессиональной жизни человека в период взрослости. Автореф. дисс....СПб.,2007.

О развитии «Я» как члена семьи



- Важнейшая задача этого периода – создание семьи.
- 90% мужчин и женщин, характеризуя себя, указали на свои семейные роли: «Я-муж», «Я-отец», «Я-жена», «Я-мать».
- Показано, что люди, состоящие в браке больше удовлетворены жизнью, нежели разведенные и одинокие. Например, 40% людей, состоящих в браке, заявили, что они очень счастливы. Среди лиц, никогда не состоявших в браке таких оказалось 24%.

Мотивы вступления в брак

- С.В.Ковалев указывает на следующие мотивы:
- Любовь,
- Духовная близость,
- Материальный расчет,
- Психологическое соответствие,
- Моральные соображения.
- У.Харли, анализируя причины неудач при построении семьи указывает на противоположность ожиданий мужчин и женщин в отношении друг друга:
- **Ожидания мужчин:** половое удовлетворение, привлекательность жены, спутник по отдыху, ведение домашнего хозяйства, восхищение жены или ее моральная поддержка;
- **Ожидания женщин:** нежность, заботливость со стороны мужа, атмосфера романтики, возможность общения, честность и открытость, финансовая поддержка, преданность мужа семье и выполнение им отцовских обязанностей.
- *Ковалев С.В. Психология современной семьи. М.: Просвещение, 1988.*
- *У.Харли цит. по И.Г. Малкина-Пых. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога..- М.: Изд-во Эксмо, 2004.с.529.*

Ребенок в семье, смена ролей и следующий за этим психологический кризис жены и мужа

- Рождение ребенка переводит женщину из статуса «ребенка» в статус «матери», переводя ее окончательно в мир взрослых. Меняется полоролевая идентификация: с «Я»-женщина в «Я»-мать.
- Аналогичная смена полоролевой идентификации происходит у мужчин. У них могут появиться специфические страхи, связанные с выполнением новых и прежних функций, со здоровьем жены и ребенка.
- Трудности принятия мужчиной новой роли «Я»-отец могут усугубляться его прежними связями с родительской семьей. Если отделение от родительской семьи не произошло, то протекание кризиса осложняется. Как отмечает И.Г.Малкина-Пых, «оставаясь в первичной семье в роли «ребенка», трудно стать «родителем» в новой семье, особенно если собственные родители оказывают сопротивление этому переходу».
- ***И.Г. Малкина-Пых. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога..- М.: Изд-во Эксмо, 2004.с.531***

Некоторые причины распада семьи

- В качестве основных причин распада семьи А.А. Реан выделяет следующие:
- Несоответствие (несовместимость) характеров,
- Нарушение супружеской верности,
- Плохие отношения с родителями (вмешательство родителей и других родственников),
- Пьянство (алкоголизм),
- Вступление в брак без любви или легкомысленное вступление в брак,
- Осуждение супруга к лишению свободы на длительный срок.
- Следует иметь в виду, что нередко реальный мотив подменяется совсем иным.
- ***Психология среднего возраста, старения, смерти. Под ред. А. А. Реана СПб.: Прайм-Евронек, 2003.***

Стадии развития родительского «Я»

- Галински описывает 6 стадий становления родительского «Я»*:
 1. Стадия формирования образа роли родителя, которая длится от зачатия до рождения ребенка.
 2. Стадия вскармливания (от рождения до 2-х лет): у родителей формируется чувство привязанности к ребенку, они научаются соизмерять эмоциональное участие и время которое они отдают супругу, работе, друзьям с потребностями ребенка.

Цит. по Крайг Г. Психология развития. СПб., Питер.

Стадии развития родительского «Я»

3. Стадия авторитета (2-5 лет): пересмотр родителями своей роли : какими они хотели быть, какими стали и какими хотят быть. Прогресс отмечается тогда, когда родители осознают, что они сами и их дети не всегда соответствуют их идеалу.
4. Интерпретативная стадия (5-11 лет): очередной пересмотр родителями устоявшихся предположений о ребенке и собственных родительских ролях.

Стадии развития родительского «Я»

- 5.Стадия взаимозависимости (10/11-17/18 лет): очередной пересмотр родителями своих властных полномочий в отношении своих почти взрослых детей. Смена властного типа отношений на партнерские.
- 6.Стадия расставания (взрослые дети): критическое осмысление родителями своего родительского опыта, когда их взрослые дети покидают семью.

Развитие «Я-работника» или «профессионального Я»

Мотивы выбора профессии

Мотивы выбора профессии

Подходы, объясняющие выбор профессии

1. Парсонс, объяснял этот выбор соответствием набора психологических и физических свойств человека требованиям профессии.
2. А.Адлер, считал, что выбор основан на стремлении человека к гиперкомпенсации плохо развитых у него свойств. Поэтому человек выбирает ту профессию, которая менее всего соответствует его индивидуальным особенностям, но помогает ему утвердить себя в собственных глазах.
3. Э.Роу связывает выбор профессии с характером предшествующих детско-родительских отношений.

Мотивы выбора профессии

- За. Если в семье доминировали отношения принятия и сотрудничества, то дети делают выбирают профессии типа «человек-человек».
- Зб. Если в отношениях доминировала эмоциональная сторона, то выбирают профессии типа «человек-художественный образ», т.е. сфера искусств.
- Зв. Если преобладали отчуждение и непонимание, то выбор делается в пользу профессий типа «человек-техника», «человек-знак», т.е. Деятельности с вещами, предметами, знаками.

Стадии профессионального выбора (по Т.Э.Гинзбергу)



- **Стадия фантазии (до 11 лет)**: дети воображают, кем они хотят стать, независимо от их реальных способностей, уровня подготовки, возможности получить работу, потребностей в данной профессии и других реалистичных предположений.
- **Стадия гипотетическая (11-17 лет)**. Внутри нее автор выделял 4 периода:

Стадии профессионального выбора (по Т.Э.Гинзбергу)

- Период интереса (11-12 лет): выбор обусловлен интересами и склонностями,
- Период способностей (13-14 лет): ребенок начинает соотносить свои способности и требованиями той или иной профессии,
- Период оценки (15-16 лет): ребенок соотносит свои интересы и ценности с содержанием тех или иных профессий, а также сверяет свои ценностные ориентации и реальные возможности с требованиями профессии.
- Период переходный (17 лет): переход от гипотетического подхода к реалистическому.

Стадии профессионального выбора (по Т.Э.Гинзбергу)

- **Реалистическая стадия (от 17 лет)** – принятие окончательного решения в отношении профессии. Выделяют 3 периода:
- Период исследования (17-18 лет): приобретение глубоких знаний,
- Период кристаллизации (19-21 год): сужение диапазона профессионального выбора и определение основного направления будущей профессиональной деятельности,
- Период специализации – общий выбор профессии уточняется выбором специализации.

О становлении и развитии субъективной картины профессиональной жизни человека

(Корнилова А.А. Особенности субъективной картины профессиональной жизни человека в период зрелости. Автореф.дисс....СПб.,2007.)

- Количество событий в профессиональной жизни: с возрастом число планируемых событий уменьшается, при этом в диапазоне 41-45 лет число планируемых отрицательных событий максимально, а положительных – минимально. В этом возрасте люди считают себя сложившимися специалистами, не нуждающимися в дальнейшем профессиональном росте.
- Оценка внешних влияний на профессиональную жизнь: наиболее успешными считают себя специалисты в возрасте 31-35 лет, а наименее успешными в возрасте – 36-40 лет.
- Удовлетворенность профессиональной жизнью: наибольшая степень удовлетворенностью отмечается в диапазоне 36-40 лет, а наименьшая – в диапазонах 25-30 лет и 41-45 лет.

Возрастные особенности субъективной картины профессиональной жизни человека (СКПЖ) 25-30 лет.

- На первый план выходит задача профессионального самоопределения, в сравнении с семейной или досуговой сферой. Процесс профессионального развития связывается с ростом профессионального мастерства и потребностью в самоутверждении.
- Характерно: максимальные значения мотивации достижения, склонности к риску, потребность в самостоятельности, высокая степень ответственности, наименьшее влияние на профессиональную деятельность внешних факторов: пол, брак, статус профессии.

Возрастные особенности субъективной картины профессиональной жизни человека (СКПЖ)

31-35 лет

- Это время **профессионального кризиса**, для которого характерно уменьшение числа связей между различными показателями СКПЖ, снижение мотивации достижения, усиление консерватизма, стремление следовать традициям и нормам. Для этого возраста характерна удовлетворенность условиями и содержанием работы, равно как и наличным профессиональным статусом.
- Задачи развития профессионализма уходят на второй план, а на первый выходит семья.

Возрастные особенности субъективной картины профессиональной жизни человека (СКПЖ)

36-40 лет

- Это период максимальных достижений профессионализма. Субъективная картина профессиональной жизни представляет собой целостное, хорошо структурированное и интегрированное образование.
- Личностные особенности: устойчивая профессиональная самооценка, рост мотивации достижения, сочетающаяся с беспокойством о будущем и эмоциональной ранимостью.

Возрастные особенности субъективной картины профессиональной жизни человека (СКПЖ)

41-45 лет

- Для этого периода характерно начало жизненного (экзистенциального) кризиса или кризиса смысложизненных ориентаций: обесцениваются материальные ценности, возрастает роль духовных. На первый план выходят альтруистические ценности, усиливается значимость карьерных ориентаций, статуса профессии, который тесно связан с личностными особенностями.
- Возрастает роль профессиональной и семейной направленности на фоне ослабления сферы досуга.
- Личность отличают организованность, настойчивость, самодостаточность и при этом эмоциональная напряженность.

Когнитивное развитие в период ранней взрослости

- Швейцарский психолог Э.Клапаред называл взрослый период жизни человека возрастом «психической окаменелости», подчеркивая тем самым стабильность, неизменность психики.
- Однако исследования группы психологов под руководством Б.Г.Ананьева во второй половине 20 века доказали, что и взрослому периоду присуща возрастная изменчивость всех характеристик организма и его психики.
- *См.Б.Г.Ананьев. О проблемах современного человекознания. М.1977. Гл.6.*
- *Развитие психофизиологических функций взрослых людей. Под ред.Б.Г.Ананьева и Е.И.Степановой. М. 1972.*
- *Развитие психофизиологических функций взрослых людей (средняя зрелость). Под ред.Б.Г.Ананьева и Е.И.Степановой. М. 1977.*
- *Е.И.Степанова. Психология взрослых – основа акмеологии. СПб.,1995*

О противоречивости психического развития в ранней взрослости

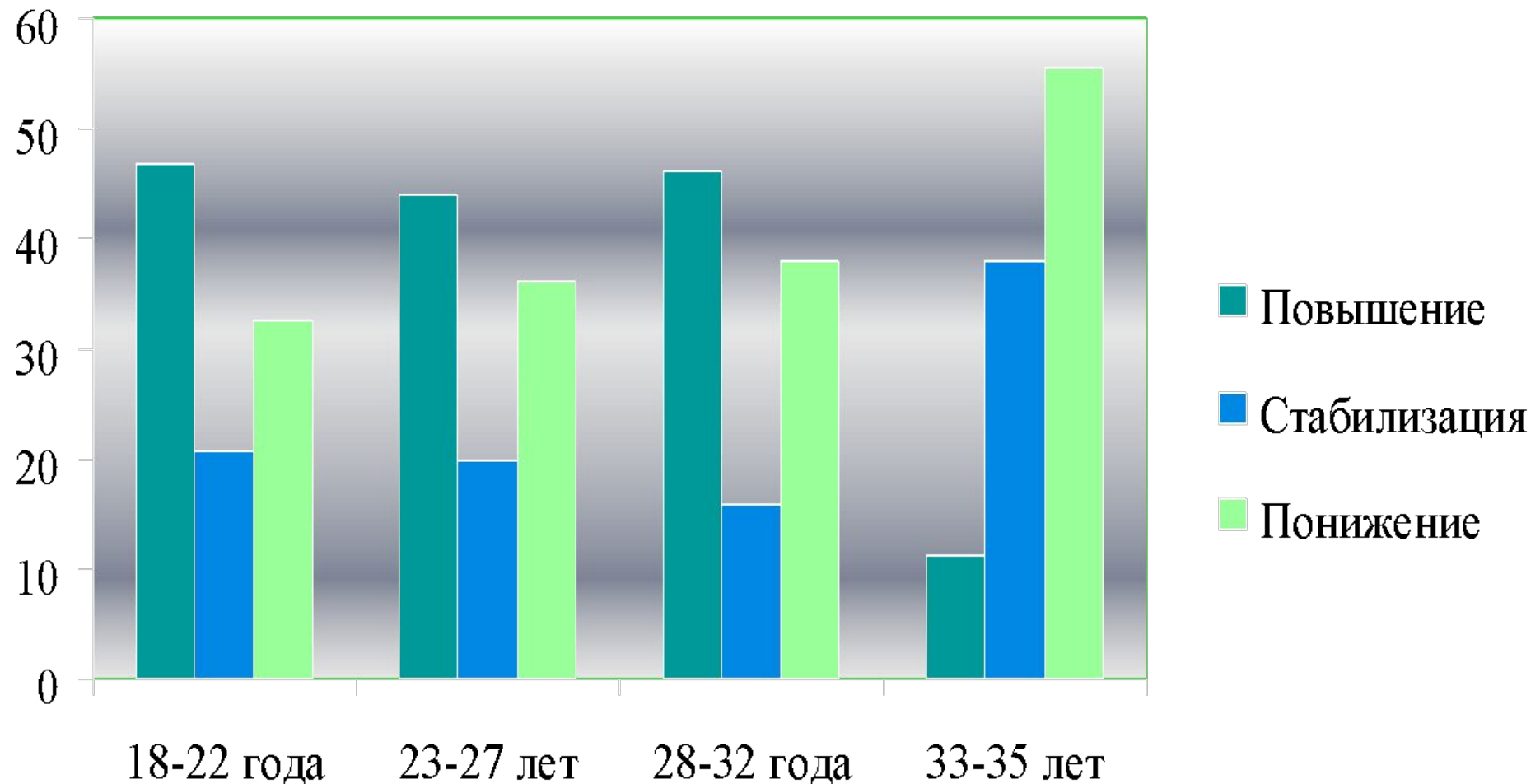
- Данные Б.Г.Ананьева, полученные в результате 5-ти летнего лонгитюда показывают, что моменты повышения в развитии функции совмещаются с моментами стабилизации и спада. При этом соотношение периодов подъема, стабилизации и спада по разному представлены в различных возрастных периодах жизни.(см.сл.слайд)



О противоречивости психического развития в ранней взрослости

Периоды (годы)	Повышение функций	Стабилизация функций	Понижение функций
18-22	46,8%	20,6%	32,6%
23-27	44,0%	19,8%	36,2%
28-32	46,2%	15,8%	38,0%
33-35	11,2%	33,3%	55,5%

О противоречивости психического развития в ранней взрослости



Особенности психического развития в ранней взрослости

- Данные группы Б.Г.Ананьева

1. **Наибольшие величины положительных сдвигов** отмечены в насыщении крови кислородом (энергообмен), динамичности торможения, общем интеллекте и вербальном интеллекте.
2. **Наименьшие величины положительных изменений** отмечены в динамичности возбуждения и энергообмене, в невербальном интеллекте.

Особенности психического развития в ранней взрослости

3. Наибольшие величины

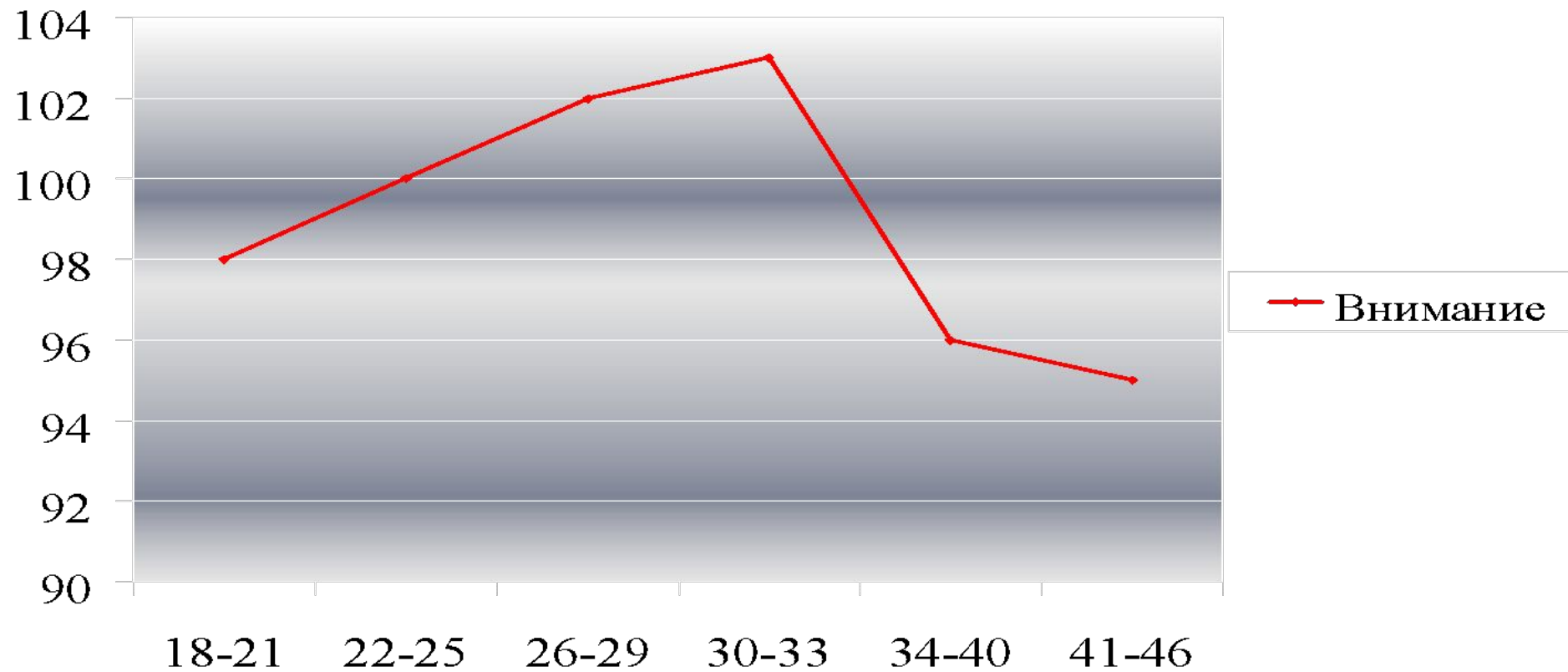
отрицательных сдвигов отмечены в невербальном интеллекте, памяти, мышления, динамичности возбуждения, психомоторике.

4. **Стабилизация** характерна для вербального интеллекта и внимания.

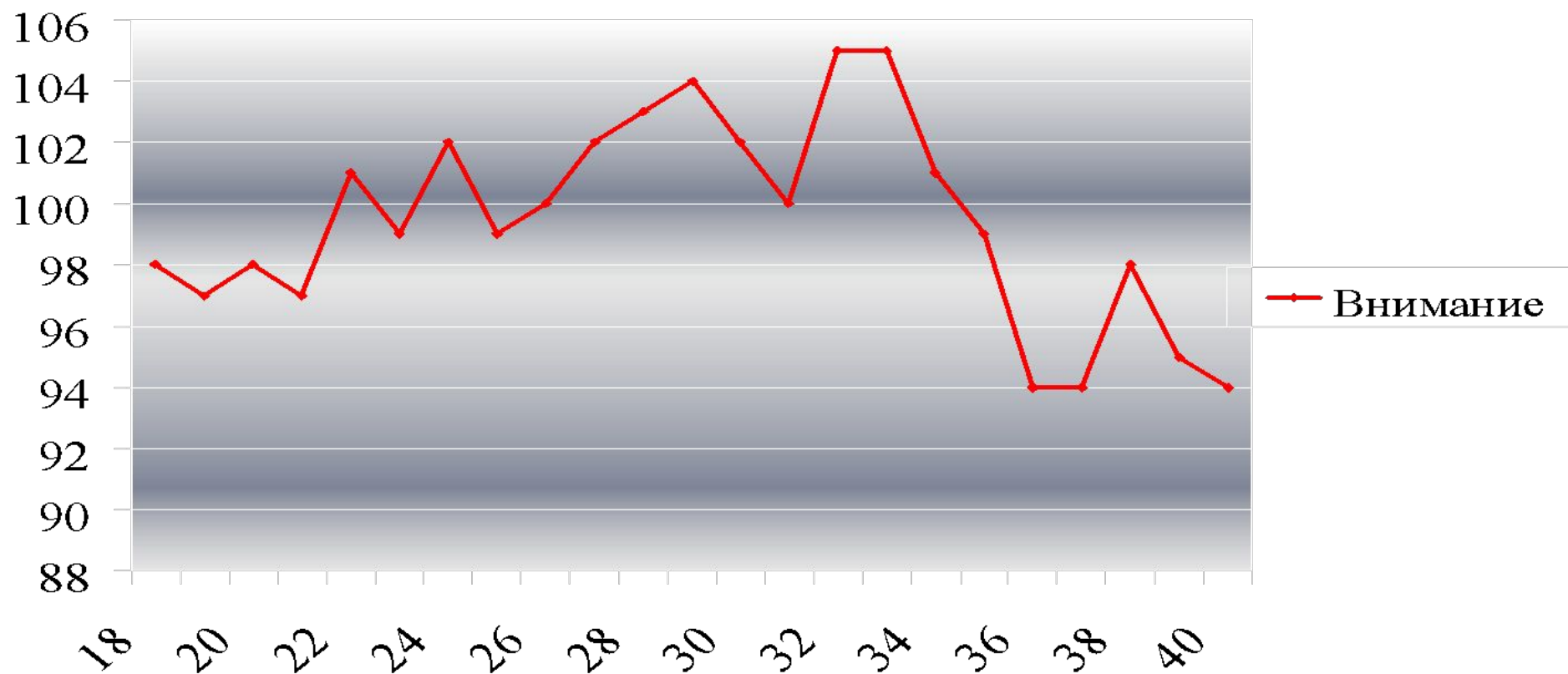
Динамика психофизиологических функций в ранней взрослости

- С возрастом возрастает роль тормозных процессов: если в группе 18-21 год у 47% преобладают процессы возбуждения, то в старших группах число возбудимых снижается до 27%, а у 50% этой группы преобладают процессы торможения.
- **О связи нейродинамики и памяти:** если в раннем периоде (18-21 год) эффективность запоминания положительно связана с чувствительностью нервной системы, то в 29-35 лет – с выносливостью нервной системы. Видимо, это обусловлено тем, что в раннем возрасте память положительно связана с динамичностью возбуждения, а в старшем – с динамичностью торможения.

Динамика развития внимания (по микроинтервалам)



Динамика развития внимания (по годам)

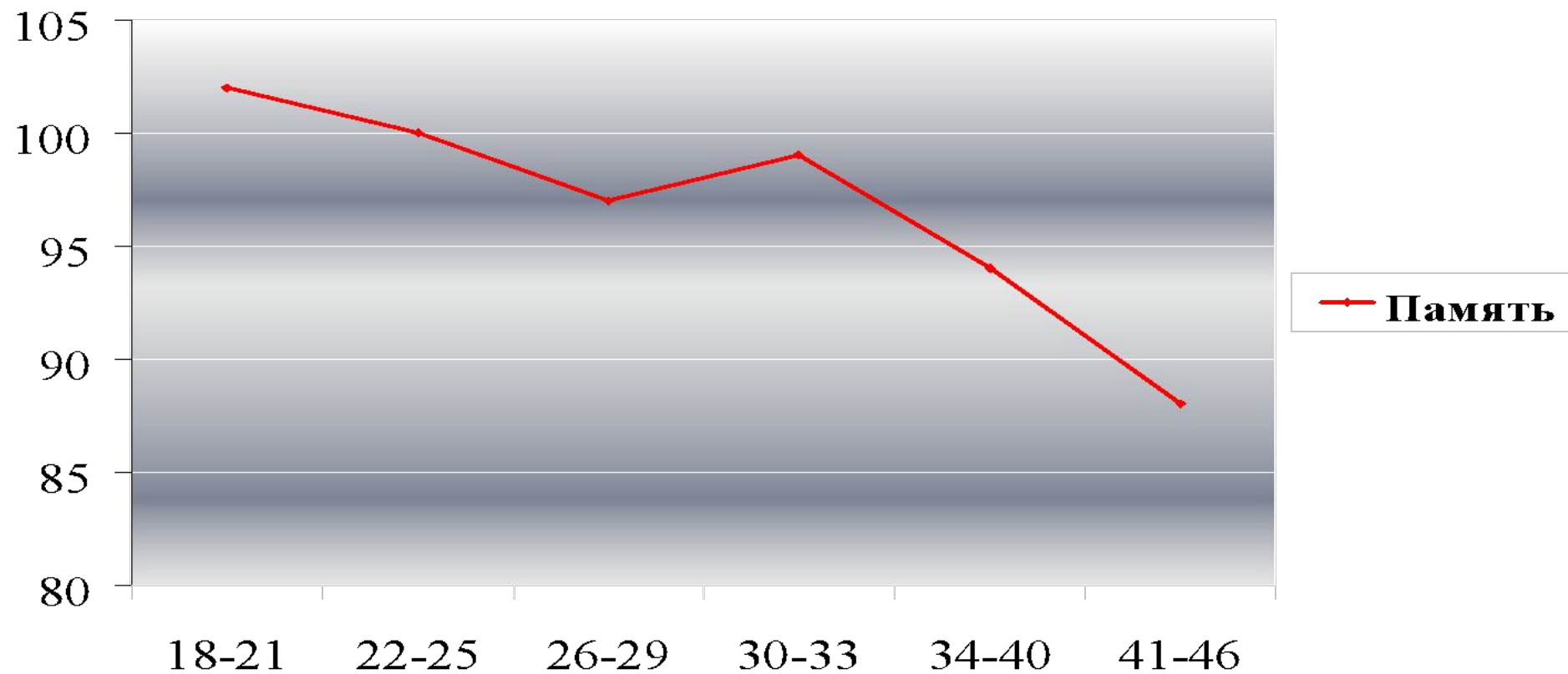


Динамика развития внимания

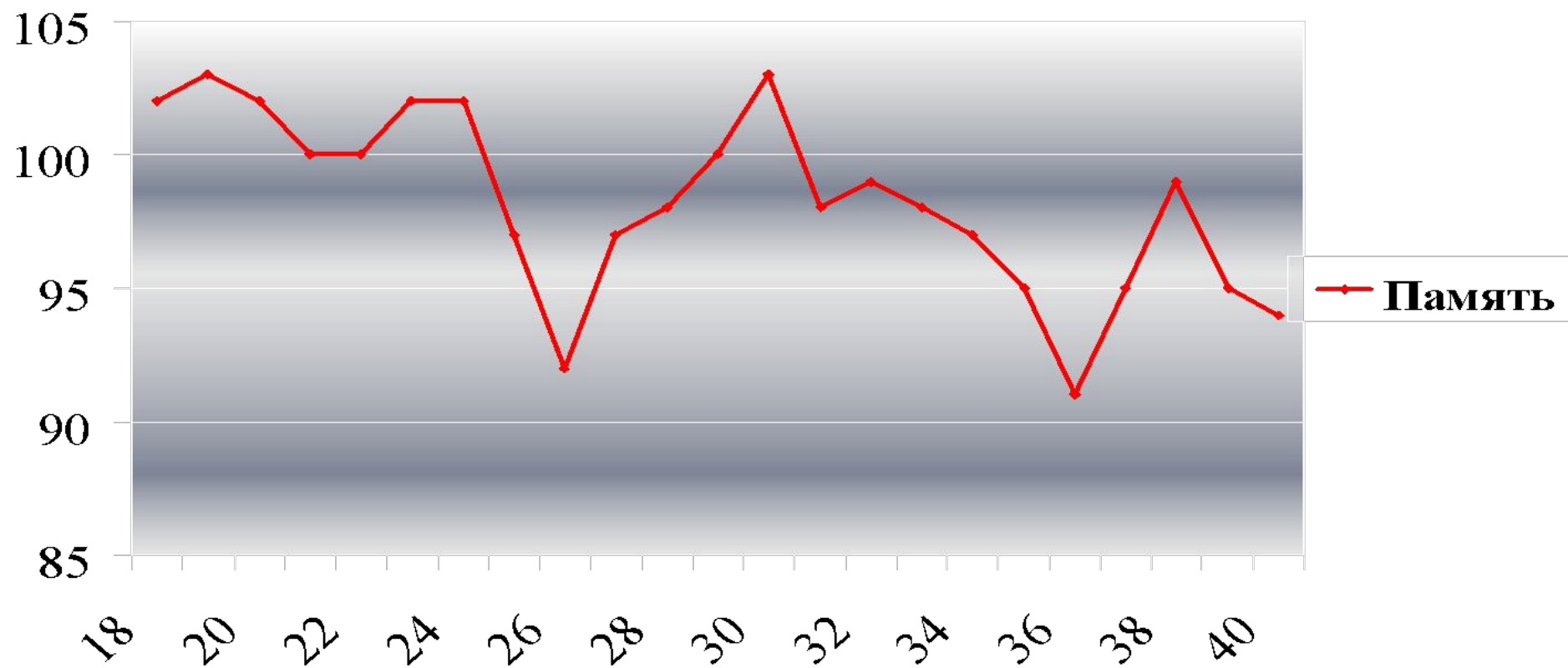
Особенности развития:

1. Относительно невысокий уровень развития в период от 18 до 25 лет.
2. От 18 до 30 лет постепенное нарастание уровня развития внимания.
3. Снижение уровня развития от 35 до 46 лет.
4. Выделяются три пика в развитии: 22-24 года (наименьший), 28-29 лет (средний) и в 32-33 года (наибольший) с последующим резким спадом в 36-37 лет.
5. Наибольшая динамичность в развитии (частые смены подъемов и спадов) в 22-25 лет, 30-32 года и 35-39 лет. Период колебаний – 1 год.

Динамика развития памяти (по микроинтервалам)



Динамика развития памяти (по годам)

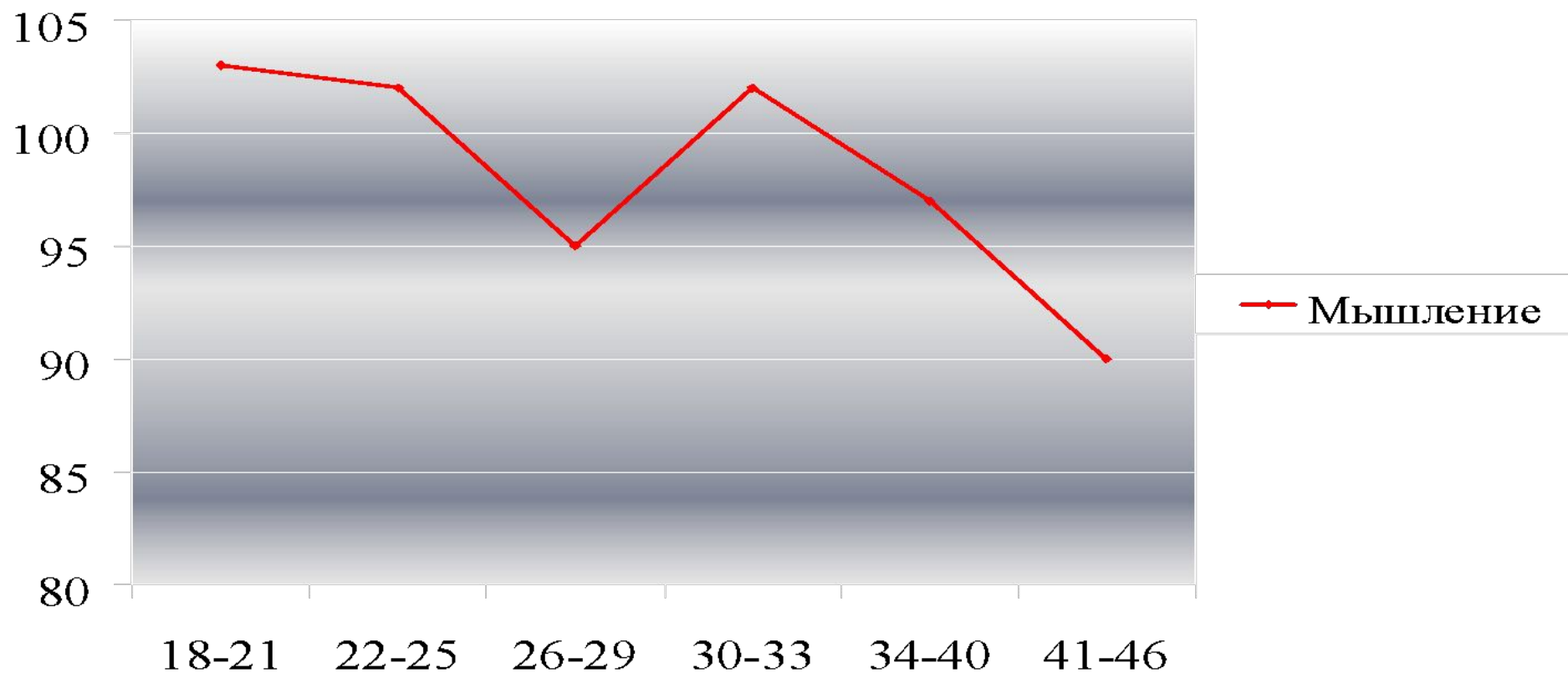


Динамика развития памяти

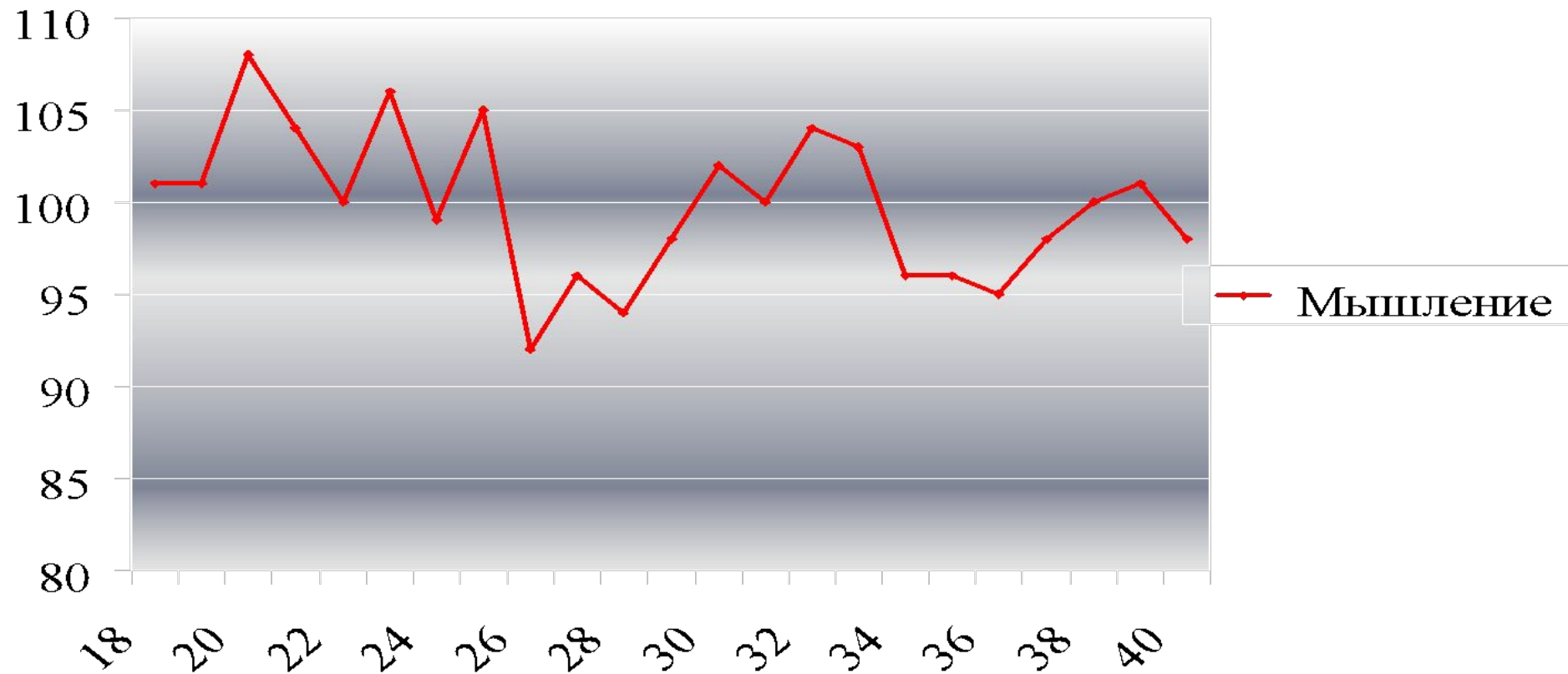
Особенности развития

1. Можно выделить два периода высокого уровня развития: в 18-25 лет с первым пиком в 18-20 лет и в 30-33 года с пиком 30 лет. Наименьший пик приходится в 38 лет.
2. После 33 лет отмечается последовательное снижение уровня развития памяти.
3. Два резких спада в развитии памяти приходятся на периоды 26 и 36 лет.
4. Колебания в уровне развития носят более пластичный характер с периодом 3 года.

Динамика развития мышления (по микроинтервалам)



Динамика развития мышления (по годам)

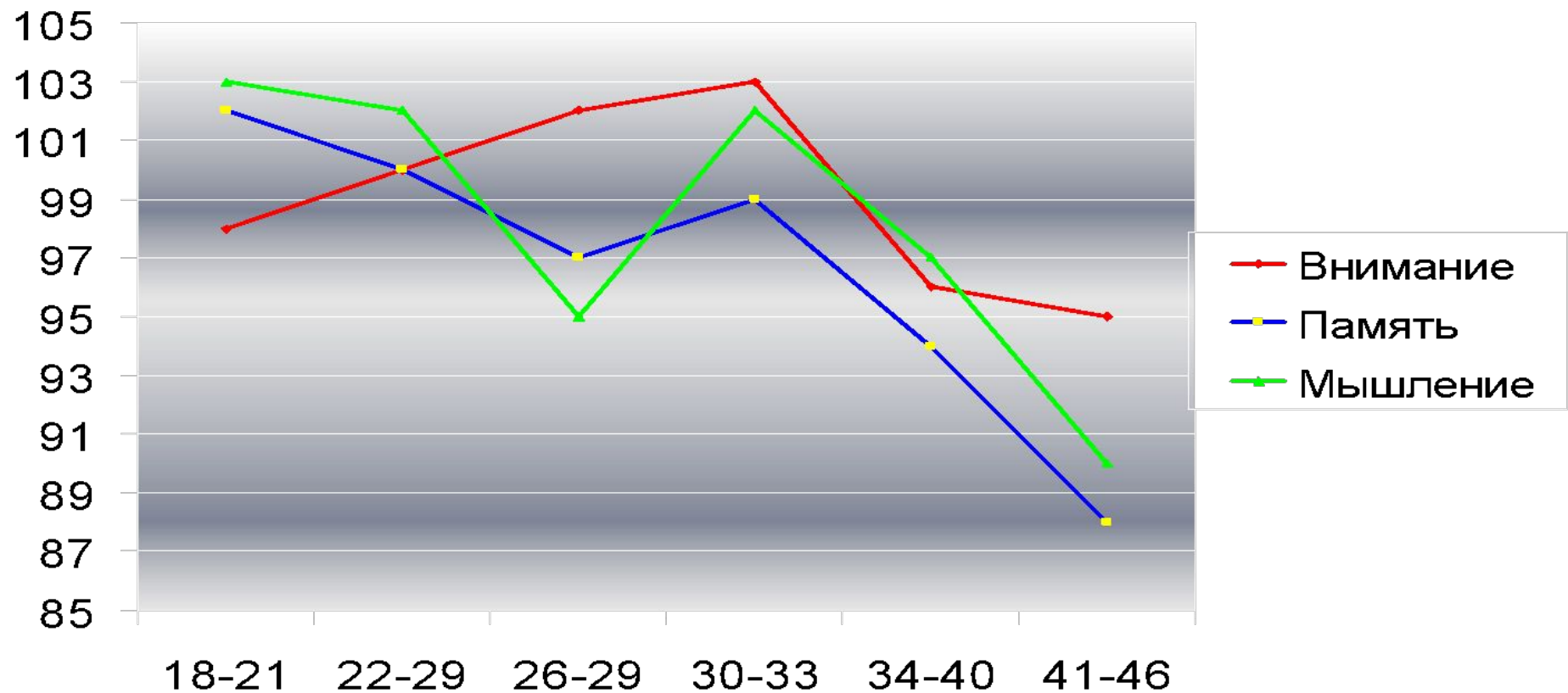


Динамика развития мышления

Особенности развития:

1. Выделяются периоды подъема, стабилизации и спада:
20-25 лет высокий уровень развития, 26-29 лет – период спада, 30-33 – период подъема, 34-46 лет – период спада.
2. Для периода 20-35 лет характерны динамичные изменения в развитии с периодом колебаний 1-2 года, что свидетельствует о становлении функции мышления.
3. Пикам в развитии мышления предшествуют пики в развитии памяти: 18-19 лет пик памяти, а в 20 лет – пик мышления; 23-24 года пик памяти, а в 25 лет пик – мышления; 38 лет – пик памяти, а в 39 лет – пик мышления.
4. Критические периоды приходятся на 26-28 и 34-36 лет, после чего наступают периоды подъема.

Развитие внимания, памяти и мышления в ранней взрослости (по микроинтервалам)



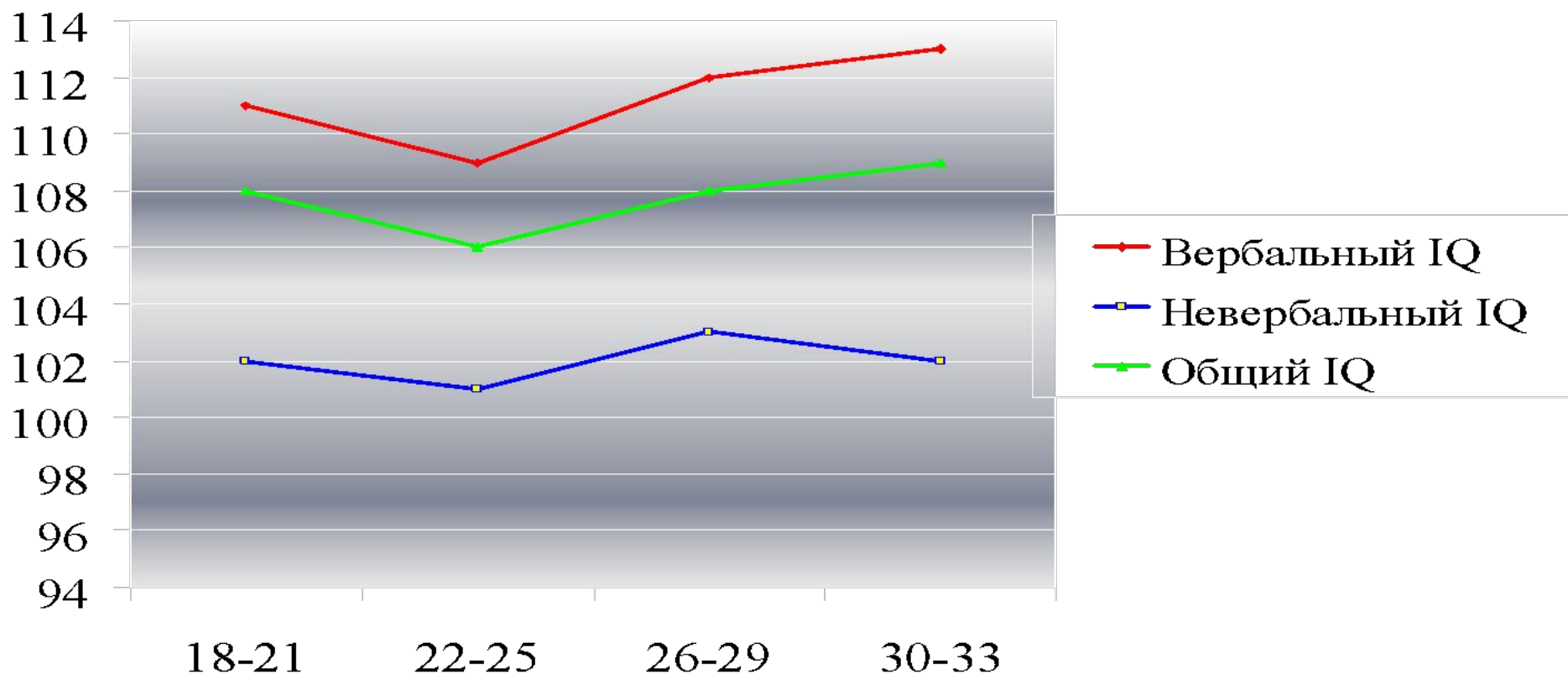
Особенности развития внимания, памяти и мышления

1. Аппроксимируя кривые развития можно увидеть определенное сходство и различия между ними.
2. Наиболее сходство обнаруживается в динамике развития памяти и мышления. Их характеризует относительно высокий уровень развития в период от 18 до 25 лет, резкий спад в 26 лет, подъем от 27 до 30 лет для памяти и от 27 до 33 лет для мышления. Следующий спад приходится на 36 лет для памяти и 34-36 лет для мышления, после чего отмечается подъем и памяти – 37-38 лет) и мышления – 37-39 лет.
3. В целом динамику развития памяти и мышления можно представить в виде умеренно затухающей синусоиды с периодами подъема, стабилизации и спада. Изменения носят в целом однонаправленный характер.

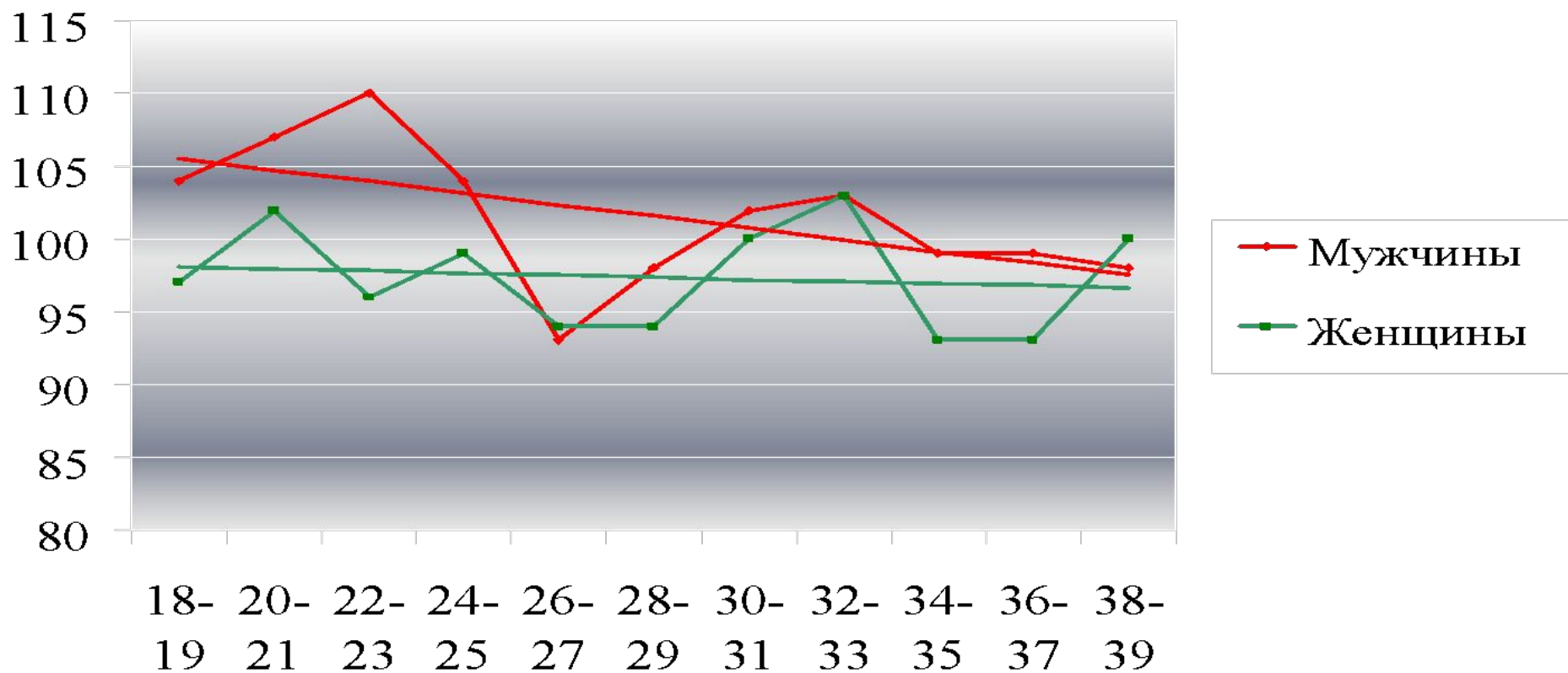
Особенности развития внимания, памяти и мышления

4. Наибольшие отличия характерны для динамики развития внимания. Очевидно, что ее динамика противостоит динамике развития памяти и мышления.
5. Период от 18 до 28 лет – это период постепенного роста уровня развития внимания. За ним следует спад в 31 год и снова наивысший подъем в 32-33 и снова резкий спад в 36-37 лет.
6. Единственное, что объединяет динамику развития всех трех функций – это совпадение периодов спадов в развитии: первый спад в возрасте 25-26 лет (для внимания не столь очевидный) и второй – в периоды 36-37 лет.

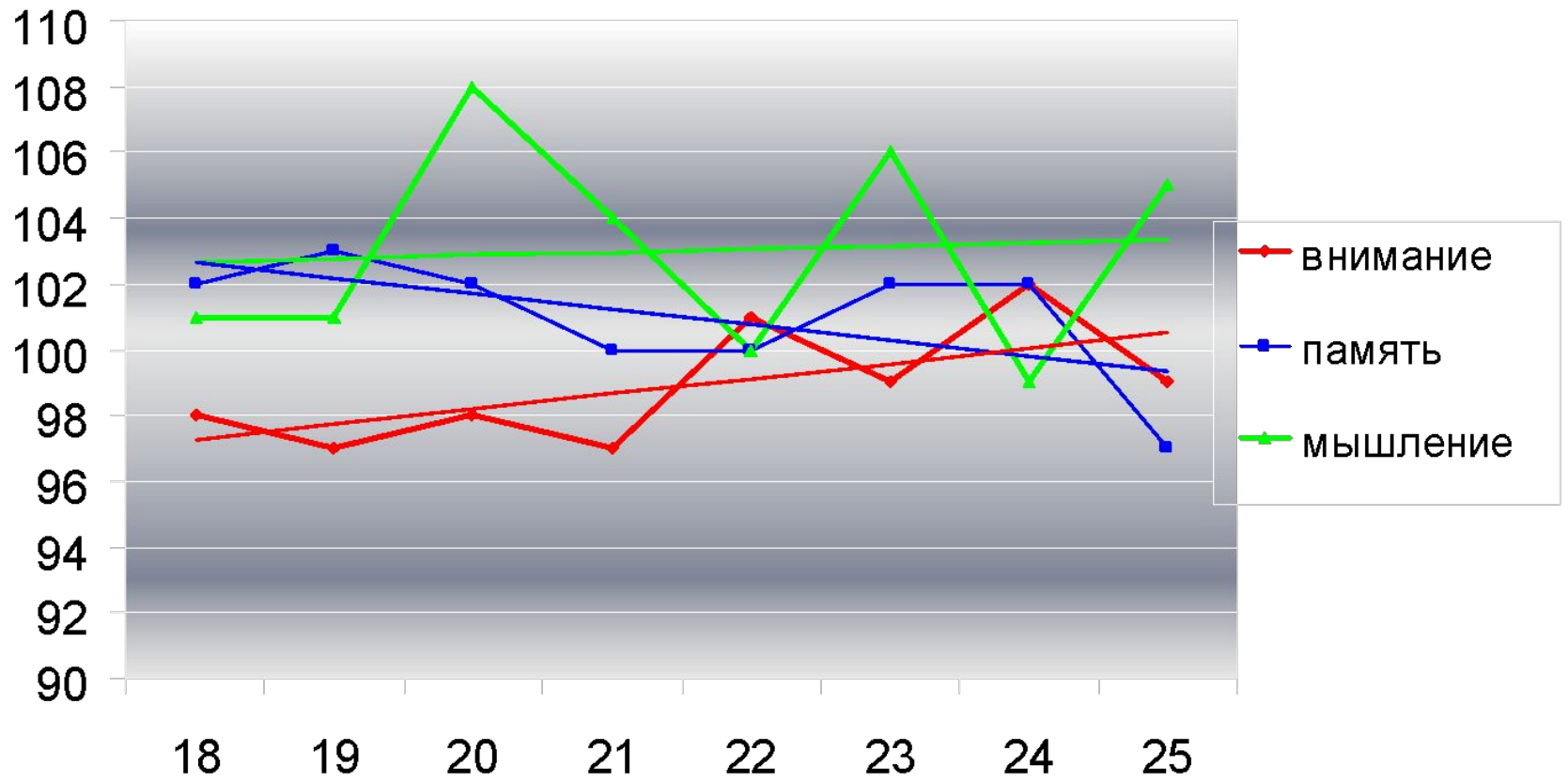
Динамика развития интеллекта в ранней взрослости (по микроинтервалам)



Динамика развития интеллекта у мужчин и женщин в ранней взрослости



Возрастные особенности развития динамики когнитивных функций в диапазоне 18-25 лет



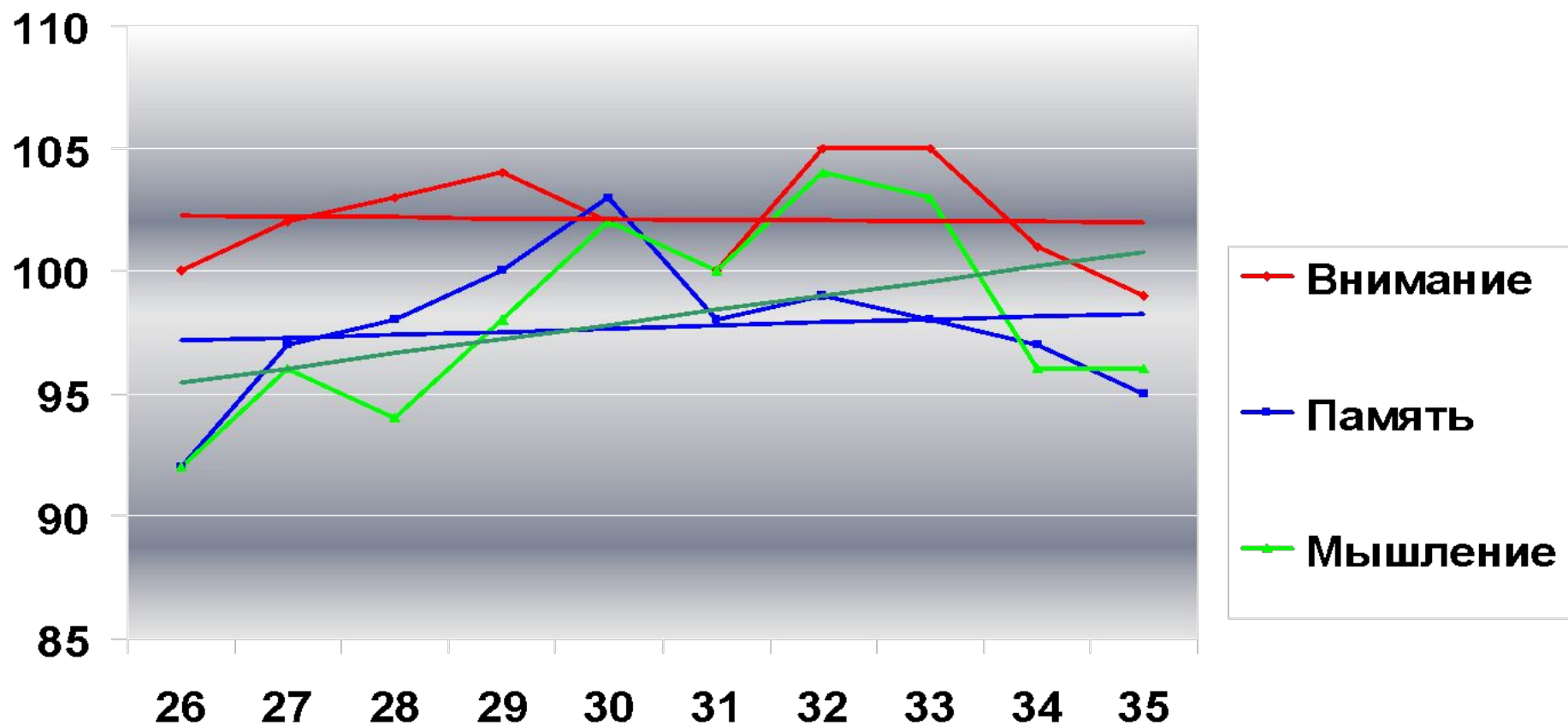
Возрастные особенности развития структуры когнитивных функций в диапазоне 18-25 лет

1. Характерна высокая динамичность, подвижность всей структуры интеллекта и его функций – внимания, памяти и мышления.
2. Характерна частая смена подъемов и спадов особенно для мышления и внимания – 1-2 года. Темпы изменений в развитии памяти более равномерны – 3-4 года.
3. Межфункциональная структура связей недостаточно интегрирована: при повышении уровня значимости она распадается. Характерна относительная автономность для психических функций, особенно для мышления и памяти: связи между ними малочисленны и неустойчивы.

Возрастные особенности развития структуры когнитивных функций в диапазоне 18-25 лет

4. Центральное место в структуре интеллекта принадлежит долговременной памяти: ее показатели имеют наибольшее число связей с показателями мышления и внимания.
5. Опережение в развитии памяти мышления объясняется необходимостью накопления образной и словесной информации, что и приводит к подъему мышления.
6. Этот период характеризуется разнонаправленным характером развития психических функций.

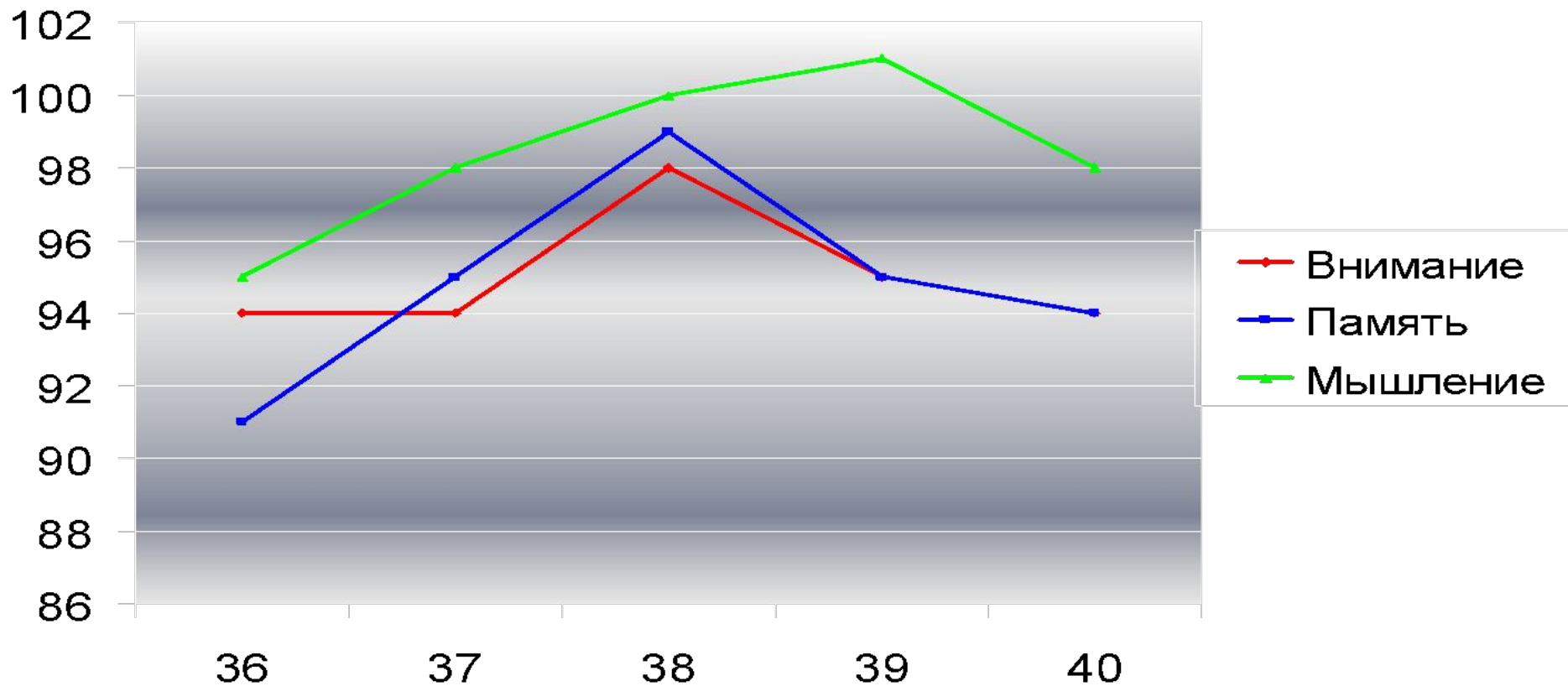
Возрастные особенности развития динамики когнитивных функций в диапазоне 26-35 лет



Возрастные особенности развития структуры когнитивных функций в диапазоне 26-35 лет

1. Сохраняется неравномерность в развитии, но она менее выражена, т.к. периоды между спадами и подъемами увеличиваются.
2. Резко (в 2 раза) возрастает число межфункциональных связей между показателями внимания, памяти и мышления, что свидетельствует о большей интеграции структуры интеллекта. Тем самым компенсируются потери в уровне показателях.
3. Возрастает роль внимания. Однако в центре межфункциональных связей находится мышление: у его показателей больше всего связей с показателями внимания и памяти.

Возрастные особенности развития динамики когнитивных функций в диапазоне 36-40 лет



Возрастные особенности развития структуры когнитивных функций в диапазоне 36-40 лет

- Согласованное развитие памяти и мышления и противонаправленное развитие внимания.
- Самый высокий уровень развития мышления, далее памяти и внимания.

Соотношение этапов развития психических функций в различные микропериоды (Степанова Е. И. Психология взрослых: экспериментальная акмеология. СПб., 2000.- с.80-81

Микропериоды	Психические функции	
	Повышение уровня	Понижение уровня
18-21	Мышление, память,	Внимание
22-25	Внимание, память, мышление	-
26-29	Внимание	Память, мышление
30-33	Память, мышление, внимание	-
34-35	-	Память, мышление, внимание
36-40	Мышление, внимание	Память
41-46	Внимание	Память, мышление

Особенности механизма развития психических функций по Б.Г.Ананьеву

- ***1. Двухфазный характер развития психофизиологических функций.***
- Первая фаза – **фронтальный прогресс в развитии функций – длится от рождения до ранней и средней зрелости.**
- Для нее характерны усиленное развитие психических функций, конструктивные, положительные сдвиги – «пики» или «оптимумы» внимания, памяти, мышления.
- В этом возрасте обнаруживается большее число оптимумов в развитии памяти и мышления.
- Достигнутый уровень развития функций сказывается на второй фазе и времени ее наступления.

- Вторая фаза – **специализация психофизиологических функций** – **начинает активно проявляться после 26 лет.**
- До 35 лет продолжается становление целостности функциональной основы интеллектуальной деятельности человека.
- В микропериод 30-33 года активно развиваются внимание, память и мышление, которое снижается к 40 годам.
- С 30 лет специализация доминирует, что связано с приобретением жизненного опыта и профессионального мастерства.
- В микропериод 33-35 лет наблюдается относительная стабилизация в развитии психических функций.
- После 35 лет уменьшается возможность новообразований под влиянием усиливающейся жесткости взаимосвязей между функциями.
- В микропериод 41-50 лет отмечается статистически значимое снижение уровневой оценки мышления, по сравнению с 36-40 годами.

- **2. Сложность, противоречивость структуры развития психофизиологических и психологических функций взрослого человека, которая состоит в совмещении процессов повышения, стабилизации и понижения функционального уровня отдельных функций и познавательных способностей.**
- Выявленная закономерность относится к нейродинамическим, психомоторным характеристикам и высшим психическим функциям – вербальный и невербальный интеллект, память.
- **3. Гетерохронность (неравномерность) развития –** несовпадающий темп развития и уровней достижений человека как индивида, личности и субъекта деятельности, в том числе и внутри каждой из сторон в отдельности.
- На всем диапазоне от 17 до 50 лет существует неравномерность в развитии вербально-невербальных компонентов интеллекта, изменяется структура их соотношения.

- Результаты других исследований динамики когнитивного развития в период взрослости
- Д.Б.Бромлей показала, что в промежутке 20-40 лет вербальные показатели повышаются, затем они стабилизируются до 60-70 лет, а затем снижаются до исходных показателей.
- М.А.Холодная по результатам сравнения 3-х групп испытуемых – молодых - 18-20 лет (n=57), среднего возраста – 45-49 лет (n=70) и пожилых - 60-75 лет (n=70) установила, что на поздних этапах онтогенеза остаются без существенных изменений именно те вербальные познавательные функции, которые связаны с запасом знаний, способностью к обобщению и пониманию значений слов. Более того, старшие подгруппы демонстрировали значимое превосходство над с молодыми по субтесту «понятливость».

Выводы

1. Сенситивные периоды развития:

- Памяти: 18-24 лет, 29-33 года;
- Мышления: 20-25 лет, 30-33 года;
- Внимания: 28-29 лет, 32-33 года.
- Общий IQ: муж. 18-23 года, 30-33 год
жен. 18-21 год, 30-33 года.

2. Критические периоды развития (спады):

- Памяти: 26 лет, 36 лет;
- Мышления: 26 лет, 34-36 лет;
- Внимания: 18-22 года, 36-37 лет.

Общий IQ: муж. 24-29 лет,
жен. 26-29 лет, 34-37 лет.



Кризис тридцати лет



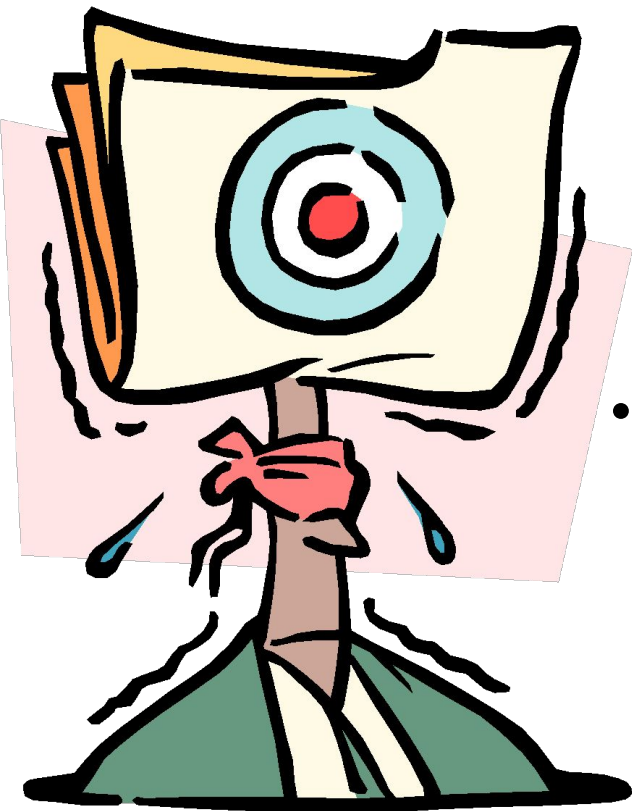
Отрезок жизни 29-32 года Р.Гаулд, Д. Левинсон и Д.Вейланд называют **переходным**, когда возникают новые внутренние противоречия. Первые успехи и ожидания уже позади, труд и быт стали буднями, вследствие чего снижается чувство осмысленности и полноты бытия.

Появляется потребность в подведении промежуточных итогов, в переменах, последующем профессиональном росте. Пересматриваются устоявшиеся ценности, критический пересмотр своего «Я», смыслы бытия.

Кризис тридцати лет

- В личностном плане кризис осознается как противоречия между «Я»-реальным и «Я»-идеальным. Как отмечает Г.Шихи, если до 30 лет жизнь человека подчиняется эмоциональному началу – доминируют мечты, фантазии, желание утвердиться в мире взрослых, - то после 30 лет начинается рациональная жизнь.
- «Человек освобождается от многих условностей. Жизнь становится более рациональной и упорядоченной. Отбрасываются старые корни, и начинают расти новые» (Г.Шихи, с.40).

- *Шихи Г. Возрастные кризисы. Ступени личностного роста. СПб.: Ювента, 1999*



Кризис 30 лет: смена основных ценностей (К.Хорни)

МУЖЧИНЫ		ЖЕНЩИНЫ	
20-23 года	30-33 года	20-23 года	30-33 года
Творчество	Семья	Любовь	Семья
Интересная работа	Здоровье	Семья	Уверенность в себе
Любовь	Мат. обеспечение	Хорошие друзья	Творчество
Семья	Продуктивная жизнь	Интересная работа	Чуткость и терпимость
Хорошие друзья	Твердая воля	Творчество	Хорошие друзья

Протекание кризиса у мужчин

- Мужчины: сохраняется сосредоточенность на работе и карьере, хотя характерна смена самой работы. Основной мотив – неудовлетворенность самой работой: обстановкой в коллективе, заработной платой, напряженностью труда.
- **Е.Л.Шахновская** в результате анализа 11 развернутых интервью установила, что **мужской вариант** протекания кризиса в основном связан с **переоценкой социальных достижений, неудовлетворенностью профессиональным выбором и карьерным ростом.**
- К 30 годам у мужчин появляется субъективное осознание наступившей взрослости, потребность изменений в различных сферах жизни и деструктивные формы поведения: уход от ответственности, подростковый образ жизни.
- **Е.Л.Шахновская. Гендерные особенности переживания кризиса 30 лет//Психология зрелости и старения. 2007. №2. С.10-57**

Модели поведения мужчин в кризисе 30 лет

Выделяют три наиболее распространенные модели*:

- **Модель «неустойчивые».** Не способные в 20 лет выбрать твердые жизненные цели и планы, они продолжают эксперименты ранней юности. У них отсутствуют четкие представления о привлекающей их профессии. Отсутствие стремления к постоянству заставляет их хвататься то за одно, то за другое, ничего при этом не доводя до конца.
- Содержание кризиса: это мужчины, плывущие по течению и разрушающие себя. Их внутренний опыт хаотичен и способны они лишь на ограниченные эмоциональные переживания.
- К тридцати годам они, как правило, испытывают сильное желание определить личные цели и установить нити привязанности. Для некоторых из них это состояние оказываются труднопреодолимым вплоть до середины жизни.
- * Г.И.Малкина-Пых. **Возрастные кризисы: Справочник практического психолога.** М.: Изд-во Эксмо, 2004. С.546

- **Модель «замкнутые».** Наиболее представительная группа. К 20-ти годам мирно и спокойно намечают жизненные цели и приоритеты (ценности) и твердо их придерживаются довольно длительное время не подвергая пересмотру принятую ими систему ценностей.
- Это надежные, но нередко зависимые люди. Их зависимость – это плата за значимую для них стабильность (поддержание status quo) и нежелание пойти на эксперимент.
- Содержание кризиса: к 30-ти годам они начинают это понимать и жалеть о том, что в прошедшие годы не пожелали попробовать и другие пути.
- Выход из кризиса – в смелости пересмотра устоявшихся ценностей и правил, в разрушении шаблонных жизненных установок.
- Если сделанная ими карьера их устраивает, нет нужды в пересмотре взглядов на цели и ценности.

- **Модель «вундеркинды».** Раньше своих сверстников преодолевают тяжелые профессиональные испытания, хотя и не всегда достигают вершины, а достигнув, остаются на ней. Направлены только на дело и очень рано стирается граница между работой и личной жизнью. Нередко подвергают себя риску и играют на выигрыш, веря в то, что достигнув успеха, их неуверенность в себе исчезнет.
- Содержание кризиса: боятся признаться себе, что не все знают. Боятся подпускать других к себе слишком близко. Боятся насмешек над собой, равно как влияния других с целью использовать их слабости.
- «На самом деле они боятся своего «внутреннего сторожа» - внутреннего образа родителей и других значимых взрослых из их детства».
- *Г.И.Малкина-Пых. С.546.*
- *Четыре других модели встречаются редко: «старые холостяки», «воспитатели», «скрытые дети» и «интеграторы»*

Протекание кризиса у женщин

- У женщин обычно меняются сами приоритеты, установленные в начале ранней взрослости. Для женщин, ориентированных на замужество и воспитание детей, к 30-ти годам наиболее привлекательными становятся профессиональные цели.
- И наоборот, для женщин, ориентированных на карьеру, личностно значимыми становятся ценности брака и семьи.
- **Е.Л.Шахновская выявила в женской группе** большую вариативность кризисных характеристик в сравнении с мужчинами. Для них характерны **переоценка социальных достижений и осознание биологических изменений, что** выражается: в противоречии между карьерными и семейными устремлениями, страхе старения и смерти, страхе конкуренции со стороны более молодых женщин в личной и профессиональной сферах и потребностью в новом круге общения.
- *Е.Л.Шахновская. Гендерные особенности переживания кризиса 30 лет//Психология зрелости и старения.2007.№2.С.10-57.*

Модели поведения женщин в кризисе 30 лет

- В качестве возможных вариантов решения задач развития в ситуации кризиса Г.Шихи предлагает следующие «модели поведения» для женщин и мужчин (цит.по И.Г.Малкиной-Пых, с.545) .
 - **Модели поведения женщин**
- **«Заботливые».** Рано (до 20 лет) выходят замуж и довольствуются ролью домохозяйки.
- Она может «оторваться» от родительской семьи, но ей не удастся стать самостоятельной и независимой, поскольку родительские функции (экономические и контроль) берет на себя муж.
- Поэтому ей не удастся решить задачи личностного развития этого возраста – обретение автономности и независимости, целостного образа»Я».
- Неопределенная идентичность, и как следствие – растущая неуверенность в себе, пассивность, несамостоятельность и экономическая зависимость, отсутствие образования и профессии делает ее весьма уязвимой к возможным поворотам жизненного пути.
- Доминирует ощущение пустоты в сфере достижений, ей кажется, что жизнь потеряла смысл, развивается озлобленность, возрастает риск невротизации
- ***(Хорни К. О психологии женщины / Психоанализ и культура. Избранные труды Карен Хорни и Эриха Фромма. М.: Юрист, 1995).***

- **Модель «Или – или».** Внутри него выделяют 2 подтипа.
- **1. Первые** откладывают мысли о карьере на более поздний срок, но в отличие от «заботливых» в какое-то время намерены ее сделать.
- К преимуществам такого выбора можно отнести возможность проделать внутреннюю работу, позволяющую точно определить свои приоритеты.
- В отличие от «заботливых» они точно определили для себя жизненные цели – сначала семья, затем работа и карьера, заложив тем самым фундамент для будущей карьеры.
- Опасность этого выбора в том, что откладывая разрешение кризиса «на потом», возможна утрата профессиональных умений, а возрастающая конкуренция не позволит реализовать то, что она умеет.
- Содержание кризиса заключается в подавлении той части «Я», которая жаждет получить профессиональное признание.
- Доминирующие переживания: недовольство ролью домохозяйки, смутные опасения, тревога, сопротивление со стороны мужа, не поощряющего желание работать.

- **2. Группа женщин, выбравших другой путь** – сначала карьера, а затем семья и дети – немногочисленна. Как правило, в детстве матери не имели на них влияния, а отцы поддерживали высокую самооценку. Это лица с высшим образованием и после его получения приняли решение отложить материнство и замужество.
- Содержание кризиса – внезапное осознание уходящего от них «семейного поезда», одиночества и трудности поиска подходящего им равного партнера.

- **Модель «интеграторы».** Женщины из этой группы пытаются сочетать брак и материнство с деловой карьерой. По мнению, Левинсона и Шихи женщина может совместить обе роли к 35 годам.
- «Содержание кризиса: женщина чувствует усталость, подавленность задачами, вину перед мужем и детьми, ей постоянно приходится жертвовать то семьей, то карьерой, чтобы все успеть» (Г.И.Малкина-Пых, с.544).
- Одни не выдерживают этой нагрузки и либо на какое-то время отказываются от карьеры либо отказываются от брака.
- Другие находят позитивное решение, перераспределяя нагрузки между собой и мужем, прибегают к помощи няни, работают неполный рабочий день и т.п. способы.
- Современные модели семьи предполагают множество эффективных решений, которые позволяют женщине стать зрелой личностью.

- **Модель – «женщины никогда не выходящие замуж».** Чаще всего это воспитатели, няни, гувернантки или, так называемые, «офисные жены».
- Главным для них становится забота о других: либо о чужих детях, либо посвящают свою жизнь известным людям – «офисные жены».
- Согласно наблюдениям Б.Морз и Г.Шихи одни из них гетеросексуалы, другие лесбиянки, а третьи вообще отказываются от половой жизни.

- **Модель «неустойчивые».** Избравшие эту модель предпочитают вообще никак не определяться в жизни. Это путешествующие по жизни, меняющие место жительства, занятия, мужчин. У них нет ничего постоянного: заработка, семьи, профессии.
- Это незрелые личности с низкой самооценкой, живущие сегодняшним днем и не думающие о будущем.
- Содержание кризиса: к 35 годам устав от подобной жизни, они сталкиваются с проблемой самоопределения и приобретения профессии. Не многим удастся решать эти задачи.
- Поэтому нередко эти женщины оказываются в группе риска: асоциальный образ жизни, деструктивное поведение, алкоголизм и наркомания.