

Тема

Зрелость

A decorative horizontal line consisting of a solid teal bar at the top, followed by a white bar, and then three thin, parallel teal lines.

Зрелость

- – относительно стабильный в телесном, умственном и духовном развитии возраст.
- К зрелому возрасту применяют часто определение «акме», понимая под этим наиболее полный расцвет человеческой личности. Это период, когда уже накоплен солидный жизненный опыт, но еще подвластны соблазны молодости.

Гордон Олпорт зрелую личность характеризует шестью чертами

- Имеет широкие границы Я. Имеет широкие социальные контакты, хобби, интересуется политикой, религией и др.
- Способен к теплым сердечным отношениям: дружеская интимность, сочувствие.
- Эмоционально неозабочен. Имеет положительное представление о самом себе, может справляться с эмоциональными перегрузками, внутренне не озлобляясь.
- Реалистичное восприятие. Видит вещи такими, каковы они есть, умеет двигаться к цели.
- Способен к самопознанию. Знает свои плюсы и минусы, способен посмеяться над собой.
- Обладает цельной жизненной философией. Он знает, в чем смысл жизни, что для человека является главной ценностью

Образ Я

- В зрелом возрасте человек должен осуществить внутреннюю работу самопознания, которую Г. Юнг называл «индивидуацией». В зрелом возрасте личность имеет шанс продвинуться в процессе личностного роста, ответив на вопрос: *Какова моя действительная жизненная задача?* Важно понять свое истинное предназначение, утвердиться в личностной установке и увериться в правильности линии жизни.

Способы защиты Я

- умеренная самооценка (не уничижительная);
- фиксация на позитивных чертах своего характера;
- сближение «Я» идеального и «Я» реального (человек довольствуется тем, что имеет);
- ориентация на успешные сферы (не везет мне в картах, повезет в любви);
- ретроспективный характер самооценки (оцениваем себя не с позиции каких-либо неудач в настоящем, а в аспекте ценности всей своей жизни).

Интеллектуальное развития

- Важнейшими факторами оптимизации интеллектуального потенциала взрослых выступают: уровень образования, индивидуальная и организованная познавательная активность; вид профессиональной деятельности; характер трудовой деятельности (наличие компонентов творчества, потребность в умственном напряжении).
- Помимо сохранения, происходит качественное преобразование структуры интеллекта взрослого человека.

Профессиональная деятельность

- + Возможно достижение творческой кульминации на основе обобщения жизненного опыта, упорядочения, привнесения его в работу и передачи его молодым людям, наблюдение за профессиональным и личностным становлением которых приносит радость.
 - осознание своего несоответствия профессиональной роли, на которую тебе указывают прямо или ставя в новые, непривычные условия;
 - эмоциональное выгорание;
 - слияние личностной и профессиональной идентичности.

Общение

- Требуется обновление, обогащение контактов

Нравственный ориентир

- В период зрелости у человека развивается (должно развиться) *чувство сохранения рода*, что выражается в интересе к следующему поколению и его воспитанию.



ответственность за род

оскуднение отношений,
затвердевание принципов

Кризис зрелого возраста

- Суть кризиса в сужении временной перспективы.
- Условия выхода из кризиса:
- это сохранение чувства неуспокоенности в самом широком смысле (творчество во всех сферах деятельности)
- эмоциональная гибкость (готовность к эмоциональной отдаче к новым людям, новым занятиям)
- духовная гибкость (терпимость к людям, новым идеалам и ценностям).

Э.Ф. Зеер выделяет следующие пути профессиональной реабилитации:

- повышение социально-психологической компетентности и аутокомпетентности;
- диагностика профессиональных деформаций и разработка индивидуальных стратегий их преодоления;
- прохождение тренингов личностного и профессионального роста;
- рефлексия профессиональной биографии и разработка альтернативных сценариев дальнейшего личностного и профессионального роста;
- профилактика профессиональной дезадаптации начинающего специалиста;
- овладение приемами, способами саморегуляции эмоционально-волевой сферы и самокоррекции профессиональных деформаций;
- повышение квалификации и переход на новую квалификационную категорию или должность .
- В сфере социальной жизни личность должна расширять сферы культурно-творческой деятельности.