

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 on the right side.

# 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 соблазнам 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.

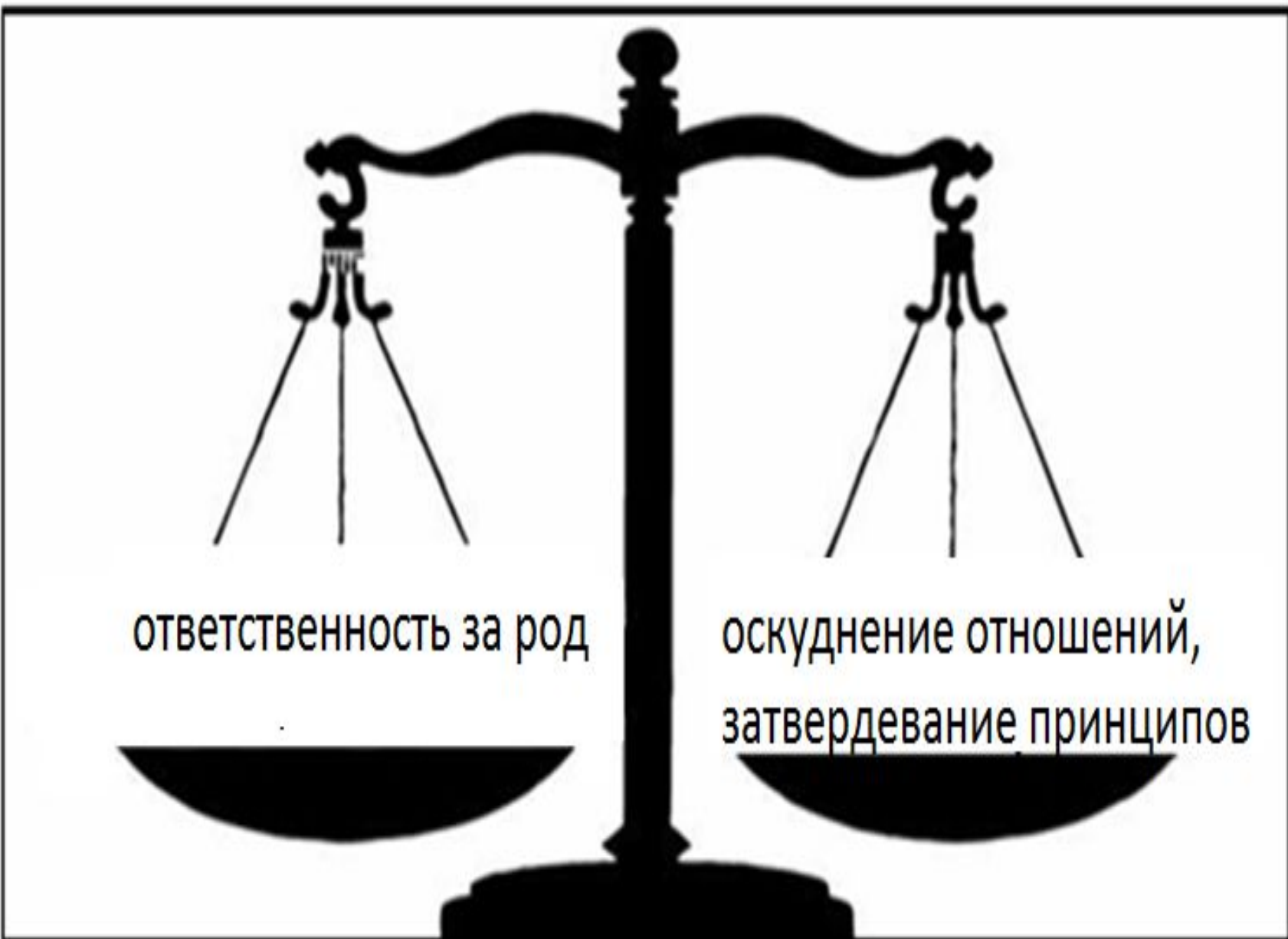
# Общение

- 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.