

Зрелый разум

° Результаты исследований

по книге Gene Cohen “Mature mind”

Гульнара Афрузовна Миннигалеева

Кандидат пед.наук, доцент кафедры публичной политики
Государственного университета «Высшая школа экономики»

Председатель правления РОО КРЦП «Мои года – мое богатство»

Стадии развития в течение жизни

| Раньше думали | Последние исследования показывают |
|--|---|
| <p>Личностное развитие человека происходит до зрелого возраста (30-40 лет), затем останавливается и медленно угасает</p> | <p>Личностное развитие человека происходит на протяжении ВСЕЙ жизни человека</p> <p>В возрасте 40-60 лет начинаются следующие стадии личностного развития:</p> <ul style="list-style-type: none">«Переоценка»«Освобождение»«Подведение итогов»«И снова вперед» |

«Переоценка»

- Переоценка, исследование, переход
- В период от 35-65 лет
- Обычно 40-55
- -Люди впервые по-настоящему осознают факт смертности
- -Планы и действия формируются под влиянием поисков смысла или, реже, кризиса «среднего возраста»
- -В мозгу происходят структурные изменения, которые подготавливают мозг к формированию «развивающегося интеллекта» и мудрости

«Освобождение»

- Освобождение, экспериментирование, инновации
- 55-75
- Обычно 60-70
- Появляется чувство «Если не сейчас, то когда?»
- Планы и действия формируются под влиянием нового чувства личной свободы говорить то, что ты думаешь и действовать в соответствии со своими потребностями
- Формируются новые нейроны в той части мозга, которая отвечает за обновление
- Выход на пенсию дает возможность экспериментировать с новыми занятиями

«Подведение итогов»

- Подведение итогов, разрешение вопросов, сотрудничество
- 70-100
- 70-90
- Желание поделиться своей мудростью
- Планы и действия формируются под влиянием желания находить смысл в жизни
- Вовлечение обоих полушарий мозга, что способствует осмыслению собственной жизни
- Люди чувствуют настоятельную потребность завершить незаконченные дела, разрешить старые конфликты

«И снова вперед»

- Продолжение, размышление и празднование
- 80 и до конца жизни
- Планы и действия формируются под влиянием желания поддерживать основные важные темы жизни, а также желанием попробовать новое
- Дальнейшие изменения структуры мозга способствуют позитивным эмоциям и настроению
- Желание жить хорошо до самого конца оказывает позитивное влияние на семью и окружающих

Концепция развивающегося интеллекта

| Раньше думали | Последние исследования показывают |
|--|--|
| <p>Интеллект человека развивается до 25 лет, далее интеллект остается на том же уровне в зрелом возрасте и медленно угасает в старости</p> | <p>Интеллект человека развивается на протяжении всей жизни</p> <p>ТОЛЬКО во второй половине жизни развиваются такие функции интеллекта как</p> <ul style="list-style-type: none">- относительное мышление- дуалистическое мышление- системное мышление <p>-Мудрость</p> <p>Интеллектуальные функции могут угасать в пожилом возрасте ТОЛЬКО если</p> <ul style="list-style-type: none">- человек психически болен, перенес несколько микро-инсультов, которые были незамечены и не лечились!- человек не использует свой мозг |

Мозг человека

| | |
|---|---|
| <p>Нервные клетки не восстанавливаются и мозг не образует новых нейронов в течение жизни</p> <p>Пожилые люди не способны обучаться так хорошо, как молодые</p> <p>Уровень интеллекта зависит от количества и скорости работы нейронов</p> | <p>Мозг постоянно перестраивает сам себя в зависимости от опыта и обучения человека</p> <p>Мозг образует новые нервные клетки в течение всей жизни</p> <p>Мозг человека также как и тело развивается и укрепляется при тренировке в любом возрасте</p> <p>Структуры мозга, отвечающие за эмоциональное состояние человека становятся более зрелыми и сбалансированными с возрастом</p> <p>С возрастом мозг человека начинает использовать оба полушария мозга</p> |
|---|---|

Как поддерживать свой мозг в рабочем состоянии?

- Умственные тренировки
 - Обучение, чтение и обсуждение книг, написание мемуаров, занятия творчеством, работа за плату или на добровольных, волонтерских началах
- Физические тренировки
 - Аэробные тренировки (продолжительные ритмические упражнения с использованием больших групп мышц)
- Увлекательное проведение досуга
 - Танцы, настольные игры, игра на музыкальных инструментах, отгадывание кроссвордов, чтение
- Достижение мастерства
 - Начинайте новое дело, изучайте новое и становитесь мастером!
- Крепкие социальные связи
 - Быть вовлеченными и активно поддерживать хорошие отношения с окружающими, друзьями, родственниками и т.д.

Психологическое состояние

С возрастом человек

- -испытывает меньше негативных эмоций
- -обращает меньше внимания на негативные события и больше на позитивные
- -с большей вероятностью запоминают позитивные события, чем негативные

На психическое здоровье влияют отрицательно

- - физическая и психическая БЕЗДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
- - стрессы
- - чрезмерное употребление алкоголя и медицинских препаратов
- - курение
- - ожирение
- - неправильное питание
- - СОЦИАЛЬНАЯ ИЗОЛЯЦИЯ

Выход на пенсию

| Раньше думали | Новые исследования показывают |
|--|--|
| <p>Человек должен работать до 55-60 лет, потом «уйти от дел» и отдыхать, потому что после 60 лет ему уже ничего не нужно</p> | <p>В возрасте 45-65 лет происходит переоценка ценностей, которая может привести к</p> <ul style="list-style-type: none">- большей вовлеченности в жизнь общества- большему удовлетворению отношениями с окружающими- дальнейшему умственному развитию- большему удовлетворению жизнью |

Развитие во второй половине

ЖИЗНИ

- Наконец-то познать себя и прийти в согласие с собой
- Научиться жить хорошо
- Адекватно оценивать действительность
- Чувствовать себя целостным: психологически, в общении с другими, духовно, несмотря на боль и потери
- Жить полноценной жизнью до самого конца
- Отдавать себя другим, обществу, семье
- Рассказать другим свою историю
- Продолжать процесс открытий нового и изменений
- Продолжать надеяться несмотря на неблагоприятные обстоятельства