

# 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"><li>«Переоценка»</li><li>«Освобождение»</li><li>«Подведение итогов»</li><li>«И снова вперед»</li></ul>

# «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 ТОЛЬКО во второй половине жизни развиваются такие функции интеллекта как</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- относительное мышление</li><li>- дуалистическое мышление</li><li>- системное мышление</li></ul> <p>-Мудрость</p> <p>Интеллектуальные функции могут угасать в пожилом возрасте ТОЛЬКО если</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- человек психически болен, перенес несколько микро-инсультов, которые были незамечены и не лечились!</li><li>- человек не использует свой мозг</li></ul>



# 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"><li>- большей вовлеченности в жизнь общества</li><li>- большему удовлетворению отношениями с окружающими</li><li>- дальнейшему умственному развитию</li><li>- большему удовлетворению жизнью</li></ul>

# 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