

# Взрослый возраст

## (с 18 до 60 лет)

**Взрослость** – наиболее длительный период становления личности в онтогенезе: с 18 до 60 лет. В границах этого возраста выделяют период ранней взрослости (18-23 года), включающий позднюю юность и период взрослости (24 - 60 лет), куда входят молодость (24-27 лет) и зрелость (28-60 лет).

**Взрослость** - это период, когда мы способны достичь пика физической деятельности. Период относительной стабилизации морфологических и обменных процессов.

Развитие взрослого человека можно описать в контексте трех самостоятельных систем:

- Развитие личного Я
- Я как члена семьи (взрослый ребенок, супруг(а) или родитель)
- Я как работника

# Взрослость

## как психологический период

В теории **Э. Эриксона** зрелость - это возраст «совершения деяний», наиболее полный расцвет, когда человек становится тождественным самому себе. Главные линии развития – это генеративность, производительность, созидательность (в отношении вещей, детей, и идей) и неуспокоенность – стремление стать как можно лучшим родителем, достичь высокого уровня в своей профессии, быть неравнодушным гражданином, верным другом, опорой близким. Работа и забота – добродетели зрелых людей. Если личность становится «успокоенной» в каком-либо смысле, то начинается застой и деградация, которые проявляются в излишней жалости к себе, в потакании своим прихотям. Успешное разрешение конфликта между неуспокоенностью и застоем в установке на преодоление проблем и трудностей, а не в бесконечном сетовании на них.

По мнению **А. Маслоу**, самоактуализирующиеся люди не ограничиваются удовлетворением элементарных (дефицитарных) потребностей, а привержены высшим ценностям, среди которых истина, добро, красота. Чтобы совершенствоваться, самоактуализироваться необходимо: Стремиться самозабвенно отдаваться переживаниям, раскрывая свою человеческую сущность вместо демонстрации позы, маски; В каждый момент жизни делать выбор, ведущий к личностному росту, через преодоление страха и стремление к безопасности; прислушиваться к внутреннему голосу, дать возможность проявиться своей самости, начиная с самых простых вещей; Быть честным с самим собой и принимать на себя ответственность, не бояться не понравиться другим людям; Преодолеть иллюзии, выявить и отказаться от психологических защит, понять свои потенциальные возможности и желания.

**Г. Олпорт** дал описание самоактуализирующейся личности в виде следующего перечня черт:

1. Интерес к внешнему миру, сильно расширенное чувство Я;
2. Теплота (сострадание, уважение, терпимость) в отношении к другим;
3. Чувство фундаментальной эмоциональной безопасности (принятие себя, самоконтроль);
4. Реалистическое восприятие действительности и активность в действиях;
5. Самообъективация (самопонимание), привнесение своего внутреннего опыта в актуально переживаемую ситуацию и чувство юмора;
6. «Философия жизни», которая упорядочивает, систематизирует опыт и сообщает смысл индивидуальным поступкам.

**Б.Г. Ананьев** считал период взрослости основным

этапом жизнедеятельности.

**В.И. Слободчиков и Г. А. Цукерман** что суть Первой ступени зрелости (17-42 года) заключается в индивидуализации системы общественных ценностей и идеалов соответственно личностной позиции человека, который становится субъектом общественных отношений. Завершающая ступень (после 39 лет и далее) – универсализация - достижение высокого уровня духовного развития, вхождение в пространство общечеловеческих ценностей.

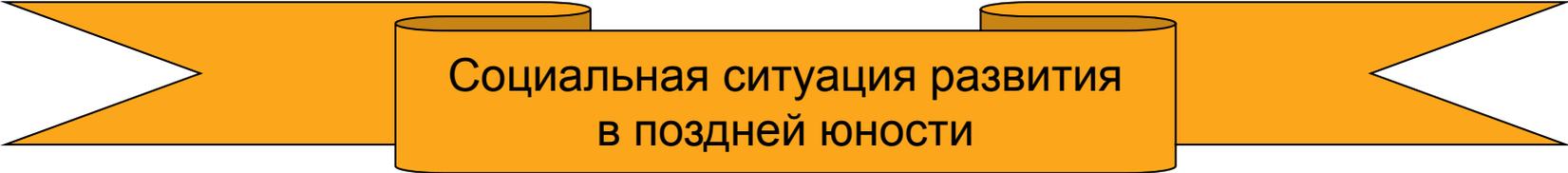
# Критерии достижения взрослости.

- Новый характер развития, теперь в меньшей степени связанный с физическим ростом и быстрым когнитивным совершенствованием;
- Способность реагировать на изменения и успешно приспосабливаться к новым условиям, позитивно разрешать противоречия и трудности;
- Преодоление зависимости и способность брать ответственность за себя и других;
- Некоторые черты характера (твёрдость, благоразумие, надёжность, честность и умение сострадать и др.);
- Социальные и культурные ориентиры (роли, отношения и т.д.) для определения успешности и своевременности развития во взрослости.



Поздняя юность –  
начальный период  
взрослости.

Поздняя юность (18-23 года)



Социальная ситуация развития  
в поздней юности

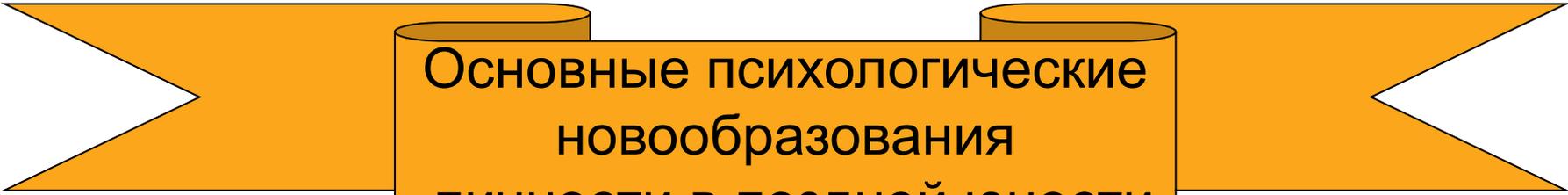
- Общество признает социальную зрелость молодежи, ее самостоятельность и ответственность за свое дальнейшее становление, предоставляет все гражданские права.
- Многие юноши и девушки вступают в брак;
- получают профессиональное образование или профессиональную подготовку;
- юноши служат в армии.
- К 18 годам обозначаются два направления становления личности: одно связано с продуктивной реализацией жизненных планов, другое – с их крушением.

Ведущей деятельностью в юности  
становится профессиональное  
образование:

максимальная реализация  
сущностных сил человека в ходе  
активного включения в  
производительную жизнь общества,  
вхождение в которую сопряжено с  
профессиональным становлением  
личности.

## Г.С.Абрамова выделяет следующие жизненно важные задачи развития в этом возрасте:

- - физическое созревание;
- - абстрактные мыслительные операции;
- - принадлежность группе сверстников;
- - начальная половая близость;
- - независимое существование;
- - принятие решения о начале карьеры;
- - интериоризация морали;
- - прочные интимные отношения;
- - принятие природы человеческих отношений.



Основные психологические  
новообразования  
личности в поздней юности

самостоятельность

социальная зрелость

социально-профессиональная  
компетентность

обобщенные способы  
познавательной и  
профессиональной  
деятельности



Возраст начала  
самостоятельной  
трудовой  
деятельности,  
вступления в брак  
и установления  
семейных  
отношений.

Молодость (24-27 лет)

# Социальная ситуация развития личности в молодости.

- Молодость начинается с трудоустройства. Здесь можно реально осуществлять, «овеществлять» свой социально-профессиональный и психологический потенциал.
- Кризис социально-профессиональных экспектаций – противоречия между ожиданиями молодых людей, вступающих в самостоятельную трудовую жизнь, и реальным положением.
- Ведущая деятельность – нормативно одобряемая трудовая деятельность.
- Освоение этой деятельности и связанного с ней социально-профессионального поведения приводит к развитию следующих новообразований:
  - профессиональной социализации;
  - профессионального опыта;
  - профессионально важных качеств;
  - профессиональной идентичности.

## Кризис 30 лет

Это кризис первого «подведения жизненных итогов» (Д.Левинсон). Сопровождается высоким или умеренным стрессом, чувством утраты смысла жизни и давления времени. Находит разрешение в стремлении изменить жизнь, «пока не поздно» и часто выражается в смене профессии, разводе, кардинальном изменении мировоззрения и жизненной философии.

### **Симптомы кризиса 30 лет:**

- Снижение, изменение мотивации;
- Проблемы самоидентификации;
- Проблемы деперсонализации;
- Неустойчивость и неадекватность самооценки;
- Редукция саморегуляции;
- Нечёткость собственных профессиональных представлений;
- Неадекватные эмоциональные реакции;
- Неадекватность поведения

# Кризис 40 лет

Кризис сорока лет – это

период

критической самооценки: анализируется образ жизни, решаются проблемы морали; человек испытывает неудовлетворённость брачными отношениями, беспокойство о покидающих дом детях и недовольство уровнем служебного роста. Человек остро переживает неудовлетворённость своей жизнью, расхождение между жизненными планами и их реализацией.



У некоторых людей в зрелом возрасте бывает кризис, приуроченный не к границе двух стабильных периодов жизни, а возникающий внутри данного периода. Это кризис сорока лет, который является повторением кризиса тридцати лет. Он возникает тогда, когда кризис тридцати лет не привёл к должному решению экзистенциальных проблем.

связан со страхом старения и осознания

того, что достигнуто иногда

значительно меньше, чем предполагалось. Он является недолгим пиковым периодом, за которым следует постепенное уменьшение физической силы и остроты ума. Человеку присуща преувеличенная озабоченность собственным существованием и отношениями с окружающими. Физические признаки старения становятся всё более очевидные и переживаются индивидом

как

В случае возникновения кризиса сорока лет человеку приходится перестраивать свой жизненный замысел, вырабатывать новую "Я - концепцию". С этим кризисом могут быть связаны серьёзные перемены в жизни вплоть до смены профессии и создания новой семьи.

утрата красоты, привлекательности, физических сил и сексуальной энергии.

## Пути развития человека в период кризиса сорока лет.

Путь развития	Характеристика пути
Путь трансцендентно-генеративного человека	Человек не испытывает кризиса середины жизни, поскольку нашёл адекватные решения большинства жизненных проблем
Путь псевдоразвитого человека	Человек справляется с проблемами, делая вид, что всё происходящее его удовлетворяет или находится под его контролем; на самом деле чувствует, что потерял направление в жизни и зашёл в тупик
Путь человека в кризисе середины жизни	Человек находится в замешательстве и не в состоянии решать проблемы и выполнять предъявляемые к нему требования. Для одних этот путь может быть временной фазой развития, для других - началом перехода к четвёртому пути
Путь обездоленного судьбой человека	Человек несчастен или отвергаем другими большую часть своей жизни, проявляет все признаки кризиса, не в состоянии справиться с проблемами



Это период, характеризующийся тенденцией к достижению наивысшего развития духовных, интеллектуальных и физических способностей человеческой личности; период профессиональной преемственности и изменений.

**Зрелый возраст  
(с 40-45 до 55-60  
лет)**

**Социальная ситуация  
развития в период  
зрелости характеризуется**

активным включением человека в сферу  
общественного производства

с созданием семьи

творчеством

взаимоотношениях с людьми в процессе  
трудовой деятельности.

проявлением своей личностной  
индивидуальности в воспитании детей

## Ведущая деятельность в зрелом возрасте

С позиции акмеологии ведущей деятельностью в зрелом возрасте можно считать максимальную реализацию сущностных сил человека в ходе активного включения в трудовую деятельность, шире – в производительную жизнь общества ( в самом широком смысле этого понятия).

Степень зрелости и одновременно некая вершина этой зрелости - **акме** (греч.«вершина») – многомерное состояние человека, которое хотя и охватывает значительный по временной протяженности этап его жизни, никогда не является статичным образованием и отличается большей или меньшей вариативностью и изменчивостью

## Многообразие проявлений личности определяются следующими факторами:

Анализ содержания и условий реализации сущностных сил в зрелости был осуществлен Е.Б. Старовойтенко.

1. Полнотой, глубиной, разносторонностью связей личности с обществом;
2. Активностью человека в освоении разных форм общественной деятельности;
3. Эффективностью развития личности как субъекта общественной деятельности и отношений;
4. Уровнем сознательной организации человеком своей общественной жизни;
5. Мерой преломления во внутренних свойствах индивида прогрессивных и регрессивных общественных тенденций;
6. Устойчивостью и объемом социально значимых позиций личности;
7. Уровнем продуктивности деятельности и масштабом перемен, совершаемых человеком в общественных отношениях и в собственной жизни.

# Пожилой возраст (с 55-60 до 75 лет)

Люди этого периода начинают приспосабливаться к новой ролевой структуре, пытаются справиться с потерями и воспользоваться выгодами этого десятилетия.

Потребность в передаче опыта в уважительном признании заслуг.

**Вид деятельности:**

Общественно одобряемая деятельность.



# Предпенсионный возраст ( с 55 лет до выхода на пенсию)

## Социальная ситуация развития:

- Ожидание пенсии.
- Основные контакты еще носят больше производственный характер, когда, с одной стороны, коллеги могут ожидать, чтобы данный человек поскорее ушел с работы, а с другой стороны, человека не хотят отпускать.
- Отношения с родственниками, когда, с одной стороны, человек еще может в немалой степени обеспечивать свою семью, а с другой стороны, предчувствие своей скорой «ненужности», когда он перестанет много зарабатывать и будет получать свою «жалкую пенсию».
- Стремление воспитать, подготовить себе «достойную замену» на работе.

.

# Ведущая деятельность

- Стремление «успеть» сделать то, что еще не успел (особенно в профессиональном плане), а также стремление оставить о себе «добрую память» на работе.
- Стремление передать свой опыт ученикам и последователям.
- При появлении внуков люди предпенсионного возраста как бы «разрываются» между работой и воспитанием своих внуков.
- К концу предпенсионного периода наблюдается стремление выбрать себе занятие на пенсии, как-то спланировать свою дальнейшую жизнь

## Период выхода на пенсию (первые годы после выхода на пенсию) – это освоение новой социальной роли.

- Социальная ситуация развития:
- Старые контакты (с коллегами по работе) в первое время еще сохраняются, но в дальнейшем становятся все менее выраженными.
- В основном контакты с близкими людьми и родственниками (соответственно со стороны родственников требуется особая тактичность и внимание к еще «неопытным» пенсионерам).
- Постепенно появляются друзья-пенсионеры или даже другие, более молодые люди.
- Общение с детьми и внуками.

# Ведущая деятельность

- Прежде всего, это «поиск себя» в новом качестве, проба своих сил в самых разных видах действительности ( в воспитании внуков, домашнем хозяйстве, хобби, новых отношениях и др.).
- Для части пенсионеров первое время на пенсии – это продолжение работы по своей основной профессии; в этом случае у работающего пенсионера значительно повышается чувство собственной значимости.
- Все более усиливающееся стремление «поучать» или даже «стыдить» людей более молодого возраста.
- Для части пенсионеров это может быть стремление спокойно осмыслить всю прожитую жизнь (написание мемуаров, обмен опытом или переживаниями).

## Пенсионный кризис

Уход на пенсию – это одно из самых значительных изменений статуса, происходящих в поздней взрослости.

Восприятие нового статуса зависит от физического здоровья, экономического положения, отношения окружающих, потребности в удовлетворении, получаемом работой и т.д.

Симптомы кризиса: нарушение привычного режима и уклада жизни, нередко сочетающимся с острым ощущением противоречия между сохраняющейся трудоспособностью, возможностью принести пользу и их не востребованностью; ухудшение материального положения;  
более уединённый образ жизни; ускорение биологического старения; ухудшение состояния здоровья.

## Варианты развития в период пенсионного кризиса.

<b>Вариант развития</b>	<b>Характеристика варианта</b>
<b>Доживание</b>	Характеризуется полной потерей психологического будущего, жизненных перспектив
<b>Смена ведущей деятельности</b>	Может означать резкое сокращение, но не полную утрату психологического будущего, нахождение человеком нового занятия, позволяющего удовлетворить определённые потребности
<b>Сохранение основного содержания жизни</b>	Фактическое продолжение периода зрелости, оно присуще творческим людям, когда главной стороной жизни является семья или какое-либо увлечение, не связанное с профессией.

# Старческий возраст (от 75 до 90 лет)

Это период старения, представляющий собой генетически запрограммированный процесс, сопровождающийся определенными возрастными изменениями в организме: происходит постепенное ослабление, утрачивается живость тканей организма и т. д.



## Социальная ситуация развития

- Общение в основном с такими же старцами.
- Общение с членами своей семьи, которые либо эксплуатируют свободное время старика, либо просто «опекают» его.
- Некоторые пенсионеры находят для себя новые контакты в общественной деятельности.
- Для части пенсионеров меняется значение отношений с другими людьми.

## **Ведущая деятельность:**

Досуговое увлечение.

Стремление всяческими путями  
подтвердить  
свое чувство собственного достоинства.

Для части стариков ведущей деятельностью  
может стать подготовка к смерти.

# Теории старения

## Старость как биологическая проблема.

Старение рассматривается как биологически запрограммированный процесс («программированное старение») или как результат повреждения клеток организма («непрограммированное старение»)

## Старость как когнитивная проблема.

**Теория ингибции** (сдерживания) полагает, что старые люди становятся менее умелыми по причине затруднений в восприятии внешней информации.

**Теория «неупотребления»** связывает ухудшение интеллектуальных умений в поздней жизни с недостаточным использованием. Ещё один вариант **когнитивной теории старения** рассматривает истолкование происходящего с ним без изменений. При этом главную роль играют личные переживания, особенности социального статуса, осознание конечности собственного бытия.

## Старость как социальная проблема.

В теории разобщения считается неизбежным процесс последовательного разрушения социальных связей. Явление разобщения выражается в изменении мотивации, в сосредоточении на внутреннем мире и спаде коммуникативности.

Объективно «разобщение» проявляется в утрате прежних социальных ролей, в ухудшении состояния здоровья, в снижении дохода, в утрате или отдалении близких людей.

Теория активности во главу угла ставит положительную связь между уровнем активности и удовлетворённостью жизнью. Концепция непрерывного жизненного пути трактует старость как поле битвы между сохранением прежней активной жизни

и адаптацией к новым, взаимосвязанных биологических, социальных, психологических процессов.

**Дж. Тернер и Д. Хелмс** выделяют три взаимосвязанных и взаимоперекрывающихся процесса: Психологическое старение – ощущение и представление индивида о старении, отношение к процессу старения; Биологическое старение – биологические изменения организма с возрастом (инволюция); Социальное старение – выполнение социальных ролей, связь с обществом.

**П. Балтес** выделяет нормативное возрастное, нормативное историческое и ненормативное развитие жизни

# Долгожители (более 90 лет)

- Долгожителями обычно становятся люди, у которых существует оптимальный уровень функционирования большинства важнейших физиологических систем; им свойственны широкие адаптивные возможности, что является предпосылкой здоровья и жизнеспособности.



Психофизиологические потребности. Потребность в ограниченном общении со сверстниками, частое желание уединиться, потребность в осмыслении прошлого.

Вид деятельности: домоводство, личная гигиена

## Варианты долгожительства

### **Долгожительство в условиях резкого ухудшения здоровья.**

Социальная ситуация развития: в основном общение с родными и близкими, а также врачами и соседями по палате ( в условиях стационарного лечения или в домах престарелых).

К сожалению, во многих домах такой уход фактически хуже, чем в домашних условиях (даже в благополучных странах Европы).

Ведущая деятельность: лечение, стремление хоть как-то бороться с болезнями, стремление осмыслить свою жизнь.

### **Долгожительство при относительно хорошем здоровье.**

Социальная ситуация развития: общение с близкими и родными людьми, которые начинают даже гордиться, что в их семье живет настоящий долгожитель.

У здорового долгожителя могут появиться новые друзья и знакомые.

Поскольку долгожитель – явление редкое, то пообщаться с таким старцем стремятся самые разные люди, включая представителей средств массовой информации. Ведущая деятельность: она во многом зависит от наклонностей данного человека, но в любом случае это достаточно активная жизнь.

# Кризис смерти

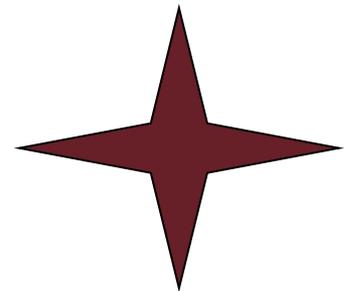
Проблема смерти является всевозрастной. Но для пожилых и престарелых она не представляется надуманной. Актуализация танатологических размышлений обусловлена не только патологическими изменениями, ведущими к ухудшению здоровья и повышению вероятности смерти, но и особенностями образа жизни старого человека.

Установки пожилых и престарелых людей в отношении к смерти:

- нежелание обременять своих близких;
- стремление избежать мучительных страданий;

Кризис смерти затрагивает одновременно биологические, эмоциональные, философские и духовные стороны жизни.

Особенности образа жизни: монументальность внутренней и субъективной, от сиюминутных социальных раздражителей, ответственное отношение к успеху, карьере, комфорту.



## Стадии приспособления к мысли о смерти.

Стадии	Характеристика стадии
Стадия отрицания	Человек отказывается признать возможность своей смерти и занимается поисками других, более обнадеживающих мнений и диагнозов
Стадия гнева	Человек осознаёт, что он действительно умирает, его охватывает гнев, обида и зависть к окружающим, состояние фрустрации, вызванное крушением всех его планов и надежд
Стадия торга	Человек ищет способы продлить жизнь, даёт обещания и пытается договориться с Богом, врачами, медсестрами или другими людьми, чтобы отдалить развязку или облегчить себе боль и страдание
Стадия депрессии	Когда ничего выторговать не удаётся или время истекает, человека охватывает чувство безнадежности, он горюет о том, что уже потерял и о предстоящей смерти и разлуке с родными и близкими
Стадия принятия	Человек смиряется со своей судьбой и спокойно ожидает развязки

# Литература:

- Обухова Л.Ф. Возрастная психология. М., 2008.
- Шаповаленко И.В. Возрастная психология. М. 2009.
- Абрамова Г.С. Возрастная психология. Екатеринбург. 2000.
- Кулагина И.Ю. Возрастная психология. М. 2004.
- Б.С. Волков. Психология младшего школьника. М., 2005.
- Безруких М.М., Ефимова С.П. Ребенок идет в школу: знаете ли вы своего школьника. М. 1996.
- Безруких М.М. Возрастная физиология. М. 2002.
- Ю.Б. Гиппенрейтер. Общаться с ребенком. Как? М.2004.
- Грейс Крайг. Психология развития. Спб. 2000.
- Л.Ф Обухова. Возрастная психология. М., 2008.