

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

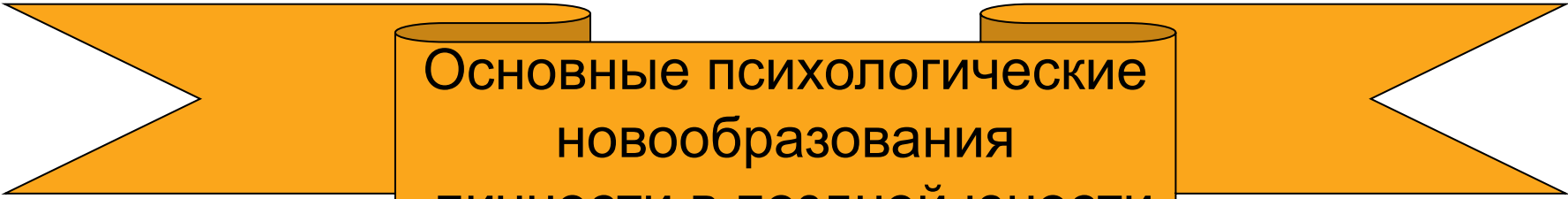
- Общество признает социальную зрелость молодежи, ее самостоятельность и ответственность за свое дальнейшее становление, предоставляет все гражданские права.
- Многие юноши и девушки вступают в брак;
- получают профессиональное образование или профессиональную подготовку;
- юноши служат в армии.
- К 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 преимственности 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 востребуемостью; ухудшение материального положения;
более уединённый образ жизни; ускорение биологического старения; ухудшение состояния здоровья.

Варианты развития в период пенсионного кризиса.

Вариант развития	Характеристика варианта
Доживание	Характеризуется полной потерей психологического будущего, жизненных перспектив
Смена ведущей деятельности	Может означать резкое сокращение, но не полную утрату психологического будущего, нахождение человеком нового занятия, позволяющего удовлетворить определённые потребности
Сохранение основного содержания жизни	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

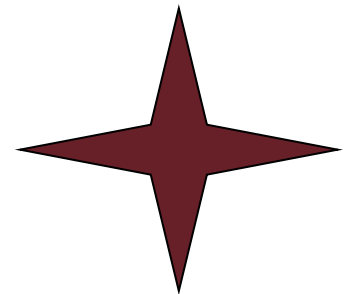
Проблема смерти является всевозрастной. Но для пожилых и престарелых она не представляется надуманной. Актуализация танатологических размышлений обусловлена не только патологическими изменениями, ведущими к ухудшению здоровья и повышению вероятности смерти, но и особенностями образа жизни старого человека.

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 культуры, отнюдь не социальными раздражителями, существующее сложное взаимодействие успеха, карьеры, комфорта



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.