*Кафедра педагогики и психологии*

Контрольная работа

**По курсу:**

«Возрастная психология»

**На тему:**

«Взрослость: молодость и зрелость»

Выполнил:

*3 курс, 302 группа,*

*заочное отделение*

Проверил:

Иванова Г.В.

*Ст. преподаватель*

*кафедры педагогики и психологии*

**Содержание**

Стадии возраста

Особенности психологии среднего возраста

Критерии достижения взрослости

Социальная ситуация развития

Ведущая деятельность в период зрелости

Кризис 30 лет

Кризис 40 лет.

Пенсионный кризис

Список литературы

**Стадии возраста**

В науке существуют разногласия по поводу начала периода взрослости и его окончания. Большая часть исследователей относит начало его к моменту окончания юности – к 18 – 19 годам, а конец к возрасту 55 – 60 лет. В дополнение к этому, выделяются стадии:

1. Ранняя взрослость (20-23 – 30 лет).
2. Средняя взрослость (30 – 45 лет).
3. Поздняя взрослость (45 – 55 лет).
4. Предпенсионный возраст (50 – 55 лет для женщин, 55 – 60 лет для мужчин).

При этом для каждой из стадий отмечаются особенности.

Так, для стадии *ранней взрослости* характерно овладение ролью взрослого человека, получение избирательного права, полная юридическая и экономическая ответственность, возможность включения во все виды социальной активности страны. У большинства проходящих эту стадию лиц складывается собственная семья и рождается первый ребенок. Завершается получение высшего образования. На работе осваиваются профессиональные роли, образуется круг общения, в основе которого – избранная профессия.

*Средняя взрослость* – это период достижения совершенства в выполнении профессиональной роли и старшинства, а иногда и лидерства среди многих товарищей по работе, относительная материальная самостоятельность и сравнительно широкий круг социальных связей, а также наличие и удовлетворение интересов вне рамок профессиональной деятельности.

*Поздняя взрослость* характеризуется высококвалифицированным выполнением избранных в молодости профессиональных и социальных ролей и, как правило, достижением пика в должностном статусе, а также некоторым снижением социальной активности. Во многих случаях в это время происходит уход от семьи выросших детей.

*Предпенсионный возраст* – это период, когда налицо очевидное снижение физических и умственных функций. В основной области труда наблюдается спад профессиональных притязаний и происходят существенные изменения во всей мотивационной сфере в связи с подготовкой к предстоящему пенсионному образу жизни. Вместе с тем – это годы, благоприятные для занятия наиболее видного положения в своем социальном кругу.

В отечественной психологии разработка проблемы возрастов принадлежит Л.С. Выготскому, который выделял основные характеристики возраста:

- социальная ситуация развития;

- ведущая деятельность ребенка;

- психологические новообразования.

Каждому возрасту присуща своя задача, решение которой связано с переходом на новую возрастную ступень и влияет на все дальнейшее развитие личности.

*Средний возраст (25 – 39 лет)* – время окончательного вхождения человека во взрослую жизнь. Это – самый важный возраст в жизни человека, поскольку человек от накопления знаний и опыта переходит к их активной реализации, поиску своего места в жизни. Очень часто от действий человека в этом возрасте зависит вся его последующая жизнь.

**Особенности психологии среднего возраста**

- психологическая «стабилизация» личности;

- осознание своих главных интересов в жизни;

- уход от родительской опеки, самостоятельность дальнейшего жизненного выбора;

- устремление в будущее (в этом возрасте люди обычно часто думают о будущем, которое часто представляется в идеальных тонах, оптимистически).

Как правило, в период среднего возраста человек окончательно определяется с профессиональным выбором и создает семью.

*Зрелость (40 – 60 лет)* - как правило, время, когда человек достигает пика своего профессионального и личностного развития. В этот период обычно психологическое развитие человека «консервируется» и остается на стабильном уровне.

Период зрелости обычно делят на два самостоятельных периода:

- ранней (40 – 45-49 лет);

- поздней зрелости (45-49 – 60 лет).

Для психологии *ранней зрелости* характерно такое явление как «кризис середины жизни». Для этого периода характерны:

- попытка подвести первые итоги жизни (мысль человека начинает все реже концентрироваться на будущем и больше сосредотачиваться на настоящем и прошлом);

- переосмысление прожитого опыта;

- осознание ограниченности своих возможностей, в т.ч. – по времени и по здоровью;

- корректировка жизненных планов.

Как правило, такая корректировка идет в сторону уменьшения притязаний, но не всегда. Глубина кризиса данного возраста часто зависит от того, совпадает ли идеальное представление человека о жизни с реальным.

Для периода ранней зрелости также характерно некоторое снижение самооценки и новое психологическое восприятие возраста. Человек начинает вновь чувствовать себя «молодым», психологически вновь начинать ощущать себя «в начале жизни».

*Поздняя зрелость (45-49 – 60 лет)* – время максимального раскрытия внутреннего потенциала человека. Для психологии данного возраста характерны:

- окончательное избавление от комплексов;

- адекватное и полное осознание своих интересов, приоритетов, своего места в жизни;

- стремление максимально полно реализовать себя и ощутить окружающий мир.

**Критерии достижения взрослости**

1. Новый характер развития теперь в меньшей степени связанный с физическим ростом и быстрым когнитивным совершенствованием.
2. Способность реализовать на изменения и успешно приспосабливаться к новым условиям. Позитивно разрешать противоречия и трудности.
3. Преодоление зависимости и способность брать ответственность за себя и других.
4. Некоторые черты характера (твердость, благоразумие, надежность, честность и умение сострадать).
5. Социальные и культурные ориентиры, которые используются для определения успешности и своевременности развития во взрослости (социологическая роль и социальный статус).

Зрелость (по Шаковаленко) – самый социально активный и продуктивный период жизнедеятельности. Это период взрослости, когда может осуществляться тенденция к достижению наивысшего уровня развития интеллекта и личности.

Молодость часто называют возрастом любви. Для нее характерно оптимальное сочетание психологических, физиологических, социальных и других факторов, благоприятствующих выбору спутника жизни и созданию семьи. В этот период подавляющее большинство людей заключают первые браки, это обычно возраст наибольшей половой активности, время, когда организм женщины лучше всего приспособлен к рождению первого ребенка. В молодости люди легче всего знакомятся и узнают друг друга, легче адаптируются к условиям совместной жизни.

***Социальная ситуация развития*** предполагает активное включение человека в сферу общественного производства, а такая ситуация в создании собственной семьи и воспитания детей.

Создание семьи чрезвычайно важно для личностного развития. Человек реализует очень значимую для себя и других сторону своего предназначения, приобретает новый общественный статус, связанный с ответственностью за продолжение рода и воспитание будущего поколения, вступает в новый этап своего жизненного устройства. Одновременно он удовлетворяет одну из своих главных потребностей (для многих – главную) в сфере отношений с другими людьми. От того, как складывается семейная жизнь, во многом зависит общее развитие человека – его духовный рост, развитие способностей и т.д.

Особенно большое значение имеет рождение детей. С появлением ребенка родители уже не просто женщина и мужчина, они становятся матерью и отцом. Созданная ими семья приобретает новое качество, получает окончательное завершение как важнейший институт продолжения человеческого рода и преемственности поколений. Меняется весь строй и уклад семейной жизни, у супругов появляются новые обязанности, новые аспекты ответственности друг перед другом и новая общая ответственность за судьбу человека, которому они дали жизнь.

Выбор спутника жизни и создание семьи – одна из сторон социальной ситуации развития в молодости. Соответствующая этой ситуации деятельность является одной из главных сторон жизни.

С внутренней стороны социальной ситуация развития определяется стремлением к самостоятельности, независимости и отношением к ответственности.

Осознание личной ответственности за свою жизнь и жизнь близких, готовность принять эту ответственность, есть ключевое переживание социальной ситуации развития данного периода.

***Ведущим видом деятельности*** является труд, успешная профессиональная деятельность, обеспечивающая самоактуализацию личности.

Специфика молодости как возрастного этапа не исчерпывается выбором спутника жизни и созданием семьи. Вторая сторона социальной ситуации развития в этот период – *овладение выбранной профессией.*

В зрелости, взрослости *ведущим видом деятельности является труд,* который оказывает развивающее воздействие на личность в совокупности с такими факторами, как возраст и образование. Воздействующие на человека факторы сами подвержены изменениям. Интенсивность влияния разнородных явлений на психофизиологические функции и психические процессы изменяется в ходе онтогенеза.

Центральными возрастными новообразованиями этого периода можно считать семейные отношения и чувство профессиональной компетентности.

Проблемы профессиональной продуктивности многие психологи увязывают с понятием *«акмэ»* – вершины, поры расцвета. Оно появилось еще в античные времена. Восходящее к древним грекам понимание зрелости как поры «акмэ» нашло отражение и в названии той части возрастной психологии, которая изучает зрелость: «акмеология».

Выделение внутри периода зрелости «акмэ» – вершины, поры наибольшего расцвета перекликается с распространенным взглядом на зрелость как на возраст, в пределах которого у всех или, по крайней мере, у многих людей начинается спад жизненной энергии и жизненной активности. Некоторых людей в середине жизни начинают беспокоить вопросы реализации своего творческого потенциала и необходимости передать что-то следующему поколению, мучают опасения по поводу стагнации и упущенных возможностей, одолевать заботы о том, как сохранить близкие отношения с родными и друзьями.

 В соответствии с представлениями об «акмэ» как сравнительно узком периоде наибольшего расцвета, их сторонники видят основную задачу акмеологии в установлении закономерностей проявления этого наиболее продуктивного периода зрелости, тех условий, которые способствуют оптимальному протеканию этого пика или, возможно, пиков.

Отметим, что для целого ряда профессий оптимальное время, возрастной пик продуктивности обусловлены самим их характером. Это все виды профессиональной деятельности, в которых мастерство, знания и опыт должны сочетаться с высоким уровнем физической и функциональной готовности. Летчики-испытатели, профессиональные спортсмены, артисты балета и т.д. достигают своего «акмэ» в самом начале периода зрелости, после чего относительно быстро наступает спад. В других профессиях, например врача-хирурга, авиадиспетчера и т.п., «акмэ» может сдвигаться к середине, иногда ко второй половине зрелости.

Во всех таких случаях время пика профессиональной продуктивности зависит от необходимого оптимального соотношения уровня мастерства, знания, опыта, с одной стороны, и функциональной и физической подготовки – с другой. На время и продолжительность «акмэ» влияют на индивидуально-личностные особенности человека. например, для любого вида спорта возраст как начала наибольшего расцвета спортсменов-профессионалов, так и заката их карьеры индивидуален.

Вместе с тем, для представителей очень многих профессий, пик продуктивности, после которого наступает ее спад, нехарактерен. Вряд ли можно говорить об обязательном «акмэ» в профессиональной деятельности актера или преподавателя, врачей-специалистов в целом ряде областей медицины и вообще представителей тех профессий (в том числе рабочих), в которых профессиональное мастерство не имеет жесткой зависимости от уровня физической и функциональной готовности.

Решающая роль в наличии, либо отсутствии в профессиональной продуктивности периода «акмэ», после которого следует спад, обычно принадлежит направленности личности, доминирующему мотиву. Влияние направленности личности будет рассмотрено ниже.

В период взрослости человек переживает 3 кризиса:

- кризис 30 лет;

- кризис 40 лет;

- пенсионный кризис.

**Кризис 30 лет**

Приблизительно в возрасте тридцати лет, иногда несколько позже, большинство людей переживают кризисное состояние. Оно выражается в изменении представлений о своей жизни, иногда в полной утрате интереса к тому, что раньше было в ней главным, в некоторых случаях даже в разрушении прежнего образа жизни.

Кризис тридцати лет нередко называют кризисом смысла жизни. Действительно, именно с периодом кризиса тридцати лет (границы которого иногда могут сдвигаться в ту или другую сторону) обычно связаны поиски смысла существования. Эти поиски, как и весь кризис в целом, знаменуют переход от молодости к зрелости. В то же время проблема смысла жизни возникает не только в рассматриваемом кризисном периоде. Зачастую она появляется уже в начале молодости, а иногда, при личностной развитости, даже в подростковом возрасте. Довольно часто стоит эта проблема и в период зрелости.

**Кризис 40 лет**

У некоторых людей в зрелом возрасте бывает еще один, «внеплановый» кризис, приуроченный не к границе двух стабильных периодов жизни, а возникающий внутри данного периода. Это так называемый кризис сорока лет. Это как бы повторение кризиса тридцати лет. Оно происходит тогда, когда кризис тридцати лет не привел к должному решению экзистенциальных проблем.

Кризис сорока лет – это период критической самооценки: анализируется аутентичность образа жизни; решаются проблемы морали; человек испытывает неудовлетворенность брачными отношениями, беспокойство о покидающих дом детях и недовольство уровнем служебного роста. Человек остро переживает неудовлетворенность своей жизнью, расхождение между жизненными планами и их реализацией.

Кризис среднего возраста также связан со страхом старения и осознания того, что достигнуто иногда значительно меньше, чем предполагалось, и 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 все очевиднее и переживаются индивидом как утрата красоты, привлекательности, физических сил и сексуальной энергии. Все данные проявления и на личностном и на социальном уровне оценивается негативно.

**Пенсионный кризис**

Для большинства людей уход на пенсию – это одно из самых значительных изменений статуса, происходящих в поздней взрослости.

Работа обеспечивает человека структурой для планирования своих повседневных дел. Ею определяется круг регулярно встречаемых людей, роли и функции человека. Она вносит вклад в формирование его идентичности. Поэтому уход на пенсию может быть связан с необходимостью значительной перестройки личности и всего образа жизни. Время окончания профессиональной деятельности связано не только с появлением большого количества свободного времени. Людям необходимо вырабатывать способы совладания с трудностями, соответствующие их личной системе ценностей, решения проблемы создания собственной социальной реальности. Легкость, с которой человек принимает новую роль, зависит от ряда факторов: физического здоровья. экономического положения, отношения окружающих, потребности в удовлетворении, даваемом работой, и др. Обычно, если уход на пенсию связан с резкими изменениями в жизни человека или если его идентичность тесно связана с профессиональной ролью, перемены переносятся тяжело.

Одним из важных факторов, определяющих отношение человека к выходу на пенсию, является здоровье. Огромное количество пожилых людей, независимо от собственного желания, оставляют работу из-за проблем со здоровьем.

В наилучшем положении находятся здоровые люди, желавшие выйти на пенсию. Положение людей с плохим здоровьем — наихудшее, независимо от их желания или нежелания выходить на пенсию.

Наиболее активно изучением проблем психического развития на данном возрастном этапе, занимались: Э. Эриксон, В.И. Слоботчиков, Г.А. Цукерман, Шарлота Бюллер, А.В. Толстых, В. Франкл и др.

**Список литературы**

1. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. «Возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека». Уч. пособие. Изд. «Творческий центр «Сфера». Москва. 2006г.
2. Косякова О.О. «Возрастные кризисы». Уч. пособие. Изд. «Феникс». Ростов-на-Дону. 2007г.
3. Казанская К.О. «Возрастная психология». Конспект лекций. Изд. «А-Приор». Москва. 2007г.
4. Рыбалко Е.Ф., Головей Л.А. «Практикум по возрастной психологии». Уч. пособие. Изд. «Речь». С.-Пб. 2005г.