

Психологические особенности периода взрослости

■ План

1. Социальная ситуация развития
2. Ведущая деятельность
3. Общение в семье
4. Личностная сфера
5. Познавательная сфера
6. Кризисы середины жизни
7. Основные новообразования
взрослости

1. Социальная ситуация развития в период взрослости

Границы взрослости однозначно не определены

Экспериментальных подтверждений периодизации взрослости не имеют

Д.Бромлей

- Ранняя взрослость 21-25
- Средняя взрослость 25-40
- Поздняя взрослость 40-55
- Предпенсионный период 55-60

Ранняя взрослость 21-25

- Полное включение во все виды социальной активности
- Освоение профессии
- Экономическая самостоятельность
- Возникновение собственной семьи
- Рождение ребенка

Средняя взрослость 25-40

- Годы пик для интеллектуальных достижений
- Профессиональное мастерство
- Лидерство и старшинство среди сотрудников
- Расцвет семейной жизни
- Накопление материальных средств
- Помощь детям и престарелым родителям
- Легкий упадок физических и умственных функций (при макс. нагрузках)

Поздняя взрослость 40-55/60

- Годы пик для социальных достижений: статус, власть, авторитет
- Уход из семьи детей, изменение отношений супругов
- Уход из жизни родителей
- Упадок физических, сексуальных и умственных функций
- Изменение мотивации в связи с подготовкой к пенсии

1. Социальная ситуация развития

Личный мир

стремление к самостоятельности и независимости

осознание ответственности и готовность принять ее

Профессиональ
ный
мир

Мир
семьи

2. Ведущая деятельность

Т

р

у

д

п

о з

н

а

н

и

о

б

щ

е

н

и

- Стремление к высшим достижениям в разных областях: физической, нравственной, интеллектуальной, профессиональной

Этапы развития профессиональной деятельности

4. Регулярная профессиональная деятельность



- Опыт (30-40)
- Мастерство (40-50)
- Авторитет
- Наставничество

3. Адаптация к профессии

2. Профессиональная подготовка

1. Профессиональное самоопределение

Ранняя
взрослость

Профессиональная деятельность
влияет
на становление личностных качеств

На всех этапах
есть
определенные
трудности

3. Особенности общения

- Сужается круг общения
- Снижается возможность приобретения новых друзей

- **Функции общения**



Общение в семье (стадии развития отношений)

1. стадия влюбленности
2. некоторое охлаждение
3. привыкание
4. неосознанное раздражение
5. отрицательная установка



Готовность к браку

**Совместимость
супругов**

Модели семейных отношений



Мы



Мы +
Я+Я



Я + Я

- Изменяются с возрастом и в кризисы семьи
- 5-7 лет изменяется образ партнера, понижается его психологический статус, видят недостатки
- 13-18 лет психологическая усталость друг от друга, взросление детей, тяготение к новизне отношений

Этапы изменения общения с детьми

Поступление
в школу

Подростковый
кризис
10-12 лет

Эмоциональное
отдаление
подростка

Реальный уход
из
родительской
семьи

Проверка
родительства и
устойчивости брака

Искусство брака - осознание

- Семья – ценность
- В браке невозможно удовлетворить все свои желания и потребности
- Брак – ограничение
- Жизнь без проблем невозможна

4. Личностная сфера

генеративность

Генеративность

Продуктивность,
производительность

- Забота о воспитании нового поколения
- Продуктивная трудовая деятельность
- Индивидуальное творчество

чувство неустрашимости

застой

Мотивы и потребности

- **в труде**
- в реализация своего творческого потенциала
- в пополнении своих знаний, культурного уровня
- в установление связей, заботе (семья, дети)
- в безопасности и защите
- в сохранении внешней привлекательности и физической форме
- в подготовке к спокойной и обеспеченной старости

Ц
е
н
т
р
а
л
ь
н
ы
й
ж
и
з
н
е
н
н
ы
й
м
о
т
и
в
«
с
м
ы
с
л
ж
и
з
н

Эмоциональная сфера

- *Уже не молодой – еще не старый*
- Осознание своей конечности
- Источники чувств: работа, семья, дети, здоровье
- Чувства:
 - ответственности
 - уверенности в себе
 - «сделанности жизни»
 - одиночества
- Способность к эмоциональной поддержке других

Самосознание

- осознанное, взвешенное, реалистическое отношение к себе
- самооценка приобретает обобщенный характер
- самопринятие
- самоактуализация не любыми способами, а в пределах нравственных норм

5. Познательная сфера

- Природа изменений всех познавательных функций разнородна и противоречива: повышение, стабилизация, понижение

6. Кризисы взрослости

- Существуют, но границы не определены
- Протекают в иной форме, нежели в детстве
- *Кризис молодости 27-33 (прощание с юностью)*
- *Кризис взрослости 39-45 (освобождение от иллюзий)*
- *Кризис зрелости 55-65 (встреча со старостью)*

К
а

д
о
с
т
и
г
н
у
т
о
г
о
н
а
х
о
ж

Проявления кризисов

- Недовольство собой и окружающими
- Обвинение себя или других
- Чувство тоски, нереализованности
- Мрачные мысли: жизнь проходит напрасно
- Депрессия

Основные новообразования периода взрослости

- Развитые чувства: ответственности, «сделанности жизни», уверенности в себе, самопринятия
- Потребности: в заботе о других, в самореализации, самопознании
- Способности:
 - к активному участию в жизни общества
 - к эффективному использованию своих знаний и умений,
 - к конструктивному решению проблем,
 - к психологической близости с другим человеком,
 - к эмоциональной поддержке других
- Стремление к власти и организаторские способности
- Целеустремленность
- Склонность к философским обобщениям