

# 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

---

- 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



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

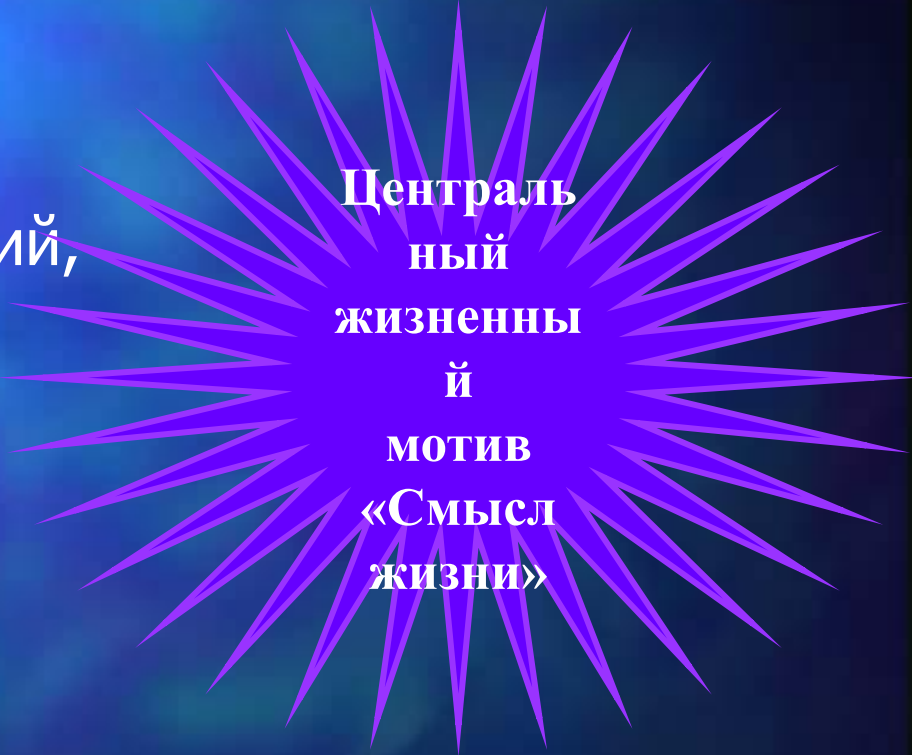
- Забота о воспитании нового поколения
- Продуктивная трудовая деятельность
- Индивидуальное творчество

чувство неуспокоенности

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



Централь  
ный  
жизненны  
й  
мотив  
«Смысл  
жизни»



# 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. Познавательная 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)*

**Крити  
ческая  
переоц  
енка**

**достиг  
нутого  
Нахож  
дение  
НОВЫХ  
СМЫСЛ**

**ОВ**

# 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