Психология зрелого возраста

(от 20 до 60 лет)

- 1. Периодизация зрелости.

- Стадии развития личности по Э. Эриксону включают в себя:

- 1. раннюю взрослость (от 20 до 40--45 лет)
- 2.среднюю взрослость (от 40--45 до 60 лет)
- 3.позднюю взрослость (свыше 60 лет)

- 2.Развитие познавательной сферы.

- К познавательным психическим процессам относятся: психические процессы, **связанные с восприятием и переработкой информации** (ощущение, восприятие, память, воображение, мышление).
- Период взрослости отличается от предыдущего, юношеского, тем, что в нем **заканчивается общесоматическое развитие, достигает своего оптимума физическое и половое созревание**. Этот период является годами **интеллектуальных достижений.**

- 3. Биологические основы развития в зрелом возрасте.
- Первый период: у женщин(20-35 лет)

  у мужчин(21-35 лет)
- **Время расцвета всех функций организма и относительной стабилизации морфологических и обменных процессов, а также происходит прекращение роста.**
- -кости продолжаются укрепляться;
- - начинают происходить возрастные изменения кожи;
- -может произойти изменение фигуры.

- Второй период: у женщин(35-55 лет)
  у мужчин(35-60 лет)
- **Происходит существенное нейроэндокринная перестройка систем организма:**
- В этот период можно обнаружить расхождение в срока биологического и хронологического возраста.
- **Появляются первые признаки ухудшения здоровья, потери красоты и физической формы:**
- - ухудшение зрения;
- - снижение кол-ва волос;
- - возрастные изменения кожи.

- 4. Социальная ситуация развития в зрелом возрасте.
- *Социализация взрослых выражается главным образом в изменении их внешнего поведения:*
- *Первый период(20-35 лет),* **характеризуется поиском близости с любимым человеком**, вместе с которым ему предстоит совершать цикл «работа — рождение детей — отдых»,
- Второй период(35-60 лет), **характеризуется развитием чувства сохранения рода,** выражающегося главным образом в «интересе к следующему поколению и его воспитанию»

- 5. Профессиональная деятельность как ведущий вид деятельности.
- *Первый период(20-35 лет),* важным шагом, которым человек определяет свое будущее, является выбор профессии**, главными становятся внешние факторы мотивации труда**: заработная плата и материальное поощрение.
- Второй период(35-60 лет) - это период расцвета семейной жизни, карьеры и творческих способностей. **Труд занимает главную позицию и становится важнейшим источником человеческих чувств**.

- 6. Развитие личности в зрелом возрасте.

- Развитие личности зрелого возраста, **требуют избавления от неоправданного максимализма,** характерного для юности и частично молодости, **взвешенности и многогранности подхода к жизненным проблемам, в том числе к вопросам своей профессиональной деятельности.**

- 7. Основные психические новообразования в зрелом возрасте.
- Зрелость считает порой полного расцвета личности, когда **человек может реализовать весь свой потенциал, добиться наибольших успехов во всех сферах жизни. Это время исполнения своего человеческого предназначения** – как в профессиональной или общественной деятельности, так и в плане преемственности поколений

- 8. Кризис смысла жизни, кризис середины жизни.
- Кризис смысла жизни – это кризис первого «подведения жизненных итогов». Сопровождается высоким умеренным стрессом, чувством утраты смысла жизни и давления времени.
- **Симптомы:**
- **- снижение, изменение мотивации**
- **- проблема самоидентификации**
- **-проблемы деперсонализации**
- **- неустойчивость и неадекватность самооценки**
- **-редукция самореализации**.

- 9. Психологическое сопровождение развития в зрелом возрасте.

- Зрелый возраст является **временем: тревоги, депрессии, стресса и кризисов**. Наблюдается осознание расхождения между мечтами, целями и действительностью.