**Домашнее задание на 12.05.**

**Тема: Психология зрелости.**

1. Посмотреть презентацию, прочитать лекцию .
2. Решить психологические задачи.
3. ***Лекция. «Психология зрелости».***

***План:***

* 1. Общая характеристика периода средней зрелости. Особенности социальной ситуации.
  2. Основные задачи развития в зрелости.
  3. Проблема генеративности. Расцвет творческой активности и профессиональной деятельности. Развитие личности в зрелости.
  4. Развитие семейных отношений.
  5. Развитие интеллекта в зрелости.
  6. Переход к средней зрелости (30 – 35 лет) как нормативный кризис. Психофизиологические особенности в период перехода к средней зрелости. Изменения в самосознании, смысловая перестройка сознания. Переживания кризиса мужчинами и женщинами.
  7. Кризис 40 - 45 лет. Осознание утраты молодости и реальности смерти. Изменения в самосознании.
  8. Кризис 50 – 55 лет. Психофизиологические особенности периода и изменения в социальной ситуации.

**Зрелость** – наиболее продолжительный период онтогенеза, имеющий весьма условные *границы*, отделяющие его, с одной стороны, от юности, с другой – от старости. «Возрастные пределы зрелости определяются комплексом социальных и биологических причин и зависят от конкретных социально-экономических условий индивидуального развития человека» [101, c.193]. В целом этот отрезок жизненного пути характеризуется расцветом, наивысшим развитием интеллектуальных способностей и личности человека. В это время происходит стабилизация всего жизненного уклада индивида и его личностных особенностей: устанавливаются относительно постоянные социальные связи и семейные отношения, обязанности и социальные роли, ценностные ориентации, общая самооценка и ее частные аспекты.

Определяющим для развития личности в зрелости является стремление к наиболее полной самореализации в различных сферах жизни – профессиональной, семейной, творческой. Высокая продуктивность и удовлетворенность результатами собственной деятельности дают человеку чувство полноты и смысла жизни. Развитие личности в зрелости имеет своим центром освоение, переживание и воспроизведение ценностей жизни и культуры. Согласно Э. Эриксону, **основная проблема развития** этого периода жизни – переход к генеративности против поглощенности собой и стагнации. Это **основное противоречие**, задающее личностную динамику в зрелости. **Генеративность**(общечеловечность) – это способность человека интересоваться судьбами людей за пределами семейного круга, задумываться над жизнью будущих поколений, формами будущего общества, и устройством будущего мира. Генеративность предполагает порождение и удовлетворение потребностей следующего поколения; вклад в развитие культуры через просоциальную деятельность в семейной и профессиональной сферах. **Опасностью развития**на данной стадииявляется глубокое чувство застоя и обеднения личной жизни. Это приводит к тому, что такие люди начинают баловать себя, потворствовать своим желаниям. Иногда проявлением заботы о самом себе становится ранняя инвалидность (физическая и психологическая). Причинами задержки в развитии генеративности, по мнению Э. Эриксона, могут стать травмирующие впечатления раннего детства, неправильные идентификации с родителями, чрезмерное себялюбие, проявляющееся в форме созидания себя как преуспевающей личности, недостаток базисного доверия к миру и себе. Следует подчеркнуть, что кроме генеративности, в среднем возрасте перед человеком встают все проблемы развития (проблемы доверия, автономии, инициативности, умелости, эго-идентичности, интимности, эго-интеграции).

**Задачи развития**в период средней взрослости (Р. Хейвигхерст):

1. Достижение зрелой гражданской и социальной ответственности.
2. Достижение и поддержание целесообразного жизненного уровня.
3. Выбор подходящих способов проведения досуга.
4. Помощь детям стать ответственными и счастливыми взрослыми.
5. Усиление личностного аспекта супружеских отношений.
6. Принятие физиологических перемен середины жизни и приспособление к ним.
7. Приспособление к взаимодействию со стареющими родителями.

**Проблемы развития**взрослого человека (Пэк):1) признание ценности мудрости против признания ценности физических сил; 2) уравновешивание на новом уровне социального против сексуального начала в человеческих отношениях; 3) эмоциональная гибкость против эмоционального обеднения; 4) умственная гибкость против умственной ригидности.

**Познавательные способности** человека в зрелом возрасте имеют сложную и неоднозначную динамику. Развитие взрослого человека, состоящее из серии микропериодов, противоречиво сочетает в себе разные процессы становления: нарастание продуктивности одних функций, понижение работоспособности других и стабилизацию уровней функционирования третьих. Изменения в интеллектуальной сфере можно описать через различия в становлении и функционировании *двух видов интеллекта* – «подвижного», или «текучего» (используется в научении), и «кристаллизованного» (умение анализировать проблемы, формулировать суждения и выводы на основе накопленного опыта, использовать усвоенные стратегии решения проблем). Возможности первого с возрастом снижаются, а потенциал второго возрастает. Кроме того, в зрелости, по Б.Г. Ананьеву, имеет место нарастание степени *обучаемости*. В качестве одного из *факторов сохранности* и повышения возможностей психофизиологического функционирования и интеллектуальных процессов выступает трудовая деятельность, а также практический опыт и тренированность [101].

**Профессиональная деятельность**в среднем возрасте характеризуется повышением уровня компетентности и карьерным ростом в выбранной сфере. Фактором изменения отношения к работе или смены самой профессиональной деятельности может выступать переживание человеком кризисов среднего возраста.

**Развитие семейных отношений** в средней зрелости характеризуется несколькими важными аспектами: воспитание взрослеющих детей; подготовка к уходу детей из семьи, принятие этого факта, приспособление к жизни супругов вдвоем; воспитание внуков; изменение отношений со стареющими родителями.

Дать определение понятия «зрелость» непросто. Рост, развитие, адаптация и связанные с ними изменения психического функционирования человека продолжаются на протяжении всей жизни. Этот процесс отличается неоднородностью. Существование возрастных кризисов в зрелости было доказано многими исследованиями, хотя их содержание изучено гораздо меньше, по сравнению с кризисами детства и юности. Кризисы зрелости связаны с переосмыслением ценностей и целей жизни, появлением новых мотивов. Протекают они, как правило, более скрыто, без выраженных изменений в поведении.

**Кризис 30 – 35 лет**обусловленфизиологическими изменениями (первые признаки старения, ярче выраженные у мужчин; для женщин это время расцвета женственности); осознанием уходящей молодости; кроме того, этот период часто совпадает с критическим периодом в жизни семьи. Изменения с самосознании связаны с переоценкой значимости других людей, принятых семейных обязательств, обстоятельств и условий осуществления индивидуальной судьбы. **Кризис середины жизни** связан с рефлексией, анализом достижений и ошибок, допущенных в прошлом, с оценкой своих возможностей самореализоваться в остающийся отрезок жизни. Человек оказывается перед необходимостью пересмотра своих замыслов и соотнесения их с оставшейся частью жизни, осознавая, что будущее не несет безграничных возможностей. Другим критическим периодов средней зрелости является **выход на пенсию**. Для многих это трудная ступень жизни, связанная с переживанием внутренних конфликтов, необходимостью изменения стереотипа жизни и установок на будущее. Это время, когда нужно принять тот факт, что далеко не все планы человека реализованы и могут быть реализованы.

Итак, период средней зрелости является наиболее благоприятным для *достижения человеком всех уровней зрелости*: физической, социальной, психологической. Это период становления человека в качестве субъекта общения, познания и деятельности, как индивидуальности [4; 5].

1. **Решить психологические задачи**

***Задание 1***

Гляжу на будущность с боязнью,

Гляжу на прошлое с тоской…

И как преступник перед казнью,

Ищу кругом души родной,

Придет ли вестник избавленья

Открыть мне жизни назначенье,

Цель упований и страстей,

Поведать, что мне Бог готовил,

Зачем так горько прекословил

Надеждам юности моей…

Печально я гляжу на наше поколенье!

Его грядущее иль пусто иль темно,

Меж тем, под бременем познанья и сомненья

В бездействии состарится оно…

*М.Ю.Лермонтов*

σ *Какие возрастные особенности прочувствованы и выражены поэтом в стихотворении?*

***Задание 2.***В целях изучения возрастных особенностей самооценки на выборке из 100 испытуемых (женщин – 66, мужчин - 34) в возрасте от 36 до 60 лет было проведено исследование по методике М. Куна «Кто Я?»9. Основные категории описаний: личностные характеристики, семья и отношения в ней, деловая сфера, увлечения и интересы, социальные контакты. Получены следующие результаты. Различия в самоописаниях женщин и мужчин заключаются в порядке следования категорий. Для женщин он прямо совпадает с приведенным, у мужчин категория семейных отношений уступает место увлечениям и деловой сфере. По сравнению с периодом ранней зрелости, у тех и других социальные контакты становятся менее упоминаемыми в сопоставлении с профессиональными интересами и увлечениями.

σ *Какими возрастными особенностями объясняются различия в самоописаниях испытуемых в возрасте ранней и средней зрелости? Как проявилась в самооценке специфика женского и мужского вариантов развития в зрелости?*

***Задание 3***По данным одного из исследований, из 700 испытуемых 26 – 80 лет лишь женщины 50-летнего возраста описывали свою жизнь как первоклассную *(Mitchell, Helson,1990)*. Лонгитюдный эксперимент подтверждает подобные факты, выявляя у респонденток, названной возрастной группы высокую оценку качества жизни и обнаруживая у них снижение зависимости, повышение уверенности и решительности *(Helson, 1992).* По ретроспективным отчетам лиц пожилого и старческого возраста, пятое десятилетие жизни чаще всего упоминается в качестве принесшего наибольшее удовлетворение *(Field, 1993).*

σ *Объясните полученные в исследованиях данные. Какие факторы определили высокую оценку удовлетворенности жизнью именно у женщин 50-летнего возраста?*

***Задание 4*** Ольге и Владимиру по 40 лет. Они женаты двадцать лет, и у них есть 18-летняя дочь. Владимир работает на заводе станочником. Ольга прежде не работала, но теперь подумывает о том, чтобы поискать для себя место.

σ *Представьте себе, что Ольга и Владимир попросили вас помочь им составить жизненные планы на период зрелости. Подумайте, чего им следует ожидать и как лучше приспособиться к грядущим изменениям.*

***Задание 5***Сергей (30 лет) уже третий раз женат, при этом помимо зарегистрированных отношений много раз пытался начать совместную жизнь с женщинами. Все эти попытки терпели крах в связи с матерью мужчины. Она одна воспитывала сына, и когда тот вырос, стала требовать внимания к себе. У мужчины собственная квартира, но мать в безапелляционной форме требует, чтобы он каждый день проводил у нее. Даже в рабочий день сын обязан приходить к матери и проводить с ней время до позднего вечера. Только часов в 11 вечера он может отправляться домой.

σ *Дайте психологический анализ ситуации. Каковы варианты дальнейшего развития отношений между участниками ситуации? Как будут решаться в этих случаях каждым из участников соответствующие задачи развития?*

***Задание 6****Из письма:* «Первый раз мы с мужем разошлись через год после свадьбы. А на последнем году нашей семейной жизни у нас началась настоящая эпидемия разъездов. Нам было достаточно пустяка, чтобы разругаться в пух и прах и хлопнуть дверью. Дело доходило до смешного. Один раз он ушел только потому, что я случайно, пока смотрела фильм, съела все эклеры. Год назад мы расстались окончательно. С тех пор я поступила на вечернее отделение института, нашла интересную работу, завела новых друзей. Сейчас мне так обидно, ведь все это могло произойти гораздо раньше. А все эти годы у меня ни на что не оставалось сил, я ни о чем не думала, кроме наших дурацких отношений».

σ *Дайте психологический анализ ситуации. Предположите, в какой мере участники ситуации решают возрастные задачи развития, какие трудности они испытывают и почему?*

***Задание 7*** *Из письма:* «Вот уже более четырех месяцев, как я живу с моим 39-летним другом. Проблема в том, что он психологически еще не преодолел до конца все тягостные последствия недавнего развода. Иногда он как бы внезапно отдаляется от меня, становится холодным и устанавливает определенную, достаточно жесткую дистанцию между нами. Меня это очень обижает и раздражает. Он говорит, что его бывшая жена оставила в нем такое разочарование, что его доверие к другим людям подорвано. Мне так хотелось бы создать настоящую душевную близость между нами. Но как?»

σ *Дайте психологический анализ ситуации. Какие психологические проблемы испытывают и решают участники ситуации? Как эти проблемы соотносятся с задачами развития в среднем возрасте?*

***Задание 8****Из письма:*«Мои родители развелись, отец пропал на несколько лет. За это время я вышла замуж, у меня ребенок. Тут появился папа с новой супругой. Сын обрадовался деду, муж тоже рад его видеть (он действительно хороший человек), но мне неприятно общаться с новой женой отца. Не нравится она мне, и все (хотя она очень хочет, чтобы отец общался с нами). В результате мы почти не видимся. Сын переживает, да и муж тоже. Как мне выйти из ситуации?»

σ *Дайте психологический анализ ситуации. Какие психологические проблемы испытывают и решают участники ситуации? Как эти проблемы соотносятся с соответствующими задачами развития среднего возраста? Какими могут быть варианты дальнейшего развития ситуации?*

***Задание 9*** В исследовании Д. Фрайера (1990), проведенном в Великобритании, было показано, что при длительной безработице у людей возникает намного больше проблем с психическим здоровьем, чем у низкооплачиваемых, но работающих людей10.

σ *Проанализируйте и объясните результаты исследования с точки зрения закономерностей развития в зрелости.*

***Задание 10***По мнению многих психологов, с началом развития зрелости развитие как таковое прекращается: вместо него происходит простое изменение отдельных психологических характеристик. Так, швейцарский психолог Э. Клапаред считал, что зрелый возраст равносилен остановке в развитии, является возрастом психической окаменелости.

σ *Прокомментируйте данные мнения. Докажите их ошибочность.*

***Задание 11***Докажите, что пословица «Век живи – век учись» в условиях современной жизни актуальна для развития зрелого человека. Какова роль обучения и самообразования в развитии человека зрелого возраста?

***Задание 12***Возникают ли в зрелом возрасте конфликты развития, характерные для более ранних стадий развития? Обоснуйте свой ответ.

***Задание 13.***Почему отношения родителей зрелого возраста с их выросшими детьми можно охарактеризовать как развивающиеся?