**Консультация для молодых специалистов:**

**«Основные психологические характеристики периода взрослости»**

**Подготовила воспитатель**

**средней группы:**

**«Непоседы»**

**Успенская Э. А.**

Несмотря на то, что взрослость занимает две трети человеческой жизни, - это наименее изученный возрастной период.

В технологически развитых обществах нет четких признаков вступления во взрослость, таких как обряды посвящения в примитивных обществах. Согласно Ф. Арьесу, на протяжении многих веков считалось, что младенцы, дети и взрослые различаются только в количественном или физическом отношении; в младенцах видели всего лишь пропорционально уменьшенных взрослых, которым нужно было просто достичь своих нормальных размеров. Лишь в XVII-- XVIII вв., с возникновением современных понятий детства, семейного воспитания и школьного обучения, началось разграничение детства и взрослости.

Взрослость чаще всего делят на 3 части - раннюю, среднюю и зрелую (или позднюю) взрослость. Критерии для определения возрастных границ каждой подстадии выбираются в зависимости от того, что интересует исследователей: хронологический возраст или возраст, с которого человек несет юридическую ответственность за преступления (определяемый количеством лет с момента рождения), функциональный возраст (как объем и уровень знаний и навыков), экзистенциальный возраст (на сколько лет чувствует себя человек) или другие меры, такие как скелетный возраст, гормональный возраст, эмоциональный возраст, социальный возраст, моральный возраст и т. д.

Подход к развитию взрослых в перспективе времени жизни основан на наблюдении, что на всем протяжении человеческой жизни имеет место единство стабильности и изменений. В противоположность этому, традиционный подход заключается в том, что значимое развитие, измеряемое "положительными приращениями", заканчивается примерно к 20 годам; наступившая взрослость представляет собой длинное плато, а развитие, характеризуемое "отрицательными приращениями", типично для остатка жизни (19, с.108).

В общем, хотя связанные с развитием изменения в период взрослости носят более постепенный и менее последовательный и закономерный характер, чем изменения, происходящие на начальном и заключительном этапах человеческой жизни, они столь же важны для непрерывно продолжающегося роста, независимо от того, приносят ли они радость и удовлетворение или одно расстройство. По-видимому, изменение является естественным состоянием души, тела и Я человека.

Чтобы лучше разобраться в психологических особенностях взрослого возраста рассмотрим биологическое развитие людей в этот период жизни. Как известно, мышцы, скелет и внутренние органы достигают максимума своих возможностей в середине третьего десятилетия жизни, за исключением вилочковой железы и головного мозга. Вилочковая железа и др. ткани лимфоидного типа - важнейшие компоненты системы борьбы организма с болезнями и стрессом - достигают максимального роста перед наступлением отрочества и непрерывно уменьшаются на протяжении всей остальной жизни. Вероятно, существует экстренная потребность в развитии способности иммунной системы противостоять стрессу на ранних этапах жизни. Другие жизненно важные органы начинают стареть примерно в 40 лет. Начиная с ранней взрослости, происходят медленные, почти незаметные возрастные изменения. Эти постепенные ухудшения становятся более заметными после 30 лет в таких функциях, как время реакции, физическая сила и работа сердечно-сосудистой системы, тогда как ослабление других физиологических функций, таких как зрение и слух, не дает о себе знать практически до 50-летнего возраста. В течение взрослости и старости происходит почти линейное снижение большинства физиологических функций со скоростью около 1% в год. Однако, регулярные физические упражнения и правильное питание, по-видимому, все же способствуют долголетию, благополучию и сексуальной активности (27, с.95).

Индивидуальные различия значительны в любом возрасте, поэтому существенное перекрытие результатов выборок взрослых можно обнаружить, начиная с ранней взрослости и до середины восьмого десятилетия жизни. Крайне мало людей демонстрируют снижение по всем или сразу по многим способностям. Более того, сохранение функционирования какой-то одной или нескольких способностей характерно для большинства людей даже в весьма преклонном возрасте. Лонгитюдные данные позволяют анализировать индивидуальные различия в переменных, на основе которых можно спрогнозировать дифференциацию людей на тех, кто испытывает раннее снижение интеллектуальных функций, и тех, кто сохраняет высокий уровень интеллектуальной деятельности в преклонном возрасте. Было выявлено несколько факторов, стоящих за такими индивидуальными различиями, причем некоторые из этих факторов оказались поддающимися коррекции в ходе экспериментального вмешательства. К переменным, предсказывающим благоприятный когнитивный статус в старости, относятся: а) отсутствие сердечнососудистых и др. хронических заболеваний; б) благоприятная среда, характеризуемая высоким социоэкономическим статусом; в) вовлеченность в сложную среду, стимулирующую интеллектуальную активность; г) гибкий стиль личности в середине жизни; д) высокий когнитивный статус супруга (супруги) и е) сохранение скорости обработки воспринимаемой информации (35, с.172).

Что касается психологического развития, то исследования обнаруживают существенные позитивные изменения личности взрослых, продвигающихся с возрастом к более высоким уровням компетентности, наличие которых доказали Инельдер и Пиаже в "Развитии логического мышления", более высоким стадиям морального развития по Колбергу, мотивационным побуждениям высшего порядка в том виде, как их описал Кулен, и, как предполагает Вейлант, даже к иным видам защитных механизмов, используемых в трудных ситуациях. В условиях стресса люди зрелого возраста не теряют бодрого расположения духа, оказывают помощь другим, думают о будущем и не спешат реагировать на текущие неизбежные конфликты. Для взрослого возраста характерно и социальное развитие. Понятие социализации взрослых постепенно складывалось в течение 50-х гг., по мере того как исследователи предоставляли все больше доказательств, что процесс социализации продолжается за пределами юности. Социализацию взрослых можно рассматривать как последовательность социальных ролей, усваиваемых на основе важных событий жизни (49, с.52).

Анализируя собственную жизненную дистанцию, каждый зрелый человек выделяет свои, особые возрастные этапы взрослого состояния. Например, молодой человек после службы в армии чувствует себя намного взрослее сверстников, которые в армии не служили. Существуют и так называемые профессиональные границы у летчиков, операторов определенных производств и т.п. По внутренним ощущениям физически здоровые, волевые люди не чувствуют в себе каких-то особых перемен на границе и 60-летнего возраста. Поэтому очень трудно создать психологическую периодизацию взрослого человека в силу того, что сложно однозначно хронологически выделить этапы максимального расцвета личности - акме. Расцвет личности бывает в 40, в 60 и даже 80 лет. У некоторых людей таких "взрывов--подъемов" может быть даже несколько.

Большая часть исследователей (Бодалев А.А. и др.) относит начало периода взрослости к моменту окончания юности -- к 18-19 годам, а конец--к возрасту 55-60 лет. В этом диапазоне выделяют ряд стадий: 1) ранней взрослости (18-30 лет); 2) средней взрослости (30-45 лет); 3) поздней взрослости (45-55 лет); 4) предпенсионного возраста (50-55 лет для женщин, 55-60 лет для мужчин). При этом для каждой стадии отмечаются характерные для нее особенности.

Для стадии ранней взрослости характерно овладение ролью взрослого человека, получение избирательного права, полная юридическая и экономическая ответственность. У большинства складывается собственная семья, рождается первый ребенок. Завершается получение высшего образования. На работе осваиваются профессиональные роли, образуется круг общения, в основе которого избранная профессия.

Средняя взрослость - это период совершенства в выполнении профессиональной роли и старшинства, а иногда и лидерства среди 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 из семьи выросших детей.

В предпенсионном возрасте происходит заметное снижение физических и умственных функций, но вместе с тем это годы, благоприятные для занятия наиболее видного положения в своем социальном кругу. 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 (50, с.248).

Одной из наиболее интересных зарубежных концепций является теория американского психолога Эрика Эриксона о восьми стадиях развития личности. В психологии взрослых людей он выделил три основные стадии: ранней (25-35 лет), средней (35-45 лет) и поздней (45-60 лет) зрелости.

Ранняя зрелость (25-35 лет) -- главным психологическим моментом этого возраста является установление интимности и близких личных связей с другим человеком. Если человек терпит неудачу в интимном общении, то у него может сформироваться и нарастать чувство изоляции от людей с ощущением, что он может во всем полагаться только на себя самого. Двадцатилетние обычно имеют дело с выбором супруга и карьеры, намечают жизненные цели и начинают их осуществление. Позже, около тридцати лет, многие приходят к переоценке своих прежних выборов супруга, карьеры, жизненных целей; иногда дело доходит до развода и смены профессии. Наконец первые годы после тридцати, как правило, время сживания с новыми или вновь подтверждаемыми выборами.

Средняя зрелость (35-45лет) -- этот период является периодом своеобразной переоценки личностных целей и притязаний и часто сопровождается внезапным ощущением и осознанием того, что уже прожито полжизни - "кризис середины жизни". Кризис середины жизни определяется расхождением между мечтами, целями молодости и действительными, достигнутыми результатами. Поскольку мечты молодости чаще являются не очень реальными, то и оценка достигнутого также часто оказывается негативной и окрашенной отрицательными эмоциями. Человек начинает пессимистично оценивать и свое будущее - "уже не успеть, а менять что-либо поздно...". Люди в возрасте 35-40 лет начинают не соглашаться с такими фразами, как "есть еще уйма времени, чтобы сделать большую часть того, что я хочу". Вместо этого они констатируют: "Слишком поздно что-либо изменить в моей карьере".

Убывание физических сил и привлекательности - одна из многих проблем, с которыми сталкивается человек в годы кризиса среднего возраста и в последующем. Для тех, кто полагался ранее на свои физические качества и привлекательность, средний возраст может стать периодом тяжелой депрессии. Многие люди просто начинают жаловаться на то, что они больше устают - не могут, например, как в студенческие годы, проводить несколько дней без сна, если этого требует важное дело. Хотя хорошо продуманная программа ежедневных упражнений и соответствующая диета оказывают свое положительное действие. Большинство людей в среднем возрасте начинают полагаться не на "мышцы", а на "мозги". Они находят новые преимущества в знании, накопленном жизненном опыте; они приобретают мудрость (50, с.356).

Другим важным вопросом среднего возраста является сексуальность. У среднего человека в среднем возрасте могут наблюдаться некоторые отклонения в сексуальных интересах, способностях и возможностях, особенно по мере того как подрастают дети. Он может удивиться тому, сколь большую роль сексуальность играла для него ранее в отношениях с людьми. С другой стороны, есть люди, которые и в среднем возрасте продолжают рассматривать каждого человека противоположного пола лишь в рамках сексуального притяжения или отталкивания, а одноименного пола - как потенциального соперника. По мнению психолога Пека, в более удачных случаях достижения зрелости сексуальная эгоцентрическая установка до известной степени блокируется, а партнеры по общению воспринимаются более как потенциальные друзья и взаимопонимающие личности, т.е. "социализация" в отношениях с людьми замещает прежнюю "сексуализацию" (33, с.21).

Успешное разрешение кризиса среднего возраста включает обычно переформулировку целей на более реалистичные с осознанием ограниченности жизни всякого человека. Супруг, друзья и дети приобретают все большее значение, тогда как собственное Я все более лишается своего исключительного положения. Главным в средней зрелости становится желание повлиять на следующее поколение через собственных детей или путем личного вклада в успехи общества. Это и определяет желание человека быть продуктивным, нужным окружающим людям, что, в свою очередь, и делает его счастливым. Жизненная неудача на этой стадии может также способствовать изоляции и поглощенности только самим собой.

Поздняя зрелость (45-60 лет) -- протекает неодинаково у людей, ярко переживших кризис середины жизни, и у людей, которым удалось его избежать. Последние не производили осознанно ревизии своих планов и достижений и гораздо легче теряют энергичность и живость, так необходимую для продолжения своего личностного роста в последующие годы (50, с.382).

Если переоценка ценностей во взрослом возрасте все же состоялась, то ее следствием является глубинное обновление личности с ростом удовлетворения собой в последующие годы. Активность личности не снижается, и даже наблюдается ее рост. Например, имеются наблюдения, что кроме первого оптимального интервала для выдающихся открытий (40 лет) существует и второй пик творческой активности -- в 50-55 лет (19, с.89).

Точка жизненного цикла, в которой происходит изменение, является критической. В традиционных подходах к развитию человека подчеркивались изменения от рождения до отрочества и юности, стабильность во взрослости и упадок в старости. Сирс и Фельдман собрали данные о некоторых наиболее важных изменениях у взрослых людей. Изменения, происходящие в течение этих более поздних десятилетий жизни в организме, личности и способностях, могут быть весьма значительными. Трудные задачи возрастного развития ставятся перед взрослыми людьми браком и родительством, подъемом и упадком физических сил и некоторых интеллектуальных способностей, уходом из родительской семьи повзрослевших детей, достижением профессионального плато, удалением от дел (уходом на пенсию) и перспективой смерти (2, с.144).

Итак, нами были проанализированы психологические особенности личности периода взрослости, которые заключаются в нарушении процессов целеполагания, представлениях о невозможности управлять своей жизнью, эмоциональном состоянии неудовлетворенности, тревоги, одиночества, сопровождающемся позицией на неприятие нового, необходимости изменений самого себя в критический период жизненного пути. Периоду взрослости свойственны также позитивные изменения личности, продвигающейся с возрастом к более высоким уровням компетентности, более высоким стадиям морального развития. В этом возрасте активно продолжается и социальное развитие. Взрослые переформулируют свои цели на более реалистичные, они приобретают мудрость. Супруг, друзья и дети приобретают для взрослого человека все большее значение, тогда как собственное Я все более лишается своего исключительного положения. На протяжении всего периода взрослости человеку приходится решать важные жизненные задачи (брак, семья, работа, образование и др.), что говорит о великих перспективах жизни на этом возрастном этапе.