

# Средняя зрелость

- ❖ Расцвет творческой активности и профессиональной деятельности
- ❖ Формирование потребности передачи опыта другим, наставничества
- ❖ Возрастание потребности в достижениях и социальном признании, особая сензитивность к социальным оценкам
- ❖ Построение карьеры



## Средняя зрелость (усл. 30-35 лет)

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».

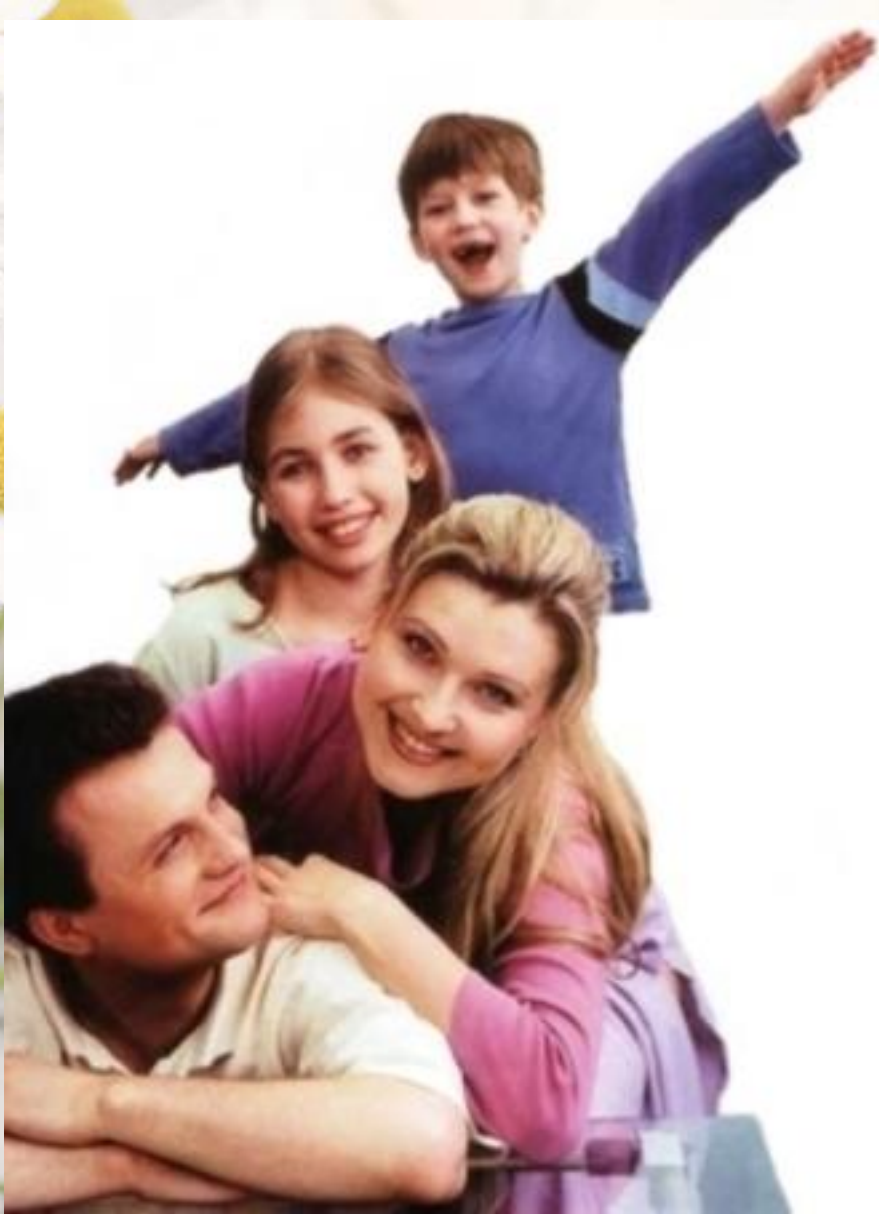
Успешное разрешение кризиса среднего возраста включает обычно переформулировку целей на более реалистичные с осознанием ограниченности жизни всякого человека. Супруг, друзья и дети приобретают все большее значение, тогда как собственное Я все более лишается своего исключительного положения. Главным в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



В стадии средней взрослости развитие человека зависит от целого ряда факторов:


степени и продуктивности его социальной активности, достигнутого им статуса, особенностей

протекания предыдущих стабильных и критических периодов. Взрослому человеку свойственны взвешенные оценки своих возможностей. Он ставит конкретные жизненные цели и имеет все возможности их достижения. Этот возраст переживается как апогей жизни. К окончанию ступени индивидуализации (по периодизации В. И. Слободчикова) складывается целостная самооценка личности, в которой отражены результаты жизненного пути как целого, жизни как решаемой задачи. Стабилизация основных психологических структур, ценностных ориентаций, уровня притязаний сопровождается повышением стабильности и внутренней последовательности образа Я. Под влиянием целей и условий труда формируется профессиональный тип личности с характерной для него манерой деятельности, общения и поведения, установками и интересами. Человек становится и субъективно осознает себя единственным в своем роде, уникальной и неповторимой личностью.



Представители поколения средней  
взрослости занимают срединное  
положение между родителями,  
вступающими в старость, и  
взрослеющими детьми,  
начинающими самостоятельную  
жизнь, покидающими  
родительскую семью. Как правило,  
в социальном плане достигается  
относительная материальная  
независимость, высокий уровень  
профессиональной и общественной  
карьеры, выполняются функции  
кормильца и главы семьи,  
управления в обществе.





Взрослые люди также пытаются добиться определенной стабильности не только в своей работе, но и в остальных сферах своей жизни. Изменяется позиция по отношению к другим людям.

Взрослый человек не только полностью отвечает за самого себя, но и начинает осознавать ответственность за других людей, за молодежь, еще не обладающую жизненным опытом, за своих детей. Перед ним стоит ряд жизненных задач: стать возможно лучшим родителем для своих детей, достичь совершенства в профессии, проявить себя на общественном поприще, быть преданным другом, интересным партнером в общении. Отсюда потребность в кропотливой работе над устранением личных недостатков, стремление к самосовершенствованию.

В.И.Ковалев выделяет несколько типов поведения во взрослом возрасте:

- 1) **стихийно-обыденный тип:** личность находится в зависимости от событий и обстоятельств жизни; она не успевает за временем, не может организовать последовательность событий, предвосхищать осуществление; поведение такого человека ситуативно, безынициативно, фрагментарно;
- 2) **функционально-действенный тип:** личность активно организует течение событий, направляет их ход, своевременно включается в них, добиваясь эффективности; но инициатива охватывает только отдельные периоды течения событий, а не их объективные или субъективные последствия; у такого человека отсутствует «жизненная линия»;
- 3) **созерцательно-продолженный тип:** личность пассивно относится к бегущему времени своей жизни, у нее отсутствует четкая организация времени жизни;
- 4) **созидательно-преобразующий тип:** личность продолженно осуществляет организацию времени, связывая его со смыслом жизни, с решением общественных проблем, творчески овладевает временем.



Во взрослости отмечаются следующие новые личностные **характеристики:**

- ❖ умение брать на себя ответственность;
- ❖ стремление к власти и организаторские способности;
- ❖ способность к эмоциональной и интеллектуальной поддержке других;
- ❖ уверенность в себе и целеустремленность;
- ❖ склонность к философским обобщениям;
- ❖ защита системы собственных принципов и жизненных ценностей;
- ❖ способность сопротивляться проблемам реальности с помощью развитой воли;
- ❖ формирование индивидуального жизненного стиля;
- ❖ стремление оказывать влияние на мир и «отдавать» индивидуальный опыт молодому поколению;
- ❖ реализм, трезвость в оценках и чувство «сделанности» жизни;
- ❖ стабилизация системы социальных ролей и др.

# Особенности развития личности.

## Профессиональная продуктивность

В зрелости, как и в молодости, главные стороны жизни - профессиональная деятельность и семейные отношения. Но если в молодости она включала овладение выбранной профессией и выбор спутника жизни, то в зрелости это - реализация себя, полное раскрытие своего потенциала в профессиональной деятельности и семейных отношениях.

Важнейшей особенностью зрелости является осознание ответственности за содержание своей жизни перед самим собой и перед другими людьми.

Развитие личности зрелого человека требует 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. Накопленный опыт, знания, умения представляют для человека огромную ценность, но могут создавать ему и трудности в восприятии новых профессиональных идей, тормозить рост его творческих возможностей. Прошлый опыт при отсутствии разумной гибкости и многогранности может стать источником консерватизма, ригидности, неприятия всего того, что исходит не от себя самого.



Основные потребности в период средней зрелости: творческая реализация, совершенствование профессиональной деятельности, потребность в хороших отношениях с родными и близкими, желание подготовиться к старости. Потребность учить других охватывает все сферы жизни. Человек идентифицируется со своей профессией.

Деформацией профессиональной деятельности является трудоголизм, который зачастую способствует эмоциональному сгоранию. Термин эмоционального сгорания введен в 1974 г. Фреденбергером - психическое состояние людей, которые в сфере своей профессии общаются с клиентами в эмоционально напряженной атмосфере (врачи, учителя, менеджеры и т.д.)

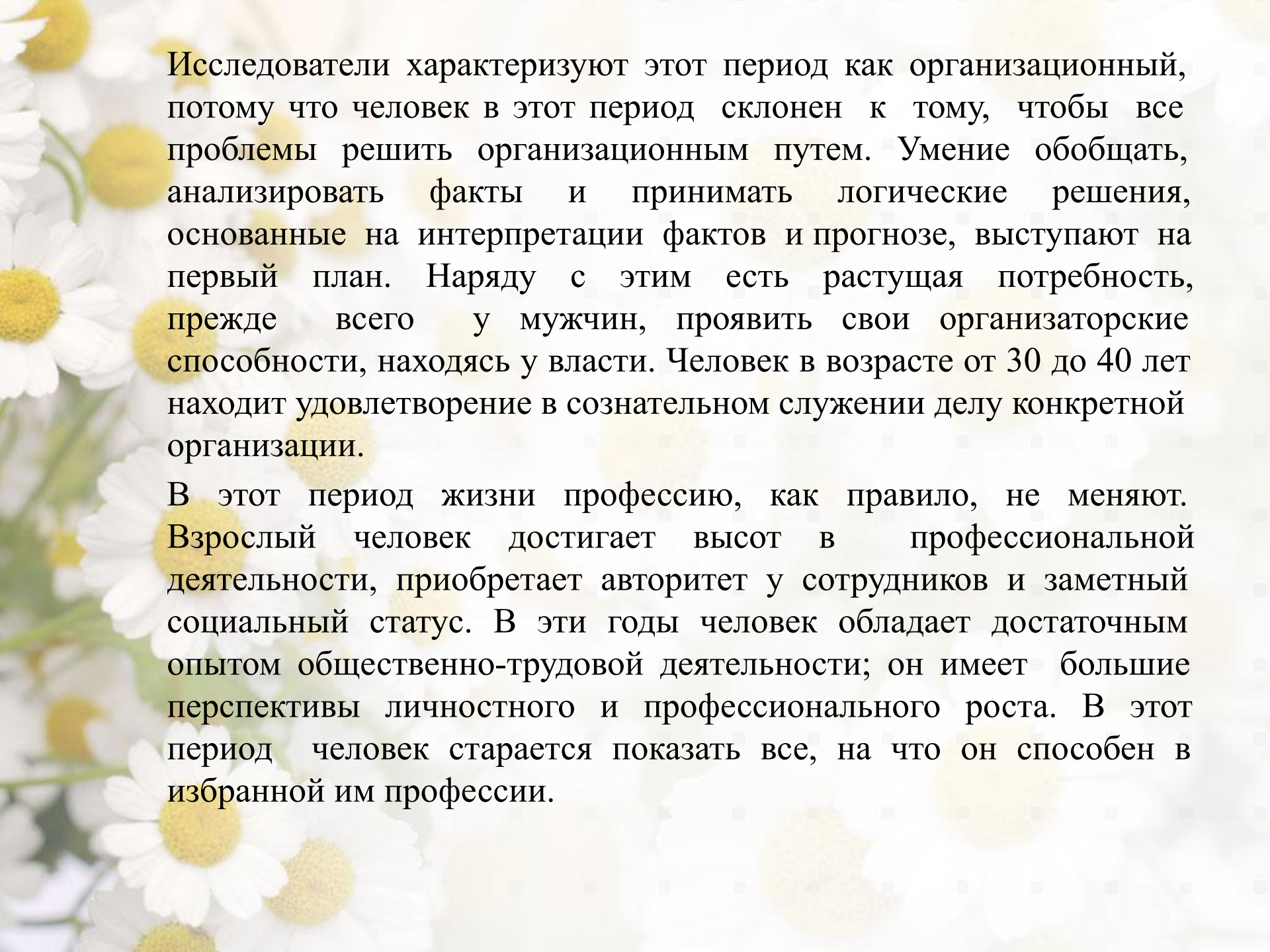
Признаки эмоционального сгорания:

- 1) эмоциональное истощение (усталость). Работник чувствует, что не может отдаться своей профессии.
- 2) деперсонализация - циничное, негативное отношение к клиенту.
- 3) низкая оценка себя как профессионала, чувство разочарования.

Профессия способствует развитию творческого потенциала. Период *акме*- период взлета творческой энергии.

Интеллектуальное развитие в годы ранней взрослости проходит достаточно интенсивно, но неравномерно. По данным Б.Г. Ананьева, все психические функции показывают и спады, и подъемы. Снижается скорость движений, но нарастает их точность вплоть до 30-35 лет. Более устойчивы психические функции в условиях повышенных нагрузок. Объем восприятия достигает пика в 30 лет; В 27-35 лет повышается объем и избирательность внимания, оптимум приходится на 33 года. Устойчивость внимания наиболее высокая в 34 года. Большое влияние на познавательные функции в период средней зрелости оказывают ценностные ориентации. Такая обобщенная личностная установка, как активное стремление к новому в самых различных областях жизнедеятельности, поиск информации, желание не останавливаться на достигнутом, положительно сказывается на уровне развития образного мышления. Установка на совершенствование своей профессиональной квалификации, систематическое обращение к специальной литературе способствуют развитию преимущественно вербально-логического мышления, а также образного и практического.





Исследователи характеризуют этот период как организационный, потому что человек в этот период склонен к тому, чтобы все проблемы решить организационным путем. Умение обобщать, анализировать факты и принимать логические решения, основанные на интерпретации фактов и прогнозе, выступают на первый план. Наряду с этим есть растущая потребность, прежде всего у мужчин, проявить свои организаторские способности, находясь у власти. Человек в возрасте от 30 до 40 лет находит удовлетворение в сознательном служении делу конкретной организации.

В этот период жизни профессию, как правило, не меняют. Взрослый человек достигает высот в профессиональной деятельности, приобретает авторитет у сотрудников и заметный социальный статус. В эти годы человек обладает достаточным опытом общественно-трудовой деятельности; он имеет большие перспективы личностного и профессионального роста. В этот период человек старается показать все, на что он способен в избранной им профессии.





На стадии взрослости существуют определенные различия в характере трудовой деятельности мужчин и женщин. Большинство женщин стараются совместить работу с семейными обязанностями.

Некоторые женщины оставляют работу в тот период, когда им приходится растить маленьких детей, другие трудятся неполный рабочий день, третьи работают на дому.

В исследованиях зарубежных психологов выявлено, что работающие женщины отличаются от неработающих более крепким психическим и физическим здоровьем. Они реже страдают депрессиями, сердечными и язвенными заболеваниями. Они отличаются более высоким уровнем самоуважения. Самоуважение, удовлетворенность жизнью и самовосприятие у ориентированных и неориентированных на карьеру женщин резко различаются.

# ОСОБЕННОСТИ САМООЦЕНКИ ЛИЧНОСТИ ВОЗРАСТА СРЕДНЕЙ ВЗРОСЛОСТИ

КОГНИТИВНЫЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТЫ САМООЦЕНКИ

У зрелых личностей усиливается **КОГНИТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ самооценки**, так как к этапу средней взрослости у успешно функционирующей личности достаточно знаний о себе, чтобы объективно себя оценивать. В этом случае редкими оказываются *«аффекты на себя»*, связанные с мерой удовлетворенности своими действиями, результатами реализации намеченных целей.

В силу того что на этапе ранней взрослости критерии успешности человека складываются из сравнения себя с другими (что неизбежно сопровождается эмоциями, сила и напряженность которых зависит от значимости для личности оцениваемого содержания), **эмоциональная составляющая самооценки** у молодых взрослых имеет порой превалирующую значимость.

# Я-ОБРАЗ И САМООЦЕНКА

Я-образ гармонично развивающейся личности в этом возрасте преобразуется в Я-образ, преимущественно связанный с обеспечением развития других личностей (детей, учеников, младших сослуживцев и т. д.).

В зрелом возрасте сокращение реального времени самоактуализации идеальной Я-концепции человека требует ее реорганизации. Сбалансированное соотношение Я-реального и Я-идеального преобразуется в усиление значимости Я-реального.

«Несостоятельность» реальной Я-концепции (ее непозитивное оценивание) «отдаляет» в личностном пространстве и времени идеальный Я-образ.

Следствием этого может быть:

- Попытка избавиться от идеального Я-образа (блокировать его).
- Попытка рационализировать неадекватный реальный Я-образ.

Попытка найти замену неприемлемому Я-образу с помощью защитного Я-образа (иногда из арсенала патологических защит).



## Список литературы:

- 1.Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учеб. пособие для студ. вузов.
- 2.Крайг Г., Бокум Д. Психология развития
- 3.Носко И.В. Психология развития и возрастная психология
- 4.Палагина Н. Н. Психология развития и возрастная психология: учебное пособие для, вузов.
- 5.Психология зрелости: Учебное пособие по возрастной психологии. / Под ред. Райгородского
- 6.Реан, А.А. Психология человека от рождения до смерти.
- 7.Солдатова Е.Л. Возрастная психология
- 8.Шаповаленко И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология)

