# Содержание

# Введение

Глава 1. Психология молодости

Глава 2. Психология зрелости (взрослости)

## Заключение

## Список использованной литературы

# Введение

Периодизация жизненного пути человека имеет древнейшее происхождение и является отражением объективно существующей реальности, своеобразной рефлексией закономерностей жизни человека. Следовательно, можно утверждать, что выделение возрастных периодов в жизненном пути вполне правомерно.

При описании развития взрослых необходимо также учитывать внутриличностную и межличностную гетерохронность, т.е. несовпадение темпов развития у одного человека различных процессов (биологических, социальных, познавательных), а также несовпадение этих темпов у разных людей.

На современном уровне развития психологической науки можно говорить о выделении трех качественно различных периодов, основываясь на изменении в социальных ролях, статусе, поведенческих нормах, жизненной активности. Это молодость, зрелость и старость. Большинство авторов нижней границей молодежного периода считают 16-17 лет, когда приобретается первичная социализация. Верхним пределом называют 24- 25 лет, на который приходится завершение социализации, т.е. усвоение профессиональных, семейных, культурных функций. Следовательно, основным новообразованием молодости должно стать достижение социальной зрелости. Самый длительный период взрослости - зрелость - можно определить возрастными границами от 23 - 25 до 55 - 60 лет, а основным новообразованием можно назвать достижение личностной зрелости. За условные нижние границы старости принимают 55 - 65 лет, т.е. возраст ухода на пенсию, развитие здесь осуществляется в направлении достижения духовной зрелости.

Цель данной работы - исследование молодости и зрелости.

Задачи:

1) изучить психологические особенности молодости;

2) рассмотреть психологию зрелости.

Глава 1. Психология молодости

век часто называют «веком молодых». Настойчивость в отстаивании этого тезиса обычно зиждется на утверждении, что в молодежи заложены образцы и масштабы человеческого совершенства, которые отчетливо проступают в наше время, когда бурное развитие техники, информационный бум и др., казалось бы, неопровержимо устанавливают преимущество таких качеств молодости, как пластичность, умение быстро приспосабливаться к современным новациям. С молодежью вполне справедливо связывают непосредственное будущее нашей цивилизации и ее дальнейшие перспективы.

С другой стороны, молодежь принято ругать за то, что она олицетворяет собой непочтительность, заносчивость, самодовольное невежество, порицающее все, что она многого не понимает и не принимает («порожняк молодости»). Этот возраст принято считать «богохульным», взбалмошным, бурным, беспощадным и даже развратным.

Любопытно, что самими представителями молодого поколения их возраст часто воспринимается как переходный, а именно: 1) как своеобразный «аванс» жизни на будущее; 2) как право на ошибки; 3), как возраст разрешенного недомыслия («пробы пера»); и отсюда, как следствие, заниженность у ряда представителей этого возраста требований к себе, неразвитое чувство ответственности за себя и свои поступки, а тем более - нежелание принимать ответственность за других (например, за сексуального партнера и детей).

Эти чисто эмоциональные оценки не стоило бы и упоминать, если бы в них не раскрывалась одна примечательная особенность молодости - ее противоречивость, амбивалентность, ее сохраняющийся от предыдущих возрастов переходный, «временный» характер, характер «ожидания взрослости».

Как объект научного исследования молодежь выступает довольно своеобразно. Масса психологических данных, полученных психологией о закономерностях психических процессов человека, добыта в основном на «испытуемых» из разряда молодых людей, которые легче и охотнее всего идут на эту роль. Поэтому, когда мы говорим о взрослых «стандартах» и «нормах» в психологических экспериментах, речь чаще всего идет о выборке лиц от 18 - 20 до 30 лет.

Не случайно молодость часто называют ранней взрослостью, подчеркивая ее двоящийся характер: обладая всей совокупностью прав вести взрослую жизнь (за которую боролась юность), молодой человек далеко не всегда способен найти и реализовать в ней себя.

Двойственность усугубляется одной из известных особенностей этой фазы - выраженным инфантилизмом молодежи, состоящим в сохранении во взрослом состоянии человека черт характера, свойственных детям и подросткам.

Начало взрослого бытия внутренне воспринимается как положительное и ценностное чувство, исчезают сомнения и переживание временности юности; человек начинает осмысленно строить будущее, ориентируясь на всю возрастную перспективу в целом, а не только на овладение ценностями и целями ближайшего возрастного периода (как это было на всех предыдущих ступенях развития). Во всех сферах жизни (профессиональной, эмоциональной, личностной, социальной) обнаруживается сильное стремление к личностной экспансии, к самовыражению. В первую очередь эти тенденции отчетливо проявляются в выборе профессии, осуществлении профессионального самоопределения и начале самостоятельной профессиональной карьеры. Для мужчин основание жизненного сообщества и начало профессиональной карьеры - главнейшие задачи возраста. Для женщин на первое место часто выходит ответственность за создание собственного окружения - партнера, семьи, детей, хотя карьерные устремления свойственны современным женщинам в не меньшей степени, чем мужчинам.

Поиск партнера для жизни, отделение от родительской семьи, приобретение профессии и начало собственной профессиональной и личностной жизни - условия для выработки собственного индивидуального жизненного стиля. Одновременно это дает возможность обрести и реализовать индивидуальные смыслы жизни. Способность личности разрешать внутренние противоречия, выстраивать собственную систему ценностей, создавать жизненную перспективу и определять стратегические цели являются мерилом ее человеческой зрелости.

Смысл жизни - одна из основных категорий, которыми оперирует молодость. Под смыслом жизни имеется в виду внутренне мотивированное, индивидуальное значение для субъекта своих собственных действий, поступков, взятых как целое и переживаемых как истинное и ценностное. Обычно переживания, связанные с становлением и обретением индивидуальных смысложизненных ориентации, облекаются в формулу «быть самим собой», «самореализоваться», «осознавать себя как ценность» и во многом ориентированы на других людей.

В молодости впервые выстраиваются жизненная стратегия, опирающаяся на рефлексию, и соотнесение своих индивидуальных способностей, статусных, возрастных и индивидуальных особенностей и притязаний с требованиями общества. Эта стратегия опирается на временную жизненную перспективу, которая создавалась на этапе от дошкольного до юношеского возраста.

В эмоциональном плане для молодого человека самопринятие - важнейшее условие самореализации. В молодости человек способен отнестись к себе реалистично и критично, принять минусы своего характера, внешности, недостаточную развитость каких-либо способностей и одновременно научиться использовать плюсы и выгодные стороны своей личности и характера, обратить их на пользу своему развитию.

Для молодости особое значение имеет выстраивание системы личных нравственных, культурных, духовных ценностей - оно позволяет острее и полнее чувствовать себя, свое «Я». Поэтому вера, мировоззрение, идеалы приобретают в молодости устойчивую форму. И хотя большинство этих ценностей, конечно, не создается личностью, а усваивается как социально-культурный опыт, их понимание и принятие в качестве индивидуальных ценностей создают у молодого человека ощущение своего достоинства, «полноты жизни», чувство собственной значимости и принадлежности к ней («счастья жить»). Нужно отметить, что, вопреки бытующим мнениям, для молодости в целом характерно стремление к духовному, возвышенному, высокому, неординарному, но осмысляемому не сентиментально-романтически, как в юности, а реалистически - как возможность достичь, изменить, стать, «сделать себя».

Психологическое содержание стадии молодости составляет стремление организовать свою жизнь, включающее поиск партнера для жизни, приобретение жилья, освоение профессии и начало профессиональной жизни, стремление к признанию в референтных группах и к близким дружеским связям с другими людьми. Все вместе это определяет характер социальной активности в молодости. На этой возрастной стадии молодой человек не боится утраты «Я» и обезличивания.

Глава 2. Психология зрелости (взрослости)

Современная психология развития, будучи по преимуществу возрастной психологией ребенка и подростка, сосредоточила внимание на процессах физиологического созревания и развития психических функций, усвоения индивидом общественно-исторического опыта, становления личности, которые определяют наиболее общие модели психического развития человека. С этих позиций взрослость оказывается лишь неким итогом бурных процессов развития и реализации ранее сформированных механизмов, свойств и структур поведения, заложенных в детстве и отрочестве, за которым последуют жизненный спад и угасание психических функций. Взрослость рассматривается как некое протяженное стационарное состояние, характеризуемое более или менее полной стабилизацией функций и свойств сложившейся личности, образовавшегося интеллекта, определившихся ценностных ориентации и картины мира.

Благодаря почти вековому накоплению знаний о детском возрасте и старости обнаружено важное онтогенетическое обстоятельство: ускорение процессов созревания и замедление процессов старения, особенно в сфере интеллекта и личности современного человека. Главным следствием этих онтогенетических изменений является расширение возрастного диапазона периода взрослости, его потенциалов трудоспособности, познавательного и личностного развития. Именно поэтому одним из фундаментальных разделов психологии развития должно стать изучение развития человека на этапе от 30 до 60-65 лет.

Возрастные пределы взрослости определяются комплексом социальных и биологических причин в зависимости от конкретных социально-экономических условий индивидуального развития человека. Накопленные данные позволили в какой-то мере отграничить период взрослости от отрочества, юности и молодости, с одной стороны, и старости - с другой, а также в самой взрослости выделить отдельные макропериоды - раннюю взрослость, средний возраст, пожилой возраст. Но четкие хронологические рамки взрослости задать довольно трудно: в характеристиках и временных границах взрослости много неопределенности.

Какого человека можно считать взрослым? Во-первых, взрослость определяется физиологически, с точки зрения оптимального функционирования всех систем организма. Внешне взрослые люди продолжают расти, физиологически изменяться - достигает оптимума и изменяется функционирование костной, мышечной, сердечно-сосудистой, пищеварительной, гормональной и других систем.

Во-вторых, взрослость определяется социально и юридически - с точки зрения возможности соблюдать нормы и правила социальной жизни, занимать определенные статусные позиции, демонстрировать уровень своих социальных достижений (образование, профессия, укорененность в социальных сообществах и т.д.), нести ответственность за собственные решения и поступки.

В-третьих, взрослость - категория психологическая, учитывающая собственное отношение человека к возрасту, переживания себя относящимся к определенной возрастной когорте. Для последнего очень важны наличие семьи и опыт родительства (социально-демографические исследования показывают, что риск распада семей максимально велик в первые пять лет супружества и на границе 45- 60 лет, когда люди прожили в браке около 15 лет).

Производительность (генеративность) и порождение (продолжение рода) как главные характеристики личности на этой стадии реализуются в заботе о воспитании нового поколения, в продуктивной трудовой деятельности и в индивидуальном творчестве. Во все, что делает взрослый человек, он вкладывает частицу своего «Я», своего индивидуального опыта и тем самым становится участником культурно-социального прогресса.

Генеративность как одна из важных характеристик взрослости - это, прежде всего заинтересованность в устройстве жизни и наставлении нового поколения. И довольно часто в случае жизненных неудач или особой одаренности в других областях ряд людей направляет этот драйв не только (и даже вообще не) на свое потомство, поэтому понятие генеративное включает также продуктивность и креативность, что делает эту стадию жизни еще более важной.

Нет ни одной фазы жизни, которая была бы для человека более важной, чем другие. В каждом возрасте человек может быть и является именно тем, чем он должен быть. Не исключение здесь и взрослость, с которой принято связывать такие новые личностные характеристики, как: 1) умение брать на себя ответственность; 2) стремление к власти и организаторские способности; 3) способность к эмоциональной и интеллектуальной поддержке других; 4) уверенность в себе и целеустремленность; 5) склонность к философским обобщениям; 6) защита системы собственных принципов и жизненных ценностей; способность сопротивляться проблемам реальности с помощью развитой воли; 7) формирование индивидуального жизненного стиля; 8) стремление оказывать влияние на мир и «отдавать» индивидуальный опыт молодому поколению; 9) реализм, трезвость в оценках и чувство «сделанности» жизни; 10) стабилизация системы социальных ролей и др.

Большинство взрослых людей обретают к 40 годам устойчивость в жизни и уверенность в себе. Но одновременно в этот, казалось бы, надежный и спланированный взрослый мир прокрадывается сомнение, связанное с оценкой пройденного жизненного пути, с пониманием стабилизации, «сделанности» жизни, переживаниями отсутствия ожиданий новизны и свежести, спонтанности жизни и возможности в ней что-то изменить (так свойственным детству и юности), переживанием краткости жизни для осуществления всего желаемого и необходимости отказаться от явно недостижимых целей.

молодость взрослость жизненный человек

Заключение

Итак, в молодости впервые выстраиваются жизненная стратегия, опирающаяся на рефлексию, и соотнесение своих индивидуальных способностей, статусных, возрастных и индивидуальных особенностей и притязаний с требованиями общества. Эта стратегия опирается на временную жизненную перспективу, которая создавалась на этапе от дошкольного до юношеского возраста. Для молодости особое значение имеет выстраивание системы личных нравственных, культурных, духовных ценностей - оно позволяет острее и полнее чувствовать себя, свое «Я». Поэтому вера, мировоззрение, идеалы приобретают в молодости устойчивую форму. И хотя большинство этих ценностей, конечно, не создается личностью, а усваивается как социально-культурный опыт, их понимание и принятие в качестве индивидуальных ценностей создают у молодого человека ощущение своего достоинства, «полноты жизни», чувство собственной значимости и принадлежности к ней.

Возрастные пределы взрослости определяются комплексом социальных и биологических причин в зависимости от конкретных социально-экономических условий индивилуального развития человека. Накопленные данные позволили в какой-то мере отграничить период взрослости от отрочества, юности и молодости, с одной стороны, и старости - с другой, а также в самой взрослости выделить отдельные макропериоды - раннюю взрослость, средний возраст, пожилой возраст. Но четкие хронологические рамки взрослости задать довольно трудно: в характеристиках и временных границах взрослости много неопределенности.

## Список использованной литературы

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. М.: Академия, 2012. - 616с.

2. Обухова Л.В. Возрастная психология. М.: Педагогика, 2014. - 442с.

3. Поливанова К.Н. Психология возрастных кризисов. М.: М.: Академия, 2013. - 184с.

4. Сапогова Е.Е. Психология развития человека. М.: Аспект Пресс, 2014. - 460с.

. Хухолева О.В. Психология развития. М.: Академия, 2013. - 208с.