**Молодость**

*Психофизические функции в молодости. Интеллектуальная сфера.*

*Социально-психологическая характеристика молодости. Кризис молодости*

*(27- 33 года).*

**Лекционный материал**

Это начальный период зрелости, время поисков себя, совершенствование индивидуальности. Происходит осознание себя взрослым человеком со всеми его правами и обязанностями, формирование реального представления о будущей жизни. Возникает собственный уникальный внутренний мир, приходит ощущение устойчивости своего отношения к действительности, своего социального и профессионального «Я». формируется индивидуальный стиль деятельности, достигается специализация в избранной профессии, приобретается мастерство, возможно изменение профессии. Встреча с будущими супругами, вступление в брак. После 30 лет происходит осознание допущенных ошибок, начинается период «переоценки ценностей». Если «реальное» существенно расходится с «желаемым», наступает психологический кризис.

Молодость охватывает период жизни от окончания юно­сти (20—23 до примерно 30 лет), когда человек «более - менее прочно утверждается во взрослой жизни».

Молодость - это прежде всего время создания семьи и ус­тройства семейной жизни, время выбранной профессии, оп­ределение отношения к общественной жизни и своей роли в ней.

Выбор спутника жизни и создание семьи — одна из сто­рон социальной ситуации развития в молодости. В этот пе­риод подавляющее большинство людей заключают первые браки, это обычно возраст наибольшей половой активности, время, когда организм женщины лучше всего приспособ­лен к рождению первого ребенка.

Создание семьи чрезвычайно важно для личностного раз­вития. От того, как складывается семейная жизнь, во мно­гом зависит общее развитие человека — его духовный рост, развитие способностей и т.д. Неудачные браки могут затор­мозить личностный рост человека и его профессиональное продвижение, негативно сказаться на отношениях в даль­нейшем к представителям другого пола, на целостном отно­шении к миру. Как отмечает И.Ю. Кулагина, после 30 лет первые браки заключаются довольно редко.

Социологичес­кие исследования показывают, люди не создавшие семьи до 28-30 лет, в дальнейшем, как правило, этого сделать уже не в состоянии. Они привыкают жить в одиночестве, стано­вятся излишне требовательны к другому человеку, у них по­является ригидность привычек, часто делающих очень труд­ной совместную жизнь. Большое значение имеет рождение детей. Создание семьи — это социальная задача («задача развития») молодых; молодые годы сензитивны для поиска и нахождения спутника жизни.

**Ведущая деятельность** в период молодости — професси­ональная. В этот период происходит овладение выбранной профессией. Уже в молодости человек может достигнуть в своей профессии достаточно высокого уровня мастерства и его объективного признания. Вместе с мастерством обре­тается чувство профессиональной компетентности, чрезвы­чайно важное для личностного развития в молодости, осо­бенно когда выбранная профессия соответствует призванию. В молодости обнаруживается стремление к самовыраже­нию (в выборе профессии, в карьере); вырабатывается ин­дивидуальный жизненный стиль, обретение и реализация индивидуальных смыслов жизни; происходит выстраивание системы личных нравственных, культурных, духовных цен­ностей**. Центральные возрастные новообразования** этого перио­да — это семейные отношения и чувство профессиональной компетентности. В период молодости происходит включение во все виды социальной жизни и овладение различными социальными ролями, продолжается профессиональное самоопределение, усложняются критерии оценки себя как профессионала. В молодости продолжается интеллектуальное развитие, проявляется способность к усвоению нового (открытия в науке чаще совершают молодые). Что касается развития мышления, единой точки зрения в психологии нет. Одни исследователи считают, что интел­лектуальное развитие заканчивается в детском возрасте, другие — что качественные преобразования происходят и во взрослом периоде жизни. В молодости заканчивается общесоматическое развитие, достигает своего оптимума физическое и половое созревание. Важной стороной жизни в молодости является также установление и развитие дружеских связей. По мнению многих психологов, дружба в этот период, как и любовь, выходит на новый качественный уровень. Дружба, в отли­чие от простых приятельских отношений, предполагает ту или иную духовную близость. Чаще всего друзей объединя­ют близкий возраст, социальное положение, культурный уровень, ценности и социальные установки. Кроме того, дружба обычно возникает между лицами одного пола. Дру­жеские отношения складываются в совместной деятельнос­ти (в производственных коллективах). Встречаются дружес­кие отношения молодых людей с людьми старшего возрас­та. Они складываются, как правило, также в совместной производственной деятельности.К 30 годам человек находится на вершине раз­вития своих интеллектуальных возможностей, достигает определенных результатов в профессиональной деятель­ности, устраивает семейную жизнь. Подводятся первые итоги жизни.

**Кризис 30 лет.**Молодой человек вступает в период кризиса молодости. Кризис 30 лет выражается в изменении представлений о своей жизни, иногда утрате интереса к тому, что раньше было в ней главным, в некоторых случаях даже в разруше­нии прежнего образа жизни. Иногда происходит пересмотр собственной личности, приводящий к переоценке ценностей. Это означает, что жизненный замысел оказался неверным, что может привести к перемене профессии, уклада семей­ной жизни, к пересмотру своих отношений с окружающи­ми людьми. При удачном выборе привязанность к опреде­ленной деятельности, определенному укладу жизни, ценно­стям и ориентациям не ограничивает, а наоборот, развивает его личность. Кризис 30 лет нередко называют кризисом смысла жизни, в целом он знаменует переход от молодости к зрелости. Проблема смысла возникает тогда, когда цель не соот­ветствует мотиву, кода ее достижение не приводит к дос­тижению предмета потребности, т.е. когда цель была поставлена неверно. Если речь идет о смысле жизни, то ошибочной оказывается общая жизненная цель, т.е. жизненный замысел. «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».

  В 27-28 лет человек вступает в период кризиса молодости. В этот период человек впервые оглядывается на прожитые годы; у молодых людей возникает отчетливое чувство, что они простились с юностью. Заглядывая вперед, человек чувствует, что вступает в фазу, когда появляются совершенно другие жизненные задачи. Такая остановка и рефлексия проявляются в переживании чувства, что юность миновала и что начинается новый этап в индивидуальной жизни. Нередко первый взгляд назад, прощание с юностью окрашены в грустные тона. Это происходит в том случае, если представления о жизни, сложившиеся между 20 и 30 годами, оказываются не совсем верными, жизнь вдруг перестает казаться легкой и понятной, иногда разрушаются основы образа жизни, перестраивается вся личность.

     И по социальным и по психологическим меркам человек к тридцати годам завершает определенный этап своего развития. Возникает необходимость (социальная и личная) подвести предварительные (промежуточные) итоги и определить перспективы дальнейшей жизни. Первые жизненные успехи и ожидания уже позади, труд и быт становятся будничными, и в результате

происходит новое снижение чувства осмысленности и полноты бытия. С рефлексивной оценкой пройденного пути, с осознанием возможностей и перспектив дальнейшего развития связана феноменология кризиса тридцатилетних. Несмотря на то что человек может быть относительно

доволен своей жизнью, он начинает испытывать неудовлетворенность собой, задается вопросом о том, каков он и каким хотел бы быть, понимает, что что-то переоценил в своей жизни, а что-то недооценил. То, что еще вчера казалось жизненно важным и чему отдавалось много усилий, кажется мелочным, пустым, по сравнению с тем, что хотелось бы сделать. Происходит глубинный

самоанализ и критический пересмотр собственной личности, приводящий к переоценке ценностей.

       Иногда такая внутренняя переоценка приводит к перемене профессии, к пересмотру своих отношений с окружающими людьми, к перемене уклада семейной жизни. Такая внутренняя работа необходима для осознания человеком своего места в жизни. Если человек не сумеет вовремя переоценить и при необходимости исправить сложившийся образ жизни, ему не удается реальноизменить себя и развиваться дальше.

       Стержневую основу процесса самоопределения личности в кризисе молодости составляет профессиональная деятельность, перспективы профессионального роста, карьеры. Более тяжело этот кризис переживают мужчины, чем женщины, что объясняется особыми социальными ожиданиями относительно профессиональной карьеры мужчин. Как правило, мужчина на первое место ставит работу. Это предпочтение проявляется и в юности, в период самоопределения, когда решаются вопросы «кем быть? каким быть?». Но в 30 лет вопрос профессионального роста приобретает особое значение. Тридцатые годы жизни в общественном мнении и собственном представлении – это годы, когда необходимо делать карьеру. По завершении периода первоначального вхождения в профессию, ее освоения, с приобретением профессиональных знаний и умений (становление профессионала) молодому человеку требуется реальное подтверждение его профессиональных достижений. Если этого не происходит после 4-5 лет самостоятельной трудовой деятельности, то у молодого человека появляются эмоциональный дискомфорт, неосознанная неудовлетворенность

трудом. Если руководство запаздывает с осознанием того, что молодой специалист уже «вырос», искусственно тормозит его продвижение, то возникает конфликтная ситуация, неизбежно приводящая к углублению кризиса 30-летия. Сочетание этих неблагоприятных моментов увеличивает вероятность смены работы. Самое неприятное, что может произойти с молодым человеком в 30 лет, - это полное разочарование в своей профессиональной деятельности.

       Исследователи выделяют следующие возможные пути разрешения профессионального кризиса молодости.

       1. Прекращение профессионального роста – стабилизация на достигнутом уровне, ограничение профессиональных притязаний и смещение основных мотивов в другие сферы жизни.

       2. Упрочение одной из сторон профессиональной деятельности – выбор одного из наиболее успешных профессиональных направлений и повышение квалификации без выхода за его узкие границы.

       3. Конструктивное разрешение – профессионал находит новые пути развития, приводящие к выходу на качественно иной, более высокий профессиональный уровень.

       4. Деструктивное разрешение – срыв, выражающийся в конфликтах, смене работы, попытке начать все сначала.

Путь разрешения кризиса зависит от особенностей предшествующего периода, а также от индивидуальных особенностей; он тесно связан с обстоятельствами жизни в целом. В работах психологов отмечено, что мужчины и женщины по-разному переживают процесс пересмотра жизненных целей в период от 28 до 33 лет. Мужчины могут сменить работу или изменить свой образ жизни, но их сосредоточенность на работе и карьере не меняется. Женщины на переходе 30-летнего рубежа обычно меняют приоритеты, установленные в молодости. Женщин, ориентированных ранее на замужество и воспитание детей, теперь в большей степени начинают привлекать профессиональные цели; в то же время те, кто отдавал свои силы работе, теперь, как правило, направляют их в лоно семьи и брака. Представления мужчин о своем будущем положении и о томмире, который их будет окружать, обычно проще и не столь разнородны, как у женщин. Женщинам, именно вследствие разнородности их устремлений, значительно труднее достичь своих целей, чем мужчинам.

       К тридцати годам человек становится уникальной личностью, со своим мировоззрением, со своим стилем деятельности, образом жизни, кругом общения и манерами поведения. Человек находится на вершине развития своих интеллектуальных возможностей. Он прошел серьезную школу социальной и общественной жизни. Таким образом, в молодости человек начинает утвер­ждать себя в жизни, осуществлять поставленные цели. В молодости большинство людей встречают спутника жиз­ни и создают семью, приобретается профессиональное ма­стерство. Молодость — это расцвет отношений любви и дружбы.

**Центральными возрастными новообразованиями этого периода можно считать** семейные отношения и профессио­нальную компетентность, когда человек уясняет смысл сво­ей жизни, подводит ее первые итоги.

**Физическое и психическое развитие в молодости и зрелости**

**Хронологические рамки (возрастные границы)**. От 30 до 60‑70 лет.

**Социальная ситуация**на разных этапах этого возрастного периода различна. Социальная ситуация характеризуется в реализации себя, полного раскрытия потенциала в профессиональной деятельности и семейных отношениях. Принятие на себя  полноты ответственности. Все особенности социальной ситуации отражены в таблице.

Таблица

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **23 – 30 лет** | **30 – 40 лет** | **40 – 50 (55) лет** |
| 1. Осознание себя в статусе, принятие социальной ответственности, прав и обязанностей.  2. Овладение профессией и начало профессиональной деятельности.  3. Поиск и выбор друга и вступление в брак, формирование отцовской и материнской позиции.  4. Воспитание детей.  5. Формирование образа, стиля жизни и круга общения. | 1. Личностно-смысловая перестройка, коррекция жизненных планов и образа жизни.  2. Передача опыта другим, наставничество.  3. Реализация потребности в достижениях и социальном признании.  4. Самореализация в профессиональной.деятельности, построение карьеры. | 1. Развитие и сохранение супружеских отношений.  2. Воспитание детей  3. Достижения в карьере.  4. Развитие форм и хобби.  5. Принятие и приспособление к изменениям организма.  6. Принятие ответственности за стареющих родителей. |

**Физическое развитие.**В промежутке между 25-30 годами физическая сила, функционирование органов , скорость реакции, двигательные навыки и другие физические возможности достигают своего максимума.

После 30 лет они медленно и заметно идут на убыль. Но этот спад в промежутке от 30 до 50 происходит не так быстро как представляется большинству людей.

После 40 лет происходит снижение уровня функционирования по 6 важным показателям: скорость проведения нервного импульса; функция почек; функция сердечно-сосудистой системы; сила мышц; полезный объем легких; жизненная емкость легких.

Снижение физических навыков и возможностей  более заметно в критических ситуациях или в тех случаях, когда резко возрастает нагрузка на организм.

Менопауза у женщин наступает в возрасте от 48 до 51 года, может начаться раньше, а может и позже. Это означает прекращение менструаций и неспособности рожать. Эти изменения могут сопровождаться эмоциональными изменениями. Часто женщины чувствуют себя подавленными, менее женственными, т.к. их репродуктивная функция прекратилась.

У мужчин не происходит единичных, внезапных событий, сравнимых с менопаузой у женщин. Но у мужчин  происходят изменения, касающиеся их сексуальной активности.

Некоторые изменения обусловлены физиологическими факторами, в частности уровнем андрогенов, мужских половых гормонов.

**Ведущая деятельность:**Профессиональная деятельность; становление и развитие семейных отношений.

**Познавательные функции**на разных возрастных этапах имеют свои отличия (см. таблицу).

Таблица

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **18 – 25 лет** | **30 – 40 лет** | **41 – 50 лет** | **51 – 55 лет** |
| 1. Усиленное развитие психических функций.  2. Характерны «оптимумы» внимания, памяти, мышления.  3. До 35 лет продолжается становление целостной функциональной основы интеллектуальной деятельности.  Наблюдается наибольшая восприимчивость социального и профессионального опыта.  В 26 - 29 лет внимание по своему развитию опережает память и мышление. | 1. Высокое развитие внимания, памяти, мышления, которое снижается к 40 годам.  2. После 35 уменьшается возможность новообразований.  3. Наблюдается максимум творческой активности.  В 30-33 года наступает высокое развитие памяти, мышления и внимания. | 1. Снижение уровневой оценки мышления.  2. Снижение уровня памяти и внимания. | 1. Особое влияние на уровень развития мышления, качества внимания и памяти, особенно смысловой, влияют активные познавательные устремле  ния в профессиональной сфере. |

Большое влияние на сохранность познавательных функций оказывают ценностные ориентации. Помимо сохранения происходит качественное преобразование структуры интеллекта. Доминирующее значение  занимает обобщение на словесном материале. Возможна новая стадия развития интеллекта – способность самому ставить проблемы.  Объем вербального запечатления долговременной памяти во многом остается неизменным до старости, но ослабляется способность запечатления, кратковременная память, скорость реакции.

Психическое развитие личности обусловливает семья. Наблюдается прогрессивное развитие, связанное со специализацией психических функций в процессе профессиональной деятельности.

**2. Личностное развитие. Кризисы в период молодости, зрелости**

**Личностное развитие,**по мнению Э. Эриксона, может проходить по 2 линиям развития:

1. Нормальный ход развития – **генеративность** – развитие потребности и чувства сохранения рода.
2. Неблагоприятное развитие – **застой –**существование для самого себя, обеднение межличностных отношений.

В период между 18 ‑ 50 годами максимально раскрываются возможности человека. При благополучном прохождении кризиса – самоутверждение в этическом и моральном плане и независимость от стандартов и мнений других людей.

**Новообразования:** Творческая продуктивность, понимаемая как интегральное образование: профессиональная продуктивность и вклад в развитие и утверждение жизни будущего поколения.

При появлении кризиса 40 лет можно говорить еще об одном новообразовании – Коррективах жизненного замысла и связанных с ними изменениях «Я - концепции».

Феномен «акме»; материнство/отцовство; новый уровень интеллектуального развития.

**Кризисы данного периода:**

По **Р. Пекку** существует 4 кризиса, которые человеку необходимо разрешить: развитие уважения и мудрости, которое должно сменить примат физической храбрости. Социализация социальных отношений должна сменить сексуализацию отношений. Сохранение эмоциональной гибкости, которая должна противостоять аффективному обеднению, связанная со смертью близких или с обособлением детей. Сохранение душевной гибкости и поиск новых форм поведения вместо старых привычек и психической ригидности.

Переход к средней Взрослости как **нормативный кризис**(около 30 лет) – вызван расхождением между идеальной моделью «мечты» образа жизни и реальностью.

В средней взрослости переход к зрелости как **нормативный кризис**(около 40 лет) ‑ связан с осознанием утраты молодости, началом снижения физических сил, переживанием «символической смерти» молодости. Помимо проблем с профессиональной деятельностью нередко возникает обострение семейных отношений.

**Э. Эриксон**считает, что кризис – это переломный момент, период с обостренной чувствительностью и повышенным потенциалом. Психическое развитие происходит в процессе прохождения через критические точки.

Э. Эриксон описал 3 ступени зрелости, на которых определил центральные вопросы развития: интимность (близость), альтернатива – уединение; производительность, при котором индивидуум становится творческой личностью; Цельность (объединение).

К 35-45 годам человек начинает всерьез задумываться о том, что время проходит, начинают посещать мысли о смерти.

**Решение кризиса** состоит в анализе своих целей и переоценке своих ресурсов; поиске нового смысла жизни.

Кризис середины жизни – кризис 40-летия. Признаки кризиса, разлада внутреннего мира – изменение отношения к тому, что раньше казалось важным, значительным, или, напротив, отталкивающим. Кризис идентичности выражается в переживании чувства нетождественности самому себе, того, что стал иным. Решение возможно на основе самоанализа необходимости найти себе и своему «Я» место в новых условиях, выработать соответствующую форму поведения и деятельности.

**Выход из кризиса:** переформулировка целей на более реалистичную точку зрения;  осознание ограниченности времени любого человека; довольствоваться тем, что есть; ограничиваться в планах на будущее; выработка новой Я – концепции; осознание ограниченности времени любого человека; довольствоваться тем, что есть; ограничиваться в планах на будущее; выработка новой Я – концепции.