СРЕДНЯЯ ЗРЕЛОСТЬ

Зрелость- самый длительный для большинства людей период жизни. согласно Реану это возрастной период от 40 до 60 лет. Согласно Эриксону- зрелость охватывает время от 25до 65 лет, т.е. 40 лет жизни.(блзизость-изоляция; продуктивность (генеративность)- стагнация; целостность эго-отчаяние) Его верхнюю границу авторы определяют по-разному: от 50-55 до 65-70.

Ступень зрелости, вершина зрелости — *акме* — это многомерное состояние человека, охватывающее определенный период его развития характеризует, насколько он состоялся как гражданин, специалист своего дела, как личность. При этом имеются в виду прежде всего достижения в развитии, ведь по-древнегречески быть в акме означает быть в полном цвете (цветущая пора), на высшей ступени развития.

Столь широкое понимание сущности акмеологического создало предпосылки для формирования и развития различных направлений в акмео-логии. В силу общественной потребности наибольшее развитие получило направление акмеологии, связанное с достижениями акме в профессиональной деятельности, то есть с профессионализмом. Поэтому объектом данного направления акмеологии стал именно профессионализм деятельности, а предметом — объективные и субъективные факторы, содействующие или препятствующие достижению вершин профессионализма

***Акмеология*** (от *греч.* акте — высшая степень чего-либо, расцвет) — наука, возникшая на стыке естественных, общественных, технических и гуманитарных дисциплин и изучающая закономерности и механизмы развития человека на ступени его зрелости и особенно при достижении им наиболее высокого уровня в этом развитии.

Одна из главных особенностей периода средней взрослости состоит в крайнем субъективизме человека при оценке своего возраста. Вместе с тем это совершенно не означает, что нет никаких изменений как на психологи­ческом, так и на биологическом уровнях. Изменения происходят и влекут за собой изменения в личностной сфере.

У людей, достигших возраста средней взрослости, отмечается относи­тельное снижение характеристик психофизических функций. Однако это никак не отражается на функционировании **когнитивной сферы** человека, не снижает его работоспособность, позволяя ему сохранять трудовую и твор­ческую активность.

Поэтому вопреки ожиданиям снижения интеллектуального развития после того, как оно достигает своего пика в период юности, развитие от­дельных способностей человека продолжается в течение всего среднего воз­раста. Особенно это относится к тем из них, которые связаны с трудовой деятельностью человека и его повседневной жизнью.

Текучий интеллект максимального развития достигает в юности, в пери­од же средней взрослости его показатели снижаются. Максимальное разви­тие кристаллизованного интеллекта становится возможным лишь при дос­тижении периода средней взрослости.

Интенсивность инволюции интеллектуальных функций человека зави­сит от двух факторов: одаренности и образования, которые противостоят старению, затормаживая инволюционный процесс.

Особенности интеллектуального развития человека и показатели его ин­теллектуальных возможностей во многом зависят от личностных особенно­стей человека, его жизненных установок, планов и жизненных ценностей.

В последние годы достаточно широкую известность приобрела теория, в которой при рассмотрении проблем интеллектуального развития человека выделяют **два различных типа интеллекта.** Причем считается, что эти два типа интеллекта можно относительно легко измерить обычными интеллек­туальными тестами (Horn, 1982).

**Первый тип интеллекта,** объединяющего в себе весьма широкую область интеллектуального функционирования, называют *текучим интеллектом.* Это те способности, с помощью которых человек учится чему-либо новому. К ним относятся скорость и результативность запоминания, индуктивное рассуждение, оперирование пространственными образами и восприятие но­вых связей и отношений. Конечно, используемый для обозначения данного типа интеллекта термин является метафорой. Скорее всего, он подразуме­вает, что базисные процессы интеллекта «вливаются» во множество иных видов интеллектуальной деятельности человека, включая восприятие, узна­вание, анализирование и решение различных задач (Horn, 1982; Neugar-ten, 1976).

Большинство авторов, рассматривающих проблему интеллекта в рамках данной теории, считают, что поступательное развитие текучего интеллекта продолжается до окончания юношеского периода жизни человека, а затем в процессе взросления происходит постепенное его снижение. Этот тип ин­теллекта, по мнению ученых, отражает биологические возможности нерв­ной системы — ее работоспособность и *интегративность* (Horn, 1982).

**Другим типом интеллекта** является *кристаллизованный интеллект,* который приходит к человеку с опытом и образованием. Приобретение дан­ной формы интеллекта связано с осведомленностью человека и теми знани­ями, которые он накопил в течение длительного времени своей жизни. В чем непосредственно выражается уровень развития данного типа интеллек­та? В первую очередь в способности человека устанавливать отношения, формулировать суждения, анализировать проблемы и использовать усвоен­ные им стратегии для решения задач.

В отличие от предыдущего типа интеллекта, кристаллизованный интел­лект часто повышается в течение жизни, пока люди сохраняют способность получать и сохранять информацию (Neugarten, 1976). Когда в лонгитюд-ных исследованиях проводятся *тесты когнитивных навыков,* предполага­ющих использование этого типа интеллекта, испытуемые нередко показы­вают в свои 50 **лет** результаты более высокие, чем те, которые они демонстрировали в 20. Это в значительной степени объясняет тот факт, что ученые-гуманитарии и естествоиспытатели, чья работа непосредственно опирается на накопленные в течение жизни знания и опыт, отличаются большей продуктивностью в 40-, 50- или даже **70-летнем** возрасте, а не в молодости.

Главная особенность этого возраста может быть определена как достиже­ние человеком состояния мудрости. В этот период своей жизни человек, как правило, обладает обширными фактуальными и процедурными знани­ями, умением оценивать события и информацию в более широком контек­сте и способностью справляться с неопределенностью.

Несмотря на то что вследствие биологических изменений, происходя­щих в организме человека в период средней взрослости, быстрота и точ­ность обработки информации снижается, способность пользоваться инфор­мацией все же остается прежней. Причем, хотя когнитивные процессы у человека средних лет могут протекать медленней, чем у молодого человека, эффективность его мышления выше.

Таким образом, несмотря на снижение психофизических функций, сред­няя взрослость является, вероятно, одним из наиболее продуктивных пери­одов в творчестве человека, тем более если его деятельность связана с гума­нитарными знаниями.

Развитие аффективной сферы человека в период средней взрослости про­текает неравномерно.

Данный возраст может быть для человека периодом расцвета его семей­ной жизни, карьеры или творческих способностей. Но при этом он все чаще начинает задумываются о том, что он смертен и что его время уходит.

Большинство людей, испытывающих к кому-либо привязанность, чув­ствуют себя счастливее, чем те, кто этого лишен. По сравнению со вдовами и одинокими людьми, особенно с разведенными и брошенными, люди, со­стоящие в браке, чувствуют себя более удовлетворенными жизнью.

Труд становится важнейшим источником человеческих чувств. Те эмо­ции, которые играют в жизни обычно очень большую роль и существенно сказываются на общем эмоциональном состоянии, настроении человека, связаны с ходом его трудовой деятельности, ее успехом или неуспехом.

Этот период жизни человека обладает чрезвычайно высоким потенциа­лом для развития стресса, который способствует развитию многих заболева­ний среднего возраста.

В зрелом возрасте люди часто испытывают депрессию и чувство одиноче­ства.

Желание человека среднего возраста действовать без промедления и тут же получать результат изменяет структуру его мотивации, смещая образу­ющие ее компоненты в сторону удовлетворения обостряющихся потребнос­тей.

Среди них основными являются: реализация своего творческого потен­циала; необходимость передать что-то следующему поколению; корректи­ровка деятельности с точки зрения возможной стагнации и упущенных воз­можностей; забота о сохранении близких отношений с родными и друзьями; подготовка к спокойной и обеспеченной жизни в пожилом возрасте.

В контексте этих изменений происходит осмысление и переоценка жиз­ни в целом; корректировка сложившейся системы ценностей в трех связан­ных между собой сферах: личной, семейной и профессиональной.

Резкие социальные и жизненные изменения в любой из этих сфер, та­кие, как ранний выход на пенсию, сокращение на работе, потеря ребенка или супруга, вынужденный переезд к новому месту жительства и т. д., могут вызвать *мотивационный кризис,* связанный с ослаблением или отка­зом человека от ведущего жизненного мотива, его сменой, а также опреде­лить последующий путь мотивационного развития личности.

Критической точкой мотивационного кризиса оказывается потеря чело­веком центрального жизненного мотива — смысла жизни и образование так называемого экзистенциального мотивационного вакуума, преодолеть кото­рый ему помогают основные жизнеобеспечивающие потребности в самоува­жении и самореализации

В период средней взрослости Я-концепция личности обогащается новы­ми Я-образами, принимает во внимание постоянно меняющиеся ситуацион­ные отношения и вариации самооценок и детерминирует все взаимодей­ствия.

Я-концепция зрелого взрослого развивается в результате возникновения большого числа частных Я-концепций и в процессе генерирования концеп­туального ядра личности.

Сутью Я-концепции становится не самоактуализация любыми доступны­ми индивиду средствами, а самоактуализация в пределах нравственных правил и более значительных, чем ситуационные, личностных ценностей.

Для самооценки периода ранней взрослости характерна тенденция уси­ления когнитивного компонента. Осознанное, взвешенное, реалистичное от­ношение к себе ведет к тому, что знания о себе начинают регулировать и вести за собой эмоции, адресующиеся собственному «Я». Число частных самооценок сокращается, самооценка приобретает обобщенный характер и в различных ситуациях проявляется «проекция» этой общей самооценки, т. е. имеет место ее ситуационная вариация. Я-образ динамически 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 связи со сменой ролей, происходящей в этом возрасте, многим людям свойственна «стратегия са­моподачи» и «самопрезентации», которая сказывается на «социальной со­ставляющей» их Я-образа.

У самоактуализированной личности развивается эффективная Я-концеп­ция, а для пограничных состояний характерна «диффузность самоидентич­ности», или расколотое самосознание.