**СОДЕРЖАНИЕ**

[1. Психологические особенности юношеского возраста 3](#_Toc211254573)

[2.Психология человека зрелого возраста, задачи развития в этот период 6](#_Toc211254574)

[3.Психология человека пожилого и старческого возраста 9](#_Toc211254575)

[СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 12](#_Toc211254576)

**1. Психологические особенности юношеского возраста**

Период юности - это период самоопределения. Самоопределение - социальное, личностное, профессиональное, духовно-практическое - составляет основную задачу юношеского возраста. В основе процесса самоопределения лежит выбор будущей сферы деятельности. Однако профессиональное самоопределение сопряжено с задачами социального и личностного самоопределения, с поиском ответа на вопросы: «кем быть?» и «каким быть?», с определением жизненных перспектив, с проектированием будущего.

Развитие человека в период юности может идти несколькими путями.

Юность может быть бурной: поиски смысла жизни, своего места в этом мире могут стать особенно напряжёнными. Некоторые старшеклассники плавно и непрерывно продвигаются к переломному моменту жизни, а затем относительно легко включаются в новую систему отношений. Они больше интересуются общепринятыми ценностями, в большей степени ориентируются на оценку окружающих, авторитет взрослых. Возможны и резкие, скачкообразные изменения, которые благодаря хорошо развитой саморегуляции не вызывают сложностей в развитии. При переходе от подросткового возраста к юношескому происходит изменение в отношении к будущему: если подросток смотрит на будущее с позиции настоящего, то юноша смотрит на настоящее с позиции будущего. Выбор профессии и типа учебного заведения неизбежно дифференцирует жизненные пути юношей и девушек, закладывает основу их социально-психологических и индивидуально-психологических различий.

Учебная деятельность становится учебно-профессиональной, реализующей профессиональные и личностные устремления юношей и девушек. Ведущее место у старшеклассников занимают мотивы, связанные с самоопределением и подготовкой к самостоятельной жизни, с дальнейшим образованием и самообразованием. Эти мотивы приобретают личностный смысл и становятся значимыми.

Остается значимым и общение со сверстниками, более значимым становится общение со взрослыми, родителями. Общение носит интимно-личностный, т.е. камерный характер. Важна не включенность в группу сверстников, а установление личностных, глубоких отношений с человеком, который юноше нравится, в котором он нуждается.

Характерное приобретение ранней юности - формирование жизненных планов. Жизненный план как совокупность намерений постепенно становится жизненной программой, когда предметом размышлений оказывается не только конечный результат, но и способы его достижения. Жизненный план- это план потенциально возможных действий. В содержании планов, как отмечает И.С. Кон, существует ряд противоречий. В своих ожиданиях, связанных с будущей профессиональной деятельностью и семьёй, юноши и девушки достаточно реалистичны. Но в сфере образования, социального продвижения и материального благополучия их притязания зачастую завышены. При этом высокий уровень притязаний не подкрепляется столь же высоким уровнем профессиональных устремлений. У многих молодых людей желание больше получать не сочетается с психологической готовностью к более интенсивному и квалифицированному труду. Профессиональные планы юношей и девушек недостаточно корректны. Реалистично оценивая последовательность своих будущих жизненных достижений, они чрезмерно оптимистичны в определении возможных сроков их осуществления. Главное противоречие жизненной перспективы юношей и девушек - недостаточная самостоятельность и готовность к самоотдаче ради будущей реализации своих жизненных целей.

Готовность к самоопределению – это основное новообразование ранней юности. Одно из достижений этой ступени - новый уровень развития самосознания. Он проявляется в

1)открытии своего внутреннего мира во всей его индивидуальной целостности и уникальности;

2)стремлении к самопознанию;

3)формировании личной идентичности, чувство индивидуальной самотождественности, преемственности и единства;

4)самоуважении;

5)становлении личностного способа бытия, принятие на себя личной ответственности.

Исследование, проведенное Л.А. Головей, показало, что на профессиональное самоопределение, общее перспективное планирование жизни существенное влияние оказывают пол и индивидуально-психологические особенности. Так, у юношей на профессиональное самоопределение влияют факторы дальней перспективы: чем больше определены планы на дальнейшую жизнь, тем выше уровень сформированности профессионального плана и степень уверенности в профессиональном выборе.

У девушек жизненное и профессиональное самоопределение не связаны между собой, для них характерны большая эмоциональность и ситуативность самоопределения, менее целостное мировоззрение. У юношей же профессиональное самоопределение органически входит и формируется в русле общей жизненной перспективы. Ближайшие планы девушек определяются в основном познавательными интересами, уровнем эмоциональной возбудимости. У юношей большое влияние на планирование ближайшей перспективы оказывают интеллектуальные показатели (комбинаторное мышление, общий уровень интеллекта) и уровень самоконтроля.

На перспективное планирование жизни молодежи независимо от пола влияют, в первую очередь, уровень сформированности самоконтроля и характеристики социальной смелости. У юношей в такое планирование активно вовлечены также интеллектуальные показатели.

Профессиональные и жизненные планы имеют большое значение для выбора профессии. Исследование готовности к профессиональному выбору показало, что у 75% юношей отсутствует четкий профессиональный план, и они обнаруживают низкую активность в выборе профессии. Сформированный профессиональный план имеют юноши с более высоким уровнем интеллектуального развития, наиболее успешные в учебе, морально нормативные и добросовестные, в то же время для них характерна более высокая тревожность. Анализ индивидуальных особенностей старших школьников и студентов с адекватным и неадекватным профессиональным выбором показал, что у учащихся с адекватным выбором профессии количество правильных самооценок в 3-4 раза больше. При сравнительном анализе этих групп обнаружены достоверные различия между ними по показателям вербального интеллекта, по уровню конструктивных способностей, по уровню общей самооценки, по эмоциональной зрелости личности и по уровню самоконтроля.

В юношеском возрасте наблюдается высокая индивидуальная устойчивость и четко выраженная половая специфика профессионального типа. Среди девушек преобладают социальный, артистический и конвенциональный тип. Среди юношей - предпринимательский, исследовательский и реалистический. При этом к моменту окончания школы профессиональный тип личности оказывается достаточно сформированным. Эти данные о влиянии характера и профиля деятельности, а также адекватного профессионального самоопределения на реализацию и становление потенциалов субъекта деятельности указывают важность прогнозирования и управления этими процессами. Неотъемлемой частью такого управления является психологическое консультирование, направленное, прежде всего, на то, чтобы юноша или девушка осознали себя активными строителями собственной жизни, осознали ответственность за свой выбор.

# 2.Психология человека зрелого возраста, задачи развития в этот период

Одним из фундаментальных разделов возрастной психологии является психология человека на этапе от 30 до 60-65 лет. Этот раздел возрастной психологии назвали «акмеологией» - наукой о периоде расцвета всех жизненных сил человека. Зрелость - наиболее продолжительный период онтогенеза, характеризующийся тенденцией к достижению наивысшего развития духовных, интеллектуальных, творческих способностей личности.

Понятие зрелости связано с исследованием отношения человека к собственной жизни среди людей; не только к себе самому, к своему «Я», но и к более широкому контексту осуществления жизни, возможности повлиять на мир и изменить его. Э. Эриксон, анализируя зрелость как седьмую стадию человеческой жизни, считал ее центральной на всем жизненном пути человека. Развитие личности в это время продолжается во многом благодаря влиянию со стороны детей, молодого поколения, которое подтверждает субъективное ощущение своей нужности другим. Главная положительная характеристика личности на этой стадии - производительность реализуется в заботе о воспитании нового поколения, в продуктивной трудовой деятельности и в творчестве.

Если ситуация развития в зрелом возрасте неблагоприятная, появляется чрезмерная сосредоточенность на себе, приводящая к косности и застою, личностному опустошению, т.е. имеет место кризис зрелости.

Взрослый человек одновременно переживает и чувство стабильности, и смятение по поводу того, действительно ли он понял и реализовал настоящее предназначение своей жизни. Взрослость в большей степени ставит цели, касающиеся именно настоящего времени личности, ее самореализации, ее отдачи здесь и сейчас. Именно поэтому многие, вступая в середину зрелости, стремятся начать жизнь сначала, найти новые пути и средства самоактуализации, успешно преодолевая кризис середины жизни.

По отношению ко времени своей жизни, по В.И. Жовалеву, выделяется несколько типов поведения в зрелом 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 их наступление или предотвращать 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-пролонгированный тип: личность пассивно относится к бегущему времени своей жизни, у нее отсутствует четкая организация времени жизни;

4)созидательно-преобразующий тип: личность пролонгировано осуществляет организацию времени, связывая его со смыслом жизни, с решением общественных проблем, творчески овладевает временем.

Д. Левинсон рассматривает возрастное развитие как регулярную последовательность стадий, как стабильных, так и переходных. В стабильной фазе развитие характеризуется достижением поставленных целей, поскольку основные задачи развития на этом этапе человеку представляются решенными. В переходной фазе сами способы самореализации оказываются предметом анализа для индивида, а новые возможности - предметом поиска. В периоде взрослости Д. Левинсоном отмечены два переходных этапа, характеризующихся пересмотром жизненных программ, - это период около 30 лет и период 40-45 лет. Так, в возрасте 30 лет человек анализирует и, при необходимости, корректирует свою жизнь. При этом мужчины пересматривают собственные установки по вопросам карьеры и способы их реализации, женщины же делают окончательный выбор между карьерой и семьей. Затем в 40-45 лет происходит еще одно переосмысление жизненных ценностей.

В зрелом возрасте потребность в труде становится основной жизненной потребностью, определяющей круг смежных потребностей - в общественном признании и престиже, в самовыражении, в удовлетворении материальных потребностей и личностных запросов, в утверждении собственной индивидуальности и т.д.

Выделим психологические особенности зрелости, позволяющие предвосхищать или продуктивно преодолевать возрастные кризисы:

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;

7) формирование индивидуального жизненного стиля;

8) стремление оказывать влияние на мир и «отдавать» индивидуальный опыт (профессиональный и личностный) молодому поколению;

9) реализм оценок и чувство «сделанности» жизни;

10) стабилизация системы социальных ролей и др.

# 3.Психология человека пожилого и старческого возраста

Старость - заключительный период человеческой жизни, условное начало которого связано с отходом человека от непосредственного участия в производительной жизни общества. Старость - один из самых парадоксальных и противоречивых периодов жизни, связанный с тем, что «последние вопросы бытия» встают перед человеком во весь рост, требуя разрешения неразрешимого - совместить возможности старого человека в понимании мира и его жизненный опыт с физической немощью и невозможностью активно воплотить в жизнь все понимаемое.

Чем старше становится человек, тем больше в силу объективных причин сужаются его социальные связи и снижается социальная активность. Это обусловлено, во-первых, прекращением обязательной профессиональной деятельности, естественным образом влекущей за собой установление и обновление системы социальных связей и обязательств. Во-вторых, постепенно «вымывается» его возрастная когорта, и многие близкие ему люди и друзья умирают или возникают трудности в поддержании отношений. В-третьих, старый человек быстрее устает от напряженных социальных контактов, многие из которых ему не кажутся актуально значимыми, и сам ограничивает их.

Вовлеченность в общение неизбежно убывает с возрастом, что обостряет проблему одиночества. Эмоциональные проявления одиночества выражаются в тревожности и скуке, в страхе и опустошенности, в депрессивном состоянии.

После шестидесяти лет человек постепенно приходит к осознанию социального отчуждения от последующих поколений, которое переживается болезненно.

У людей преклонного возраста постепенно изменяется мотивационная сфера, и немаловажным фактором здесь является отсутствие необходимости ежедневно трудиться, выполнять принятые на себя обязательства. Согласно А. Маслоу, ведущими потребностями в пожилом и старческом возрасте становятся телесные потребности, потребность в безопасности и надежности. Как правило, старики не строят долгосрочных планов - это связано с общим изменением временной жизненной перспективы. Психологическое время меняется в старости, и большее значение теперь имеют жизнь в настоящем и воспоминания о прошлом, чем будущее, хотя определенные «нити» в недалекое, обозримое будущее все же протянуты.

В старости важны не только изменения, происходящие с человеком, но и отношения человека к этим изменениям. В типологии Ф. Гизе выделяют три типа стариков и старости:

1) старик-негативист, отрицающий у себя какие-либо признаки старости и дряхлости;

2) старик-экстравертированный, признающий наступление старости, но к этому признанию приходящий через внешние влияния и путем наблюдения окружающей действительности, особенно в связи с выходом на пенсию;

3) старик-интровертированный, остро переживающий процесс постарения; появляются тупость по отношению к новым интересам, оживление воспоминаний о прошлом, малоподвижность, ослабление эмоций, стремление к покою.

Рассмотрим типы приспособления к старости, выделенные Д. Бромлей:

1. конструктивное отношение - старый человек адекватно воспринимает новую социальную ситуацию; оптимистически относится к жизни; имеет высокую самооценку благодаря успеху, достигнутому в жизни;
2. отношение зависимости - у такого человека сформирована психологическая зависимость от других; нет высоких жизненных притязаний; он достаточно легко выходит на пенсию, семья обеспечивает ему ощущение безопасности, внутренней гармонии;
3. оборонительное отношение - стремление к самообеспеченности, отказ от помощи; прямолинейность в суждениях и поступках; с большой неохотой пожилые люди этого типа оставляют работу, им свойственна преувеличенная эмоциональная сдержанность, депрессивность;
4. враждебное отношение - предполагает агрессивность, подозрительность, взрывчатость стариков, приписывание своих неудач другим людям и общественным организациям, поэтому их взгляд на жизнь малореалистичен;
5. отношение самовраждебности - означает неактивность, чувство одиночества и ненужности, они ждут смерть как избавление от страданий.

# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Е.И. Туревская. Возрастная психология. – Режим доступа: [www.ihtik.lib.ru](http://www.ihtik.lib.ru);
2. Практическая психология образования / под ред. И.В. Дубровиной. – М., 1997;
3. Г. Крайг. Психология развития. - СПб., 2000;
4. К.Н. Поливанова. Психология возрастных кризисов. – М., 2000;