



## ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА В ПЕРИОД ВЗРОСЛОСТИ

**Нуруллоев Тохир Нутфуллоевич**

студент 4-го курса “Общеобразовательного  
университета Renessans” г.Ташкент.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17175678>

**Аннотация:** В статье рассматриваются особенности психологии развития и возрастной психологии как взаимосвязанных научных направлений. Психология развития изучает общие закономерности психического становления личности на протяжении всей жизни человека, включая биологические, социальные и культурные факторы.

**Ключевые слова:** психология развития; возрастная психология; психическое развитие; возрастные особенности; личность; онтогенез; кризисы развития; педагогическая психология.

Период взрослости – наиболее продолжительный период онтогенеза, возрастные границы – от 23–25 лет до 55–60 лет. На возрастные границы оказывает влияние комплекс социальных и биологических причин: уровень жизни в обществе, образование, пр. Этот возраст, как и многие другие, рассматривается с позиций принципа историзма.

Комплексные исследования, проведенные под руководством Б.Г.Ананьева, дали возможность обнаружить примечательные онтогенетические сдвиги: с одной стороны, произошло ускорение процессов созревания (общесоматического, полового, нервно-психического), с другой стороны, обнаружилось замедление процессов старения. Следствием этих онтогенетических преобразований явилось расширение возрастного диапазона зрелости, возрастание трудоспособности, интенсивности интеллектуального и личностного развития. Период зрелости характеризуется достижением наивысшего развития духовных, интеллектуальных, физических способностей человека.

Социальная ситуация развития в период взрослости связана с активным включением человека в сферу производства, с созданием семьи, проявлением личностной индивидуальности в воспитании детей, в творчестве, взаимоотношениях с людьми в процессе трудовой деятельности. Б.Г.Ананьев обнаружил, что разные виды зрелости (половая, умственная, гражданская, личностная) во времени не совпадают, т.е. проявляется гетерохронность, т.е. несвоевременность, отклонение во времени.



В период взрослости человек переживает как стабильные периоды, так и кризисные. К концу периода молодости человек переживает кризис, который носит название «кризис 30 лет». Несмотря на то что этот кризис условно называют «кризисом тридцати

лет», по времени он может наступить и раньше 30 лет, и позднее. В кризис 30 лет происходит рассогласование между жизненными планами и реальными возможностями. Это первая встреча с ограниченностью времени жизни, человек переживает уход молодости. Женщины начинают скрывать свой настоящий возраст. В это время происходит подсчет жизненных итогов и сличение его с собственными мечтами и планами, с одной стороны, и общепринятыми стереотипами достижений – с другой (профессиональный рост, семейная жизнь и пр.). Темп времени субъективно ускоряется, поэтому появляется страх, что не успеют что-то сделать (грусть, тоска, желание перемен).

Появляются также первые сожаления, что надо было строить свою жизнь по-другому. Анализируя свой жизненный путь, молодой человек обнаруживает, что вроде бы при вполне благополучной жизни сделано значительно меньше, чем можно было сделать, много сил и времени потрачено впустую. Происходит переоценка ценностей, критический пересмотр своего «Я». Человек осознает, что многое он не может изменить: профессию, привычный образ жизни, семью и др. Реализовав себя на определенном этапе

жизни, он вдруг осознает, что стоит перед решением той же задачи – самоопределение в новых условиях жизни, с учетом реальных возможностей, в том числе и ограничений, которые ранее не замечались. Разрешение кризиса обычно происходит через признание жизненных ограничений и необходимостей как в профессиональной, так и в семейной жизни.

Повышается самодисциплина, организованность, многие стремятся повысить уровень своего образования. Кризис молодости свидетельствует о том, что человек переходит на новую возрастную ступень – период взрослости. Он знаменует стабильным развитием, во время которого человек проявляет грамотность и компетентность в избранной профессии. Далее наступает кризис «середины жизни», который условно относится к возрасту 35–45 лет. Большое значение этому кризису придавал Э.Эриксон, он называл его десятилетием роковой черты (возраст 30–40 лет). Главными проблемами являются убывание физических сил, жизненной



энергии, уменьшение сексуальной привлекательности. Человек теряет смысл жизни и ставит вопрос: «Как жить дальше?» У каждого есть определенные цели: достичь профессиональных высот, стать лучшим родителем, быть преданным другом, интересным человеком и пр. В период этого кризиса человек начинает осознавать, что жизненные планы существенно расходятся с реальностью.

Появляется устремленность в прошлое: кажется, что молодость была наполнена радостью и удовольствиями, а в настоящем все плохо. Вечер встречи старых друзей превращается в вечер воспоминаний о том, как раньше было хорошо. Возникает субъективное восприятие законченности жизни, близости ее конца. Меняются взаимоотношения в семье: повышаются раздражительность, конфликтность, появляются укоры в адрес близких людей, что они уделяют мало внимания и т.п. Особенность этого кризиса состоит в том, что он формируется постепенно у социально и психологически благополучных людей. В субъективном плане – все вроде бы в жизни хорошо, а в целом – плохо. Проявляется усталость, утомительность достижений, деятельность выполняется при волевом усилии. Отсутствует чувство удовлетворения (радости, гордости) при достижении успеха, безрадостность

событий и побед.

Осознание того, что жизнь зашла в тупик и дальнейшее существование в прежней форме невозможно, требует от человека мужества. Некоторые обвиняют не себя, а других (дети не слушаются; руководители и сотрудники плохие). На пике переживаний бессмысленности существования у каждого человека есть возможность выбора. Можно сделать вид, что все в порядке. В этом случае человек продолжает заниматься работой, при этом усиливается неудовлетворенность, в результате появляются болезни. Люди начинают хаотично искать выход из создавшейся ситуации, хотят изменить профессию, место работы, семью, страну. Неразрешенный кризис часто сопровождается появлением психосоматических заболеваний. Период от 45 лет и далее является стабильным. Он длится до ухода на пенсию, т.е. до завершения периода взрослости.

В это время человек осознает, что он достиг зрелости, стал квалифицированным специалистом и пр. Проблема выявления особенностей психического развития взрослого человека является актуальной. Это объясняется тем, что в настоящее время возрастает роль



психологического фактора в современном производстве, для того чтобы его учитывать, необходимо знать особенности психического развития взрослых людей. Кроме этого, в настоящее время осуществляется непрерывное образование, т.е. обучение осуществляется не только в школе, но и на протяжении всей жизни.

Внимание является регулятивной функцией, а его эволюция свидетельствует о длительном процессе формирования и преобразования механизмов регулирования умственной деятельности у взрослого человека.

Исследование вербального и невербального интеллекта показало, что пик некоторых вербальных функций достигает максимума в 40 лет, а функции невербального интеллекта понижаются после 30 лет. Зарубежные ученые (Ш.Бюлер) считали, что наивысшего уровня развитие интеллекта достигает в юношеском возрасте.

Фактором оптимизации интеллекта является обучение. У лиц с высшим образованием и с постоянной умственной нагрузкой уровень высокого интеллекта сохраняется во всем диапазоне взрослости. У испытуемых тех же возрастов, имеющих незаконченное среднее образование, наблюдается снижение с возрастом интеллектуального развития, в частности, степени сложности мыслительных операций. В процессе развития взрослого человека имеет место повышение обучаемости.

Образование противостоит старению, затормаживает его процессы, поэтому постоянное повышение квалификации является важным условием не только профессионального, но и интеллектуального развития человека. В период взрослости по мере накопления жизненного опыта и профессионализации усиливается их влияние на интеллектуальное развитие человека. У взрослого человека при различных формах творческой активности интеллектуальная деятельность достигает наиболее высокого уровня.

Экспериментальные исследования показали, что кульминационные моменты научного творчества приходятся на 35–45 лет. Однако в разных видах деятельности они не совпадают, например, в хореографии – 20–25л, музыка и поэзия – 30–35 лет, философия, наука, политика – 40–55л. Творческая активность ученых разных специальностей во время зрелости имеет ряд чередующихся периодов подъемов и спадов. Происходит совершенствование памяти. Наиболее высокие показатели



кратковременной памяти отмечены в возрасте 18–30 лет. Долговременная память наибольшим постоянством характеризуется в 18–35 лет, затем идет ее снижение 36–40 лет. Образная память почти не подвергается возрастным изменениям.

Формирование личности в период зрелости определяется рядом условий: во-первых, социальными условиями (экономическими, политическими, правовыми); во-вторых, условиями образования и воспитания; в-третьих, активностью самой личности на протяжении всей жизни. Б.Г.Ананьев отмечал, что основой образа жизни личности является ее статус, т.е. определенное положение в обществе. Рассматривая генезис статуса человека, он писал, что в детстве личность формируется в зависимости от статуса родителей. А с началом самостоятельной жизни у человека появляется собственный статус, безусловно, на его становление оказывает статус той семьи, в которой он воспитывался, новый статус может и отдаляться от старого статуса, преодолевать его.

Причинами такого изменения являются система общественных отношений и активность самой личности, например, человек стремится укрепить свой статус и для этого предпринимает усилия или, напротив, относится к своему статусу пассивно, приспособляясь к тому положению, которого достиг.

Самоопределение – это активность, направленная на увеличение вероятности самореализации. Самореализация становится возможной при наличии определенной степени позитивного отношения к себе. Ученые выделили основные характеристики зрелой личности: развитое чувство ответственности, когда человек отвечает за содержание своей жизни перед собой и перед другими; потребность в заботе о других людях; способность активно участвовать в жизни общества и эффективное использование своих знаний и способностей; стремление к психологической близости с другим человеком; конструктивное решение жизненных проблем.

Одной из проблем является вынужденная потеря работы, например, когда сократили, уволили, закрылось предприятие и т.п. Крайг считал, что потеря работы может быть подобна горю, связанному с потерей любимого человека. У некоторых появляется протест, могут возникнуть симптомы психосоматических заболеваний. Ситуация осложняется, если нет поддержки в семье. Человек становится раздражительным, конфликтным. Потеря работы более тяжело переживается людьми среднего возраста, кто



долго проработал на одном месте и не имеет опыта поиска работы. Тяжелее переживают потерю

работы мужчины, женщины легче соглашаются на неквалифицированную работу. Следующей проблемой является профессиональная деформация. Это изменение личности, которое возникает в процессе профессиональной деятельности, нарушающее ее целостность, снижающее адаптационные возможности, а также эффективность профессионального функционирования.

Известна профессиональная деформация педагогов – назидательность, авторитарность, самоуверенность и пр. Профессиональная деформация чаще наблюдается у тех людей, которые работают в системе человеческих отношений – психологи, врачи, продавцы и пр. Важно уметь отделять личную жизнь от профессиональной. Для этого надо формировать интересы, не касающиеся работы. Еще одна проблема зрелого возраста – это профессиональное разочарование. Причинами профессионального разочарования станут недостаточное материальное вознаграждение, большое эмоциональное вложение, низкий статус профессии.

В большей степени подвержены профессиональному сгоранию люди со сниженным уровнем самоуважения, социально не защищенные, неуверенные в социальной стабильности, имеющие недостаточно поддержки. В последнее время появляются исследования, посвященные профессиональному стрессу. Считалось, что к группам риска относятся в большей степени руководители, несущие ответственность за результат труда и малоквалифицированные работники, работающие в условиях монотонного тяжелого труда.

### **Литература:**

1. Газиев Э – Онтогенез психологияси.
2. Шаповаленко, И. В. Возрастная психология.
3. Ананьев, Б. Г. Некоторые проблемы психологии взрослых.
4. Рыбалко, Е. Ф. Динамика основных характеристик человека в различные периоды его зрелости.
5. Степанова, Е. И. Психология взрослых
6. Практикум по возрастной психологии учебное пособия под ред. Л. А. Головей.
7. В.А. Кручинин, Н.Ф. Комарова, Психология развития и возрастная психология