

Содержание

Введение.....	3
1. Взрослость как психологический период.....	5
2. Проблема периодизации взрослости.....	8
3. Социальная ситуация развития и ведущая деятельность в период зрелости.....	11
4. Психологическая зрелость.....	12
5. Признаки психологической зрелости.....	15
Заключение.....	18
Список использованной литературы.....	20

Введение

Понятие «возраст» можно рассматривать с разных аспектов: с точки зрения хронологии событий, биологических процессов организма, социального становления и психологического развития.

Возраст охватывает весь жизненный путь. Отсчет его начинают от рождения и заканчивают физиологической смертью. Возраст показывает период времени от рождения до конкретного события в жизни человека.

Рождение, взросление, развитие, старость – все это периоды жизни человека, из которых и состоит весь земной путь. Появившись на свет, человек начал свой первый этап, и дальше, с течением времени, пройдет все их последовательно.

Единой классификации не существует, в разное время она составлялась по-иному. Разграничение периодов связывают с определенным возрастом, когда происходят значительные перемены в организме человека.

Возрастная периодизация — это периодизация развития человека от момента зачатия (либо от момента рождения) и до момента смерти, и соответствующие этому определения возрастных границ этапов в жизни человека, принятая в обществе система возрастной стратификации. В ряде случаев границы возрастных периодов в жизни человека имеют юридическое значение (например, максимальный гестационный возраст, при котором законом разрешён аборт по социальным показаниям (по желанию женщины) в отсутствие медицинских показаний, или возраст совершеннолетия, возраст наступления криминальной ответственности, пенсионный возраст и др.).

Возраст существует одновременно как абсолютное, количественное понятие (календарный возраст, время жизни от рождения или от момента зачатия) и как этап в процессе физического и психологического развития (условный возраст). Условный возраст определяется степенью развития, текущим этапом в процессе развития и зависит от принятой системы периодизации, от принципов разграничения этапов развития.

Деление жизненного цикла человека на возрастные категории менялось со

временем, оно культурно-зависимо, и определяется подходом к установлению возрастных рамок. Как указывал И. С. Кон, чтобы разобраться в содержании категории возраста, прежде всего необходимо разграничить главные системы отсчета, в которых наука описывает человеческий возраст и вне связи с которыми возрастные категории вообще не имеют смысла.

Первой системой отсчета является индивидуальное развитие (онтогенез, «жизненный цикл»). Эта система отсчета задает такие единицы деления, как «стадии развития», «возрасты жизни», и концентрируется на возрастных свойствах.

Вторая система отсчета — это связанные с возрастом социальные процессы и социальная структура общества. Эта система отсчета задает такие единицы деления, как «возрастные страты», «возрастные группы», «поколения», одним из задаваемых ей направлений исследования являются когортные различия.

Третья система отсчета — это представления о возрасте в культуре, то, как возрастные изменения и свойства воспринимаются представителями социально-экономических и этнических групп, одним из задаваемых ей направлений исследования являются возрастные стереотипы и т. н. «возрастные обряды».

1. Взрослость как психологический период

Период взрослости — наиболее продолжительный период онтогенеза (в развитых странах составляет три четверти человеческой жизни). Обычно выделяют три подпериода, или три стадии взрослости¹:

- ранняя взрослость (молодость),
- средняя взрослость,
- поздняя взрослость (старение и старость).

Понятие взрослости и критерии достижения взрослости. Учитывая многомерность процесса развития и гетерохронность достижений в разных сферах, можно выделить множество признаков взрослости:

- новый характер развития, теперь в меньшей степени связанный с физическим ростом и быстрым когнитивным совершенствованием;
- способность реагировать на изменения и успешно приспосабливаться к новым условиям, позитивно разрешать противоречия и трудности;
- преодоление зависимости и способность брать ответственность за себя и других;
- некоторые черты характера (твердость, благоразумие, надежность, честность и умение сострадать и др.);
- социальные и культурные ориентиры (роли, отношения и т.д.) для определения успешности и своевременности развития во взрослости.

Понятия «взрослость» и «зрелость» не тождественны. Зрелость — это самый социально активный и продуктивный период жизнедеятельности; это период взрослости, когда может осуществиться тенденция к достижению наивысшего уровня развития интеллекта и личности. Древние греки называли этот возраст и состояние духа «акме», что означает «вершина», высшая ступень, цветущая пора.

В теории Э. Эриксона зрелость — это возраст «совершения деяний», наиболее полный расцвет, когда человек становится тождественным самому себе. Главные линии развития человека средних лет — это генеративность, производительность, созидательность (в отношении вещей, детей и идей) и неуспокоенность — стремление стать как можно лучшим родителем, достичь

высокого уровня в своей профессии, быть равнодушным гражданином, верным другом, опорой близким.

Работа и забота — добродетели зрелых людей. Если личность оказывается «успокоенной» в каком-либо отношении, то начинается застой и деградация, которые проявляются в инфантильности и самопоглощенности — в излишней жалости к себе, в потакании своим прихотям. Успешное разрешение конфликта между неуспокоенностью и застоєм в установке на преодоление проблем и трудностей, а не в бесконечном сетовании на них.

В гуманистической психологии (А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс и др.) центральное значение придавалось процессу самореализации, самоактуализации взрослого человека.

По мнению А. Маслоу, самоактуализирующиеся люди не ограничиваются удовлетворением элементарных (дефицитарных) потребностей, но привержены высшим, предельным, бытийным ценностям, среди которых истина, красота, добро. Они стремятся достичь в своем деле высот (или возможно более высокого уровня). На основе анализа биографий ряда самоактуализирующихся личностей (зрелых, разумных) Маслоу обнаружил присущие им качества: более эффективное восприятие действительности и более комфортные взаимоотношения с ней; принятие себя, других и природы; спонтанность; сосредоточенность на проблеме; отстраненность (как потребность в уединении и самодостаточности); независимость от культуры и окружения; постоянная свежесть оценок; социальное чувство; глубокие, но избирательные социальные взаимоотношения; демократический характер; нравственная убежденность; невраждебное чувство юмора; креативность. Чтобы совершенствоваться, продвигаться в направлении самоактуализации, нужно помнить прежде всего, что это продолжающийся процесс, требующий упорного труда над собой:

— необходимо стремиться самозабвенно отдаваться переживаниям, раскрывая свою человеческую сущность взамен демонстрации позы, маски, психологической защиты;

— в каждый момент жизни делать выбор, ведущий к личностному росту, через преодоление страха и стремления к безопасности;

— прислушиваться к внутреннему голосу, дать возможность проявиться своей самости, начиная с самых простых вещей (вроде доверия своему собственному вкусу при оценке кушанья или напитка);

— быть честным с самим собой и принимать на себя ответственность;

— не бояться не понравиться другим людям;

— необходимо преодолеть иллюзии, выявить и отказаться (как бы ни было это болезненно) от психологических защит, понять свои потенциальные возможности и желания.

Обращаясь к студентам-психологам, А. Маслоу предупреждал их о пагубности комплекса Ионы, который представляет собой «боязнь собственного величия», «уклонение от своего предназначения», «бегство от своих талантов»: «Вы должны стремиться стать первоклассными психологами, в самом лучшем значении этого слова, лучше, чем вы можете себе представить».

Г. Олпорт считал, что зрелость личности определяется степенью функциональной автономии ее мотивации. Взрослый индивид здоров и продуктивен, если он превзошел ранние (детские) формы мотивации и действует вполне осознанно². Олпорт, проанализировав работы многих психологов, представил описание самореализующейся личности в виде следующего перечня черт:

- 1) интерес к внешнему миру, сильно расширенное чувство Я;
- 2) теплота (сострадание, уважение, терпимость) в отношении к другим;
- 3) чувство фундаментальной эмоциональной безопасности (принятие себя, самоконтроль);
- 4) реалистическое восприятие действительности и активность в действиях;
- 5) самообъективация (самопонимание), привнесение своего внутреннего опыта в актуально переживаемую ситуацию и чувство юмора;
- 6) «философия жизни», которая упорядочивает, систематизирует опыт и сообщает смысл индивидуальным поступкам.

Необходимо поощрять развитие человеческого потенциала с детства и до конца жизни.

Б.Г. Ананьев в своей книге «Человек как предмет познания» (1969)

подчеркивал, что психология среднего возраста — сравнительно новая отрасль возрастной психологии. Психология зрелости оказалась на периферии психологического познания. С одной стороны, она оттеснена подходами генетической психологии, для которой зрелость выступает лишь как продукт и своего рода финал индивидуально - психического развития человека. С другой стороны, геронтология анализирует зрелость как период, в котором сосредоточены истоки процессов старения. Тем не менее данные из истории изучения взрослости позволили выделить произошедшие за последнее столетие явные онтогенетические сдвиги: ускорение процессов созревания и замедление процессов старения, особенно в сфере интеллекта и личности современного человека, что привело к расширению диапазона зрелости — с точки зрения ее продолжительности и потенциала³.

Период взрослости, основной этап жизнедеятельности человека, заслуживает того, чтобы четко были сформулированы собственные социальные и психологические задачи развития именно этого периода.

В.И. Слободчиков и Г.А. Цукерман считают, что суть первой ступени взрослости (17—42 года) состоит в индивидуализации системы общественных ценностей и идеалов соответственно личностной позиции человека, который становится субъектом общественных (не узкосоциальных) отношений. Формулой субъектности, по мнению авторов интегральной периодизации психического развития, могут стать слова Мартина Лютера: «На том стою и не могу иначе».

Завершающая ступень (после 39 лет и далее) — универсализация — полагается, как потенциальная возможность достижения высшего уровня духовного развития, вхождения в пространство обще- и сверхчеловеческих, экзистенциальных ценностей.

2. Проблема периодизации взрослости

Пестрота терминологии и разнообразие временных рамок отдельных этапов взрослости указывают на сложность проблемы и становящийся характер этого раздела психологии развития.

Одна из первых периодизаций принадлежит К. Бюлер, которая выделила

пять фаз развития взрослого человека на основании осуществления самоопределения.

— Первая фаза (16 — 20 лет) — предшествует собственному самоопределению.

— Вторая фаза (с 16 — 20 лет до 25 — 30 лет) — фаза проб и поиска (профессии, спутника жизни и т.п.). Жизненные цели часто нереалистичны и подвержены изменениям.

— Третья фаза (с 25—30 до 45—50 лет) — пора зрелости: человек находит свое дело в жизни, обзаводится семьей. Субъективно этот возраст переживается как апогей жизни, желания становятся реалистичными, оценки трезвыми. К 40 годам устанавливается самооценка личности, в которой отражаются результаты жизненного пути как целого.

— Четвертая фаза (с 45 — 50 до 65 — 70 лет) — стареющий человек: завершение профессиональной деятельности, исчезновение активного самоопределения и постановки целей.

— Пятая фаза (старше 70 лет) — старый человек: обращение к прошлому и желание покоя.

Известный голландский психолог и психотерапевт Б. Ливехуд приводит в качестве примера периодизацию Уотеринга, который выделяет семилетние фазы в жизни взрослого человека:

— 21—28 лет — завоевание жизненного базиса,

— 28—35 лет — подтверждение и сличение найденных основ жизни,

— 35—42 года — вторая половая зрелость, переориентация в профессиональных целях,

— 42—49 лет — маниакально-депрессивный период,

— 49—56 лет — борьба с собственным закатом,

— 56 — 63 года — мудрость,

— 63 года — 70 лет — возможность еще раз осознанно достичь кульминации своей жизни, возможность «второй молодости».

Однако эти периодизации жизненного пути человека носят скорее описательный характер и не опираются на сколько-нибудь серьезные

эмпирические основания. Хронологические рамки периода зрелости достаточно условны и зависят от времени завершения юности и начала периода старения⁴.

Нижняя граница взрослости связывается антропологами и физиологами с возрастом 17 лет (Д. Биррен), 21 год (Д.Б. Бромлей), 20 лет для женщин и 21 год — для мужчин (по международной классификации), 25 лет (В.В. Бунак) и т.д.

Некоторые ученые начало зрелости называют юностью, другие — ранней взрослостью или молодостью; одни выделяют юность как отдельную фазу, а другие рассматривают ее как часть молодости.

Еще большей неопределенностью отличаются характеристики и временные границы среднего возраста, или средней взрослости:

от 20 до 35 лет (Д. Векслер), 25-40 (Д.Б. Бромлей), 25-50 (Д. Биррен), 36 — 60 лет (согласно международной классификации возрастов).

Чрезвычайно труден и вопрос дробления самой зрелости на качественно своеобразные фазы, или периоды, установления переходов и границ, например, между молодостью и средним возрастом, средним возрастом и пожилым. Актуальна задача выделения моментов перехода — качественных преобразований как прогрессивного, так и инволюционного характера, переломных («критических») моментов развития, что необходимо для построения теории индивидуального развития человека.

Верхняя граница зрелости и начало старости еще более варьируют в различных периодизациях в огромном диапазоне: это 55 лет (В.В. Бунак, В.В. Гинзбург, Д.Б. Бромлей, Д. Векслер), 60 лет (Г. Гримм и большинство демографов), 15 лет (Д. Биррен).

В данной работе, говоря о зрелости, мы имеем в виду раннюю и среднюю взрослость как стадии «вхождения» в зрелость и «кульминацию» зрелости. (Напомним, что исходной по-прежнему остается принципиальная позиция, согласно которой достижение того или иного биологического, хронологического возраста само по себе не гарантирует ни физической, ни интеллектуальной, ни нравственной зрелости, ни высокой профессиональной квалификации.)

Стадия ранней взрослости (молодости) характеризуется получением избирательного права, полной юридической и экономической ответственности,

возможностью включения во все виды социальной активности. На этой стадии принимаются смысложизненные решения, выстраивается стратегия (стиль жизни), продолжается или завершается получение профессионального образования, осваиваются профессиональные роли и складывается соответствующий круг общения. Большинство людей образует собственную семью, появляются первые дети. Осваиваются и реализуются супружеские и родительские роли.

Представители поколения средней взрослости занимают срединное положение между родителями, вступающими в старость, и взрослеющими детьми, начинающими самостоятельную жизнь, покидающими родительскую семью. Как правило, в социальном плане достигается относительная материальная независимость, высокий уровень профессиональной и общественной карьеры, выполняются функции кормильца и главы семьи, управления в обществе.

3. Социальная ситуация развития и ведущая деятельность в период зрелости

Социальная ситуация развития предполагает активное включение человека в сферу общественного производства, в сферу трудовой деятельности, а также в создание собственной семьи и воспитание детей. С внутренней стороны социальная ситуация развития в период взрослости определяется стремлением к самостоятельности, независимости и, главное, отношением к ответственности. Осознание личной ответственности за свою жизнь и жизнь близких и готовность принять эту ответственность — ключевое переживание социальной ситуации развития зрелости⁵.

Представления о ведущей деятельности, разработанные А.Н. Леонтьевым и Д.Б. Элькониным для периода детства, нуждаются в углубленном понимании ее сущности в зрелом возрасте.

В период взрослости ведущим типом деятельности является труд. С позиции акмеологии уточняется, что ведущей деятельностью становится не просто включение в производительную жизнь общества (в самом широком

смысле этого понятия), но максимальная реализация сущностных сил человека в ходе такой деятельности. Таким образом, речь идет о стремлении к высшим достижениям человека в разных областях — физической, нравственной, интеллектуальной, профессиональной.

С ценностной стороны взрослость связывают с воспроизводством и творчеством в системе общественных деятельностей и творчеством в системе экзистенциальных ценностей.

4. Психологическая зрелость

Психологическая зрелость – это многоаспектное понятие, не имеющее на данный день единого устоявшегося определения. Психологическая зрелость личности – это особое состояние психических процессов и мировосприятия, позволяющее человеку быть самореализующимся индивидом.

Это включает способность устанавливать продуктивные социальные контакты, адекватно воспринимать реальность и окружающих людей. Помимо этого психологическая зрелость личности основывается на самостоятельности в удовлетворении базовых необходимых потребностей, а также ответственности за свою жизнь и поступки. Вся деятельность психологически зрелого индивида направлена на реализацию собственных умений, эмоциональных потребностей, с соблюдением социальных норм, прав и личных границ других людей. Это определенное умение, позволяющее добиваться успеха, как в личной жизни, так и в профессиональной. Приоритетными задачами для такой личности становятся задачи роста, развития, продвижения, имеется богатый запас жизненного опыта и эмпатии, что позволяет осуществлять коммуникации практически на любом уровне.

Личностная зрелость не приобретается и не зависит от паспортного возраста. Это скорее возраст психологический, который может быть совершенно различен у ровесников. Так, человек прошедший множество различных ситуаций, научившийся их преодолевать и самостоятельно отвечающий за собственные выборы является более зрелым в психологическом плане, чем тот, кто все это время прожил в одинаковых условиях с минимальным уровнем

ответственности. У некоторых складывается ощущение, что чем более серьезен человек и чем более загружен различными важными задачами, тем выше уровень его зрелости. Важно понимание собственных возможностей и желаний, чуткое следование внутреннему голосу, который включает не только интуицию, но и разум.

Психологическая зрелость дает ощущение плавности и повышает гибкость – ни одно правило однажды установленное не является незыблемым. Человек понимает, что меняется он, окружающая реальность и потребности, а соответственно должны меняться и способы взаимодействия⁷.

В действиях зрелого человека много естественности, он не будет скрывать слезы силой воли, когда очень грустно и не будет держать серьезное лицо, когда смешно. Подобная свобода рождается от полного принятия себя, глубокого знания своих психологических особенностей и малой подверженности манипуляциям. Социальные стереотипы практически не властны над такими людьми, поскольку в выборе пути и собственных реакциях они ориентируются на внутренние ощущения, собственные потребности.

Принятие себя и мира с его законами, смертью, страданиями и недостатками людей позволяют находиться в большей гармонии и не пытаться изменить то, что существует тысячелетиями. Ресурсы тратятся на необходимое и приносящее пользу: на собственное развитие и деятельность, приносящую результаты. Такие люди в итоге живут более наполненной жизнью и довольно спокойно принимают смерть, в отличие от тех, кто все время играет с ней в прятки, так и не совершив ничего стоящего.

Психологически зрелые люди выделяются из толпы не только поведенческими реакциями, но и внешне, обычно их образ довольно экстравагантен, поскольку нет стремления поддерживать общие тенденции. Также у них нет жалоб на скуку и стремления убить время – они полны живого интереса к миру и жизни, часто азартны, а единственное о чем могут сожалеть, так это об ограниченности физического воплощения.

Психологическая зрелость человека может проявиться и сформироваться исключительно в условиях социальной среды. Соответственно на пути

взросления человек проходит необходимые стадии и процессы созревания личности. Это своеобразная гармоничная комбинация, включающая физическую зрелость и психологический возраст. Есть свои особенные необходимые психологические проявления на каждом возрастном промежутке, свидетельствующие о гармоничности процесса развития, при застревании на одном из этапов личностное взросление тормозится и присутствует инфантилизация.

Многими психологами личностная зрелость определяется через экзистенциальный процесс нахождения смысла собственного существования и принятия ответственности в проявлении свободы своего выбора. Помимо столь глубоких и серьезных категорий существуют измеримые внешние признаки психологической зрелости. Сюда первым делом входит интерес человека не только к индивидуальным потребностям, своему существованию и телу, но и к делам окружающих. Такой человек будет заботиться о своей семье, помогать друзьям, участвовать в процессах, формирующих общественное состояние. Интерес проявляется не только к самому близкому ограниченному кругу, но к многочисленным социальным группам (рабочий коллектив, государственные процессы, религиозные традиции и прочее). Способность оценивать себя со стороны позволяет устанавливать глубокие и конструктивные социальные отношения, которые строятся на взаимном доверии, сочувствии, искренности, уважении и толерантности.

Социально-психологическая зрелость позволяет человеку контролировать и предугадывать собственные эмоциональные проявления. Это способствует проявлению толерантности, но не путем усилий воли, а благодаря широкому кругозору и принятию, как своих внутренних особенностей, так и других людей. Управление своими эмоциями позволяет выражать их в социально приемлемой форме, указывая свое отношение и не обижая чувства других⁸.

Зрелая личность довольно целостна и гибка в своих проявлениях. То есть у нее всегда есть система ценностей и важных целей, достижение которых всегда будет соответствовать морально-этической концепции человека. Чувство юмора и самоанализ также приобретаются при психологическом взрослении и отражают

высокий уровень психического развития.

Социальная зрелость не является идентичным понятием зрелости психологической. Она отражает исключительно аспект социального взаимодействия, при котором учитывает адекватность, предсказуемость и устойчивость личности. Это отражает самостоятельность человека в жизни, когда он не нуждается в физических, материальных или психологических поддержках со стороны окружающих, при полной дееспособности в данном вопросе. Сюда относится умение самостоятельно решить свои бытовые проблемы, уметь обеспечить свое питание и проживание. Социально-психологическая зрелость напрямую связана с ответственностью, как в личном проявлении относительно только себя, так и на общественном уровне, где вовлечены другие индивидуумы. Если психологическая зрелость заботится о развитии и реализации потенциала личности, то социальная зрелость подразумевает направленное поведение человека, способствующее развитию человечества в целом⁹.

Даже механизмы психологических защит у зрелой личности не находятся на примитивном уровне: среди них будут интеллектуализация, сублимация, рационализация, вместо вытеснения и агрессии.

5. Признаки психологической зрелости

Психологическая зрелость и психологический возраст – тесно связанные понятия, но это не дает понимания и определения такой личности. Наиболее оптимально определять категории через признаки, в зависимости от научной концепции их насчитывается от четырех до пятнадцати. К основным признакам относят¹⁰:

– естественное и спонтанное поведение, а также эмоциональное реагирование. Это подразумевает свободное и открытое самопредъявление, но при этом существует уважение к принятым общественным нормам. Зрелая личность будет проявлять свои желания и чувства, но выберет для этого такой способ, чтобы не травмировать психическое состояние окружающих, соблюдая этикет и толерантность;

– относительная вовлеченность в мировые процессы. Человек осведомлен

об основных мировых событиях и в важных для него социальных группах, но достаточно независим в своих суждениях, чтобы не поддаваться на пропаганду и манипуляции. Доля юмора и отрешенности позволяют не сильно эмоционально вовлекаться в мировые социальные процессы, что дарит независимость;

– в отношениях отсутствуют меркантильные интересы и искусственные формы поведения. Вместо этого присутствует принятие себя и других людей в том состоянии, в котором они естественны и не пытаются переделать в более удобные и выгодные варианты;

– наличие глобальных целей и смыслов и постоянная работа над их реализацией. Это заставляет совершенствоваться, развиваться, постоянно двигаться и быть занятым. Среди подобных целей обычно что-то, имеющее высокую духовную ценность или практическое значение для многих людей, а не пользу в настоящем моменте;

– процесс достижения целей никак не корректирует моральные ценности и устремления личности. Чувствительность к несправедливости, невозможность предать собственные идеалы в сочетании с высоким уровнем развития позволяют выбирать пути достижения в рамках своей моральной концепции;

– отношения, выстраиваемые в узком личном кругу обычно долговременные, глубокие, открыты. В контексте подобного взаимодействия происходит совместное развитие партнеров и постоянное углубление в познание внутреннего мира, как своего, так и другого;

– креативность и чувство юмора. Данные проявления спонтанны и естественны, для их проявления подойдет и бытовая ситуация и профессиональные вопросы. Кроме того подобное восприятие касается собственных качеств и взаимоотношений с другими. Позволяет легче адаптироваться и быстрее переживать кризисные моменты, находить простые и неожиданные выходы из сложных ситуаций.

Естественно, автоматически сюда включаются все факторы, определяющие взрослого человека, несущего полную материальную и уголовную ответственность. Зрелая личность способна нести ответственность, обусловленную любыми законодательными актами и документальными

требованиями.

Заключение

Взрослость как психологический период — наиболее продолжительный период онтогенеза (в развитых странах составляет три четверти человеческой жизни). Обычно выделяют три подпериода, или три стадии взрослости:

- ранняя взрослость (молодость),
- средняя взрослость,
- поздняя взрослость (старение и старость).

Во взрослости отмечаются следующие новые личностные характеристики:

- умение брать на себя ответственность;
- стремление к власти и организаторские способности;
- способность к эмоциональной и интеллектуальной поддержке других;
- уверенность в себе и целеустремленность;
- склонность к философским обобщениям;
- защита системы собственных принципов и жизненных ценностей;
- способность сопротивляться проблемам реальности с помощью развитой воли;
- формирование индивидуального жизненного стиля;
- стремление оказывать влияние на мир и «отдавать» индивидуальный опыт молодому поколению;
- реализм, трезвость в оценках и чувство «сделанности» жизни;
- стабилизация системы социальных ролей и др¹¹.

Психологическая зрелость - полное, состоявшееся психологическое развитие человека, свободное и гибкое пользование основным личностным инструментарием. Психологическая зрелость - не про жизненный путь в целом (этим заведует личностная зрелость), а про умение адекватно вести себя в конкретных ситуациях.

Умение быть самопричиной в конкретной ситуации, осознание ответственности за действия, умение адекватно менять свое ситуативное поведение, способность в обсуждении отказываться от своей правоты и признавать правоту собеседника, владеть своими эмоциями.

О психологической зрелости того или иного человека с позиции стороннего наблюдателя нужно говорить с осторожностью (легко ошибиться, люди "любят" играть роли и быть "в образе"), кроме того, люди меняются. В первом приближении, можно указать некоторые (далеко не все) более менее общие критерии, которые скорее говорят о психологической зрелости.

Список используемой литературы

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учебное пособие для вузов.- М.: Академический Проект,2020.-623с.
2. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология). — М.: Гардарики, 2015. — 349 с.
3. Дарвиш, О.Б. Возрастная психология: Учебное пособие / О.Б. Дарвиш; Под ред. В.Е. Клочко. - М.: КДУ, Владос-Пр., 2018. - 264 с.
4. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник.- М.: Академия, 2020.- 452 с.
5. Сапогова Е.Е. Психология развития человека. - М.: Аспект пресс, 2014 - 460 с.
6. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учебное пособие для вузов.- М.: Академический Проект,2010.-623с.
7. Сапогова Е.Е. Психология развития человека. - М.: Аспект пресс, 2014 - 460 с.