

Лекція. Психологія дорослості

План.

1. Загальна характеристика зрілого дорослого віку
2. Зміни фізичного розвитку в зрілому дорослому віці
3. Розвиток когнітивної сфери в зрілому дорослому віці
4. Розвиток сімейних стосунків в зрілому дорослому віці
5. Професійний розвиток в зрілому дорослому віці
6. Особливості Я-концепції у зрілому дорослому віці
7. Криза зрілого віку.

1 Загальна характеристика зрілого дорослого віку

Зрілий дорослий вік є своєрідним проміжним етапом, що охоплює період життя людини приблизно від 40 до 60 років. Однак, ці межі досить умовні, адже людина може себе відносити чи не відносити до цієї категорії залежно від особливостей свого життя: віку дітей, самопочуття, професійних досягнень тощо. Тому тривалість зрілого дорослого віку в кожної людини буває різною.

В зрілому віці, як і в ранній дорослості, головними аспектами життя залишаються професійна діяльність і сімейні стосунки. Однак, соціально ситуація розвитку суттєво змінюється: якщо в молодості вона включала оволодіння вибраною професією і створення сім'ї, тобто була ситуацією організації, створення відповідних сторін життя, то в зрілому віці це ситуація реалізації себе, повного розкриття свого потенціалу в професійній діяльності і сімейних стосунках.

Дослідники відзначають неповторність і широке різноманіття особистісних проявів у зрілому дорослому віці: відкритість і замкнутість у вузькому колі особистих відносин; активність і пасивність, бездіяльність; альтруїзм і егоїзм; самостійність і залежність; творчість чи руйнація тощо.

На думку О.Б.Старовойтенко, міжособистісні відмінності в цей період визначаються такими чинниками:

- повнота, глибина і різнобічність зв'язків особистості з суспільством;
- активність людини при оволодінні різними формами суспільної діяльності;
- ефективність розвитку особистості як суб'єкта суспільної діяльності та відносин;
- рівень свідомої організації людиною свого суспільного життя;
- міра опосередкування прогресивних і регресивних суспільних тенденцій особистісними властивостями;
- стійкість і обсяг соціально значущих позицій особистості;
- рівень продуктивності діяльності та масштаб змін, які здійснює людина в суспільних відносинах і власному житті.

О.Б.Старовойтенко пропонує розгорнуту структурну характеристику соціально зрілої особистості, яка повноцінно інтегрована в процес розвитку суспільства. На його думку, зріла особистість відзначається інтелектуальним, діяльнісно- продуктивним, професійним, соціально-активним і свідомим

ставленням до навколишнього світу та власного "Я". Визначальною ознакою зрілості є усвідомлення людиною відповідальності та прагнення до неї. Психологічно відповідальна особа - це особистість, яка відповідає за зміст свого життя перед собою та іншими людьми.

Період зрілості - вершина життєвого шляху особистості, особливо тоді, коли людина здорова, сповнена сил, знань та значного досвіду. Людина до цього часу досягає професійної майстерності та визначеного становища в суспільстві. Як правило, сила та енергійність зменшуються, порівняно з попередніми віковими періодами, але професійні завдання людина вирішує успішно за рахунок великого досвіду, вміння організувати свою роботу, правильно обрати помічників. У цьому віці людина досягає вершини своєї професійної кар'єри, в її руках зосереджені функції управління різноманітними сферами життя. О.В.Толстих стверджує, що на сьогоднішній день зріла людина посідає центральне місце в суспільній і віковій структурі соціуму, в неї зосереджені основні важелі державного, суспільного і господарського механізму.

Люди зрілого віку стають поколінням, яке повинно вести справи. Ця нова відповідальність зумовлює необхідність підбиття підсумків попередніх етапів життя. Аналіз власного життєвого шляху може бути пов'язаний з негативними переживаннями через усвідомлення того, що якісь цілі не досягнуті, багато справ залишилися незавершеними. Для людей зрілого віку необхідність жити в теперішньому часі набагато важливіша, порівняно з іншими віковими групами. Молоді можуть дивитися вперед, старі - озиратися назад, але зрілі люди, які мають багато обов'язків відносно обох поколінь та самих себе, повинні жити "тут і зараз". Вони беруть на себе роль хранителів сім'ї, зберігаючи сімейні традиції та сімейну історію.

Зрілість - серединний період, своєрідний міст між двома поколіннями. Зріла людина займає проміжне положення між своїми батьками, які вступили в період старості та своїми власними дітьми, що готуються до самостійного життя.

В період зрілості змінюється сімейне життя людини. Діти, які виросли, як правило, залишають сім'ю, це вимагає побудови нових подружніх стосунків. О.В.Толстих стверджує, що часто подружня пара, яка прожила разом десятки років, виховала дітей, починає з подивом вдивлятися одне в одного і, з'ясувавши, що стали чужими людьми, може розлучитися. В інших випадках спостерігається ренесанс почуттів, другий пік кохання.

Більшість дослідників схиляється до думки, що характерними властивостями особистості у зрілому віці є реалістичність прагнень, підвищена увага до процесу самореалізації в професійній, сімейній і особистій сферах, боротьба за простір свого розвитку, уважне ставлення до свого здоров'я, емоційна гнучкість і потяг до стабільності.

В період зрілості після переоцінки цінностей починається новий розквіт творчої діяльності, причому не за рахунок кількісних її показників, а за рахунок поглиблення її якості. В цей період доросла людина сприймає життя у більш широкому контексті. Картина світу, сенс життя стають для неї глибшими і

диференційованішими, переживання майбутніх втрат можуть компенсуватися зростаючою мудрістю та терпимістю.

Для людини зрілого віку дуже складним виявляється перехід від стану максимальної активності, бурхливої діяльності до її поступового зниження, у зв'язку з погіршенням загального стану здоров'я. Виникає об'єктивна необхідність поступитися місцем новим поколінням при суб'єктивному небажанні цього робити, оскільки на сьогоднішній день людина в 50-60 років не відчуває себе старою. Однак, навіть у таких складних життєвих ситуаціях життя не втрачає сенс і цінність при розвинутих здібностях керування емоціями, самоаналізу і саморегуляції поведінки.

Надзвичайно важливим у зрілому віці є збереження емоційної стабільності в будь-яких стресових ситуаціях, можливість зваженого осмислення змін, які відбуваються (фізичних, фізіологічних, психологічних). В такому випадку, і чоловікам і жінкам буде легше впоратися з причинами і наслідками "збоїв" організму та особистості, які підстерігають людину в цьому віці.

Г.С.Абрамова виокремлює особливі життєві завдання, що стоять перед людиною в період зрілості і потребують особливих здібностей для їх вирішення. Завдання, що стоять перед жінкою, пов'язані з оцінкою взятих життєвих зобов'язань стосовно себе та близьких людей. До цього її спонукає значна кількість потужних чинників - зміна фізіологічного стану, зміна складу сім'ї та ролі в ній, досягнення високого професійного статусу. Жінці необхідно піднятися над буденністю, по-іншому осмислити власне життя, заново здобути впевненість в собі та своїй цінності.

За словами Г.С.Абрамової: "Період зрілості для чоловіка - це відкрита боротьба зі смертю, яка ознаками власного старіння і старіння близької людини присутня в конкретних проявах. До середини періоду зрілості нормальний чоловік неначе заново відкриває для себе життєві радощі, може прийняти рішення про зміну способу життя і наполегливо здійснювати задумане. Якщо для жінки надзвичайно значимими є сім'я і робота, то для чоловіка не меншого значення мають друзі і суспільство в цілому".

Таким чином, у зрілому віці людина стає "керманичем" практично всіх своїх психічних сил; тепер вони можуть бути свідомо реалізовані, утворюючи повноту реального життя у всіх проявах: в діяльності, відносинах, світорозумінні.

2. Зміни фізичного розвитку в зрілому дорослому віці

Найбільш очевидні зміни, пов'язані із зрілим віком стосуються фізичної сфери. Саме в цей період людина відчуває, що тіло вже починає старіти. Важливі біологічні події, такі як менопауза у жінок, зниження сексуальної функції у чоловіків, погіршення зору, яке стосується представників кожної статі, зумовлюють зміни Я-образу, поведінкових проявів. Більшість фізичних здібностей досягають вершини свого розвитку в підлітковому віці та ранній дорослості, далі починають з'являтися перші ознаки згасання фізичної сфери. Варто зазначити, що темпи розвитку і старіння людей мають свої індивідуальні

особливості, процес старіння зумовлюється значною кількістю різноманітних чинників. Це створює можливість для людини полегшити його неприємні наслідки і побічні ефекти.

В зрілому дорослому віці починають відбуватися внутрішні зміни організму. Сповільнюється функціонування нервової системи, особливо після 50 років. Скелет втрачає свою гнучкість і стискається; зріст людини трохи зменшується. Шкіра та м'язи втрачають свою еластичність, відзначається тенденція до накопичення підшкірного жиру. Кожне десятиліття, починаючи з дорослого періоду життя людини, кількість крові, що перекачується серцем знижується на 8 %, в зрілому віці коронарні артерії звужуються майже на третину (порівняно з 20-літнім віком). Об'єм легенів також зменшується, а оскільки витривалість людини залежить від кількості кисню, що надходить в організм, люди в зрілому віці часто нездатні так напружено працювати, як в молоді роки. Незважаючи на тенденцію вікових змін діяльності серцево-судинної системи, їх масштаби й особливості визначаються способом життя людини.

3. Розвиток когнітивної сфери в зрілому дорослому віці

В людей, які досягли віку зрілої дорослості, послаблюються психофізіологічні функції. Однак, це суттєво не позначається на функціонуванні їх когнітивної сфери, не знижує працездатності, трудової і творчої активності.

Розвиток окремих здібностей триває протягом усього зрілого дорослого віку. Особливо це стосується тих, які пов'язані з трудовою діяльністю людини та її повсякденним життям.

Розвиток сенсорних функцій відчуття та сприйняття

Дослідники стверджують, що зміни сенсорних функцій, які спостерігаються в зрілій дорослості, безпосередньо пов'язані з настанням даного вікового періоду.

Так, відомо, що зір людини майже не змінюється з юнацького віку до 50 років, надалі гострота зору починає знижуватися більш інтенсивно. Однак, люди, що мають вади зору, в середньому віці часто починають бачити краще, порівняно з молодими роками. Загалом, на думку сучасних дослідників, зміни психофізичних функцій зору в період зрілого дорослого віку ніяк не впливають на функціонування когнітивної сфери.

Дослідження показують, що слух стає менш гострим після 20-літнього віку і продовжує поступово погіршуватися надалі, що зумовлює певні труднощі при сприйнятті звуків високої частоти. Причому деякі автори вважають, що часткова втрата слуху більш характерна для чоловіків, ніж для жінок, що частіше зумовлюється зовнішніми чинниками, а не природнім процесом старіння (наприклад, гучний чи високочастотний шум на виробництві). Загалом погіршення слуху в зрілому дорослому віці не часто буває помітним настільки, щоб заважати людині вести звичну розмову.

Експериментальні дані підтверджують положення про те, що смакова, нюхова і больова чутливість також знижуються в різних точках періоду зрілої

дорослості, хоча пі зміни відбуваються більш плавно і не такі помітні, порівняно зі зниженням зору та слуху. При цьому чутливість до змін температури залишається на високому рівні.

Окрім того, в зрілому дорослому віці змінюються й інші біологічні функції людини, такі, як час реакції і сенсомоторні навички. Збільшення часу реакції в цей період відбувається повільними темпами і починає прискорюватися в роки старості. Моторні навички можуть погіршуватися, але практичні результати часто залишаються на попередньому рівні, ймовірно, завдяки тривалій практиці та досвіду. Людина, яка кожний день виконує одну й ту ж саму роботу, з віком буде демонструвати стабільні результати діяльності, але оволодіння новими навичками пов'язане із все більшими проблемами.

Розвиток уваги

Разом з тим, відомо, що у віці 41-46 років найвищого рівня розвитку досягає функція уваги, і незважаючи на те, що в цей же період виявлено зниження функцій пам'яті, люди зрілого віку зберігають високі можливості активного навчання і самоосвіти, а також значні потенційні можливості для пізнавальної діяльності.

Таким чином, в зрілому дорослому віці відзначається часткове зниження характеристик психофізичних функцій. Однак, це не впливає на працездатність, трудова і творча активність людини повністю зберігається.

Особливості розвитку інтелекту

Зниження окремих інтелектуальних функцій не є неодмінним наслідком зрілого дорослого віку. Дослідження показують, що зниження інтелектуальних здібностей, пов'язане з рівнем "складності життя" особистості. У людей, які задоволені своїм життям, мають дружні сім'ї і широке коло спілкування, знаходяться в тісному зв'язку з культурним середовищем, інтелектуальні здібності зберігаються довше, а іноді й зростають з роками.

Інтелектуальний розвиток людини може визначатися вимогами соціального середовища. Людина може зосередитися на розвитку одних навичок, нехтуючи іншими, для досягнення успіху в трудовій і громадській діяльності.

Дослідження Л.Шоемфельдта і В.Оуенса показують, що вербально-логічні функції досягають першого оптимуму в ранній молодості і можуть зростати в зрілому віці до 50 років. При визначенні загальної інтелектуальної активності, за допомогою методу вікових зрізів, автори описали стаціонарний стан інтелекту від 18 до 60 років, який фактично не змінюється. Використання більш точного лонгітюдного методу, з урахуванням індивідуальних модифікацій і генетичних зв'язків, дало можливість визначити зростання показників інтелектуального розвитку від 18 до 50 років, після чого спостерігалось поступове зниження індексів.

У період зрілого дорослого віку різну динаміку розвитку мають динамічний і кристалізований типи інтелекту (розглядалися в попередньому розділі). Максимального розвитку динамічний інтелект досягає в юності, а в зрілому дорослому віці його показники знижуються. Для кристалізованого

Інтелекту характерна інша особливість. Його максимальний розвиток стає можливим лише в період зрілої дорослості.

Результати ґрунтового дослідження В.Шайї показують, що показники низки інтелектуальних функцій, які відносяться до динамічного і кристалізованого інтелекту зростають або залишаються на одному рівні до 60 років. Таким чином, "втрати" когнітивної сфери в зрілому віці мають обмежений характер. Найчастіше спостерігалось зростання оцінок за всіма тестами інтелекту до 40 і більше років. Після цього починається період відносної стабільності, який триває до 60 років.

Очевидно, що в період зрілого дорослого віку одним з найважливіших чинників, який впливає на пізнавальні процеси, є життєвий досвід. Якщо людина веде активне інтелектуальне життя, з віком, в процесі практичного вдосконалення навичок, вона набуває значного обсягу знань, як декларативних (знання фактів), так і процесуальних (знання процесів, а також знання "як потрібно діяти"). Таким чином, досвід компенсує вікові погіршення когнітивного функціонування. Знання досвідченої людини характеризуються системністю, між одиницями інформації існує більше зв'язків, вони вибудовані в схеми. Навички часто відпрацьовані до автоматизму, завдяки чому, дорослі можуть переключати увагу на сприйняття складної інформації. Однак, деякі здібності, пов'язані з пам'яттю і концентрацією можуть погіршуватися. В зрілому дорослому віці успішніше ідентифікуються типові задачі, швидше виявляються оптимальні способи розв'язання, а також адекватні реакції.

Г.Крайг виокремлює елементи професійної майстерності, яка формується в результаті накопичення досвіду і практичного вдосконалення навичок:

- постійний розвиток компетентності;
- поглиблена спеціалізація;
- процедурні знання або знання, які мають практичну користь;
- швидка ідентифікація типових задач і ситуацій. Великий досвід, зазвичай, сприяє не тільки збільшенню обсягу інформації, але й кращій її організації. Людина постійно перебудовує свою систему знань, щоб покращити її зв'язки, точність і доступність. Дане твердження є справедливим для загальних і спеціальних знань.

Для більшості людей у період зрілої дорослості середовищем, що сприяє подальшому розвитку когнітивних навичок, є професійна сфера. Дорослі, які характеризуються значною складністю, великою різноманітністю робочих функцій трудової діяльності, демонструють вищі результати в тестах інтелектуальної гнучкості. Люди, яким в процесі роботи часто доводиться приймати самостійні рішення, проявляти ініціативу, вирішувати складні завдання, також мають високі інтелектуальні показники.

На даний момент, стрімкий науково-технічний прогрес зумовлює актуальність постійного набуття фахівцем нових знань і навичок для збереження професійної компетентності. Дане твердження має особливе значення для галузей, де знання можуть швидко застаріти під впливом нових вимог та змін. Проблема застарілих знань є актуальною в період зрілості, оскільки навчання в школі, вищому навчальному закладі дорослі закінчили вже

давно, окрім того, тривалість трудової діяльності значно збільшилась за останні сто років. У сучасному професійному світі неможливо уникнути застарілості знань, якщо фахівці не будуть оволодівати новими методами і технологіями. Окрім того, професійне життя людини в сучасних умовах відзначається змінами місця роботи, що вимагає від неї постійного збагачення своїх знань та вдосконалення навичок.

В.Шайї стверджує, що вікові зміни інтелекту пов'язані з особливостями функціонування, а несумісними аспектами його природи. Інтелектуальний розвиток у ранній дорослості знаходиться на стадії досягнення. На цій стадії інтелект використовується для вирішення визначальних для вікового періоду проблем: професійна реалізація, створення сім'ї. В зрілому дорослому віці починається стадія виконання соціальних обов'язків (стадія відповідальності). Тепер, приймаючи будь-які рішення, людина повинна враховувати інтереси членів родини, колег, суспільства в цілому. Для частини дорослих дана стадія має іншу специфіку і перетворюється на стадію управління. Це стосується спеціалістів, які працюють на адміністративних і управлінських посадах, де кожне рішення визначає долю багатьох людей. В похилому віці характер використання інтелекту знову змінюється. На стадії реінтеграції люди знову повертаються до власних інтересів, цінностей і установок.

Таким чином, зміни інтелектуальної сфери в зрілому дорослому віці, в більшості випадків, стосуються способів застосування інтелекту, що не дає ніяких підстав говорити про його зниження.

4. Розвиток сімейних стосунків в зрілому дорослому віці

Як вже зазначалося раніше, одним з ключових елементів характеристики зрілого дорослого віку є стосунки з членами сім'ї та друзями.

Стосунки з дорослими дітьми

Стосунки з дорослими дітьми включають процес їх переходу до самостійного життя і пристосування до окремого проживання. Деякі сім'ї досить успішно вирішують ці завдання. Найкращу підтримку молодим людям, які готові прийняти на себе відповідальні дорослі ролі, надають батьки, що не припиняють діалог зі своїми дітьми, при цьому довіряють їм, поважають їх думку, рішення.

Початок самостійного життя дітей зумовлює перехід батьків до якісно нового стану. Багато жінок стверджують, що почувають себе в цей час нещасними. Однак, дослідження показують, що причини їх незадоволеності більше зумовлені проблемами подружнього життя та професійної діяльності, ніж розлученням з дітьми. Чоловіки також можуть переживати негативні емоції, особливо якщо вважають, що, свого часу, не приділяли дітям достатньої уваги.

Після того, як діти залишають сім'ю, у батьків з'являється більше свободи, розширюються можливості особистого життя та ресурсний потенціал. Особливо сприятливим цей момент є для жінок, які звільняються від виконання постійних батьківських обов'язків і можуть присвячувати вільний час професійній реалізації, своїм захопленням тощо.

Відокремлення дітей і створення власної сім'ї ставить перед батьками ще одне завдання - необхідність розбудови стосунків з новим членом родини: зятем чи невісткою. Підтримка близьких стосунків, можливо, з зовсім чужою людиною є поширеним аспектом процесу пристосування в зрілому дорослому віці.

В зрілому віці стосунки між батьками та їх дітьми відзначаються кращим порозумінням, порівняно з попередніми періодами. Стосунки перетворюються на рівноправну взаємодію двох дорослих людей. Такий перехід відбувається нерівномірно, стрибкоподібно протягом кількох років. Особливості батьківських стосунків, що склалися раніше можуть, полегшувати або ускладнювати цей перехід. Якщо батьки притримуються авторитарного стилю виховання, їх ролі та обов'язки, зазвичай, є формальними, жорсткими і змінюються з великими труднощами.

Дорослі діти можуть відчувати потребу в тимчасовому віддаленні від своїх батьків, перш, ніж вони зможуть реалістично сприймати їх. В період створення зазначеної дистанції, батьки можуть відчувати себе покинутими, недооціненими. Часто саме під час сімейних криз - смерті чи хвороби одного з членів сім'ї, фінансових труднощів, розлучення чи безробіття - дорослі діти знаходять способи переорієнтувати стосунки з батьками для досягнення більшого порозуміння.

Стосунки з літніми батьками

Багатьом людям в період зрілості доводиться пристосовуватися до нових потреб та ролей своїх літніх батьків. Коли батьки здорові і можуть жити незалежно від дітей, їх стосунки часто характеризуються взаєморозумінням; батьки і діти допомагають одне одному різними способами. Ці стосунки змінюються, коли батьки починають хворіти і стають занадто слабкими, щоб жити самотійно. Фізичні недуги батьків є основною причиною "возз'єднання" сім'ї і повернення до спільного проживання.

Особливості ставлення дорослих дітей до батьків залежать від їх життєвого досвіду, а також стадії сімейного циклу, на якій вони знаходяться. Міра залучення дітей для допомоги батькам може відрізнятись у кожної людини та у різних сім'ях.

Дуже важливим чинником, який впливає на стосунки дорослих дітей та батьків є стать. Стосунки доньки з батьками похилого віку відрізняються від стосунків сина. Також відмінності можуть залежати від того, хто - батько чи мати - потребує допомоги і турботи. Традиційно базові стосунки батьків та дітей розбудовуються таким чином, що частіше саме донька піклується про старих батьків. Етнічні і соціальні чинники також можуть впливати на стосунки людей різних поколінь.

Переважна більшість людей зрілого дорослого віку підтримують постійні стосунки зі своїми батьками, які включають регулярне спілкування, спільні спогади і взаємодопомогу. Дослідження підтверджують, що між дорослими людьми та їх батьками постійно відбуваються соціальні, емоційні та матеріальні контакти. Батьки часто надають фінансову підтримку своїм дорослим дітям та онукам. Загалом, більшість людей у період зрілої дорослості

зберігають зв'язок і емоційно близькі стосунки як зі своїми батьками, так і своїми дітьми.

Деякі дорослі діти не піклуються про своїх старих або хворих батьків. Вони можуть покинути їх, відправити в притулок, однак, кількість таких людей незначна. На сьогодні, тривалість життя після початку хронічних захворювань або порушень основних функцій збільшилася; мало хто може досягти кінця свого життя, не переживши період залежності від своїх дітей. Відповідальність за тривале піклування про батьків стала нормою, а не простим очікуванням.

З віком відбувається поступовий обмін ролями між зрілими дорослими та старими батьками. В період зрілості людина стає частиною покоління, яке має владу, - вона працює, виховує дітей і, зазвичай, виконує провідну роль у суспільстві.

Виконання ролі бабусі чи дідуся

Переважній більшості людей у зрілому дорослому віці доводиться виконувати абсолютно нову для них роль бабусі чи дідуся. Багатьом дорослим онуки приносять величезне почуття задоволення. Вони можуть допомагати виховувати нове покоління, не виконуючи повсякденних батьківських обов'язків та не залучаючись до інтенсивних стосунків та конфліктів, що можуть виникати між батьками та дітьми. Деякі люди середнього та старшого віку повністю беруть на себе відповідальність за виховання онуків, стають для них "сурогатними батьками", коли їх діти розлучаються чи мають інші проблеми.

Виховання онуків - індивідуальний процес, однак, дослідники виокремлюють декілька різноманітних ролей, які можуть виконувати дідусі і бабусі, залежно від характеру стосунків з онуками:

1) Присутність. Іноді бабусі і дідусі стверджують, що найважливіше для онуків - це проста їх присутність. Вона діє заспокійливо при загрозах руйнування сім'ї чи негативних зовнішніх впливах. Бабусі і дідусі є символом стабільності як для онуків, так і для їх батьків. У деяких випадках вони можуть бути стримуючим чинником у ситуаціях розпаду сім'ї.

2) Сімейна "національна гвардія". В даному випадку основною функцією старшого покоління є активна допомога онукам у критичних ситуаціях. У такі періоди вони порушують межі "простої присутності", втручаючись у виховний процес.

3) Арбітраж. Коли роль старшого покоління полягає в тому, щоб осмислювати та інтегрувати сімейні цінності, підтримувати цілісність сім'ї під час конфліктів, допомагати збереженню зв'язку між поколіннями. Незважаючи на те, що представники різних поколінь мають відмінні цінності, деякі бабусі і дідусі вважають, що їм простіше вирішити сімейні конфлікти завдяки великому досвіду.

4) Хранителі сімейної історії. Бабусі і дідусі можуть створювати відчуття єдності сім'ї, передаючи онукам сімейний спадок і традиції.

Кожна визначена роль може бути реальною чи символічною. Іноді сімейні цінності зберігаються не внаслідок прямого втручання старшого

покоління, а як результат узгодження поведінки та прийняття рішень з традиційними нормами сім'ї.

5. Професійний розвиток в зрілому дорослому віці

За умов вдалого вибору професійної діяльності, людина в зрілому дорослому віці накопичує такий досвід в професійній сфері, коли об'єкт праці стає для неї максимально "прозорим" (зрозумілим). Свою роботу вона виконує з легкістю (іноді навіть віртуозно). Для дослідження даного феномену в науковий обіг було введено поняття професіонал.

Професіонал - це людина, яка успішно адаптується в умовах професії і оволодіває психологічними засобами праці.

Важливим аспектом професіоналізму людини є оволодіння психологічними засобами праці: операціями і діями, а також великими їх об'єднаннями - способами, прийомами, навичками і вміннями; "техніками" - сукупністю прийомів, вмінь, навичок, які застосовуються для вирішення окремих завдань професійної діяльності і професійного спілкування; технологіями, які означають планування психологічного аспекту виробничого процесу і підпорядкування системам поставлених цілей його змісту і методів, контроль за досягненням поставлених цілей. З.І.Рябікіна стверджує, що надзвичайно важливим чинником, який впливає на розвиток особистості в зрілому дорослому віці є професійний еталон, вибір якого пов'язаний з вирішенням проблеми сенсу життя.

Професійний еталон - суб'єктивне уявлення про психологічні властивості і поведінку людини, яка сприяє ефективному виконанню професійної діяльності. Професійний еталон визначає оцінку подій, що відбуваються, вибір стилю поведінки, задоволеність собою та результатами діяльності.

Центральним протиріччям, яке забезпечує розвиток особистості є протиріччя між образом "Я" і професійним еталоном. Доведено, що стереотипний, схематизований професійний еталон унеможливорює повноцінну інтеграцію особистісного досвіду, а професійне становлення в цьому випадку створює перешкоди для розвитку особистості. Розвитку особистості сприяє лише індивідуалізований, тобто прийнятий особистістю, з урахуванням її індивідуальних особливостей професійний еталон.

Дослідження підтверджують, що в кожній групі професій, які суттєво відрізняються за своїм змістом, виявляється характерний "еталон" поведінки і установок особистості.

Зрілий дорослий вік - це час реалізації довготривалих професійних цілей, корекції розвитку кар'єри, а іноді розчарувань в професійній діяльності; це період коли, пов'язаний з роботою стрес може досягати максимального рівня.

Донедавна поширеною була думка про те, що професійне життя людини включає початок трудової діяльності на певній посаді і подальшу роботу в обраній сфері до виходу на пенсію. В цій ситуації необхідні ґрунтовний аналіз для вибору професії та серйозна підготовка до неї. Коли людина починала працювати, вважалося, що вона на все життя закладає підвалини для своєї кар'єри.

Цей сценарій було змінено, у зв'язку з розумінням того, що в процесі розвитку дорослої людини можуть змінюватися її установки, професійні потреби і цілі. Більше того, в сучасному технічно розвиненому та економічно нестабільному суспільстві специфіка роботи може змінюватися надзвичайно швидко, тому імператив "одна професія на все життя" на сьогоднішній день неактуальний для значної кількості людей. За словами Ф. Моє на: "У зв'язку з переструктуруванням самої природи праці, сім'ї, кар'єри і виходу на пенсію, змінюється і їх основа".

Переважає більшість людей не часто докорінно змінюють професійну діяльність, особливо в період зрілого дорослого віку. Однак, в наш час незвичайною є ситуація, коли людина починає і закінчує своє професійне життя на одному робочому місці чи в рамках однієї посадової вертикалі. Дане твердження в першу чергу, стосується жінок, які мають вимушені перерви трудової діяльності протягом тривалого часу, у зв'язку з вихованням дітей. В зрілому дорослому віці вони готові спрямувати свою енергію на інший вид продуктивної діяльності. Саме в професійній діяльності жінки можуть реалізувати свої можливості, а також сформувати важливі стосунки, що даватимуть їм підтримку.

З огляду на це, ми проаналізуємо процес переоцінки професійної кар'єри, який часто відбувається в зрілому віці, а також реакції людей, пов'язані зі змінами роботи.

6. Особливості Я-концепції у зрілому дорослому віці

В зрілому дорослому віці людина намагається бути успішною в різних сферах життя. Вона проходить нові стадії розвитку разом з дітьми, що дорослішають, змінюються її форми взаємодії і статус відносно старшого покоління (старих батьків). Окрім того, відбуваються зміни загального соціального становища і сфери професійної діяльності.

У всіх цих змінах бере участь Я-концепція особистості. Я-концепція зрілого дорослого розвивається в результаті виникнення великої кількості окремих Я-концепцій і в процесі генерування концептуального ядра особистості. Я-образ, який констатує реальність, створює основу для особистісних прогнозів подальших перспектив розвитку, може обумовлювати особливості самооцінки. Самооцінки зрілої особистості стають більш реалістичними, раціоналізовані прогнози подальшого розвитку уточнюють цілі і сенс життя, Я-концепція вивіряє свої істинні цінності.

Р.Хейвінгхерст виокремлює в житті людини у період зрілого дорослого віку основні події, що визначаються як життєві задачі:

- * досягнення зрілої громадянської і соціальної відповідальності;
- * досягнення і підтримка доцільного рівня життя;
- * вибір відповідних способів дозвілля;
- * допомога дітям стати відповідальними і щасливими дорослими;
- * підсилення особистісного аспекту подружніх стосунків;
- * прийняття фізіологічних змін зрілого віку і пристосування до них;

* пристосування до взаємодії зі старими батьками. Вирішення цих завдань відбувається під контролем та впливом Я-концепції людини, яка також постійно вдосконалюється.

Так, Я-концепція стає реалістичнішою, позбавляється від ілюзій юності і ранньої дорослості в процесі оцінки життєвих перспектив і можливостей. Більш адекватне сприйняття і переживання свого істинного "Я" досягається людиною за рахунок звільнення від умовної відповідальності перед оцінками та очікуваннями тих, хто виконував роль наставників (батьки, професійні керівники, державні лідери тощо). Нове усвідомлення себе призводить до добровільного прийняття особистої відповідальності за власний розвиток. Р.Нельсон-Джоунс стверджує, що людину можна вважати "особисто відповідальною" лише в тому випадку, коли вона бере на себе відповідальність за свою самоактуалізацію, а не лише відчуває відповідальність стосовно інших.

Я-концепція в зрілому дорослому віці продовжує розвиватися. У гармонійної особистості збільшується не лише кількість, а й значення позитивних Я-концепцій, що забезпечує позитивне прийняття себе.

В зрілому дорослому віці для особистості, яка успішно самоактуалізується, надзвичайно важливими є етичні цінності. Це проявляється в стосунках з молодими людьми та старшим поколінням. Зрілі дорослі здатні ідентифікувати себе з іншими людьми, можуть сприяти їх самоактуалізації, так само як і власній самоактуалізації. Зріла розвинена особистість здатна провести чітку межу між цілями та засобами, тобто більшого значення для самооцінки набувають Я-образи, що контролюють моральні норми, на відміну від діючих операційних Я-образів молодшого віку.

Я-концепція зрілої особистості сприяє прояву основних позитивних індивідуальних властивостей: відкритості переживання, раціональності, особистої відповідальності, самоповаги, здатності підтримувати позитивні особистісні стосунки.

При порівнянні особливостей Я-концепції на етапі раннього та зрілого дорослого віку, можливо стверджувати, що зріла доросла особистість ґрунтовніше ставиться до вибору цілі для реалізації своїх сил та індивідуальних здібностей, а також проявляє більшу відповідальність за результати свого самовираження. Таким чином, суть Я-концепції складає не самоактуалізація з використанням будь-яких доступних для індивіда засобів, а самоактуалізація в межах моральних правил і більш значущих особистісних цінностей (порівняно з ситуаційним).

Якщо така еволюція не відбувається, то однією з причин "затримки" психічного розвитку людини може бути незавершеність самоактуалізації на етапі імпульсивного, спонтанного, "юнацького" експериментування. Тобто, її особистісні моделі і "перспективні Я-образи" ще не пройшли перевірку реальністю.

Такі елементи Я-концепції створюють напруження начебто "нереалізованих можливостей" і мобілізують зусилля людини в напрямку дій, які суперечать загально-соціальним правилам і концептуальним особистісним

нормам (в цьому випадку окремі Я-концепції особистості неефективно інтегруються в загальну концепцію).

Отже, формування неефективної Я-концепції в зрілому дорослому віці відбувається в ситуації надлишку неперевіраних практикою (чи її моделюванням) Я-образів людини, особливо, коли Я-образи є суперечливими і їх втілення можливо в різних, непок'єднаних реаліях.

7. Криза зрілого віку

Завершення етапу зрілого дорослого віку, пов'язане з ще однією кризою, що визначається дослідниками як криза зрілого віку. За даними різних періодизацій, криза зрілого віку може відбуватися в період 55-65 років.

Б.Лівехуд описує кризу таким чином: "Приблизно у віці 56 років в житті людини трапляється ще одна буря. Життя людини рівномірно розвивалося в період зрілості на досить високому рівні, перед очима була перспектива, світ сприймався у всій повноті. Тепер погляд людини знову спрямовується всередину. Багато людей переживають початок кризи як період ще більших випробувань, виникає почуття, що в житті з'являються такі завдання, про які раніше і подумати не могли. Це найбільш чутливий період підготовки до того, що хотілося б зробити, зосередитися на тому, що обов'язково потрібно завершити. З тривогою людина розуміє, що не встигне зробити все те, що заплановано".

Ш.Бюлер характеризує кризу як початок старіння; вона відзначає, що вирішальним чинником у цей період є усвідомлення наближенні смерті, а також факт виходу на пенсію. Цей період життя вона визначає як "складний вік душевної кризи".

Д.Бромлей період життя від 55 до 65 років називає перед-пенсійним віком, що характеризується очевидним зниженням фізичних і когнітивних функцій, послабленням сексуальних потенцій та інтересів. Разом з тим, ці роки чутливі для найбільш загальних соціальних досягнень - становища в суспільстві, влади і авторитету, часткового звільнення від повсякденних турбот і обрання найцікавіших для особистості громадських справ. Важливим аспектом кризового періоду, на думку,

Д.Бромлей є зміна всієї мотивації людини, у зв'язку з підготовкою до пенсійного способу життя, очікуванням старості чи активною протидією старінню.

Г.С.Абрамова вважає, що людей зрілого віку можливо розділити на такі групи: 1. Дуже хочуть вийти на пенсію, щоб зайнятися іншими справами. Вони активно готуються до цього, можуть отримувати додаткову спеціальність чи просто оволодівають новою, необхідною інформацією. Пенсія сприймається як початок нового життя, коли можна зайнятися будь-якою справою з повною віддачею. 2. Дуже бояться виходу на пенсію. За будь-яку ціну намагаються продовжити час професійної діяльності, відчують себе непотрібними, якщо не можуть заробити достатню, на їх думку, кількість грошей. 3. Байдужі. Вони вже давно не працюють з повною віддачею, вихід на пенсію не є причиною для значних переживань, пов'язаних з необхідністю перерозподілу життєвої енергії.

Криза зрілого віку відповідає завершальній (восьмій) кризі, яку виокремлював Е.Еріксон, що пов'язана з переходом людини на рівень інтегрованості - результату семи попередніх стадій розвитку. Інтегрованість виявляється в прагненні людини до впорядкованості, прийнятті минулого і готовності взяти на себе лідерську позицію в теперішньому часі. Це також прийняття єдиного циклу життя з певною кількістю осіб, які є його частиною. Дана властивість визначає зовсім нове ставлення до своїх батьків, прийняття всіх їхніх переваг та недоліків, а також цілісне сприйняття життя як особистої відповідальності.

Е.Еріксон відзначає, що відсутність або втрата такої "его- інтеграції" може призвести до розладів нервової системи та повного відчаю, які пов'язані з часовими обмеженнями дієздатності людини, оскільки вона не має можливості апробувати всі шляхи, що ведуть до інтеграції.

Після 50 років, коли накопичений досвід дає можливість реалістично оцінити співвідношення очікувань та досягнень, людина починає підбивати підсумки своєї діяльності та досягнень, замислюватися з приводу сенсу життя і цінності реалізованого. Думаючи про майбутнє, людина змушена переглянути свої цілі, враховуючи професійний статус, фізичний стан і сімейні обставини. Одним з основних джерел задоволеності життям є успіхи та досягнення дітей.

Кризю можливо подолати успішно, якщо людина розуміє місце та роль своєї діяльності в історичному і суспільному процесі. Це допомагає не лише змиритися з необхідністю прогресу, оновленням професійної діяльності, появою нових людей, але й активно включитися в процес створення нового, з використанням впливу свого суспільного і професійного становища. В новій ситуації розвитку, опинившись на вершині життя, та не маючи можливості піднятися вище, людина за допомогою самоаналізу може відновити свою цілісність в цих умовах, відпрацювати відповідну форму поведінки і спосіб діяльності.

В кризовий період можливе продовження творчої діяльності і професійного зростання, що може проявлятися в аналізі, узагальненні відповідного досвіду і передачі його наступному поколінню. В професійному розвитку починається фаза наставника. Поява учнів та послідовників робить життя більш осмисленим і перспективним.

За словами К.Вісневської-Рошковської: "Мистецтво старіння - це, певною мірою, мистецтво дозрівання. Головні елементи та умови "третього віку" - фізичне і психічне здоров'я, глибока життєва мудрість і досвід, відкрита альтруїстична позиція. Цей ідеал реалізувати нелегко, але варто його осмислити і стати на шлях досягнення. Осінь свого життя людина повинна зустріти підготовленою, щоб "третій вік" став для неї золотим".