

ПСИХОЛОГІЯ ЗРІЛОСТІ Й СТАРІННЯ

1. Характеристика епохи зрілості.
2. Соціальна ситуація віку
3. Індивідуально-психологічні особливості віку зрілості.
4. Провідна діяльність віку.
5. Кризи віку зрілості.

Зрілість – кульмінація розвитку дорослої людини.

Акме – вершина зрілості, це багатовимірний стан, що охоплює тривалий період життя людини і показує, наскільки людина відбулась як особистість, як працівник, батько тощо.

Характеристика епохи зрілості

Деякий час існувала думка щодо характеристики вікового періоду дорослості як *пори психологічної окаменілості* (Д. Клапаред, З.Фрейд).

На відміну від названої теорії психічного розвитку Ш.Бюллер, Б.Ананьєв, П.Балтес, Е. Еріксон, К.-Г.Юнг дотримуються *динамічного погляду* на психіку та особистість дорослої людини.

Згідно з вітчизняною теорією розвитку людини – **дорослість – це становлення особистості.**

Згідно з поглядами представників **гуманістичного напрямку** психології розвитку, у дорослої людини з'являються нові умови розвитку, вибір мети та засобів її досягнення, цілісність розвитку, саморозуміння, готовність до розуміння інших людей.

Соціальна ситуація віку

Доросла людина набуває *особистісний статус*. У неї формується інтеріоризація, розуміння зовнішнього світу та внутрішнього світу людей, вміння осмислювати пізнавальний досвід, формування соціальних відносин.

Метою дорослішання стає *набуття загальнолюдських якостей*.

Етапи розвитку дорослої людини

На відміну від дитини, позначаються:

оволодінням знаннями, можливостями для самореалізації;

- організаційної активності у створенні умов та соціальної ситуації;
- рефлексією; свідомим вибором задач розвитку; можливість вибору провідної діяльності; гетерохронністю, нерівномірністю, індивідуальною специфікою розвитку.

Ознака дорослості -

перехід до ціннісного та духовного типу реагування на зовнішній світ, “зняття” особистісних характеристик, які домінують в період переходу від підліткового віку до юнацького.

Психологічне завдання дорослої людини

- В підлітковому віці відбувається формування ідентичності в трьох сферах: статева ідентичність (“Я” – жінка, чоловік); професійна ідентичність (“Я” – професіонал); світоглядна ідентичність (“Я” – демократ, ідеолог тощо).

Головне завдання у зрілому віці визначається як *статева ідентифікація*.

Існують багато теорій, кожна з яких по-своєму пояснює розвиток людини, однак загальним для них є концептуальне положення про те, що становлення особистості завжди пов'язане з двома протилежними та єдиними між собою процесами – *соціалізацією та індивідуалізацією*.

Провідна діяльність віку – продуктивно творча.

- Зрілість – кульмінація розвитку дорослої людини. Акме – вершина зрілості, це багатовимірний стан, що охоплює тривалий період життя людини і показує, наскільки людина відбулась як особистість, як працівник, батько тощо.

- Основна форма розвитку особистості – життєвий шлях, головним змістом якого є значимі, критичні життєві події, які виникають в процесі розв'язання протиріччя між активним самоздійсненням індивіда та умовами оточуючого соціально-культурного середовища.

Зрілість – багатогранний феномен

Він розглядається в різних аспектах:

розумовому, емоційному, вольовому

та на різних рівнях: індивіда, особистості, суб'єкта діяльності, індивідуальності. Зрілість характеризується культурно-історичною обумовленістю, гетерохронністю, індивідуальною варіативністю, детермінованістю досягнень попередніх етапів.

Основні індивідуальні риси дорослої людини:

- наявність життєвого досвіду, умінь та навичок , а також більшої компетентності, ніж у дитини під час переживання криз та невдач;
- здатність відповідати за власні вчинки;
- здатність до рефлексії та самопізнання;

- встановлення зрілих стосунків з іншими людьми; творчість;
- самоаналіз, багатоспрямованість;
- єдність надбань та витрат;
- пластичність;

- історико-культурна обумовленість;
- контекстуальність;
- взаємодія з іншими складовими індивідуального розвитку; гетерохронність;
- варіативність ліній становлення особистісних та психічних функцій;
- вікові кризи більш приховані, невизначені їх межі;
- глибина мотивів визначається смисловою перебудовою.

Два напрямки розвитку:

- перший пов'язаний із зростанням особистісної автономії, свободи, становлення індивідуальності, творчого ставлення до дійсності та власного життєвого шляху;
- другий шлях пов'язаний із зростанням соціальної інтегрованості людини, соціальної відповідальності, збагачення форм соціальної активності.

Чинники розвитку дорослої людини

- нормативні вікові (біологічні та вікові зміни);
- нормативні історичні (що торкаються всієї вікової когорти);
- нормативні особистісні чинники (особисті події).

Типи ціннісної системи дорослих людей:

- *1-й тип: псевдодорослий, безсистемний суб'єкт, ціннісні орієнтації якого невпорядковані.*
- *2-й тип: центрація навколо однієї головної мети: чесність, вихованість, самоактуалізація.*
- *3-й тип: плюралістична система, визнання різних шляхів та можливостей осмислення та способів буття.*
- *4-тип: ціннісний процес, здатність жити в оточенні мінливого досвіду, надаючи перевагу то одній, то іншій цінності.*

Загальні характеристики дорослості:

- немає пубертату;
- немає стадій когнітивного розвитку;
- хід розвитку визначається соціальними орієнтирами.

Типи дорослих людей

- *Псевдодорослий*: не відчуває потреби та необхідності у розумінні того, що відбувається навколо нього.
- *Той, що зосереджується на власному досвіді*: критерії істини – правда буття.
- *Той, що зосереджується на основі професійних знань*: створення смислу, який з самого початку був невідомим (інтеріоризація), критерієм істини виступає суб'єкт, правда людського буття.
- *Той, хто зосереджується на переживаннях людини*: виникнення власного смисла буття на основі щирих переживань людини.

Періодизація дорослої людини: *три стадії дорослості:*

- рання дорослість: 21/22 – 40 років.
- середня дорослість : від 40 до 60 років.
- пізня дорослість: від 60 і далі.

Рання дорослість

- Рубіж ранньої дорослості – криза 30 років. Завершення загальносомативного розвитку, статевої диференціації, розумових здібностей та інтересів. Провідна діяльність віку – продуктивно творча.

- В цей період відбувається розквіт любові та дружби, оформлення життєвих задумів, вибір професії, професіоналізм, автономія від батьківської родини, батьківська роль.
- Когнітивний розвиток пов'язаний із переходом мислення на 5-ту діалектичну стадію розвитку: людина здатна вибирати судження власної життєвої позиції, формується когнітивний стиль (індивідуальний спосіб мислення).

- **Сензитивні періоди:** пам'ять - 29-33 роки, мислення – 26-29 років. Відбувається інтеграція пізнавальних процесів, взаємозв'язок між образним, практичним та вербально-логічним мисленням, спеціалізація психічних функцій.
- **Особистісні новоутворення:** самосвідомість (розвиток рефлексії, соціальної та персоніфікованої ідентифікації), мотиваційної сфери (соціальна мотивація, саморегуляція), професіоналізм.

- У фізіологічному плані ранню дорослість пов'язують із оптимальним функціонуванням всіх систем організма;
- в соціальному та юридичних планах - із можливістю дотримуватись норм та правил соціального життя, займати певні статусні позиції, демонструвати рівень своїх соціальних досягнень (освіта, професія, зміцнення соціального статусу тощо), брати відповідальність за власні рішення та вчинки.

Пізнавальна сфера дорослої людини

складається із соціального інтелекта, мудрості, особистісного пізнання, компетентності.

На відміну від дитини, дорослий сам керує своїм пізнанням.

Мудрість дорослої людини

полягає в умінні мати справу з парадоксами, критичності, мислення відповідями та запитаннями, в розвиненій здібності до розуміння себе, яка виражається у сформованій культурі роботи з безсвідомими процесами, розширенням сфери свідомості, розвиненим особистісно-творчим потенціалом, емпатією.

Психологічна дорослість

- співвідноситься із власною приналежністю до певної вікової когорти, в якій важливе місце займає наявність сім'ї та досвіду батьківства;
- з переживанням власного життя серед людей;
- ставленням не тільки до себе самого, до власного "Я", але й до більш широкого контексту життя;
- можливості впливати на світ та змінювати його.

Типи дорослішання -

форма існування ціннісних систем дорослої особистості, відображення усвідомленого сприйняття людиною загального смислу життя, яке стає показником соціально-психологічної компетентності дорослої людини.

Тип дорослості – існування переважної стратегії розуміння іншої людини та себе, формування смислу власних та чужих вчинків.

Е.Еріксон вважав дорослість центральною стадією життєвого шляху людини, що характеризується *переживанням потреби іншим людям.*

Основні новоутворення віку

- продуктивність (генеративність) та продовження роду.
- Вони реалізуються через піклування про виховання нового покоління, продуктивну трудову діяльність, індивідуальну творчість.

Особистісні характеристики дорослої людини

- уміння брати на себе відповідальність;
- прагнення до влади;
- ініціатива та організаторські здібності;
- здібність до емоційної та інтелектуальної підтримки інших;
- самостійність, впевненість у собі та цілеспрямованість;

- схильність до філософських узагальнень;
- захист системи власних принципів та життєвих цінностей;
- здатність протистояти проблемам реальності з допомогою розвиненої волі;
- формування індивідуального життєвого стиля;

- прагнення впливати на світ та віддавати індивідуальний досвід молодому поколінню;
- стабілізація системи соціальних ролей;
- реалізм, тверезість в оцінках та почуття завершеності життя;

Середня дорослість -

пiк соціальних досягнень, розкриття
потенціалу та виконання покликання.

Задачі середньої дорослості:

- пристосування до анатомо-функціональних змін організму;
- переоцінка професійної кар'єри;
- підготовка до відходу від справ;
- забезпечення внутрішньої сімейної інтеграції;
- перебудова стосунків із дорослими дітьми;
- освоєння нових сімейних ролей.

Задачі когнітивної сфери

- застосування знань для розв'язання проблем інших людей;
- розвиток фази адміністрування;
- розвиток вербальних функцій (масимум – 40-45 років);
- розвиток кристалізованого, плинного інтелекту;
- компенсаторні явища у психіці, тренування для збереження високої продуктивності розумової діяльності.

Особистісні новоутворення в середній дорослості:

- досягнення зрілої відповідальності у професійному та сімейному плані (виховання дітей);
- впевненість у життєвих позиціях;
- стабілізація життя;
- реалістична самооцінка;
- орієнтація на “тут” і “зараз”;
- зміна пріоритету з “Я” на оточення;
- професійний потенціал, наставництво.

Криза 50 років

- це реалістична переоцінка на основі власного досвіду співвідношень очікуваного і досягнутого, а в 55-60 років – зміна соціальної ситуації із виходом на пенсію.

Вікові кризи дорослої людини (за Е.Еріксоном)

Криза дорослої людини – це пошук нових можливостей, які відповідають обставинам життя.

Подолання кризи – переоцінка людиною своїх життєвих цілей, цінностей, смислові новоутворення.

Три шляхи переживання кризи дорослої людини:

- 1-й шлях : гостре протікання кризи, пошук смислу буття.
- 2-й шлях: спокійне переживання кризи, людина самооновлюється
- 3-й шлях: втеча від розв'язання протиріччя, людина не бере відповідальності на себе.

4 основні кризи дорослої людини

16-23 роки – криза ідентифікації. Хто я?

Відбувається пошук та визначення власних уявлень про майбутнє життя, розробка життєвих планів. При розв'язанні проблем цього періода людина може опинитися на двох полюсах:

- проблеми ідентифікації;
- плутанина ролей непридатність обраної ролі

- **28-32 роки – криза корекції.** Плани і уявлення про життя неправильні, усталена поведінка не приводить до бажаної мети. В цей період частішають розлучення, зміни роботи, місця проживання тощо.

Полюси поведінки:

- Полюс близькості: усвідомлення цінності шлюбу та дружби;
- Полюс самотності: відсутність близькості в шлюбі та дружбі

- *37-42 роки – криза середини життя*

Людина, що дивиться вперед, вперше бачить кінець життя. Відбувається пошук смислу життя, перші підсумки пройденого шляху.

Полюси поведінки:

- Полюс загальнолюдськості;
- Полюс комфорту, самозаглибленості, егоїзму

55-60 років - криза морального смислу життя. Людина іде на пенсію.

Полюси поведінки:

- Полюс цілісності: обернувшись назад, людина відчуває задоволення життям;
- Полюс безнадійності: людина відчуває безповоротність втрат, впадає в депресію. Це – криза відчаю

Сімейні кризи

- 1-а криза: зачаття, вагітність, народження дитини.
- 2-а криза: дитина дошкільного віку
- 3-а криза: дитина молодшого шкільного віку.
- 4-а криза: дитина-підліток.
- 5-криза.: дитина юнацького віку полишає батьківський дім (армія, навчання).
- 6-а криза: доросла дитина, що утворює власну сім'ю.
- 7-а криза: психофізіологічні зміни членів сім'ї.
- 8-а криза: батьки стають бабусями, дідусями.
- 9-а криза: сім'я, що постаріла.

Пізня дорослість

Характерною рисою є неоднорідність та різний фізичний стан різних людей, включаючи й індивідуальний тип соціальної активності.

Задачі пізньої дорослості:

- пристосування до інволюції та зменшення доходів;
- пристосування до втрат (близьких, друзів).

Старіння відбувається на різних рівнях:
індивіда, особистості, суб'єкта діяльності.

Зрушення в когнітивній сфері у пізній дорослості

- **Позитивні:** виникнення автобіографічної пам'яті та дальньої ременісценції.

Негативні: порушення у відчуттях та сприйняттях, механічному запам'ятовуванні, оперативній пам'яті та невербальному інтелекті.

Порушення пізнавальної діяльності в загальному плані пов'язано з деменцією.

Головне новоутворення у прізній дорослості –

мудрість як особлива форма експертного знання про світ та життя. **Модель мудрості:** гідність та цілісність особистості.

Пізня старість

- людина в особистісному плані переживає психосоціальний конфлікт, кризу відчаю, потребу у спогадах.
- Поняття особистісного розвитку - багаторівневий процес, він містить, з одного боку, природно-психічні, а з іншого боку – соціокультурні компоненти розвитку індивіда.

- Після 60 років поступово приходить усвідомлення соціального відчуження похилих людей від наступних поколінь, яке переживається хворобливо, особливо в тих суспільствах, у яких немає необхідної соціальної підтримки старості.

Типологія старості (Д. Бромлей)

- *Перший тип* – конструктивне ставлення до світу.
- *Другий тип* – залежне ставлення до світу.
- *Третій тип* – захисне ставлення до світу.
- *Четвертий тип* – Ворожість до оточення.
- *П'ятий тип* – вороже ставлення до себе.

- Період старості настає після перетину людиною умовної межі 60-65 років, але з кожним роком збільшується кількість людей, які не вважають себе старими. Це пов'язано з загальним прогресом медицини, соціальним прогресом та підвищенням якості життя.

Процес старіння

- похилий вік (60-75 років),
- старечий вік (75-90 років)
- довгожителство (старше 90 років).

Старість – явище у більшій мірі соціальне, ніж фізичне, оскільки психологічний розвиток продовжується і в старості.

Е.Еріксон вважав старість стадією розвитку особистості, на якій можливим є набуття такої якості як *інтегративність* – цілісність життя.

З іншого боку людина переживає відчай від того, що життя закінчено, але воно пройшло не так, як би хотілось і планувалось.

Основне новутворення старості

Е.Еріксон вважає *мудрість* як форму незалежних і в той же час активних взаємостосунків людини з власним життям, яке вже обмежується смертю. *Мудрість* характеризується зрілістю розуму, ретельним обмірковуванням суджень, глибоким всезагальним розумінням.

Перебудова мотиваційної сфери:

- Основними потребами стають тілесні потреби, потреба в безпеці та надійності.
- люди похилого віку не будують довготривалі плани – це пов'язано із загальними змінами часової життєвої перспективи.
- Психологічний час змінюється в старості, більшого значення набуває життя сьогоднішнє та с погади про минуле, ніж майбутнє.

Соціалізація в похилому віці

виступає тим механізмом, через який особистість реалізує потребу в індивідуалізації власного буття, а також інтегрується в соціум; здійснює власну життєздатність адекватним для даного суспільства способом.

Ейджизм -

- поширена соціальна установка, яка містить невиправдано високу оцінку молодості та дискримінацію старих людей.

Провідна діяльність в старості

поєднання різних видів діяльності, вона не має загального визначення. *Це – особлива внутрішня діяльність, спрямована на прийняття свого життєвого шляху.*

Є два шляхи в старості:

плідна старість, коли людина сприймає свій життєвий шлях позитивно

хвороблива старість – коли людина не сприймає свій життєвий шлях.

- *Хвороблива старість* – це продовження життєвої експансії, відмова від життя та бурхливе хворобливе продовження негативного сприйняття себе.
- *Здорова старість* – поступове завершення, вичерпування задач експансії життя.

Соціально-психологічні механізми психічного розвитку в зрілому та похилому віці

- *Ідентифікація*
- *Наслідування*
- *Навіювання*
- *Соціальна фасилітація – стимулюючий вплив моделей поведінки одних людей на діяльність інших, завдяки чому діяльність проходить продуктивніше та інтенсивніше.*

9 провідних механізмів психічного розвитку людей похилого віку:

- ідентифікація; конформізм; втеча; відчуження; агресія; компенсація; інтеріоризація; емоційне опосередкування; емпатія.

Психологічний зміст кризи людини похилого віку

- Криза людини похилого віку відбувається на межі між зрілістю та старістю.

Криза старіння:

- у вузькому смислі – перехід від другого зрілого віку до похилого;
- в широкому розумінні – психологічні характеристики зрілості “проступають” через характеристики старості, яка наближається.