Миколаївський національний університет ім. В.О. Сухомлинського

Інститут психології та соціального забезпечення

Кафедра теоретичної та прикладної психології

Реферат: «Проблеми зрілого дорослого віку»

Підготувала студентка 227 групи

Смик Анастасія Ігорівна

Перевірила

Опанасенко Людмила Анатоліївна

Миколаїв, 2014

Зміст:

Вступ…………………………………………………………………………3

1 Загальна характеристика зрілого дорослого віку……………………….4

2 Особливості життєдіяльності у зрілому дорослому віці……………….8

3 Проблеми зрілого дорослого віку……………………………………….10

Список літератури………………………………………………………….14

**Вступ**

Проблема розвитку індивіда, становлення його як особистості - значна проблема у системі психологічних знань. Як неповторно дитинство людини, також неповторно продовження його життєвого шляху від молодості до старості. Різноманітні матеріали про розвиток людини давно увійшли до навчальних курсів з вікової психології та дуже широко представлені у періодичній пресі. Проте, не буде перебільшенням ствердження того, що останнім часом близько 90 відсотків публікацій з психології розвитку займає психологія дітей. Проте процес розвитку триває в раньому, зрілому і пізньому дорослому віці. Протиріччя зачепили й кризи, успіхи й невдачі, самопізнання і самовдосконалення, пошуки сенсу життя і шляхи їх досягнення, і надії розчарування, конфлікти, оптимістична і песимістична життєва позиція – усе це й багато іншого властиво людям у зрілому дорослому віці.

Останніми роками інтерес до проблем людей старшого покоління помітно зріс. Про це свідчать численні дослідження, науково-практичні конференції, круглі столи тощо. У 1997 року вийшов новий журнал «Психологія зрілості і старіння», у якому висвітлюються соціально-психологічні, медико-соціальні і психологічно-вікові проблеми людей зрілого, й похилого віку. Разом з тим, систематичного викладу проблем психології особистості у зрілому віці явно не вистачає. Дорослий індивід цікавить психологів, переважно, у кризовій ситуації професійної діяльності, в «умовах натовпу», певних ситуацій, тощо, а не у процесі онтогенетического розвитку. Багато навчальних посібників не зачіпають такі величезні характеристики як моральність, духовність, альтруїзм, хоча для зрілої людини у нашій країні вони теж мають важливе значення і в професійній роботі і в міжособистісних стосунках.

У рефераті викладено основні характеристики зрілої людини, оскільки саме в цьому віці особистість перебуває у центрі вікової періодизації і свого життєвого шляху.

**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 почуває 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. Період зрілості - час, коли жінка може знайти в собі сили для досягнення певного становища в суспільстві, в сім'ї та у власних очах завдяки оновленню меж власного "Я", здобуття повноти сенсу свого життя.

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 дня 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 керівником практично всіх своїх психічних сил; тепер вони можуть бути свідомо реалізовані, утворюючи повноту реального життя у всіх проявах: в діяльності, відносинах, світорозумінні.

**2 Особливості життєдіяльності у зрілому дорослому віці**

Життєдіяльність людей у 40—60 років значною мірою залежить від сприйняття ними свого віку, а також від соціальних умов. У 40—42 роки дорослий відчуває вибух неприємних переживань, думок стосовно марної плинності часу, зауважує перші ознаки і симптоми втрати молодості, послаблення здоров'я. У 43—50 років настає рівновага, свідченням якої є значно сильніша прив'язаність до сім'ї, водночас зберігається відчуття потенціалу для особистісного розвитку. Після 50 років домінує переживання зрілості, джерелом задоволення стають сімейне життя та успіхи дітей. Людина все частіше задумується над сенсом життя, цінністю здійсненого та досягнутого.  
Провідним видом діяльності протягом зрілого дорослого віку залишається праця. Нагромаджений професійний досвід дає змогу людині компенсувати вікові зміни в організмі. Основним чинником розвитку особистості в цьому віці є успіхи на роботі, які сприяють її самоактуалізації.  
Серйозною проблемою людей зрілого дорослого віку в Україні є зміна місця роботи, професійної діяльності. Багато з них втрату роботи, проблеми працевлаштування, перекваліфікації сприймають як життєву катастрофу, що спричинює конфлікти у сім'ях та внутріособистісні конфлікти. Значну частину вільного від основної роботи часу вони витрачають на додаткові заробітки, забезпечення побуту та добробуту.

У більшості людей зрілого дорослого віку значних змін зазнає сімейне життя. їхні думки і справи заполонює вирішення проблеми допомоги дітям, які виходять на самостійну дорогу, а також батькам похилого віку. Інтимнішими, теплішими стають подружні стосунки. Чоловік і дружина все більше часу проводять разом, турбуються одне про одного.

Спосіб життя і поведінки людини у зрілому дорослому віці пов'язані з типом акцентуації особистості.

Гіпертимному типу акцентуації особистості властиві оптимізм, підвищений фон настрою, активність, комунікабельність, ініціативність, авантюризм, соціальна гнучкість, легкість у спілкуванні, поверховість у міжособистісних стосунках, необов'язковість, байдуже ставлення до питань моралі. Такі люди важко переживають самотність, дисципліну та обмеження їхньої активності.

Представники психастенічного типу акцентуації особистості проявляють підвищену тривожність, невпевненість у собі, схильність до глибоких сумнівів, нерішучість у прийнятті рішень, загострене почуття обов'язку і відповідальності, тривожну метушливість у роботі, детальне продумування своєї поведінки, боязнь невдачі.

Особливостями епілептоїдного типу акцентуації особистості є негнучкість емоційної сфери та мислення, послідовність у поведінці, спрямування інтересів на матеріальне благополуччя і власне здоров'я, акуратність, бережливість, розрахунок, диференційоване ставлення до людей (до вищих за статусом — запобігливість, до нижчих — жорсткість), напади сентиментальності.  
Ознаками нарцисичного типу акцентуації особистості є егоцентризм, самозахоплення, завищена самооцінка, прагнення особистої вигоди і благополуччя, експлуатація людей в особистих цілях, гіпертрофована здатність до витіснення зі свідомості своїх негативних якостей, любов до комфорту, байдуже ставлення до інших, нетерпимість до успішних людей, заздрість, прагнення принизити гідність інших, нещирість у стосунках.

Тип акцентуації особистості зумовлює особливості пов'язаних зі старістю індивідуальних установок, якими можуть бути страх перед старістю, бунт проти старіння, емоційна і соціальна ізоляція, адекватне, раціональне сприйняття старості, рефлексія стосовно життєвих надбань.

На індивідуальний спосіб життя людини зрілого дорослого віку впливають також такі соціально-психологічні характеристики особистості, як професійна активність, інтереси, фізична активність, яка відповідає стану здоров'я, умовам і способу діяльності. Успішні у своїй справі особистості легше переносять неминучі для зрілої дорослості різноманітні вікові проблеми і труднощі, гармонійнішим є їх внутрішнє життя, оптимістичнішим погляд у майбутнє.

**3 Проблеми зрілого дорослого віку**

У зрілому дорослому віці перед людиною постає багато проблем, від вирішення яких залежить її розвиток. Основними з них є перехід до генеративності, захопленості собою, стагнація.

Генеративність (лат. generativus — породжую) полягає в інтересі до наступного покоління, різноманітних аспектів його виховання. На цій стадії люди діють у проекреативній (породжують і задовольняють потреби наступного покоління), продуктивній (поєднують роботу із сімейним життям і вихованням нового покоління) і креативній (збільшують культурний потенціал) сферах. У жінок генеративність здебільшого виражається в просоціальних властивостях особистості (здатності допомагати іншим людям, дбати про інтереси групи, суспільства), у заглибленні в процес виховання дітей, турботі про близьких людей, відповідних настановах у своїй роботі.

Згідно поглядів Е.Еріксона, головним напрямком розвитку людини середнього дорослого віку є перехід до генеративності.

Генеративність (за Еріксоном) - прагнення дорослої людини психологічно увічнити себе шляхом здійснення довготривалого і значимого внеску в оточуючий світ

Здійснені на початку періоду аналіз та оцінка особистістю своїх життєвих досягнень спонукають обрати пріоритетами діяльності духовні цінності, тому генеративність досягається засобами професійної й творчої діяльності, наставництва та виховання дітей. За думкою Е.Еріксона, відсутність генеративності в середньому дорослому віці викликає стагнацію особистості. Для уникнення стагнації в особистісному розвитку дорослі здійснюють турботу про наступну генерацію та умови її становлення.

Захопленість собою виявляється в тому, що людина так перебудовує своє життя, внаслідок чого в його центрі опиняється її Я. Вона не турбується про інших, а дбає про своє здоров'я, має хобі, подорожує, відпочиває на курортах, відвідує розважальні заходи, ходить у гості.

Стагнація полягає у відсутності життєвих перспектив, недостатньому орієнтуванні людини в часі, втраті сенсу життя. Своїм настроєм, поведінкою вона виражає втому від життя, пасивне очікування смерті.

Найвідчутнішими в житті дорослої людини є такі проблеми:  
а) зниження життєвих сил, послаблення здоров'я, що змушує переключити енергію з фізичної на розумову діяльність. У свідомості людини визнання цінності фізичних сил змінюється визнанням цінності мудрості;

б) фізіологічні зміни, що спонукає людину до врівноваження соціального й сексуального аспектів у стосунках. її спілкування з представником протилежної статі розгортається на товариських засадах, а не на сексуальній близькості чи конкуренції;

в) емоційне збіднення життєвих буднів, що потребує від особистості неабиякої емоційної гнучкості. Причиною цього можуть бути руйнування сім'ї, віддаленість від друзів, охолодження до того, що захоплювало на попередніх етапах життя;

г) розумова ригідність (негнучкість), тобто схильність надто вперто дотримуватися своїх життєвих правил, з недовірою ставитись до нових ідей. Зумовлюють її попередній досвід, звички, усталений стиль розмірковувань. Усе це актуалізує проблему розумової гнучкості особистості.  
У зрілому дорослому віці людина опиняється перед неминучістю вирішення таких завдань:

а) необхідність диференціації Я (Я-професіонал, Я-потенційний пенсіонер, Я-сім'янин, Я-керівник, Я-зріла особистість та ін.), уникнення надмірної захопленості своїми соціальними ролями. Якщо люди утверджують себе тільки в межах своєї роботи чи сім'ї, то вихід на пенсію, зміна роботи чи покидання дітьми батьківського дому зумовлюють такий наплив негативних емоцій, з якими дорослий може не впоратися;

б) уникнення надмірного зосередження на хворобах, болях, якими супроводжується старість;

в) трансцендентація Я (вихід за межі Я до вічного, космічного, божественного), яка приходить на зміну захопленості Я. Особливе значення вона має у старості, але і в ранньому дорослому віці багатьох людей навідують думки про старість і смерть. Важливо, щоб вони зустрічали старість без відчаю, долали страх від усвідомлення неминучості смерті зацікавленою участю в долі молодого покоління.

Ці проблеми набувають особливого значення наприкінці зрілого дорослого віку. Як свідчать дослідження, період від 50 до 60 років є сприятливим для корекцій стилю життя, головних цілей та інтересів.

У зрілому дорослому віці людина переглядає свої цілі, задумується, наскільки реалізовані поставлені перед собою завдання, часто по-новому починає бачити свою роботу, усвідомлюючи, що професійний вибір уже зроблено. Окремі з них, розчарувавшись у своїй роботі, втративши її чи не досягнувши бажаного професійного статусу, відчувають гостре невдоволення собою і своїм життям. Інші, збагнувши, що надто багато часу було віддано професійним справам, зосереджуються на сім'ї, міжособистісних стосунках, духовному, моральному вдосконаленні.

Нерідко на цьому віковому етапі людину переслідують не тільки традиційні, а й специфічні проблеми (алкоголізм, самотність, безпритульність, хронічні захворювання, інвалідність тощо), для подолання яких необхідні додаткові психологічні, емоційні сили, специфічні способи соціальної поведінки.

**Список літератури:**

1. Павелків Р.В. Вікова психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закл. -К.: Кондор, 2011. - 468 с.
2. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О.В. Вікова психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури,. 2012. – 376 с.
3. Бодалев А.А. Вершина в развитии взрослого человека. - М.: Флинта, Наука, 1998.
4. Обозов Н.Н. Психология взрослого человека. – СПб., 1997.
5. М.В.Савчин, Л.П.Василенко. Вікова психологія: навч посіб. – 2-ге вид., доповн. – К. : Академвидав, 2011. – 384 с.
6. Степанова Е.И. Избранные психологические труды. Хрестоматия по психологии человека и психологии развития. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2005. – 302 с.
7. Загальна психологія: Хрестоматія Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В. та ін. Навчальний посібник. — К.: Каравела, 2008. — 640 с.