

Średnia dorosłość

**Zespół Personalitas
nad podstawie**

**Olejnik, M. (2011). Średnia dorosłość. W: J. Trempała (red.),
Psychologia rozwoju człowieka. Podręcznik akademicki (s. 312-325). Warszawa: PWN.**

Wyznaczniki

- Granice średniej dorosłości: **35/40 – 60/65 lat**
- Wejście w **drugą połowę życia**
- Czas podsumowań i refleksji nad swoim życiem
- Najbardziej poznany okres rozwojowy
- Rozwój w tym okresie nie ma charakteru normatywnego, jest plastyczny

- Zmiany w zakresie funkcji czuciowych w średniej dorosłości
 - **Pogarszanie się wzroku** (obniżanie się ostrości widzenia, gorsze zdolności akomodacyjne gałki ocznej, mniejsza tolerancja na słabe oświetlenie, wzrost ciśnienia śródgałkowego, itp.)
 - **Pogarszanie się słuchu** (obniżanie się wydolności aparatu słuchowego, mniejsza zdolność słyszenia dźwięków o wysokiej częstotliwości)
 - **Pogarszanie się zmysłu smaku i węchu** (obniżanie się wrażliwości smakowej)
- Niewielkie zmiany regresywne można korygować np. za pomocą okularów, aparatów słuchowych, itp.

Rozwój fizyczny

Funkcje psychomotoryczne

- W trzeciej dekadzie życia **obniża się siła mięśni i koordynacja ruchowa**, jednak nie jest to równoznaczne ze spadkiem kondycji w średniej dorosłości
- Możliwa jest kompensacja deficytów w zakresie elementarnych sprawności psychomotorycznych

- **Stan zdrowia – dobry**, choć obserwowalne jest duże zróżnicowanie indywidualne spowodowane czynnikami demograficznymi, środowiskowymi i kulturowymi
- **Niekorzystne zmiany fizyczne**, np. spadek ilości krwi pompowanej przez serce, obniżona sprawność nerek, itp.
- Typowe choroby w średniej dorosłości: choroby układu krążenia, oddechowego, trawienia, choroby psychiczne, artretyzm, reumatyzm, zaburzenia słuchu, wzroku, itd.

- Zdrowie a płeć:
 - Wskaźniki zdrowia mają związek z płcią i są uwarunkowane społecznie i biologicznie
 - Kobiety wcześniej dostrzegają u siebie symptomy choroby i częściej chodzą do lekarza (Nathanson, Lorenz, 1982)
 - Kobiety są bardziej świadome swojego ciała ze względu na ciążę i cykl menstruacyjny
 - Przekwitanie:
 - Okres zatrzymania funkcji prokreacyjnych u kobiet
 - Klimakterium (2-5 lat przed przekwitaniem) – zmniejszone wydzielanie estrogenu, co skutkuje większym prawdopodobieństwem osteoporozy
 - U mężczyzn w takim wieku można zauważyć podobne objawy, co może wskazywać na ich kulturowe pochodzenie (starość jest postrzegana jako zagrożenie i źródło stresu)

Rozwój poznawczy

Średnia dorosłość jako czas nie tylko stabilizacji wcześniej zdobytych zdolności intelektualnych, ale wręcz ich rozwoju

- Badania wskazują, że inteligencja płynna ulega regresji w wieku dojrzałym, co nie oznacza pogorszenia funkcjonowania całej sfery intelektualnej (Baltes, Schaie, 1976, 1977), ponieważ funkcje adaptacyjne przejmuje inteligencja skryalizowana
- Potrzeba zwrócenia uwagi na czynnik generacyjny w wielkości obserwowanych zmian międzypokoleniowych w zakresie różnych zdolności
- Różne przyczyny i źródła interindywidualnego zróżnicowania zmian intraindywidualnych, np. choroby sercowo-naczyniowe, korzystne, stymulujące środowisko, wysoka „plastyczność osobowości” (Schaie, 1983, 2005)

- Nie można zrozumieć inteligencji bez uwzględnienia tego, jak ona się przejawia (Sternberg, 1983, 1985)
- Zmiana natury inteligencji w każdym okresie życia ze względu na różne zadania rozwojowe i problemy, jakie musi rozwiązywać człowiek
- Osobiste teorie inteligencji – określają to, jakie problemy rozwiązywane w danym okresie rozwojowym odróżniają osobę inteligentną od nieinteligentnej
 - Z wiekiem następuje wzrost roli zdolności związanych z rozwiązywaniem problemów praktycznych, codziennych, a obniża się znaczenie zdolności będących wyrazem inteligencji płynnej (Sternberg, 1985, Berg, Sternberg, 1992)

- Problemy stojące przed człowiekiem w okresie średniej dorosłości: problemy natury społecznej, nieokreślone, możliwe do rozwiązania na wiele sposobów (myślenie formalne jest niewystarczające)
- Wiedza o rzeczywistości ma charakter relatywny i zależny od kontekstu (Perry, 1970; Sinnot, 1984, 1998)
- Myślenie postformalne cechuje się umiejętnością relatywistycznego ujmowania zjawisk oraz dialektycznego przekraczania pojawiających się sprzeczności i paradoksów (Riegel, 1973; Basseches, 1984; Kramer, 1987, 1989)
- Znaczenie osobowości (struktury Ja) w rozwoju inteligencji – integrowanie i koordynacja

- W badaniach nad „ekspertywnością” kluczowe zagadnienie w rozwoju poznawczym w dorosłości to analiza procesu kształtowania się i rozwoju specyficznych treściowo działów wiedzy
 - Model pozwala zrozumieć to, że nie obniża się poziom podstawowych procesów przetwarzania informacji
 - Model pozwala wyjaśnić wiele mechanizmów kompensujących ubytki w sferze intelektualnej w dorosłości
- Podstawa badań nad mądrością (Pietrasiński, 2001, Baltes, Glück, Kunzman, 2004)
 - Podkreślanie wielości i różnorodności doświadczeń, praktyki jako podstawy perfekcji
 - Mądrość jako ekspertywność w zakresie rozwiązywania problemów związanych z codziennym życiem

- **Kryzys wieku średniego**
 - Termin użyty po raz pierwszy przez Jacques'a (1965, 1993)
 - Moment, w którym ludzie uświadamiają **sobie realność własnej śmierci i przemijania**
 - Związany z licznymi **negatywnymi odczuciami i przekonaniem** (Shek, 1996),
a także z obarczoną niepokojem i niepewnością perspektywą wstąpienia w drugą połowę życia (Levinson, 1978)
 - Cechuje się **zaburzeniami** autopercepcji, samooceny, poczucia sensu życia, a nawet zachowania
 - Ma **nienormalny charakter**
 - Dwa wymiary (tworzące cztery sposoby) rozwiązywania kryzysu wieku średniego: ciągłość-zmiana, refleksja-działanie (Oleś, 2000)

Rozwój emocjonalny i społeczny

Rozwój uczestnictwa w pracy zawodowej

- Optymalna pozycja zawodowa, największe osiągnięcia zawodowe
- **Najwięcej korzyści osobistych z pracy**
- Dzielenie się z innymi swoją wiedzą i doświadczeniem

Może wiązać się z kryzysem, jeśli istnieje rozbieżność między oczekiwaniami wobec pracy a tym, w jakim stopniu praca spełnia te oczekiwania (Levinson, 1986, Vaillant, 1977). **Kryzys ten może skutkować zmianą pracy, zawodu lub syndromem wypalenia zawodowego.**

Rozwój emocjonalny i społeczny

Rozwój uczestnictwa w pracy zawodowej

- Stres w pracy:
 - Zadowolenie z pracy koreluje z długością życia i jest podstawą zadowolenia z życia (Holt, 1993)
- **Syndrom wypalenia zawodowego:**
 - Szczególny przypadek stresu związanego z pracą.
 - Cechy: wyczerpanie emocjonalne, poczucie utraty możliwości efektywnego wykonywania pracy i zaangażowania w nie
 - Objawy: zmęczenie, bezsenność, objawy bólowe, nadużywanie alkoholu
 - Trzy fazy wypalenia zawodowego: faza wyczerpania emocjonalnego, faza depersonalizacji, faza braku poczucia własnych osiągnięć
 - Przyczyna: nieumiejętność radzenia sobie z długotrwałym stresem (nie sam stres) (Sęk, 1991)

Rozwój emocjonalny i społeczny

Rozwój uczestnictwa w pracy zawodowej

- Utrata pracy:
 - Jeden z najważniejszych czynników stresogennych w średniej dorosłości
 - Częste źródło zaburzeń zachowania, problemów zdrowotnych lub dysfunkcji rodzinnych
 - Konsekwencje: finansowe i psychologiczne
 - Szczególnie trudne doświadczenie dla mężczyzn (Voydanoff, 1983)
 - Czynniki ułatwiające radzenie sobie z utratą pracy: dodatkowe źródła zarobkowania, wsparcie ze strony rodziny, osobista interpretacja tej sytuacji, poziom rozwoju psychospołecznego osoby

Rozwój emocjonalny i społeczny

Aktywność społeczna w rodzinie

- Zmiana roli rodziców wobec dorastających dzieci
- Zadania rodziców: jednoczesne akceptowanie większej potrzeby autonomii u dziecka i zaspokajanie jego potrzeby wsparcia i pomocy
- **Faza opuszczonego gniazda**; może wiązać się z:
 - Próbami odroczenia odejścia dzieci z domu
 - Uczuciem pustki, smutku, niemożnością pogodzenia się z odejściem dziecka

- Opieka nad starzejącymi się rodzicami:
 - Wyraz historii wzajemnych relacji
 - Postrzeganie własnych rodziców w sposób bardziej realistyczny
 - Coraz silniejsze obustronne więzi łączące osoby w średnim wieku i ich rodziców – mimo trudności (Cicirelli, 1977, Cantor, 1983)
 - Opieka jest częściej dyktowana miłością i troską niż poczuciem obowiązku
 - Związek złego stanu zdrowia rodziców z żywieniem do nich negatywnych emocji przez dzieci
 - Różnice płciowe – częściej opieki podejmują się córki (Coward, Dwyer, 1990)

Rozwój osobowości

- Niespójny obraz zmian, jakim podlega osobowość
- Dwie tradycje zajmujące się opisem zmian w osobowości:
 - Stabilność osobowości (strukturalne teorie cech)
 - Zmiany w osobowości, głównie o charakterze rozwojowym (teorie narracyjne i teorie skupiające się na dążeniach, celach i wartościach)

- **STABILNOŚĆ MIAR PRZECIĘTNYCH:**
 - Ocena istotności związanych z wiekiem różnic między przeciętnymi poziomami nasilenia określonych cech
 - Badania poprzeczne:
 - Niewysokie współczynniki korelacji między pięcioma czynnikami osobowości teorii Wielkiej Piątki a wiekiem
 - Ludzie z wiekiem stają się bardziej stabilni emocjonalnie (mniej neurotyczni), bardziej ugodowi i sumienni oraz mniej otwarci na nowe doświadczenia i mniej ekstrawertywni
 - Na wyniki badań wpływ mógł mieć nie tylko wiek, ale także różnice generacyjne

- Stabilność różnic międzyosobniczych
 - Ocena różnic interindywidualnych
 - Badania podłużne:
 - Tym wyższe wskaźniki stabilności cech, im mniejsza rozpiętość wieku osób badanych
 - 50% osób nie zmienia swojego miejsca w populacji pod względem określonej cechy osobowości, biorąc pod uwagę wyniki w swojej grupie wiekowej

- Stabilność strukturalna
 - Ocena stałości kowariancji założonych w badaniu cech osobowości
 - Baltes postulował przeprowadzenie badań z zakresu teorii Wielkiej Piątki sprawdzających czy w każdej grupie wiekowej można wyodrębnić te pięć czynników
 - Badania prowadzone wśród młodzieży wskazują na obecność dwóch czynników (aktywności i drażliwości), których nie można sprowadzić do ekstrawersji i neurotyzmu charakterystycznych dla dorosłych (John, Caspi, Robbins, Moffit, Stouthamer-Loeber, 1994)
- Badania w nurcie teorii cech wskazują na stabilny charakter osobowości w wieku średnim jak i całym dorosłym okresie życia człowieka

- Podkreślanie nieciągłości i zmiany w osobowości człowieka – podejście oparte na modelach wzrostu osobowości (teorie Junga, Bühler, Eriksona, Levinsona, Labouvie-Vief, Loevinger)
- Główne założenie – osobowość zmienia się, a zmiany te związane są z odmiennym jakościowo poziomem akceptacji jednostki oraz organizacją jej zachowania
- Badania podłużne w nurcie modeli wzrostu osobowości (trwające ponad 50 lat):
 - Wyodrębnienie sześciu czynników (wiara w siebie, asertywność, ciepło, spolegliwość, bezpośredniość, zaangażowanie)
 - Niewysokie współczynniki stabilności różnic międzyosobniczych (w zależności od czynnika – od 0,14 do 0,37)
 - Wzrost wartości czynnika ciepła po 40 r.ż.

- Badania prowadzone w nurcie teorii Murraya (analiza zmian motywów i dążeń osób dorosłych):
 - Badania Veroffa, Reumanna i Feld (1984)
 - Po 40 r.ż. u kobiet – obniżanie się afiliacji i motywacji osiągnięć, utrzymujący się poziom obawy przed słabością
 - Po 40 r.ż. u mężczyzn – szczególnie wysoki poziom nadziei pozostawania silnym i witalnym
 - Badania Stevensa i Edwardsa
 - Wzrost znaczenia potrzeby osiągnięć, autonomii i dominacji oraz spadek znaczenia potrzeby afiliacji w wieku średnim

- Badania w nurcie teorii Eriksona:
 - Badania związane z generatywnością: w średniej dorosłości następuje zmiana preferencji i potrzeb z tych o partykularnym, osobistym charakterze na te, które są wyrazem troski o przyszłe pokolenia (McAdams, St. Aubin, 1992, Ochse, Plug, 1986)
 - Badania nad integracją Ja (dojrzałością):
 - Kontrola emocjonalna - szczególny wyraz integracji Ja
 - Wzrost umiejętności rozwiązywania problemów emocjonalnych z wiekiem (Blanchard-Fields, 1986, Cornelius, Caspi, 1987, Staudinger, 1989)
 - Najwyższy poziom rozwojowy w zakresie rozumienia i kontrolowania emocji (Labouvie-Vief, DeVoe, Bulka, 1989)

- Badania Ryff (1989, 1995, Ryff, Keyes, 1995):
 - Potwierdzają tezę o współwystępowaniu przejawów wzrostu i stabilizacji
 - Dodatnia korelacja autonomii i orientacji w środowisku (*environmental mastery*) z wiekiem przy przejściu od wczesnej do późnej dorosłości
 - Ujemna korelacja celu życia i rozwoju osobistego z wiekiem przy przejściu od wczesnej do późnej dorosłości

Podsumowanie

- Wiek średni doskonale ilustruje zasadę wielowymiarowości, wielokierunkowości i plastyczności rozwoju
- Wszystkie zasadnicze obszary rozwoju mogą wykazywać wzrost, spadek lub stabilizację, co jest wyrazem wielu możliwości pojawiających się w tym okresie rozwojowym