



*Дәріс № 14*

Кемелдену жасы.

Кемелденуге өтудің  
жалпы шарттары

# Кемелдену кезеңі

*Кемелдену* – көптеген адамдар үшін өмірлерінің ең ұзақ кезеңі болып табылады.


**Кемел шақ кезеңін адамның жасы және рухының жай-күйі бойынша ежелгі гректер «акмэ» уақыты деп атаған, бұл қандай да бір нәрсенің шырқау шыңын, ең жоғарғы дәрежесін, адам тұлғасының ең жоғарғы гүлдену, «өзіне теңдестірілу» сәтін білдірген.**

- Л.С.Выготскийдің теориясына сүйенсек, «біз өзгелер арқылы өзімізді қалыптастырамыз», «неліктен барлық ішкі қажеттіліктен жоғары формадағы сыртқы бола алады» деген сұраққа «барлық жоғарғы психиканың функциялық дамуының сыртқы кезеңі арқылы өту керек, өйткені функция ең алдымен әлеуметтік болып есептеледі. Бұл – ішкі және сыртқы мінез-құлықтың барлық мәселелерінің орталығы болып табылады». Осыған байланысты адамның қалыптасу механизмі туралы сұрақ пайда болады. Толыққанды адамның қалыптасуының психикалық механизмі әлеуметтік детерминанттарға ие болумен қатар, жеке тұлғаның құрылымы мен жағдайы, іс-әрекеттерін жасайтын үрдістер мен жүйелерден тұрады.



Отандық психолог

**Н.Н.Рыбников** «акмеология» терминімен жас ерекшеліктері психологиясының кемел жастағы тұлғаны – адамның барлық өмірлік күштерінің гүлдену кезеңін зерттейтін арнайы бөлімін белгіледі ұсынды.



Адам бұл уақытта кәсіби шеберліктің шыңына және қоғамда белгілі бір орынға қол жеткізеді. Оның пікірімен әріптестері де, басшылары да санасады. Қағида бойынша, бұдан бұрынғы жас кезеңдеріне қарағанда, оның күш-қуаты азая түседі, бірақ кәсіби міндеттерін ол мол тәжірибесінің, өз жұмысын ұйымдастыра және айналасына көмекшілер жинай білуінің есебінен табысты шешеді. Бұл жас кезеңінде кәсіби тәжірибе және адамдармен қарым-қатынас тәжірибесі жинақталады. Тәжірибесін ары қарай беру қажеттілігі «шәкірт жасау», ізбасар арқылы іске асырылады.



Қырқыншы жылдардың дағдарысын еңсерген адам үшін көкжиек кеңейіп, өмірдің негіздемелері тереңдей түседі, жаңа және алысқа апаратын мәселелер пайда болады. Өмір қызықтырақ бола түседі, күнделікті проблемалар кейін ығыстырылады. Енді ауқымды іс-әрекеттерді жоспарлау мен ұйымдастырудың жалпы мәселелері көбірек қызықтыратын болады. Жастардың өз өмірлерінің өктем сатысындағы дамуын бақылай отырып, бейтаныс және терең қуаныш сезімін бастан кешіреді. Бұндай жағдайда жастарға кеңесімен не ісімен көмек көрсетіп, олардың ризалықтарын алуға болады. Бұл әсіресе кәсіби тұрғыдан жастарға білім берумен және олардың тәрбиесімен айналысатын адамдар үшін маңызды.

Кемел жастағы адам оларды өзінің өмір туралы түсініктеріне сәйкес деп мойындап, немесе олардың орнын басатын **ретінде дамытып қана қоймай**, сонымен қатар, осы құндылықтарды сақтап, олардың иеленушісі болып табылады, оларды өзінің жеке өмірінде іске асырады.

«Жоғарғы «менді» іздеуде, - деп жазады Б.Ливехуд, - адам барлық психикалық қасиеттер солардың көмегімен осы рухани болмысты жаулап алуға немесе жеңуге болатын күштерге айналатын рухани шындықтар әлеміне тап болады. Әрбір рухани қадам басқан сайын, феноменологиялық тұрғыдан көріне отырып, жаңа кездесулерімен жаңа ландшафт ашылады, алайда, олар даму сатысының басында үнемі жағымды ғана бола бермейді. Өмірдің үшінші үлкен даму сатысы (қытай мәтелі бойынша, даналыққа жету сатысы) қырқыншы жылдарда, дәлірек айтсақ, 42 жаста басталады. Бұл орта мәнде әрбір жеке жағдайда жылдамырақ немесе баяуырақ даму орын алады»



- Кемел шақ кезеңінің басталуы – өте қызу уақыт. Биологиялық тұрғыдан өмірлік күштердің сарқылу уақыты басталады. Әйелдерде, бұдан басқа, репродуктивті кезеңнің анық көрінген аяқталуы осы жылдарға дөп келеді. Өмірлік күштердің сарқылуы дене ұлпаларының инволюциясына негізделеді. Адам денесінің әрбір мүшесінің өз өмір қисығы болады. Бүкіл бұлшық еттер де икемділігін жоғалтады; бұл кемел жастағы адамның сол бір жұмыстың өзіне жас кезіндегіге қарағанда көбірек күш-қуат жұмсауына алып келеді. Бұл өзгеріс біртіндеп келеді. Көбінесе бұны ол анық көрінетін белгілі бір жағдайда, кенеттен байқайды. Ең маңызды және ең белгілі өзгеріс – эндокринді бездердің өзгеруі. Еркек пен әйелдің жыныс бездері қызметінде инволюция үдерісі басталады.





- **Кемел шағында адам өзінің барлық дерлік ішкі сезім күштерінің нағыз басқарушысына айналады; олар енді шындық өмірдің кемелдігін оның барлық өлшемдерінде: іс-әрекеттерде, қатынастарда, дүниеге көзқарасында қалыптастыра отырып, саналы түрде іске асырыла алады. Мәселен, кәсіби шеберлікте хабардарлықты үздіксіз дамыту, мамандануды тереңдету, типтік тапсырмалар мен жағдайларды тез тану орын алады, бұл жадындағыны кеңінен іздестіру қажеттілігін, проблемаларды шешуде жалпылама ойлау дағдыларын барынша азайтады. Жұмыс барысында көбінесе тек өздеріне сенулеріне – көп ойлауларына, ынталылық танытуларына, өздігінен шешімдер қабылдауларына тура келетін кемел жастағы адамдар интеллектуалдық икемділіктің жоғары деңгейін көрсетеді.**

Психолог Г.С.Абрамова кемел шак кезеңінде адамның алдында тұратын, оларды шешу үшін ерекше қабілеттіліктер талап етілетін ерекше өмірлік міндеттерді бөліп көрсетеді. Әйелдің алдында тұрған міндеттер оның өзіне де, сондай-ақ жақындарына да қатысты алынған өмірлік міндеттемелерінің бағалануымен байланысты. Бұған оны көптеген шынайы және күшті әрекет етуші факторлар – өз физиологиялық жағдайының өзгеруі, отбасы құрамының және отбасындағы өз рөлінің өзгеруі (әже, ене), жоғары кәсіби деңгейге қол жеткізуі итермелейді.

*Кемел жастағы адам тұлғасына негұрлым тән белгілер:*

- ұмтылыстарының шынайылығы,
- өндірістік,
- отбасылық және жеке өмірінде өзін-өзі жүзеге асыру барысына баса көңіл бөлу,
- өз даму кеңістігі үшін күрес,
- өз денсаулық жағдайына баса көңіл аудару,
- эмоционалдық икемділік,
- тұрмыстағы тұрақтылыққа деген қүштарлық

Э.Эриксонның ойынша кемелденудің негізгі проблемасы өнімділік пен инерттілік арасында таңдау болып табылады. Өнімділік түсінігі шығармашылық және өндірістік (кәсіптік) өнімділікке ие. Кәсіби өнімділік Э.Эриксон бойынша *“адам қызығушылығының нәтижесі, идеясы және адамдар туралы”* қамқорлық. Кемелденудің маңызды ерекшелігі өзінің және өзгелердің алдында өзінің өмірінің мазмұнына жаапкершілікті сезіну.

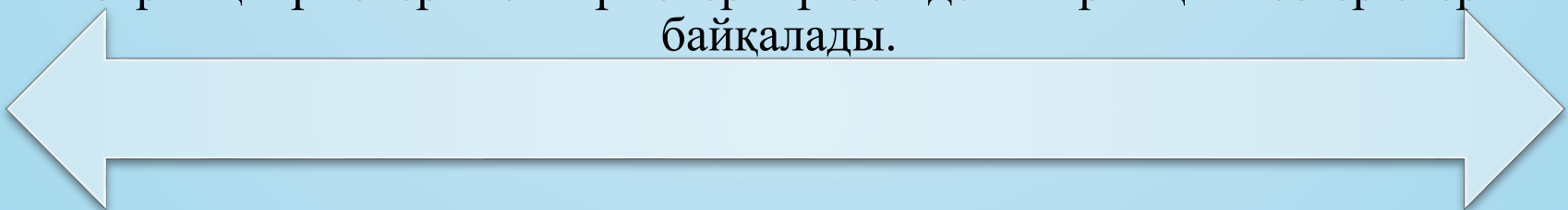


Қартаю процесі мен тарихын биологиялық тұрғыдан зерттейтін ғылым саласы – *геронтология* деп аталады.

*Геронтология* (грекше geron және logos – ілім) – адамның және жануарлар организмiнiң қартаю заңдылықтарын зерттейтiн ғылым.



Қартаю кезеңіндегі құбылыстар ертеден басталады және ағзаның қызмет ету мүмкіншілігін бірте-бірте қысқартады. Ағза денесінде қартаю белгілері әртүрлі құрылым деңгейлерде байқалады: молекулалық, жасушалық, ұлпалық, жүйелік және ағзалық. Ағзалық деңгейде қартаю өзгерістері алдымен сыртқы белгілерден байқалады: дене пішіні, отыруы өзгереді, дене көлемі азаяды, шаштары ағарады, түседі; терінің созылғыштық қасиеті жойылып, әжімдер пайда болады. Ағзаның көру және есту қабілеті нашарлайды, есте сақтауы төмендейді. Қартаю кезеңінде адам ағзасының барлық мүшелері мен мүшелер жүйесінде айтарлықтай өзгерістер байқалады.



# Кәрілік кезең

## Адам үш түрлі қартаяды

*Ерте тәни қартаю* – кәрілік белгілерінің мезгілінен бұрын аян болуы. Адамның биологиялық және психологиялық қорғаныс механизмдерінің шамадан тыс тотығуы.

*Қалыпты физиологиялық қартаю* – егделіктен кейінгі жас жігі қапелінде байқала қоймайтын, созылып барып анық белгі беретін табиғи құбылыс.

*Рухани қартаю* – тән мұқалауынан бұрын жан жұталуы, жүйке жүйе түтіліп, жад көмес келенуі. Қоғамдық ортадан оқшаулану. Рухани қартаю өте сирек кездеседі тіршілік.