**Содержание**

***Теоретическая часть***

**1.Введение**

**2. Общая характеристика зрелого возраста**

 2.1. Специфические особенности периодизации индивидуального развития взрослого человека

 2.2. Социальная ситуация развития

**3. Психофизиологические функции в зрелом возрасте**

 3.1. Развитие психофизиологических функций в зрелом возрасте

 3.2. Критерии когнитивной зрелости

**4. Ведущая деятельность в зрелом возрасте**

 4.1. Профессиональное становление

 4.2. Постоянство работы и перемены в профессиональной жизни

 4.3. Переоценка профессиональной карьеры в середине жизни

 4.4. Безработица

**5. Межличностные отношения в зрелом возрасте**

 5.1. Личное - Я - идентичность, близость, генеративность

 5.2. Любовь

 5.3. Одинокие люди

**6. Семейный цикл**

 6.1. Родительство

 6.2. Отношения со стареющими родителями

**7. Кризис середины жизни**

 7.1. Мужчины в середине жизни

 7.2. Женщины в середине жизни

**8. Заключение**

***Практическая часть***

**1. Введение**

**2. Описание опыта №1**

**3. Описание опыта №2**

**4. Описание опыта №3**

**5. Методический материал**

5.1. Опросник нервно - психического напряжения (НПН)

 5.2. Шкала астенического состояния (ШАС)

 5.3. Шкала сниженного настроения - субдепрессии (ШСНС)

 5.3.1. Шаблон для подсчета баллов по обратным ответам

**6. Протокол занятия**

**7. Заключение**

***Литература***

***Теоретическая часть***

**1. Введение**

Проблема развития индивида, становление его как личности - кардинальная проблема в системе психологических знаний. Как неповторимо детство человека, также неповторимо продолжение его жизненного пути от молодости до старости. Разнообразные материалы о развитии человека давно вошли в учебные курсы по возрастной психологии и весьма широко представлены в периодической печати. Однако, не будет преувеличением утверждение о том, что до недавнего времени около 90% публикаций по психологии развития занимала психология детей.

Вместе с тем процесс развития продолжается во взрослом, зрелом и позднем возрасте. Противоречия и кризисы, успехи и неудачи, самопознание и самосовершенствование, поиски смысла жизни и пути их достижения, надежды и разочарования, конфликты и их разрешение (в семье, на работе, в межличностных отношениях), оптимистическая и пессимистическая жизненная позиция – всё это и многое другое присуще людям в зрелом возрасте.

Термин личность был придуман Н.М.Карамзиным. Он полагал, что человек способен к общению, интеллектуальному и нравственному совершенствованию. *Личность – это хозяин собственной судьбы, собственной жизни*. Такой человек *весьма своеобразен, духовно развит, обладает чувством ответственности за свои поступки*. В этом контексте личность раскрывается всей работой, учитывая разнообразные области жизни и вариацией выбора в каждой из них, конкретная личность будет уникальной.

**2. Общая характеристика зрелого возраста**

Индивидуальное развитие взрослого человека пред­ставляет собой продолжение онтогенеза с заложенной в нём филогенетической программой. В период после ран­ней юности процесс созревания индивида и личности продолжается, проходя через стадии молодости, взрослости, зрелости, старости. Завершается этот цикл смертью человека (которая, разумеется, может наступить и на бо­лее ранних этапах, чем старость — из-за неизлечимой бо­лезни, несчастного случая, суицида и т.д.).

***2.1. Специфические проблемы периодизации индивидуального развития взрослого человека***

Не существует жёстких границ на­чала и завершения каждой стадии. Это зависит от зако­номерностей созревания организма и инволюционных процессов в нём. Как показали многочисленные исследо­вания специалистов, для процессов созревания и инволюции характерны неравномерность и гетерохронность. Неравномерность процессов и гетерохронность смены состояний индивида как отражение внутренних противо­речий развития содержат различные возможности жиз­ни — от преждевременного старения в одних случаях до долголетия в других. В самом деле, можно быть тридца­тилетним стариком — и творчески и физически актив­ным, «молодым» семидесятилетним и старше.

Имеется много различных классификаций возрастов, разработанных специалистами из разных областей чело­веческого знания (а, следовательно, и по разным основа­ниям). Например, по древней китайской классификации зрелость разделяют на 4 периода: с 20 до 30 лет - возраст вступления в брак; с 30 до 40 - возраст выполнения общественных обязанностей; с 40 до 50 - познание собственных заблуждений; с 50 до 60 - последний период творческой жизни. Пифагор сравнивал возраста с временами года и, соответственно, зрелость охватывала периоды лета (20-40) и осени (40-60).

Возрастная периодизация Д. Б. Бромлей (1966) относит зрелость к четвертому циклу и делит их на четыре стадии: 1) ранняя взрослость 21-25 лет; 2) средняя взрослость 25—40 лет; 3) поздняя взрослость 40—55 лет; 4) предпенсионный возраст 55—65 лет.

Стадии развития личности по Э. Эриксону включают в себя: раннюю взрослость (от 20 до 40—45 лет), среднюю взрослость (от 40—45 до 60 лет) и позднюю взрослость (свыше 60 лет).

Видный отечественный психолог, специалист в обла­сти разработки к реализации проблем человекознания Б.Г. Ананьев писал: «Жизненный путь человека — это история формирования и развития личности в опреде­лённом обществе, современника определённой эпохи и сверстника определённого поколения. Вместе с тем фазы жизненного пути датируются историческими событиями, сменой способов воспитания, изменениями образа жизни и системы отношений, суммой ценностей и жизненной программой — целями и смыслом жизни, которыми дан­ная личность владеет. Фазы жизненного пути накладыва­ются на возрастные стадии онтогенеза, причём в такой степени, что в настоящее время некоторые возрастные стадии обозначаются именно как фазы жизненного пути…».

И, наконец, ещё одна из специфических проблем — это определение объективных критериев зрелости челове­ка. Гетерохронность зрелости — это существенная характеристика в индивидуальном развитии человека: не сов­падают во времени физическая зрелость, умственная, гражданская и др. Эти трудности привели к тому, что в современной психологической литературе довольно часто понятие «зрелость» заменяется понятием «взрослость», что позволяет избежать многих сложностей и, как правило, выделяют 3 стадии:

 **Ранняя взрослость от 20 до 40**

 **Средняя взрослость от 40 до 60**

 **Поздняя взрослость от 60 и старше**

Каждый из вышеперечисленных возрастных периодов обладает своими особенностя­ми и характеристиками. ***Возраст*** *– этап развития человека, характеризуемый специфическими для него закономерностями формирования организма и личности и относительно устойчивыми морфофизиологическими и психологическими особенностями*.

Характеристика ***реальный, биологический или физиологический возраст*** *указывает на степень изношенности или, наоборот, сохранности организма человека по отношению к средней ожидаемой в данном возрасте или периоде жизни в конкретных культурно-исторических условиях*. Причём в значительном количестве случаев реальный возраст может не совпадать с календарным возрастом, что объясняется как медико-биологическими, так и психологическими и социальными причинами. ***Психологический возраст*** *индивида связан с уровнем развития личности и также варьируется в зависимости от конкретных исторических условий, уровня развития общества, принадлежности к социальной группе, а также индивидуальных условий развития личности.*Однако можно рассматривать эту категорию и с другой точки зрения, связав возраст индивида с его индивидуальными ощущениями своего возраста. Субъективно индивид может ощущать себя моложе или старше календарного возраста в зависимости от темперамента, характера, эмоциональности, состояния здоровья и самочувствия, обстоятельств его жизнедеятельности, внешних по отношению к нему обстоятельств и других причин.

.

***2.2. Социальная ситуация развития***

Социальная ситуация развития в период зрелости связана с активным включением человека в сферу общественного производства, с созданием семьи, про­явлением своей личностной индивидуальности в воспи­тании детей, творчестве, взаимоотношениях с людьми в процессе трудовой деятельности. Взрослый человек стремится занять ключевое место в обществе.

Зрелость — наиболее продолжительный период онто­генеза, характеризующийся тенденцией к достижению наивысшего развития духовных, интеллектуальных и физических способностей личности. Эта основная характеристика зрелого возраста определила интерес к этому возрасту представителей различных областей зна­ний, что обусловило развитие акмеологии — науки о пе­риоде максимального расцвета, личностного роста, вы­сшего момента проявления духовных сил. Название науки сформулировано Н.А.Рыбниковым в 1928 году, когда он предложил включить в предмет возрастной психологии фундаментальный раздел - психология развития зрелости или взрослости.

В период молодости (18—25—30) деятельность человека достигает значительного прогресса в общественной производственной и личной сферах. Наибольшее количество заключаемых браков приходится на период от 22 до 25 лет. Молодости присущ оптимизм: человек уже начал действовать в плане осуществления своих идеалов и жизненных целей, он трудится над утверждением своего человеческого предназначения. Бывают, конечно, и трудности, но они не кажутся непреодолимыми. Минуты отчаяния, сомнения, неуверенности кратковременны и проходят в бурном потоке жизни, в процессе освоения все новых и новых возможностей. Главная цель молодости подчеркивает А.В. Толстых, состоит в реализации возможностей саморазвития человека.

Вместе с тем именно в молодости имеются серьез­ные проблемы с развитием самосознания. Как отмечал Б. Г. Ананьев, наступление зрелости человека как инди­вида (физическая зрелость) и личности (гражданская зре­лость) не совпадают во времени (гетерохрония). Самосо­знание, которое полвека назад уже развивалось к 17-19 годам, формируется в настоящее время к 23—25 годам. Затягивающийся период учёбы приводит некоторых мо­лодых людей к безответственному инфантилизму. Поздно вступая на стезю собственной трудовой жизни, они долго остаются иждивенцами родителей, склонны к пустому времяпрепровождению и т.п. Игнорирование определённой частью молодежи системы социальных ценностей и запретов — это не только проявление конфликта поколе­ний (это всегда было, есть и будет), но и следствие кри­зисных явлений в нашей стране, переходного состояния общественного сознания.

К концу периода молодости (примерно к 30 годам) человек переживает кризисное состояние, некий перелом в развитии, связанный с тем, что представления о жизни, сложившиеся между двадцатью и тридцатью годами, не удовлетворяют его. Анализируя пройденный путь, свои достижения и провалы, человек обнаруживает, что при уже сложившейся и внешне благополучной жизни личность его несовершенна, что много времени и сил потрачено впустую, что он мало сделал по сравнению с тем, что мог бы сделать и т.п. Иными словами, происходит переоценка ценностей, критический пересмотр своего «Я». Человек обнаруживает, что многое он уже не может изменить в своей жизни, в себе: семью, профес­сию, привычный образ жизни. Самореализовав себя на данном этапе жизни, в период молодости, человек вдруг осознаёт, что, в сущности, стоит перед той же задачей — поиска, самоопределения в новых обстоятельствах жиз­ни, с учётом реальных возможностей (в том числе огра­ничений, не замечавшихся им ранее). Этот кризис свидетельствует о том, что человек переходит на новую возрастную ступень — возраст взрослости. Обра­тим внимание на то, что «кризис тридцати» — условное название. Это состояние может наступить и раньше и позднее, ощущение кризисного состояния может насту­пать на протяжении жизненного пути неоднократно (как и в детстве, отрочестве, юности), так как процесс разви­тия идет по спирали, не останавливаясь. Кризисное со­стояние человека (в случае нормы, а не патологии) — яв­ление положительное, так как даёт импульс к дальнейше­му совершенствованию (самосовершенствованию) лично­сти в её развитии.

Как отмечает Д. И. Фельдштейн, жизнь взрослого че­ловека — это движение, изменение, развитие. На се­годняшний день современный человек не только приоб­рёл новые возможности выбора, новый уровень самосо­знания, но задачи, вставшие сейчас на рубеже тысячелетий, требуют от него дальнейшего развития в плане развёртывания отношений, углубления самоопре­деления, «общего взросления». А постоянно растущие возможности (определяемые достижениями науки, тех­ники, медицины, информатизации и пр.) обусловлива­ют новую ситуацию развития взрослого, раздвигая рам­ки его жизни.

**3. Психофизиологические функции в зрелом возрасте.**

В связи с увеличением роли психологического фак­тора в современном производстве все более повышаются требования к особенностям психического развития взрослого человека. В условиях непрерывного образова­ния, которое осуществляется не только в школьный пе­риод, но и на протяжении всей дальнейшей жизни чело­века, контингент взрослых людей тоже включен в про­цесс обучения. Повышение требований к интеллекту взрослого человека, к его мобильности и способности непрерывно обучаться происходит в условиях технического перевооружения производства, появления новых профессий, гигантского роста информации и расширения масштабов человеческой деятельности.

***3.1. Развитие психофизиологических функций в зрелом возрасте***

Многочисленными исследованиями установлено, что в различные периоды жизни человека наблюдается неравномерное развитие его психических функций. Так, наиболее высокая степень восприимчивости социального и профессионального опыта отмечается в пору от 18 до 25 лет. В эти годы происходят наибольшие изменения в интеллектуальных функциях. Это свидетельствует о под­вижности и гибкости взаимосвязей между памятью и вниманием.

В 26—29 лет внимание по своему развитию опережает память и мышление. Это связано с резкой пе­рестройкой личности: определяются жизненные позиции, меняется положение человека в семье, в трудовом кол­лективе. В 30—33 года вновь наступает высокое развитие всех интеллектуальных функций — памяти, мышления и внимания, которое снижается к 40 годам. Затем быстрота приёма информации, её переработки и реакции на неё, интенсивность внимания, а также эмоциональная урав­новешенность и другие психологические показатели по­нижаются.

У взрослого человека при различных формах твор­ческой активности интеллектуальная деятельность дос­тигает наиболее высокого уровня. Экспериментальные исследования отечественных и зарубежных психологов показали, что кульминационные моменты научного твор­чества относятся к 35—40 и 40—45 годам жизни. Средний максимум творческой активности для многих специаль­ностей отмечается в 35—39 лет. При этом пик творческих способностей проявляется до 30—34 лет в таких науках, как математика, физика, химия; в 35—39 лет — у геоло­гов, медиков и других специалистов; между 40 и 55 года­ми — кульминационные моменты достижений у предста­вителей научной, философской и политической областей деятельности. При этом наиболее выраженной по критериям научного вклада, общей полезности и численности публикаций является продуктивность в 47 лет. Таким об­разом, период взрослости и начало зрелости является наиболее продуктивным в отношении высших достиже­ний интеллекта.

Как показал Б.Г. Ананьев, интенсивность старения интеллектуальных функций зависит от двух факторов: внутренним фактором является одарённость человека, внешним — образование. Образование противостоит ста­рению, затормаживает его процессы. Следует учесть, что до 35 лет происходит становление целостности функцио­нальной основы интеллектуальной деятельности челове­ка; в период между 26 и 35 годами повышается интегрированность межфункциональной системы; в период меж­ду 35 и 46 годами под влиянием усиливающейся жёстко­сти связей между функциями и их показателями проис­ходит снижение возможностей новообразований. Это создает противоречие, выражающееся в том, что имеют место высокая интеллектуальная активность и продук­тивность в привычных условиях профессиональной рабо­ты и вместе с тем серьезные затруднения в овладении новыми видами деятельности. Поэтому подготовка, пе­реподготовка и постоянное повышение квалификации работников, создание на производстве системы непре­рывного образования кадров являются важными усло­виями профессионального и интеллектуального развития человека.

Зрение человека практические не меняется с юношеского возраста и до перехода им 50-летнего рубежа, когда острота зрения начинает снижаться более быстро. Однако близорукие люди часто начинают видеть в среднем возрасте лучше, чем во времена своей молодости. Но изменение психофизиологических функций зрения у людей, достигших возраста средней взрослости, никак не отражается на функционировании их когнитивной сферы.

Слух в целом становится менее острым после 20 - летнего возраста, продолжая ухуд­шаться и далее, что вызывает у человека определённые трудности при восприятии звуков высо­кой частоты. В целом снижение слуха в среднем возрасте редко бывает настолько заметным, чтобы не позволять че­ловеку вести обычный разговор. Проводимые экспериментальные исследования показывают, что вкусовая и обонятельная чувствительность человека также снижается в разных точках периода средней взрослости, хотя эти изменения происходят более плавно и не столь заметны, как снижение зрения и слуха. При этом чувствительность к температурным изменениям практически остаётся высокой. Кроме того, следует отметить, что описанная выше закономерность является обобщен­ной, ни в коей мере не является всеобщей. Развитие сенсорной сферы носит индивидуально обусловленный характер.

Характеризуя данное явление, А.Н. Ананьев высказывает предположение о том, что «лю­бая сенсорная функция проявляет свой действительный потенциал лишь в том случае, если на­ходится систематически в состоянии полезного для нее оптимального (а не только посильного) напряжения. Это именно то условие, которое обеспечивает сенсибилизацию функций в процес­се труда. По мнению Б.Г. Ананьева, сенсорные функции, включённые в трудовую деятельность, имеют как бы удвоенную усиленную (по сравнению с другими сенсомоторными функциями) мотивацию. В таких условиях происходит эволюция функций, достигающих но­вых, более высоких уровней развития и в зрелые годы. Одновременно с этим другие сенсорные функции, не имеющие таких условий развития, инволюционируют, причём преждевременно, в относительно молодые годы человеческой жизни. Следовательно, трудовая деятельность чело­века также определяет возможность сохранения достигнутого уровня развития психофизиологических функций.

Таким образом, к 23 - 25 годам многие психофизиологические функции достигают своего максимального развития и сохраняются на достигнутом уровне до 40 лет.

***3.2. Критерии когнитивной зрелости***

Анализом типичных образцов мышления человека в период ранней зрелости занимался Клаус Ригель, который выделял ***понимание противоречий*** как ***важное достижение когнитивного развития***. Он называл это диалектическим мышлением. К. Ригель считал, что если и есть пятая стадия когнитивного развития, следующая за 4-й, заключительной стадией, описанной Пиаже, то это диалектическая стадия, на которой человек обдумывает мысли, синтезирует или интегрирует их.

Причём в качестве особо важного объекта диалектического мышления Ригель выделял интеграцию идеального и реального. Так, практический, обычный мир по его мнению, служит диалектической коррекцией искусственности абстрактного мышления, это позволяет человеку адекватно воспринимать окружающую его действительность и принимать адекватные решения. В этом, по мнению Ригеля, и заключается сильная сторона мышления взрослого человека.

Другой исследователь-теоретик, Гизела Лейбоуви-Виф, в качестве ***критерия когнитивной зрелости взрослых*** считал ***обязательность и ответственность***. По её мнению, ход когнитивного развития должен включать как развитие логики, описанное Пиаже, так и развитие саморегуля­ции на переходе от детства к зрелости. Она согласна с тем, что логика может достичь своей конечной стадии в подростковом возрасте, одновременно с развитием формально - операционального мышления, однако подлинная когнитивная зрелость, по её мнению, наступа­ет значительно позже, когда взрослые люди становятся действительно автономными и обретают способность справляться с противоречиями и неопределённостями жизненного опыта. А это происходит лишь тогда, когда человек приобретает навыки самостоятельного принятия решений.

Таким образом, данная точка зрения подтверждает мнение о том, что интеллектуальное развитие в период ранней зрелости проходит в тесном единстве с формированием личности. Это связано с тем, что способность самостоятельно принимать решения, о которой говорит Лейбоуви - Виф, основывается на осознании своих обязанностей и понимании той ответственности, которая возлагается на индивида принятым решением.

Согласно Шайи, в среднем возрасте человек использует свои когнитивные способности, чтобы решать проблемы других - в семье и на работе. У некоторых эти обязанности могут стать довольно сложными, требующими налаживания отношений в рабочем коллективе и предпола­гающими владение человека разносторонними знаниями. Такие люди имеют возможность про­явить свои когнитивные способности, выполняя административные функции. В более позднем возрасте, по мнению Шайи, характер решаемых проблем вновь меняется. Главной задачей ста­новится задача реинтегрирования субъективных следов событий все предшествующей жизни, осмысление своей жизни как целого и оценка пройденного пути.

Из всего вышесказанного следует, что для Шайи суть когнитивного развития в период взрослости заключается не в расширении круга способностей и не в изменении их структуры, а скорее, в гибком использовании интеллекта в разные периоды жизни человека.

**4. Ведущая деятельность в зрелом возрасте**

Под ведущей деятельностью в зрелом возрасте, видимо, следует понимать основную цель жизненного пути, в отношении которой насыщаются смыслом другие виды деятельностей, развивается личность, изменяются психические процессы. С позиции акмеологии в зрелом возрасте ведущей деятельностью можно считать максимальную реализацию сущностных сил человека в ходе активного включения в производительную жизнь общества, вхождение в которую сопряжено с профессиональным становлением личности. Однако под реализацией сущностных сил человека в самом широком смысле, следует понимать физические, социальные (моральные), нравственные (духовные), ментальные и многие другие достижения в развитии взрослого человека.

***4.1. Профессиональное становление.***

 ***Под профессиональным становлением*** *понимается индивидуальный личностный процесс, основным элементом которого является личный выбор.*

Основоположник научно-психологического подхода к проблеме профессионального становления личности Ф. Парфонс (1908) первым сформулировал тезис о том, что каждой профессии соответствует определённый набор психологических и физиологических качеств. А успешность и удовлетворённость человека профессиональной деятельностью зависит от степени соответствия индивидуальных качеств личности требованиям профессии.

В дальнейшем Ш. Бюллер и Д. Сьюпер утверждали, что поиск профессии обусловлен детскими мечтами о профессии, ролевыми играми на предыдущих возрастных этапах и достижениями определённого уровня личностного развития.

А. Адлер считал, что выбор профессии основан на стремлении человека к гиперкомпенсации неудовлетворенных свойств своей личности, таким образом, человек выбирает именно ту профессию, которая наименее соответствует его индивидуальным особенностям, но может помочь утвердить себя в его собственных глазах. Отчасти этот подход к выбору профессии подтверждается в современных исследованиях. Э. Роу (1956) связывает профессиональное становление человека с характером пред­шествующих детско-родительских отношений. Она обнаружила, что работу с людьми выби­рает человек, в семье которого преобладали эмоциональная атмосфера принятия и сотруд­ничества, методы убеждения и поощрения, чёткое распределение семейных функций. Сфера искусства выбирается тогда, когда во взаимоотношениях родителей с детьми ведущую роль играла эмоциональная сторона. Профессии, имеющие отношение к работе с вещами, пред­почитаются людьми, в атмосфере семьи которых было отчуждение, недопонимание, преобладали методы наказания.

В переходный экономический период выбор профессии человека могут определить и те виды специальностей, которые сегодня наиболее востребованы.

Существуют ряд взаимоисключающих точек зрения на сущность профессионализма. По мнению А.К. Марковой, «психология профессионализма выявляет условия и закономерности продвижения человека в процессе восхождения к профессионализму». Психология профессионализма в таком понимании описывает психологические критерии и уровни профессионализма, этапы и ступени на пути продвижения к профессионализму, возрастные и индивидуальные особенности становления профессионала. Факторы, вызывающие снижение профессионализма, пути их преодоления.

Данная точка зрения созвучна с пониманием сущности профессионализма как проявления профессионального мастерства. ***Мастерством в психологии труда называется свой­ство личности, приобретённое с опытом, как высший уровень профессиональных умений в определённой области, достигнутый на основе гибких навыков и творческого подхода.***

Очевидно, что такое понимание профессионализма и профессионального мастерства отражает главным образом то, что связано с деятельностным аспектом, при этом личность и её развитие в труде как бы остаются на втором плане.

Более перспективным направлением изучения профессионализма является его рассмотрение в неразрывной связи с развитием (в том числе личностно-профессиональным) субъекта труда. Б.Г. Ананьев указывал на необходимость проведения фундаменталь­ных исследований зрелости, отмечая, что это наиболее важные периоды развития личности, для которых характерна высокая и творческая и социальная активность. Под его руководством в 1965 году в Ленинграде была создана школа экспериментального исследования личности, а проведённые исследования сломали существовавшие представления о зрелости как о периоде «окаменения». Именно данный ас­пект проблемы - высокая продуктивность деятельности и достижений - стал решающей предпосылкой для формирования акмеологии как науки.

Достижение профессионализма в акмеологическом понимании связано с развитием личностных качеств (целеустремлённости, инициативности, организованности), черт харак­тера (упорства, настойчивости, последовательности), интеллектуальных качеств, в совер­шенствовании и обогащении профессиональных умений, раскрытием творческого потен­циала личности и её нравственным совершенствованием. Поэтому профессионализм связан с личностно-профессиональным развитием.

***Личностно-Профессиональное развитие -*** *это процесс формирования личности (в широком понимании) и ее* *профессионализма в саморазвитии, профессиональной деятель­ности и профессионализма в саморазвитии, профессиональной деятельности и профессиональных взаимодействий.*

***4.2. Постоянство работы и перемены профессиональной жизни***

До недавнего времени считалось, что профессиональная жизнь человека должна состоять из поступления на конкретную должность в молодости и продолже­нии непрерывной работы в избранной области вплоть до выхода на пенсию. Такая предпоч­тительная профессиональная карьера требовала обдуманного выбора профессии и тщатель­ной подготовке к ней. Когда человек поступал на работу, ожидалось, что он на всю жизнь закладывает основы своей карьеры и должен стараться как можно быстрее подниматься по служебной лестнице.

Этот сценарий претерпел изменения, которые появились вместе с пониманием того, что при развитии взрослых могут происходить смены установок, профессиональных по­требностей и целей. Более того, в совокупном технически развитом и экономически неста­бильном мире характер работы так быстро меняется, а рабочие места сокращаются в таких количествах, что императив «одна профессия на всю жизнь» больше не применим. Люди могут переходить на работу в другие фирмы и организации. Они могут занимать другую должность в той же фирме или организации (как повышение по службе или при переходе на административную работу). Хотя вероятно, большинство людей после начала профессио­нальной деятельности не меняют ее коренным образом, в наше время считается необычным, когда кто-то начинает и заканчивает свою профессиональную жизнь на одном рабочем мес­те или в рамках одной должностной вертикали. Это особенно верно для женщин, которые прерывали работу на десять или более лет в связи с воспитанием детей. В среднем возрасте они готовы направить свою энергию на другой вид продуктивной деятельности. Именно на работе женщины обретают новое ощущение реализации своих возможностей и формируют значимые, дающие им поддержку отношения.

***4.3 Переоценка профессиональной карьеры в середине жизни.***

Серьезная переоценка профессиональной карьеры, - времени, когда работники сообщают о более низком чувстве благополучия, чем в ранней или поздней взрослости. Та­кая переоценка вызвана рядом причин. Например, работающие могут обнаружить, что они продвигаются по службе не так быстро как ожидали, или работа менее привлекательна, чем они предполагали.

Одним из факторов, который может вынуждать людей среднего возраста резко изме­нить свое отношение к работе, да и саму работу, по мнению Левинсона, пережитый ими пе­реход середины жизни. Левинсон обнаружил, что после 40 лет у взрослых людей могут из­мениться ценности и цели, что заставляет их думать об изменении своей профессиональной карьеры. Левинсон объясняет эти изменения - возвращением мечты - стремлений, идеалов и целей молодости. Некоторые исследователи полагают, что взрослые лучше всего справляются с этим периодом переоценки, если они систематически оценивают свои способности, а также плюсы и минусы их текущего профессионального положения.

Лишь малая часть людей резко изменяет свою профессиональную карьеру в середине жизни. Это делают, как правило, те, кто чувствует, что их способности не используются полностью на той работе, которая у них есть. Причиной этого могут быть изменения харак­тера работы или снижение трудности задач за счет достигнутого профессионализма. Люди среднего возраста могут также менять работу вследствие «сгорания». Однако «сгорание на работе» ограничено рамками среднего возраста. На самом деле и процесс переоценивания устройства своей жизни, включая работу, не ограничивается средним возрастом. Просто ра­ботники старшего возраста меняют работу реже, чем молодые взрослые.

***4.4. Безработица***

Теперь поговорим о безработице. На мой взгляд - безработица, невозможность найти себе применение - одна из самых болезненных проблем взрослого человека.

Люди, которых уволили или вынудили уйти на пенсию, часто сталкиваются с эмо­циональными проблемами, явно перемешивающимися с уменьшением их доходов. Многие при этом обнаруживают, что их самоуважение подорвано, а их Я-концепция разрушена. Ре­акции людей на потерю работу часто похожи на реакцию горя, вызываемую смертью люби­мого человека.

Горестные переживания, которые может вызвать вынужденная потеря работы, начи­нается с потрясения известием и отказа верить в случившееся, сменяющихся затем гневом, протестом и другими формами эмоциональной разрядки. Некоторые люди даже проходят через стадию торга, сходную с тем, что испытывают неизлечимо больные, умоляя (работо­дателя, супруга, Бога) дать им еще немного времени, предоставить им еще один шанс и т.д. за этой стадией могут последовать депрессия, избегание контактов с окружающими или психосоматические симптомы. Потерявшие работу люди могут быть сильно испуганы, ис­пытывать чувство вины по поводу случившегося и оказаться неспособными к участию в обычных повседневных делах, никак не связанных с работой. Переживание такого горя час­то имеет катарсический эффект. После того, как реакция горя прошла, безработный может начать приспосабливаться к своей потере, проявлять чувство надежды и переключить свою энергию на повторное самоутверждение в профессиональном мире.

Для людей среднего возраста потеря работы может быть тяжелее, чем для молодых взрослых. Во-первых, у человека среднего возраста с работой связана, вероятно, большая часть его идентичности. Во-вторых, чем старше человек, тем больше вероятности столк­нуться с возрастной дискриминацией, как при приеме на работу, так и при поступлении на курсы переподготовки. В-третьих, если удаётся найти новую работу, то она, как правило, ниже оплачивается и связана с более низким статусом, чем предыдущая. Люди, которым удалось, несмотря на отсутствие профессионального образования, дослужиться до опреде­ленного положения в своей фирме или организации, могут быть особенно уязвимы к потере своего места, поскольку их навыки часто имеют узкую специфику, определенную рамками этой фирмы или организации.

В целом, лучше всего справляются с потерей работы те, кто скопил достаточно денег для жизни в период безработицы, и имеет поддержку в лице родственников и друзей. Кроме того, они не обращают свой гнев во внутрь, считая себя неудачниками в профессиональной жизни.

**5. Межличностные отношения в зрелом возрасте**

Фрейд считал, что благополучие человека во взрослой жизни определяется его спо­собностью любить и трудиться. Большинство психологов пользуются иными терминами в своих определениях, но смысл последних остается неизменным.

Основы современного исследования психологии взрослых заложил Э. Эриксон.

***Центральный психологический момент в ранней зрелости (25 – 35) лет установление интимности, близких личных связей с другим человеком.***

 Если человек потерпел неудачу в интимном общении, то у него может развиться чувство изоляции, ощущение, что ни на кого в мире он не может положиться, кроме себя.

Эриксон использует термин «интимность» как многоплановый по значению и шири­не охвата. Прежде всего, он имеет в виду интимность как сокровенное чувство, которое мы испытываем к супругам, друзьям, братьям и сестрам, или другим родственникам. Однако он говорит и о собственно интимности, то есть способности «слить воедино вашу идентич­ность с идентичностью другого человека без опасения, что вы теряете нечто в себе».

**Развитие взрослого человека можно описать в контексте трёх самостоятельных систем, которые соотносят­ся с различными аспектами его Я. Они включают развитие личного Я, Я как члена семьи (взрослый, ребёнок, супруг(а) или родитель) и Я как работника.**

Эти системы взаимосвязаны. Например, исследования показали, что чем большее удовле­творение приносит отцу трудовая деятельность, тем выше его самоуважение и тем вероят­нее, что ему будет свойственен принимающий, любящий и поощряющий стиль родитель­ского поведения.

Эти системы претерпевают изменения как под влиянием различных событий и об­стоятельств, так и во взаимодействии с более широким социальным окружением и культу­рой.

***Развитие - это динамичный, двунаправленный процесс, включающий в качестве взаимодействующих элементов непосредственное окружение индивидуума, социальную среду, а*** ***также ценности, законы и традиции той культуры, в которой*** ***индивидуум живёт.***

Все эти взаимодействия - и личные перемены, которые из них проистекают, продолжаются в течение всей жизни.

***5.1. Личное Я – идентичность, близость, генеративность***

Как уже говорилось, согласно Эриксону, важнейшая задача, встающая перед челове­ком в юности и ранней взрослости, - установление своей идентичности в близких отноше­ниях с другими людьми и трудовой деятельности. Формирование идентичности - непрекра­щающийся процесс. Взрослые должны структурировать и переструктурировать свою личную, профессиональную и семейную идентичности по мере того, как меняется их внутренний и внешний мир. Хотя многие грани взрослой идентичности могут сформироваться уже к на­чалу взрослой жизни, другим её граням ещё только предстоит определиться. Если у молодо­го человека нет твёрдого ощущения того, что он занимается своим делом или что у него в семье всё благополучно, он может чувствовать какой-то пробел в своей жизни, как если бы он что-то не довёл до конца. Люди, которые могут увлечься своей работой и отдаваться ей до конца, значительную часть своего чувства идентичности черпают в карьере. Другие могут приобрести свою идентичность не столько в профессиональной деятельности, сколько в се­мье или где-либо ещё.

С формированием идентичности тесно связано развитие близости с друзьями и, в ко­нечном итоге, с верными супругом или супругой. Близость является решающим фактором в установлении приносящих удовлетворение любовных отношений.

Те, кто не способен сформировать близкие отношения в течение этого критическо­го периода, могут испытывать немалые трудности в социальной адаптации и страдать от чувства одиночества, подавленности и подозрительности. Он толкует генеративность как попытку увековечить себя путем внесения долговременного и значимого вклада в окружающий мир. Многие люди пытаются достичь генеративности путем создания семьи и заботы о своем потомстве. Другие пробуют добиться этой цели посредством продуктивности своей работы. Преподаватели, например, могут считать, что они вносят долговременный вклад, формируя молодые умы или передавая знания будущим поколениям. Наставничество - еще один способ руководить следующим поколением. Врачи могут спасать жиз­ни людей или прилагать усилия к победе над каким-либо заболеванием.

***Главная опасность ранней зрелости, по мнению Эриксона, заключается в излишней поглощённости собой и из­бегании межличностных отношений.*** Неспособность устанавливать спокойные и доверительные личные отношения ведёт к чувству одиночества, социального вакуума и изоляции. Погружённые в себя люди могут вступать в совершенно формальные личностное взаимодействие (работодатель - работник) и устанавливать поверхностные кон­такты (клубы здоровья). Эти люди ограждают себя от любого проявления настоящей вовле­чённости в отношения, потому что повышенные требования и риск, связанные с интимно­стью, представляют для них угрозу. Им также свойственно занимать позицию отчуждённо­сти и незаинтересованности в отношениях с сослуживцами. Наконец, как утверждает Эриксон, социальные условия могут задержать становление чувства интимности - например, пре­пятствуют интимности условия урбанизированного, обезличенного технологического об­щества.

Большинство взрослых, будь они состоящими в браке или просто живущими вместе, разведёнными, овдовевшими или выбравшими холостяцкую жизнь, стремятся к близким от­ношениям с другим человеком. Близость - неотъемлемая часть устойчивой, приносящей удовлетворение эмоциональной связи, является основой любви. Собственно интимности, то есть способности «слить воедино вашу идентичность с идентичностью другого человека без опасения, что вы теряете нечто в себе», именно этот аспект интимности (то есть слияние собственной идентичности с идентичностью другого человека) Эриксон рассматривает как необходимое условие прочного брака. Иными словами, для того, чтобы находиться в истин­но интимных отношениях с другим человеком, необходимо, чтобы к этому времени у инди­видуума было определённое сознание того, что он собой представляет. Напротив, подростковая «любовь» может оказаться ничем иным, как попыткой проверить собственную иден­тичность, используя для этой цели другого человека. Это подтверждается следующим фак­том: юношеские браки (в возрасте от 16 до 19 лет) не так продолжительны, как браки тех, кому за двадцать. Эриксон усматривает в этом факте, доказательст­во того, что многие, особенно женщины, вступают в брак с целью обрести собственную идентичность в другом человеке и благодаря ему. С его точки зрения невозможно построить здоровые интимные отношения, стремясь к идентичности таким путём. Несмотря на то, что интимность обычно проявляется в условиях супружества, одинокие люди также могут завя­зываться отношения - хотя и на временной основе.

***5.2. Любовь***

Придерживаясь принципа историзма, рассмотрим развитие любви от биологического влечения до высших форм своего вы­ражения.

Половое влечение человека как биологического существа оп­ределяется инстинктом продолжения рода и природным механиз­мом полового отбора.

Под влиянием половых гормонов изменяется поведение жи­вотных, начинается строительство гнёзд, формируется роди­тельское поведение, прежде всего материнское, которое в наибо­лее яркой форме проявляется сразу же после родов. Таким об­разом, половые влечения животных опосредуются различными природными механизмами, которые в своей совокупности и оп­ределяют половые отношения.

Но природа создала механизм не только полового влечения, она позаботилась и о постоянном развитии вида. В качестве такого механизма выступает естественный отбор. Рассматривая ме­ханизм естественного отбора, Ч. Дарвин писал:

*«Если человек может достигать, и действительно достигал вели­ких результатов путём применения систематического и бессозна­тельного отбора, то чего же не в состоянии осуществить естествен­ный отбор! Человек может влиять только на наружные и видимые признаки. Природа,— если мне будет дозволено олицетворять под этим термином естественное сохранение организмов или вы­живание наиболее приспособленных,— заботиться о внешности лишь настолько, насколько эта внешность полезна какому-нибудь суще­ству. Она может влиять на всякий внутренний орган, на каждый от­тенок общего телосложения, на весь жизненный механизм. Чело­век отбирает ради своей пользы, природа — только ради пользы охраняемого организма. Каждая особенность строения, подверг­шаяся отбору, утилизуется вполне; это вытекает из самого факта отбора»*.

Современные исследования показывают, что природа заложи­ла в человеке влечение к вполне определённому типу особей про­тивоположного пола. И эта предопределённость действует на генном уровне. Иными словами, человек выбирает генетически подходящего партнёра, или научно — генетически комплемен­тарного. Для того чтобы человек мог «разглядеть» партнёра, ко­торый ему подходит на генетическом уровне, природа позаботи­лась о механизме выбора. Признаки генетической совместимо­сти представлены во внешнем облике человека, его походке, жестах, тембре голоса, запахе. Эти признаки - релизоры воспри­нимаются каждым из нас на подсознательном уровне и запуска­ют механизм влечения, воздействуют на гормональные механиз­мы, формируют «любовное» поведение. В жиз­ни реализация генетической предрасположенности осложняет­ся многочисленными социальными факторами.

Генетическая комплементарность является одним из условий счастливого брака, но не единственным. Несоблюдение принци­па генетической комплементарности способствует распаду бра­ка, приводит к сокращению количества детей в таких семьях, в ряде случаев подобные браки оказываются бесплодными. Как отмечают ученые, природа как бы защищает себя от нежелательного потомства. Дети генетически комплементарных ро­дителей бывают более красивыми, физически более жизнес­тойкими, жизнеспособными, с большими интеллектуальными воз­можностями.

Природа заложила предраспо­ложенность во влечении мужчины к женщине, которое часто про­является в непреодолимой страсти. Можно с определённой ме­рой уверенности утверждать, что любовники созданы друг для друга природой.

 *Но у любви есть и вполне осознаваемый высший стимул — оставить в потомках память о себе. Рождение ребенка — вот та доля бессмертия и вечности, которая отпущена смертному суще­ству. В конечном счете, любовь — стремление к бессмертию. Стремление к бессмертию, как отмечает Платон, реализуется двумя путями: через деторождение и через добродетели, и чем люди до­блестнее, тем больше стремятся к добродетели, к духовному бессмертию.*

 В развитии любви одного человека к другому наблюдается оп­ределённая периодизация. Этот процесс стал предметом анали­за поэтов и писателей. Любопытное описание любви и её развития, даёт Стендаль. Он выделяет четыре рода любви: любовь-страсть, любовь-влечение, физическую любовь, любовь-тщесла­вие и представляет генезис любви следующим образом: восхи­щение; наслаждение; надежда; зарождение; первая кристалли­зация; сомнение; вторая кристаллизация.

Первый этап — восхищение лицом противоположного пола трудно точно описать. *«Любовь подобна лихорадке, она родится и чахнет без малейшего участия воли»*. Можно только от­метить, что состояние восхищения зависит от общего состояния, в котором пребывает человек, от его предшествующего опыта и от поведения объекта восхищения. Любовь зарождается, когда че­ловек начинает представлять себе возможные наслаждения, ко­торые мог бы он получить от объекта восхищения. Уже на этом этапе намечается идеализация объекта восхищения и, возмож­но, формирование надежды на то, что объект восхищения отве­тит взаимностью. Соединение восхищения с представлением о возможном наслаждении и возможном ответном чувстве зарождает любовь.

Представление о возможном наслаждении переходит в наслаж­дение, когда человек видит, осязает, ощущает всеми органами чувств и как можно на более близком расстоянии существо, ко­торое он любит и которое любит его. В этом состоянии начина­ется активная идеализация объекта любви (первичная кристал­лизация). Объект любви наделяется различными добродетелями.

Если на данном этапе наступает близость, процесс идеализа­ции партнёра может прекратиться или приостановиться на вре­мя, но появляются новые радости любви и новые качества у лю­бимого. Если же объект восхищения не отвечает взаимностью, то наступает период сомнения. Человек может сделать попытку отказаться от объекта восхищения, но при этом может обнару­жить, что другие радости жизни исчезли. *«Боязнь ужасного несчастья овладевает им, а вместе с этой боязнью появляется и глу­бокое внимание»*. Наступает период второй идеализации, соче­тающейся со стремлением убедить себя, доказать, что объект вос­хищения отвечает взаимностью. *«Влюбленный непрерывно блуж­дает между тремя мыслями: в ней все совершенно, она меня лю­бит, как добиться от нее величайшего доказательства любви, ка­кое только возможно? ... Самый мучительный миг еще молодой любви тот, когда влюбленный замечает, что им сделано непра­вильное умозаключение»*.

Постигая в любви красоту не только тела, но и души, чело­век становится духовным. В любви каждый отдаёт себя друго­му и через это раскрывается во всём своём могуществе, во всей своей духовной силе. В любви человек выражает своё нравствен­ное содержание. Нравственный закон требует, чтобы себя забывали в другом. Любовь сама отдаёт себя другому. Любовь — это самая интимная точка соединения природы и разум.

В жертвенности любви источник зарождения нежности, чувств и отношений. Любовь — это природа и разум в их пер­воначальном объединении, т.е. природное влечение и разум, влечение и нравственность. Можно сказать, что только там, где есть расположение к нравственности, природное влечение про­является в форме любви.

***5.3. Одинокие люди***

Во многие исторические периоды одиночество являлось печальным следствием какого-либо бедствия или войны, либо рассматривалось как признак возможной неполноценно­сти или незрелости. Некоторые состоящие в браке люди придерживались (и сейчас придер­живаются) стереотипных представлений об одиноких людях как этаких жизнелюбцах или, напротив, неудачниках. Жизнелюбцы ведут бурную, весёлую жизнь, не отказывая себе ни в чем. Неудачники, на взгляд многих, - это физически непривлекательные люди, социальная жизнь которых отличается бедностью или вообще отсутствует. Возможно, они хотели бы завести семью, но не способны найти себе пару. Или же они слишком незрелы, чтобы жить отдельно от своих родителей. Подобные стереотипы способствуют тому, что образ жизни многих одиноких людей предстает в искажённом свете.

Выбор в пользу одинокого образа жизни может быть результатом тщательно взве­шенного решения - нахождения баланса между свободой и связывания себя обязательства­ми, между самодостаточностью и взаимозависимостью.

Многие люди выбирают безбрачие потому, что оно позволяет им наслаждаться близ­кими отношениями в том случае, когда те благополучны, и избегать проблем, которые несёт с собой неудачное супружество. Они не хотят себя привязывать к партнеру, стоящему на пу­ти их собственного развития. Как не хотят они и испытывать чувство скуки, досады, раз­дражения, сексуальной неудовлетворённости и одиночества, общаясь с человеком, которого они уже давно переросли. Наблюдая за тем, как терпит крах супружеская жизнь их друзей, приходят к выводу, что жить одному лучше.

**6. Семейный цикл**

Семьи имеют предсказуемый жизненный цикл, характеризуемый рядом важных со­бытий, или ступеней. Первым событием в этом цикле становится ***становление родительской семьи****.* Отделение от семьи родителей может происходить в момент вступления в брак или ранее, если человек сделал выбор в пользу независимости - решил жить один или с какой-то группой людей. Второе важное событие – это, как правило, ***вступление в брак, со всеми сопровождающими его адап­тационными нюансами:*** налаживания отношений с новым человеком и новы­ми родственниками.

Наиболее типичным третьим событием ***становится рождение первого ребёнка и начало пе­риода* *родительства.*** Это событие иногда называют образование собствен­ной семьи, или переходом к родительству. Существуют и другие важные события в жизнен­ном цикле семьи: поступление в школу первого ребёнка, рождение последнего ребёнка, уход последнего ребёнка из семьи и смерть одного из супругов. В расширенной семье, включаю­щей в себя также и ближайших родственников, несколько таких циклов могут взаимодейст­вовать, обеспечивая повторение события и тем самым, уменьшая адаптационные трудности каждого из членов семьи.

За последние 50-100 лет семейные циклы изменились как во временной структуре со­ставляющей их событий, так и по своему характеру. Люди не только стали жить дольше, чем когда-либо раньше, но изменился возраст, в котором они достигали различных степеней се­мейного цикла, и среднее время между наступлением различных событий в семейной жизни. Так, увеличивается период времени между уходом из дома последнего ребенка и выходом на пенсию родителей или их смертью, причём продолжительность этого постродительского пе­риода неуклонно продолжается.

***6.1. Родительство***

Переход к родительству является одним из основных периодов в семейном цикле. Родительство требует новых ролей и обязанностей со стороны матери и отца. Кроме того, родительство возлагает на них ответственность и наделяет новым социальным стату­сом. С рождением ребёнка резко возрастают эмоциональные нагрузки супругов, связанные с нарушением сна и привычного уклада жизни, финансовыми расходами, повышенной на­пряжённостью и конфликтами по поводу распределения обязанностей и соблюдением опре­делённого порядка. Мать утомлена, отец чувствует себя отвергнутым и оба испытывают ограничение своей свободы. Появление нового члена семьи ослабляет связь и общение между мужем и женой; младенец оказывается в центре заботы одного или обоих родителей.

Ряд исследований показал, что в период беременности оба родителя вносят в свою жизнь определённые коррективы. Им необходимо решить вопросы, касающиеся родов, под­готовить дом к появлению в нем младенца, определить, будут ли продолжать работать оба родителя и т.д. кроме того, будущие родители часто бывают озабочены тем, сумеют ли они справится с новой для себя ролью и каким будет их ребёнок. В течение этого периода супру­ги обычно оказывают друг другу эмоциональную поддержку.

Хотя некоторые заботы у родителей оказываются общими, отцы и матери могут де­монстрировать различные реакции на появление ребёнка.

Женщины, как правило, изменяют свой образ жизни. Во время первой беременности, женщина испытывает противоречивые состояния, связанные с подготовкой к будущему ма­теринству, которое становится частью её новой жизни, и долгие годы будет занимать в ней центральное месть. Отныне все дела приходится соотносить с ожидаемым рождением ре­бёнка, которого она еще даже не знает. С беременностью отныне связаны многие противо­речивые чувства. Однако для женщин труднее всего, быть может, осознать, что, с одной стороны, она хочет стать матерью и иметь ребенка, а с другой - боится его, т.е. что её чувст­ва амбивалентны.

Причина, по которой женщины стремятся родить ребенка и стать матерью, разнооб­разны. Для некоторых рождение ребёнка составляет смысл жизни или же средство скрасить одиночество. Многие женщины считают, что только с рождением ребёнка брачный союз становится семьей, и они хотят иметь эту семью, общаться с другими такими же семьями, принадлежать к их числу. Другие женщины хотят пережить чувства, связанные с беременно­стью, родами, хотят кормить грудью, ухаживать за ребёнком, следить за его ростом и разви­тием. Некоторые надеются через рождение ребенка улучшить супружеские отношения. На­конец, женщина может стремиться к материнству, чтобы приобрести статус взрослой лич­ности, настоящей женщины и тем самым повысить свою значимость, завоевать большее уважение.

В то же время существует множество причин, которые заставляют женщину избегать рождения ребёнка. К их числу относится, прежде всего, противоречие между материнством и работой. Для современной женщины, часто имеющей хорошее образование и интересную профессию, трудно смириться с мыслью, что она не может полностью отдавать себя работе, что ей придется хотя бы на время расстаться с коллегами и в значительной мере отказаться от личной свободы и независимости. Второе противоречие состоит в трудности быть одно­временно матерью и женой. После рождения ребенка у супругов остается гораздо меньше времени, которое они могут посвятить друг другу, а появление третьего в отношениях меж­ду двумя часто вызывает ревность. Отец может ревновать ребёнка к матери, но и матери также трудно смириться с близостью между отцом и ребёнком. Женщине не всегда легко принять и ту ответственность перед родственниками и обществом, которая возлагается на неё с рождением ребёнка. Беспокоят и грядущие экономические заботы или даже просто не­обходимость тратить на детские принадлежности средства, которые могли бы быть использованы для личных нужд.

***Эриксон подчёркивал, что идентичность личности формируется не ранее чем в 20-летнем возрасте и лишь после этого женщина готова к браку и рождению детей.***

К своим амбивалентным чувствам женщина может относиться по-разному. Она мо­жет полностью игнорировать положительные чувства и подчёркивать лишь отрицательные или же игнорировать отрицательные и подчёркивать только положительные. Если же жен­щине хватает психических ресурсов и она пользуется пониманием и поддержкой близких, то она может одобрять свои амбивалентные чувства, изучать их и, наконец, управлять ими. В этом случае у нее формируется исходная позиция для решения всех противоречий новой ро­ли.

Чтобы преодолеть противоречие между работой и материнством, женщина должна правильно оценить для себя значение своей работы и найти равновесие между ней и мате­ринством. Она может частично отказаться от личного времени и честолюбивых стремлений и в то же время сохранять профессиональный интерес, пойдя на некоторый компромисс. Противоречия между супружеством и родительскими обязанностями разрешаются гораздо легче, если отношения супругов позволяют им совместно обсуждать текущие и надвигаю­щиеся затруднения. Лишь посредством совместной работы можно избежать, в частности, осложнений и трудностей в распределении труда после рождения.

Во время первой беременности часто изменяется отношение к своей матери. Будущая мать начинает лучше её понимать и одобрять её поступки и действия Она начинает чувство­вать себя наравне со своей матерью, становится более независимой, легче принимает от неё помощь, давая со своей стороны ей возможность испытывать чувство быть бабушкой.

Когда женщина, сталкиваясь с переживанием амбивалентных чувств, принимает их, она лучше узнает саму себя, вырабатывает способность принимать себя такой, какая она есть. Тогда женщина может стать матерью, исходя из своих возможностей, не пытаясь ни­кому подражать и не испытывая при этом неуверенности.

Мужчины же чаще всего начинают больше работать, чтобы лучше обеспечить семью. Появление ребенка становится причиной новых стрессов и трудностей. Изменение ролей происходит внезапно. Оба родителя испытывают новые для себя чувства гордости, волне­ния, к которым примешивается чувство возросшей ответственности, иногда непомерной - и потому тяготеющей. Некоторые мужчины завидуют способности супруги производить на свет потомство и тем тесным эмоциональным связям, которые возникают между матерью и малышом. Супругам приходится сокращать время, которое они уделяли друг другу и своим увлечениям. У многих после рождения ребенка возникают проблемы коммуникативного и сексуального характера, они начинают чаще конфликтовать.

***6.2. Отношения со стареющими родителями***

Люди среднего возраста должны приспосабливаться к из­меняющимся потребностям и ролям старых родителей. Когда родите­ли имеют хорошее здоровье и могут жить независимо, их отношения с детьми часто характеризуются взаимным равенством; это означает, что родители иих взрослый сын или дочь оказывают друг другу конкретную помощь. Такие отношения обычно изменяются, когда родители заболевают или становятся слишком слабыми, чтобы жить самостоятельно.

Как взрослые дети отзываются на потребности своих родителей, в значительной степени зависит от их жизненного опыта и, более конкретно, от стадии семейного цикла. Сорокадвухлетняя женщина со взрослыми детьми, которая находится на вер­шине своей профессиональной карьеры и живет за тысячу миль от своих родителей, может быть вынуждена иначе строить отношения с ними сравнительно с женщиной такого же возраста, которая занимается только домашним хозяйством и живет в од­ном городе со своими родителями. В основе их реакций лежит совокупность сложив­шихся мнений и привычек, определявшая уникальные отношения между родителя­ми и ребёнком в течение многих лет. Со временем развиваются иные стратегии отно­шений и соглашения между родителями и ребенком, которые, в конце концов, приводят к другим структурам взаимодействия и разрешения проблем. Более того, частота обращения родителей к детям за помощью и её характер изменяются от че­ловека к человеку и от семьи к семье.

Большинство людей среднего возраста поддерживают постоянную связь со своими стареющими родителями. Эта связь включают в себя регулярное общение, общие воспоминания и взаимный обмен помощью. Многочис­ленные обзоры показали, что между взрослыми детьми и их родителями постоянно происходят социальные, эмоциональные и материальные обмены. Многие пожилые родители обеспечивают финансовую поддерж­ку взрослых детей среднего возраста и своих внуков.

По мере старения родителей между людьми среднего возра­ста и старшим поколением постепенно происходит перемена ролей. Пред­ставители среднего возраста становятся поколением, стоящим «у руля», — работа­ющим, воспитывающим детей и, в целом, выполняющим созидательную роль в обществе. Их родители, если они еще живы, могут быть уже на пенсии, иметь плохое здоровье, им может требоваться финансовая помощь или они могут быть зависимы от детей в чём-то ином. Власть постепенно, в течение некоторого периода, переходит к их детям среднего возраста, и если оба поколения не поймут, что такая перемена ролей является неизбежной частью жизненного цикла, то эти новые отношения могут вызывать обиду и возмущение у обеих сторон.

Дочери значительно чаще, чем сыновья, ухаживают за своими старыми родителями. Между помощью, которую оказывают родителям работающие и неработающие женщины, существуют лишь самые незначительные различия. Работающие дочери наряду с эмоциональ­ной поддержкой оказывают помощь в таких делах, как покупки и перевозки, вполне сравнимую по объему с аналогичной помощью, которую оказывают неработающие дочери. Однако дочери-домохозяйки чаще помогают в приготовлении пищи и лич­ном уходе.

Обязанность ухаживать за родителями приносит не только удовлетворение, но может служить источником стрес­са. У некоторых она вызывает напряжение между зависимостью и независимостью. Могут вновь активизироваться старые конфликты, связанные с детской зависимос­тью, или другие проблемы семейных отношений между родителями и ребёнком или между сиблингами. Иногда вновь оживают старые привязанности и союзы между членами семьи или старое соперничество. Кроме того, уход за родителями служит предзнаменованием будущего положения людей среднего возраста, которые сей­час ухаживают за своими родителями, но в недалёкой уже старости им придется столкнуться с собственной зависимостью от своих детей.

**7. Кризис середины жизни**

Некоторые исследователи полагают, что средний возраст воспринимается взрослы­ми людьми как «тот период, когда рушатся надежды, а многие возможности кажутся упущенными навсегда».

Первая стадия среднего возраста начинается около тридцати лет и переходит в начало следующего десятиле­тия. Эту стадию называют «десятилетием роковой черты» и кризисом «середины жизни». Её главной характеристикой является расхождение между мечтами и жизненными целями человека и действительностью его су­ществования. Поскольку же человеческие мечты почти всегда имеют некоторые нереалистические черты, подчас даже фантастические, оценки их расхождения с действительностью на этой стадии окрашена, как правило, в отрицательные, эмоционально-тягостные тона. Время уходит, дабы сделать разрыв между мечтами и действительностью, обнаруживающихся вдруг с ужасающей резкостью. Заполняя опросники, люди 35-40 лет начинают не соглашаться с такими фразами, как «есть еще уйма времени, чтобы сделать большую часть того, что я хочу». Вместо этого они констатируют: «Слишком поздно что-либо изменить в моей карьере». В 20 и 30 лет человек может быть «подающим надежды» - люди могут сказать о нем: «Вот многообещающий молодой артист, руководитель, психолог или администратор», но после 40 так уже никто не скажет - это время исполнения обещаний. Человек должен принять тот факт, что он никогда уже не станет президентом компании, депутатом, писателем, пользующимся шумным успехом, и даже больше того - что он никогда не станет вице-президентом или незначительным писателем.

Освобождение от иллюзий, которое не является чем-то необычным для 35 или 40 лет мо­жет оказаться угрожающим для личности. Данте так описал своё собственное смятение в начале десятилетия роковой черты: «Земную жизнь, пройдя до половины, я оказался в сумрачном лесу, путь правый потеряв во тьме долины». Элеонора Рузвельт шесть дней спустя после своего 35-летия выразила свое ощущение хотя и не так поэтично, но не менее сильно. «Не думаю, что я ещё когда-нибудь испытаю столь странные чувства как в минувшем году... Вся моя самоуверен­ность исчезла вдруг...».

Убывание физических сил и привлекательности - одна из главных проблем, с которыми сталкивается человек в годы кризиса среднего возраста и потом. Для тех, кто полагается на свои физические качества, когда был моложе; средний возраст может стать периодом тяжелой де­прессии. Истории красивых и очаровательных женщин, борющихся с разрушительным действи­ем времени стали банальностью. Стихийное бедствие падающих физических сил людей неожи­данно широкого круга профессий, включая, художников и артистов. Университетские профес­сора с сожалением вспоминают свою способность в студенческие годы проводить несколько дней без сна, если того требовало важное дело. Многие люди просто жалуются на то, что они начинают слишком часто уставать. Хотя хорошо продуманная программа ежедневных упражне­ний и соответствующая диета оказывает своё действие, большинство людей в среднем возрасте начинают всё больше и больше полагаться на «мозги», а не на «мышцы». Они находят новые преимущества в знании, аккумулирующем жизненный опыт, приобретают мудрость.

Второй главный вопрос среднего возраста - это сексу­альность. У среднего человека наблюдаются некоторые отклонения в интересах, способ­ности и возможности, особенно по мере того, как подрастают дети. Многие люди поражаются тому, сколь большую роль играла сексуальность в их отношениях с людьми, когда они были моложе.

Удачное достижение зрелости в среднем возрасте требует значительной гибкости. Один важный вид гибкости включает «способность изменять эмоциональный вклад от человека к человеку и от деятельно­сти к деятельности. Эмоциональная гибкость необходима, конечно, в любом возрасте, но в среднем возрасте она становится особенно важной, по мере того как умирают родители, подрас­тают, и покидают дом дети.

Другой вид гибкости, который тоже необходим - это «духовная гибкость». Среди людей зрелого возраста существует известная тенденция к растущей ригидности в их взглядах и действиях, к тому, чтобы сделать свои умы закрытыми для новых идей. Эта умственная закрытость должна быть преодолена или она перерастает в не­терпимость или фанатизм. Кроме того, жёсткие установки ведут к ошибкам и неспособности воспринимать творческие решения проблем. Успешное разрешение кризиса включает обычно переформулировку идей в рамках более реалистичной и сдержанной точки зрения и осознание ограниченности времени жизни каждого человека. Супруг, друзья и дети приобретают всё большее значение, тогда как собственное Я всё более лишается своего исключительного поло­жения. Наблюдается всё более усиливающаяся тенденция довольствоваться тем, что есть, и меньше думать о вещах, которые, скорее всего, никогда не удастся достичь.

В среднем возрасте как мужчины, так и женщины пере­сматривают свои цели и размышляют о том, выполнили ли они ранее поставленные перед собой задачи. В период ранней взрослости люди утверждают себя в профес­сиональной области. В среднем возрасте они часто по-иному начинают смотреть на свою работу. Большинство при этом сознают, что они сделали свой профессиональный выбор и должны с ним жить. Часть тех, кто разочаровался в своей работе, потерял её или не достиг того профессионального положения, на которое надеялся, может ис­пытывать горечь и упадок духа. Другие могут перестроить свою систему приорите­тов. Изменение приоритетов происходит не только в области профессиональной де­ятельности. Например, некоторые люди в середине жизни решают уделять больше внимания межличностным отношениям или моральным обязательствам и меньше — профессиональному развитию.

***7.1. Мужчины в середине жизни***

Фаррелл и Розенберг исследовали, как мужчины реагируют на достижение середины жизни. Они проинтервьюировали 300 мужчин среднего возраста, задавая им вопросы, касавшиеся семьи, работы и физических данных, и сравнили их ответы с ответами более молодых мужчин. Исследования подтвердили их точку зрения, что каждый человек — через свою реакцию на окру­жающий мир — играет активную роль в том, как складывается его существование. Они обнаружили, что мужчины склонны реагировать на достижение середины жиз­ни индивидуально, но все же в рамках некой общей схемы. Большинство мужчин ощущали обязательства как по отношению к работе, так и по отношению к семье. Большая часть из них выработала привычный образ жизни, который помогал им справляться со своими заботами и проблемами. Многие мужчины сталкивались с одинаковыми проблемами: забота о стареющих и зависимых родителях, сложности с детьми -подростками, привыкание к ограничениям, признание своей физической уязвимости.

Хотя традиционно считалось, что в середине жизни психологическое благополучие мужчины связано только с его профессиональной ролью, Фаррелл и Розенберг указывают на важность семейных отношений. Другие исследования подтверждают эту точку зрения. По результатам недавно проведённого исследования качество выполнения мужчинами супружеской и родительской ролей значимо предсказывает их уровень психологического дистресса и влияет на степень дистресса, испытываемого ими на работе.

Фаррелл и Розенберг считают, что существуют 4 главных пути развития в среднем возрасте. Первый из них — это путь *трансцендентно-генеративного муж­чины.* Он не испытывает кризиса середины жизни, так как нашел адекватные решения большинства жизненных проблем. Для такого мужчины середина жизни может быть временем реализации своих возможностей и достижения поставленных це­лей. Второй путь — это путь *псевдо-развитого мужчины.* Этот мужчина справля­ется с проблемами, делая вид, что всё происходящее его удовлетворяет или нахо­дится под его контролем; на самом деле он, как правило, чувствует, что потерял направление, зашел в тупик или что ему всё осточертело. *Мужчина в кризисе сере­дины жизни —* третий путь — находится в замешательстве и ему кажется, что весь его мир рушится. Он не в состоянии удовлетворять предъявляемые к нему требова­ния и решать проблемы. Для одних мужчин этот кризис может быть временной фа­зой развития; для других он может стать началом непрерывного падения. Четвер­тый путь развития — это путь *обездоленного судьбой мужчины.* Такой мужчина был несчастлив или отвергаем другими большую часть своей жизни и проявляет признаки кризиса середины жизни. Обычно он не в состоянии справиться с пробле­мами.

Фаррелл и Розенберг в заключение отмечают, что общество вынуждает мужчин соответствовать единому образцу успеха и мужественности, и большинство мужчин пытаются соответствовать этому образцу. Ряд проблем возникает у мужчин в середине жизни как раз из-за того, что им приходится свыкнуть­ся с мыслью, что они не удовлетворяют этому образцу, или из-за того, что они вы­нуждены были отказываться от многих собственных желаний, пытаясь достичь со­ответствия ему. Лишь немногим мужчинам удается в это время избежать ощущения неудачи, внутреннего разлада или потери самоуважения.

***7.2. Женщины в середине жизни***

Хотя женщинам среднего возраста посвящено гораздо меньше исследований, чем мужчинам, для них середина жизни также часто является временем перехода и переоценки. Наряду с широкими индивидуальными различиями, в реакциях женщин на средний возраст существуют и общие тенденции. Традиционно женщины в большей степени определяют себя в рамках семейного цикла, чем исходя из своего положения в профессиональном цикле. В недавнем исследовании женщин, проживающих на среднем западе США, было обнаружено, что они склонны считать глав­ными жизненными переходами 3 точки в семейном цикле. 80 % женщин ответили, что коренная смена их роли была связана *с рождением ребенка и уходом за ним в первые годы жизни*. Это обычно происходило в возрасте от 27 до 30 лет. Однако остальные два важных жизненных перехода происходили позднее. 40 % женщин из этой выборки сообщили, что важным переходом было *время, когда подросшие дети покидали родительский дом*. Лишь немногие женщины считали этот переход очень болезненным. Последний важный переходный период (для 33 % женщин) приходился на *постродительский период*. При анализе этих изменений в жизненных це­лях, установках и ценностях женщин легче обнаруживается их связь с семейным циклом, чем с предсказуемыми возрастными уровнями или с этапами профессио­нального цикла.

Модель развития, в основу которой положено понятие времени наступления событий, особенно хорошо применима к женщинам среднего возраста. Это означает, что время наступления ключевых событий в семейном и профессиональном цик­лах определяют статус, образ жизни и выбор женщин среднего возраста — их ос­новные занятия, радости и горести, круг коллег и друзей. Женщина, которая откла­дывает замужество и рождение ребенка до 40 лет, часто делает это для того, чтобы преуспеть в карьере. После рождения ребёнка она может за годы его детства не­сколько раз бросать и снова начинать работать. Если она примет решение сочетать семью с полноценной профессиональной деятельностью, то уменьшит для себя ве­роятность испытать бедность в старости. Специфи­ческий характер ролевых конфликтов и ролевого напряжения также определяется временем наступления событий. *Ролевой конфликт* имеет место тогда, когда тре­бования одной роли противоречат требованиям другой. Общими для женщин сред­него возраста являются ролевые конфликты, связанные с тем, что им трудно найти время и для семьи, и для работы. В отличие от ролевого конфликта *ролевое напряжение* связано со слишком большим количеством требований в рамках одной роли.

**8. Заключение**

 Зрелость – самый длительный для большинства людей период жизни, даже если принимать её по минимуму, продолжительность составляет более четверти века. Не существует жёстких границ начала и завершения каждой стадии развития индивида, а верхняя граница зрелости зависит от индивидуальности человека и может отодвигаться в сторону ещё большего возраста.

Развитие когнитивной сферы человека в значительной степени имеет индивидуально обусловленный характер: взрослый человек в состоянии самостоятельно контролировать ход своего интеллектуального развития и добиваться высот мастерства и творчества. На этот процесс оказывают влияние многие факторы, в частности уровень одарённости человека, уровень его образованности и род деятельности. С учётом влияния внешних и внутренних по отношению к индивиду причин скорость и качество развития его организма, процессы развития и старения, а значит и их итоги, к определённому периоду времени будут сугубо индивидуальными.

По Эриксону одно из главных достижений ранней взрослости - развитие близости, неотъемлемой части устойчивой, приносящей удовлетворение эмоциональной связи, является основой любви. Любовь развивается на основе биологических предпосылок, поднимаясь до духовных вершин, когда она одухотворяет поведение человека, изменяет его, усиливает его способности, способствует творческим достижениям. Развитие любви зависит от состояния и опыта и сопровождается активной работой ума и воображения. Для того чтобы находиться в истинно интимных отношениях с другим человеком, необходимо, чтобы к этому времени у индивидуума было определённое сознание того, что он собой представляет. Любовь – «это выражение близости между двумя людьми при условии сохранения целостности обоих». Неспособность устанавливать спокойные и доверительные личные отношения ведёт к чувству одиночества, социального вакуума и изоляции. Однако, выбор в пользу одинокого образа жизни может быть результатом тщательно взвешенного решения – нахождения баланса между свободой и связывания себя обязательствами, между самодостаточностью и взаимозависимостью.

На каждой стадии семейного цикла родители должны не только справляться с новы­ми проблемами и запросами своих растущих и развивающихся детей, но, кроме того, пре­одолеть трудности, возникающие в супружеской и семейной системах. Большинство людей среднего возраста поддерживают постоянную связь со своими стареющими родителями. Между взрослыми детьми и их родителями постоянно происходят социальные, эмоциональные и материальные обмены. По мере старения родителей между людьми среднего возра­ста и старшим поколением постепенно происходит перемена ролей, однако обязанность ухаживать за родителями приносит не только удовлетворение, но может служить источником стрес­са. Уход за родителями является предзнаменованием будущего положения, когда придётся столкнуться с собственной зависимостью от своих детей.

Главной характеристикой кризиса среднего возраста является расхождение между мечтами и жизненными целями человека и действительностью его существования. Удачное достижение зрелости в среднем возрасте требует значительной эмоциональной и духовной гибкости. Убывание физических сил и привлекательности - одна из главных проблем, с которыми сталкивается человек в годы кризиса среднего возраста, причём женщины сильнее, чем мужчины, реагируют на физическое старение. Общими для женщин сред­него возраста являются ролевые конфликты, связанные с тем, что им трудно найти время и для семьи, и для работы. Время наступления ключевых событий в семейном и профессиональном циклах определяют статус, образ жизни и выбор женщин среднего возраста — их ос­новные занятия, радости и горести, круг коллег и друзей.

Каждый человек — через свою реакцию на окру­жающий мир — играет активную роль в том, как складывается его существование и каким будет его будущее.

***Практическая часть***

**Оценка нервно - психического напряжения, астении, сниженного настроения**

**1. Ведение**

Данное задание посвящено изложению психологических методов качественно - количественной оценки показателей психических состояний, наиболее часто встречающихся в работе практического психолога. Прикладное значение предлагаемых методов заключается в том, что продуктивность деятельности человека во многом зависит от характера и степени выраженности того психического состояния, на фоне которого протекает эта деятельность. В задание включены методики измерения степени выраженности нервно - психического напряжения (НПН), шкала астенического состояния (ШАС) и шкала состояния сниженного настроения - субдепрессии (ШСНС).

**2. Опыт 1**

**Цель**. Измерение степени выраженности состояния нервно - психического напряжения.

**Оснащение опыта**. Опросник нервно - психического напряжения (НПН), предложенный Т.А. Немчиным. Опросник представляет собой перечень признаков нервно - психического напряжения, составленный по данным клинико-психологического наблюдения, и содержит 30 основных характеристик этого состояния, разделенных на три степени выраженности.

**Порядок работы.** Исследование проводится индивидуально в отдельном хорошо освещенном и изолированном от посторонних звуков и шумов помещении.

**Инструкция испытуемому.** "Заполните, пожалуйста, первую часть бланка, отмечая знаком плюс те строки, содержание которых соответствует особенностям вашего состояния в настоящее время".

**Обработка результатов.** После заполнения бланка производится подсчет набранных испытуемых баллов путем их суммирования. При этом за отметку "+", поставленную испытуемым против пункта "а" вычисляется 1 балл, против пункта "б" - 2 балла и против пункта "в" - 3 балла. Минимальное количество баллов, которое может набрать испытуемый, равно 30, а максимальное - 90. Диапазон слабого, или детензивного, нервно - психического напряжения располагается в промежутке от 30 до 50 баллов, умеренного, или интенсивного - 51 до 70 баллов и чрезмерного, или экстенсивного, - от 71 до 90. Полученные таким образом данные заносятся в протокол (протокол ).

**3. Опыт 2**

**Цель**. Измерение степени выраженности астенического состояния.

**Оснащение опыта**. Шкала астенического состояния (ШАС), созданная Л.Д. Малковой и адаптированная Т.Г. Чертовой на базе данных клинико-психологических наблюдений и известного опросника MMPI. Шкала состоит из 30 пунктов - утверждений, отражающих характеристики астенического состояния.

**Порядок работы**. Условия проведения аналогичны условиям опыта №1.

**Инструкция испытуемому**. "Внимательно прочитайте каждое предложение и, оценив его применительно к вашему состоянию в данный момент, поставьте знак "+" в одну из четырех граф в правой части бланки".

**Обработка результатов**. После заполнения тестового бланка производится подсчет путем суммирования набранных испытуемым баллов. При этом за знак "+", стоящий в графе "нет, наверное", начисляется 1 балл, в графе "пожалуй, так" - 2 балла, в графе "верно" - 3 балла и в графе "совершенно верно" - 4 балла. Весь диапазон шкалы таким образом, включает от 30 до 120 баллов.

Статистические данные, полученные на 300 здоровых испытуемых показали, что средняя величина индекса астении равна 37,22 ± 6,47 балла. Если принять результаты исследования здоровых лиц за "отсутствие астении", то весь объем шкалы можно разделить на 4 диапазона. При этом 1-й диапазон - от 30 до 50 баллов - "отсутствие астении", 2-й диапазон - от 51 до 75 баллов - "слабая астения", 3-й диапазон - от 76 до 100 баллов - "умеренная астения" и 4-й диапазон - от 101 до 120 баллов - "выраженная астения". В соответствующих графах протокола указывается количество набранных испытуемым баллов по шкале астении и степень ее выраженности (Протокол ).

**4. Опыт 3**

**Цель**. Измерение степени выраженности сниженного настроения - субдепрессии.

**Оснащение опыта**. Шкала сниженного настроения - субдепрессии (ШСНС), основанная на опроснике В. Зунга и адаптированная Т.Н. Балашовой. Шкала включает в себя 20 утверждений, характеризующий проявления сниженного настроения - субдепрессии.

**Порядок работы**. Условия проведения аналогичны условиям опытов 1 и 2 .

**Инструкция испытуемому**. "Внимательно прочитайте каждое из приведенных ниже предложений и поставьте знак "+" в одну их четырех граф справа, в зависимости от того, как вы себя чувствуете в настоящее время".

**Обработка результатов**. После заполнения тестового бланка производится подсчет баллов, набранных испытуемым. В опроснике содержится 10 "прямых" (1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19) и 10 "обратных" вопросов (2, 5,6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20).

Каждый вопрос оценивается от 1 до 4 баллов. "Обратные" ответы подсчитываются отдельно при помощи специального шаблона с прорезями, накладываемого на заполненный испытуемым тестовый бланк, при этом оценки ответов находятся над прорезями. Затем баллы, набранные испытуемым по "прямым" и "обратным" ответам, суммируются, и полученная таким образом "сырая" оценка переводится в шкальную при помощи формулы:

 **О**

**О` = 80 \* 100**

Нормативные данные, полученные на 200 здоровых испытуемых, указывают, что средняя величина снижения настроения равна 40,25 ± 5,99 балла. Весь диапазон шкальных оценок делится на 4 зоны: ниже 50 баллов - лица не имеющие в момент опыта сниженного настроения; от 51 до 59 баллов - незначительное, но отчетливо выраженное снижение настроения; от 60 до 69 баллов - значительное снижение настроения и выше 70 баллов 0 глубокое снижение настроения (субдепрессия или депрессия). Таким образом, результаты каждого испытуемого соответствуют одной из четырех степеней снижения настроения. Полученные данные записываются в протокол занятия (Протокол №10 с указание как количества набранных испытуемым баллов, так и степени снижения настроения.

Расчет баллов:

 **44**

**О` = 80 \* 100**

 **О` = 55**

**5. Методический материал**

***5.1. Опросник нервно – психического напряжения (НПН). (Опыт 1)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Номер признака | Содержание признака | Отметка испытуемого |
| 1 | Наличие физического дискомфорта:а) полное отсутствие каких – либо неприятных физическихощущенийб) имеют место незначительные неприятные ощущенияв) наличие большого количества неприятных физических оощущений, серьезно мешающих работе | + |
| 2 | Наличие болевых ощущений: а) полное отсутствие каких – либо болейб) болевые ощущения периодически появляются, но быстроисчезают и не мешают работев) имеют место постоянные болевые ощущения, существенно мешающие работе | + |
| 3 | Температурные ощущения:а) отсутствие каких – либо изменений в ощущении температуры телаб) ощущение тепла, повышение температуры телав) ощущение похолодания тела, конечностей, чувство «озноба» | + |
| 4 | Состояние мышечного тонуса:а) обычный мышечный тонусб) умеренное повышение мышечного тонуса, чувствонекоторого мышечного напряженияв) значительное мышечное напряжение, подергивания отдельных мышц лица, шей, рук (тики, тремор) | + |
| 5 | Координация движения:а) обычная координация движенийб) повышение точности, легкости, координированностидвижений во время письма, другой работыв) снижение точности движений, нарушение координации, ухудшение почерка, затруднения при выполнении мелких движений, требующих высокой точности | + |
| 6 | Состояние двигательной активности в целом:а) обычная двигательная активностьб) повышение двигательной активности, увеличение скорости и энергичности движенийв) резкое усиление двигательной активности, невозможность усидеть на одном месте, суетливость, стремление ходить, изменять положение тела | + |
| 7 | Ощущение со стороны сердечно – сосудистой системы:а) отсутствие каких – либо неприятных ощущений со стороны сердцаб) ощущение усиления сердечной деятельности, не мешающиеработев) наличие неприятных ощущений со стороны сердца– учащение сердцебиений, чувство сжатия в области сердца, покалывание, боли в сердце | + |
| 8 | Проявления со стороны желудочно-кишечного тракта:а) отсутствие каких – либо неприятных ощущений в животеб) единичные, быстро проходящие и не мешающие работеощущения в животе – подсасывание в подложечной области, чувство легкого голода, периодическое «урчание»в) выраженные неприятные ощущения в животе – боли, снижение аппетита, подташнивание, чувство жажды | + |
| 9 | Проявления со стороны органов дыхания:а) отсутствие каких - либо ощущенийб) увеличение глубины и учащения дыхания, не мешающие работев) значительные изменения дыхания - отдышка, чувство недостаточного вдоха, «комок в горле» | + |
| 10 | Проявления со стороны выделительной системы:а) отсутствие каких - либо измененийб) умеренная активизация выделительной функции - более частое желание воспользоваться туалетом при полном сохранении способности воздержаться (терпеть)в) резкое учащение желания воспользоваться туалетом, трудность или даже невозможность терпеть | + |
| 11 | Состояние потоотделения:а) обычное потоотделение без каких - либо измененийб) умеренное усиление потоотделенияв) появление обильного «холодного» пота | + |
| 12 | Состояние слизистой оболочки полости рта:а) обычное состояние без каких - либо измененийб) умеренное увеличение слюноотделенияв) ощущение сухости во рту | + |
| 13 | Окраска кожных покровов:а) обычная окраска кожи, лица, шеи, рукб) покраснение кожи, лица, шеи, рукв) побледнение кожи лица, шеи, появление на коже кистей рук «мраморного» (пятнистого) оттенка | + |
| 14 | Восприимчивость, чувствительность к внешнимраздражителям:а) отсутствие каких - либо изменений, обычнаячувствительностьб) умеренное повышение восприимчивости к внешнимраздражителям, не мешающим работев) резкое обострение чувствительности, отвлекаемость, фиксация на посторонних раздражителях | + |
| 15 | Чувство уверенности в себе, в своих силах:а) обычное чувство уверенности в своих силах, в своихспособностяхб) повышение чувства уверенности в себе, вера в успехв)чувство неуверенности в себе, ожидание неудачи, провала | + |
| 16 | Настроение:а) обычное настроениеб) приподнятое, повышенное настроение, ощущение подъема, приятного удовлетворения работой или другой деятельностьюв) снижение настроения, подавленность | + |
| 17 | Особенности сна:а) нормальный, обычный сонб) хороший, крепкий, освежающий сон наканунев) беспокойный, с частыми пробуждениями и сновидениями сон в течение нескольких предшествующих ночей, в том числе накануне | + |
| 18 | Обеспокоенности эмоционального состояния в целом:а) отсутствие каких - либо изменений в сфере эмоций и чувствб) чувство озабоченности, ответственности за исполняемую работу, «азарт» активное желание действоватьв) чувство страха, паники, отчаяния | + |
| 19 | Помехоустойчивость:а) обычное состояние без каких - либо измененийб) повышение помехоустойчивости в работе, способность работать в условиях шума и других помехв) значительное снижение помехоустойчивости, неспособность работать при отвлекающих раздражителях | + |
| 20 | Особенности речи:а) обычная речьб) повышение речевой активности, увеличение громкостиголоса, ускорение речи без ухудшения ее качества (логичности, грамотности)в) нарушение речи - появление длительных пауз, запинок,увеличение количества лишних слов, заикание, слишком тихий голос | + |
| 21 | Общая оценка психического состояния:а) обычное состояниеб) состояние собранности, повышенная готовность к работе,мобилизованность, высокий психический тонусв) чувство усталости, несобранности, рассеянности, апатии,снижение психического тонуса | + |
| 22 | Особенности памяти:а) обычная памятьб) улучшение памяти - легко вспоминается то, что нужнов) ухудшение памяти | + |
| 23 | Особенности внимания:а) обычное внимание без каких - либо измененийб) повышение сообразительности к сосредоточению, отвлечение от посторонних делв) ухудшение внимания, неспособность сосредоточиться на деле, отвлекаемость | + |
| 24 | Сообразительность:а) обычная сообразительностьб) повышение сообразительности, хорошая находчивостьв) снижение сообразительности, растерянность | + |
| 25 | Умственная работоспособность:а) обычная умственная работоспособностьб) повышение умственной работоспособностив) значительное снижение умственной работоспособности, быстрая умственная утомляемость | + |
| 26 | Явления психического дискомфорта:а) отсутствие каких - либо неприятных ощущений и переживаний со стороны психики в целомб) чувство психического комфорта, подъема психической деятельности либо единичные, слабо выраженные, быстро проходящие и не мешающие работе явленияв) резко выраженные, разнообразные и многочисленные серьезно мешающие работе нарушения со стороны психики | + |
| 27 | Степень распространенности (генерализованность) признаков напряжения:а) единичные, слабо выраженные признаки, на которые не обращается вниманиеб) отчетливо выраженные признаки напряжения, не только не мещающие деятельности, но, напротив, способствующие ее продуктивностив) большое количество разнообразных неприятных признаков напряжения, мешающих работе и наблюдающихся со стороны различных органов и систем организма | + |
| 28 | Частота возникновения состояния напряжения:а) ощущение напряжения не развивается практически никогдаб) некоторые признаки напряжения развиваются лишь при наличии реально трудных ситуацийв) признаки напряжения развиваются очень часто и нередко без достаточных на то причин | + |
| 29 | Продолжительность состояния напряжения:а) весьма кратковременное, не более нескольких минут, быстро исчезает еще до того, как миновала сложная ситуацияб) продолжается практически в течение всего времени пребывания в условиях сложной ситуации и выполнения необходимой работы, прекращается вскоре после ее окончанияв) весьма значительная продолжительность состояниянапряжения, не прекращающегося в течение длительного времени после сложной ситуации | + |
| 30 | Общая степень выраженности напряжения:а) полное отсутствие или весьма слабая степень выраженности б) умеренно выраженные, отчетливые признаки напряженияв) резко выраженное, чрезмерное напряжение | + |
| Сумма = 32 |

***5.2. Шкала астенического состояния (ШАС). (Опыт 2)***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № признака | Содержание признака | Нет, не верно | Пожалуй, так | Верно | Совершенно верно |
| 1 | Я работаю сбольшим напряжением | + |  |  |  |
| 2 | Мне труднососредоточиться на чем - либо  |  | + |  |  |
| 3 | Моя половая жизньне удовлетворяетменя | + |  |  |  |
| 4 | Ожидание нервирует меня  |  |  | + |  |
| 5 | Я испытываюмышечную слабость | + |  |  |  |
| 6 | Мне не хочетсяходить в кино или театр |  | + |  |  |
| 7 | Я забывчив |  | + |  |  |
| 8 | Я чувствую себяусталым | + |  |  |  |
| 9 | Мои глаза устаютпри длительномчтении |  |  |  | + |
| 10 | Мои руки дрожат | + |  |  |  |
| 11 | У меня плохойаппетит | + |  |  |  |
| 12 | Мне трудно быть на вечеринке или в шумной компании |  | + |  |  |
| 13 | Я уже не такхорошо понимаюпрочитанное | + |  |  |  |
| 14 | Мои руки и ноги холодные | + |  |  |  |
| 15 | Меня легко задеть |  | + |  |  |
| 16 | У меня болитголова |  | + |  |  |
| 17 | Я просыпаюсьутром усталым и неотдохнувшим | + |  |  |  |
| 18 | У меня бываютголовокружения | + |  |  |  |
| 19 | У меня бываютподергивания мышц |  | + |  |  |
| 20 | У меня шумит в ушах | + |  |  |  |
| 21 | Меня беспокоят половые вопросы | + |  |  |  |
| 22 | Я испытываютяжесть в голове | + |  |  |  |
| 23 | Я испытываюобщую слабость | + |  |  |  |
| 24 | Я испытываю боли в темени | + |  |  |  |
| 25 | Жизнь для менясвязана снапряжением | + |  |  |  |
| 26 | Моя голова как бы стянута обручем | + |  |  |  |
| 27 | Я легкопросыпаюсь отшума |  | + |  |  |
| 28 | Меня утомляютлюди |  | + |  |  |
| 29 | Когда я волнуюсь,то покрываюсьпотом |  | + |  |  |
| 30 | Мне не даютзаснуть беспокойныемысли |  | + |  |  |
| Сумма = 46 |

***5.3. Шкала сниженного настроения – субдепрессии (ШСНС). (Опыт 3)***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер признака | Содержание признака | Нет, неверно | Пожалуй, так | Верно | Совершенно верно |
| 1 | Я чувствуюподавленность, тоску | + |  |  |  |
| 2 | Утром я чувствую себялучше всего |  |  | + |  |
| 3 | У меня близко слезы |  | + |  |  |
| 4 | У меня плохой ночной сон | + |  |  |  |
| 5 | У меня аппетит не хужеобычного | + |  |  |  |
| 6 | Мне приятно общаться с привлекательными женщинами (мужчинами) |  |  | + |  |
| 7 | Я теряю в весе |  |  | + |  |
| 8 | Меня беспокоят запоры | + |  |  |  |
| 9 | Мое сердце бьется быстрее чем обычно | + |  |  |  |
| 10 | Я устаю безо всяких причин | + |  |  |  |
| 11 | Я мыслю так же ясно, как и всегда | + |  |  |  |
| 12 | Мне легко делать то, что я умею | + |  |  |  |
| 13 | Я чувствую беспокойство и не могу усидеть на месте |  | + |  |  |
| 14 | Я надеюсь на будущее |  |  |  | + |
| 15 | Я более раздражителен чем обычно | + |  |  |  |
| 16 | Мне легко приниматьрешения |  | + |  |  |
| 17 | Я чувствую что полезен инеобходим |  | + |  |  |
| 18 | Я живу достаточно полной жизнью |  | + |  |  |
| 19 | Я чувствую, что другимлюдям станет лучше, если меня не будет  | + |  |  |  |
| 20 | Меня и сейчас радует то, что радовало всегда |  | + |  |  |
| Сумма = 44 |

***5.3.1. Шаблон для подсчета баллов по обратным ответам***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №признака | Содержание признака | Нет, неверно | Пожалуй, так | Верно | Совершенно верно |
| 1 | Я чувствуюподавленность, тоску | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Утром я чувствую себя лучше всего | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3 | У меня близко слезы | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | У меня плохойночной сон | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | У меняаппетит не хужеобычного | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6 | Мне приятнообщаться спривлекательными женщинами(мужчинами) | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7 | Я теряю в весе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Меня беспокоят запоры | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Мое сердце бьется быстрее, чем обычно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Я устаю без всяких причин | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Я мыслю так же ясно как и всегда | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 12 | Мне легко делать то, что я умею | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 13 | Я чувствуюбеспокойство и не могу усидеть на месте | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Я надеюсь набудущее | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 15 | Я болеераздражителен чем обычно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Мне легкопринимать решения | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 17 | Я чувствую чтополезен и необходим | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 18 | Я живу достаточно полнойжизнью | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 19 | Когда я волнуюсь, топокрываюсь потом | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | Мне не дают заснутьбеспокойные мысли | 4 | 3 | 2 | 1 |

**6. Протокол занятия**

***Фамилия, имя, отчество***: Саломыкина Вера Ивановна ***Дата***: 19.11.2004

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Показатель | Оценка, баллы | Разновидность, степень выраженности состояния |
| 1. | Нервно –психическое напряжение | 32 | Слабое, детензивное нервно - психическое напряжение  |
| 2. | Астеническое состояние | 46 | Отсутствие астении |
| 3. | Настроение | 55 | Незначительное снижение настроения |

***Заключение и рекомендации****:*

 У испытуемого, на момент исследования, наблюдается лишь слабое нервно - психическое напряжение, астеническое состояние в норме. Испытуемый не испытывает перепадов настроения. Повышенной усталости не наблюдается, нарушений сна нет. Испытуемый ведет размеренный образ жизни и поэтому состояние в норме.

**7. Выводы:**

*Нервно - психическое напряжение* является особым видом психического состояния, развивающегося у человека в сложных условиях его жизни и деятельности. Оно протекает как системный процесс, вовлекающий в себя различные уровни нервно - психической и соматофизиологической организации человека, сопровождается как положительно, так и отрицательно окрашенными переживаниями, существенными сдвигами в организме человека и изменениями его работоспособности.

Под термином *"астеническое состояние"*, или *"снижение психической активации"*, понимается психическое состояние, характеризующееся общей, и прежде всего психической, слабостью, повышенной истощаемостью, раздражительностью, снижением продуктивности психических процессов, расстройствами сна, физической слабостью и другими негативно - соматическими нарушениями.

*Сниженное*, или *субдепрессивное, настроение* характеризуется снижением активности психической деятельности, психомоторики, нарушением сна, вегетативно - соматических функций, склонностью к повышению артериального давления, снижением социальной активности и общения человека.

По результатам тестирования было выяснено, что испытуемый находится в нормальном нервно - психическом состоянии. Особых изменений или отклонений в состоянии нет. Настроение испытуемого слегка изменчивое, а это зависит от окружающей обстановки, и общества.

**Литература**

1. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды в 2 томах. Под ред. А.А.Бодалёва, Б.Ф.Ломова. – М., 1980 т.1.
2. Ананьев Б.Г. Психология и проблема человекознания. – М.- Воронеж, 1996.
3. Бестужев-Лада И.В. Молодость и зрелость. – М., 1984.
4. Бодалёв А.А. Вершина в развитии взрослого человека. – М., 1998.
5. Гомезо М.В., Герасимова В.С., Горелова Г.Г., Орлова Л.М. Возрастная психология. Личность от молодости до старости. – М., 2001.
6. Дарвин Ч. Происхождение видов. – М., 1935.
7. Ермолаева М.В. Психология развития. – М., 2000.
8. Крайг Г. Психология развития. – СПб., 2001.
9. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. – Ростов н/Д., 1996.
10. Крымская М.Л. Климактерический период. – М., 1988.
11. Массен П., Конгер Дж.,Гивитц Дж. Развитие личности в среднем возрасте.
12. Маслоу А.Г. Дальние пределы человеческой психики: пер. с англ. – СПб., 1997.
13. Морфология человека. Под ред. Б.А.Никитюка, В.П.Чтецова. – М.,1990.
14. Николаев Г. Мужчина и женщина. Биология любви. – М., Наука и жизнь, 1996, № 5.
15. Психология человека от рождения до смерти. Под ред. А.А.Реана. – СПб., 2001.
16. Стендаль. О любви. Собр. Соч. в 12 т. – М., 1978, т. 7.
17. Толстых А.В. Возрасты жизни. – М., 1988.
18. Фельдштейн Д.И. Психология взросления. – М., 1999.
19. Фромм Э. Психоанализ и этика. – М., 1998.
20. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. – СПб., 2001.
21. Шадриков В.Д. Происхождение человечности. – М., 1999.
22. Эриксон Э. Детство и общество. – СПб., 2000.