**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. 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.

В данной работе изложены основные характеристики зрелого человека, так как именно в этом возрасте личность находится в центре возрастной периодизации и ответственность которую он несёт за свою жизнь, за жизнь старшего и будущего поколения целиком лежит на его плечах.

Все, что связано с психологией взрослого человека нечетко, неясно и противоречиво излагается, потому что психология взрослого – одна из наименее разработанных возрастных психологий. Необходимо рассмотреть также кризис среднего возраста, так как период с 35 до 60 лет – время, когда люди критически анализируют и оценивают свою жизнь. Одни могут быть удовлетворены собой, для других анализ прожитых лет может стать болезненным процессом. Ученые исследовали данный вопрос и выявили несколько составляющих присущих кризису середины жизни:

* Беспокойство относительно будущего
* Негативная оценка карьерного пути
* Негативная переоценка супружеских отношений

Поэтому основной **целью** курсовой работы является выявление влияния кризиса середины жизни на супружеские отношения, а именно на осуществление бракоразводных процессов.

Для достижения цели поставлены следующие **задачи:**

1. Изучить общую характеристику зрелого возраста
2. Дать понятие кризиса середины жизни
3. Используя анализ статистических данных показать влияние кризиса среднего возраста на осуществление бракоразводных процессов.

**Предмет** – кризис среднего возраста

**Объект** – люди среднего возраста.

**Гипотеза**: мы предполагаем, что на кризис среднего возраста приходится большая часть разводов.

**Глава 1.**

**1.1 Специфические проблемы периодизации индивидуального развития взрослого человека**

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).

По возрастной периодизации, принятой Международным симпозиумом в г. Москве в 1965 г., средний (зрелый) возраст так же разделяют на 2 периода. Первый период – 22–35 для мужчин, 21–35 для женщин и второй период – 36–60 для мужчин, 36–55 для женщин.

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).

Схема периодизации индивидуального развития (B.B Бунак, 1965) относит зрелость ко второй (стабильной) стадии развития, которая включает в себя два периода, подразделяющиеся на два возраста. Взрослый период: первый возраст – 22–28 лет для мужчин, 21–26 для женщин и второй возраст – 29–35 лет для мужчин, 27–32 – для женщин. Зрелый период: первый возраст – 36–45 лет для мужчин, 33–40 лет для женщин и второй возраст – 46–55 лет для мужчин, 41–50 – для женщин.

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,…» (2).

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. Данное определение не рассматривает изменений социального статуса личности и её ролей, связанных с изменением количества прожитых лет и накопленным социальным опытом.

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.

Социальный возраст оценивается по степени соответствия положения человека существующим в данной культуре нормам, с ожиданиями и требованиями общества по отношению к социальной роли индивида, его статусу в данном возрастном периоде.

Вывод.

1. Не существует жёстких границ начала и завершения каждой стадии развития индивида.

2. Для процессов созревания и инволюции характерны неравномерность и гетерохронность.

3. 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.

**1.2 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 (7).

Зрелость – наиболее продолжительный период онтогенеза, характеризующийся тенденцией к достижению наивысшего развития духовных, интеллектуальных и физических способностей личности.

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.

Главная цель молодости подчеркивает А.В. Толстых, состоит в реализации возможностей саморазвития человека (5).

Вместе с тем именно в молодости имеются серьезные проблемы с развитием самосознания. Самосознание, которое полвека назад уже развивалось к 17–19 годам, формируется в настоящее время к 23–25 годам.

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 (5).

**Выводы.** 1. Зрелость – самый длительный для большинства людей период жизни. Но даже если принимать её по минимуму, продолжительность зрелости составляет более четверти века.

2. Верхняя граница зрелости зависит от индивидуальности человека и может отодвигаться в сторону ещё большего возраста.

3. Зрелый человек стремится занимать ключевое место в обществе.

4. Жизненный путь человека в периоды юности, молодости, взрослости, зрелости и пожилом возрасте, является целостным процессом, в котором профессиональное самоопределение и развитие являются его неотъемлемой частью.

**1.3 Нравственность, духовность, социальность в зрелом возрасте**

К первичным побуждениям можно отнести альтруизм (сохранение вида), эгоизм (сохранение индивида), эмпатию. В сочетании с биологическими побуждениями – пищевой и половой мотивацией, исследовательской активностью, родительским инстинктом и инстинктом защиты территории – формируются предпосылки многообразных форм проявления человечности: любви, жертвенности, смелости, агрессивности, стремления к доминированию и др. (21).

Из всего сказанного можно с известной долей уверенности сделать вывод о том, что среди врождённых видов внутренней активности человека (природных побудителей) наряду с биологическими представлены и нравственные. В силу своей первичности они бессознательно определяют поведение человека.

Таким образом, мы можем говорить о природных предпосылках человечности. Эволюционное развитие человека как биологического и социального существа осуществляется в трёх направлениях: развитие объёма и структуры головного мозга и развитие умственных возможностей; развитие умственных возможностей и формирование первобытной морали и религии; развитие биологических и социальных (групповых) инстинктов. Отмеченные линии развития тесно взаимосвязаны и представляют целостный одновременный процесс происхождения человека и формирования человечности. При этом человечность представляется в двух формах: природной (врождённой) человечности, выступающей как условие и предпосылка нравственного поведения человека, приобретающей конкретное исполнение в зависимости от условий жизнедеятельности человека, и коллективной морали субъектом которой является сообщество и которая фиксирует в культуре этого сообщества. В процессах взаимодействия природной человечности и коллективной (социальной) морали прижизненно формируются нравственные качества конкретного человека, происходит формирование личности.

1.4 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» (20).

## 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 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.

**Выводы:** 1. Эриксон полагал, что развитие близости – это важнейшее достижение ранней взрослости.

2. Неспособность устанавливать спокойные и доверительные личные отношения ведёт к чувству одиночества, социального вакуума и изоляции.

3. 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.

4. Близость – неотъемлемая часть устойчивой, приносящей удовлетворение эмоциональной связи, является основой любви.

1.5 Любовь

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

Современные исследования позволяют выдвинуть гипотезу, что первой стадии любви способствует появление в организме особых молекул, которые получили название PEA. Воздействие этого вещества изменяет настроение и мироощущение человека, способствует идеализации объекта любовного отношения. В условиях действия PEA достаточно запаха любимого человека, звука его голоса, прикосновения, чтобы человек почувствовал сильнейшее возбуждение, испытал удовольствие. Одновременно общение с любимым человеком способствует выработке этого вещества в организме. Поэтому, когда любящие долгое время не имеют возможности видеть друг друга, говорить друг с другом, сокращается количество PEA в организме, а это приводит к негативным переживаниям, возникновению чувства глубокой утраты. Вот почему любящие, как наркоманы, жаждут условий, способствующих выработке PEA, а это одновременно есть условия любовных отношений. Природа и здесь заложила универсальный механизм-то, на что реагирует клетка, входит в ее метаболизм.

Однако, как отмечают исследователи, организм адаптируется к действию PEA. И для того чтобы сохранить любовные чувства, с каждым разом требуются все более сильные дозы PEA. Этого можно добиться, совершенствуя технику отношений. Но, в конечном счёте, наступает предел. Через два–четыре года действие PEA прекращается. Это критический период любовных отношений. Романтическая любовь живёт недолго, но этого периода хватает, чтобы люди в любви родили ребенка. Действия PEA достаточно, чтобы ребёнок пережил самый сложный и трудный период своего развития. Интересно отметить, что по данным статистики трёх–четырёхлетний период совместной жизни завершается первой волной разводов.

На смену PEA приходят другие гормоны – серотонин и эндорфин. Их действие гораздо мягче, чем PEA, но столь же благоприятно для любовных отношений. Эндорфин смягчает восприятие отрицательных ситуаций, способствует формированию устойчивых положительных эмоциональных состояний, уменьшает боль, благотворно действует на иммунную систему, способствует сексуальным отношениям. К сожалению, как и PEA, эндорфин распадается в достаточно короткое время. И для нового положительного возбуждения мозг требует новых доз эндорфина, которые вырабатываются в процессе духовных и физических отношений между любящими. Потребность в серотонине и эндофрине является естественным стимулом к возобновляющимся любовным отношениям.

Таким образом, 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.

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» (16, стр. 21). 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(16, стр. 14). 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. Наступает период второй идеализации, сочетающейся со стремлением убедить себя, доказать, что объект восхищения отвечает взаимностью. Каждая женщина отличается не только внешней красотой, красотой тела, но и чертами характера. В этом ответ на вопрос: «Почему мужчина выбирает не самую красивую?» Он выбирает по характеру, созвучному своему, он ищет в женщине её душу.

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 (21).

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.

Любовь преображает не только образ любимой, но и самого любящего. Здесь мы снова вспомним Платона, который писал, что все, кого коснётся Эрот, становятся храбрее, справедливее, искуснее.

**Выводы:** 1. Любовь развивается на основе биологических предпосылок, поднимаясь до духовных вершин, когда она одухотворяет поведение человека, изменяет его, усиливает его способности, способствует творческим достижениям.

2. Развитие любви зависит от состояния и опыта.

3. Развитие любви сопровождается активной работой ума и воображения.

4. Любовь способствует возникновению добродетели, одухотворяет человека.

5. Любовь – «это выражение близости между двумя людьми при условии сохранения целостности обоих».

**Глава 2**

**2.1 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 событиемстановится 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.

**2.1 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 справиться 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 (8).

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 (8).

Отношения женщины со своими родными и близкими также существенно влияет на то, как она переносит беременность. Например, если не сложились отношения с мужем, ей может не доставать чувства безопасности, а при плохих отношениях с матерью, она может чувствовать себя неуверенно как женщина, как мать. Если женщина очень молода и у неё ещё слабо развито самосознание, ей трудно принять роль матери.

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 (8).

**Выводы:** Переход к родительству характеризуется:

1. Изменением идентичности и внутренней жизни. К этому относится изменения чувства Я родителей и их предположений о семейной жизни.

2. Перераспределением ролей и переменами в супружеских отношениях. Когда оба супруга измучены недосыпанием и невозможностью быть вместе в их жизни происходят перемены, связанные с неизбежным разделением труда.

3. Переменами в ролях и отношениях старшего поколения. Переход к родительству затрагивает как родителей, так и бабушек и дедушек.

4. Изменениями ролей и отношений вне семьи. Внешние изменения касаются, главным образом матери, так как ей приходится оставить работу, хотя бы на время, чтобы посвятить себя заботам о ребёнке.

5. Новыми родительскими ролями и отношениями. Супруги должны принять на себя новые обязанности, связанные с рождением ребенка (8).

6. Родительство, с его сложными задачами и требованиями, можно рассматривать в качестве высшей фазы как в индивидуальном развитии матери и отца, так и в развитии пары как системы (8).

2.3 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.

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.

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 (8).

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.

**2.4 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 (8).

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 (8).

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.

**2.5 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 (8).

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.

**Выводы:** 1.Главной характеристикой кризиса среднего возраста является расхождение между мечтами и жизненными целями человека и действительностью его существования.

2. Убывание физических сил и привлекательности – одна из главных проблем, с которыми сталкивается человек в годы кризиса среднего возраста.

3. Удачное достижение зрелости в среднем возрасте требует значительной эмоциональной и духовной гибкости.

4. Каждый человек – через свою реакцию на окружающий мир – играет активную роль в том, как складывается его существование.

5. Общество вынуждает мужчин соответствовать единому образцу успеха и мужественности. Из-за того, что мужчинам 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, возникает ряд проблем.

6. Женщины сильнее, чем мужчины, реагируют на физическое старение.

7. Общими для женщин среднего возраста являются ролевые конфликты, связанные с тем, что им трудно найти время и для семьи, и для работы.

8. 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.

**3. Исследовательская работа**

**3.1 Кризисные явления семьи. Развод**

В чем проявляются кризисные явления в семье? Прежде всего, в ее нестабильности. В крупных городах распадается свыше 50% браков (в некоторых местах уровень разводов достигает 70%).

Так что же такое развод? Одни говорят – зло, другие – избавление от зла. Для того чтобы узнать это, надо проанализировать большой круг вопросов: как живётся разведённому человеку? Доволен ли он разводом? Как изменились квартирные условия, здоровье? Как сложились отношения с детьми? Думает ли он вступать в повторный брак? Не зря говорят, что развод, как айсберг в море: на поверхности видна лишь небольшая часть причин, основная же их масса скрыта в глубинах душ разведённых. По статистике дело о разводе возбуждается в основном по просьбе женщины, т. к. женщина в наше время стала независимой, она работает, сама может содержать семью и не желает мириться с недостатками мужа.

Порой мужчина просто вынуждает своим поведением подать жену на развод. Он пренебрежительно к ней относится, не терпит её слабостей, не помогает в домашних делах, и т.д. Из причин, по которым мужья подают на развод можно выделить: измена жены или его любовь к другой женщине.

Статистические данные по городу Балей за 2008 год позволяют сделать вывод о том, что на 170 случаев зарегистрированного брака приходится 109 разводов (гистограмма 1). Рассматривая более подробные данные случаев разводов, можно отметить, что по заявлению одного супруга отмечается 96 случаев, по взаимному согласию – 12, по причине осуждения одного из супругов – 1 случай (гистограмма 2).

Гистограмма 1. Случаи зарегистрированного и расторгнутого браков.

Гистограмма 2. Стороны расторжения брака.

Люди разводятся не для того, чтобы всю жизнь жить в одиночестве. Они хотят заменить неудачный брак счастливым, но это не всегда удаётся. Статистические данные по г. Балей за 2008 год говорят о том, что 130 мужчин и 128 женщин состоят в первом браке. 40 мужчин и 42 женщины – состоят в повторном браке (см. гистограмму 3). При социологических опросах больше половины мужчин и женщин хотели бы вступить в повторный брак. Лишь незначительная часть предпочли одиночество.

Гистограмма 3. Первый и повторный брак

Если охарактеризовать группы по возрасту, то большинство разводов приходится на возраст 35–40 лет.

Если охарактеризовать группы по полу, то инициаторами развода являются женщины, а причина развода – измена мужа, уход его из семьи к более молодой женщине.

#### 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.

Отчетливо почувствовать, что жизнь утекает быстрее чем хотелось бы, можно даже в 25 лет. Особенно обидно если драгоценные годы проходят рядом не с тем человеком. Но даже в органичной паре возможны такие периоды, когда один из партнеров про себя начинает твердить что-то вроде «Как ты мне надоел», «Видеть тебя не могу». Психологами были проанализированы случаи явного охлаждения супружеских отношений. Ими явились:

* Стремление к внебрачным контактам
* Обыденность брака
* Эгоизм партнера
* Утрата доверия к партнеру

Поведение человека заметно меняется. А поскольку он не понимает что с ним происходит, он не может придумать ничего лучше, как отыграться на близких.

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.

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

**Список литературы**

1. Бестужев-Лада И.В. Молодость и зрелость. – М.: Академия, 2004
2. Бодалёв А.А. Вершина в развитии взрослого человека. – М.: Владос, 2007
3. Гомезо М.В., Герасимова В.С., Горелова Г.Г., Орлова Л.М. Возрастная психология. Личность от молодости до старости. – М.: Академия, 2001
4. Ермолаева М.В. Психология развития. – М., 2000
5. Клапаред Э. Психология ребенка и экспериментальная педагогика. – С-Пб., Владос-пресс, 2001
6. Колесников В.Н. Лекции по психологии индивидуальности. – М.: Институт психологии, 2006
7. Крайг Г. Психология развития. – СПб.: Питер, 2001
8. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Сфера, 2001
9. Массен П., Конгер Дж., Гивитц Дж. Развитие личности в среднем возрасте. Психология личности, тексты. – М., 2000
10. Покрасс М.Л. Залог возможности существования. Четвертая категория существования. – Самара: Бахрах, 2007
11. Покрасс М.Л. Терапия поведением. Методика для активного психотерапевта и для всех ищущих выхода. – Самара: Бахрах, 2007
12. Психология человека от рождения до смерти. Под ред. А.А. Реана. – СПб, 2001
13. Степанова Е.И. Психология взрослых: экспериментальная акмеология. – СПб.: Алетейя, 2000
14. Толстых А.В. Возрасты жизни. – М.: Академия, 2001
15. Торндайк Э. и др. Психология обучения взрослых. – М.-С-Пб., 2001
16. Фельдштейн Д.И. Психология взросления. – М., 1999 Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 2000