**Зрелость**

**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.

В последние годы интерес к проблемам людей старшего поколения заметно возрос. Об этом говорят многочисленные исследования, научно-практические конференции, круглые столы и т.п. В 1997 году вышел новый журнал «Психология зрелости и старения», в котором находят отражение социально-психологические, медико-социальные и возрастно-психологические проблемы людей зрелого, пожилого и преклонного возраста. Вместе с тем, систематического изложения проблем психологии личности в зрелом возрасте явно недостаёт. Взрослый индивид интересует психологов, в основном, в ситуации профессиональной деятельности, в «условиях толпы», определённых ситуаций, и т.п., а не в процессе онтогенетического развития. Во многих учебных пособиях не затрагиваются такие значительные характеристики как нравственность, духовность, альтруизм, хотя для зрелого человека в нашей стране они имеют существенное значение и при профессиональной деятельности и в межличностных отношениях.

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. Во второй главе изложено развитие психофизиологических функций в данном возрасте. Большое внимание уделено профессиональному, нравственному и духовному становлению (глава 3), а также межличностным (глава 4) и семейным (глава 5) отношениям. При этом изложение характеристики «личности в зрелом возрасте» затруднительно, так как определений личности великое множество, но ни одно из них не будет всеобъемлющим и раскрывающим все грани человека.

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.

1. 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.).

*1.1. 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).

По возрастной периодизации, принятой Международ­ным симпозиумом в г. Москве в 1965г, 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.

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,…» (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. Рассматривая данную категорию в зависимости от цели исследования можно пользоваться различными её аспектами. Так, например, ***календарный возраст*** *показывает количество лет, прожитых индивидом от рождения до данной точки отсчёта*. Данный аспект, безусловно, важен при исследованиях, т.к. значительное количество прав и обязанностей граждан, с точки зрения действующего законодательства, привязано именно к календарному возрасту. Однако такой общей характеристики зачастую бывает недостаточно для изучения и определения статуса и условий и форм жизнедеятельности конкретного индивида. Условия жизни (политические, экономические, социальные, экологические и пр.), в которых проходило формирование, развитие, жизнедеятельность индивида, могут иметь общие черты в условиях социума в определённый конкретно-исторический период, но они при этом не идентичны. Большое значение имеют также наследственный фактор и образ жизни, избранный индивидом или навязанный ему извне его социальным окружением или жизненной ситуацией. Следовательно, 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. Поэтому при необходимости используются и другие характеристики возраста.

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.

### 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. Определяя сущность данного понятия, Г. Крайг приводит следующий пример: «На 50-летнего мужчину с тремя детьми смотрят иначе, чем на 50-летнего холостяка, завязывающего знакомства в баре, в поисках партнерши...» (8).

Очень часто в отношении взрослого человека используют ***понятие возрастных часов*** *- внутренний временной график жизни, используемый в качестве критерия развития во взрослости; средство узнать о том, на­сколько человек в своём развитии опережает* ***ключевые социальные собы­тия****, или опережает их.* К ключевым событиям относят*обучение в ВУЗе, вступление в брак, рождение детей, достижение определённого социального статуса.* Однако в последнее время для большинства развитых стран характерно изменение хронологии возрастных событий.

**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. 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 (4).

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 (5).

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 (5).

Как отмечает Д. И. Фельдштейн, жизнь взрослого че­ловека — это движение, изменение, развитие (19). 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 (7).

Говоря об особенностях зрелого возраста, А. А. Бодалёв подчёркивает, что для науки важно проследить связи между особенностями «акме» человека (высший для каж­дого человека уровень в его развитии, вершина его зре­лости) и характером социальной ситуации развития в этот период его жизненного пути. Важно понять роль самого человека в том, какой будет вершина его жизни, и когда она явно у него будет просматриваться (4).

**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*.*

**2. 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.

**2.1. 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. Общая картина развития мышления, памяти, внимания и интеллекта в периоды молодости, взрослости и начала зрелости представлена на графике рис. 1 (5).

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 (5).

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 (8).

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 (2).

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 сенсабилизацию 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 (2).

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

***2.2. 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 (8). 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 (8).

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 (8).

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.

Следует отметить, что не все исследователи склонны рассматривать особенности интеллектуального развития человека в период ранней взрослости в качестве 5-й стадии когнитивно­го развития. Например, К. Уорнер считает, что отличительным признаком взрослого мышления является гибкость, с которой взрослые могут использовать все те когнитивные способности, которыми обладают. Шайи полагает, что в детстве, отрочестве и юности в мышлении человека складываются все сложные структуры, необходимые ему для понимания и объяснения мира. Мощные инструменты мышления на уровне формальных операций являются высшим достиже­нием этого периода, который Шайи называет периодом приобретения. Приобретённые в детстве и юности интеллектуальные способности человек, по мнению Шайи использует в ранней взрослости для того, чтобы сделать карьеру и избрать стиль жизни. Этот период был назван периодом достижения (8).

Это очень важный период в когнитивном развитии взрослого человека, когда он приме­няет в жизни свои способности думать, анализировать и принимать решения, укладывающиеся в план его жизни. Люди, которые успешно справляются с этим, приобретают определённую сте­пень личной независимости и переходят к следующей фазе когнитивной зрелости - периоду со­циальных обязанностей.

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 (8).

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.

# Выводы: 1. Развитие психофизиологических функций человека носит неравномерный гетерохронный характер.

2. Развитие психофизиологических функций, определяющих особенности сенсорно-перцептивной сферы человека, продолжается на начальной стадии периода ранней взрослости и достигает своего оптимума к 25 годам. Затем развитие сенсорно-перцептивной сферы стабилизи­руется и сохраняется до 40 летнего возраста.

3. Развитие высших психических процессов, или интеллектуальных характеристик, продолжается на протяжении всего периода ранней взрослости.

4. Интеллектуальное развитие человека происходит в тес­ном взаимодействии с формированием или трансформацией его личности.

5. С прекращением развития психофизиологических функций на рубеже 25 лет интеллектуальное развитие не прекращается.

6. 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.

3. 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.

**3.1. 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 (20).

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.

В настоящее время акмеология определяется как наука, возникшая на стыке естест­венных, технических и гуманитарных дисциплин и изучающих закономерности и механизмы развития человека на ступени его зрелости и, особенно, при достижении им наиболее высокого уровня в этом развитии.

Столь широкое понимание сущности акмеологического создало предпосылки для формирования и развития различных направлений в акмеологии. В силу общественной по­требности наибольшее развитие получило направление, связанное с достиже­ниями акме в профессиональной деятельности, то есть профессионализм. Поэтому объектом данного направления акмеологии стал именно профессионализм деятельности, а предметом - объективные и субъективные факторы, содействующие и препятствующие достижению вершин профессионализма. При этом в контексте достижения профессионализма рассматривались вопросы, связанные с достижением высокой эффективности или продуктивности деятельности, личностно-профессиональным развитием, оптимизацией деятельности, разра­боткой новых способов и алгоритмов решения профессиональных задач и многое другое.

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).

Обобщение проведенных исследований (1, 5, 7, 9) позволяет утверждать, ***что в процессе*** личностно-профессионального развития происходят следующие структурные изменения личности:

**1. *Изменение направленности личности:***

• расширение круга интересов и изменение системы потребностей;

• *актуализация мотивов достижения;*

• *возрастание потребностей в самореализации и саморазвитии;*

**2. *Увеличение опыта и повышение квалификации:***

• *повышение компетентности;*

• *развитие и расширение умений и навыков:*

• *освоение новых алгоритмов решения профессиональных задач:*

• *повышение креативности деятельности.*

**3. *Развитие сложных частных способностей.***

**4.** ***Развитие профессионально важных качеств, определяемых спе­цификой деятельности.***

***5.******Развитие личностно-деловых качеств.***

**6. *Повышение психологической готовности.***

Существуют различные уровни развития профессионализма. Их оценка должна базироваться на системе акмеологических показателей, в которых должны быть определена личностный и деятельностный аспекты. Она включает следующие показатели:

* *Продуктивность или эффективность деятельности;*
* *Уровень квалификации и профессиональной компетентности;*
* *Оптимальная интенсивность и напряжённость труда;*
* *Точность и надежность деятельности;*
* *Организованность;*
* *Низкая зависимость от внешних факторов;*
* *Владение современным содержанием и современными средствами решения профессиональных задач;*
* *Стабильность высоких показателей деятельности;*
* *Уровень развития личностно-деловых и профессионально важных качеств;*
* *Уровень мотивации достижений;*
* *Возможность развития субъекта труда как личности;*
* *Направленность на достижение положительных социально зна­чимых целей.*

Если деятельность специалиста характеризуется высоким профессионализмом с опо­рой на данную систему показателей, то считается, что у него высокий акмеологический уро­вень.

3.1.1. 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.

3.1.2. 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 (8).

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 (8).

3.1.3. Безработица

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

Работа может косвенным образом повлиять на психическое здоровье человека. Ис­следование по проблемам безработицы, проведенные в США в период Великой депрессии в 1930-е годы, так и в 1980-е годы, в значительной степени смешивали влияние бедности, свя­занной с потерей работы, и влияние собственно безработицы. Оставшись без работы, чело­век не только становится беднее с материальной точки зрения, но лишается также предос­тавляемых работой косвенных выгод и преимуществ.

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 (8).

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 (8).

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 (8).

**Выводы:** 1. Профессиональный цикл начинается с приобретения жизненного опыта, ведущего к выбору профессии, продолжается всё то время, в течение которого человек занима­ется выбранным делом.

2. Существуют различные уровни развития профессионализма. Их оценка должна базироваться на системе акмеологических показателей, в которых должны быть определены личностный и деятельностный аспекты.

3. Средний возраст является периодом профессиональной преемственности и изменения. Многие люди в середине жизни переоценивают свою профессиональную карьеру, чтобы увидеть, чего им удалось достичь, и следует ли им изменить свои цели. Часто такая переоценка приводит к изменениям в карьере.

4. Потеря работы может сопровождаться реакцией горя, пока работник не сможет принять эту потерю и у него не появится надежда вновь найти работу.

***3.2. 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 npиродной человечности и коллективной (социальной) морали прижизненно формируются нравственные качества конкретного человека, происходит формирование личности.

***3.2.1. Истоки социальности и духовности***

Если проследить становление человека как социального существа, то необходимо констатировать, что он изначально формировался как социальное животное, следовательно, формировался под влиянием двух доминирующих начал: сохранения вида и сохранения индивида при доминировании инстинктов сохранения вида.

С точки зрения А.Бергсона, который доказал, что, наделив человека умом, природа внесла дисбаланс в гармонию инстинктов индивидуального и видового сохранения. Ум всегда эгоистичен, ум посоветует вначале стать эгоистом и именно в эту сторону пойдет умное существо, если его ничто не oстановит. Ум изобретает орудия труда, благодаря уму человек ос­ваивает процесс их изготовления и учится применять орудия тру­да. Ум усиливает возможности человека в борьбе за существова­ние, обеспечивает прогресс обществу. Но в то же время ум уг­рожает нарушить в некоторых пунктах сплочённость общества, и если общество должно сохраниться, то необходимо, чтобы су­ществовал противовес уму, точнее, его индивидной ориентации. В качестве такого противовеса природа выбрала общественную мораль, воплощённую в обычаях и религии.

В определённой мере обычай занял место инстинкта, это со­циальный инстинкт общества. Инстинктивная мораль устанавли­вает поведение человека в его интересах и интересах сообщества.

Принимая условия сообщества, индивид получает у него свою безопасность и жизнеспособность. Инстинктивная мораль решает одновременно задачи индивида и социального самосохранения. На начальных этапах развития человеческого сообщества мораль исчерпывается обычаем. В основе моральных обязанностей лежат общественные требования близкого для индивида сообщества. В мораль включены не только обязан­ность, но и некоторое эмоциональное состояние, обусловливаю­щее принятие морального требования, сопровождающее его выполнение или невыполнение. Возникнув как реакция на эгоис­тичность ума, правила морали не выполняются автоматически. Следование обычаю, традициям, норме всегда связано с напря­жением сил, так как всегда выступает как борьба социального требования и личностного интереса.

Вырастая из интересов сообщества, совокупность моральных требований характеризуется взаимосвязью, системностью. Поэто­му противоречие личного интереса и одной из моральных обя­занностей вызывает системную реакцию. Это противоречие пе­реживается как личностный конфликт с обществом в целом. Подобная реакция резко усиливает действенность каждого из мо­ральных требований.

И все же ум постоянно вступает в конфликт с социальностью человека. Ум в своих следствиях, в том числе и негативных, может завести человека как угодно далеко.

В стремлении обезопасить общество и повысить моральную си­лу запрета, последний воплощается в образе. Переход морального запрета в образ (Божества) осуществляется в процессе мифо­творчества. Природа предусмотрела возможность мифотворчест­ва в процессах воображения и на этой основе — переход мораль­ного запрета в божественный образ. Бог возник для того, чтобы запрещать, предупреждать или наказывать за моральное зло, которое индивид может нанести обществу. Индивид останавли­вается в стремлении нарушить обычай религиозным страхом на­казания, которому он будет подвергнут один. Первоначальный обы­чай — это вся мораль, а поскольку религия запрещает от него ук­лоняться, мораль совпадает по объему с первобытной религией. Таким образом, первобытная религия, совпадающая по объ­ему с моралью, выступает как мера предосторожности против опас­ности, которой подвергается общество, как только индивид на­чинает думать исключительно о себе. В религиоз­ном страхе наказания скрыта охранительная функция религии по отношению к обществу.

Соблюдение или нарушение моральных запросов, обычаев и норм, связанных с табу, религиозным запретом, оказывает ог­ромное эмоциональное воздействие на субъекта.

Человек, прежде всего, должен жить. Поэтому организация его психики порождается необходимостью сохранения и развития ин­дивидуальной и социальной жизни, т.е. той функцией, которую психика должна реализовать в целях сохранения и развития жиз­ни. Природа функций учитывает и тот факт, что они должны осу­ществляться в обществе. Поэтому мышление человека одновременно индивидуально и социально. Социальное детерминирует­ся моралью. Можно сказать, что мышление человека индивиду­ально и моральное (21).

 Теперь позволительно поставить вопрос: «Можно ли на дан­ном этапе развития человечества говорить о духовности?»

Очевидно, истоки духовности необходимо искать в факте со­циальной сущности человека, в противопоставлении и единстве общественного и личного интересов. Именно эта борьба рожда­ет понятия морального добра и зла. Социальность человека про­является, прежде всего, в совместной деятельности, частным, но очень важным аспектом которой выступает борьба. В проти­воборстве с другими обществами (в военном проти­воборстве) требуется сплочённость, дисциплинированность, един­ство воли, взаимоподдержка.

Социальная сплочённость продиктована необходимостью за­щищаться от других. И общество высоко оценивает социальную сплочённость и качества, её обеспечивающие. Ум человека, с од­ной стороны, ведёт к изобретению новых орудий борьбы (оружия), совершенствует военное искусство, но, с другой стороны, в ми­нуты критической опасности выдает решения для индивиду­ального спасения. Именно в этой области начинают проявлять­ся социальная норма и обычай, реализующие поведение челове­ка. Именно в этой области общество создает культ героя и культ военного божества, покровительствующего войне. Общество культивирует такие черты, как смелость, бойцовское мастерст­во, жертвенность. Разум, действие которого направлено на спа­сение индивида, побеждается нравственными качествами, спо­собствующими сохранению общества. Смелость, героизм, жерт­венность и культ героя становятся ареной глубоких внутренних переживаний всех членов общества и каждого в отдельности. Во­енный подвиг, особенно если он сопряжён с жертвенностью во имя других, обусловлен борьбой инстинкта и морали, эмоций и разума. Поступок для других есть выражение морального добра есть победа душевных сил, проявление духа.

Победа морального добра, подчиняющего разум, сопряжённая с жертвенностью, сопровождается глубоким эмоциональ­ным потрясением, мобилизацией всех сил организма. Это состояние внутренней борьбы морального добра или зла и разума, сопровождающееся эмоциональным переживанием, можно назвать *ду­ховным состоянием (21).*

Огромную роль в формировании духовности личности игра­ет духовная культура: искусство, наука, религиозные верования. Являясь в своих лучших образцах проявлением духа создателя, проникая в тайны человеческих отношений, отображая борьбу страстей, реальные жизненные конфликты и пути их разреше­ния, раскрывающие высоту человеческого духа и низость паде­ния человека, они показывают жизнь в динамике, позволяют за­глянуть за внешнюю картину жизни и созерцательно прикоснуть­ся к внутренней психической жизни. Но это особая созерцатель­ность, она будит эмоции, заставляет погрузиться в контекст, пе­режить с героями горе и радость. Духовная культура представ­ляет собой квазиреальность, которая переводит мораль в чувственную форму, создаёт условия, чтобы она стала личностно значимой. Но это только условия, которые могут помочь пре­одолеть пропасть между знанием и поведением, определить направления свободы выбора личности: идти ли к своей духовно­сти или отдать предпочтение эгоистическому интересу.

Духовная культура, ее переживание (проживание) помогает человеку определиться в поступке, а поступок — путь к лично­сти, путь к добру, к формированию собственной духовности.

Освоение духовной культуры определяет формирование лич­ностных качеств, способствующих проявлению духовности. К ним отнесем в первую очередь совесть, честь, веру в людей, добродетель, волю, свободостремление (стремление выйти за со­циальную норму), стремление к творчеству, желание выйти за временные рамки бытия. Освоение духовной культуры опреде­ляет содержание морального сознания (21).

**Выводы:** 1. Общест­венная мораль и религия возникли практически одновременно на заре исторического становления человеческого сообщества.

2. В этот период мораль по объему совпадает с первобыт­ной религией.

3. Общественная мораль и религия выпол­няют охранительную функцию по отношению к обществу.

4. В основу психики природа заложила функциональную организацию, которая позволяет реализовывать различные дей­ствия (практические и идеальные).

5. Воображение высту­пает как природный механизм мифотворчества, перевода мораль­ного запрета в образ (Бога).

6. Мышление человека, как и другие психические функции, одновременно индивидуально и мо­рально.

7. Моральное поведение связано с эмоциональ­ным переживанием.

8. Приведённый анализ показывает, что духовность как свой­ство личности является фундаментальным качеством человека. Формируясь уже в первобытном обществе, духовность развива­ется на основе единства морали и религии. Это двуединое осно­вание духовности прослеживается до настоящего времени.

*3.2.2. Основные периоды и факторы развития духовности*

В основу духовного становления человека можно положить несколько факторов: творчество, свободу, сознание, саморегуляцию, игру, учёбу, социальную детерминацию, смысловую детерминацию, моральную детерминацию, половое чувство, смерть. Стремясь сохранить существующую периодизацию: детство, отрочество, юность, посмотрим, каким содержанием духовности ха­рактеризуется каждый из этих периодов, какова феноменология дyxa на разных этапах развития человека.

Детство отличается свободой и творчеством. Овладевая сво­им телом, ребенок накапливает волевой опыт, который раскры­вает перед ним путь свободы. На этом этапе у него ещё отсутст­вует моральное сознание и его диктат. Он делает, что хочет, а не что должен. В произвольных действиях постепенно формируется воля ребёнка — залог будущих свободных поступ­ков. Без произвольных поступков нет воли, нет свободной лич­ности.

В овладении своим телом, а в дальнейшем и произвольными действиями формируется не только воля, но и интеллект — ин­теллект практического действия. В совокупности знаний и ум­ственных действий интеллект совместно с волей создают усло­вия для проявления человека в качестве самостоятельной лич­ности (субъекта деятельности и общения). На этом этапе закла­дываются основы личности ребенка, которые будут проявлять­ся на всём жизненном пути.

Постепенное развитие интеллекта и воли проявляется в твор­честве ребенка и, прежде всего, в игре, которая выступает в ка­честве ведущего фактора развития в детстве. Исключительно важ­но, что объект игры частично берется из реального мира, а ча­стично (в большей степени) творится воображением (7). В игре ребенок свободен, действительность не подавляет его, он достаточно произвольно обращается с предме­тами внешнего мира. Игра есть свободное творчество, в котором ребёнок реализует себя и развивает свои способности. В игре ре­бёнок творит мир и социальные отношения, но одновременно ус­ваивает социальные отношения внешнего мира.

 В игре ребенок включается в систему человеческих отноше­ний. Но для межличностных отношений в игре характерны во­ображение и творчество, и вместе с тем эти отношения достаточ­но жёсткие. Соблюдение правил игры обязательно. Здесь мы на­блюдаем сочетание произвольности и детерминированности, сво­боды и ограничения, творчества и реализма (7).

Важнейшим фактором формирующейся духовности ребёнка является стремление к проникновению в сферу смыслов. В иг­ре ребёнок узнает смысл и роль предметов внешнего мира. Он осо­знаёт значение других детей, межличностных отношений и свою роль вначале в конкретной игровой ситуации, а в дальнейшем и в жизни. В общении ребёнок узнает значения отдельных слов и выражений и таким образом осваивает язык. От конкретного значения ребенок переходит к познанию сущности, предназна­чения, а затем ценности для себя и других определенных пред­метов, отношений, явлений.

Познание смысла, предназначения, ценности предметов и яв­лений мира и себя в этом мире является важнейшей частью духовного становления личности. Начавшись в детстве, процесс по­знания продолжается всю жизнь. При этом смысл предметов мо­жет меняться, они могут переосмысливаться, раскрываться в си­стеме новых отношений. Ребёнок переосмысливает и своё пове­дение, и свои личностные качества. Можно сказать, что сущность духовного становления есть процесс постоянного переосмысливания себя, своего поведения, своих качеств и своих действий, поступков и отношений.

Значением и смыслом наделяются не только предметы и явления внешнего мира, но и эмоции и эстетические восприятия ребёнка.

Одновременно с раскрытием сферы значений и смыслов начинает формироваться моральное мироощущение. И если в раннем детстве ребенок свободен от диктата действительности, то освоение значений и смыслов влияет на его поведение, оно начинает детерминироваться этими значениями. Особенно следует вы­делить моральную сферу, которая по мере взросления ребенка играет всё большую роль. Поведение ребенка определяется уже не только свободой творчества, но и моральной нормой, которая может перерасти в нравственный закон внутри личности (21). Вместе с моральным сознанием в жизнь ребенка приходит и чувство ответственности за свои поступки.

С формированием морального сознания ребенок начинает понимать, что такое добро и что такое зло. В нём пробуждает вкус к добру и злу. Духовное становление личности предполагает возможность творения не только добра, но и зла. Причинение зла может доставлять удовлетворение субъекту злодеяния. Зло, как и добро, составляет часть духовной жизни ребёнка.

Развитие морального сознания приводит к тому, что ребёнок начинает понимать наказание за дурной поступок. Вне морального сознания ребёнок понимает, что его наказали за такой поступок, но он еще не осознаёт, что это дурной поступок, что это зло. Понимание наказания за дурной поступок не предполагает понимания наказания и за дурную мысль, за стремление к совершению зла. За намерение проступка не наказывает и право­судие. Но по мере развития духовности человек может достичь такой ступени нравственного сознания, когда будет способен осудить сам себя за дурные мысли, только за стремление к злу (21).

В подростковом возрасте продолжают развиваться основные тенденции духовности, заложенные в детстве: подросток стремит­ся все глубже проникнуть в сферу смыслов и ценностей, форми­руются моральное сознание, чувство ответственности за поступ­ки, развивается интеллектуальная сфера; интересы, влечения, вку­сы и запросы составляют определенную систему, складывается характер подростка. На смену игре в качестве ведущего факто­ра приходит учеба. В школе ребенок осваивает систему знаний, у него создается научное мировоззрение. Чрезвычайно важно от­метить, что научное мировоззрение вытесняет все другие подхо­ды к осознанию мироздания, в частности религиозный.

Важнейшим фактором в отроческий период является поло­вое созревание. В этот период снижается продуктивность основ­ных психических функций, в яркой форме проявляется негати­визм и критицизм по отношению к окружающим, особенно взрослым. Происходит оформление вторичных половых призна­ков, у девочек начинаются менструации, на некоторое время при­останавливается обычный рост различных органов тела. Но са­мые значительные перемены происходят в духовной жизни под­ростка. У подростка ру­шится устоявшийся порядок мира, меняются сложившиеся вку­сы и привычки. Духовный мир подростка снова становится эго­центричным, всё вращается вокруг его личности. Вся жизнь под­ростка освящается мечтательностью.

Лишь в этот период начинается настоящее самосознание, вкус и влечение к своему внутреннему миру, острое самоподчинение сво­их желаний и порывов. Внутренний мир, оказывающийся бесконеч­ным и бездонным, иррациональным и непостижимым для самого же подростка, выдвигает различные «мечты» чувства, желания, пла­ны — совершенно не считаясь с тем, насколько они реализуемы. Острый и упорный иррационализм, нежелание считаться с реаль­ностью, уверенность в праве жить своим миром и придаёт всем за­мыслам и желаниям характер мечты, которая изолирует подрост­ка от социального мира. Этот период имеет большой вкус к асоциальности — к уединению и одиночеству, к трагическому чувст­ву непонятости и ненужности никому, вообще оторванности от всего и от всех.

Важно подчеркнуть ещё раз, что именно в этот период чело­век начинает в полной мере ощущать свой внутренний мир, его безграничность, иррациональность, эмоциональную активность и моральную конфликтность, свою противопоставленность соци­альному миру. И это имеет важнейшее значение для формиро­вания его духовности.

Юность — период жизненного определения и самоопределе­ния, пора завершения учебы и вступления в самостоятельную жизнь. Это время творческих планов, героических решений, вре­мя увлечений и вдохновения, энтузиазма и доверчивого отно­шения к миру и людям. Юность характеризуется сложившим­ся характером, моральной чистотой, определённым мировоззре­нием, в большинстве случаев школьным, не прошедшим через столкновение с эмпирической действительностью. Духовная жизнь этого периода во многом идеализирована. Юность стре­мится делать добро. Юность устремлена в будущее, она не зна­ет границ, стремится познать всё, стремится к Абсолюту. Юность не думает о смерти и о вечности жизни. Она вся в делах и по­ступках. Юность нерасчётлива, ибо она богата и ей легко жерт­вовать всем. В интеллектуальном отношении человек в этот период достигает значительного расцвета. Мир кажется ясным, а человеческие отношения простыми. В юности в наибольшей степени проявляется стремление к свободе, самовыражению и самоутверждению. В юности формируются идеалы и вера в идеалы (героя, революцию, перестройку, свободное общество и т.д.), и эта вера воспламеняет души, насыщает жизнь высокой духовностью.

В зрелой жизни человек достигает пиков духовности в момен­ты наивысших творческих достижений или жертвенных по­ступков, исполненных любви к другим, во имя веры в свои иде­алы. Важнейшим фактором духовной жизни в зрелом возрасте является смерть, осознание конца жизни. В детстве смерть воспринимается как отвлечённое событие, не затрагивающее лич­ность ребенка, даже когда из жизни уходит близкий человек. Она переживается скорее через состояния отца и матери, братьев и се­стер, чем в своей сущности. Ребенок не связывает смерть с со­бой, своим жизненным путем. В отроческом и юношеском воз­расте смерть насыщается глубокими эмоциональными пережи­ваниями, связанными с уходом близких. Она воспринимается как невосполнимая утрата.

В зрелом возрасте смерть заставляет задуматься о конечно­сти жизненного пути. Смерть ставит вопрос: что будет за ней? И это наполняет духовную жизнь человека новым содержанием, приводит к переосмысливанию и переоцениванию предшеству­ющей жизни. Многое из того, что казалось важным, теряет зна­чение. Другие ценности и смыслы начинают определять поведе­ние человека. Изменяется строй духовности личности. Смерть усу­губляет тайну бытия человека, по-новому освещает смысл жиз­ни, иерархию задач, разрешаемых жизнью.

**Выводы:** 1. Эмоциональность и творчество, присущие детству, являются основой его духовности, которая базируется на свободе ребёнка, понимаемой как внутренний источник, как жизненная сила. Сво­бода эта сочетается с формирующейся саморегуляцией.

2. Познание смысла, предназначения, ценности предметов и яв­лений мира и себя в этом мире является важнейшей частью духовного становления личности.

3.Сущность духовного становления есть процесс постоянного переосмысливания себя, своего поведения, своих качеств и своих действий, поступков и отношений.

4. По мере развития духовности человек может достичь такой ступени нравственного сознания, когда будет способен осудить сам себя за дурные мысли, только за стремление к злу.

 5. Важнейшим фактором духовной жизни в зрелом возрасте является смерть, осознание конца жизни.

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 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.

4. 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 (22).

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 (22). 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 (8). 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 (21). 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.

**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.

*4.2. 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.

Исследования этологов и физиологов показали, что половые отношения животных связаны с увеличением светового дня, ко­торое приводит к активизации гипофиза, в свою очередь гор­моны гипофиза вызывают активацию половых желез. У самки наступает состояние эструса. Затем самец начинает ухаживать за самкой; если самка еще не готова к спариванию, то ухажи­вание ускоряет созревание половых желез. Ухаживание со­провождается изменением внешнего облика, специальными движениями, которые выступают в роли «ключевых» раздра­жителей (релизоров), способствующих сближению половых партнёров. Важная роль в половом поведении принадлежит тактильным раздражителям, звукам, издаваемым половым партнёром. Брачные ритуалы у млекопитающих выглядят намного беднее, чем у птиц.

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»* (6, стр. 41).

Значительную роль в естественном отборе играет половой отбор, когда в результате борьбы между особями одного пола (пре­имущественно самцов) за обладание особями другого пола у бо­лее слабого ограничивается или полностью отсутствует потомство. Но что значит — более слабого. Это, как правило, менее приспособленного. Таким образом, половой отбор способствует появлению потомства более сильного и более приспособленного.

Нет никакого сомнения в том, что на ранних стадиях раз­вития человека как биологического вида половой отбор имел большое значение для его совершенствования. И в этой борь­бе за полового партнера биологическое влечение играло веду­щую роль. Но чем, в свою очередь, определяется это влечение? Только ли стремлением продолжать род? Вся наша жизнь да­ёт отрицательный ответ на такое предположение. Важно не толь­ко продолжать род, важно — с кем продолжать род. Интерес­но поставить ряд вопросов: существует ли здесь какая-нибудь природная предопределённость любви? Если существует, то в чём она заклю­чается?

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 (21). 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 (21).

Интересно отметить, что ещё во времена Платона широкое хож­дение имела легенда о людях-андрогинах, сочетающих в себе мужское и женское начало. Они были сильны и намеревались посягнуть даже на власть богов. И тогда Зевс разделил каждого из них на две половины: мужскую и женскую. Вот с каких давних пор, - пишет Платон,— свойственно людям любовное влечение друг к другу, которое, соединяя прежние половины, пытается сделать из двух одно и тем самым исцелить человеческую природу» (21).

Современная наука возвела принцип дополнительности, сформулированный Нильсом Бором, в методологический принцип. Он может использоваться при рассмотрении различных сторон отношений мужчины и женщины.

Как мы уже отмечалось, внешние признаки-релизоры за­пускают сложный механизм любовного поведения и любовных отношений. Современные исследования показывают, что эти процессы регулируются значительным числом гормонов (ученые выделили более 100, но есть основания считать, что их гораздо больше)(14, стр. 142-145). В разных временных периодах любовных отношений действуют разные гормоны, обладающие разной силой и качественной спецификой. Общей характеристикой прак­тически всех гормонов, определяющих эмоциональный строй и от­ношения человека, является адаптация организма к их действию и необходимость периодических внешних воздействий для вы­работки новых доз желательного гормона. В силу этого любов­ные отношения требуют разнообразия.

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.

В регуляции любовных отношений участвуют и другие гор­моны: дофамин и норадреналин. Они влияют на эмоции челове­ка, сами являясь производными от чувств и отношений людей.

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.

 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 (21).

 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. *«Боязнь ужасного несчастья овладевает им, а вместе с этой боязнью появляется и глу­бокое внимание»*(16, стр.16). 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»*(16, стр. 17).

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. И в заключение хотелось бы привести цитату Э. Фромма: *«Любовь – продуктивная форма отношения к другим и к самому себе. Она предполагает ответственность, заботу, уважение и знание другого и стремление дать возможность другому человеку расти и развиваться. Это выражение близости между двумя людьми, при условии сохранения целостности личности обоих»* (19, стр.126).

**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».

4.3. 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.

Рассматривая безбрачие в исторической перспективе, мы можем получить более пра­вильное представление об этом социальном феномене. Большие группы людей периодиче­ски оставались холостыми или незамужними. К примеру, в конце 1930-х годов, когда Аме­рика приходила в себя после великой депрессии, в брак вступали очень немногие, а те, кто всё-таки решался, делали это в более позднем возрасте. Тенденции к ослаблению матримо­ниальных намерений получила продолжение в годы второй мировой войны, когда миллио­ны женщин пополнили ряды рабочей силы. К концу войны ситуация изменилась. К середине 50-х годов лишь 4% взрослых людей, находившихся в брачном возрасте, оставались одинокими, а возраст впервые вступающих в брак упал до рекордно низкой отметки. Однако без­брачие снова стало пользоваться популярностью в 70-е и 80-е годы, когда процент всту­пающих в брак одиноких людей в возрасте до 45 лет упал до уровня, зарегистрированного в период Великой депрессии.

Выбор в пользу одинокого образа жизни может быть результатом тщательно взве­шенного решения - нахождения баланса между свободой и связывания себя обязательства­ми, между самодостаточностью и взаимозависимостью (8).

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.

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

5. 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.

***5.1. 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 (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).

5.2. Стадии родительства

Каждый критический для ребенка период создаёт или вызывает в от­вет критический период для родителей. Галински описывает интерактивный процесс в виде 6 отдельных стадий родительства:

**На стадии формирования образа,** длящейся от зачатия до рождения ребёнка, супруги пытаются представить себе, какими родителями они будут, оценивая свои ожидаемые действия согласно собственным стандартам идеального родителя.

**На стадии выкармливания,** продолжающейся до момента, когда ребенку исполняется примерно 2 года (пока он не начнет говорить «нет»), у родителей формируется чувство привязанности к своему малышу, и они науча­ются соизмерять эмоциональное участие и время, которое они отдают супругу, работе, друзьям и своим родителям, с потребностями младенца (8).

**На стадии авторитета,** в период времени, когда ребёнку примерно от 2 до 5 лет, супруги начинают задаваться вопросом, какими родителями они были и какими будут. Прогресс здесь бывает в том случае, когда родители осознают, что они - и их дети - не всегда соответствуют созданному идеальному образу.

**На интерпертативной стадии,** приходящейся на годы среднего детства, родители вынуждены проверять и пересматривать многие из устоявшихся положений. Когда их дети становятся подростками, родители переходят на стадию взаимозависимости, на которой они должны подвергнуть ревизии свои властные от­ношения с теперь уже почти совсем взрослыми детьми. Эти отношения могут стать сопер­ничающими или превратиться в партнёрские (8).

Наконец, **на стадии расставания,** когда выросшие дети уходят из дома, родителям приходится не только «отпускать их», но и браться за трудную и порой неприятную задачу критического осмысления того, какими родителями они были. На каждой стадии родители должны суметь разрешить свои внутренние конфликты на новом, более высоком уровне интеграции, иначе они могут просто не справиться с охватившими их труд­ностями. Это неснятое напряжение может негативно сказаться на супружеских отношениях или на способности эффективно выполнять родительские функции.

Однако родители, которым не удаётся сладить с детьми на какой-то стадии развития, могут вполне успешно управляться с ними на другой стадии. Например, родители, испыты­вающие трудности с младенцами, могут справиться с воспитанием дошкольника или подро­стка. Может быть верно и обратное: родитель, уверенно чувствовавший себя с беспомощ­ным малышом, может иметь множество проблем с добивающимся независимости подрост­ком.

Семейные пары должны принимать решения и улаживать конфликты таким образом, чтобы каждый из суп­ругов мог оставаться целостной и уважающей себя личностью. Системы, в которой один че­ловек постоянно занимает господствующее положение, второй ради этого приносит себя в жертву, оказываются недолговечными. Дополнительные осложнения, порождаемые бунтующими и стремящимися к независимости подростками, например, требуют, чтобы супружеская и семейные системы видоизменились и предоставили больше свободы этой части автономной личности. Семейная система, отличающаяся излишней жесткостью или недостаточностью структурированная, не способна удовлетворить развивающиеся потребности.

**Вывод:** 1. 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.

***5. 3. 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 (8).

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 (8). 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.

Реакции дочери на потребности своих престарелых родителей во многом зависят от её жизненных обстоятельств, в том числе от её возраста, поло­жения в семейном цикле (выросли ли её дети, или она воспитывает дошкольников), а также от её участия в трудовой деятельности (работает ли она полный рабочий день или занимается исключительно домашним хозяйством). Вкладывая много сил в уход за родителями, дочери могут испытывать физичес­кие перегрузки. Однако если у дочерей есть собственные, еще зависящие от них дети, то они ощущают меньше напряжения, и у них выше уровень чувства благополучия, чем у тех, кто не имеет своих зависимых детей (8).

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.

**Выводы:** 1. Большинство людей среднего возраста поддерживают постоянную связь со своими стареющими родителями. Между взрослыми детьми и их родителями постоянно происходят социальные, эмоциональные и материальные обмены.

2. По мере старения родителей между людьми среднего возра­ста и старшим поколением постепенно происходит перемена ролей.

3. Дочери значительно чаще, чем сыновья, ухаживают за своими старыми родителями.

4. Обязанность ухаживать за родителями приносит не только удовлетворение, но может служить источником стрес­са.

5. Уход за родителями является предзнаменованием будущего положения, когда придётся столкнуться с собственной зависимостью от своих детей.

6. 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...».

Анализ жизни художников и артистов почти в каждом случае обнаруживает те или иные драматические изменения в их творчестве где-то около 35 лет. Некоторые из них, как например Гоген, начали творческую работы в это время. Другие, наоборот, около 35 лет утратили свои творческие способности и мотивации, а многие из них умерли. Частота смерти художников и артистов между 35 и 39 годами ненормально возрастает. Те же из них, кто переживает роко­вые черты, сохраняя творческий потенциал, обычно обнаруживают значительные изменения в характере творчества. Часто эти изменения касаются интенсивности их работы: например бле­стящая импульсивность уступает место более свободному и зрелому творчеству. Действительно, одна из причин кризиса середины жизни у артистов и художников в том, что «импульсивный блеск» молодости требует больших жизненных сил. Хотя бы отчасти это физические силы, так что никто не может сохранять их беспредельно. В 35 и 40 лет ведущий напряженную жизнь ар­тист (или руководитель, или профессор) должен изменить темп своей жизни и не так «выклады­ваться». Таким образом, проблема убывающих физических сил неизбежно возникает в жизни человека любой профессии.

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 (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.

***6.1. 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 (8).

Хотя традиционно считалось, что в середине жизни психологическое благополучие мужчины связано только с его профессиональной ролью, Фаррелл и Рйзенберг 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 (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.

***6.2. 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 (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.

В западном обществе о женщине обычно судят по внешности, и, для того чтобы считаться привле­кательной, она должна молодо выглядеть. Некоторым женщинам морщины на лице, седеющие волосы и другие признаки старения говорят о том, что им уже больше не быть такими желанными и женственными, как прежде. Кто-то из них может также отрицательно реагировать на менопаузу, сожалея о потере способности рожать де­тей. Поэтому не удивительно, что исследователи сообщают о высокой частоте депрес­сий у женщин среднего возраста по сравнению с другими возрастными группами (8).

**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.

1. 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.

1. 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.

#### 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.

Для процессов созревания и инволюции характерны неравномерность и гетерохронность. Развитие психофизиологических функций, определяющих особенности сенсорно-перцептивной сферы человека, продолжается в ранней взрослости и достигает своего оптимума к 25 годам, затем оно стабилизируется и сохраняется до 40-летнего 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.

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. Профессиональный цикл начинается с приобретения жизненного опыта, ведущего к выбору определённой профессии и продолжается всё то время, в течение которого человек занимается выбранным делом. Существуют различные уровни развития профессионализма. Их оценка базируется на системе акмеологических показателей, в которых определены личностный и деятельностный аспекты. Средний возраст является периодом профессиональной преемственности и изменений. Многие люди в этом возрасте переоценивают свою профессиональную карьеру для того чтобы понять, чего им удалось достичь из намеченного и следует ли им изменить свои цели. Часто такая переоценка приводит к изменениям в карьере. Потеря работы может сопровождаться реакцией горя (впрочем, как и любая другая потеря), пока работник не сможет принять эту потерю и у него не появится надежда вновь найти работу или альтернативное решение имеющихся проблем.

Духовность как свойство личности является фундаментальным качеством человека. Формируясь уже в первобытном обществе, духовность развивается на основе единства морали и религии, которые выполняют охранительную функцию по отношению к обществу. Это двуединое основание духовности прослеживается до настоящего времени. Мышление человека, как и другие психические функции, одновременно индивидуально и морально. Эмоциональность и творчество, присущие детству, являются основой его духовности, которая базируется на свободе ребёнка, понимаемый как внутренний источник, как жизненная сила. Свобода эта сочетается с формирующейся саморегуляцией. Познание смысла, предназначения, ценности предметов и явлений мира и себя в этом мире является важнейшей частью духовного становления личности. Сущность духовного становления это процесс постоянного переосмысливания себя, своего поведения, своих качеств и своих действий, поступков и отношений. По мере развития духовности человек может достичь такой ступени нравственного сознания, когда будет способен осудить сам себя за дурные мысли, только за стремление ко злу. Важнейшим фактором духовной жизни в зрелом возрасте является осознание конца жизни.

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.

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; 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.

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.

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.

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

#### 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. Психология личности, тексты. – М., 1980.
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.