

Жизненный цикл человека. Психология развития. Возрастные периоды развития

Медицинская академия им. С.И. Георгиевского
Кафедра психиатрии, наркологии, психотерапии с курсом
общей и медицинской психологии

Доцент А.А. Убейконь

Не слишком сердитесь

на родителей, помните,

что они были вами

и вы будете ими.



КАПРИЗНЫЙ СТАРИК

Что ты видишь медсестра? Что ты видишь?

Что ты думаешь, когда смотришь на меня?

Капризный старик, глуповат...

С непонятными укладом жизни, с отсутствующими глазами?

Переводящий попусту еду?

Когда ты кричишь "Давай старайся!"

И кажется тебе, что он не замечает, что ты делаешь.

Вечно теряющий носки или туфли?

Ни на чем не настаивающий,

но позволяющий тебе делать с ним все что угодно?

День которого нечем заполнить,

кроме как купанием и кормлением?

Вот что ты думаешь? Это ты видишь? Открой глаза,

медсестра. Ты не смотришь на меня. Я скажу тебе, кто

Даже сидя здесь тихо,

подчиняясь вашему распределению,

питаюсь по вашему желанию.

Я все еще мальчик десятилетний, живущий с отцом и матерью,

Братями и сестрами и мы все любим друг друга.

Молодой юноша шестнадцати лет, с крыльями на ногах

Мечтающий встретить любовь своей жизни на днях.

Жених, которому скоро 20 и у которого выпрыгивает сердце,

Помнящий клятвы, которые обещал исполнить.

А сейчас мне двадцать пять и у меня есть свой малыш.

Который нуждается в моем руководстве, охране и доме.



Человек, которому тридцать! Мой малыш быстро вырос,
Мы связаны друг с другом нерушимыми узами.
А в сорок мои сыновья выросли и покинули дом.
Но моя женщина рядом со мной и она не дает мне горевать.
И вот в пятьдесят снова малыши играют у моих ног,
Опять мы с детьми, моя любимая и я.
Темнота сгустилась надо мной – моя жена мертва.
Я смотрю в будущее и вздрагиваю от ужаса.
Теперь я живу ради детей и ради их детей.
И я думаю о годах... о любви, которая у меня была.
Теперь я старик... и жизнь жестокая вещь.
Изнеживаясь, заставляет старость выглядеть глупо.
Тело дряхлеет и разваливается, величие и сила уходят.
И теперь на том месте камень, где однажды было сердце.
Но внутри этой дряхлой оболочки все еще живет молодой человек,
И снова и снова сердце от стуков пульсирует
Я помню всю радость, я помню всю боль.
И я люблю и живу! В этой жизни как прежде.
Я думаю о годах, которых было так мало
и которые пролетели так быстро.
И я соглашаюсь с упрямым фактом,
что ничто не может продолжаться вечно.
Так откройте глаза ваши, люди!
Откройте и посмотрите. Не капризный старик!
Посмотрите внимательней и увидите МЕНЯ!



- **Жизненный цикл** — закономерная смена всех поколений (онтогенезов), характерных для данного [вида](#) живых организмов. Следует четко отличать жизненный цикл (характеристику вида) от [онтогенеза](#) (развития отдельной особи от момента ее появления до момента смерти или деления).

Классификация жизненных циклов(биологическая)

По характеру изменений [пloidности](#) выделяют следующие типы жизненных циклов:

- **Гаплофазный:** организм в течение всего цикла имеет одинарный набор хромосом (n , гаплоид); данные жизненные циклы характерны для многих бактерий и протистов, не имеющих полового процесса.
- **Гаплофазный с зиготической редукцией:** после образования [зиготы](#) ($2n$) происходит [мейоз](#), и остальные стадии жизненного цикла гаплоидны (такой жизненный цикл характерен для многих зеленых и других [водорослей](#), а также большинства других групп протистов и грибов).
- **Диплофазный с гаметической редукцией:** все стадии жизненного цикла диплоидны ($2n$), только гаметы гаплоидны (n) — жизненный цикл, характерный для многоклеточных животных.
- **Гапло-диплофазный:** и на диплоидных, и на гаплоидных стадиях происходят митотические деления, приводящие к размножению или росту, и в жизненном цикле присутствуют диплоидные и гаплоидные поколения — жизненный цикл с промежуточной (спорической) редукцией, характерен для всех высших растений, а также для [фораминифер](#) и некоторых других протистов.
- **Метагенез** — форма [жизненного цикла](#) животных, состоящая в закономерном чередовании [бесполоых](#) поколений и поколений, размножающихся [половым путём](#)^[1].

По количеству поколений (онтогенезов) в жизненном цикле^[1]:

- *Простой:* цикл включает одно поколение.
- *Сложный:* цикл включает два и более поколения; такой жизненный цикл характерен, например, для многих [книдарий](#) (чередование поколений полипов и медуз), для большинства [трематод](#) (чередование поколений марит, спороцист и редий).

В отличие от большинства медуз, которые после участия в репродуктивном цикле умирают, *Turritopsis Nutricula* после спаривания возвращаются к ювенильной стадии.



Источник: <http://fishki.net/1212200-meduza-turritopsis-nutricula--edinstvennoe-na-zemle-bessmertnoe-suves.html> © Fishki.net



Период	Социальная группа	Задача развития	Сильные качества личности	Слабые качества личности
Оральная стадия (от рождения до года)	Фигура матери	Задача на базовое доверие	Базовое доверие	Базовое недоверие
Анальная стадия (от года до 3 лет)	Все взрослые члены семьи	Обретение автономии	Сильная воля	Слабая воля, стремление к власти над другими людьми, навязчивость
Игровая стадия (от 3 до 7 лет)	Сверстники	Обретение инициативы	Инициативность, целеустремленность	Чувство вины, пассивность
Школьная стадия (с 7 до 12 лет)	Учителя, одноклассники	Научиться учиться	Чувство компетентности	Неуверенность в себе
Подростковая стадия (с 12 до 18 лет)	Сверстники	Обретение эго-идентичности	Верность самому себе	Диффузия идентичности
Молодость (с 18 до 25 лет)	Друзья, Любимые	Освоение близких отношений	Любовь	Чувство исключительности
Взрослость (с 25 до 65 лет)	Профессия, семья	Продуктивность	Забота	Одиночество
Старость (от 65 лет)	Человечество	Второе обретение эго-идентичности	Мудрость	Презрение



Эрик Эриксон
(1902-1994)



**Чтобы добиться чего-то в жизни,
нужны хорошие связи.
Хорошие нейронные
связи.**

Конус обучения Эдгара Дейла

Через 2 недели в памяти остается:		Вовлеченность в обучение:
90% того, что мы говорим и делаем	Реальная работа	Активная
	Имитация реального опыта	
	Ролевая игра	
70% того, что мы говорим	Проведение бесед	
	Участие в дискуссиях	
50% того, что мы видим и слышим	Наблюдение за реальным процессом	Пассивная
	Просмотр презентации	
	Наблюдение за демонстрационным процессом	
	Просмотр фильма	
30% того, что видим	Просмотр иллюстраций	
20% того, что слышим	Прослушивание выступлений	
10% того, что читаем	Чтение	

Перенесенный в возрастную психологию *биогенетический закон* позволил представить развитие психики как повторение основных стадий биологической эволюции и этапов культурно-исторического развития человечества.

Вот как описывает развитие ребенка один из сторонников теории рекапитуляции В.Штерн:

1. ребенок в первые месяцы своей жизни находится на стадии млекопитающего;
2. во втором полугодии достигает стадии высшего млекопитающего - обезьяны;
3. затем начальных ступеней человеческого состояния; развития первобытных народов;
4. начиная с поступления в школу усваивает человеческую культуру — сначала в духе античного и ветхозаветного мира, позже (в подростковом возрасте) в духе средневекового фанатизма и лишь к зрелости поднимается до уровня культуры Нового времени.

Этапы жизненного цикла человека

Все эти этапы имеют свою *специфику*, связанную с

- уровнем физиологического функционирования,
- степенью психического развития человека,
- его психологическими качествами и преобладающими желаниями,
- преобладающими формами поведения и



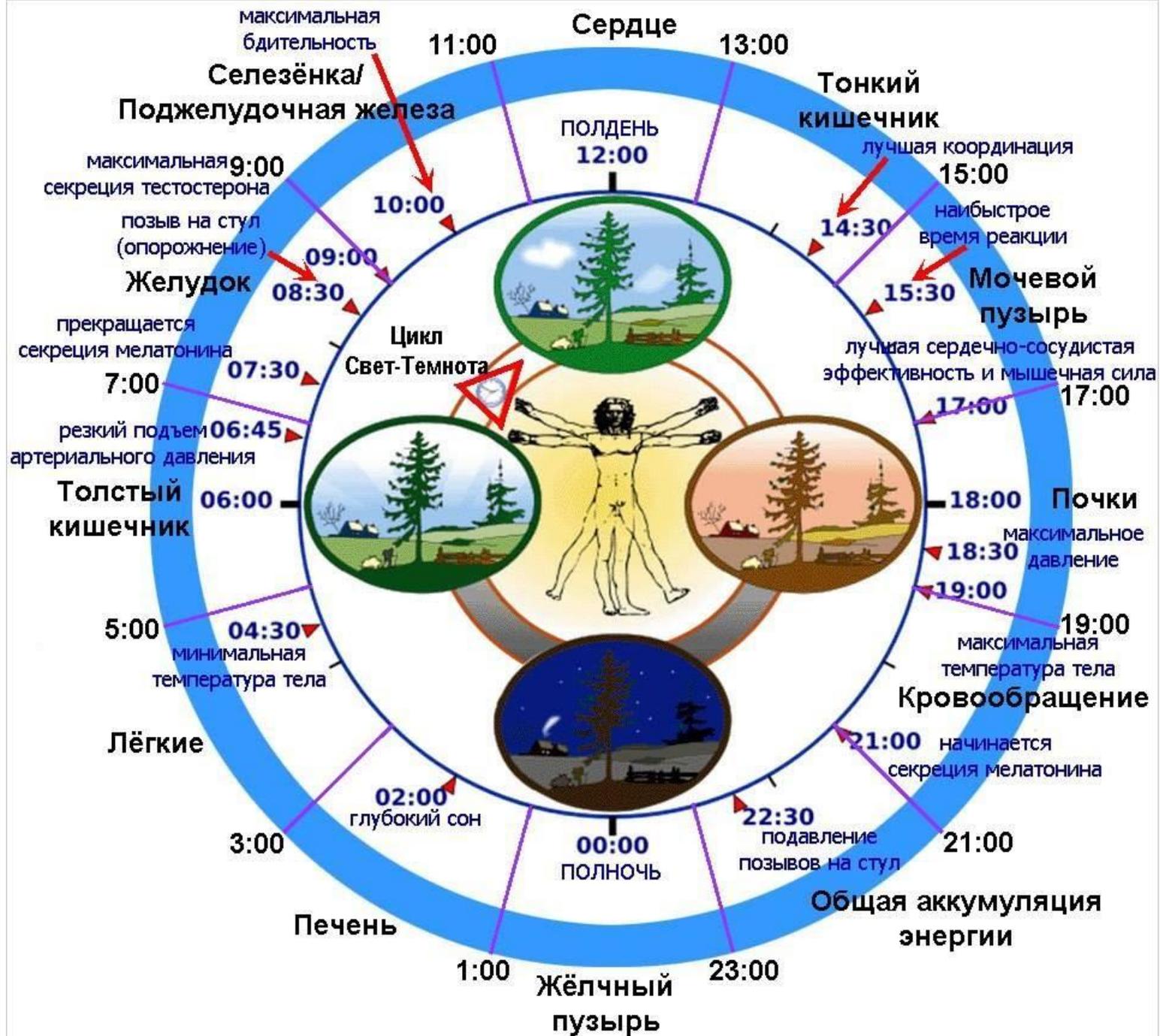


Рис 2. Схема циркадного ритма человека (биологические часы) и примерный суточный ритм органов.

ЖИЗНЬ ПО НЕДЕЛЯМ

Λ неделя года →

е 0 1 5 10 15 20 25 30 35 40 45 50

Т ↓

5

10

15

20

25

30

35

40

45

50

55

60

65

70

75

80

85



Жизненный цикл лосося



1. стадия
2. местоположение
3. время стадии
4. характеристики

1. ЛИЧИНКА
2.
3.
4.

1.
2.
3. 4 мес.-3 года
4.

1.
2. эстуарий
3.
4.

1.
2.
3.
4. обогащение воды веществами

1.
2.
3.
4. прекращает питаться

1. УХАЖИВАНИЕ
2.
3.
4.

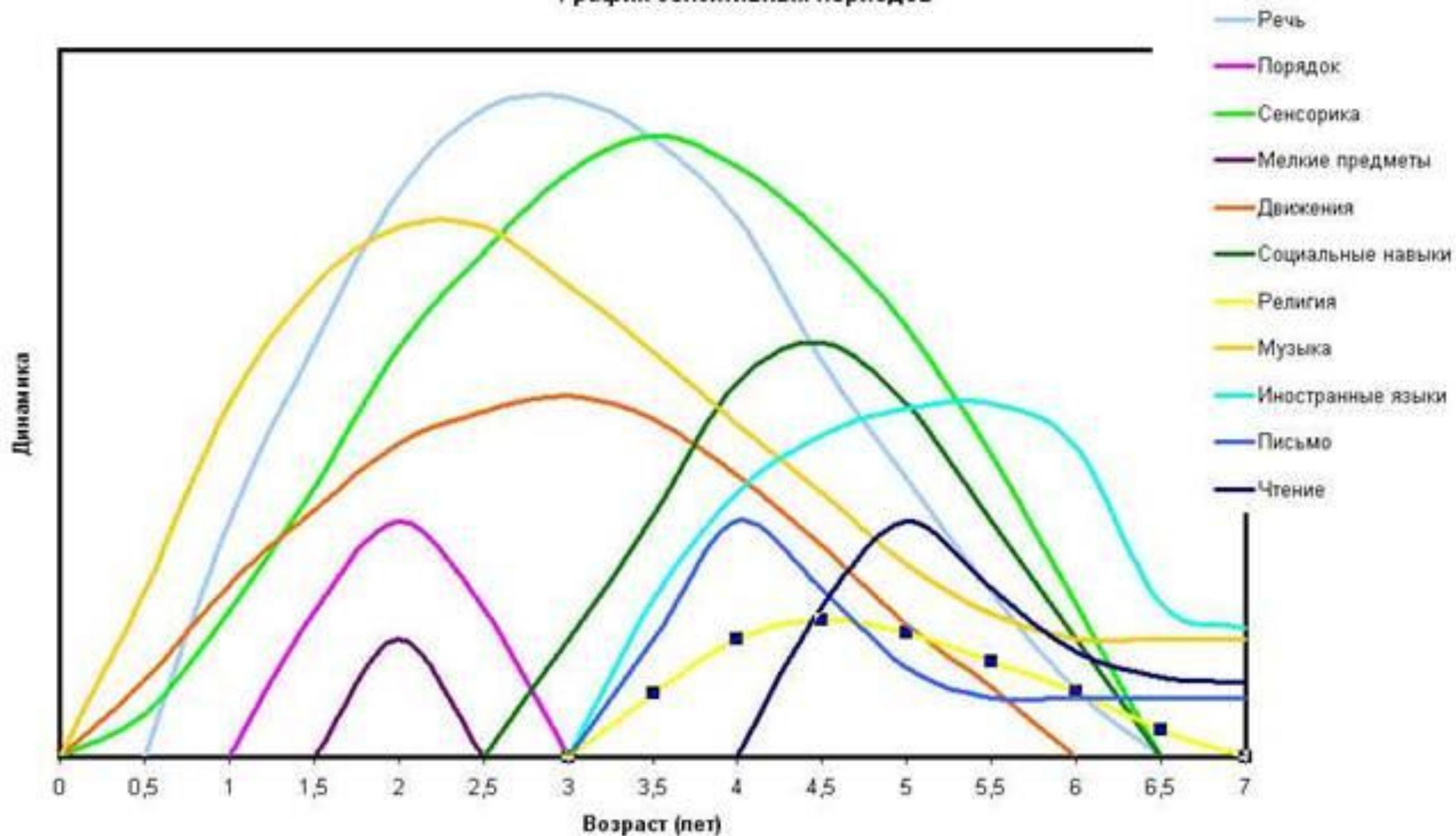
1. СЕНКА
2.
3.
4.

Сензитивный период развития (встречается также сенситивный) — период в жизни человека, создающий наиболее благоприятные условия для формирования у него определенных психологических свойств и видов поведения

- Сензитивный период развития речи (0-6 лет)
- Сензитивный период восприятия порядка (0-3 года)
- Сензитивный период сенсорного развития (0-5,5 лет)
- Сензитивный период восприятия маленьких предметов (1,5-6,5 лет)
- Сензитивный период развития движений и действий (1-4 года)
- Сензитивный период развития социальных навыков (2,5-6 лет)

(Мария Монтессори)

График сензитивных периодов



Кризисы.

- Понятие «**кризис**» (от греч. krisis – решение, поворотный пункт, исход) – переломный момент, тяжелое переходное состояние, обострение, опасное неустойчивое состояние.
- В китайском языке понятие кризис определяется как «полный опасности шанс», как возможность роста человеческой личности, которые индивид обретает, проходя через состояние психического кризиса и испытывая различные сопротивления.
- Вызов судьбы.

- Гордон В. Олпорт определяет кризис как ситуацию эмоционального и умственного стресса, которая требует значительного изменения представлений о мире и о себе за короткий промежуток времени.
- Зачастую подобный пересмотр представлений влечет за собой изменения в структуре личности. Эти изменения могут носить как позитивный, так и негативный характер.
- По определению, личность, находящаяся в кризисе, не может оставаться прежней; иными словами, ей не удастся осмыслить свой актуальный психотравмирующий опыт, оперируя знакомыми, шаблонными категориями или использовать простые привычные модели приспособления.

- **Кризис** – состояние человека при блокировании его целенаправленной жизнедеятельности в определённый момент развития личности.
- Затяжной, хронический кризис несет в себе угрозу социальной дезадаптации, суицида, нервно-психического или психосоматического страдания.
- Хронизация кризиса присуща людям с выраженной акцентуацией характера, незрелым мировоззрением («мир прекрасен» — «мир ужасен»), однонаправленностью жизненных установок. Именно такие люди нуждаются в помощи в период переживания кризиса, который рассматривается не только как трудный и ответственный период жизни, но как тупик, делающий дальнейшую жизнь бессмысленной.
- Считают, что в ситуации кризиса при попытке овладения стрессовым состоянием человек переживает определенный вид физической и психологической перегрузки. Эмоциональные напряжения и стрессы могут приводить либо к овладению новой ситуацией, либо к срыву и ухудшению выполнения жизненных функций. Хотя некоторые ситуации могут быть стрессовыми для всех людей, они оказываются кризисами для тех, кто особенно раним в силу личностных особенностей.

Классификация кризисов

Кризисные ситуации и кризисы разнообразны, как сама жизнь человека. В психологической литературе определены основные виды кризисов, которые может испытывать человек:

- кризисы развития (возрастные кризисы);
- кризисы утраты и разлуки;
- травматические кризисы
- кризисы отношений и состояния души;
- кризисы смысла жизни;
- морально-этические кризисы.

Классификация кризисов

В отечественной и зарубежной литературе представлены разнообразные классификации ситуаций:

- критические ситуации (Ф.Е.Василюк);
- конфликты, ситуации физической опасности, ситуации неизвестности (К.Левин);
- аффектогенные жизненные ситуации (Ф.В.Бассин);
- конфликтные ситуации, ведущие к психологическому кризису (А.Г.Амбрумова);
- трудные ситуации (А.Я.Анцупов, А.Н.Шипилов) и др.

Возрастной кризис – это переходный период между возрастными этапами, который неизбежно переживается ребёнком при переходе от одного возрастного этапа к другому по завершении определенных стадий развития.

- В первую очередь этот вид кризиса обусловлен физиологическими сдвигами в организме ребёнка, морфофункциональными перестройками. Особенность протекания возрастного кризиса зависит от врождённых свойств нервной системы (темперамент), характера, индивидуальных, биологических и социальных отношений.
- Во время кризиса личность ребёнка, как открытая система, становится неустойчивой, даже на слабые раздражители отвечает неоправданно интенсивными откликами.
Возрастные кризисы - это кризисы естественные, нормативные.
- Неблагоприятные внешние воздействия, стрессовые факторы в эти периоды оказывают огромное влияние на дальнейшее формирование личности ребёнка, в частности на становление его сексуальности и способов реагирования на воздействия внешней среды.
- Л.С.Выготский выделяет следующие возрастные кризисы у детей: кризис одного года, трёх лет, семи лет и подростковый кризис (13-17 лет).

МИР



ЭТАПЫ ПУТЕШЕСТВИЯ ГЕРОЯ

№12 - ВОЗВРАЩЕНИЕ
С ЦЕЛЕБНЫМ
СНАДОБЬЕМ

№2 - ПРИЗЫВ К
ПРИКЛЮЧЕНИЯМ

№11 - ВОСКРЕШЕНИЕ

№3 - ОТКАЗ
ОТ ВЫЗОВА

№10 - ДОРОГА
ОБРАТНО

№4 - ЗНАКОМСТВО
С УЧИТЕЛЯМИ

№9 -
ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ

№5 - ПЕРЕСТУПЛЕНИЯ
ПОРОГА

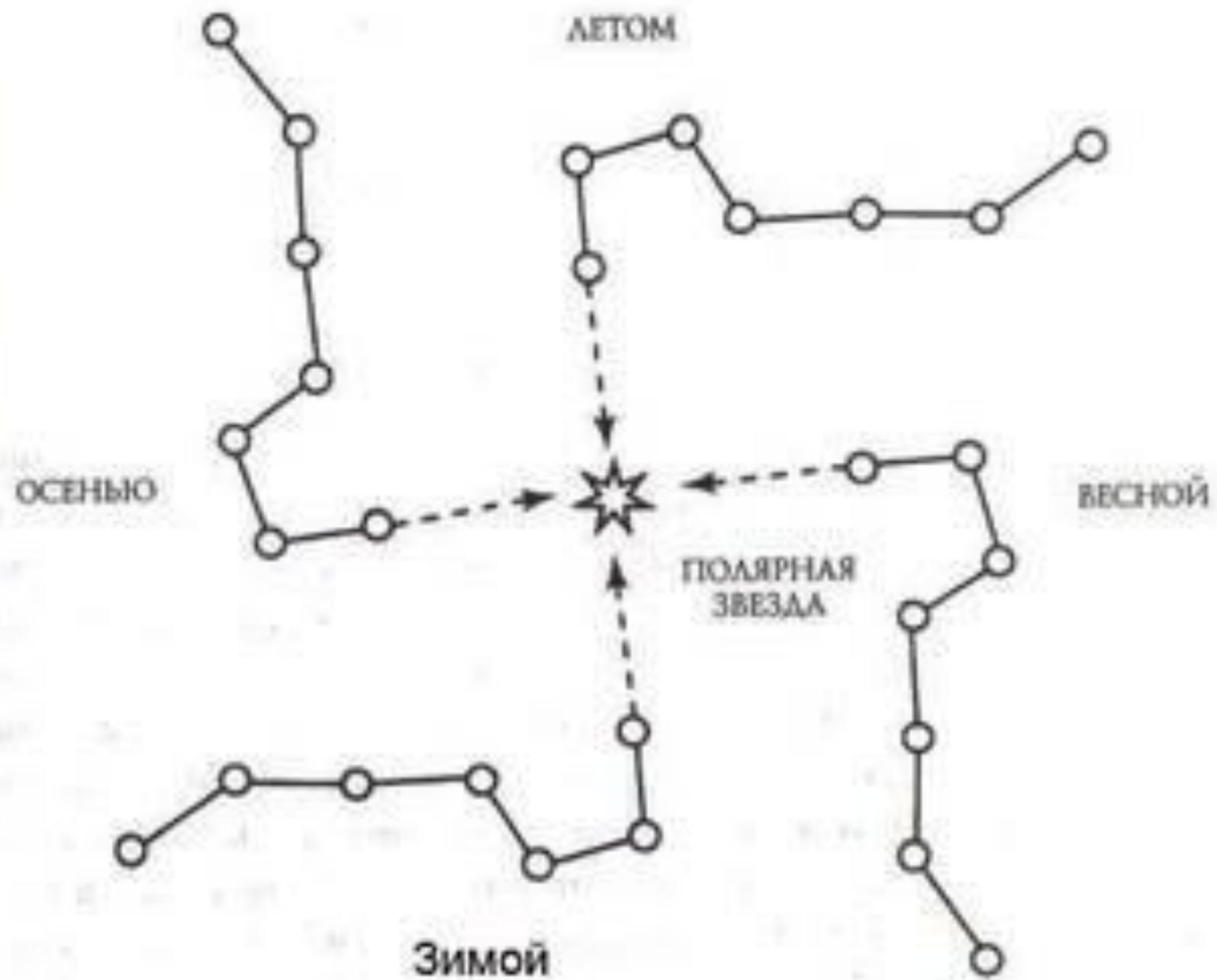
№8 - СДЕЛКА ИЛИ
БИТВА

№6 - ПРОВЕРКА,
СОЮЗНИКИ И ВРАГИ

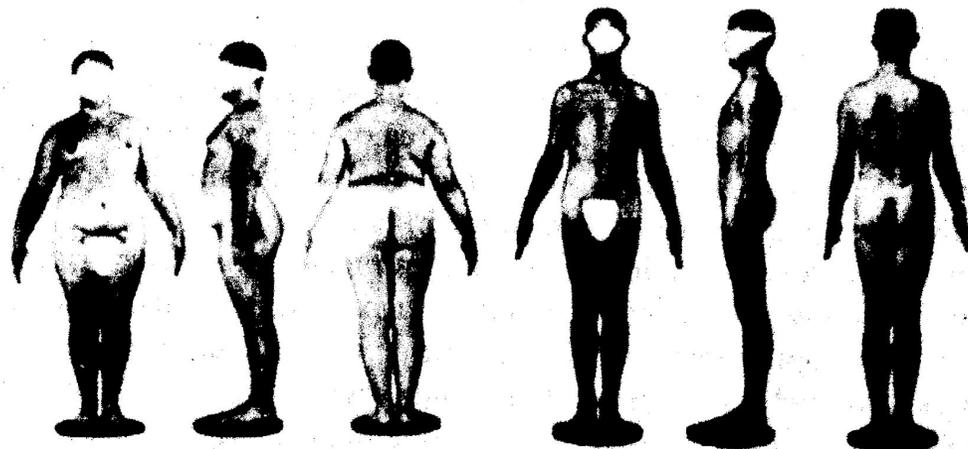
№7 - ПОДХОД К
БОЕБАЕ



Джозеф Кэмпбел(1949)

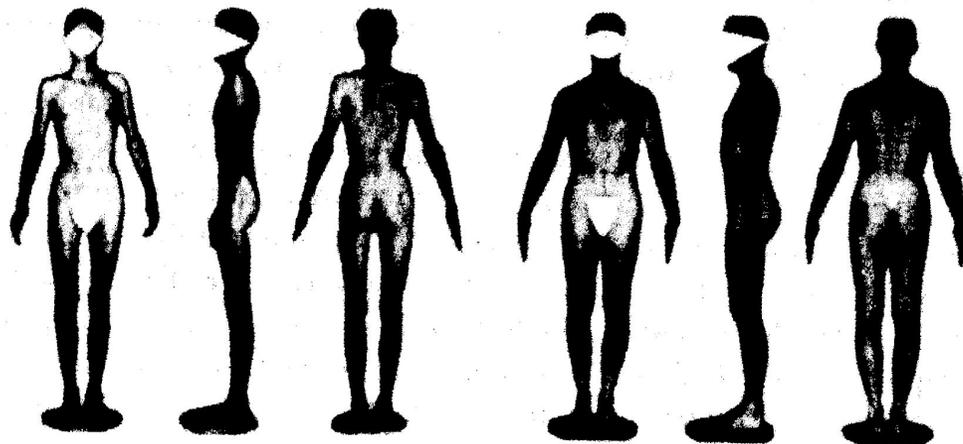


7-1-1



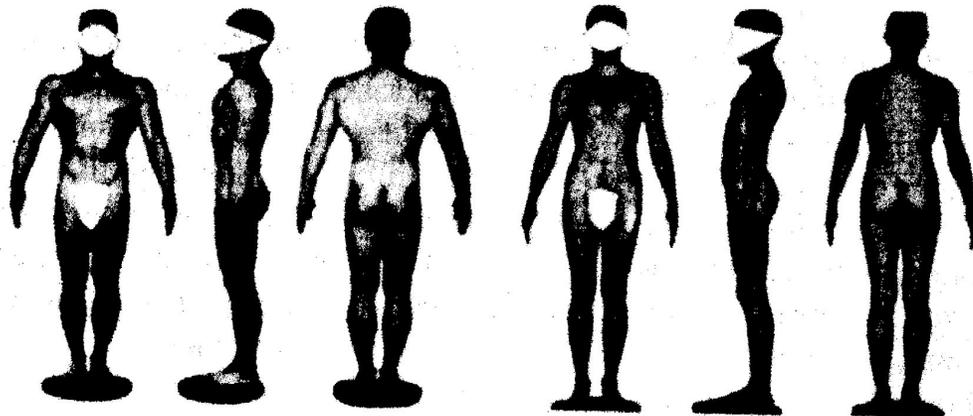
4-4-4

1-1-7



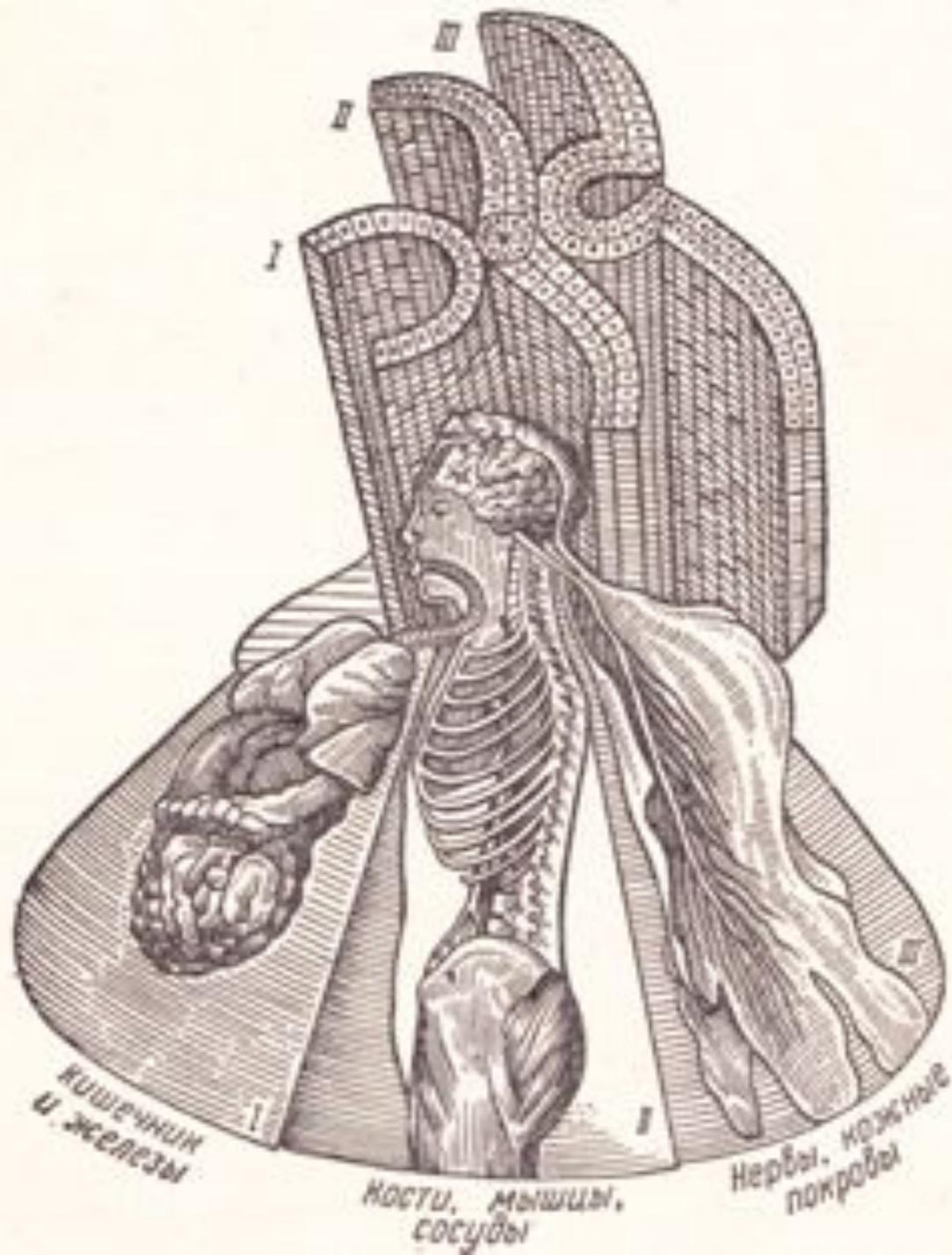
3-4-4

1-7-1



3-3-4

3-4-3



William Sheldon, PhD, MD
Father of Body Typing

	Висцеротония	Соматотония	Церебротония
1	Расслабленность в позе и движениях*	Уверенность в позе и движениях*	Сдержанность в позе и движениях, скованность
2	Любовь к физическому комфорту*	Любовь к физическому приключению*	Физиологическая сверхреактивность
3	Медленные реакции*	Энергичность*	Сверхбыстрые реакции*
4	Любовь к еде	Потребность в упражнениях и радость от них*	Любовь к уединению*
5	Социализация еды	Любовь к доминированию. Стремление к власти	Ментальное напряжение. Сверхвнимательность. Понятливость*
6	Удовольствие от пищеварения	Любовь к риску*	Скрытность в чувствах. Эмоциональная сдержанность*
7	Любовь к благовоспитанности*	Смелая прямота манер*	Застенчивость, отражающаяся в мимике и движениях глаз*
8	Социофилия*	Физическое мужество в сражении*	Социофобия*
9	Не делающее различий дружелюбие	Соревновательная агрессивность*	Запрет на социальное обращение*
10	Стремление к привязанности и одобрению	Психологическая грубость	Сопrotивление навыкам и рутине (привыканию)
11	Ориентация на людей	Клаустрофобия	Агорафобия
12	Эмоциональная уравновешенность*	Безжалостность, свобода от щепетильности	Непредсказуемость отношения
13	Толерантность*	Отсутствие голосовой сдержанности*	Вокальная сдержанность и, вообще, шумовая сдержанность*

	<i>Висцеротония</i>	<i>Соматотония</i>	<i>Церебротония</i>
14	Благодушие*	Спартанское безразличие к боли	Гиперсензитивность к боли
15	Глубокий сон	Общая шумливость	Плохой сон, хроническая усталость
16	Неумеренность*	Сверхзрелость во внешности (в проявлениях)*	Юношеская настойчивость в манерах и внешних проявлениях*
17	Мягкая, простая коммуникация, экстраверсия висцеротонии*	Горизонтальное ментальное расслоение, экстраверсия соматотонии	Вертикальное ментальное расслоение, интроверсия
18	Релаксация и социофилия под влиянием алкоголя	Самоуверенность и агрессия под влиянием алкоголя	Сопротивление алкоголю и другим депрессантам
19	При расстройствах (проблемах) потребность в людях	При проблемах - потребность в действии	При проблемах потребность в одиночестве
20	Ориентация на детство и семейные отношения	Ориентация на цели и активность юности	Ориентация на поздние периоды жизни



Астенический соматотип – мифологеми Аполлона.

- Череп небольшого объема, средней ширины.
- Лицо яйцевидного контура
- “Угловой профиль”.
- Кифоз в шейно-грудном отделе
- Эпигастральный угол меньше 90 градусов, острый.
- Ожирении по женскому типу
- Слабый рост в ширину при среднем неуменьшенном росте в длину.



Атлетический соматотип – мифологема Геракла

- Лицо удлинено, усилена жевательная часть, надбровные дуги, скуловая кость.
- Трофический акцент на плечевом поясе.
- Эпигастральный угол около 90 градусов.
- Мышцы хорошо развиты, рельефны.



Пикнический соматотип - мифологема Диониса

- Череп круглый и широкий.
- Лицо в виде щита или пятиугольника.
- Трофический акцент на переходе грудной клетки в брюшную полость.
- Эпигастральный угол более 90 градусов.
- Преобладают поперечные размеры над продольными. Все полости тела - емкие.

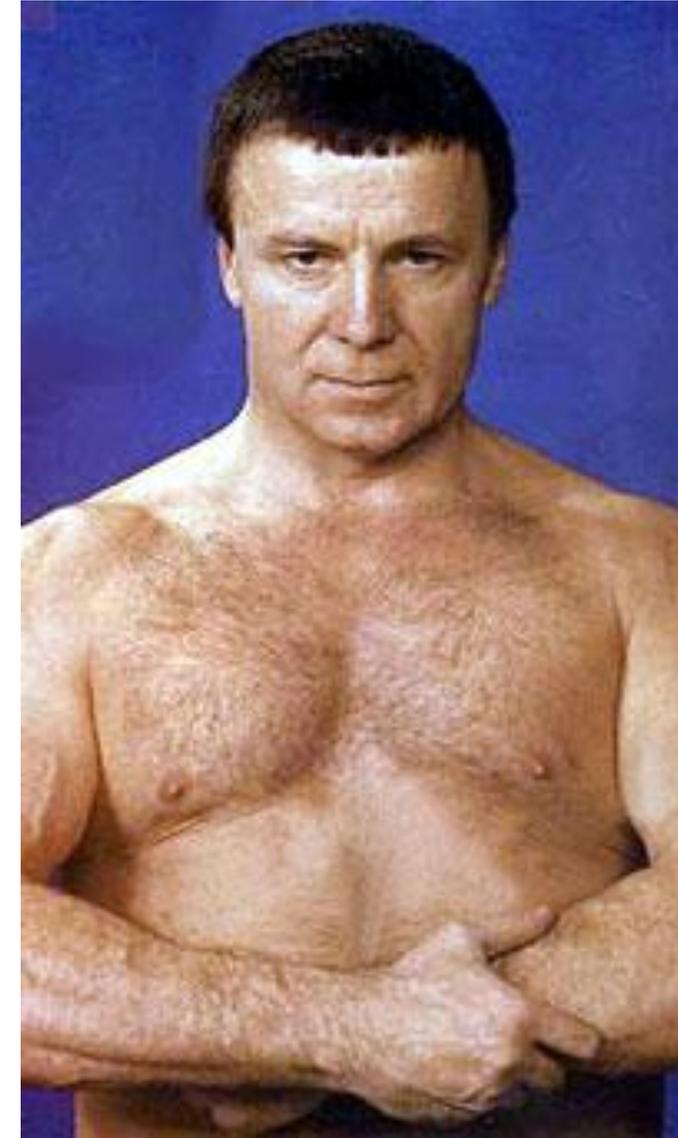
Астенический соматотип

—

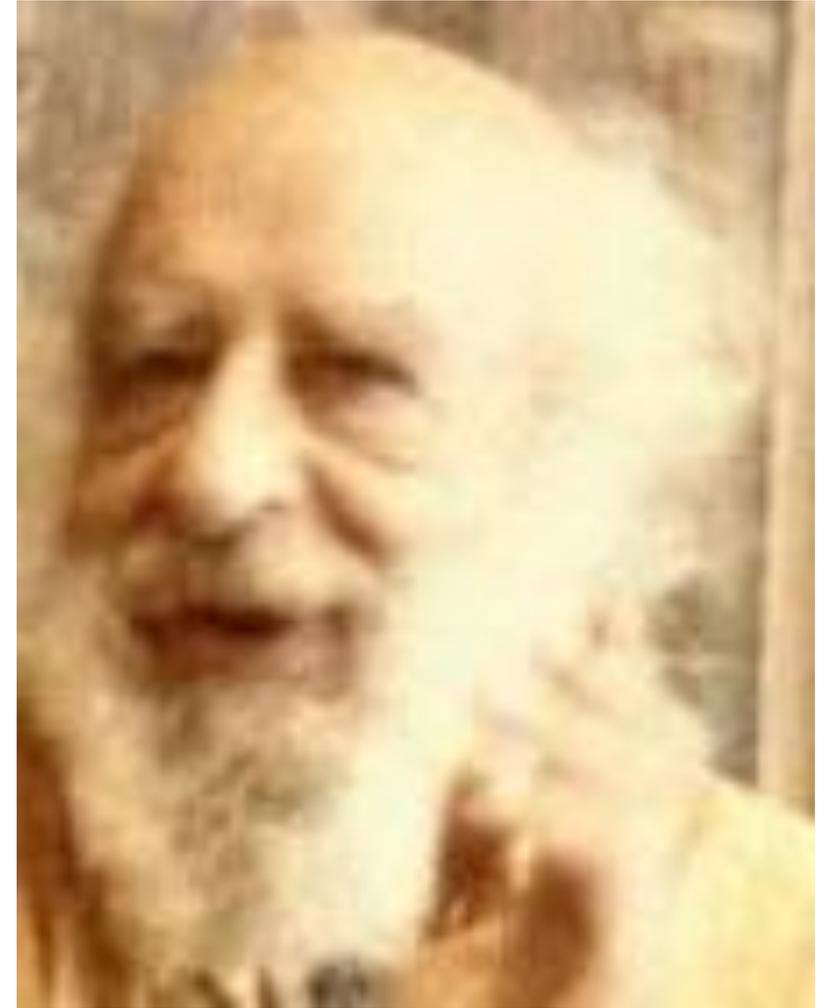
мифологема Аполлона



Атлетический соматотип – мифологема Геракла.



Пикнический соматотип - мифологема Диониса



Базисные варианты реагирования соматотипов

Астенический	Нормостенический	Пикнический
Интроекция, истериоморфность, регрессия.	Конверсия, обсессивно фобическая симптоматика	Эмоциональное реагирование, проекция, интроекция
Вялотекущие прогредиентные типы	Приступообразно прогредиентный тип	Аффективные полиморфные
Эпистатусы, сумеречные состояния	Клоникотонические приступы, психозы	Простые абсансы
Аномальные формы опьянения	Дисфорические и агрессивные формы	Классические формы опьянения, делирия
Застывание – реакция на стресс	Паника, судорожное реагирование	Депрессивные реакции
Шизоидный круг	Паранояльные, дисфорические	Циркулярный круг реагирования

Пренатальный период делят на 3 стадии:

- ◆ *предзародышевую;*
 - ◆ *зародышевую (эмбриональную);*
 - ◆ *стадию плода.*
- Первая стадия длится 2 недели и соответствует развитию оплодотворенной яйцеклетки до внедрения ее в стенку матки и образования пупочного канатика.
 - Вторая — с начала третьей недели после оплодотворения до конца второго месяца развития. На этой стадии происходит анатомическая и физиологическая дифференциация различных органов.
 - Третья начинается с третьего месяца развития и завершается к моменту родов. В это время происходит формирование систем организма, которые позволяют ему выжить после рождения. Способность к выживанию в воздушной среде плод приобретает в начале седьмого месяца, и с этого времени его уже называют ребенком.

Период детства включает стадии:

◆ *рождение и младенчество* (от рождения до 1 года);

На этом этапе жизни человек вырабатывает общее мнение об окружающем мире, решая, заслуживает ли все, что его окружает, доверия, а люди – любви. Этот этап является основой, определяющей дальнейшее развитие личности.

◆ *раннее детство* (или «первое детство» — с 1 года до 3 лет) — период развития функциональной независимости и речи;

Кризис проявляется в том, что маленький человек начинает «показывать характер», проявлять упрямство, стараться показать себя как личность, так как именно в этом возрасте малыш начинает воспринимать себя именно так.

◆ *дошкольный возраст* (или «второе детство» — от 3 до 6 лет), характеризуется развитием личности ребенка и когнитивных процессов;

◆ *младший школьный возраст* (или «третье детство» — с 6 до 11-12 лет) соответствует включению ребенка в социальную группу и развитию интеллектуальных умений и знаний.

На этом жизненном этапе происходит социальное определение человека.

Здесь появляется два пути развития личности: либо ребенок начинает считать себя исключительной личностью, заслуживающей всяческих благ и похвал, либо приобретает комплекс неполноценности из-за неудачности первого опыта общения со сверстниками.

Отрочество подразделяется на два

- ◆ **периода:**
 - ◆ *подростковый* (или пубертатный);
 - ◆ *юношеский* (ювениальный).

- Первый период соответствует половому созреванию и продолжается с 11-12 до 14-15 лет. В это время, под влиянием конституционных сдвигов у подростка формируется новое представление о себе.

Ребенок впервые начинает четко осознавать свою принадлежность к тому или иному полу. Начинается борьба с родителями за собственную свободу и самостоятельность. Ребенок усиленно пытается доказать папе и маме, что он уже вырос и не нуждается в помощи и советах, а все ограничения его свободы воспринимаются остро и агрессивно.

- Второй период длится с 16 до 20-23 лет и представляет собой переход к зрелости. С биологической точки зрения юноша уже взрослый, но социальной зрелости еще не достиг: юности свойственно чувство психологической независимости, хотя человек еще не взял на себя никаких социальных обязательств.

В эти годы человек окончательно расстается с детством, оставляя этот чудесный период своей жизни позади. В это же время человек понимает, что необходимо бороться за «свое место под солнцем» и он вступает в эту нелегкую борьбу, предварительно определив направление движения.

- Юность выступает как период принятия ответственных решений, определяющих всю дальнейшую жизнь человека: выбор профессии и своего места в жизни, поиски смысла жизни, формирование своего мировоззрения и самосознания, избрание спутника жизни.

Зрелость.

Стадия *ранней зрелости*, или *молодость* (с 20-23 до 30-33 лет), соответствует вступлению человека в интенсивную личную жизнь и профессиональную деятельность.

Это период «становления», самоутверждения себя в любви, сексе, карьере, семье, обществе.

Человек обычно начинает соизмерять свои мечты и реальность, которые очень редко совпадают. Обычно именно в этот период в жизни человека происходят последние кардинальные изменения, как в личной сфере, так и в сфере профессиональной деятельности.

Один из них — *кризис 33-35 лет*, когда, достигнув определенного социального и семейного положения, человек с тревогой начинает думать: «Неужели это все, что может дать мне жизнь? Неужели нет ничего лучшего?» И некоторые начинают лихорадочно менять работу, супруга, место жительства, хобби и пр.

Когда человек достигает возраста *35–37*, то попадает в кризисный период, известный всем как *кризис среднего возраста*. В это нелегкое время под сомнение ставятся все достижения, человек переоценивает свою жизнь, меняются внутренние ценности и жизненные приоритеты.

*Недолгий **период стабилизации** — от 35 до 40-43 лет*, когда человек закрепляет все то, чего он достиг, уверен в своем профессиональном мастерстве, авторитете, имеет приемлемый уровень успеха в карьере и материального достатка, нормализуются его здоровье, семейное положение и сексуальные отношения.

Вслед за периодом стабильности наступает *критическое десятилетие 45-55 лет*.

Человек начинает чувствовать приближение позднего возраста:

ухудшается здоровье, появляются признаки потери красоты и физической формы, наступает отчуждение в семье и в отношениях с повзрослевшими детьми, приходит опасение, что уже ничего лучшего не получишь ни в жизни, ни в карьере, ни в любви.

В результате этого возникает чувство усталости от действительности, депрессивные настроения, от которых человек прячется либо в мечтах о новых любовных победах, либо в реальных попытках «доказать свою молодость» в любовных интригах, или происходит взлет карьеры.

В пятьдесят три – пятьдесят пять лет человек сталкивается с так называемым *кризисом предпенсионного возраста*. Этот период жизни является одним из самых сложных и тяжело преодолимых. Люди в этом возрасте очень остро переживают потерю привлекательности, а, кроме того, их очень сильно пугает изменение социального статуса и материального положения.

- *Завершающий период зрелости* длится с 55 до 65 лет.
Это период физиологического и психологического равновесия, снижения сексуального напряжения, постепенного отхода человека от активной трудовой и социальной жизни.
- О возрасте с 65 до 75 лет говорят как о *первой старости*.

Возраст от шестидесяти пяти до шестидесяти семи лет можно охарактеризовать как **период подготовки к смерти**. Человек становится более свободным в своих предпочтениях, потребностях, в творчестве и в личной жизни. На этом жизненном этапе происходит сбор всех своих достижений в «узелок». Этот период также характерен тем, что человек как бы существует в двух измерениях, находясь сразу в двух мирах одновременно.

- После 75 лет возраст считается *преклонным*:
человек переосмысливает всю свою жизнь, осознает свое Я в духовных раздумьях о прожитых годах — и либо принимает свою жизнь как неповторимую судьбу, которую не надо переделывать, либо понимает, что жизнь прошла зря.

В преклонном возрасте (старости) человеку предстоит преодолеть *три подкризиса*.

1. Первый из них — переоценка своего Я, не касающегося профессиональной роли, которая у многих людей вплоть до ухода на пенсию остается главной.
2. Второй подкризис связан с осознанием ухудшения здоровья и старения тела, что дает возможность человеку выработать необходимое равнодушие к этому.
3. В результате третьего подкризиса исчезает самозабоченность, и теперь без ужаса можно принять мысль о смерти.

Столкнувшись с неизбежностью **смерти**, человек переживает ряд стадий.

Первая из них — **отрицания**. Мысль «Нет, не я!» — обычная и нормальная реакция человека на объявление ему смертельного диагноза.

Затем наступает **стадия гнева**. Он охватывает больного при вопросе «Почему именно я?», изливается на заботящихся об этом человеке других людей и вообще на всякого здорового. Чтобы такая стадия подошла к своему окончанию, умирающий должен излить свои чувства вовне.

Следующая стадия — **«торга»**. Больной пытается продлить свою жизнь, обещая быть послушным пациентом или примерным верующим, пытается продлить свою жизнь с помощью достижений медицины и покаяния перед Богом за свои грехи и ошибки.

После разрешения этого кризиса умирающий вступает в **стадию депрессии**. Он осознает: «Да, на этот раз умереть предстоит именно мне». Он замыкается в себе, часто испытывает потребность плакать при мысли о тех, кого он вынужден оставить. Это стадия подготовительной печали, на которой умирающий отрекается от жизни и готовится встретить смерть, принимая ее как свой последний жизненный этап. Он все дальше отделяется от живых людей, замыкаясь в себе, — наступает состояние **«социальной смерти»** (от общества, от людей человек уже отделился, как бы умер в социальном смысле).

Пятая стадия — **«принятие смерти»**. Человек осознает и соглашается, смиряется с неизбежностью близкой смерти и смиренно ждет своего конца.

Это состояние *«психической смерти»* (психологически человек уже как бы отказался от жизни).

Клиническая смерть наступает с момента прекращения работы сердца и остановки дыхания, но в течение 10-20 минут медицинскими усилиями еще возможно вернуть человека к жизни.

- *Смерть мозга* означает полное прекращение деятельности головного мозга и его контроля над различными функциями организма, в результате происходит гибель клеток мозга.
- *Физиологическая смерть* соответствует угасанию последних функций организма и гибели всех его клеток. Согласно некоторым религиозным воззрениям и мнению ряда ученых, с гибелью тела душа, психея человека, не умирает.
- Существует *гипотеза*, что она в виде информационного сгустка продолжает существовать после смерти человека и соединяется с общемировым информационным полем. Традиционное материалистическое понимание отрицает возможность сохранить душу, психику человека после его смерти, хотя последние исследования физиков, медиков, психологов уже не так категоричны.

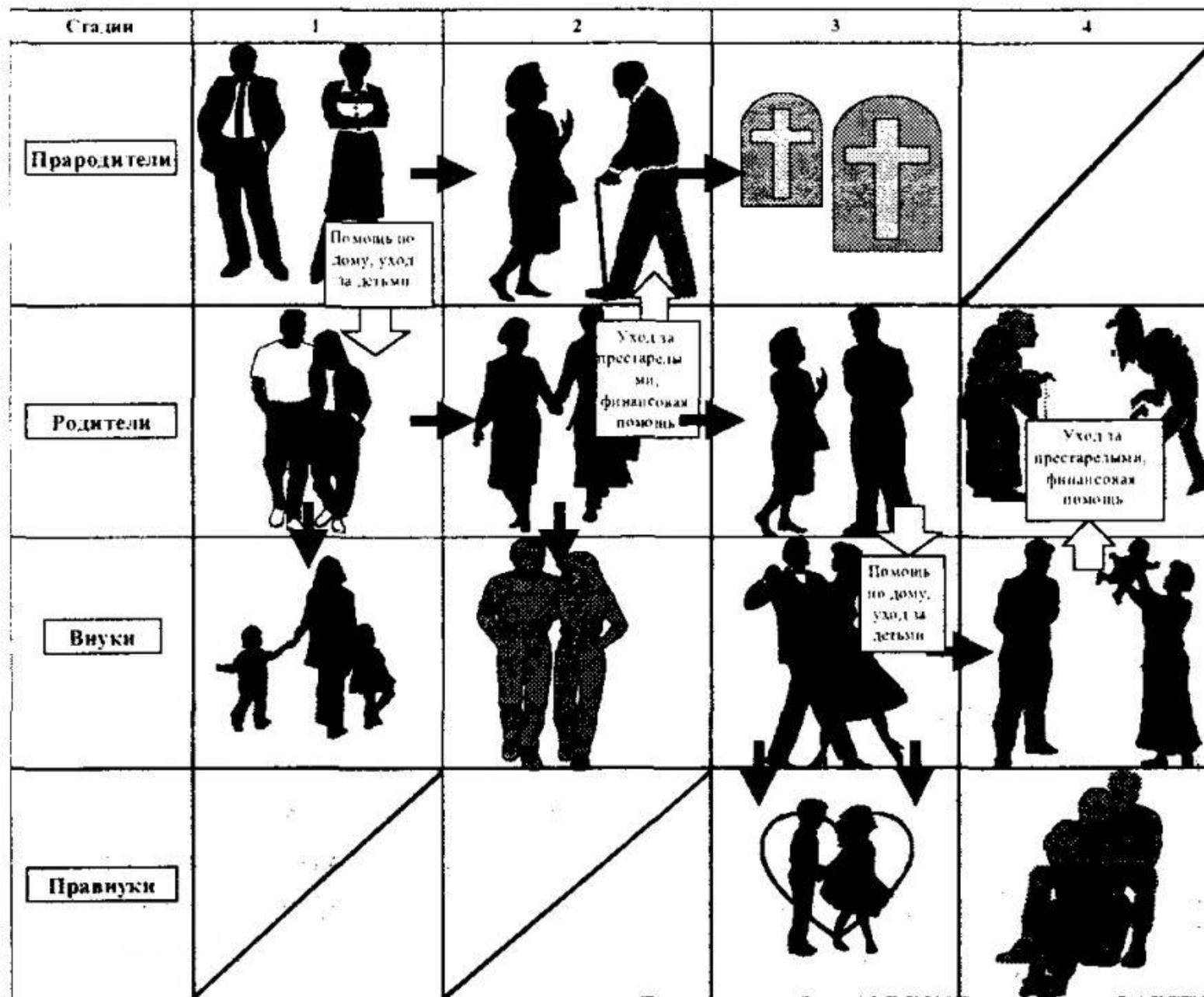


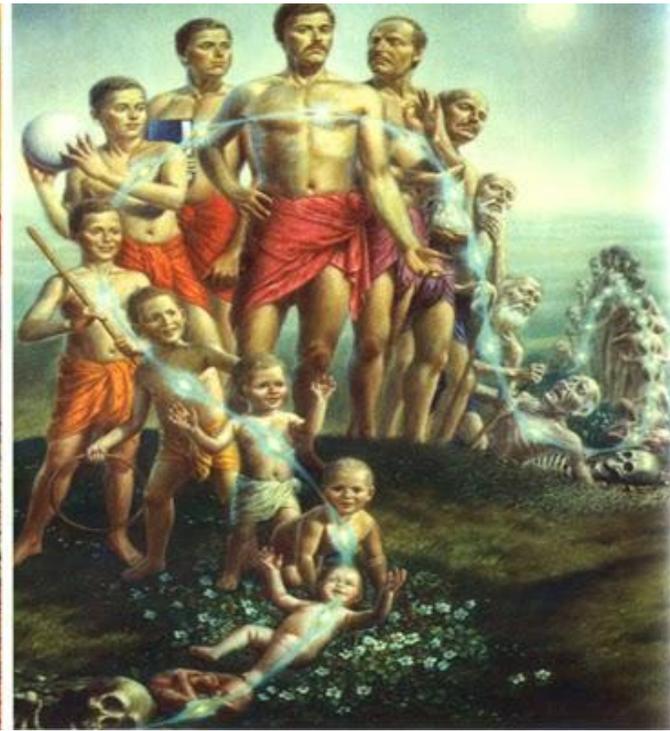
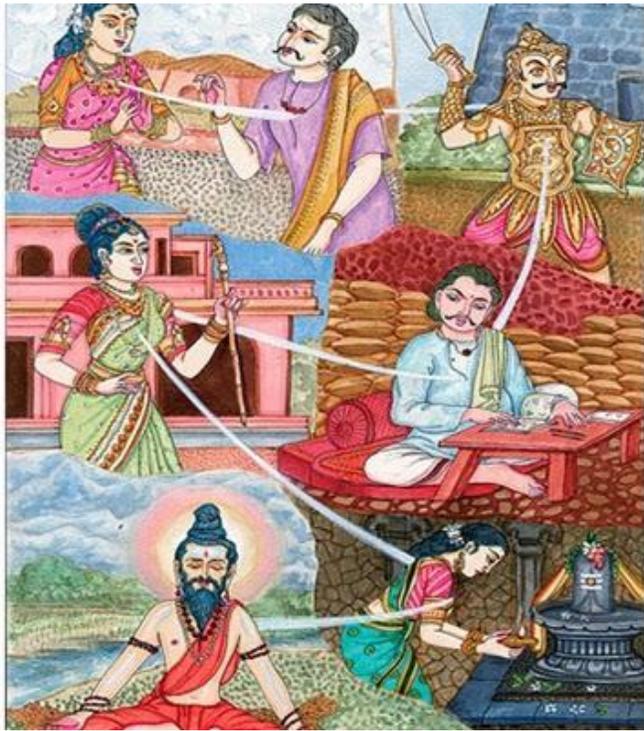
Рис. 23. Жизненный цикл.

ВЫ ЗДЕСЬ

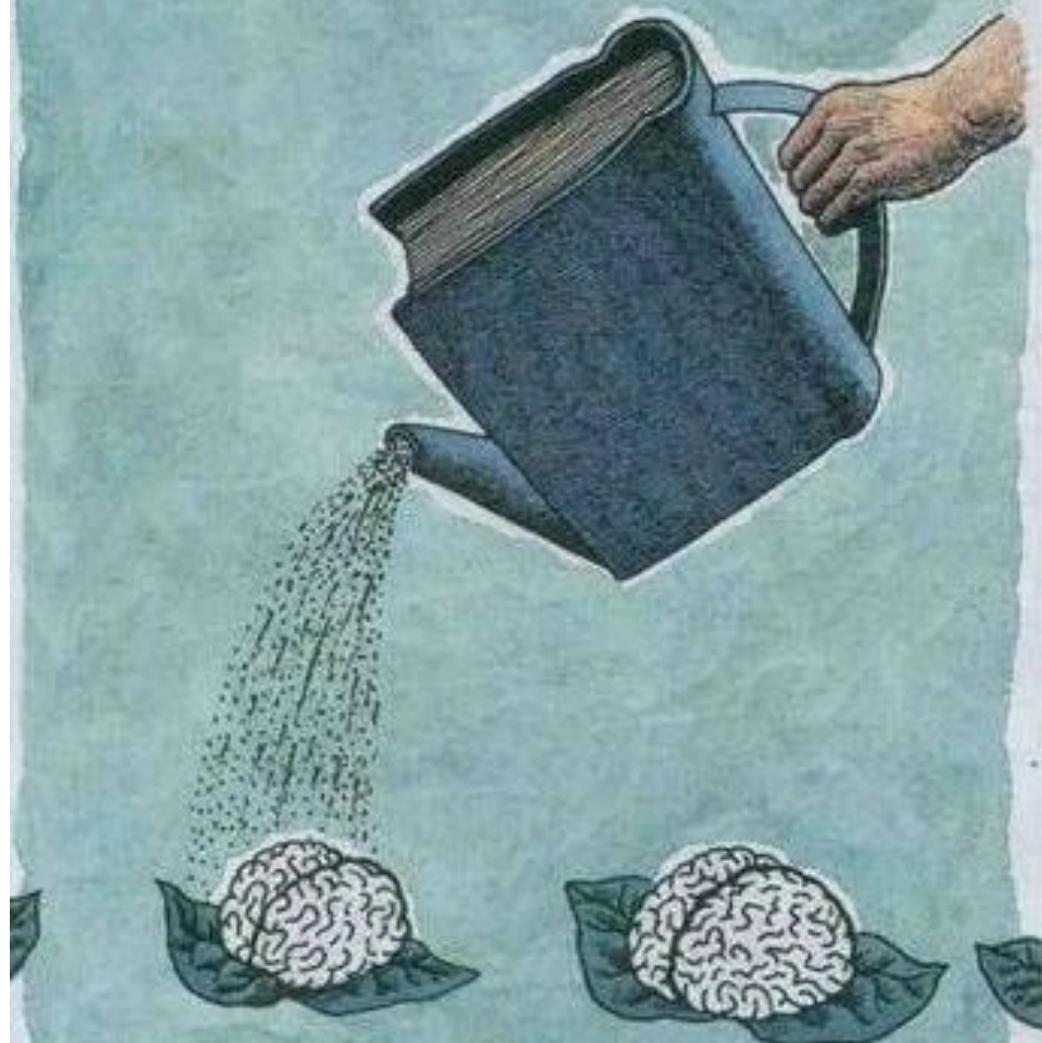


СМЫСЛ ЖИЗНИ





Просто не забывай
об этом.



СМЫСЛ ЖИЗНИ -
ОСТАВИТЬ ПОСЛЕ СЕБЯ ЖИЗНЬ.



Среди дальних целей, преследуемых человеком, особое место занимают цели, направленные на реализацию выбранного им жизненного пути.

Они одновременно являются и главнейшими компонентами мотивационной сферы, показателем направленности личности, и той "генеральной линией", в соответствии с которой человек воплощает в жизнь выбранные им ценности.

Пользуясь выражением Ф.Е. Василюка, совокупность целей, направленных на реализацию жизненного выбора, можно назвать "замыслом человека о себе, о своей жизни", или, более коротко, *жизненным замыслом*.

Возрастная психология изучает факты и закономерности психического развития здорового человека.

Традиционно принято разделять его жизненный цикл на следующие периоды:

- 1) пренатальный (внутриутробный);
- 2) детство;
- 3) отрочество;
- 4) зрелость (взрослое состояние);
- 5) преклонный возраст, старость.

- **Сензитивный период развития** (встречается также сенситивный) — период в жизни человека, создающий наиболее благоприятные условия для формирования у него определенных психологических свойств и видов поведения

...высочайшие психические функции человека отнюдь не упраздняют того факта, что человек есть животное, и самые высокие его достижения могут быть поняты только как функции животных инстинктов.

Развитие психики — это не разрастание пузыря, у которого оболочка означает настоящее, а внутри вместо прошлого — пустота; скорее можно сравнить развитие психики с ростом дерева, у которого под корой продолжают жить годовые кольца древесины прошлых лет.

Шандор Ферианц

Критика работы Юнга «Превращения и символы либидо».



Первая стадия, оральная.

- Стадия первичного садо-мазохистического комплекса:

*прорезывание зубов-боль-кусание-облегчение-
объект кусания-фиксация объекта.*

- Результатом фиксации на этой стадии психосексуального развития является оральная агрессия или психологическая зависимость от других людей, связанная с ощущением беспомощности, которое переживается на этой стадии.
- Взрослый может получать удовольствие от курения, сарказма, от перемещения энергии на получение знаний, приобретение вещей.











Первая стадия, оральная.

- Мифологема этого возраста – изгнание из Рая.
- Сказочное воплощение – молочные реки, кисельные берега.
- Литературное воплощение – Гаргантюа.







Адаптивные стратегии для снятия стресса

- расслабление с регуляцией частоты дыхания,
- вращение и качение,
- релаксация,
- медитация,
- возможность высказать свои проблемы третьему лицу,
- музыка,
 - домашние животные, общение с которыми способствует снятию остроты стресса.

Вторая стадия, анальная.

- Вторая стадия проживается в двух-трех летнем возрасте.
- Ребенок учится осуществлять контроль за мочеиспусканием и дефекацией. Зона заднего прохода так же, как и зона губ, присоединяет к своей основной функции сексуальное удовлетворение.
- Ребенок получает сексуальное удовольствие от опорожнения кишечника, а также от овладения мускулатурой. Снятие напряжения после дефекации З.Фрейд считает показателем того, что произошла разрядка либидозной энергии.
- Психическое развитие во многом зависит от способов научения навыкам туалета. Этот процесс может интерпретироваться как ограничение свободы в удовлетворении потребностей.

Вторая стадия, анальная.

- Доминирование наказания, сочетание похвалы и отвращения к калу — эти реакции родителей могут определить психологические качества ребенка.
- ***Способность и желание к творчеству, умение дарить себя людям – главный итог этой стадии.***
- Формируется анальный характер: ригидность, упрямство, мелочность, излишняя бережливость, свехаккуратность.
- Фиксация на анальной стадии может выражаться в двух типах индивидуальных особенностей:
 1. характеризуется подавлением импульсов и ведет к ригидности, свехпунктуальности.
 2. выросший из протеста, попыток неподчинения контролю, выражается в повторяющихся реакциях

Анальная стадия.

- ❖ Мифологема – миф о Прометее.
- ❖ Народная мудрость – «инициатива наказуема; хотели как лучше – получилось как всегда; за все хорошее -смерть» и т.п.
- ❖ Литературное воплощение – Песнь о Данко.



Фаллическая, третья стадия.

- Соответствует возрасту 4-6 лет.
- Эрогенной зоной являются гениталии. Ребенок обнаруживает наличие или отсутствие пениса.
- З.Фрейд считал, что на этой фазе все люди переживают один конфликт, который он описал как Эдипов комплекс. Сущность этого переживания состоит в столкновении разнонаправленных импульсов.

Мальчик испытывает влечение к матери, хочет избавиться от отца и боится наказания с его стороны (комплекс кастрации).

Конфликт, переживаемый **девочкой** (комплекс Электры) развивается по той же схеме, только меняются роли родителей. И, кроме того, девочка, замечая, что она не обладает чем-то, что есть у мальчика, тоже хочет иметь пенис. Поэтому влечение девочки к отцу основывается не только на сексуальности, но и на желании обладать пенисом. К тому же она возлагает на мать вину за отсутствие у нее пениса.



Фаллическая, третья стадия.

- Условием выхода из этой стадии является перемещение влечения, обеспечивающее возможность выбора другого объекта, и идентификация с родителем своего пола.
- В результате принимается половая роль и развивается Супер-эго.
- В противном случае неразрешенный Эдипов комплекс провоцирует повторение подобных конфликтов в жизни взрослого. В том смысле, что детский опыт определяет переживания взрослого человека, З.Фрейд говорит, что ребенок — отец взрослого.
- На предыдущих стадиях удовлетворение не запрещалось полностью, на фаллической стадии влечение, направленное на родителя, подавляется, ребенок чувствует себя травмированным.
- Эта фаза является наиболее значительным источником психических нарушений, в первую очередь невроза.

Четвертая, латентная стадия.

- На латентной стадии психосексуального развития (с 5-6 лет до полового созревания) сексуальность не проявляется.
- В этот период формируются представления о нормах, которые будут регулировать последующую жизнь.
- Происходит опробирование полученного опыта в коллективе сверстников и формирование стереотипов общения без гормонального фона пубертата.

Пятая, генитальная стадия.

- На последней — генитальной — стадии происходит окончательное осознание половой принадлежности и осуществляется поиск путей генитального удовлетворения, в отличие от удовлетворения, основанного на аутоэротической активности (при помощи участков своего тела без участия внешнего объекта).
- Происходит полное созревание человека, частные влечения подчиняются либидо, удовлетворение наступает путем нормальной половой активности.

Прожить полноценную и наполненную жизнь возможно лишь когда мы находимся в гармонии с этими символами; мудрость же представляет возврат к ним. Это вопрос не веры или знания, а лишь согласованности нашего мышления с изначальными образами бессознательного. Они являются непосредственными матрицами всех наших мыслей, на чем бы ни сосредотачивалось наше сознательное мышление.

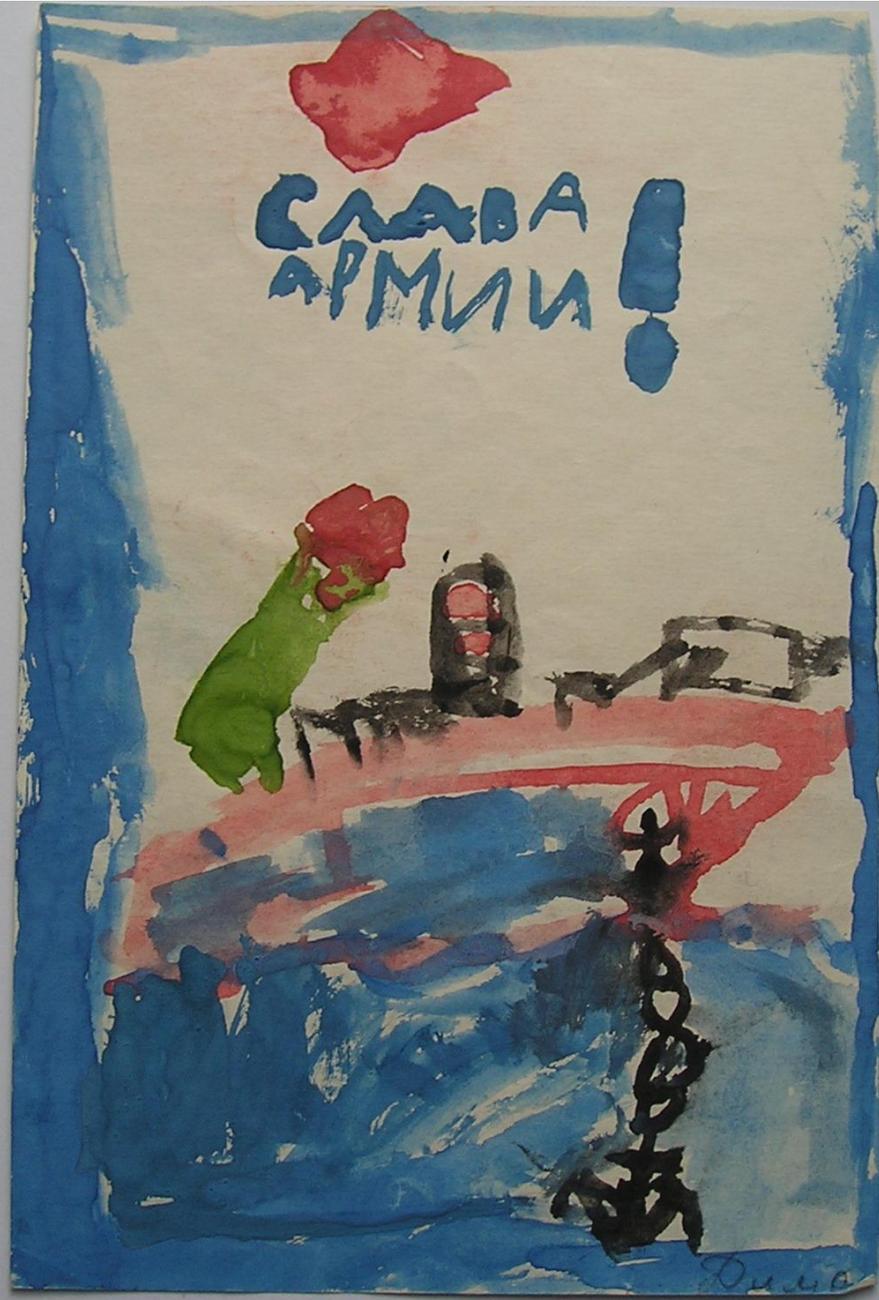
К. Юнг

Сенгил и Гранул





СЛАВА
АРМИИ!



Душа







у, бел
группа
из окна

Резин
зачина
себя в
гоме
из бел
не гот
исине
0549.

у, бел

вместо вани и других фруктов и др.



