

ЭКСПРЕСС-ТЕСТ «Антистресс и Маски»
(часть метода ПЭП «ЕВРАЗИЯ», патент № 2329028 от 20.07.2008г.)

РЕЗУЛЬТАТ ЭКСПРЕСС-ТЕСТИРОВАНИЯ:

Ф.И.О. - Иванов Иван Иванович, дата - 05.07.18, время - 11 ч.

Исходные данные: пол – М; возраст – 58,84 лет; рост - 180 см; вес – 80 кг; обхват талии – 78 см;
обхват груди – 95 см; обхват бедер – 93 см; пульс – 60 уд./мин., сатурация – 95%.



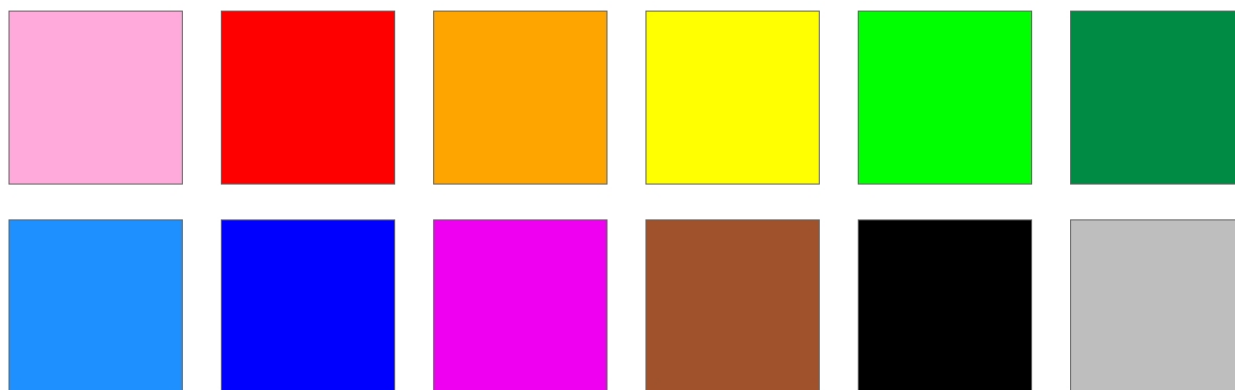
Ролевая «Маска» или некий психологический образ (Персона), которому соответствует поведение человека в определённой среде, используется им для приспособления к сложившейся обстановке или для защиты от не желаемых последствий. Маленьким детям, как правило, «Маски» не нужны, но с возрастом они приобретают опыт играть определённые роли для удовлетворения своих потребностей.

Выбор человеком тонов цвета позволяет определить образ «Маски», доминирующей в его поведении. Если акцент на образе «Маски» осуществляется в ущерб бессознательным стремлениям человека, то у него возникает стресс.

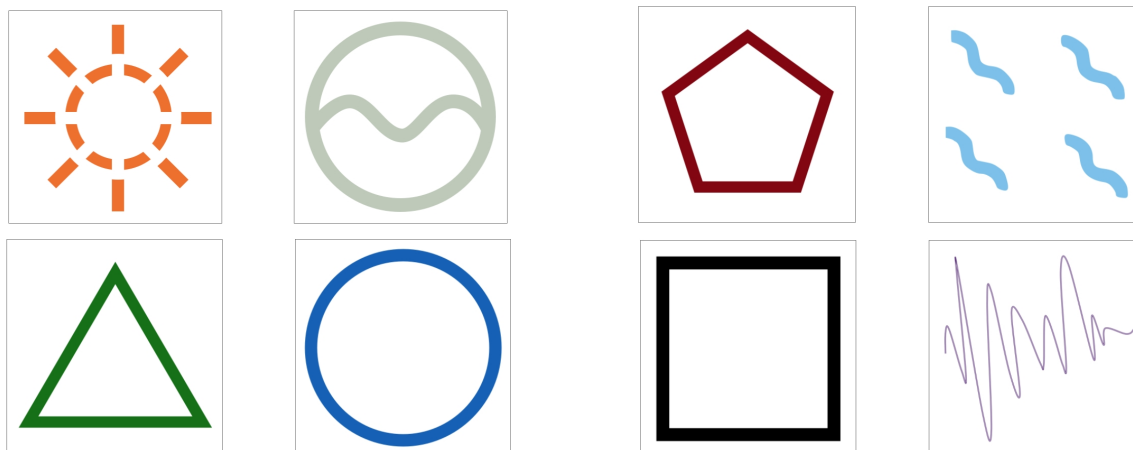
«Маска – это функциональный комплекс, возникающий для удовлетворения потребности в адаптации или для обеспечения некоторых других удобств, но отнюдь не идентичный личности как таковой».

К. Г. Юнг

«Маска»



«Тип личности»



Возрастные особенности

Этап жизненного цикла:

«Оптимальная зрелость или старость» — это период самоактуализации (достижения высшей цели эволюции – полной реализации своего потенциала личности с возможным выходом за осознанные границы) или старения. В этом возрасте происходят постепенные инволюционные изменения организма. Дезинтеграция функций организма на всех уровнях организации. Структурные и функциональные изменения центральной нервной системы, а в конце этапа проявляются признаки «психического старения» — снижение памяти, психологической резилентности и др.

Поведенческая компетентность – может реализовать свой потенциал и потенциал других.

Поведенческая некомпетентность – может усилиться регресс.

Доминанта в общении – умеренность и вера или проявление крайностей и отсутствие веры.

«Несомненно, самоактуализирующиеся люди, те, кто достиг высокого уровня развития, здоровья и самоактуализации, могут научить нас столь многому, что иногда они кажутся людьми иной природы».

(А. Маслоу)

Характеристика периода:

Период «Старение 1» (от 55 до 60 лет) — это период переходного (зрелого) возраста, снижение интереса к профессиональной деятельности и карьере, подготовка к пенсии и падение активности из-за снижения стрессоустойчивости организма.

В этом возрасте, в зависимости от способностей и устремлений, человек может выбрать один из двух вариантов завершения своего жизненного цикла. 1-й вариант: «Оптимальная зрелость» – «активность» и сохранение наработанного потенциала, который приводит человека к самоактуализации и альтруизму. 2-й вариант: «Старость» – «сопротивление» и резкое снижение всех потенций человека, возрастание его ригидности и эгоизма.

Достижение самоактуализации вызывает состояние удовлетворённости, а угасание – дискомфорт и страдания.

Направление выбора по Э. Эриксону: «Продуктивность против застоя».

Сильная сторона – забота. Слабая сторона – авторитарность, эгоизм, одиночество.

Проявление поведенческих стереотипов: К 60-ти годам ухудшается не только физическое здоровье, но и психическое. Для многих мужчин – это окончание репродуктивного периода.

Если мужчина вёл здоровый образ жизни и пережил все возрастные кризисы без осложнений, он начинает получать большое удовольствие от своей сохранившейся активности. Он перестал гнаться «за наградами» и ему некуда спешить, если в семье уже выросли и встали на ноги дети, есть полное взаимопонимание с женой. Теперь можно пожить и в своё удовольствие – немного расслабиться и заняться любимым делом (хобби).

Необходимо больше времени уделять своему здоровью и постараться сохранить свой потенциал для последующей не менее интересной жизни. Это время собирать камни.

Тот, кто реализовал себя и обеспечил свою старость, может путешествовать и больше времени проводить на природе. Тот, кто не имеет возможности свободного выбора из-за нехватки средств, должен заранее подумать о работе, которая будет ему в будущем по силам. Необходимо спокойно принять реальность и пройти переподготовку или снизить свои материальные запросы – изменить привычки и перейти к более скромному образу жизни, не теряя интерес к самой социальной жизни. «Всё в своё время».

Признаки нормального и аномального развития:

(По Э. Эриксону)

Симптомы нормального развития: «Переход человека на уровень интегрированности – целостности. Интегрированность проявляется в склонности к порядку, в принятии прошлого и готовности взять на себя лидерство или отречься от него по своей воле. Забота о своих престарелых родителях. Верность дружбе».

Симптомы аномального развития: «Чувство безысходности, сожаления о несбывшемся, отчаяние в результате ограничений дееспособности».

Кризис и задачи:

Кризис пожилого возраста (60 лет): «Этот кризис чаще связан с переоценкой себя в профессиональном плане и уходом на пенсию, поиском компенсирующих занятий; осознание состояния постоянного ухудшения здоровья и процессов старения может привести к апатии и состоянию полного равнодушия к окружающему миру. Острое чувство одиночества».

Задачи: «Смена окружения (вхождение в образ пенсионера), общение с детьми и внуками. Поиск себя в новом качестве и новом посильном, интересном деле».