

Методический материал «Основные характеристики возрастных кризисов в жизни человека»

Психология выделяет несколько этапов взросления человека. Каждый из них имеет характерные отличия. Переходы между отдельными этапами проходят не бесследно. Возрастные кризисы в психологии — промежуточные периоды, когда человек переходит от одного возраста к другому. Они характеризуются серьезными психологическими изменениями, депрессиями, стрессами.

Понятие и суть

Возрастной кризис — особый этап развития личности, который при неблагоприятном развитии может стать негативным переломом в жизни. Впервые этот термин ввел Выготский. Для каждого возраста в психологии есть ряд норм, на которые обращают внимание специалисты при обследовании отдельных людей. При наличии отклонений от норм разрабатывается методика их исправления.

Считается, что возрастные кризисы необходимы для изменения психики человека, но многие психологи с этим не согласны. Мнение ученых по этому поводу разделилось на 2 типа:

1. Эриксон, Выготский, Фрейд считали, что возрастные кризисы — неотъемлемый этап развития человека.
2. Запорожец, Рубинштейн предполагали, что возрастные кризисы возникают индивидуально у каждого человека.

Основные виды

Таблица возрастных кризисов в психологии:

Название	Возрастной период	Содержание	Задачи
Кризис новорожденности	0-1 мес	Безусловный рефлекторный характер, основное проявление каких-либо переживаний — плач	Адаптация к новой среде
Кризис одного года	1 год	Характеризуется двигательной активностью, вследствие чего многие предметы становятся доступными, следовательно, появляется запрет со стороны родителей. Появляются особые аффективные состояния — <i>гипобулические реакции</i> — эмоциональные взрывы.	Осознание дозволенного и запретного
Кризис трех лет	3 года	Повышенный интерес к своему отражению в зеркале и к своему	Осознание себя как субъекта действия.

		образу в глазах окружающих. Симптомы: негативизм, упрямство, строптивость, своеволие, протест-бунт, симптом обесценивания, деспотизм. Поведенческий комплекс «гордость за достижения». Сфера деятельности – игра.	Опосредованное общение с взрослым – соответствие формуле «ребенок-предмет-взрослый». Познание в игре правил поведения, социальных ролей.
Кризис семи лет	7 лет	Ориентировка в своих чувствах и переживаниях. Появление оспаривания со стороны ребенка необходимости выполнять родительскую просьбу; непослушание как отказ от привычных дел и обязанностей; демонстративная «взрослость», иногда вплоть до карикатуры; обостренное внимание к своему внешнему облику и одежде, главное, чтобы не выглядеть «как маленький». Иногда упрямство, требовательность, напоминание об обещаниях, капризы, обостренная реакция на критику и ожидание похвалы. Ребенок не владеет своими чувствами. Развивается потребность в социальном функционировании, способность к занятию значимой социальной позиции.	Выделение себя как обособленной личности, чувство самостоятельности. Дифференцировка внутренней и внешней сторон личности, уход непосредственности ребенка. Проявление внутреннего мира через призму интеллекта. Смена ведущей деятельности.
Кризис отрочества (предподростковый)	11-13 лет	Глубокий мотивационный кризис (содержательные мотивы учения зачастую отсутствуют, не сформированы, истощение); падение успеваемости, снижением работоспособности, дисгармоничностью во внутреннем строении личности, рефлексивный «оборот на себя», ориентировка на себя, на свои качества, умения как основное условие решения разного рода	Переход от учебной деятельности к интимно-личностному общению со сверстниками и, как следствие, стремление к самоутверждению, интерес к чувствам и переживаниям других людей

		задач Общение со сверстниками начинает определять многие стороны личностного развития. Симптомы: снижение продуктивности, негативизм.	
Кризис юношеского возраста	15-18 лет	Становления человека как субъекта собственного развития. Ценностно-смысловая саморегуляция поведения.	Дифференциация способностей, самоопределение, первоначальный выбор жизненного пути.
Кризис амбиций	22-27 лет	Ранее выбранный жизненный курс перестает удовлетворять. Появляется непонятное чувство беспокойства, неудовлетворенности тем, что есть, смутное ощущение, что могло быть по-другому, что упущены какие-то возможности, и изменить уже ничего нельзя.	Осознание не абсолютности и не константности жизненного курса – исчезновение страха менять что-либо, осознание возможности начать все заново.
Кризис 30 лет	30 -37 лет	Переход к взрослости. Создание более рациональной и упорядоченной структуры жизни, переоценке прежних выборов – супруга, карьеры, жизненных целей. Кризисом смысла жизни, поиски смысла существования. Мужчины в связи с острой неудовлетворенностью какими- либо сторонами деятельности, зачастую меняют место работы или образ жизни в целом. При этом они остаются также сконцентрированы на работе и карьере. У женщин происходит смена приоритетов, установленных ими же во время ранней взрослости. Возникает чувство уходящей молодости, т.к. часто уже обращаются как к «женщине», а не «девушке».	Осознание ответственности за содержание своей жизни. Коррекция плана жизни с высоты накопленного опыта. Оценка собственных достижений, насколько прошла реализация относительно социальных ожиданий. Для мужчин задачей становится поиск плюсов в своей работе, оценка своего социального статуса. Женщинам важно знать, чувствовать свою прежнюю привлекательность, находить достоинства

			нынешнего статуса Женщины.
Кризис 40 лет	40 -45 лет	Изменение отношения к тому, что раньше казалось важным, значимым, интересным или, напротив, отталкивающим. Переживание чувства нетождественности самому себе, того, что стал иным. Проблема убывающих физических сил, привлекательности. Мужчины начинают размышлять о прошлом, задумываться о будущем, об уходящем возрасте, нередко появляется чувство краха достигнутого. Женщины. На фоне уже сложившейся, устоявшейся семьи начинают расти профессиональные ценности, возрастает необходимость в карьере, а не просто в проф. деятельности, как это было ранее.	Смена утверждения себя на самореализацию и раскрытие собственного потенциала. Вклад в развитие будущего поколения. Мужчины необходимо найти область для компенсации своих убывающих сил: спорт, работа, увлечения – то, что даст ему почувствовать себя снова сильным значимым мужчиной. Для женщин наряду с воспитанием будущего поколения важным становится карьерный рост. будущего поколения. Жизненные коррективы.
Кризис 50 лет	50-55 лет	Возраст «осмысленной зрелости» . Ощущение отсутствия важных дел и интересов, следовательно, горечь и разочарование в прожитой жизни. Подготовка к пенсии.	Умение найти новые перспективы, не обесценивая прежних заслуг, новые сфера приложения для своего жизненного опыта, мудрости, любви, творческих сил.
Предстарческий	60-69 лет	Пенсия. Острое чувство одиночества.	Смена окружения (теперь пенсионеры), общение с детьми и внуками. Поиск себя в новом качестве, пробасил в разных видах деятельности.
Старческий	70-79 лет	Смена значений отношений с другими людьми, смена отношений с родственниками	Досуговое увлечение, не желательна их частая смена, необходимо

		(опека либо эксплуатация времени пенсионера). Стремление всяческими путями подтвердить чувство собственного достоинства	найти что-то свое, оптимизация общения.
Позднестарческий	80-89 лет	Переосмысление жизни, подготовка к смерти. Порой стремление приукрасить свою жизнь – человек цепляется за все хорошее, что было (и чего не было) в его жизни.	Обретение покоя, осознание, что оставляешь после себя что-то хорошее, достойное, покаяние в чем-либо недостойном.
Кризис долголетия	Более 90 лет	Некая усталость. Иногда гордость (эгоистичная), что «я — долгожитель».	Найти силы для активности. Сохранение здоровья, обретение чувства здоровья – «чувства жизни».

Последний вид — кризис старости. Человек смиряется с приближающейся смертью, не обращает внимания на здоровье.

Структура и фазы

Изучая психологию личностей, Выготский выделил 3 фазы возрастных кризисов:

1. Предкритическая фаза. Человека беспокоят сомнения, связанные с непризнанием изменения окружающих условий. Индивид представляет себе приятное возможное будущее, но не знает, как его добиться.
2. Критический этап. Противоречие между реальностью и ее сознательным принятием достигает максимального пика. Человек старается приблизиться к увиденным идеалам, но чаще его внутренних ресурсов не хватает чтобы достичь необходимой цели.
3. Посткритическая фаза. Противоречия ослабляются, субъект начинает строить гармоничные отношения с окружающим миром.

Возможные последствия

Возрастные кризисы могут привести к развитию депрессий, стресса. Из-за этого ухудшается психологическое, физическое состояние человека. Нарушается гормональный фон, ухудшается аппетит, сон. Если не принять никаких мер по улучшению состояния, личность может замкнуться в себе, потерять интерес к жизни.