

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Кингисеппская детская школа искусств»**

РЕФЕРАТ

«ВОЗРАСТНЫЕ КРИЗИСЫ ПОДРОСТКОВОГО ПЕРИОДА И СЕРЕДИНЫ ЖИЗНИ»

Составитель:
Шахматова Наталия Пятровна

2023 г.
г. Кингисепп

Возрастные кризисы подросткового периода и середины жизни

Введение

Кризис, от греческого *krineo*, буквально означает «разделение дорог». Понятие «кризис» означает острую ситуацию для принятия какого-то решения, поворотный пункт, важнейший момент в жизни или деятельности человека.

Кризис в жизни это ситуация, в которой человек сталкивается с невозможностью реализации внутренней необходимости своей жизни (мотивов, стремлений, ценностей) в виду возникновения препятствий (чаще всего внешних), преодолеть которые, опираясь на свой прошлый опыт, он не может. Человек привыкает к определенной форме своей жизни и деятельности: образу и состоянию тела, пище, одежде, более или менее комфортным условиям существования, счету в банке, автомобилю, жене, детям, социальному статусу, смыслам и духовным ценностям. Кризисное состояние лишает его опоры. Однако наряду с отрицательными, негативными проявлениями, кризис как ничто другое вычленяет, что человеческого остается от человека, что у него остается внутри, что в нем укоренилось и крепко сидит, а что сразу разрушается, как только исчезнут внешние атрибуты. Все внешнее выходит наружу в процессе кризиса, и человек начинает осознавать его внешность. Если же он еще и отказывается от этой внешней шелухи, то происходит очищение сознания, глубинное понимание истинной ценности, духовное осознание себя. Поэтому психологический кризис – это физическое и психическое страдание, с одной стороны, и трансформация, развитие и личностный рост – с другой. Таким образом, источник кризиса психического развития лежит не в конфликте человека с внешней системой отношений, а обусловлен внутренним конфликтом отношения реальной и идеальной формы. Именно это отношение и провоцирует сначала конфликт, затем попытки его разрешения, а затем и переход в новую систему сотрудничества, т. е. переход к новой ведущей деятельности.

Кризис — это не тупик, а некие противоречия, которые накапливаются у человека. Кризис в жизни — это всегда неприятно. Будь то здоровье или семья, или работа, или дружеские отношения. Человек выбивается из привычного ритма. Тем не менее, есть ряд так называемых «нормативных» кризисов, через которые человек проходит в течение всей жизни: кризис новорожденного, одного года, трех, семи, переходного возраста, кризис середины жизни в 35-45 лет, «узелковый период» ...

Все жизненные кризисы подобны матрешке. Тяжело, когда человек не выходит из кризиса, а накапливает их. Все кризисы, по сути, связаны с поиском смысла жизни и попытками ответить на вопросы типа «Зачем я

живу? Для кого?», а также проблема личной свободы, и борьба за нее на всех этапах жизни.

Самой, пожалуй, важной функцией кризиса, является его влияние на развитие человека - Л.С. Выготский писал, что «если бы кризисы не были обнаружены экспериментально, их, тем не менее, следовало бы задать теоретически». Основанием для такого утверждения служит то, что процесс развития человека происходит «рывками», от одной стадии к другой, т. е. скорее революционным, чем эволюционным путем. В эти периоды в относительно короткий срок происходят кардинальные изменения, сильно заметные окружающим.

ВОЗРАСТНЫЕ КРИЗИСЫ

Понятие возрастных кризисов связано с закономерностями психического развития человека. Процесс познания мира человеком, физическое, интеллектуальное, духовное и психическое развитие начинается с момента физического рождения, продолжается на протяжении всей жизни и заканчивается с его смертью.

Термин «кризисы возрастные» был введен Л.С. Выготским, который определял их как целостное изменение личности человека, регулярно возникающее при смене стабильных периодов и рассматривал это в качестве критериев возрастной периодизации, характерных для конкретного этапа развития. По Выготскому, возрастной кризис обусловлен возникновением основных новообразований предшествующего стабильного периода, которые приводят к разрушению одной социальной ситуации развития и возникновению другой, адекватной новому психологическому облику человека. Сам механизм смены социальных ситуаций и есть психологическое содержание возрастного кризиса. При возникновении нового в развитии обязателен одновременно и распад старого. Л.С. Выготский полагал такое разрушение необходимым.

В современных исследованиях принято опираться на следующую возрастную периодизацию или этапы развития:

- новорожденный (1-10 дней);
- грудной возраст (10 дней - 1 год);
- раннее детство (1-3 года);
- первое детство (4-7 лет);
- второе детство (8-12 лет);
- подростковый возраст (13-16 лет);
- юношеский возраст (17-21 год);
- зрелый возраст (первый период: 22-35 лет - мужчины, 21-35 лет - женщины;
- второй период: 36-60 лет - мужчины, 36-55 лет - женщины);
- пожилой возраст (61-74 года - мужчины, 56-74 года - женщины);
- старческий возраст (75-90 лет - мужчины и женщины);
- долгожители (90 лет и старше).

Определение подросткового периода.

В настоящее время имеется несколько определений рубежей подросткового периода. Например, Г. Гримм ограничивает его возрастом 12-15 лет у девочек и 13-16 лет у мальчиков, а по Дж. Биррену этот период охватывает 12-17 лет. В классификации Д.Б. Брамлей данный возраст ограничивается 11-15 годами. Но, наиболее адекватно очерчены границы подросткового возраста в периодизации, предложенной Д.Б. Элькониным, где акцент делается не на физическом развитии организма (пубертатный период), а на появлении психологических новообразований, обусловливаемых сменой и развитием ведущих типов деятельности. В данной периодизации границы подросткового периода устанавливаются между 10-11 и 15-16 годами. Специфическая особенность этого периода состоит в том, что с одной стороны, по уровню характера психического развития это типичная эпоха детства, с другой - перед нами растущий человек, в усложненной деятельности которого четко намечается направленность на новый характер общественных наблюдений. Он реально вступает в новые формы взаимосвязей, общения, пытается осознать их характер, самоопределится. Важнейший факт физического развития в подростковом возрасте - половое созревание, начала функционирования половых желез. И хотя оно не является единственным источником психологических особенностей данного возраста, оказывая лишь опосредованное влияние на развитие личности через отношения ребенка к окружающему миру, но, тем не менее, мы не можем отрицать, что оно вносит много нового в жизни подростка. Половое созревание провоцирует интенсивный рост скелета, достигающий 4-7 см. в год, который опережает развитие мускулатуры. Все это приводит к некоторой непропорциональности тела, подростковой угловатости. Дети часто ощущают себя в это время неуклюжими, неловкими. Появляются вторичные половые признаки - внешние признаки полового созревания и тоже в разное время у разных детей. В связи с быстрым развитием возникают трудности функционирования сердца, легких, кровоснабжении головного мозга. Поэтому для подростков характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса. А такие перепады вызывают быструю смену физического состояния и, соответственно, настроению. В подростковом возрасте эмоциональный фон становится неровным, нестабильным. К этому следует добавить, что ребенок вынужден постоянно приспосабливаться к физическим и физиологическим изменениям, происходящим в его организме, переживать самую «гормональную бурю». Эмоциональную нестабильность усиливает сексуальные возбуждения, сопровождающие процесс сексуального созревания. Большинство мальчиков все в большей мере осознают истоки этого возбуждения. У девочек больше индивидуальных различий: часть из них испытывают такие же сильные сексуальные возбуждения, но большинство более неопределенные, связанные с удовлетворением других потребностей (в привязанности, любви, поддержки, самоуважения). По

мнению западных психологов, подростки еще бисексуальны. Тем не менее, в этот период половая идентификация достигает нового, более высокого уровня. Отчетливо проявляется ориентация на образцы мужественности и женственности поведения и проявления личностных свойств. Но ребенок может сочетать в себе, как и традиционные женские, так и традиционно мужские качества.

Благодаря бурному росту и перестройки организма в подростковом возрасте резко повышается интерес к своей внешности. Формируется новый образ физического «Я». Из-за его гипертрофированной значимости ребенком остро переживаются все изъяны внешности, действительные и мнимые. Непропорциональность частей тела, неловкость движений, неправильности черт лица, кожа, теряющая детскую чистоту, излишний вес или худоба - все расстраивает, а иногда приводит к чувству неполноценности, замкнутости, даже неврозу. Типичны случаи нервной анорексии: девочки, стремясь стать изящными, как фотомodelь, соблюдают строгую диету, а затем совсем отказываются от пищи и доводят себя до полного физического истощения.

Одновременно с внешними, объективными проявлениями взрослости, возникает и отношение подростка к себе, как взрослому, представление, ощущение себя в какой-то мере взрослым человеком. Эта субъективная сторона взрослости считается центральным новообразованием подросткового возраста. Чувство взрослости особая форма самосознания; оно не жестко связано с процессом полового созревания. Как проявляется чувство взрослости подростка? Прежде всего он претендует на равноправие в отношениях со взрослыми и идет на конфликты, отстаивая свою позицию. Чувство взрослости проявляется и в стремлении к самостоятельности, желание оградить какие-то стороны своей жизни от вмешательства родителей. Кроме того, проявляются собственные вкусы, взгляды, оценки, собственная линия поведения. Подросток с жаром отстаивает их, даже не смотря на неодобрение окружающих. Поскольку в подростковом возрасте все не стабильно, взгляды могут измениться через пару недель, но защищать противоположную точку зрения ребенок будет столь же эмоциональным.

Чувство взрослости связано с этическими нормами поведения, которые усваиваются детьми в это время. Появляется моральный «кодекс», предписывающий подросткам четкий стиль поведения в дружеских отношениях со сверстниками. Наряду с чувством взрослости Д.Б. Элькониным рассматривается подростковая тенденция к взрослости - стремление быть, казаться и считаться взрослым. Подросток обладает сильными, иногда гипертрофированными потребностями в самостоятельности и общении со сверстниками. Подростковая самостоятельность выражается, в основном, в стремлении к эмансипации от взрослых, освобождение от их опеки, контроля и в разнообразных увлечениях неучебных занятиях. Эти потребности так ярко проявляются в поведении, что говорят о «подростковых реакциях». Увлечения сильные, часто сменяющие друг друга, иногда «запойные», характерны для подросткового возраста. Считается, что подростковый возраст без увлечений

подобен детству без игр. Ребенок сам выбирает себе занятия по душе, тем самым, удовлетворяя и потребность в самостоятельности, познавательную потребность, и некоторые другие. В подростковом возрасте не только бурно увлекаются разнообразными делами, но и столь же эмоционально общаются со сверстниками. Общение пронизывает всю жизнь подростков, накладывая отпечаток и на учение, и на не учебные занятия, и на отношения с родителями. Ведущей деятельностью в этот период становится интимно-личностное общение. Наиболее содержательное и глубокое общение возможно при дружеских отношениях. Близкий друг для подростка, обычно его ровесник - это своеобразный психотерапевт, умеющий выслушать и посочувствовать, понимающий и принимающий его переживания и установки, помогающий преодолеть неуверенность в своих силах, поверить в себя. В этот возрастной период детей так тянет друг к другу, их общение настолько интенсивно, что говорят о типично подростковой «реакции группирования». Но особенно важно для подростка иметь референтную группу, ценности которой он принимает, на чьи нормы поведения и оценки он ориентируется. Однако, нередко подросток чувствует себя одиноким рядом со сверстниками в шумной компании. Кроме того, не всех подростков принимают в группу, часть из них оказывается изолированной либо неуверенные в себе, замкнутые дети, либо излишне агрессивные и заносчивые.

Еще одна значимая сфера отношения подростков - отношения со взрослыми, прежде всего, с родителями. Влияние родителей уже ограничено им не охватываются все сферы жизни ребенка, как это было в младшем школьном возрасте, но его значение трудно переоценить. Мнение сверстников обычно наиболее важно в вопросах дружеских отношений с мальчиками и девочками, в вопросах, связанных с развлечением, молодежной модой и тому подобное. Но ценностные ориентации подростка, понимание им социальных проблем, нравственные оценки событий и поступков, зависит, в первую очередь, от позиций родителей. В тоже время для подростков характерно стремление к эмансипации от близких взрослых. Нуждаясь в родителях, в их любви и заботе, в их мнении, они испытывают сильное желание быть самостоятельным, равными с ними в правах. То, как сложатся отношения в этот трудный для обеих сторон период, зависит, главным образом, от стиля воспитания, сложившегося в семье, и возможностей родителей перестроиться - принять чувство взрослости своего ребенка. Основные сложности в общении, конфликты возникают из-за родительского контроля над поведением, учебой подростка, его выбором друзей и т.д. Контроль может быть принципиально различным. Наиболее благоприятный стиль семейного воспитания - демократичный, когда родители не ущемляют права ребенка, но одновременно требуют выполнения обязанностей; контроль основан на теплых чувствах и разумной заботе. Гиперопека, как и вседозволенность, равнодушие или диктат - все это препятствует успешному развитию личности подростка. Конфликты возникают при отношении родителей к подростку как к маленькому ребенку

и при непоследовательности требований, когда от него ожидается, то детское послушание, то взрослая самостоятельность.

И, наконец, интеллектуальная сфера в подростковом возрасте характеризуется дальнейшим развитием теоретического рефлексивного мышления. Приобретенные в младшем школьном возрасте операции становятся формально-логическими. Подросток, абстрагируясь от конкретного наглядного материала, рассуждает в чисто словесном плане. На основе общих посылок он строит гипотезы и проверяет их, то есть рассуждает гипотетико-дедуктивно. Подростки в этот период начинают рассуждать об идеалах, о будущем, приобретают новый, более глубокий и обобщенный взгляд на мир. Становление основ мировоззрения, начинающееся в этот период, тесно связаны с интеллектуальным развитием. Подросток приобретает взрослую логику мышления. В это же время происходит дальнейшая интеллектуализация таких психических функций, как восприятие и память. Связано с общим интеллектуальным развитием и развитие воображения.

Чувство взрослости становится центральным новообразованием младшего подросткового возраста, а к концу периода, примерно в 15 лет, ребенок делает еще один шаг в своем личностном развитии. После поисков себя, личностные нестабильности у него формируется «Я – концепция»-система внутренне согласованных представлений о себе, образов «Я». Примерно в 11-12 лет возникает интерес к своему внутреннему миру, а затем происходит постепенное усложнение и углубление самопознания. Подросток открывает для себя свой внутренний мир. Сложные переживания, связанные с новыми отношениями, свои личностные черты, поступки анализируются им пристрастно. Подросток хочет понять, каков он есть на самом деле, и представляет себе, каким бы он хотел быть. Познать себя ему помогают друзья, в которых он смотрится как в зеркало, в поисках сходства и отчасти близкие взрослые. Подростковая рефлексия, потребность разобраться в себе самом порождают и исповедальность в общении с ровесником, и дневники, которые начинают вести именно в этот период, стихи и фантазии. Образы «Я», которые создает в своем сознании подросток, разнообразны - они отражают все богатство его жизни. Физическое «Я», то есть представления о собственной внешней привлекательности, представления о своем уме, способностях в разных областях, о силе характера, общительности, доброте и других качествах, соединяясь, образуют большой пласт «Я-концепции»- так называемое реальное «Я». Для ребенка важно не только знать, какой он есть на самом деле, но и на сколько значимы его индивидуальные особенности. Оценка своих качеств зависит от системы ценностей, сложившейся, главным образом, благодаря влиянию семьи и сверстников. Подросток еще не цельная, зрелая личность. Отдельные его черты обычно диссонируют, сочетание разных образов «Я» негармоничны. Когда же образ «Я» достаточно стабилизировался, а оценка значимого человека или поступок самого ребенка ему противоречит, часто включаются механизмы психологической защиты. Допустим, мальчик, считающий себя смелым,

струсил. Рассогласование его представлений о себе и реального поведения может вызвать такие болезненные переживания, что избавляясь от них, он начинает убеждать всех, и прежде всего себя, что этот поступок был разумным, его требовали обстоятельства, и поступить иначе было бы глупо (механизм рационализации); или признает, что он струсил, но ведь и все его приятели трусы, каждый поступил так же на его месте (механизм проекции) и т.д.

Помимо реального «Я», «Я-концепция» включает в себя «Я-идеальное». При высоком уровне притязания и недостаточном осознании своих возможностей идеальное «Я» может слишком сильно отличаться от реального. Тогда переживаемый подростком разрыв между идеальным образом и действительным своим положением приводит к неуверенности в себе, что внешне может выражаться в обидчивости, упрямстве, агрессивности. Когда идеальный образ представляется достижимым, он побуждает к самовоспитанию. Оно становится возможным в этот период, благодаря тому что у подростков развивается саморегуляция. Разумеется, далеко не все они способны проявить настойчивость, силу воли и терпения, чтобы медленно продвигаться к созданному ими самими идеалу. Кроме того, у многих сохраняется детская надежда на чудо. Вместо того, чтобы действовать, подростки погружаются в мир фантазий.

В конце подросткового возраста, на границе с ранней юностью, представления о себе обычно стабилизируются и образуют целостную систему – «Я-концепцию», что является важнейшим этапом в развитии самосознания. Когда говорят, что ребенок взрослеет, имеют в виду становление его готовности к жизни в обществе взрослых людей, причем как равноправного участника этой жизни. Конечно, подростку еще далеко доистинной взрослости - и физически, и психологически, и социально. Он объективно не может включиться во взрослую жизнь, но стремится к ней и претендует на равные со взрослыми правами. Новая позиция проявляется в разных сферах, чаще всего во внешнем облике, в манерах.

Нельзя не отметить, что внешний вид подростка часто становится источником постоянных недоразумений и даже конфликтов в семье. Родителей не устраивают ни молодежные мода, ни цены на вещи, так нужные их ребенку. А подросток, считая себя уникальной личностью, в то же время стремится внешне ничем не отличаться от сверстников. Он может переживать отсутствие куртки такой же, как у всех в его компании как трагедию. Желание слиться с группой, ничем не выделяться, желание, отвечающее потребности в безопасности, психологи рассматривают как механизм психологической защиты и называют социальной мимикрией. Хотя претензии на взрослость бывают нелепыми, иногда уродливыми, а образцы для подражания не лучшими, в принципе, ребенку полезно пройти через такую школу новых отношений, научиться брать на себя разнообразные роли. Но лишь небольшая часть подростков достигают высокого уровня развития морального развития, немногие способны принять на себя ответственность за благополучие других.

Кризис подросткового возраста

На образ физического «Я» и самосознания в целом оказывает влияние темп полового созревания. Дети с поздним созреванием оказываются в наименее выгодном положении; акселерация создает более благоприятные возможности личностного развития. После относительно спокойного младшего школьного возраста, подростковый кажется бурным и сложным. Развитие на этом этапе действительно идет быстрыми темпами, особенно много изменений наблюдается в плане формирования личности. И, пожалуй, главная особенность подростка личностная нестабильность. Противоположные черты, стремление, тенденции, сосуществуют и борются друг с другом, определяя противоречивость характера и поведения взрослеющего ребенка. Анна Фрейд так описала эту подростковую особенность: "...подростки исключительно эгоистичны, считают себя центром Вселенной и единственным предметом, достойным интересом, и в тоже время, ни в один из последующих периодов своей жизни они не способны на такую преданность и самопожертвование. Они вступают в страстные любовные отношения лишь для того, чтобы оборвать их также внезапно, как и начали. С одной стороны, они с энтузиазмом включаются в жизнь сообщества, а с другой - они охвачены страстью к одиночеству. Они колеблются между слепым подчинением избранному ими лидеру и вызывающим бунтом против любой и всяческой власти. Они эгоистичны и материалистичны и в тоже время преисполнены возвышенного идеализма. Они аскетичны, но внезапно погружаются в распущенность самого примитивного характера. Иногда их поведение по отношению к другим людям грубо и бесцеремонно, хотя, сами они неимоверно ранимы. Их настроение колеблется между сияющим оптимизмом и самым мрачным пессимизмом. Иногда они трудятся с не иссякающим энтузиазмом, а иногда, медлительны и апатичны".

Многие подростки, подпадая под зависимость от физического состояния, начинают сильно нервничать и обвинять себя в несостоятельности. Эти ощущения часто не осознаются, а подспудно формируют напряженность, с которой подростку трудно справиться. На таком фоне любые внешние трудности воспринимаются особенно трагически.

Подростковый возраст - период отчаянных попыток «пройти через все». При этом подросток по большей части начинает свой поход с табуированных или прежде невозможных сторон взрослой жизни. Многие подростки «из любопытства» пробуют алкоголь и наркотики. Если это делается не для пробы, а для куража, возникает физическая зависимость. Но и баловство, пробы могут привести к психологической зависимости, что проявляет себя в возникновении напряженности, тревоги, раздражительности.

Подростки достаточно легкомысленно относятся к человеческим порокам и слабостям и в результате быстро приобщаются к алкоголю и

наркотикам, превращая их из источника ориентированного поведения (любопытства) в предмет своих потребностей. На этом фоне, рефлексировав на свое «падение», подросток нередко превращает его в форму своего самоутверждения, заглушая внутреннее чувство потери себя, своего личного кризиса.

Подростки с большим любопытством относятся к сексуальным отношениям. Там, где слабы внутренние тормоза, где слабо развито чувство ответственности за себя и другого, прорывается готовность к сексуальным контактам с представителями противоположного, а иногда и своего пола. Высокая степень напряжения до и после сексуального общения ложится сильнейшим испытанием на психику. Первые сексуальные впечатления могут оказать влияние на сферу сексуальной жизни взрослого человека. Поэтому важно, чтобы эти впечатления отражали достойные формы взаимодействия юных сексуальных партнеров. Многие подростки на почве неблагоприятного опыта обретают неврозы, а некоторые - и венерические заболевания. Все эти формы новой жизни подростков ложатся на психику тяжелым бременем. Напряженность от неопределенности жизни в новом качестве (курильщик, сексуальный партнер и др.) в результате потери самоидентичности толкает многих подростков в состояние остро переживаемого кризиса.

Отдельно следует указать на отроческий кризис, связанный с духовным ростом и изменением психического статуса. Хотя в этот период происходит объективное изменение социального положения отрока (возникают новые отношения с близкими, сверстниками, учителями; расширяется поле деятельности и др.), наиважнейшим фактором, влияющим на возникновение кризиса, являются рефлексия на внутренний мир и глубокая неудовлетворенность собой. Потеря идентичности с самим собой, несовпадение прежних представлений о себе с сегодняшним образом – вот основное содержание отроческих переживаний. Неудовлетворенность может быть столь сильной, что появляются навязчивые состояния: непреодолимые угнетающие мысли о себе, сомнения, страхи. При этом сохраняется критическое отношение к этим состояниям, что усугубляет тяжелые чувства подростка.

Многие подростки переживают кризис во внешних проявлениях негативизма - бессмысленном противодействии другому, немотивированном противостоянии родителям, учителям. Задача близких взрослых и психологов здесь однозначна - необходимо включиться в проблемы отрока и постараться облегчить его жизнь в этот период.

Не всякий подросток, однако, проходит столь тяжелое испытание душевным кризисом. А те, кто проходят, по большей части выбираются из него самостоятельно: близкие нередко не догадываются о душевных бурях своих дорогих чад.

Взрослость. Средний возраст

В этом возрасте, как правило, человек уже достигает того, к чему осознанно стремился – у него четко сформировавшаяся система ценностей, есть определенное социальное и семейное положение, он психически уравновешен... Но вот доволен ли он своей жизнью, принесло ли ему моральное удовлетворение достижение целей, счастлив ли он, любит ли он своего(ю) супруга(у)!? Человек начинает думать об этом, задавать себе вопросы, переживать эту ситуацию в своей жизни, так, постепенно он входит в кризис, который характерен для человека в возрасте около 30-35 лет.

Кризис среднего возраста

Кризис среднего возраста – самая странная и страшная пора в психическом развитии человека. Многие люди (особенно творческие), не найдя в себе силы, и не обретя новый смысл жизни, просто уходят из нее. На этот период (после подросткового) приходится наибольшее число суицидов.

Как уже говорилось выше, у взрослого человека начинают формироваться вопросы, на которые он не в состоянии ответить, но которые сидят внутри и разрушают его. «В чем смысл моего существования!?», «Это то, чего я хотел!? Если да, то что же дальше!?» и т.д. 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 в период молодости, человек вдруг осознает, что, в сущности, стоит перед той же задачей – поиска, самоопределения в новых обстоятельствах жизни, с учетом реальных возможностей (в том числе ограничений, не замечавшихся им ранее). Этот кризис проявляет себя в ощущении необходимости «что-то предпринимать» и свидетельствует о том, что человек переходит на новую возрастную ступень – возраст взрослости. «Кризис тридцати» – условное название этого кризиса. 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.

Для мужчин в это время характерны разводы, смена работы или изменение образа жизни, приобретение дорогих вещей (автомобили, мотоциклы), частая смена сексуальных партнеров, причем прослеживается четкая ориентация на юный возраст последних, он, как бы начинает добирать

то, чего не смог получить в более раннем возрасте, реализует свои детские и юношеские потребности.

У женщин во время кризиса 30-летия обычно меняются приоритеты, установленные в начале ранней взрослости. Женщин, ориентированных на замужество и воспитание детей, теперь в большей степени начинают привлекать профессиональные цели. В то же время те, кто отдавал свои силы работе, теперь, как правило, направляют их в лоно семьи и брака.

Переживая этот кризисный момент своей жизни, человек ищет возможность укрепления своей ниши во взрослой жизни, подтверждения своего статуса взрослого: он хочет иметь хорошую работу, он стремится к безопасности и стабильности. Человек еще уверен в том, что возможно полное воплощение надежд и чаяний, образующих «мечту», и усердно трудится для этого.

Середина жизни. Старость.

В начале пятого десятилетия жизни (может чуть раньше или позже) человек проходит через период критической самооценки и переоценки того, что было достигнуто в жизни к этому времени, анализа аутентичности образа жизни: решаются проблемы морали; человек проходит через неудовлетворенность брачными отношениями, беспокойство о покидающих дом детях и недовольство уровнем служебного роста. Появляются первые признаки ухудшения здоровья, потери красоты и физической формы, отчуждения в семье и в отношениях с повзрослевшими детьми, приходит опасение, что ничего лучшего не получится в жизни, в карьере, в любви.

Этот психологический феномен называют кризисом середины жизни (термин введен Левинсоном). Люди критически переоценивают свою жизнь, анализируют ее. Очень часто эта переоценка приводит к пониманию того, что «жизнь прошла бессмысленно и время уже потеряно».

Кризис среднего возраста связан со страхом старения и осознания того, что достигнутое иногда значительно меньше, чем предполагалось, и является недолгим пиковым периодом, за которым следует постепенное уменьшение физической силы и остроты ума. Человеку присуща преувеличенная озабоченность собственным существованием и отношениями с окружающими. Физические признаки старения становятся все очевиднее и переживаются индивидом как утрата красоты, привлекательности, физических сил и сексуальной энергии. Все это и на личностном и на социальном уровне оценивается негативно. Кроме того, у человека появляется и растет беспокойство, что он может оказаться на шаг позади нового поколения, получившего профессиональную подготовку в соответствии с новыми стандартами, энергичного, обладающего новыми идеями и готовностью согласиться, по крайней мере на первых порах, на значительно меньшую зарплату.

В результате доминирующими в общем фоне настроений становится депрессивные состояния, чувство усталости от надоевшей действительности,

от которых человек либо прячется в мечтах, либо в реальных попытках «доказать свою молодость» через любовные интриги или взлет карьеры. В этот период человек пересматривает свою жизнь и задает себе вопрос, который иногда очень страшен, но всегда приносит облегчение: «Кто я, отдельно от своей биографии и ролей, которые я исполняю?» Если он открывает, что жил, формируя и укрепляя ложное «я» – тогда он открывает для себя возможность второго взросления. Этот кризис – возможность переопределения и переориентации личности, переходный ритуал между продолжением подросткового периода на стадии «первой взрослости» и неизбежным наступлением старости и близости смерти. Те, кто сознательно проходят через этот кризис, ощущают, что их жизнь стала более значимой. Этот период открывает перспективу обретения нового взгляда на свое «я», которая, правда, зачастую связана с весьма болезненными ощущениями.

Кризис начинается с давления со стороны бессознательного. Ощущение «я», приобретенное человеком в результате социализации, вместе с сформировавшимся у него восприятием и совокупностью комплексов, вместе с его защитами своего внутреннего ребенка, начинает скрипеть и скрежетать в борьбе с самостью, которая ищет возможности для выражения. До осознания наступившего кризиса человек направляет свои усилия на преодоление, игнорирование или избегание воздействия глубинного давления (например, с помощью алкоголя).

Оказавшись на подходе к кризису среднего возраста, человек обладает реалистическим мышлением, он испытал столько разочарований и сердечной боли, что даже избегает проявлять крупницы своей подростковой психологии.

Каждый человек в среднем возрасте становится свидетелем исчезновения своих проекций, окончания надежд и прекращения ожиданий; при этом он чувствует, что ему не хватает таланта, интеллекта и мужества. Исчезновение всех проекций приводит к ощущению предательства, неоправданных ожиданий, вакуума и потери смысла жизни. Тем не менее, психическая энергия, регрессивная в своем отношении к авторитету (родительская воля, родительские комплексы и социально-культурный конформизм), часто удерживает человека в сильной зависимости от этих комплексов и тем самым тормозит его личностное развитие, возможность стать индивидуальностью.

Ослабление проекций, а также исчезновение воплощенных в них надежд и ожиданий – еще один важный процесс на подступах к кризису «середины жизни». Наиболее распространенные и подвергающиеся в этот период пересмотру проекции – те, которые попадают на карьеру, а также в сферу супружеских и родительских отношений.

В это же время человек начинает осознавать, что с его телом происходят неизбежные физиологические изменения помимо его воли. Человек признает, что он смертен и ему обязательно придет конец, при этом он не сможет завершить все, чего так страстно желал и к чему стремился. Происходит крушение надежд, связанных с инфантильными

представлениями о своей будущей жизни (власти, богатстве, отношениями с окружающими).

Отчетливо ощущается стресс в брачной жизни. Супруги, терпевшие друг друга ради детей или не обращавшие внимания на серьезные проблемы во взаимоотношениях, зачастую больше не желают смягчать свои разногласия. Следует также учесть, что сексуальная близость к этому времени притупляется привычкой, ощутимым снижением физической формы, первыми симптомами ослабляющих организм болезней, наступлением климакса, глубоко сидящим гневом на партнера и неясным чувством чего-то упущенного в жизни. Количество разводов среди состоящих в браке 15 и более лет постепенно увеличивается. Именно поэтому в среднем возрасте происходит, так называемая «третья волна» расторжения браков.

Велики социальные и психологические трудности, с которыми сталкиваются разведенные. К ним относятся преодоление чувства краха, последовавшего за продолжительным периодом личностных трат на другого, утрата привычного образа жизни и вероятная потеря друзей и родственников, сохранивших лояльность к ставшему чужим партнеру.

Мужчинам легче повторно вступить в брак, чем женщинам, и иногда они женятся на женщинах значительно моложе себя. В силу социального осуждения браков, в которых жена старше мужа, женщины обнаруживают, что группа подходящих по возрасту и свободных мужчин относительно невелика. Кроме того, общение и ухаживание особенно затруднительны, если в доме есть дети. Вновь образовавшиеся семьи сталкиваются с проблемами смешения детей от двух и более предыдущих браков, распределения ролей приемных родителей и продолжающегося влияния прежнего супруга. Если развода удастся избежать и брачная жизнь сохраняется, то остается проблема старения. Перспектива многолетней зависимости продолжает тяготить, в то время как «пустое семейное гнездо» обещает новообетенную свободу.

Стрессы на этой почве в их совокупности приводят к психологической и эмоциональной напряженности.

Изменяется также отношение к деньгам и богатству. Для многих женщин экономическая свобода означает материальную поддержку, которую они не получали. Для многих мужчин материальное положение означает нескончаемые ограничения. Во время кризиса «середины жизни» происходит пересмотр и в этой сфере.

В протекании кризиса середины жизни у мужчин и женщин обнаружены некоторые различия. Выяснено, что у женщин стадии жизненного цикла в большей мере структурированы не хронологическим возрастом, а стадиями семейного цикла – брак, появление детей, оставление выросшими детьми родительской семьи.

Таким образом, в течение кризиса «середины жизни» возникает и затем возрастает необходимость поиска своего пути, но на этом пути возникают серьезные препятствия. Симптомы, характерные для кризиса, – скука, смена места работы и/или партнера, заметные проявления насилия,

самоуничтожительные мысли и поступки, непостоянство в отношениях, депрессия, тревога и возрастающая навязчивость. За этими симптомами скрываются два факта: существование огромной внутренней силы, оказывающей очень сильное давление изнутри, и повторение прежних паттернов поведения, сдерживающих эти внутренние импульсы, однако при этом возрастает сопутствующая им тревога. Когда прежние стратегии все хуже и хуже помогают сдерживать возрастающее внутренне давление, появляется резкий кризис в самосознании и самоощущении.

«Узелковый период». Кризис старости.

В преклонном возрасте (старости) человеку предстоит преодолеть три подкризиса. Первый из них заключается в переоценке собственного «Я» помимо его профессиональной роли, которая у многих людей вплоть до ухода на пенсию остается главной. Второй подкризис связан с осознанием факта ухудшения здоровья и старения тела, что дает человеку возможность выработать у себя в этом плане необходимое равнодушие. В результате третьего подкризиса у человека исчезает самоозабоченность, и теперь он без ужаса может принять мысль о смерти.

Бесспорно, проблема смерти является всевозрастной. Тем не менее, именно для пожилых и престарелых она не представляется надуманной, преждевременной, трансформируясь в проблему естественной смерти. Для них вопрос об отношении к смерти переводится из подтекста в контекст самой жизни. Наступает время, когда в пространстве индивидуального бытия начинает отчетливо звучать напряженный диалог между жизнью и смертью, осознается трагизм временности.

Тем не менее, старение, смертельные болезни и умирание воспринимаются не как составные части процесса жизни, а как полное поражение и болезненное непонимание ограниченности возможностей управлять природой. С точки зрения философии прагматизма, подчеркивающей значение достижений и успеха, умирающий является потерпевшим поражение.

Сейчас наша социальная структура, равно как и философия, религия и медицина почти ничего не могут предложить для облегчения душевных мук умирающего. Пожилые и престарелые люди, как правило, опасаются не самой смерти, а возможности лишеного всякого смысла чисто растительного существования, а также страданий и мучений, причиняемых болезнями. Можно констатировать наличие двух ведущих установок в их отношении к смерти: во-первых, нежелание обременять своих близких, во-вторых, стремление избежать мучительных страданий. Этот период также называют «узелковым», потому что, не желая обременять своей старостью и смертью, многие пожилые люди начинают готовиться к смерти, собирать сопутствующие обряду вещи, откладывать деньги на проведение похорон. Поэтому многие, находясь в подобном положении, переживают глубокий и всеохватывающий кризис, затрагивающий одновременно биологические, эмоциональные, философские и духовные стороны жизни.

В научном труде «О смерти и умирании» Элизабет Кюблер-Росс подчеркивает важность открытого и честного общения с умирающими, готовность последних обсуждать любые психологически близкие им темы. В результате подобного подхода они могут научить остающихся в живых важным вещам, относящимся не только к заключительным фазам жизни, но и проблемам работы человеческого сознания, а также к некоторым редким аспектам нашего существования вообще. Кроме того, данный процесс обогатит его участников и, возможно, снизит уровень их тревоги относительно собственной смерти.

В связи с этим важным представляется осмысление социально-психологических механизмов адаптации человека к феномену смерти. Речь идет и о системе психологической защиты, определенных моделях символического бессмертия, и о социальной апробации смерти – культе предков, поминальных обрядах, похоронных и мемориальных службах и о просветительских программах пропедевтического характера, в которых феномен смерти становится темой раздумий и духовных поисков.

Культура сопереживания смерти другого человека выступает неотъемлемой составляющей общей культуры как личности, так и общества в целом. При этом совершенно справедливо подчеркивается, что отношение к смерти служит эталоном, индикатором нравственного состояния общества, его цивилизованности. Важно создать не только условия для поддержания нормальной физиологической жизнеспособности, но и предпосылки для оптимальной жизнедеятельности, удовлетворить потребность пожилых и престарелых людей в знаниях, культуре, искусстве, литературе, часто выходящих за пределы досягаемости для старших поколений.

На современном этапе кризисная ситуация для пожилых и престарелых людей обусловлена и усугубляется следующими обстоятельствами:

1. Экономический статус данной социальной группы чрезвычайно низок, происходит процесс обнищания.
2. Отсутствует продуманная система профессиональных маршрутов для лиц пенсионного возраста, сохранивших трудовую и социальную активность.
3. Состояние здоровья людей данной возрастной категории обычно хуже, чем у молодых членов общества. Наличие хронических болезней вынуждает их чаще обращаться к медицинской помощи, а это, соответственно, ведет к дополнительным расходам. Практически отсутствует реабилитационная система.
4. Нарастающая новизна ситуации, постоянное возникновение новых, необычных реалий общественной жизни на финальном этапе онтогенетического развития человека порождает чувство тревоги, апокалипсические настроения, кризис социальной идентичности у пожилых и престарелых.
5. Службы оказания социальной помощи находятся в зачаточном состоянии.

Список использованной литературы:

1. Л.Ф.Обухова «Возрастная психология» 2001
2. Г.С.Абрамова «Возрастная психология» 2003
3. В.С. Мухина «Возрастная психология» 2000
4. Е.И. Рогов «Общая психология» 1997
5. К.Н. Поливанова Психология возрастных кризисов: учебное пособие для студентов педагогических вузов» 2000
6. Д.Б.Эльконин «Избранные психологические труды» 1989
7. Д.Холлис «Перевал в середине пути: кризис среднего возраста»2002
8. Г. Крайг, Д.Бокум. «Психология развития» 2004
9. Л.С. Выготский Собрание сочинений 1981-1984

Источник вспомогательной литературы – Глобальная сеть Интернет.