

УДК 159.9

Кулакова Анастасия Романовна

студентка

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический
университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского»

г. Липецк, Липецкая область

DOI 10.21661/r-562220

ВОЗРАСТНЫЕ КРИЗИСЫ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА

***Аннотация:** существуют периоды в жизни человека, когда возникают особенности и проблемы, связанные не только с какими-либо внешними факторами, но и с психическим развитием. Здесь происходят значительные изменения в мышлении, внимании, эмоциях, поведении, отношениях. Данная тема изучает кризисы, возникающие на различных этапах жизни человека: это и кризис новорожденности, и кризис подросткового возраста, и кризис среднего возраста и другие. Их анализ позволяет понять, какие цели и задачи стоят перед человеком в определенном возрасте, какие изменения происходят в его внутреннем мире и как он адаптируется к новым условиям и людям. Изучение этой темы поможет лучше понять особенности личности и её развития, а также повысит шансы помочь людям справиться с возникающими проблемами.*

***Ключевые слова:** кризис психического развития, психосоциальный возраст, неонатальный кризис, понимание, осознание, самоконтроль, самовоспитание, рефлексия, новообразование, гормональный взрыв.*

Что такое кризис психического развития? Это относительно короткий период личностного развития человека, характеризующий собою переход, как правило, «скачкообразный», от одного периода индивидуального психического развития к другому. Кризисы психического развития, несмотря на дифференцированность их форм выражения, имеют общую для всех людей психофилогенетическую и социально-культурную природу. Такие кризисы имеют так же

весьма чёткие, для подавляющего большинства людей, возрастные сроки протекания в психоонтогенезе.

Таблица 1

Кризис	Социальная ситуация развития	Ведущая деятельность	Психические новообразования (итог развития)
Новорожденный (неонатальный)	Контакт с матерью, физический отрыв от неё	Сон, потребление пищи, тактильность	«комплекс оживления» – первая эмоциональная реакция ребёнка на мать, возникает первая физиопсихологическая травма человека
Одного года	Контакт с матерью («Мы»), уже не физическая связь, а тесная психологическая, контакт с отцом, бабушками, дедушками	Формирование первичного доверия, аффективное общение, навык подражания	Перестройка и адаптация организма к другому типу жизнедеятельности, созревание индивидуальных психологических феноменов
Трёх лет	Семья, постепенный уход от «Мы»	Формирование речи, манипулирование предметами, сюжетно-ролевая игра	Осознание своего «Я», «Я-сам», стремление к самостоятельности, выделение личности из микросоциума
6–7 лет	Сверстники, педагог, тренер и т. п.	Интеллектуальная, игровая и учебная активность	Установление полноценных отношений ребенка с социумом, выполнение деятельности, одобряемой обществом, неуверенность в себе, формирование самооценки
Полового созревания	Сверстники, отказ от взаимодействия со взрослыми	Освоение норм и правил социального поведения, начало профессионального становления, интимно-личностное общение, работа в коллективе	Способность к рефлексии, чувство взрослости, стремление добиться признания в обществе, активизация самосознания, «гормональный взрыв»

Ранней юности	Взрослый социум	Учебно-профессиональная и субъектно-творческая деятельность	Профессиональные интересы, формирование мировоззрения, построение жизненных планов
---------------	-----------------	---	--

Рассмотрим другие кризисы психического развития:

Кризис 30–35 лет – переход к «официальной», социальной зрелости, – «взрослая» оценка собственных жизненных ролей: профессиональных, семейных, общественных, личных.

Кризис 36–40 лет – переоценка жизненных ценностей (принципов, установок) и обязательств (изменение «хочу» и «могу»).

Кризис среднего возраста: 40–42 года. Основной характеристикой психосоциального возраста взрослости от 23–25 до 55–57 лет является реализация своего «акме» (акме (греч.) – высшая точка развития чего-либо, например, личности человека – отсюда понятие, термин и научная область акмеология), то есть вершина собственных достижений. Квинтэссенция», «психологическое ядро», психологически значимый возраст личности на акмеологическом этапе развития – 40–42 года. Этот период характеризуется (и характеризуется в принципе) так называемым кризисом середины жизни. Кризис середины жизни (для некоторых индивидов – преимущественно в зрелом возрасте, т.е. граница кризиса может смещаться к 45–50 годам) – это социально-психологическое противоречие между уже реализованным потенциалом личности и дихотомическим (биполярным) переживанием неудовлетворенности ценностями, сформированными и реализованными в подростковом, юношеском и раннем взрослом возрасте. Это кризис переоценки ценностей. Это кризис переоценки ценностей. Разрешается (в позитивном варианте) в позитивном смысле (в реализованных целях) путем определения принятого и реализованного жизненного пути. В негативном смысле кризис переживается как личная драма, разрешающаяся в значительной смене ценностей, поведенческом и

активном изменении жизненных взглядов, что выражается в смене профессии, разводе, новом браке, религиозном кризисе.

Все периоды взрослости характеризуются процессом перехода к организации самоконтроля, к организации самовоспитания (в самом широком смысле), к личностным тенденциям и возрастанию доли в организованных (в основном самим субъектом, но отчасти и обществом) социально-психологических закономерностях развития человека.

В возрасте 55–57 и 60–62 лет – кризис пожилого возраста. Происходит осознание концепции жизни и концепции смерти. Имеет место готовность делиться своим жизненным опытом, наряду с нежеланием лично принять объективное снижение своих психосоциальных возможностей.

В возрасте 65–70 лет имеет место кризис старости. По мнению Э. Эриксона, главное в этом кризисе – оценка собственной жизни, вызванная обретением или обобщением мудрости.

По мнению Бюлера, стимулирующим фактором для возникновения невротических состояний в этом возрасте является сам факт старения, которое становится психологическим кризисом. В этот период многие люди перестают стремиться к целям, которые они ставили перед собой в подростковом и молодом возрасте. Они тратят оставшуюся энергию на досуг и спокойно проводят свои последние годы. Люди пересматривают свою жизнь и испытывают чувство удовлетворения или разочарования. Люди с невротическим типом личности обычно испытывают разочарование, потому что невротики вообще не умеют радоваться успеху. В старости эти невротические сомнения усиливаются.

Кризис старости означает конец жизненного пути, по которому человек шел до этого момента, и решение этого кризиса зависит от того, как этот путь был пройден. Если люди подведут итоги своей жизни и осознают прожитую жизнь как целостность, которая не прибавляет и не отнимает, они смогут обрести равновесие и спокойно смотреть в будущее. Осознайте, что смерть – это естественный конец жизни. При психологическом принятии того, что конец жизни неизбежен, существование детей и внуков приобретает позитивный

смысл. Это происходит потому, что человеку психологически легче смириться с приближением смерти (Бог хочет, чтобы смерть наступила как можно позже для каждого из нас), если он знает, что у него будут потомки после него.

Таким образом, возникает страх перед смертью. Если человек приходит к печальному выводу, что жизнь прожита зря, что выбор спутника жизни, друга, коллеги или профессии был ошибочным (и теперь уже безвозвратным), он чувствует себя беспомощным, чтобы что-либо сделать для исправления ситуации. Страх смерти – это естественная и нормальная часть жизни. В то же время следует подчеркнуть, что преодоление постепенно приближающегося страха естественной смерти также является позитивным решением кризиса старости. Люди живут до тех пор, пока они боятся смерти и борются за жизнь. Только психотические пациенты не боятся смерти, в то время как в состоянии деменции они стремятся к ней

Список литературы

1. Батюта М.Б. Возрастная психология: учебное пособие / М.Б. Батюта, Т.Н. Князева. – М.: Логос, 2011. – 306 с. – ISBN 978-5-98704-606-7. – EDN RAZQQP
2. Волков Б.С. Психология подростка: учебное пособие / Б.С. Волков. – М.: Академический Проект, 2017. – 240 с.
3. Выготский Л.С. Педагогическая психология/ Л.С. Выготский; под ред. В.А. Давыдова. – М.: Педагогика, 1991. – 480 с.
4. Маклаков А.Г. Общая психология: учебник для вузов / А.Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2007. – 583 с. EDN QXRANF
5. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2008. – 925 с. EDN QXUPKP
6. Немов Р.С. Психология: в 3-х кн. Общие основы психологии: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Р.С. Немов. – Кн. 1. – 5-е изд. – М.: Владос, 2010. – 687 с.