



КРИЗИСЫ ВОЗРАСТА

Возрастные кризисы (греч. *krisis* – решение, поворотный пункт) – особые, относительно непродолжительные по времени периоды перехода в возрастном развитии к новому качественно специфическому этапу, характеризующиеся резкими психологическими изменениями. Возрастные кризисы обусловлены, прежде всего, разрушением привычной социальной ситуации развития и возникновением другой, которая более соответствует новому уровню психологического развития человека.

Кризис новорожденности. Связан с резким изменением условий жизни. Ребенок из комфортных привычных условий жизни попадает в тяжелые (новое питание, дыхание). Адаптация ребенка к новым условиям жизни.

Кризис первого года. Связан с увеличением возможностей ребенка и появлением новых потребностей. Всплеск самостоятельности, главное приобретение переходного периода – своеобразная детская речь. Она значительно отличается от взрослой речи и по звуковой форме, слова становятся многозначными и ситуативными.

Кризис трех лет. Граница между ранним и дошкольным возрастом – один из наиболее трудных моментов в жизни ребенка. Это разрушение, пересмотр старой системы социальных отношений, ребенок, отделяясь от взрослых, пытается установить с ними новые, более глубокие отношения, появление феномена «Я сам».

Л.С. Выготский описывает 7 характеристик кризиса трех лет.

Негативизм, негативная реакция не на само действие, которое он отказывается выполнять, а на требование или просьбу взрослого. Главный мотив действия – сделать наоборот. Меняется *мотивация* поведения ребенка. В 3 года он впервые становится способен поступать вопреки своему непосредственному желанию. Поведение ребенка определяется не этим желанием, а отношениями с другим, взрослым человеком. Мотив поведения уже находится вне ситуации, данной ребенку. **Упрямство** – это реакция ребенка, которая настаивает на чем-то не потому, что ему этого очень хочется, а потому, что он сам об этом сказал взрослым и требует, чтобы с его мнением считались. **Строптивость,** она направлена не против конкретного взрослого, а против всей сложившейся в раннем детстве системы отношений, против принятых в семье норм воспитания.

Ярко проявляется тенденция к *самостоятельности*: ребенок хочет все делать и решать сам. В принципе это положительное явление, но во время кризиса гипертрофированная тенденция к самостоятельности приводит к своеволию, она часто неадекватна возможностям ребенка и вызывает дополнительные конфликты со взрослыми.

У некоторых детей *конфликты* с родителями становятся регулярными, они как бы постоянно находятся в состоянии войны со взрослыми. В этих случаях говорят о протесте-бунте. В семье с единственным ребенком может появиться деспотизм. Если в семье несколько детей, вместо деспотизма обычно возникает ревность: та же тенденция к власти здесь выступает как источник ревнивого, нетерпимого отношения к другим детям, которые не имеют почти никаких прав в семье, с точки зрения юного деспота.

Обесценивание, 3-летний ребенок может начать ругаться (обесцениваются старые правила поведения), отбросить или даже сломать любимую игрушку, предложенную не вовремя (обесцениваются старые привязанности к вещам) и т.п. У ребенка изменяется отношение к другим людям и к самому себе. Он психологически отделяется от близких взрослых. Кризис 3 лет связан с осознанием себя как активного субъекта в мире предметов, ребенок впервые может поступать вопреки своим желаниям.

Кризис 7 лет. Может начаться в 7 лет, а может сместиться к 6 или 8 годам. Открытие значения новой социальной позиции – позиции школьника, связанной с выполнением высоко ценимой взрослыми учебной работы. Изменение самосознания приводит к переоценке

ценностей. Происходят глубокие изменения в плане переживаний – устойчивые аффективные комплексы. Цепь неудач или успехов (в учебе, в широком общении), каждый раз примерно одинаково переживаемых ребенком, приводит к формированию устойчивого аффективного комплекса – чувства неполноценности, унижения, оскорбленного самолюбия или чувства собственной значимости, компетентности, исключительности. Благодаря обобщению переживаний, появляется логика чувств. Переживания приобретают новый смысл, между ними устанавливаются связи, становится возможной борьба переживаний.

Это приводит к возникновению внутренней жизни ребенка. Начавшаяся дифференциация внешней и внутренней жизни ребенка связана с изменением структуры его поведения. Появляется смысловая ориентировочная основа поступка – звено между желанием что-то сделать и разворачивающимися действиями. Это интеллектуальный момент, позволяющий более или менее адекватно оценить будущий поступок с точки зрения его результатов и более отдаленных последствий. Смысловая ориентировка в собственных действиях становится важной стороной внутренней жизни. В то же время она исключает импульсивность и непосредственность поведения ребенка. Благодаря этому механизму утрачивается детская непосредственность; ребенок размышляет, прежде чем действовать, начинает скрывать свои переживания и колебания, пытается не показывать другим, что ему плохо.

Чисто кризисным проявлением дифференциации внешней и внутренней жизни детей обычно становятся кривляние, манерность, искусственная натянутость поведения. Эти внешние особенности так же, как и склонность к капризам, аффективным реакциям, конфликтам, начинают исчезать, когда ребенок выходит из кризиса и вступает в новый возраст.

Пубертатный кризис (от 11 до 15 лет) связан с перестройкой организма ребенка – половым созреванием. Активизация и сложное взаимодействие гормонов роста и половых гормонов вызывают интенсивное физическое и физиологическое развитие. Появляются вторичные половые признаки. Подростковый возраст иногда называют затянувшимся кризисом. В связи с быстрым развитием возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга. В подростковом возрасте эмоциональный фон становится неровным, нестабильным.

Эмоциональная нестабильность усиливает сексуальное возбуждение, сопровождающее процесс полового созревания. Половая идентификация достигает нового, более высокого уровня. Отчетливо проявляется ориентация на образцы мужественности и женственности в поведении и проявлении личностных свойств. Благодаря бурному росту и перестройке 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. На образ физического «Я» и самосознание в целом оказывает влияние темп полового созревания. Дети с поздним созреванием оказываются в наименее выгодном положении; акселерация создает более благоприятные возможности личностного развития.

Появляется чувство взрослости – ощущение себя взрослым человеком, центральное новообразование младшего подросткового возраста. Возникает страстное желание если не быть, то хотя бы казаться и считаться взрослым. Отстаивая свои новые права, подросток ограждает многие сферы своей жизни от контроля родителей и часто идет на конфликты с ними. Кроме стремления к эмансипации, подростку присуща сильная потребность в общении со сверстниками. Ведущей деятельностью в этот период становится интимно-личностное общение. Появляются подростковая дружба и объединение в неформальные группы. Возникают и яркие, но обычно сменяющиеся друг друга увлечения.

Кризис 17 лет (от 15 до 17 лет). Возникает точно на рубеже привычной школьной и новой взрослой жизни. Может сместиться на 15 лет. В это время ребенок оказывается на пороге реальной взрослой жизни.

Большинство 17-летних школьников ориентируются на продолжение образования, немногие – на поиски работы. Ценность образования – большое благо, но в то же время достижение поставленной цели сложно, и в конце 11 класса эмоциональное напряжение может резко возрасти.

Для тех, кто тяжело переживает кризис 17 лет, характерны различные страхи. Ответственность перед собой и своими родными за выбор, реальные достижения в это время – уже большой груз. К этому прибавляется страх перед новой жизнью, перед возможностью ошибки, перед неудачей при поступлении в вуз, у юношей – перед армией. Высокая тревожность и на этом фоне выраженный страх могут привести к возникновению невротических реакций, таких как повышение температуры перед выпускными или вступительными экзаменами, головные боли и т.п. Может начаться обострение гастрита, нейродермита или другого хронического заболевания.

Резкая смена образа жизни, включение в новые виды Деятельности, общение с новыми людьми вызывают значительную напряженность. Новая жизненная ситуация требует адаптации к ней. Помогают адаптироваться в основном два фактора: поддержка семьи и уверенность в себе, чувство компетентности.

Устремленность в будущее. Период стабилизации Личности. В это время складывается система устойчивых взглядов на мир и свое место в нем – мировоззрение. Известны связанные с этим юношеский максимализм в оценках, страстность в отстаивании своей точки зрения. Центральным новообразованием периода становится самоопределение, профессиональное и личностное.

Кризис 30 лет. Приблизительно в возрасте 30 лет, иногда несколько позже, большинство людей переживают кризисное состояние. Оно выражается в изменении представлений о своей жизни, иногда в полной утрате интереса к тому, что раньше было в ней главным, в некоторых случаях даже в разрушении прежнего образа жизни.

Кризис 30 лет возникает вследствие нереализованности жизненного замысла. Если же при этом происходит «переоценка ценностей» и «пересмотр собственной личности», то речь идет о том, что жизненный замысел вообще оказался неверным. Если же жизненный путь выбран верно, то привязанность «к определенной деятельности, определенному укладу жизни, определенным ценностям и ориентациям» не ограничивает, а, наоборот, развивает его личность.

Кризис 30 лет нередко называют кризисом смысла жизни. Именно с этим периодом обычно связаны поиски смысла существования. Эти поиски, как и весь кризис в целом, знаменуют переход от молодости к зрелости.

Проблема смысла во всех своих вариантах, от частных до глобального – смысла жизни – возникает тогда, когда цель не соответствует мотиву, когда ее достижение не приводит к достижению предмета потребности, т.е. когда цель была поставлена неверно. Если речь идет о смысле жизни, то ошибочной оказалась общая жизненная цель, т.е. жизненный замысел.

У части людей в зрелом возрасте бывает еще один, «внеплановый» кризис, приуроченный не к границе двух стабильных периодов жизни, а возникающий внутри данного периода. Это так называемый **кризис 40 лет**. Это как бы повторение кризиса 30 лет. Оно происходит тогда, когда кризис 30 лет не привел к должному решению экзистенциальных проблем.

Человек остро переживает неудовлетворенность своей жизнью, расхождение между жизненными планами и их реализацией. А.В. Толстых отмечает, что к этому добавляется изменение отношения со стороны коллег по работе: время, когда можно было считаться «подающим надежды», «перспективным», проходит, и человек чувствует необходимость «оплаты векселей». Помимо проблем, связанных с профессиональной Деятельностью, кризис 40 лет нередко вызывается и обострением семейных отношений. Потеря некоторых близких

людей, утрата очень важной общей стороны жизни супругов – непосредственного участия в жизни детей, каждодневной заботы о них – способствует окончательному осознанию характера супружеских отношений. И если кроме детей супругов ничто значимое для них обоих не связывает, семья может распасться.

В случае возникновения кризиса 40 лет человеку приходится еще раз перестраивать свой жизненный замысел, выработать во многом новую «Я-концепцию». С этим кризисом могут быть связаны серьезные перемены в жизни, вплоть до смены профессии и создания новой семьи.

Кризис ухода на пенсию. Прежде всего, негативно сказывается нарушение привычного режима и уклада жизни, нередко сочетающееся с острым ощущением противоречия между сохраняющейся трудоспособностью, возможностью принести пользу и их не востребоваанностью. Человек оказывается как бы «выброшенным на обочину» текущей уже без его деятельного участия общей жизни. Снижение своего социального статуса, потеря сохранявшегося десятилетиями жизненного ритма иногда приводят к резкому ухудшению общего физического и психического состояния, а в отдельных случаях даже к сравнительно быстрой смерти.

Кризис ухода на пенсию часто усугубляется тем, что примерно в это время вырастает и начинает жить самостоятельной жизнью второе поколение – внуки, что особенно болезненно отражается на женщинах, посвятивших себя в основном семье.

С уходом на пенсию, нередко совпадающим с ускорением биологического старения, часто связано ухудшение материального положения, иногда более уединенный образ жизни. Кроме того, кризис может осложниться смертью супруга (супруги), утратой некоторых близких друзей.

Возрастные кризисы сопровождают человека на протяжении всей жизни. Возрастные кризисы закономерны и необходимы для развития. Возникающая в результате возрастных кризисов более реалистическая жизненная позиция помогает человеку обрести новую относительно стабильную форму взаимоотношений с окружающим миром.

Елена Викторовна Неврычева,

заведующая кафедрой сестринского дела Института повышения квалификации специалистов здравоохранения, кандидат медицинских наук