

Кризисы взрослого человека.

# Возраст

- Возраст – качественно специфическая ступень онтогенетического развития человека. Каждый возраст в человеческой жизни имеет определенные нормативы, при помощи которых можно оценить адекватность развития индивида и которые касаются психофизического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития. Эти нормативы обозначаются также как задачи возрастного развития. Переход к следующему этапу происходит в форме кризисов возрастного развития, или возрастных кризисов. Это относительно небольшие по времени (до года) периоды онтогенеза, характеризующиеся резкими психологическими изменениями. Форма, длительность и острота кризиса может значительно различаться в зависимости от индивидуально-типологических особенностей человека, социальных и микросоциальных условий.
- В отечественной психологии термин «возрастной кризис» был введен Л.С. Выготским и определен как целостное изменение личности ребенка, регулярно возникающее при смене стабильных периодов. 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 ребенка. Механизм смены социальных ситуаций составляет психологическое содержание возрастного кризиса.
- Ряд исследователей считают возрастные кризисы нормативным процессом, необходимым элементом социализации, обусловленным логикой личностного развития и необходимостью разрешения основного возрастного противоречия (З. Фрейд, Э. Эрик-сон, Л. Выготский, Л. Божович). Другие авторы видят в возрастных кризисах девиантное, злокачественное проявление индивидуального развития (С.Л. Рубинштейн, А.В. Запорожец).

# Кризис

- Кризис, от греческого *krineo*, буквально означает «разделение дорог». В китайском языке слово «кризис» состоит из двух иероглифов, один из которых означает «опасность», а другой – «возможность». Таким образом, слово «кризис» несет в себе оттенок чрезвычайности, угрозы и необходимости в действии. Само понятие «кризис» реально означает острую ситуацию для принятия какого-то решения, поворотный пункт, важнейший момент.
- Кризис определяется психологически как ситуация невозможности, невозможности дальнейшего существования в прежнем статусе, т. е. такая ситуация, в которой субъект сталкивается с невозможностью реализации внутренних потребностей своей жизни (мотивов, стремлений, ценностей). При упоминании о кризисе имеется в виду острое эмоциональное состояние, возникающее в ситуации столкновения личности с препятствием на пути удовлетворения ее важнейших жизненных потребностей, препятствием, которое не может быть устранено способами решения проблемы, известными личности из ее прошлого жизненного опыта. Психологический кризис – это внутреннее нарушение эмоционального баланса, наступающее под влиянием угрозы, создаваемой внешними обстоятельствами.
- Кризисы можно классифицировать исходя из различных принципов, положить в основу их деления предсказуемость или непредсказуемость, причину возникновения и др. Они различаются по длительности и интенсивности. По содержанию различают три основных вида кризисов: кризисы невротические, кризисы развития и травматические кризисы. Также в психологии обычно выделяют возрастные кризисы и ситуационные кризисы.
- Ситуационные кризисы – кризисы, возникшие в результате каких-либо внезапных или неожиданных событий.

# Кризис перехода от юности к взрослости

## **проявления:**

- трудности вхождения в жесткий трудовой режим
- неуверенности в своих возможностях и способностях
- адаптации к трудовым иерархическим взаимоотношениям
- эмоциональные трудности в эмансипации от родителей

## **задачами прохождения этого кризиса являются:**

- осознание себя во взрослом статусе
- принятие социальной ответственности, прав и обязанностей
- овладение профессией и начало профессиональной деятельности
- формирование образа и стиля трудовой жизни и круга общения

# Кризис 30 лет

## **проявления:**

- подсчет жизненных итогов и сличение их с собственными мечтами и планами, с одной стороны, и общепринятыми стереотипами достижений — с другой
- стремление всеми силами скрыть свой возраст
- Осознание ограниченности времени жизни

## **задачами прохождения этого кризиса являются:**

- возрастанию самодисциплины, организованности
- концентрации усилий вокруг желаемых изменений
- повышению уровня своего профессионализма

# Кризис середины жизни

## **проявления:**

- осознание расхождения между мечтами, жизненными целями человека и его реальным положением
- депрессивные переживания
- негативное восприятие актуальной ситуации
- желание вернуться в молодость
- тревога в отношении своего будущего

## **задачами прохождения этого кризиса являются:**

- способность поддерживать баланс между устремленностью в будущее и жизнью в настоящем
- находить радость и получать удовольствие от имеющейся ситуации

# Кризис пустого гнезда

## **проявления:**

- Бурные гормональные изменения (климакс)
- Снижение сексуальности
- Обостренное чувство самости

## **задачами прохождения этого кризиса являются:**

- обнаружение скрытых ресурсов и талантов
- Найти новые смыслы жизни
- Найти ответы на вопросы: Куда мне двигаться дальше? кто я?

# Кризис подготовки к выходу на пенсию

## **проявления:**

- изменение социальной ситуации развития
- возрастная перестройка организма
- сужение социально-профессионального поля и контактов
- снижение финансовых возможностей

## **задачами прохождения этого кризиса являются:**

- принятие и освоение новых социальных ролей,
- подведение итогов жизни и ее принятие
- возможности реализовать себя в других сферах жизнедеятельности



# Биографические кризисы Р.А.Ахмеров

Биографические кризисы— стечение обстоятельств  
личной жизни:

- кризис нереализованности — субъективное отрицательное переживание жизненной программы;
- кризис опустошенности — душевная усталость и переживание отсутствия достижений;
- кризис бесперспективности — отсутствие перспектив профессионального роста, реальных планов на будущее.

# КРИЗИСЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ. Зеер Э. Ф.

- Кризис учебно-профессиональной ориентации
- Кризис профессионального выбора
- Кризис профессиональных экспектаций
- Кризис профессионального роста
- Кризис профессиональной карьеры
- Кризис социально-профессиональной самоактуализации
- Кризис утраты профессиональной деятельности
- Кризис социально-профессиональной адекватности

# Кризис профессиональных экспектаций

## Факторы, обуславливающие кризис

- Трудности профессиональной адаптации.
- Освоение новой ведущей деятельности.
- Несовпадение профессиональных ожиданий и реальной действительности и профессии

## Способы преодоления кризиса

- Увольнение, смена специальности
- Активизация профессиональных усилий.
- Корректировка мотивов труда и «Я-концепции».

# Кризис профессионального роста

## Факторы, обуславливающие кризис

- Неудовлетворенность возможностями занимаемой должности и карьерой.
- Потребность в дальнейшем повышении квалификации.
- Создание семьи и ухудшение финансовых возможностей

## Способы преодоления кризиса

- Смена места работы, вида деятельности.
- Уход в семью, быт, хобби
- Повышение квалификации.
- Карьерный рост.

# Кризис профессиональной карьеры

## Факторы, обуславливающие кризис

- Стабилизация профессиональной ситуации.
- Неудовлетворенность собой и своим профессиональным статусом.
- Ревизия «Я-концепции».
- Новая доминанта профессиональных ценностей

## Способы преодоления кризиса

- Переход на новую должность или работу.
- Освоение новой специальности и повышение квалификации.
- Уход в быт, семью, досуговые занятия, социальная изоляция, эротические приключения

# Кризис социально-профессиональной самоактуализации

## Факторы, обуславливающие кризис

- Неудовлетворенность возможностями реализовать себя в сложившейся профессиональной ситуации.
- коррекция «Я-концепции».
- Недовольство собой, своим социально-профессиональным статусом.
- Психофизиологические изменения и ухудшение состояния здоровья.
- Профессиональные деформации

## Способы преодоления кризиса

- Переход на инновационный уровень выполнения деятельности (творчество, изобретательство, новаторство).
- Сверхнормативная социально-профессиональная деятельность.
- Переход на новую должность или работу.
- Смена профессиональной позиции, сексуальные увлечения, создание новой семьи

# Кризис утраты профессиональной деятельности

## Факторы, обуславливающие кризис

- Уход на пенсию и новая социальная роль.
- Новый способ жизнедеятельности.
- Сужение социально-профессионального поля.
- Сужение финансовых возможностей.
- Психофизиологические изменения и ухудшение состояния здоровья

## Способы преодоления кризиса

- Социально-психологическая подготовка к новому виду жизнедеятельности.
- Организация социально-экономической взаимопомощи пенсионеров.
- Вовлечение в общественно-полезную деятельность

# Кризисы семейной жизни в период взрослости

- **1-й кризис** переход от романтических представлений о семейной жизни к семейному быту
- **2-й кризис** поиск альтернативы: «Как не потерять свое «я» и не ущемить «я» партнера.
- **3-й кризис** нахождение оптимального соотношения между семейными обязательствами и профессиональными и личными интересами
- **4-й кризис** в осознании скоротечности жизни и в этой связи желание перемен
- **5-й кризис** дети покидают родительскую семью и начинают автономную жизнь лишённая возможности опекать или наставлять, супружеская пара теряет смысл существования



Вывод: Главной особенностью прохождения кризиса является то, что человек всегда сам, и только сам может пережить события, обстоятельства и изменения своей жизни, породившие кризис. Никто за него этого сделать не может, как не может самый искушенный учитель понять за своего ученика объясняемый материал. Но процесс переживания можно в какой-то степени управлять – стимулировать его, организовывать, направлять, обеспечивать благоприятные для него условия, стремясь к тому, чтобы этот процесс вел к росту и совершенствованию личности или, по крайней мере, не шел патологическим или социально неприемлемым путем, таким как алкоголизм, наркомания, токсикомания, формирование лекарственной зависимости, невро-тизация, психопатизация, суицидальное поведение.