



Вікові кризи у житті людини: психологічний аналіз



Тетяна О.

Вступ



Останнім часом у психології накопичений великий масив даних щодо вікових криз розвитку. Як підкреслював Л.С. Виготський, ключ до закономірностей онтогенезу слід шукати в кризах розвитку. В останні роки помітною є тенденція зростання інтересу до проблеми кризи ідентичності, життєвої кризи, професійної кризи та зменшення уваги до класичних вікових криз. Між тим очевидно, що нові соціокультурні умови суттєво впливають на перебіг критичних періодів розвитку, їх зміст та структуру у сучасних підлітків.

Вікові кризи: криза новонародженості, криза першого року, криза трьох років, криза 6-7 років, криза 13-15 років, криза юності, криза 30 років, криза 40-45 років та передпенсійна криза (після 55 років).



Що таке вікові кризи?



Вікові кризи - це перехідні етапи від одного вікового періоду до іншого, завершення певних стадій розвитку (наприклад, криза трьох років, криза підліткового віку, криза середини життя).

Криза новонародженості - проміжний період між внутрішньоутробним і позаутробним способом життя.



- рівень адреналіну і норадреналіну у крові новонародженого під час акту народження вищий, ніж у дорослого в стані сильного емоційного напруження;



- дитина народжується з певною готовністю нервової системи пристосовувати організм до зовнішніх умов. Так, відразу після народження включаються рефлекс, що забезпечують роботу основних систем організму (дихання, кровообігу);



- уже в період від першого до третього дня сильне джерело світла викликає поворот голови малюка;



- перший об'єкт, який дитина виділяє з навколишньої дійсності - людське обличчя;



- в період новонародження дитина не виділяє себе з середовища, не відділяє від матері;



- через два тижні після народження площа мозку малюка, яку займають у корі великих півкуль зорові поля, збільшується у півтора рази;



- перші, досить визначені прояви позитивної емоції у вигляді посмішки можна спостерігати у дитини в кінці першого - початку другого місяця життя;



- медичним критерієм кінця періоду новонародженості є набуття дитиною початкової ваги, яка була у неї при народженні, що свідчить про нормальне функціонування фізіологічних систем життєдіяльності.

● Криза першого року

Початок цієї кризи пов'язують з першими кроками чи словами дитини. Завдяки таким новим навичкам, вона відчуває гостру необхідність бути більш самостійною, незалежною від дорослих, але це поки неможливо. Діти в цей період проявляють себе дуже емоційно. Кричать, зляться та бунтують, коли дорослі занадто ними опікуються. Проте турботлива поведінка батьків є природною, бо дитина цілком залежна від них. Зрештою, навіть не вміє самостійно пересуватися.

Оскільки дитина вчиться ходити, то фізичний зв'язок з мамою стає менш тісним. Досліджуються нові території, предмети, до яких малюк може доповзти чи дійти.

Дуже важливо в цей період підтримувати спроби. Без вашої оцінки дитина не завжди може усвідомити свої самостійні намагання та їх значення.

Хваліть за те, що вона пробувала дістати іграшку чи дійти до вас.

Намагайтеся, аби ваш голос звучав лагідно та приязно.

Дитина привчається до ваших оцінок – це її заохочує ще досліджувати світ навколо.



Що таке криза трьох років?

Якщо на батьків вже посипалося сотні дитячих: "Чому?" та "Я сам/сама", то криза трьох років розпочалась.

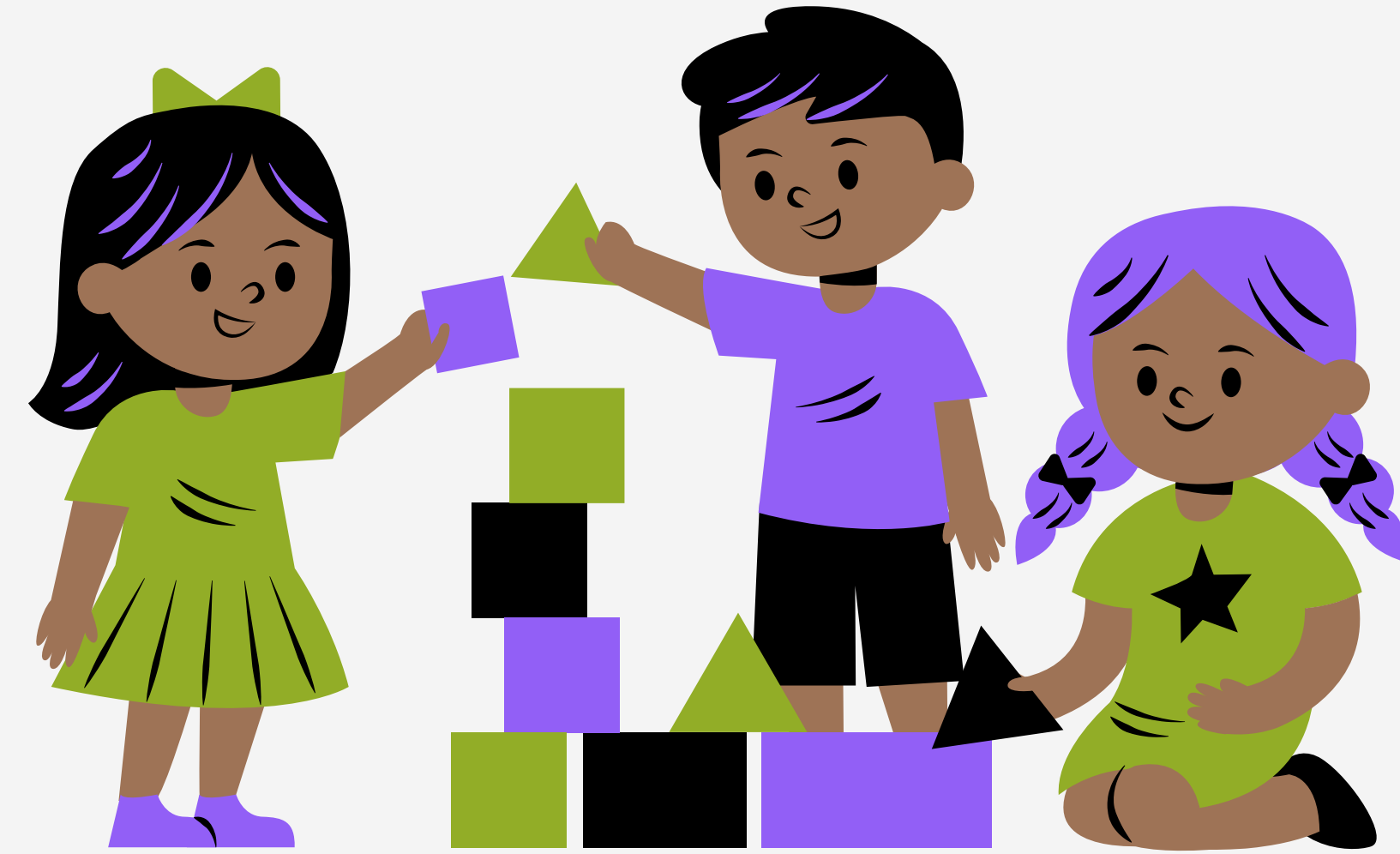
Дитина проявляє неабияку впертість, коли їй не дають зробити щось, а намагаються допомогти. Ставить під сумнів усталені правила в сім'ї, бо хоче бути самостійною. Може знецінювати те, що було раніше їй важливе. Наприклад, улюблену іграшку чи куртку.

Дитина відмовляється робити те, що кажуть дорослі. Швидко дратується та протестує проти їх прохань.

Збоку таку поведінку можна трактувати як непослух, але це намагання дитини перейти на інший рівень розвитку.

Оскільки і батьки, і дитина звикли до певного стану речей, то усім складно перелаштуватися та змінити поведінку. Батькам треба час, щоб зрозуміти, як поводитися.

Для дитини підтримкою буде контрольована самостійність, яку ви їй даєте. Коли дозволяєте робити те, що їй під силу самій, але при цьому непомітно спостерігаєте, чи все добре.



В цей час діти хочуть самостійно обирати: іграшку в садок, дорогу до магазину, страву для обіду. Намагайтеся заохочувати та давати дитині можливість робити вибір в таких справах.

Саме ваша уважність і те, що ви дозволяєте їй обирати, допомагає закласти основи активної життєвої позиції.



Що таке криза 6-7 років?

Початок цієї кризи пов'язують з початком відвідування школи.

Для дитини школа – це неабиякий стрес, адже їй доведеться звикати до всього нового, адаптуватися під інший режим. Однокласники та темп навчання теж можуть спершу викликати неспокій та тривогу.

Якщо до цього було цікаво лише гратися, то приблизно в 6 років дитина проявляє зацікавлення вчитися.

Проте не всі діти шестирічного віку готові до навчання в школі. Це залежить від багатьох факторів, тому в декого криза може прийти і в 7 років – коли дитина піде в перший клас.





В цей час діти копіюють дії та слова дорослих. Намагаються робити те, що хвалять дорослі. Якщо ви хвалите малюнки, то вона малюватиме з ще більшою заповзятістю. Дитині дуже хочеться, аби її хтось помічав та давав позитивні відгуки. Як і будь-яка криза, ця має завдання. Його варто виконати, тоді дитина далі зможе розвиватися в своєму темпі. Завданням для дитини в цей період – змінити тип діяльності. З гри на навчання. А ще – навчитися взаємодіяти з іншими на більш самостійному рівні. Допоможіть в цьому: визначте їй певну відповідальність, що підходить до можливостей. Винести сміття двічі на тиждень, повитирати пил щосуботи.

Криза 13-15 років

Криза підліткового віку — це труднощі в поведінці дітей віком **12-15** років.

Підлітковий вік є одним з найважливіших, що істотно впливає на подальший розвиток, критичним періодом у житті людини. Він виступає в ролі «перехідного містка» між дитинством і дорослістю.

Поняття «криза» стосовно до підліткового періоду використовується для того, щоб підкреслити тяжкість, хворобливість перехідного стану від дитинства до дорослості.

В першу чергу криза пов'язана з перебудовою організму дитини — статевим дозріванням (пубертатний період). Активізація і складну взаємодію гормонів росту і статевих гормонів викликають інтенсивне фізичне і фізіологічний розвиток.

З'являються вторинні статеві ознаки.

Підлітковий вік іноді називають тривалою кризою. Виникають труднощі у функціонуванні серця, легенів, кровопостачанні головного мозку, емоційний фон стає нестабільним. Тому може з'являтися дратівливість, навіть агресивність, бурхливі сплески енергії змінюються занепадом сил.



● Криза юності



Криза 17 років – це один із періодів стрибкоподібного та бурхливого розвитку людини, коли все його життя стає зовсім не таким, як раніше. Він пов’язані з глобальними змінами кола інтересів, спілкування, діяльності. Юнаки та дівчата постійно стоять перед вибором, у зв’язку з чим – напружені та відчують стрес. Цій кризі притаманні такі ознаки, як упертість, юнацький максималізм, тимчасові порушення з боку вегетативної та центральної нервової системи. Після подолання кризи підліток перетворюється на юнака (дівчину): стає більш вдумливим, цілеспрямованим, логічним та адекватним. Криза 17 років у віковій психології – це черговий період бурхливого розвитку людини, в який він починає пошук себе, змінює взаємини з оточуючими, набуває нових цілей у житті та виробляє нові для себе стратегії поведінки. Незважаючи на назву, вікові межі юнацької кризи – від 16 до 18 років, залежно від життєвої ситуації та розвитку дитини.

Криза 30 років



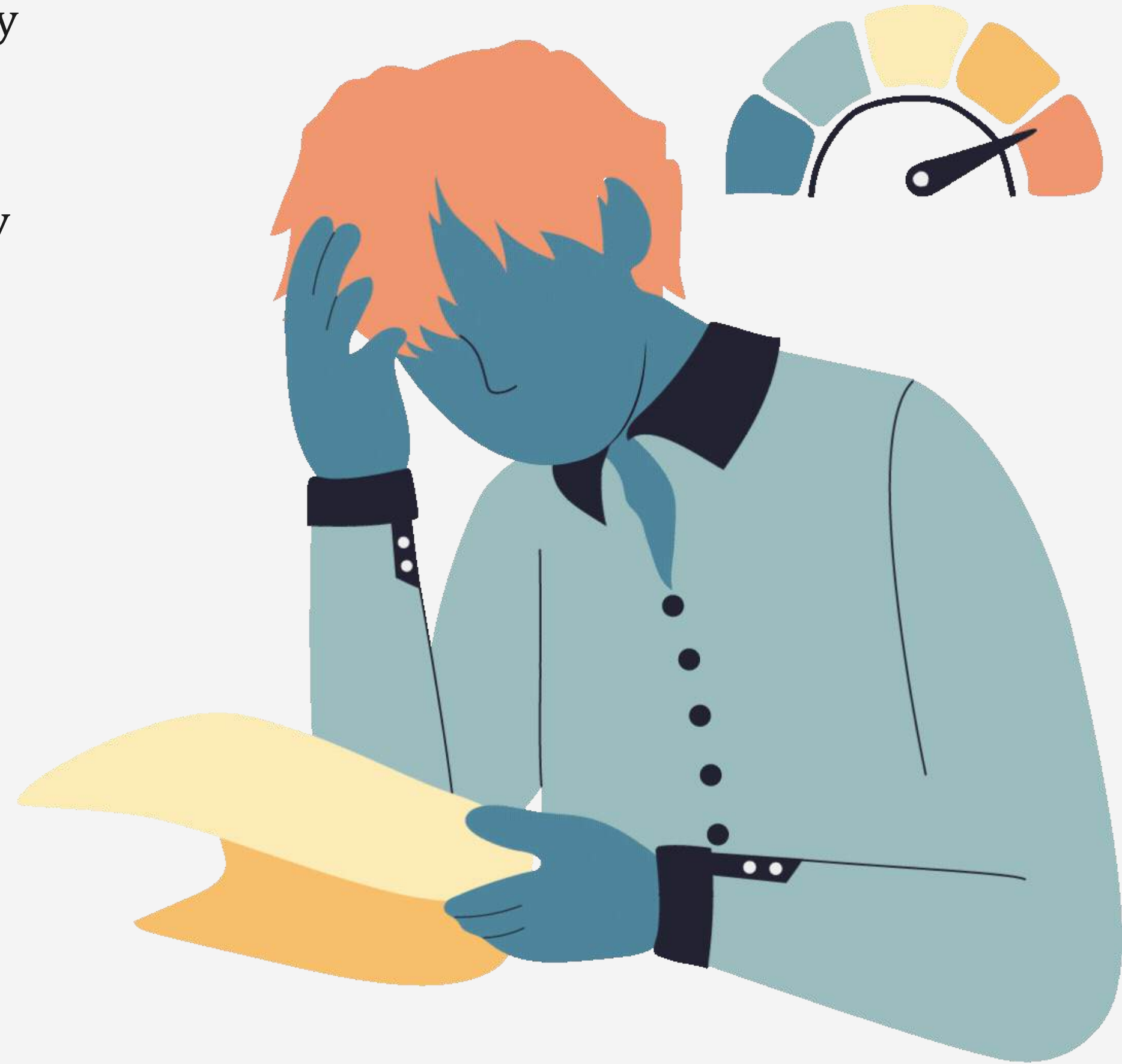
Криза 30 років відноситься до криз емансипації. Тепер людина входить в кризу сценарної емансипації. Це означає, що він має усвідомити ті установки, які інтеріорізовані в процесі життя, і вирішити, чи підходять вони особисто йому. В іншому випадку - переглянути сценарій життя і побудувати свій власний шлях.

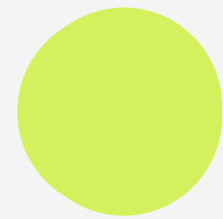
Симптоматика кризи 30 років проявляється у вигляді відчуття монотонності, заданості, визначеності. Виникають складності в сім'ї і на роботі. У родині - відчуття самотності серед близьких людей ("мене не розуміють"), На роботі - втрата значущості своєї професії і інтересу до неї; незадоволеність вибором зони і рівень станом своєї кар'єри. Вихід з кризи - в розширенні життєвої перспективи.

Отже, криза 30 років виникає внаслідок нереалізованості життєвого задуму. Якщо ж при цьому відбувається переоцінка цінностей і перегляд власної особистості, то мова йде про те, що життєвий задум взагалі виявився невірним. Тільки в цьому випадку розвиток можуть сковувати сім'я, професія, звичний спосіб життя, може (хоча і не обов'язково) звузитися реальне поле відпущених людині можливостей. Якщо ж життєвий шлях обрано правильно, то прихильність до певної діяльності, визначенням укладу життя, певним цінностям і орієнтаціям не обмежує, а, навпаки, розвиває його особистість. Адже при вдалому виборі життєвого шляху інші можливості в меншій мірі відповідають особливостям людини і його особистісному розвитку.



Криза 30 років нерідко називають кризою сенсу життя. Дійсно, саме з періодом кризи 30 років (межі якого іноді можуть зрушуватися в ту або іншу сторону) зазвичай пов'язані пошуки сенсу існування. Ці пошуки, як і весь криза в цілому, знаменують перехід від молодості до зрілості.





Криза 40-45 років



Опиняючись на межі молодого та зрілого віку у **40 – 45** років, людина зустрічається із цілим комплексом викликів у родинному, професійному та соціальному житті.

І, як правило, виявляється до цього не готовою. Під час дослідження «Суб'єктивне благополуччя, здоров'я та вік» у **2015** році англо-американські вчені Ендрю Стептоу, Ангус Дітон та Артур Стоун з'ясували, що ступінь напруги, тривог та стресів у населення середнього віку зростає у всіх **160** країнах, де проводилося дослідження.

Чому ж, незалежно від статі, країни, галузі діяльності, соціального статусу та рівня благополуччя **40 – 45-річна** людина відчувається нещасливою?

● Зміна правил

Коли людина перетинає ледве помітний кордон між молодістю та зрілістю, то виявляє, що старі правила та звичні схеми більше не працюють. Раптом виявляється, що спілкуватися із людьми стало складніше, проблеми виникають дослівно повсюди – і на роботі і в особистому житті.





П'ять головних викликів середнього віку:

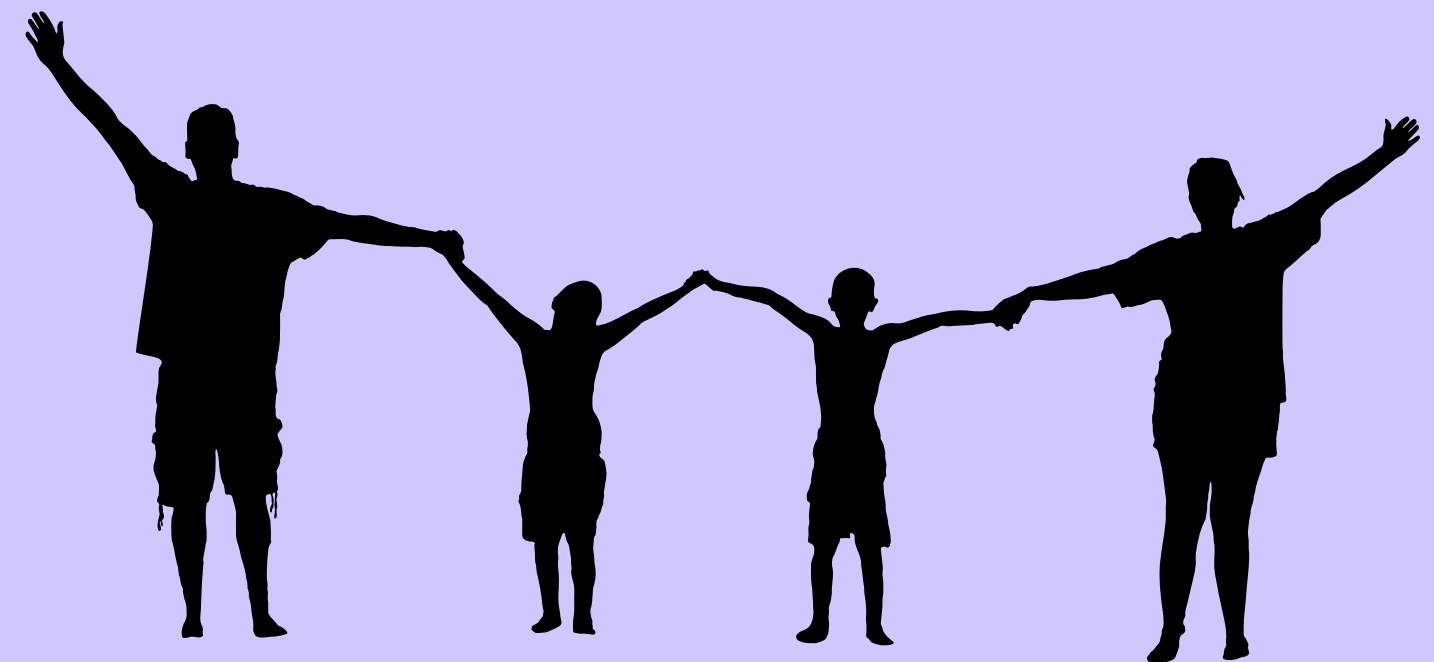
1. Фізичні зміни



Професор Массачусетського університету, фахівець із питань дитячої, сімейної, вікової психології Грейс Крайг, автор «Психології розвитку» вважає, що саме у період середнього віку людина познає перші відчуття, що кажуть про те, що його тіло починає старішати. Фізичні зміни тягнуть за собою важкі емоційні переживання прощання із молодістю.

2. Зміни у сімейних стосунках

Безуспішні спроби примиритися із бунтівним підлітком, змішані відчуття із приводу переїзду дорослих дітей, неочікувана поява онуків – все це може стати причиною не лише особистісної, але і родинної кризи.



3. Професійне вигорання



З'являється гостре відчуття нездатності та небажання займатися поточним видом діяльності.

4. Соціальний тиск



40 – 45-річні люди можуть зазнавати відчутного тиску з боку суспільства, оскільки вони «до сих пір» не мають дітей/дружин/чоловіків/заміського будинку, «а годинничок-то цокає».

5. Емоційні гойдалки



У «Книзі про те, що можна бути щасливим і після юності» доктор педагогічних наук, фахівець у галузі вікової психології Ольга Хухлаєва пише про хворобливе переживання плину часу в період кризи середнього віку, котрий супроводжується відчуттям пригніченості, роздратування, розчарування та втоми. Криза середнього віку настає, коли людина усвідомлює, наскільки її мрії, життєві цілі розходяться із реальним станом речей.

● Передпенсійна криза (після 55 років)

Передпенсійну кризу поділяють на три етапи:

- Пізня зрілість супроводжується стабілізацією попереднього стану, поступовим відходом від соціальної та трудової діяльності.
- На етапі ранньої старості людина осмислює своє життя і або визнає його унікальним і неповторним, або розуміє, що воно пройшло даремно.
- На етапі старості людина переосмислює своє професійне «Я», упокорюється з неминучим погіршенням здоров'я та старінням тіла, позбавляється самозаклопотаності. Це етап активного прийняття природного закінчення життя.



Висновок



Таким чином, у роботі проаналізована проблема вікових криз та їх значення у розвитку і зростанні людини. Дана проблема є однією з найважливіших для людства. Тому необхідно знати вікові особливості розвитку людини і створювати їй оптимальні умови.

Організм дитини багато в чому відрізняється від організму дорослого. Процеси росту і розвитку дитини протікають нерівномірно, хвилеподібно, стрибками і підлягають певним закономірностям. Межами деяких періодів дитинства є вікові кризи. Знаючи про особливості їх перебігу, можна уникнути багатьох неприємних моментів і допомогти дитині перейти до нового періоду розвитку.

Звичайно, в цій сфері ще дуже багато напрямків для подальших досліджень. Проблема криз і виходів з них, на сьогоднішній день – одна з найбільш перспективних і актуальних проблем

Список використаних джерел



1. Т.Тytarenko,ЖИТТЄВІ КРИЗИ. КРИЗИ ВІКОВІ І ПРОФЕСІЙНІ // Енциклопедія освіти.- К., 2008.- С.283-285
2. Кривокульська Л.Д., Шамне А.В., Проблема вікової кризи у психології та педагогіці/Актуальні проблеми психології в закладах освіти. С 66-69
3. <https://msn.khmnu.edu.ua/mod/page/view.php?id=279856>
4. <https://life.pravda.com.ua/society/2018/01/26/228652/>
5. <https://wkrolik.com.ua/podolati-pidlitkovij-kriza/>
6. <https://imio.com.ua/kriza-yunosti-17-21-ce-yak-podolati-korotkij-opis-osoblivostej/>
7. https://stud.com.ua/60796/psihologiya/kriza_rokiv_prob_lemma_sensu_zhittya
8. <https://www.04597.com.ua/news/2109885/kriza-serednogo-viku-so-zminuetsa-v-45-rokiv-i-ak-ce-pereziti>
9. <https://alexus.com.ua/vikovi-krizi-v-psixologi%D1%97-xarakteristika-koli-vinikayut/>