Кризис раннего среднего возраста

План

. Особенности кризиса раннего среднего возраста

. Переоценка жизненных ценностей как проблема и задача кризиса раннего среднего возраста

. Рекомендации для эффективного прохождения кризиса

Особенности кризиса раннего среднего возраста

Возрастной кризис - временные периоды в онтогенезе человека, характеризующиеся резкими психологическими изменениями, что необходимы для нормального поэтапного хода развития личности.

Возрастной кризис закономерно возникает при переходе человека от одной возрастной ступени к другой и связан с качественными преобразованиями в сфере его социальных отношений, деятельности и сознания.

В 1965 году, Московским международным симпозиумом принята следующая возрастной периодизация человека:

) Новорожденный (10 дней).

) Грудной возраст (10 дней - 1 год).

) Раннее детство (1-2 года).

) Первый период детства (3-7) лет.

) Второй период детства (8-12 лет для мальчиков, 8-11 - для девочек).

) Подростковый возраст (13-16 лет для мальчиков, 12-15 - для девочек).

) Юношеский возраст (17-21 год для юношей, 16-20 - для девушек).

) Средний (зрелый) возраст:

ѕ первый период 22-35 лет для мужчин, 21-35 - для женщин.

ѕ второй период 36-60 лет для мужчин, 36-55 - для женщин.

) Пожилой возраст: 61-74 года для мужчин, 56-74 - для женщин.

) Старческий возраст: 75-90 лет для мужчин и женщин.

) Долгожители старше 90 лет.

Известный американский социолог Д. Бромлей, американские психологи В.Клейтон и Дж.Биррен, американский психолог Э.Эриксон, представитель неопсихоанализа, выделяют возрастной период от 21-25 лет (ранняя взрослость) до 40-55 лет (поздняя взрослость), в котором люди встречаются с возрастным кризисом средних лет.

Экспериментальные исследования многих психологов доказывают, что женщины кризис среднего возраста переживают гораздо раньше, чем мужчины.

Женщины после 25 лет начинают осваивать новую ступень личностного роста, происходит качественный переход от молодости к зрелости. Происходит утверждение жизненного статуса.

Кризис раннего среднего возраста у мужчин происходит немного позже, чаще в возрасте от 30-35 лет.

Он связан с активным поиском человека для продолжения рода и совершение цикла «карьера - рождение детей». Проявляется интерес к воспитанию следующего поколения.

Отсутствие подобного опыта и возможностей приводит к обострению кризиса, что может привести к изоляции человека и замыканию на самом себе.

Переход от юности к взрослости в жизни человека отличается высокой продуктивностью и созидательностью в самых разных областях жизнедеятельности, в социальных связях и отношениях, профессиональной и культурной и творческой деятельности, в личностном развитии и сознания человека.

. Переоценка жизненных ценностей как проблема и задача кризиса раннего среднего возраста

Переоценка жизненных ценностей - это неизбежное явление в жизни человека. Переход от одного этапа жизни к другому, расширяется степень самосознания, социальные ожидания становятся более реалистичные.

Человека сопровождает ощущение того, что можно что-то не успеть сделать в своей жизни. Человек снимает очки забвения и он начинает видеть насколько реально расходятся его мечты с ходом жизненных событий, планами и возможностями их результатом их осуществления.

Критическая ситуация может положить начало данному кризису. Например, неудачные попытки построить успешную карьеру вместо покорённой вершины. Таким образом, человек сталкивается с необходимостью переосмыслить свою жизнь, найти новые цели, ориентиры, смыслы, так как привычный ход мысли, уже не соответствует нынешней реалии.

Кризис среднего возраста протекает наиболее остро у людей, которые:

) не имеют детей или не состоят в супружеской паре;

) самокритичные, требовательные к себе люди.

) не успели реализовать собственные цели.

Кризис ранних средних лет имеет наиболее острый характер. Часто ему сопутствуют чувство подавленности, депрессия, и эмоциональная опустошенность. Чувство безысходности, зависимости от карьеры или брака.

Люди, которые к этому времени достигли материальной стабильности и семейного благополучия, теряют данную значимость в своей жизни.

Переоценивают место карьеры и служебного положения, место которое занимает семейное положение, значение отдыха и новых впечатлений в жизни человека.

Чувство несправедливости и ощущение неудовлетворенности, гложет его душу. Человек уверен, что заслуживает лучшего для себя и своих близких. кризис средний возраст

В данный период кризиса у человека зачастую меняются круг значимых лиц, ценностные ориентации, понятия, вкусы и предпочтения. Переживающий кризис делается непредсказуемым даже для самого себя.

. Рекомендации для эффективного прохождения кризиса.

Строгость и критичность к себе только усугубляют течение кризиса. Человек привыкший получать удовольствие от деятельности, достигать поставленных целей не смотря не на что, тогда малейшее препятствие на момент кризиса может вызвать бурю негативных переживаний, угнетать эмоциональное состояние человека, что вследствии может привести к различным соматическим заболеваниям.

Необходимо воспринимать свое депрессивное состояние, как важный шанс изменить свою жизнь, в которую человек войдет с новым, трезвым взглядом на жизнь, где переосмыслит достигнутое, свои поставленные цели, свою жизнедеятельность.

Важно в момент кризиса не замыкайся в себе, разговаривать о своих переживаниях с другими людьми, особенно с теми, кто раньше был референтным, важным человеком, наставником и помощником, с уважаемыми и мудрыми людьми.

С момент кризиса необходимы новые и острые ощущения. В этот период необходим полный отдых и воссоединение с природой. Отдых в горах, поход в лес, прыжок с парашютом, где встрепенется азартный дух, подымится адреналин и найдутся силы для преодоления данного сложного периода в жизни.

Также, рекомендуется вспомнить старое хобби или найти новые увлечения. Любой род занятий, где результат зависит от креативности, поможет человеку услышать свои мысли и по новому взглянуть на ситуацию в которой он переживает.

Люди перестали радоваться простым вещам, а ведь это самый простой и эффективный способ выхода из любой стадии депрессии.

Список использованной литературы

1) Гамезо, М.В., Герасимова, В.С., Горелова, Г.Г., Орлова, Л.М. Возрастная психология: личность от молодости до старости [Текст] : учебное пособие / М.В. Гамезо, В.С. Герасимова, Г.Г. Горелова, Л.М. Орлова. - М.: «Педагогическое общество России», 2001. -272 с.

) Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. - М.: ТЦ «Сфера», при участии «Юрайт-М», 2001. - 464 с.

) Малкина-Пых И. Г. Возрастные кризисы взрослости - М.: Изд-во «Эксмо». - 2005. - 416 с.

) Психология развития. Словарь / Под. ред. А.Л. Венгера // Психологический лексикон. Энциклопедический словарь в шести томах / Ред.-сост. Л.А. Карпенко. Под общ. ред. А.В. Петровского. - М.: ПЕР СЭ, 2005.-176 с.

) Толстых А.В. Возрасты жизни. - М.: Академия, 2001. - 221 с.

) Франкл В. Человек в поисках смысла. - М.: Прогресс, 2000. - 712 с.

) Холлис Дж. Перевал в середине пути - 2-е издание, стереотипное. - Москва : Когито-Центр, 2009. - 208 с.

) Шихи Г. Возрастные кризисы. - Санкт-Петербург: Изд-во "Ювента". -