

Кризисы. Классификация кризисов

Понятие "**кризис**" (от греч. *krisis* - решение, поворотный пункт, исход) - переломный момент, тяжелое переходное состояние, обострение, опасное неустойчивое состояние. В китайском языке понятие кризис определяется как "полный опасности шанс", как возможность роста человеческой личности, которые индивид обретает, проходя через состояние психического кризиса и испытывая различные сопротивления. Гордон В. Олпорт определяет кризис как ситуацию эмоционального и умственного стресса, которая требует значительного изменения представлений о мире и о себе за короткий промежуток времени. Зачастую подобный пересмотр представлений влечет за собой изменения в структуре личности. Эти изменения могут носить как позитивный, так и негативный характер. По определению, личность, находящаяся в кризисе, не может оставаться прежней; иными словами, ей не удастся осмыслить свой актуальный психотравмирующий опыт, оперируя знакомыми, шаблонными категориями или использовать простые привычные модели приспособления.

Слово "кризис" мы воспринимаем как своего рода предупреждение: следует что-то предпринять, пока не произошло нечто худшее. Не всегда представляет опасность сам кризис, а скорее то, что мы упустили шанс. Кризис может повлечь за собой рост и созревание. В психическом кризисе можно выделить две стороны: опасность для личностного роста и потенциал личностного роста.

Кризис - состояние человека при блокировании его целенаправленной жизнедеятельности в определённый момент развития личности. Затяжной, хронический кризис несет в себе угрозу социальной дезадаптации, суицида, нервно-психического или психосоматического страдания. Хронизация кризиса присуща людям с выраженной акцентуацией характера, незрелым мировоззрением ("мир прекрасен" - "мир ужасен"), однонаправленностью жизненных установок. Именно такие люди нуждаются в помощи в период переживания кризиса, который рассматривается не только как трудный и ответственный период жизни, но как тупик, делающий дальнейшую жизнь бессмысленной.

И теоретики, и практики считают, что в ситуации кризиса при попытке овладения стрессовым состоянием человек переживает определенный вид физической и психологической перегрузки. Эмоциональные напряжения и стрессы могут приводить либо к овладению новой ситуацией, либо к срыву и ухудшению выполнения жизненных функций. Хотя некоторые ситуации могут быть стрессовыми для всех людей, они оказываются кризисами для тех, кто особенно раним в силу личностных особенностей.

В отечественной и зарубежной литературе представлены разнообразные классификации ситуаций:

- критические ситуации (Ф.Е.Васильюк);
- конфликты, ситуации физической опасности, ситуации неизвестности (К.Левин);
- аффектогенные жизненные ситуации (Ф.В.Бассин);
- конфликтные ситуации, ведущие к психологическому кризису (А.Г.Амбрумова);
- трудные ситуации (А.Я.Анцупов, А.Н.Шипилов) и др.

Кризисной называют **ситуацию**, когда человек сталкивается с препятствием в реализации важных жизненных целей и не может справиться с этой ситуацией с помощью привычных средств. Выделяются два типа кризисных ситуаций: обусловленные изменениями в естественном жизненном цикле или травмирующими событиями жизни.

Ситуации, относящиеся к разряду критических, в своей основе могут иметь объективный и субъективный компоненты. Объективный компонент представлен воздействиями внешнего, предметного и социального мира, в то время как субъективный заключается в восприятии и оценке человеком ситуации как критической. Исходя из этого,

критическую ситуацию можно охарактеризовать как социальную ситуацию, динамика которой развивается по двум направлениям (А.Г.Амбрумова):

а) личностному, когда формирующийся внутренний конфликт обоснован характерологическими особенностями личности и появляется первым, независимо от благополучной еще в это время внешней ситуации; только затем внутренняя конфликтная напряженность психики начинает видоизменять формы поведения и общения человека, создавая поводы и причины для ухудшения внешней ситуации и перестройки ее в конфликтную, вплоть до стрессовой;

б) ситуационному, когда целый ряд неблагоприятных внешних воздействий, психотравмирующих стимулов падает на почву не отчетливо работающих защитных механизмов психики, низкую толерантность по отношению к эмоциональным нагрузкам.

Следовательно, можно выделить две группы критических ситуаций:

- детерминированные внешними условиями;
- детерминированные характером восприятия, а также индивидуально-типологическими особенностями человека.

Необходимым условием возникновения кризиса являются значительные эмоциональные нагрузки, блокирование важнейших потребностей индивида и его специфическая личностная реакция на это. Психическая травма способствует возникновению посттравматического синдрома (ПТС). Травма может быть физической, нервной, эмоциональной. Независимо от ее характера она сопровождается угрозой права на жизнь, личное благополучие, ощущением того, что мир враждебен. Причинами посттравматического стресса являются негативный жизненный опыт, отсутствие оптимизма.

Кризисные ситуации и кризисы разнообразны, как сама жизнь человека. В психологической литературе определены основные виды кризисов, которые может испытывать человек:

- кризисы развития (возрастные кризисы);
- кризисы утраты и разлуки;
- травматические кризисы
- кризисы отношений и состояния души;
- кризисы смысла жизни;
- морально-этические кризисы.

Возрастной кризис - это переходный период между возрастными этапами, который неизбежно переживается ребёнком при переходе от одного возрастного этапа к другому по завершении определенных стадий развития. В первую очередь этот вид кризиса обусловлен физиологическими сдвигами в организме ребёнка, морфофункциональными перестройками. Особенность протекания возрастного кризиса зависит от врождённых свойств нервной системы (темперамент), характера, индивидуальных, биологических и социальных отношений. Во время кризиса личность ребёнка, как открытая система, становится неустойчивой, даже на слабые раздражители отвечает неоправданно интенсивными откликами.

Жизненные и возрастные кризисы

Кризисы психического развития, возрастные и жизненные кризисы широко представлены в самых разных психологических исследованиях.

Разрыв, противоречие между актуальной и потенциальной формами совместного существования и создают, по мнению разных ученых, явление кризиса, когда ребенок, юноша, взрослый к чему-то стремятся, сами не ведая, что душе угодно.

Возрастные кризисы сопровождают человека на протяжении всей жизни. У кого-то они проходят гладко, кому-то впору чуть ли не вешаться. Форма, длительность и острота кризисов может варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей человека,

социальных условий, особенностей воспитания в семье. Возрастные кризисы закономерны и необходимы для развития. Возникающая в результате таких кризисов более реалистическая жизненная позиция помогает человеку обрести новую относительно стабильную форму взаимоотношений с окружающим миром.

Жизненные кризисы являются предметом пристального внимания психологов. Разделяя человеческую жизнь на периоды, стадии, они обращают внимание на трудности перехода от одной стадии к другой. При этом подчеркиваются особенности кризисных явлений у женщин и у мужчин, анализируются факторы, инициирующие кризисы. В зависимости от научной ориентации одни исследователи видят причины кризисов в биологическом развитии человека, обращают внимание на сексуальные изменения, другие большее значение придают социализации личности, третьи — духовному, нравственному становлению.

К числу **детских возрастных кризисов** принадлежит *кризис первого года жизни, кризис трех лет, кризис семи лет и подростковый кризис (11-12 лет)*.

Переходный период между младенчеством и ранним детством обычно называют **кризисом 1 года**. Как всякий кризис, он связан со всплеском самостоятельности, появлением аффективных реакций. Аффективные вспышки у ребенка обычно возникают, когда взрослые не понимают его желаний, его слов, его жестов и мимики, или понимают, но не выполняют то, что он хочет. Поскольку ребенок уже ходит или активно ползает по дому, в это время резко увеличивается круг достигаемых для него предметов. Взрослые вынуждены убирать острые вещи, закрывать электрические розетки, ставить повыше электроприборы, посуду и книги. Не все желания ребенка выполнимы потому, что его действия могут причинить вред ему самому или окружающим. Разумеется, ребенок и раньше был знаком со словом "нельзя", но в кризисный период оно приобретает особую актуальность.

Аффективные реакции при очередном «нельзя» или «нет» могут достигать значительной силы; некоторые дети пронзительно кричат, падают на пол, бьют по нему руками и ногами. Чаще всего появление сильных аффектов у ребенка связано с определенным стилем воспитания в семье. Это или излишнее давление, не допускающее даже небольших проявлений самостоятельности, или непоследовательность в требованиях взрослых, когда сегодня можно, а завтра нельзя, или можно при бабушке, а при папе — ни в коем случае. Установление новых отношений с ребенком, предоставление ему некоторой самостоятельности, т.е. большей свободы действий в допустимых пределах, наконец, терпение и выдержка близких взрослых смягчают кризис, помогают ребенку избавиться от острых эмоциональных реакций.

Главное приобретение переходного периода — своеобразная детская речь, называемая Л.С. Выготским автономной. Детские слова по своему звучанию иногда напоминают "взрослые", иногда резко отличны от них. Встречаются слова, не похожие на соответствующие слова взрослых (например, "ика" — шкаф, "гилигилича" — карандаш), слова — обрывки слов взрослых ("как" — каша, "па" — упала), слова — искажения слов взрослых, сохраняющие, тем не менее, их фонетический и ритмический рисунок ("тити" — часы, "ниняня" — не надо), звукоподражательные слова ("ав-ав" — собака, "му-му" — корова).

Маленький ребенок вкладывает в слово совсем другой смысл, чем взрослый человек, поскольку у него еще не сложились наши "взрослые" понятия. Для нас слово чаще всего связано с определенной группой предметов, идентичных по какому-то существенному, обычно функциональному признаку. Так, "часы" — вещь, с помощью которой мы определяем время. Это предметное значение имеют все часы, обозначаемые нами одним словом, — и большие, и маленькие, и круглые, и квадратные, и ручные, и стенные с маятником. Ребенок не может так обобщать предметы. У него своя логика, и его слова становятся многозначными и ситуативными.

Кризис 3 лет — граница между ранним и дошкольным детством — один из наиболее трудных моментов в жизни ребенка. Это разрушение, пересмотр старой системы социальных отношений, кризис выделения своего "я". Ребенок, отделяясь от взрослых, пытается установить с ними новые, более глубокие отношения.

Изменение позиции ребенка, возрастание его самостоятельности и активности, требуют от близких взрослых своевременной перестройки. Если же новые отношения с ребенком не складываются, его инициатива не поощряется, самостоятельность постоянно ограничивается, у ребенка возникают собственно кризисные явления, проявляющиеся в отношениях со взрослыми (и никогда — со сверстниками). В психологической литературе описывается 7 характеристик кризиса 3 лет. Первая из них — негативизм.

Ребенок дает негативную реакцию не на само действие, которое он отказывается выполнять, а на требование или просьбу взрослого. Он не делает что-то только потому, что это предложил ему определенный взрослый человек. Вообще негативизм избирателен: ребенок игнорирует требования одного члена семьи или одной воспитательницы, а с другими достаточно послушен. Главный мотив действия — сделать наоборот, т.е. прямо противоположное тому, что ему сказали.

На первый взгляд кажется, что так ведет себя непослушный ребенок любого возраста. Но при обычном непослушании он чего-то не делает потому, что именно этого ему делать и не хочется — возвращаться домой с улицы, чистить зубы или ложиться вовремя спать. Если же ему предложить другое занятие, интересное и приятное для него, он тут же согласится. При негативизме события развиваются иначе.

Вот примеры негативизма из опыта практических психологов: мальчик с затянувшимся кризисом решил рисовать, но вместо ожидавшегося отказа получил одобрение родителей. С одной стороны, рисовать ему хочется, с другой — еще больше хочется сделать наоборот. Мальчик нашел выход из этого сложного положения: расплакавшись, он потребовал, чтобы рисовать ему запретили. После исполнения этого желания он с удовольствием принялся за рисунок. Другой ребенок читал "наоборот" известные строки Пушкина: "И не по синим, и не по волнам, и не океана, и не звезды, и не блещут, и не в небесах".

В 3 года ребенок 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.

Вторая характеристика кризиса 3 лет — упрямство. Это реакция ребенка, который 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. Его первоначальное решение определяет все его поведение, и отказаться от этого решения даже при изменившихся обстоятельствах ребенок не может. Упрямство — не настойчивость, с которой ребенок добивается желаемого. Упрямый ребенок настаивает на том, чего ему не так уж сильно хочется, или совсем не хочется, или давно расхотелось. Допустим, ребенка зовут домой и он отказывается уходить с улицы. Заявив, что он будет кататься на велосипеде, он действительно будет продолжать кружить по двору, чем бы его ни соблазняли (игрушкой, десертом, гостями), хотя и с совершенно унылым видом.

В переходный период может появиться строптивость. Она направлена не против конкретного взрослого, а против всей сложившейся в раннем детстве системы отношений, против принятых в семье норм воспитания. Ребенок стремится настоять на своих желаниях и недоволен всем, что ему предлагают и делают другие. "Да ну!" — самая распространенная реакция в таких случаях.

Разумеется, 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. Ребенок жестко проявляет свою власть над окружающими его взрослыми, диктуя, что он будет есть, а что не будет, может мама уйти из дома или нет и т.д. 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.

Интересная характеристика кризиса 3 лет, которая будет присуща всем последующим переходным периодам — обесценивание. Что обесценивается в глазах ребенка? То, что было привычно, интересно, дорого раньше, 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.

Все эти явления свидетельствуют о том, что у ребенка изменяется отношение к другим людям и к самому себе. Он психологически отделяется от близких взрослых. Это важный этап в эмансипации ребенка; не менее бурный этап ждет его в дальнейшем — в подростковом возрасте.

Независимо от того, когда ребенок пошел в школу, в 6 или 7 лет, он в какой-то момент своего развития проходит через кризис. Этот перелом может начаться в 7 лет, а может сместиться к 6 или 8 годам.

Кризис 7 лет — это переживание ребенком той системы отношений, в которую он включен. Изменилось восприятие своего места в системе отношений — значит, меняется социальная ситуация развития, и ребенок оказывается на границе нового возрастного периода.

В 7 лет ребенок приходит к осознанию своего места в мире общественных отношений. Он открывает для себя значение новой социальной позиции — позиции школьника, связанной с выполнением высоко ценимой взрослыми учебной работы. И пусть желание занять это новое место в жизни появилось у ребенка не в самом начале обучения, а на год позже, все равно формирование соответствующей внутренней позиции коренным образом меняет его самосознание.

Изменение самосознания приводит к переоценке ценностей. То, что было значимо раньше, становится второстепенным. Старые интересы, мотивы теряют свою побудительную силу, на смену им приходят новые. Все, что имеет отношение к учебной деятельности (в первую очередь, отметки), оказывается ценным, то, что связано с игрой, — менее важным. Маленький школьник с увлечением играет и играть будет еще долго, но игра перестает быть основным содержанием его жизни.

Перестройка эмоционально-мотивационной сферы не ограничивается появлением новых мотивов и сдвигами, перестановками в иерархической мотивационной системе ребенка. В кризисный период происходят глубокие изменения в плане переживаний, подготовленные всем ходом личностного развития в дошкольном возрасте. В конце дошкольного детства намечилось осознание ребенком своих переживаний. Осознанные переживания образуют устойчивые аффективные комплексы.

Отдельные эмоции и чувства, которые испытывал ребенок лет четырех, были мимолетными, ситуативными, не оставляли заметного следа в его памяти. То, что он периодически сталкивался с неудачами в каких-то своих делах или иногда получал нелестные отзывы о своей внешности и испытывал по этому поводу огорчение, обиду или досаду, не влияло на становление его личности. Как известно, лишь немногие дошкольники приобретают высокий уровень тревожности и заниженные представления о себе; чтобы это произошло, в семье должна быть особая атмосфера недовольства и высокой требовательности. И, наоборот, в обстановке захваливания и восхищения вырастают дети с непомерно высокой даже для дошкольного возраста самооценкой; их

тоже мало. Все эти случаи — результат усвоения постоянно повторяющейся оценки близких взрослых, а не обобщения собственного эмоционального опыта.

В период кризиса 7 лет проявляется то, что Л.С. Выготский называет обобщением переживаний. 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. Конечно, в дальнейшем эти аффективные образования могут изменяться, даже исчезать по мере накопления опыта другого рода. Но некоторые из них, подкрепляясь соответствующими событиями и оценками, будут фиксироваться в структуре личности и влиять на развитие самооценки ребенка, его уровня притязаний. Благодаря обобщению переживаний, в 7 лет появляется логика чувств. Переживания приобретают новый смысл для ребенка, между ними устанавливаются связи, становится возможной борьба переживаний.

Такое усложнение эмоционально-мотивационной сферы приводит к возникновению внутренней жизни ребенка. Это не слепок с внешней его жизни. Хотя внешние события, ситуации, отношения составляют содержание переживаний, они своеобразно преломляются в сознании, и эмоциональные представления о них складываются в зависимости от логики чувств ребенка, его уровня притязаний, ожиданий и т.д. Например, одна и та же отметка, полученная на уроке разными детьми, вызовет у них совершенно разный эмоциональный отклик: "четверка" для одного — источник бурной радости, для другого — разочарования и обиды, одним воспринимается как успех, другим — как неудача. С другой стороны, внутренняя жизнь — жизнь переживаний — влияет на поведение и, тем самым, на внешнюю канву событий, в которые активно включается ребенок.

Начавшаяся дифференциация внешней и внутренней жизни ребенка связана с изменением структуры его поведения. Появляется возможность более или менее адекватно оценить будущий поступок с точки зрения его результатов и более отдаленных последствий. Но одновременно это и момент эмоциональный, поскольку определяется личностный смысл поступка — его место в системе отношений ребенка с окружающими, вероятные переживания по поводу изменения этих отношений. 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. Ребенок внешне уже не такой, как "внутренне", хотя на протяжении младшего школьного возраста еще будут в значительной мере сохраняться открытость, стремление выплеснуть все эмоции на детей и близких взрослых, сделать то, что сильно хочется.

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.

Кризис подросткового возраста в первую очередь связан с половым созреванием и перестройкой всего организма ребенка. Иногда весь подростковый возраст называют "затянувшимся кризисом".

В подростковом возрасте эмоциональный фон становится неровным, нестабильным. Ребенок вынужден постоянно приспосабливаться к физическим и физиологическим изменениям, происходящим в его организме, переживать саму "гормональную бурю". Эмоциональную нестабильность усиливает сексуальное возбуждение, сопровождающее процесс полового созревания. Большинство мальчиков все в большей мере осознает

истоки этого возбуждения. У девочек больше индивидуальных различий: часть из них испытывает такие же сильные сексуальные ощущения, но большинство — более неопределенные, связанные с удовлетворением других потребностей (в привязанности, любви, поддержке, самоуважении).

По мнению западных психологов, подросток еще бисексуален. Тем не менее, в этот период половая идентификация достигает нового, более высокого уровня. Отчетливо проявляется ориентация на образцы мужественности и женственности в поведении и проявлении личностных свойств. Но ребенок может сочетать в себе как традиционно мужские, так и традиционно женские качества. Например, девочки, планирующие себе в будущем профессиональную карьеру, часто обладают мужскими чертами характера и интересами, хотя одновременно могут иметь и чисто женские качества. 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. Непропорциональность частей тела, неловкость движений, неправильность черт лица, кожа, теряющая детскую чистоту, излишний вес или худоба — все расстраивает, а иногда приводит к чувству неполноценности, замкнутости, даже неврозу. Известны случаи нервной анорексии: девочки, стремясь стать изящными как фотомодель, соблюдают строгую диету, а затем совсем отказываются от пищи и доводят себя до полного физического истощения. Подростков, страдающих таким своеобразным заболеванием, принудительно кормят и лечат в больницах.

Тяжелые эмоциональные реакции на свою внешность у подростков смягчаются при теплых, доверительных отношениях с близкими взрослыми, которые должны проявить и понимание, и тактичность. И наоборот, бестактное замечание, подтверждающее худшие опасения, окрик или ирония, отрывающие ребенка от зеркала, усугубляют пессимизм и дополнительно невротизируют.

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. Даже девочки с ранним физическим развитием обычно более уверены в себе и держатся спокойнее (хотя различия между девочками не слишком заметны и со временем ситуация может измениться). Для мальчиков же сроки их созревания особенно важны. Физически более развитый мальчик сильнее, успешнее в спорте и других видах деятельности, увереннее в отношениях со сверстниками. Он вызывает отношение к себе как к более взрослому. Напротив, к мальчику с поздним созреванием чаще относятся как к ребенку и, тем самым, провоцируют его протест или раздражение. В исследованиях, проведенных американскими психологами, показано, что такие мальчики менее популярны среди сверстников, они часто становятся возбудимыми, суетливыми, излишне разговорчивыми, пытаются привлечь к себе внимание всеми способами и ведут себя неестественно, у них чаще образуется низкая самооценка и появляется чувство отверженности.

В этом возрасте появляется чувство взрослости, родительский авторитет обесценивается. В семье возникают частые конфликты, нередко подросток реагирует протестом на любые попытки вмешаться в его жизнь. В это время ребенку уже хочется всего и сразу. Человек уже видит возможности, которые открыты перед ним, но фактически он еще не умеет управлять своим поведением, желаниями, он еще ребенок. Нуждаясь в родителях, в их любви и заботе, в их мнении, подростки испытывают сильное желание быть самостоятельным, равными в правах со взрослыми.

То, как сложатся отношения в этот трудный для обеих сторон период, зависит, главным образом, от стиля воспитания, сложившегося в семье, и возможностей родителей перестроиться - принять чувства своего ребенка. Основные сложности в общении, конфликты возникают из-за родительского контроля над поведением, учебной подростка, его выбором друзей и т.д. Контроль может быть принципиально различным. Наиболее

благоприятный стиль семейного воспитания - демократичный, когда родители не ущемляют права ребенка, но одновременно требуют выполнения обязанностей; Контроль основан на теплых чувствах и разумной заботе. Гиперопека, вседозволенность, а также равнодушие или авторитарное воспитание - все это препятствует успешному развитию личности подростка. Конфликты возникают при отношении родителей к подростку как к маленькому ребенку и при непоследовательности требований, когда от него ожидается, то детское послушание, то взрослая самостоятельность.

Гораздо менее изучены **возрастные кризисы зрелых периодов жизни и старости**. Они возникают заметно реже, чем в детстве, и протекают, как правило, более скрыто, без выраженных изменений в поведении. Происходящие в это время процессы перестройки смысловых структур сознания и переориентации на новые жизненные задачи, ведущие к смене характера деятельности и взаимоотношений, оказывают глубокое влияние на дальнейший ход развития личности.

Первый подобный кризис приходится примерно на **16-20 лет**. В этом возрасте человек уже является формально и считается взрослым. Более того — взрослым он считает себя сам, и соответственно пытается это доказать себе и всему остальному миру. Кроме того, это время настоящей, взрослой ответственности: армия, первая работа, университет, возможно первый брак. За спиной перестают стоять родители, начинается действительно самостоятельная жизнь, пропитанная многочисленными надеждами на будущее.

Следующий возрастной кризис приходится примерно на **тридцатилетие**. В это время человек оценивает сделанное и уже гораздо более трезво смотрит в будущее. Ему начинает хотеться покоя, стабильности. Многие в этом возрасте начинают "делать карьеру", другие, наоборот, уделяют больше времени семье в надежде найти некий "смысл жизни", что-то, что всерьез заняло бы ум и сердце.

Далее возрастной кризис выпадает на **40-45 лет**. Человеку видится впереди старость, а за ней самое страшное — смерть. Тело утрачивает силу и красоту, появляются морщины, седые волосы, одолевают болезни. Наступает время для первого боя со старостью, время, когда ударяются то в любовные приключения, то с головой уходят в работу, то начинают совершать экстремальные поступки вроде прыжков с парашютами или восхождений на Эверест. В этот период некоторые ищут спасения в религии, другие — в различных философиях, третьи же наоборот становятся циничней и злее.

Следующий возрастной кризис приходится на **60-70 лет**. Человек в эти годы, как правило, выходит на пенсию и совершенно не знает, чем себя занять. К тому же здоровье уже не то, старые друзья далеко, а кого-то может быть, нет в живых, дети выросли и живут давно уже своей жизнью, даже если и в одном доме с родителями. Человек внезапно понимает, что жизнь подходит к концу и он уже не в центре ее круговорота, что его век — завершается. Он ощущает себя потерянным, может впасть в депрессию, утратить интерес к жизни.