

ФЕНОМЕНОЛОГИЯ, СТРУКТУРА И ДИНАМИКА КРИЗИСА СЕРЕДИНЫ ЖИЗНИ

Строгая Ю.В., г. Минск, Беларусь

Человек в период середины жизни стоит перед проблемой поиска новых взаимоотношений с миром, но не всякая личность может сама найти оптимальный выход. Наблюдается тенденция роста социальной апатии и инфантилизации взрослого населения (Бурлачук Л. Ф., Коржова Е. Ю., 1998). Неуклонно растет число 35 – 45-летних людей с психологическими проблемами невротического, профессионального и личностного характера. Деструктивные изменения личности выражаются в стагнации, в возникновении психосоматических заболеваний, неврозов. [1].

Психологическим содержанием кризиса середины жизни, по мнению большинства авторов, является обесценивание мечты, переоценка ценностей, исчерпанность одних жизненных смыслов и поиск других, формирование продуктивного отношения к жизни, определяющего последующую самореализацию личности. Б.С. Братусь отмечает в качестве наиболее яркого проявления кризиса середины жизни – осознание человеком угнетающего расхождения между Я-реальным и Я-идеальным, между желаемым и возможным. Хотя любой кризис в определенной степени вызывает фрустрацию смысла (прошлого, настоящего или будущего), именно кризис середины жизни определяется как экзистенциальный кризис – он связан с осознанием старости и приближением смерти, поэтому здесь очень остро встают вопросы смысла жизни (Франкл В., 1999). Юнг К. считал, что в середине жизни (по Юнгу в 35–45 лет), человек должен перейти от «экстенсивной к интенсивной позиции», от стремления к завоеванию жизненного пространства к концентрации на своей «самости» (Юнг К., 1997). Длительность этого переходного периода может достигать нескольких лет.

Анализ проблемы феноменологии проживания периода середины жизни позволяет выделить его основные характеристики: изменение отношения к физической активности, здоровью, внешней привлекательности, образу жизни; осознание расхождения между мечтами, жизненными планами и их осуществлением; изменение временной перспективы; переосмысление ценностей, поиск смысла жизни. Если человек принимает себя, своё окружение с поправками, продиктованными его мировоззрением, он входит в новую фазу своего развития. В случае неприятия – уход в аутоагрессию (часто ведущий к психосоматическим заболеваниям), либо оппонирование окружающей действительности.

Возрастной кризис начинается с объективного открытия для человека новой социальной ситуации, которая задает человеку в общем виде идеальную форму будущего. Объективно включившись в новую систему отношений, человек все еще

сохраняет старую субъективную систему отношений – это противоречие сохраняется на втором этапе течения кризиса. Кризис разрешается через адаптацию личности к новым условиям, а точнее, через интериоризацию – субъективное принятие новой системы отношений. Окончание нормативного кризиса знаменуется включением личности в новую систему отношений объективно и субъективно [Солдатова Е.Л., 2005].

Нормативные кризис середины жизни имеют выраженную *фазовую динамику*. Первой фазе соответствует предрешенная эго-идентичность, характеризующаяся отсутствием целостного представления о себе во временном континууме; креативный потенциал в этой фазе либо ярко выражен, либо, напротив, тривиален и стереотипен. В апогее кризиса (вторая фаза) выражен диффузный статус эго-идентичности, которому соответствуют отсутствие тождественности себе во времени, утрата интереса к происходящему, сомнения в себе. В третьей фазе нормативного кризиса достигается автономная эго-идентичность, личность приобретает целостность и уверенность в собственной воле, тождественность себе во времени, высокая социальная зрелость. Выбор стратегии связан с личностными особенностями и спецификой индивидуального опыта. Результатом разрешения кризиса является формирование нового замысла, ценностей и образа «Я», другими словами, осуществляется переход личности в новую целостность.

1. Алферова, М. О. Личностные особенности проживания кризиса середины жизни / М.О.Алферова // Мир психологии. – 2006. - № 3. – С. 124-131.
2. Поливанова, К. Н. Психология возрастных кризисов / К.Н.Поливанова – М.: Академия, 2000. — 184 с.