**Составьте описание зрелости и кризиса среднего возраста. Как Вы думаете, можно ли избежать этого кризиса и почему?**

Взрослость описывается психологами как годы «пик», как оптимум для интеллектуальных и профессиональных достижений, как период интеграции всевозможных связей и отношений с остальными людьми, накопления относительно постоянных материальных средств, лидерство в разнообразных видах деятельности и старшинство по возрасту среди своих коллег.

В этот период жизни профессию обычно не меняют. Перед взрослым человеком стоит задача добиться профессионального и социального роста и достигнуть назначенных стратегических жизненных целей. Поведение взрослых обусловливаться больше интеллектом, хотя экспансивность ещё есть и все ещё проникнута эмоциями, но рассудок доминирует. В двадцать лет можно было ещё проверять свои желания и надежды, теперь же говориться о том, чтобы планировать последующий ход действий[[1]](#footnote-1).

К. Юнг первым указал на кризис середины жизни. Трактовка учёного опиралась на психотерапевтическую практику с людьми среднего возраста. Он выделил три группы типичных проявлений этого кризиса:

* сложную для большинства переориентацию человека с эстравертированных задач (достижения, полезность, необходимые для укоренения в мире) первой половины жизни на интровертированные цели (самопознание, поиск смысла жизни в религии, мистических и философских концепциях) – во второй;
* в первой половине жизни использование человеком гендерно-специфических ресурсов для решения социальных задач обоими полами, а во второй – психофизиологических ресурсов противоположного пола;
* проявление данного обстоятельства на физиологическом уровне (у женщин появляется растительность на лице, низкий голос, жесткие черты лица, у мужчин вырастает жировая прослойка, выражение лица становится более мягким)[[2]](#footnote-2).

Несмотря на то, что некоторые учёные считают, что средний возраст воспринимается взрослыми людьми как «*период, когда рушатся надежды, а многие возможности кажутся упущенными навсегда*», большая часть исследований убедительно обосновывает прямо противоположное. Например, некоторые данные говорят, что большинство взрослых переживает середину жизни как годы постепенного перехода, наполненные и положительными, и отрицательными событиями, связанными с процессом старения[[3]](#footnote-3).

Согласно этой модели перехода, развитие человека характеризуется последовательностью ожидаемых значимых событий его жизни, которые можно предвидеть и относительно которых можно строить планы. Период, связанный с этими событиями, может пробуждать немалые сложности как в психологическом, так и в социальном плане. Однако большинство людей благополучно к нему приспосабливаются благодаря пониманию того, что эти события неизбежно приблизятся. Так, занятая в малом бизнесе 42-летняя предпринимательница, понимая, что она, очевидно, отойдет от дел в возрасте около 60 лет, регулярно перечисляет деньги на особый пенсионный счёт. К 50-летнему возрасту она, вероятно, уже присмотрит себе дом для жизни на заслуженном отдыхе; также она периодически обсуждает со своим супругом и с детьми планы будущей жизни. Следовательно, люди, осознавая, что середина их жизни будет связана с переменами, скорее всего, не станут ждать, пока они их застанут врасплох, а начнут к ним готовиться заблаговременно. Благодаря антиципации они могут спланировать эти жизненные события и избежать кризиса середины жизни.

Таким образом, имея возможность выбора, человек учится принимать на себя ответственность. К нему приходит понимание, что каждый выбор включает актуальные смыслы, от осуществления которых зависит общая жизненная удовлетворенность, которая определяется пониманием себя, свободой, ответственностью, внутренними возможностями, собственными желаниями. Следовательно, этот процесс приводит к самореализации человека в индивидуальном и социально-культурном развитии, которому часто сопутствуют ситуации неопределённости, поиска, изменений, что содействует, в свою очередь, переживанию кризиса.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. – 9-е изд. – СПб.: Питер, 2005. – 940 с.
2. Слободчиков В. И., Исаев Е. И. Основные ступени развития субъектности человека // Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии. Психология развития человека: Развитие субъективной реальности в онтогенезе: учебное пособие для вузов. – М.: Школьная Пресса, 2000. – C. 212-385.
3. Солодников В. В., Солодникова И. В. «Кризис среднего возраста»: теоретическая интерпретация переживаемого опыта // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. – 2009. – № 4 (92). – С. 178-202.

1. Слободчиков В. И., Исаев Е. И. Основные ступени развития субъектности человека // Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии. Психология развития человека: Развитие субъективной реальности в онтогенезе: учебное пособие для вузов. – М.: Школьная Пресса, 2000. – C. 355. [↑](#footnote-ref-1)
2. Солодников В. В., Солодникова И. В. «Кризис среднего возраста»: теоретическая интерпретация переживаемого опыта // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. – 2009. – № 4 (92). – С. 179. [↑](#footnote-ref-2)
3. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. – 9-е изд. – СПб.: Питер, 2005. – С. 649-650. [↑](#footnote-ref-3)