**Особенности переживания личностью кризиса середины жизни**

В настоящее время существует много психологических теорий (З. Фрейд, Л. Выготский, Э. Эриксон, Л Божович и т.д.), авторы которых утверждают, что полноценно функционирующая личность формируется путем прохождения некоторых стадий в своем развитии. И каждая стадия сопровождается кризисом - поворотным моментом в жизни человека, который возникает при переходе на следующую стадию психосоциального развития. Форма, длительность и острота кризиса во многом зависит от индивидуальных особенностей человека.

При чем часть авторов (С. Л. Рубинштейн, А. В. Запорожец) видят в кризисах негативное, девиантное проявление. Считают, что нормальное развитие человека вполне возможно без прохождения кризисов.

Однако ряд авторов считают кризисы необходимым и обязательным условием для дальнейшего развития человека. Так Э. Эриксон пишет "кризис означает не угрозу катастрофы, а поворотный пункт, и тем самым онтогенетический источник силы...".

Каждый психосоциальный кризис содержит и позитивные и негативные компоненты. Так, если человеку не удается разрешить кризис, то это наносит вред личности и появляются негативные качества, например (по Эриксону) - базальное недоверие или чувство вины. Если человек разрешает кризисную ситуацию (благоприятно ее преодолевает), то он приобретает нечто новое, то, чего не было на предыдущих стадиях (базальное доверие или инициативность), становиться более зрелой и адаптивной личностью.

В основном хорошо исследованы детские и подростковые кризисы, а кризисы зрелых периодов жизни и старости значительно менее изучены. А ведь именно к середине жизни люди достигают определенного общественного положения, власти, получают возможность распоряжаться другими людьми. Средний возраст глав государств во всем мире около 50 лет.

Известно, что во взрослом возрасте такие поворотные моменты возникают несколько реже; а перестройка сознания и переориентация на новые жизненные цели и ценности происходят, как правило, более скрыто. Основные исследования в этой области проводились: Э Эриксоном, Ш. Бюллером, П. Жане, Б. Ливерхудом.

Ближе к середине жизненного пути человек начинает ощущать расхождение между своими идеальными планами и существующей реальностью. И человек вдруг понимает, что уже очень много не успеет, не сможет сделать, что многие задумки не удастся реализовать. Результатом кризиса средних лет является выработка нового "я" - образа, переосмысление жизненных целей, коррекция привычного мировоззрения. Достижением человека, преодолевшего кризис середины жизни, является - зрелость.

Зрелость - это период онтогенеза, характеризующийся тенденцией к достижению наивысшего развития духовных, интеллектуальных и физических способностей человека.

Так Ливехуд считает, что в развитии человека - основная цель - его переход к зрелости. Он рассматривает три основных свойства зрелого человека:

* - ум созрел в мудрость;
* - способность к контактам в мягкость, снисходительность;
* - самосознание в доверие.

Зрелый человек - это тот, кто чувствует ответственность за других людей, будущие поколение, испытывает потребность в заботе о других людях, способен к активному участию в общественной жизни, к психологической близости с другим человеком, к конструктивному разрешению жизненных проблем и наиболее полной самореализации.

Учитывая все вышесказанное можно заключить: в середине жизненного пути человек проходит сложный, переломный этап, в течение которого ему предстоит серьезная внутренняя работа, переосмысление жизненных позиций, коррекция сложившегося отношения к миру и самому себе. Некоторые люди нуждаются в помощи для преодоления критической ситуации. Но, практически всем необходимы знания об этом возрасте и сопутствующем ему кризисе. Очень важно, чтобы человек понимал, что с ним происходит и какие ему предоставлены возможности для дальнейшего развития. Как говорит восточная мудрость: тот, кто не способен оценить всех достоинств своего возраста, обречен испытывать все его недостатки.

**Список литературы**

Платонова Д. (МПГУ) Особенности переживания личностью кризиса середины жизни