

**Силантьева Ольга Владимировна**

магистрант

Научный руководитель

**Сафонова Марина Вадимовна**

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический

университет им. В.П. Астафьева»

г. Красноярск, Красноярский край

DOI 10.31483/r-103051

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ЛИЦ, ПЕРЕЖИВАЮЩИХ КРИЗИС СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА**

***Аннотация:** в статье описаны основные этапы психологического консультирования лиц, переживающих кризис среднего возраста. Автором указаны общие особенности психологической диагностики кризиса среднего возраста, а также приведены психологические технологии, которые можно использовать для решения задач психологического консультирования.*

***Ключевые слова:** психологическое консультирование, кризис среднего возраста.*

Кризис среднего возраста (также называемый «кризисом середины жизни») является предметом изучения, как психологии, так и смежных наук. Несмотря на достаточно большое количество работ по данной проблематике, остаются «недостаточно ясны природа кризиса, его детерминанты/причины, хронологические рамки, особенности протекания и способы совладания с ним» [1]. Реалии современной жизни накладывают свои особенности на психологическое состояние человека в целом, и протекание кризиса среднего возраста в частности. Сверхбыстрый ритм жизни, новые требования, предъявляемые обществом, большое количество информации негативного окраса и прочие проявления современной жизни негативно влияют на психологическое здоровье человека. Говоря об особенностях нашего времени, стоит особо выделить,

нарастание неопределенности, затрагивающей все аспекты сегодняшней жизни. Состояние неопределенности, характеризуемое утратой привычного комфортного и безопасного состояния, вызывает появление растерянности, беспомощности, страха, враждебности и прочие, что подрывает психические ресурсы человека. Проживание возрастных кризисов, в том числе и кризиса среднего возраста, осложняется, появляются новые специфические характеристики, которые необходимо учитывать специалисту при оказании психологической поддержки лицам, проживающим кризис.

В научных трудах отсутствует однозначность понятия кризис среднего возраста. Его рассматривают как нормативный кризис: в процессе жизни индивида (К. Юнг, Э. Эриксон и др.); семейной системы, совпадающий с кризисом середины жизни членов семьи (Г. Крайг, А. Черников и др.); профессиональной самоактуализации, проявляющийся в среднем возрасте человека (Э.Ф. Зеер, Э.Э. Сыманюк и др.) [2].

Причины возникновения кризиса могут быть разными, как индивидуальные особенности человека, так и социальные факторы. Кризис среднего возраста не имеет списка симптомов, описывающих любого человека, его переживающего, у каждого он индивидуален и уникален. Следовательно, чем раньше человек обратится за психологической помощью в преодолении данного кризиса, тем выше вероятность корректного выхода из кризиса и меньше риск осложнения состояния, впадения в депрессивные расстройства.

В рамках данной статьи будет рассмотрены основные этапы психологического консультирования лиц, переживающих кризис «середины жизни».

Психологическое консультирование начинается с исследования проблемы клиента. В случае кризиса среднего возраста запрос клиента не всегда отражает реальное положение. Клиент может быть осведомленным и грамотно указать симптомы, соответствующие диагнозу. Запрос может носить косвенные характеристики: «Лучшая половина жизни прошла. Что дальше?», «Я уже не смогу...», «Страшно думать о будущем, жизнь прожита». Чаще же проблема формулируется размыто и не всегда свидетельствует о наличии кризиса среднего

возраста: «Всё раздражает, надоело...», «Ничего не хочу», «Есть чувство страха». Это могут быть симптомы кризиса или проявления стресса, депрессии, высокого уровня тревожности, синдрома эмоционального выгорания, хронической усталости и прочего. Психологу необходимо в этом ориентироваться, так как внешне схожие симптомы требуют разных стратегий при проведении консультирования.

Выделяют следующие особенности диагностики кризиса среднего возраста [3]:

1) «взрослость» – сопровождается потребностью «оставить после себя след» и готовностью решать экзистенциальные задачи;

2) качество жизни к моменту наступления кризиса. Если человек к середине жизни не имеет определённого социального статуса, достойного финансового положения, вероятнее его ждет борьба за существование;

3) внезапность появления проблемы – характеризуется неожиданностью наступления переломного момента и не является обычной пассивно-удрученной реакцией клиента на сложности;

4) ориентация на симптоматику клиента. Основные симптомы кризиса среднего возраста:

- тревожность, возможны проявления панических атак, появление фобий;
- перепады настроения, когда потеря интереса, апатия, депрессивное состояние сменяются с витальными взлетами;
- ухудшение физического состояния, усталость, может появиться бессонница;
- протест против устоявшейся жизни, желание риска, изменений;
- смена ценностных ориентаций, переоценка смысла жизни;
- смена отношения к окружению, ранимость, жалость к себе, раздражительность, могут быть всплески агрессии;
- сужение временной перспективы, как ощущение, что жизнь закончена, нет смысла строить дальнейшие планы.

Прежде всего, психолог-консультант должен разъяснить клиенту суть происходящего, особенности возрастных изменений с точки зрения психических процессов, помочь увидеть симптомы кризиса, а также дать понимание того, что переживания клиента, не уникальны и являются нормативными. Что кризис «является необходимым условием самореализации личности» [Горбатова, 2020] и может нести в себе новые возможности. Это поможет снизить напряжение у клиента.

Цель следующего этапа психологического консультирования снизить эмоциональные переживания клиента, дав ему возможность выговориться. Психолог-консультант должен организовать эмпатическое активное слушание, инспирирующее выдачу большего количества информации, чем клиент планировал, высказать самые сокровенные мысли. Для такого слушания подойдет включённый диалог, предполагающий участие психолога как сопереживающего, соучастливого человека, готового делиться своими ощущениями по поводу чувств и мыслей клиента, а не просто отстранённого профессионала. Если человек не способен идентифицировать свои внутренние ощущения и процесс коммуникации вызывает ещё большее напряжение, то уместно применение других психологических приемов, например, проведение диагностики по ценностно-ориентированной системе методик «Диагностика внутреннего конфликта» Е.Б. Фанталовой. Указанная система методик направлена на выявление доминирующих ценностей и конфликтов личности, способов их эмоциональной переработки, которые и показывают индивидуальные и специфичные особенности функционирования психологических защит.

Далее выявляются индивидуальные психологические особенности клиента, что поможет психологу осуществить дифференцированный подход к решению проблемы, выбрать из множества психологических технологий наиболее эффективные для данного клиента. На данном этапе работа направлена на объективную оценку клиентом своей жизни, выявление актуальных целей. На данном этапе может быть использована методика П. Дж. Майера «Колесо жизненного баланса». Эта техника позволяет осуществить анализ текущего состояния дел и

составить план по гармонизации жизни. Анализ осуществляется как вербально, так и графически, что полезно для понимания объективной оценки своей жизни клиентами с разными видами восприятия информации.

Следующий этап психологического консультирования – выстраивание нового образа себя, определение нового пути. Есть ряд подходов, решения указанной задачи.

Так, нарративная психология направлена на работу по глобальной смене мышления клиента, что позволит ему в будущем справляться с возникающими проблемами [4]. Психологическое консультирование в рамках данного подхода включает три шага. Первый, состоит определении проблемы и ее декомпозиции, пока каждая составная часть не будет лишена избыточных и неуместных обобщений и станет решаемой. Основная задача психолога показать клиенту, что неверные обобщения могут приводить к ложному построению собственного образа, как неудачника, не состоявшегося человека. Тут могут использоваться техники «Технология уникальных результатов» и «Деконструирование проблемы» [4]. На следующем шаге психолог-консультант совместно с клиентом ищет положительные аспекты, акцентируя внимание клиента на его отдельных победах, осуществляет поиск иного взгляда на ситуацию, новых возможностей в сложившейся ситуации. Основная задача специалиста – показать клиенту, что все в его руках, и ему решать, как будет развиваться его дальнейшая жизнь. Главная задача последнего шага состоит в выстраивании и закреплении в сознании клиента нового образ себя. Этот подход особенно актуален в применении в случае обесценивании клиентом себя и своей жизни.

Направление логотерапии направлено на помощь в поиске и реализации смысла жизни [5]. В соответствии с данным подходом, задача психолога-консультанта помочь клиенту объективно оценить свою реальность, определить способы восприятия себя и мира и как это влияет на его переживания. Это может осуществляться в форме поддерживающей беседы, в ходе которой клиент должен понять собственную логику рассуждений, свои истинные страхи, избегания проблем, которые делают его беспомощным в решении различных жиз-

ненных сложностей. Далее специалист фокусирует внимание клиента на поиске смысла жизни. Могут быть использованы такие технологии как логодрама, сократический диалог, анализ сновидений, технологии «Предложение смысла», «Увеличение источников смысла» [5]. И следующий, самый важный шаг, помочь клиенту вписать найденный смысл в реальную жизнь. Психолог стимулирует активное переживание избегаемых клиентом ситуаций, которые наполнены страхом и переживаниями. Здесь могут быть использованы техники «Деревья» и «Парадоксальная интенция» [5].

Если есть возможность, то стоит провести психологическое консультирование для окружения клиента, переживающего кризис. Окружению клиента стоит объяснить, что нужно проявить понимание и терпение, но при этом не следует становиться в позицию «жертвы», обвиняя себя в плохом кризисном состоянии близкого. Также окружение должно понимать, что это ответственность самого человека, кризис не даёт право оправдывать свое негативное поведение по отношению к близким людям.

В заключение отметим, что психолог, занимающийся консультированием лиц, переживающих кризис среднего возраста, должен ставить перед собой реалистичные задачи. А также что психологическое консультирование должно быть достаточно длительным по времени, чтобы психолог смог понять проблемы клиента, найти оптимальное решение, и успешно их решить. Иногда клиент может не видеть положительного результата или он не соответствует его представлениям. Задача психолога-консультанта заложить понимание, что лучше сосредоточиться на планомерности процесса терапии, а не немедленном результате.

### ***Список литературы***

1. Солодников В.В. «Кризис среднего возраста»: теоретическая интерпретация переживаемого опыта / В.В. Солодников, И.В. Солодникова // Мониторинг. – 2009. – №4 (92).

2. Шмагина Ю.Д. Проблема кризиса среднего возраста в отечественной и зарубежной науке / Ю.Д. Шмагина // Вестник Костромского государственного

университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2017. – №2. – С. 97–99.

3. Горбатова Е.А. Психологическое сопровождение клиентов, переживающих кризис среднего возраста / Е.А. Горбатова // Учёные записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. – 2020. – №1 (33). – С. 70–77.

4. Уайт М. Карты нарративной практики. Введение в нарративную терапию / М. Уайт. – М.: Генезис, 2010. – 328 с.

5. Лэнгле С. Терапевтические возможности методов логотерапии и экзистенциального анализа / С. Лэнгле // Национальный психологический журнал. – 2018. – №2 (30). – С. 22–31.