

**Стратегия жизни как фактор успешного преодоления кризиса среднего возраста****Юдина Надежда Михайловна***студентка**Кемеровский государственный университет, Кемерово, Россия**E-mail: yudina.n@inbox.ru*

Период средней зрелости, начинающийся в 30 лет, и продолжающийся приблизительно до 40 лет, является одним из наименее исследованных возрастов, поэтому изучение этого возраста является наиболее актуальным.

По мнению Б. Ливехуда и многих других авторов, этот отрезок жизненного пути характеризуется относительной устойчивостью и стабильностью, т.к. период подготовки к зрелости закончен, начался период серьезной жизни. В возрасте 35 лет человек с количественной точки зрения находится на вершине своих творческих сил (Б. Ливехуд, 1994). Личность начинает обосновываться в жизни в полном смысле этого слова. К тридцати годам человек утверждается во взрослой жизни - определяется в профессии, достигает первых результатов в профессиональной деятельности, устраивает семейную жизнь. Молодые люди входят в профессиональное сообщество и получают признание у своих более опытных сослуживцев. Они реализуют многое из того, что намечали в юности. К тридцати годам человек становится уникальной личностью, со своим мировоззрением, со своим стилем деятельности, образом жизни, кругом общения и манерами поведения. В период среднего возраста человек находится на вершине развития своих интеллектуальных возможностей (В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев, 2000).

Однако нередко стадию среднего возраста называют «десятилетием роковой черты», т.к. часто этот период жизни человека описывается как кризисный (Массен П., Конгер Дж., Каган Дж., Гивитц Дж., 1982). В 30 лет человек вступает в период кризиса среднего возраста - одного из самых острых кризисов развития. В этот период он впервые оглядывается на прожитые годы, отсюда возникает главное противоречие, вызывающее кризис: происходит осознание расхождения между мечтами и жизненными целями человека и действительностью его существования.

Кризис среднего возраста, как любой другой кризис развития, относится к ряду нормативных кризисов. Это означает, что этот кризис необходимо возникает на жизненном пути личности. Любой кризис – это всегда этап жизни, он неотделим от непрерывного процесса развития человека, его индивидуальной истории. Собственно говоря, кризис — это кризис жизни, критический момент и поворотный пункт жизненного пути. Кризис среднего возраста, по мнению В. И. Слободчикова предполагает два выхода: либо человек может восстановить прерванную кризисом жизнь, возродить ее, либо жизнь перерождается и человек перерождается, становится совершенно иным, и в этой иной жизни он ставит перед собой иные цели и ищет новые способы их достижения. В данном случае кризис выводит человека на новый уровень личностного развития (В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев, 2000). То, какой путь выберет человек для выхода из кризиса, напрямую зависит от его жизненной стратегии. Если человек не сумеет вовремя переоценить и при необходимости исправить свою стратегию жизни, ему не удастся реально изменить себя и развиваться дальше.

К. А. Абульханова-Славская впервые обозначила понятие стратегии жизни и определила ее как принципиальную, реализуемую в различных жизненных условиях, обстоятельствах способность личности к соединению своей индивидуальности с условиями жизни, к ее воспроизводству и развитию. По ее мнению, стратегия жизни человека имеет три основных признака. Первый признак стратегии жизни – выбор основного для человека направления, способа жизни, определение ее главных целей, этапов их достижения и соподчинение этих этапов. То есть стратегия возникает сначала

как замысел жизни, как ее смысл, идеальный план, затем требует реализации на практике.

Второй признак стратегии жизни – это решение противоречий жизни между тем, что хочет человек и тем, что предлагает ему жизнь, достижение своих жизненных целей и планов. Жизненная задача человека не только в том, чтобы выбрать, где применить свои силы, как проявить себя. Он должен решать возникающие противоречия, определять пути самореализации, создавая для этого условия, которых нет в наличии.

Третий признак стратегии жизни состоит в творчестве, в созидании ценности своей жизни, в соединении своих потребностей со своей жизнью в виде ее особых ценностей. Ценность жизни, состоящая в интересе, увлеченности, удовлетворенности и новом поиске, и есть продукт определенного способа жизни, индивидуальной стратегии жизни, когда они определяются самим человеком (К. А. Абульханова-Славская, 1991).

По нашему мнению, описанные К. А. Абульхановой-Славской признаки жизненных стратегий могут быть отнесены к характеристикам позитивных, эффективных стратегий, способствующих успешному преодолению кризиса среднего возраста. К сожалению, в реальной жизни мы наблюдаем, что большей частью распространены стратегии, которые можно назвать неэффективными, что обусловлено современными культурологическими и социально-экономическими условиями развития человека. Отсюда вытекают проблемы, связанные с преодолением человеком возникающих противоречий.

Согласно проведенному анализу литературы по данной проблематике, опираясь на теорию стратегии жизни К. А. Абульхановой-Славской, нами разработана программа исследования роли стратегии жизни в успешном преодолении кризиса среднего возраста. Для этого мы планируем использовать следующие методики: тест «Психометрическая типология»; «Оценка удовлетворенности качеством жизни» Н. Е. Водопьянова; «Опросник потерь и приобретений» Н. Е. Водопьянова, М. В. Штейн; диагностика доминирующего настроения «ДС-8» Л. В. Куликова; Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» А. Г. Маклакова, С. В. Чермяниной для определения поведения человека в кризисе. Для выявления стратегии жизни личности: «Диагностика самоактуализации личности» А. В. Лазукина, Н. Ф. Калиной; «Оценка уровня притязаний» В. Гербачевского.

Изучение жизненной стратегии как фактора успешного преодоления кризиса среднего возраста имеет большую практическую значимость. Исследование данной проблемы поможет разработать программу индивидуальной помощи в кризисный и посткризисный периоды жизни личности.