

Карпова Дарья Валентиновна

студентка

ФГАОУ ВО «Волгоградский государственный университет»

г. Волгоград, Волгоградская область

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ЛИЦ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА В КРИЗИСНЫЙ ПЕРИОД

***Аннотация:** в научных трудах подчеркивается, что средний возраст зачастую сопряжен с повышенной тревожностью, ощущением внутреннего дискомфорта и осознанием быстротечности времени. Для людей этого возраста характерны подавленные состояния, отсутствие мотивации и ностальгия по прошлому. Они могут испытывать депрессию, чувство утраты внешней привлекательности, безразличие к происходящему, страх смерти. Статья посвящена изучению специфики оказания психологической помощи людям среднего возраста, находящимся в кризисной ситуации.*

***Ключевые слова:** кризис среднего возраста, психологическое консультирование, поддержка, апатия, страх.*

Переход к среднему возрасту, индивиды переживают по-разному. Одни рассматривают этот этап как новую возможность в реализации своего потенциала, другие испытывают неудовлетворенность, внутреннее смущение и депрессию.

Доктор психологических наук Е.П. Ильин подчеркивает, что «характеристикой кризиса середины жизни являются следующие факторы: убывание физических сил и привлекательности; осознание расхождения между мечтами и жизненными целями человека и действительностью его существования; социализация, принятие других людей как личностей, как потенциальных друзей» [1].

Российский учёный-психолог, доктор психологических наук В.В. Козлов отмечает, что «кризис среднего возраста связан со страхом старения, и осознанием того, что достигнутое иногда значительно меньше, чем предполагалось, и является недолгим пиковым периодом, за которым следует постепенное

уменьшение физической силы и остроты ума. Человеку присуща преувеличенная озабоченность собственным существованием и отношениями с окружающими» [2].

Проведя анализ литературы по проблеме, можно прийти к выводу, что под термином «кризис» следует понимать эмоционально значимое событие или радикальное изменение статуса в индивидуальной жизни. Суть каждого кризиса – выбор между несколькими вариантами задач возрастного развития. Кризис всегда является дезинтеграцией, но существуют два ее варианта – положительная дезинтеграция, когда личность повышает уровень своей целостности, или отрицательная, когда становится болью для себя и общества. Только от личности зависит, по какому пути пойдет развитие: регрессивному или прогрессивному.

Проблема построения системы психологической помощи личности, которая испытывает кризисные трудности в среднем возрасте, должна учитывать несколько направлений:

- 1) психологическая диагностика для обеспечения своевременности и целеустремленности психологической помощи и самопомощи взрослым;
- 2) психологическая поддержка и психокоррекция внутренне обусловленных трудностей развития личности;
- 3) опережающее развитие значимых личностных качеств, что чаще обозначается термином «психопрофилактика».

Кризисное психологическое консультирование ориентировано на решение следующих задач:

- 1) личные трудности переживания кризиса среднего возраста и их проявления (высокая эмоциональная уязвимость, неуверенность в себе, чувство профессионального поражения, пессимистическое настроение, ужасы, трудности здоровья и остальные признаки внутренней разбалансировки);
- 2) межличностные кризисные проблемы (конфликты в семье, изолированность в коллективе), трудности общения (межгрупповая враждебность, противостояние интересов), проблемы карьерного роста [3].

Консультирование в кризисных ситуациях становится актуальным, когда человек стремится самостоятельно справиться с внутренними конфликтами, но сталкивается с недостатком информации и понимания общей картины происходящего. Этот вид поддержки направлен на решение проблемы путем углубления знаний о различных сторонах личного опыта, опираясь на научные данные.

Психодиагностика также является эффективным инструментом в кризисной психологической помощи. Она позволяет человеку глубже изучить свою личность, включая склонности, таланты и жизненные ориентиры. Это способствует более полному самопониманию, снижает уровень эмоционального напряжения и стресса, а также помогает восстановить связь с собственным «Я».

Результатом кризисной психодиагностики является психологический портрет личности в ситуации кризиса среднего возраста. Поскольку личность, находясь под влиянием психологической защиты, может достаточно искаженно воспринимать ситуацию, свои эмоциональные переживания, последствия стресса или фрустрации, психодиагностика позволяет установить объективный уровень кризисных нарушений, определить индивидуально-психологические особенности человека и разработать индивидуально-соответствующую стратегию психологической помощи. Во время психодиагностической процедуры после проведения предварительной беседы с психологом используют психодиагностические тесты, методики, опросники, проективные задачи. Этот вид помощи за небольшой промежуток времени может дать достаточно много наглядной информации о личности, переживающей кризис среднего возраста: ее индивидуальные особенности, сильные и слабые свойства психики. Самого исследуемого это вооружает такими знаниями о себе, которые не всегда осознаются, помогают ему открыть и скрытые резервы развития, сориентироваться в направлениях преодоления кризисной ситуации [4].

В ходе консультаций с психологом, благодаря особому характеру общения, клиент получает шанс понять корни своих эмоциональных проблем. Он может изучить различные подходы к урегулированию внутренних конфликтов, которые препятствуют его личностному росту. Кроме того, он разрабатывает наиболее

эффективные способы реагирования на сложные ситуации и создает план действий, направленный на улучшение коммуникации, продуктивное разрешение разногласий и преодоление трудностей.

Таким образом, психологическое консультирование предоставляет человеку уникальную возможность, через специально организованное взаимодействие со специалистом, разобраться в истоках своих страданий. Клиент получает инструменты для анализа и понимания путей разрешения проблем, тормозящих его развитие как личности. Он учится вырабатывать лучшие модели поведения, а также планировать свои действия для улучшения отношений с окружающими, нахождения компромиссов и выхода из сложных жизненных обстоятельств.

Список литературы

1. Ильин Е.П. Психология взрослости / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2021. – 544 с.
2. Козлов В.В. Психология кризиса: монография / В.В. Козлов. – М.: Институт консультирования и системных решений, 2014. – 528 с.
3. Смолова Л.В. Психологическое консультирование / Л.В. Смолова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2023. – 356 с.
4. Сорокоумова Е.А. Возрастная психология / Е.А. Сорокоумова. – 2-е изд. испр. и доп. – М.: Юрайт, 2023. – 227 с.
5. Кирсанова С.Г. Специфика психологической поддержки лиц, переживающих кризис среднего возраста / С.Г. Кирсанова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://archive-coursework.mmu.ru/files/upload/Diplomas/2024/publish/p_8641_212.pdf (дата обращения: 10.07.2025).