DOI 10.58351/2949-2041.2026.40.11.008
УДК 159.923.2

Валяева Елена Владимировна
магистрант 3 курса, направления подготовки «Психология»,
программа магистратуры «Психологическое консультирование»
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»
Valyaeva Elena Vladimirovna

Черных Лариса Анатольевна
профессор кафедры психологии,
доктор психологических наук, доцент
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»
Chernykh Larisa Anatolyevna

ОСОБЕННОСТИ ПРОЖИВАНИЯ КРИЗИСА СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА
FEATURES OF EXPERIENCING A MIDDLE-AGE CRISIS

Аннотация. В статье рассматривается понятие кризиса среднего возраста, а также психологические характеристики данного возраста. С помощью авторской анкеты (n=50) были проанализированы причины возникновения кризиса и стратегии совладания с ним.

Abstract. The article examines the concept of the midlife crisis and the psychological characteristics of this age period. Using the author's questionnaire (n=50), the causes of the crisis and coping strategies were analyzed.

Ключевые слова: Кризис среднего возраста, причины кризиса.

Keywords: Midlife crisis, causes of the crisis.

Средний возраст – период зрелости и стабилизации личности, период, когда уже накоплен значительный жизненный опыт, и в тоже время еще есть достаточно большая жизненная перспектива. В ряде случаев период зрелости может быть временем «ломки» смысложизненных ориентаций и поиска нового жизненного смысла. В.Э. Чудновский выделял различные типы изменений смысложизненных ориентаций на протяжении жизни человека:

- эволюционные, постепенные изменения, частично затрагивающие структуру смысложизненной иерархии, но не нарушающие ее основы, главного компонента иерархии. При этом видоизменяется, но не исчезает «главная линия» жизни;
- эволюционные изменения, постепенно приводящие к качественному преобразованию структурной иерархии смысла жизни;
- революционные изменения, крутые повороты в жизни человека, приводящие к «ломке» прежней структурной иерархии, что имеет два следствия:

а) создание иерархической структуры нового типа и появление новой «главной линии» жизни;

б) исчезновение иерархической структуры смысла жизни, замена ее «конгломератом» смыслов [9].

По-видимому, одним из условий становления оптимального смысла жизни является наличие «сквозной линии жизни», в той или иной форме проходящей через все возрастные этапы, изменяющейся в деталях, второстепенных звеньях структурной иерархии и не затрагивающей ее основы. Вместе с тем, следует подчеркнуть относительность этого условия. «Сквозная линия» жизни может содержать в себе и деструктивные тенденции, которые, в конце концов, приводят к осознанию неадекватности смысла жизни и потере жизненной перспективы [1].

Каждый человек на определённом этапе своего развития и жизнедеятельности сталкивается с необходимостью пересмотра сложившейся системы смыслов, ценностей и представлений о себе, поскольку прежние ориентиры теряют значимость, именно тогда и начинается кризис. Само слово «кризис» происходит от греческого *krisis* – «решение,

поворотный пункт, исход». В китайской культуре понятие кризиса передаётся двумя иероглифами: один означает «опасность», другой – «возможность». Они означают, что природа кризиса двойственна: он несёт в себе как угрозу, так и потенциал для личностного роста.

Термин «кризис среднего возраста» впервые ввёл канадский психоаналитик и социолог Эллиот Жак в 1965 году в своей статье «Смерть и кризис среднего возраста». Психоаналитик заметил тенденцию к кризису в творчестве великих людей (художников, композиторов, поэтов, писателей и скульпторов), перешедших тридцатилетний рубеж и приближающихся к сорока годам. Именно в возрасте 35–40 лет в их жизни происходит переломный момент, за которым следовал либо взлёт к новым вершинам, либо творческое угасание [5].

Позже концепцию кризиса развил Дэниел Левинсон. В рамках своей теории «сезонов жизни» он выделял переход к средней взрослости (примерно 40 – 45 лет) как отдельную кризисную фазу, связанную с глубоким пересмотром жизненной структуры – карьеры, отношений и ценностей. Левинсон определял кризис среднего возраста как «состояние физиологического и психологического дистресса, переживаемое, когда объём проблем, возникающих на стадии перехода в среднюю взрослость, угрожает превысить возможности их разрешения силами социальной поддержки и внутренних ресурсов личности» [6].

Многие исследования в определении границ возраста и центральных задач развития обращаются к работам Э. Эриксона. Согласно психосоциальной теории развития Э. Эриксона, центральным конфликтом зрелого возраста (седьмая стадия, 25 – 60 лет) является противоречие между продуктивностью и застоем. Успешное разрешение этого кризиса ведет к формированию чувства включенности, полезности и нужности. В отличие от предыдущих этапов, развитие в зрелости в меньшей степени зависит от хронологического возраста. На первый план выходят такие факторы, как: система ценностей, жизненный опыт, профессиональная деятельность, степень вовлеченности в социальные отношения и организация личной жизни. Э. Эриксон подчеркивает, что кризисы зрелого возраста протекают менее ярко, чем демонстративные кризисы детства и юности. Они менее заметны внешне, однако имеют тенденцию к периодическим личностным изменениям. Угрозой развитию в этот период является регресс и личностный застой, возникающий под влиянием рутины и пассивности. Таким образом, основная задача человека в этот период – направить накопленный потенциал и способности, сформированные на предыдущих стадиях, в продуктивное русло, чтобы избежать застоя и достичь генеративности [10].

К.Г. Юнг считал, что вторая половина жизни человека имеет свой особый смысл и свои особые цели, поэтому и нужна глубокая внутренняя перестройка. Ранняя взрослость и молодость посвящены устройству человека во внешнем мире, обретению социального положения, семьи, продолжению рода. К.Г. Юнг видел цель и смысл кризиса во внутреннем, духовном развитии человека, создающим предпосылку для обретения Самости [11]. Представление о возрастном кризисе в отечественной науке развивается в работах Л.С. Выготского и является нормой онтогенеза. По мнению Л.С. Выготского, критический возраст – период, в который происходят качественные позитивные изменения, в результате которых личность переходит на новую, более высокую ступень развития. Таким образом, в соответствии с теорией Л.С. Выготского, кризисные периоды – не что иное, как закономерный и необходимый этап в развитии, когда старые неактуальные структуры отмирают и появляются новые, влекущие за собой перестройку личности человека, его восприятия, и, соответственно, создающие новые отношения с реальностью и новую социальную ситуацию развития [2].

Большой вклад в изучение возрастных кризисов в отечественной психологии сделали А.Н. Леонтьев, Л.И. Божович, Д.Б. Эльконин и многие другие.

Общее понятие «возрастной кризис» понимается как целостное личностное изменение человека при смене стабильных периодов [2].

В.В. Солодников и И.В. Солодникова выделили основные характеристики кризиса середины жизни: возраст наступления от 35 до 45 лет, продолжительность кризиса от 3-4

месяцев до 3 лет, основными причинами являются физиологическая перестройка организма, развод, семья как «опустевшее гнездо», финансовые трудности, профессиональные сложности, серьезная болезнь. Основные проявления кризиса:

- эмоциональные – апатия, когда ничего не хочется, отсутствие интереса к жизни, синдром профессионального выгорания, до тотального негативизма, недовольства, страхов потери работы и / или здоровья;
- когнитивные – включают в себя понимание упущенных жизненных возможностей, отсутствие воспринимаемых путей «выхода из кризиса», переосмысление / переоценку ценностей, опыта и достигнутых результатов; переживание конечности жизни, сомнения в продуктивности прожитых лет («чего достиг?») и трудности целеполагания («зачем жить?»), мысли о разводе;
- поведенческие (в том числе в межличностных отношениях) – ссоры, конфликты с супругом и / или детьми, развод и повторное вступление в брак, замкнутость (необщительность), увеличение потребления алкоголя, тяжелая работа, уход из родительского дома взрослых детей, уход за близкими и их смерть;
- физиологические – гормональная перестройка, климакс, снижение потенции, не диагностируемые заболевания [7].

Последние исследования расширяют представления о кризисе среднего возраста. Учёные не ограничиваются констатацией симптомов: они изучают факторы, влияющие на выраженность кризиса. Приведем, к примеру, некоторые из них. Ю.Н. Гут, Ю.П. Кошелева в своем исследовании, посвященном «Трансформации идентичности взрослых в период кризиса среднего возраста» пришли к выводу, что показателем наличия кризиса середины жизни, является внутриличностный конфликт, который подтверждает трансформацию идентичности взрослых. Основой кризиса среднего возраста для мужчин является отсутствие опоры на ценности, а для женщин – не актуальные ценности [4].

Т.В. Солодуха в своей статье, посвященной комплексному анализу особенностей преодоления кризиса середины жизни у взрослых людей, принявших решение о смене профессии, провела сравнительный обзор современных отечественных и зарубежных исследований, и выявила два взаимодополняющих подхода. Отечественные работы акцентируют роль личностной трансформации, активных стратегий совладания и переосмысления жизненного опыта как ключевых факторов успешного преодоления кризиса, в то время как зарубежные исследования акцентируют многомерность факторов, влияющих на карьерные переходы. В их фокусе – сложное переплетение «выталкивающих» и «притягивающих» мотивов, социально-экономический контекст и специфика профессиональных сред, что ставит под сомнение универсальность моделей возрастного кризиса [8].

Методы. Для того, чтобы провести актуальный анализ причин кризиса среднего возраста, была создана анкета, которая включает биографические данные о человеке (его возраст, образование, профессия, семейное положение, наличие детей), анализ причин, способствовавших кризису, и сфер жизни, которые были затронуты в этот период, чувств и возможностей прохождения кризиса среднего возраста. Испытуемые могли выбрать одновременно несколько предложенных вариантов ответов, в зависимости от своей ситуации.

Результаты и обсуждение

Опираясь на данные анкеты, было рассмотрено содержание различных аспектов кризиса людей в период среднего возраста. В исследовании приняли участие 50 респондентов (n = 50), разного пола, в возрасте от 35 до 55 лет, разного социального статуса, различной профессиональной принадлежности и уровня образования.

Было выявлено, что большинство людей испытали кризис в возрасте 30-35 лет, их доля составила 42% от общего числа испытуемых, 28% – в возрасте 35-40 лет, 20 % – возрасте 40-45 лет, 8% – в возрасте 45-50, 2% испытуемых считают, что не испытывали кризис. Что соответствует классическим представлениям возрастных рамок кризиса Э. Жака, Д. Левинсона, К. Юнга, Э. Эриксона.

Было обнаружено, что большое значение для наступления кризисного периода оказали события социально-политического характера. С этим утверждением согласились 40% респондентов, 28% респондентов началом периода отметили недовольство своей работой и материальным положением, 24% отметили появление желания изменить свою старую версию себя, недовольство собой, 16% – недовольство партнёром, своей ролью в семье, 10% имеют успешную карьеру и достижение всех поставленных целей, 10% – физиологические изменения (здоровье, внешность), разногласия с людьми (друзьями, коллегами, родственниками) – у 8%, смерть близкого человека как причину кризиса отметили 8%. Отношения с детьми никак не повлияли на начало кризиса, ни один из респондентов не отметил этот пункт.

Следующий аспект – это эмоциональная сфера людей, которые проходили через период кризиса. На вопрос «Какие чувства вы испытывали в этот период?» 36% испытуемых отметили растерянность и неопределенность, 34% – испытывали тревогу и страх, 32% – погружение в себя, отстраненность, 26% –внутренне напряжение, 24% – разочарование, 16% – апатию, отсутствие желания что-либо делать, 12% – грусть и тоску, 10% – восторг и предвкушение перемен, 4% – раздражение, злость.

Далее мы рассмотрим, что именно человек предпринял для прохождения кризиса среднего возраста. Наиболее частым ответом, а именно 32% испытуемых, сменили работу, переезд осуществили 25% респондентов, развод – 24%, новый партнер / брак – у 24%, налаживание отношений с окружающими предприняли 24%, смену окружения – 20%, лечение – 10%.

Следующий аспект – это стратегии, как именно человек справлялся с кризисом, что именно ему помогло пройти через него. Самое большое количество респондентов выбрали погружение в работу – 36%, также высокий показатель по ответу общение с людьми – у 30%, поддержка близких / разговор с психологом – 25%, самостоятельные эксперименты и ошибки – 20%, чтение литературы, просмотр фильмов и передач на важную тему – 20%, глубокий анализ прошлого, пересмотр ошибок, поиск своих сильных сторон, «пересборка себя» –16%, спорт, хобби, путешествия – 12%, изоляция – 6%.

Подытожив вышесказанное, отметим наиболее частый возраст наступления кризиса наших испытуемых – 30–35 лет.

Основными причинами возникновения являются: социально-политическая ситуация, недовольство собой и своей работой, материальным положением.

Среди основных стратегий совладания с кризисом можно выделить погружение в работу и общение с людьми. В эти периоды чаще всего люди чувствовали растерянность, тревогу, страх, замыкались в себе. В период кризиса люди меняли работу, место жительства, разводились. Длился это период в большинстве случаев около 1 года.

У многих испытуемых период кризиса благополучно завершился, так как они ответили, что у них начался новый этап жизни. Они провели глубокую внутреннюю работу и поняли, как хотят жить дальше, стали более осознанными и открытыми новому опыту.

Из 50 участников выявлено 6 человек (12%), которые находятся в данный период в кризисе. Они отмечают, что в данный момент чувствуют разочарование в себе и в своих решениях, находятся в тупике и застое, или чувствуют себя опустошенными и потерянными. Проанализировав данные этих анкет, можно увидеть, что в эту категорию попали 4 человека, которые по достижению 38-45 лет никогда не состояли в браке, не имели детей, и 2 человека, которые чувствуют себя не реализованными в профессиональной сфере. Кризис у этих людей длится уже более 1 года.

Таким образом, выявлено, что в большинстве случаев на наступление и протекание кризиса среднего возраста оказали влияние внешние социальные события, события, затрагивающие профессиональную сферу и сферу семейных отношений. Кризис выражен сильнее в тех случаях, где эти события накладывались друг на друга

Список литературы:

1. Бодалев, А. А. Смысл жизни и акме: 10 лет поиска: в 2 ч. / А. А. Бодалев; под ред. А.А. Бодалева, Г. А. Вайзера, Н. А. Карповой, В. Э. Чудновского. – Москва: Смысл, 2004. – Ч. 1. – 328 с.

2. Выготский, Л. С. Проблема возраста / Л. С. Выготский // Собрание сочинений: в 6 т. Т. 4. Детская психология / под ред. Д. Б. Эльконина. – Москва: Педагогика, 1984. – С. 244–268.

3. Гут, Ю. Н. Трансформация идентичности взрослых в период кризиса среднего возраста / Ю. Н. Гут // Вестник Московского государственного лингвистического университета. Образование и педагогические науки. – 2021. – № 4 (841). – С. 149–163.

4. Ермолаева, М. В. Психология развития: методическое пособие для студентов заочной и дистанционной форм обучения / М. В. Ермолаева. – 2-е изд. – Москва: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: МОДЭК, 2003. – 376 с.

5. Жак, Э. Смерть и кризис среднего возраста / Э. Жак // Международный журнал психоанализа. – 1965. – № 46. – С. 502–505.

6. Левинсон, Д. Дж. Времена года в жизни человека / Д. Дж. Левинсон. – Нью-Йорк: Рэндом Хаус, 1978. – 84 с.

7. Солодников, В. В. «Кризис среднего возраста»: теоретическая интерпретация переживаемого опыта / В. В. Солодников, И. В. Солодникова // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. – 2009. – № 4 (92). – С. 178–202.

8. Солодуха, Т. В. Кризис середины жизни и смена профессии: интегративный анализ отечественных и зарубежных исследований / Т. В. Солодуха // Молодой учёный. – 2025. – № 49 (600). – С. 729–734.

9. Чудновский, В. Э. Становление личности и проблема смысла жизни / В. Э. Чудновский. – М.: МПСИ; МОДЭК, 2006. – 768 с.

10. Эриксон, Э. Детство и общество / Э. Эриксон; изд. 2-е перераб. – СПб.: Ленато; АСТ; Фонд «Университетская книга», 1996. – 592 с.

11. Юнг, К. Г. Жизненный рубеж / К. Г. Юнг // Проблемы души нашего времени. – Санкт-Петербург: Питер, 2002. – С. 200–219