

УДК 159.922.1

*Психология развития, акмеология (возрастная психология)*

## **СПЕЦИФИКА ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЖИЗНЕННЫХ ПЕРСПЕКТИВАХ ЛИЧНОСТИ В ПЕРИОД КРИЗИСА СЕРЕДИНЫ ЖИЗНИ**

**Никитина А.А., Волкова Е.А.**

В статье анализируется специфика представлений о жизненных перспективах личности в период кризиса середины жизни. Определяется проблема изучения жизненного пути и представлений о жизненных перспективах. Авторами выдвигается гипотеза о том, что период кризиса середины жизни сопряжен с преобладанием в представлениях о жизненных перспективах таких характеристик как фатализм, неудовлетворенность самореализацией и повседневной жизнью, разочарование, снижение локуса контроля до критического уровня, отсутствие интереса к постановке целей. Для проверки гипотезы проводится двухэтапное диагностическое исследование с использованием метода беседы и методики СЖО Д. А. Леонтьева. По результатам диагностики подтверждается корреляция кризиса середины жизни и представлений о жизненных перспективах личности. Формулируются психологические рекомендации по преодолению кризиса с опорой на жизненные перспективы и ценностные ориентации.

**Ключевые слова:** представления о жизненных перспективах личности, кризис середины жизни, ценностные ориентации, кризис среднего возраста.

## **SPECIFICS OF IDEAS ABOUT THE LIFE PROSPECTS OF THE INDIVIDUAL DURING THE MID-LIFE CRISIS**

**Nikitina A.A., Volkova E.A.**

The article analyzes the specifics of ideas about the life prospects of the individual during the mid-life crisis. The problem of studying the life path and ideas about life prospects is determined. The authors hypothesize that the period of mid-life crisis is associated with the predominance of such characteristics as fatalism, dissatisfaction with self-realization and everyday life, frustration, decreased locus of control, and lack of interest in setting goals. To test the hypothesis, a two-stage diagnostic study performed using the method LMO of D. Leontiev. According to the results of diagnostics, the correlation of the mid-life crisis and ideas about the life prospects of the individual confirmed. Psychological recommendations for overcoming the crisis based on life prospects and value orientations are given.

**Keywords:** ideas about the life prospects of the individual, mid-life crisis, value orientations, mid-life crisis.

### **Введение**

Современное общество ставит своей целью не только увеличение продолжительности жизни, но и повышение ее качественных характеристик. В свою очередь, качество жизни в контексте психологии развития и психологии жизненного пути во многом зависит от успешного прохождения индивидом возрастных кризисов. Наиболее сложным в данном отношении является кризис среднего возраста. Его характеристики, а также временной период прохождения более индивидуализированы, чем кризисы детского и подросткового возраста.

Характерной чертой кризиса среднего возраста является возникновение депрессивных мыслей, чувство опустошенности, тотальная девальвация смысла, то есть отказ от прежних ценностных ориентаций при невозможности выработки новой ценностной сетки [6]. В результате личность может столкнуться с затяжным экзистенциальным кризисом, в рамках которого представления о жизненных перспективах либо практически отсутствуют и являются очень размытыми, либо имеют выраженную негативную коннотацию.

Негативная окрашенность представлений о жизненных перспективах в период кризиса может привести к депрессии, девиантному поведению, суицидальным мыслям. Вместе с тем личность в период средней зрелости имеет устоявшееся мировоззрение, ей свойственна некоторая поведенческая и когнитивная ригидность, что затрудняет процесс пересмотра ценностных ориентаций и выход из кризиса [11].

Специфичность представлений о жизненных перспективах в период кризиса среднего возраста актуализирует потребность в их более детальном исследовании, а также в разработке психологических рекомендаций по коррекции представлений о жизненных перспективах в контексте кризиса середины жизни.

Практическая разработка научной проблематики психологического времени и жизненного пути личности стали отправной точкой в изучении проблемы «жизненной перспективы». Подробное рассмотрение этого вопроса позволяет узнать, каким образом складывается представление человека о собственном будущем, определить связь между восприятием такого будущего, прошлого и настоящего, место будущего в глобальных представлениях о своей жизни и его влияние на поведение [7].

Интерес к вопросу проблематики жизненного пути появился достаточно давно, однако активные исследования данной проблемы и в западной и отечественной психологии начались в 1980-е гг. В части изучения жизненных кризисов отечественная психология обязана исследованиям С.Л. Рубинштейна [9] и Б.Г. Ананьева, чьи труды стали фундаментальными при разработке обозначенного вопроса [2].

В одной из своих ранних работ отечественный психолог С.Л. Рубинштейн пришел к выводу, что нельзя считать жизненный путь осуществлением планов на жизнь, составленных в детском или юношеском возрасте [9]. С его точки зрения, жизненный путь – это процесс, подверженный изменениям из-за влияния внешних факторов [9]. Каждая стадия жизненного пути связана с предыдущей и последующей [5].

Б.Г. Ананьев считал, что жизненный путь каждого человека может быть рассмотрен только при условии углубленного изучения и анализа его биографии. Разрабатывая соответствующую теорию, ученый разделил жизнь человека на условные стадии, проанализировал их с целью дачи им более полной характеристики. За единицу анализа

принимался возраст человека [2]. Концепция понимания жизненного пути личности, разработанная К.А. Абульхановой-Славской [1], также была основана на идеях Б.Г. Ананьева и С.Л. Рубинштейна.

Авторы, занимающиеся разработкой психологии жизненного пути, используют такое понятие как «жизненные перспективы личности». Закономерности прогнозирования будущих событий, восприятия собственных перспектив, постановки целей, избрания механизмов и способов их достижения исследовали многие ученые, в том числе К. Левин, Ж. Нюттен, Г.С. Шляхтин, Е.И. Головаха, В.Ф. Серенкова и др.

Комплекс проведенных ими исследований позволяет говорить о формировании научной модели представлений о жизненной перспективе. Перспектива – это планы человека, его представления о будущем. В понятие «жизненная перспектива» вкладывают смысл системы ценностей и целей, достижение которых позволяет человеку улучшить качество своей жизни, повысить её эффективность [3].

Жизненная перспектива, являясь сложным и многоаспектным явлением, представляет собой целостную картину будущего, объединяющую взаимосвязанные ожидаемые и планируемые события, оказывающие, по мнению человека, влияние на социальный статус и определяющие смысл существования [1].

Центральным кризисом жизни человека является кризис среднего возраста или кризис средней зрелости. В это время человек обнаруживает по ряду социокультурных, психологических и биологических признаков, что позади – половина жизни. Изменяется его роль в семье, нередко - социальный и профессиональный статус. Все более явно ощущается неизбежность собственной смерти [4]. Примерным возрастом наступления кризиса середины жизни называют период от 35 до 45 лет.

Автор психосоциальной концепции Э. Эриксон описывает кризис средней зрелости как конфликт стагнации и генеративности (застоя и продуктивности). По мнению В. Франкла, кризис среднего возраста носит экзистенциальный характер [10].

Обращаясь к вопросу переживания личностью кризиса середины жизни, важно исследовать представления о жизненных перспективах. В российских реалиях кризис среднего возраста осложняется социальным кризисом. Именно поэтому поиск механизмов успешного преодоления возрастных кризисов является наиболее актуальной проблемой современной отечественной психологии. Такой механизм может быть представлен в виде осознанного определения реалистичной картины будущего, гибкой и содержательной, благодаря которой даже в нестабильной повседневности человек сможет управлять своей жизнью.

## Материалы и методы

Целью данного исследования является анализ специфики представлений о жизненных перспективах личности в период кризиса середины жизни.

Исследование проводилось в два этапа. На первом этапе проводилась психодиагностическая полустандартизированная беседа, направленная на выявление выраженных признаков кризиса середины жизни. На втором этапе нами была проведена диагностика представлений о жизненных перспективах личности посредством теста «Смыслжизненные ориентации» (методика СЖО) Д. А. Леонтьева.

Выборку составили 60 человек в возрасте от 35 до 45 лет: 30 мужчин и 30 женщин

## Результаты исследования

По результатам первого этапа испытуемые были разделены на две группы. Первая группа продемонстрировала наличие признаков протекания кризиса середины жизни (28 человек, из них 17 женщин и 11 мужчин). Во вторую группу вошли 32 человека, в ходе беседы с которыми не было выявлено признаков прохождения возрастных или каких-либо личностных кризисов (19 мужчин и 13 женщин). Таким образом, по результатам первого этапа исследования нами было выделено две группы испытуемых: экспериментальная (28 человек) и контрольная (32 человека) (с симптомами кризиса середины жизни и без симптомов соответственно).

На втором этапе нами была проведена диагностика представлений о жизненных перспективах личности посредством методики «Смыслжизненные ориентации» Д. А. Леонтьева. Результаты диагностики экспериментальной группы представлены в таблице 1.

Таблица 1

### ПОКАЗАТЕЛИ СРЕДНИХ ЗНАЧЕНИЙ ПО ШКАЛАМ СЖО:

#### ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ГРУППА

Шкала	Мужчины	Женщины
1. Цели	20,30	18,54
2. Процесс	17,20	19,40
3. Результат	19,46	15,30
4. ЛК-Я	18,50	16,10
5. ЛК-жизнь	19,34	18,10
<b>Общий ОЖ</b>	<b>94,80</b>	<b>87,44</b>

Исходя из данных таблицы 1, очевидно, что значения всех показателей находятся на границе среднего уровня и на уровне ниже среднего. По данным Е.А. Петровой, А.А. Шестакова, 2002, n=75, общий показатель осмысленности жизни (ОЖ) у людей обоих

полов в возрасте от 30 до 55 лет должен составлять в среднем  $120,36 \pm 10,21$  [8]. В период прохождения кризиса середины жизни общий уровень ОЖ ниже на 21,24 % для мужчин (94,80) и на 27,35 % для женщин (87,44) по сравнению со средними значениями, описанными исследователями для данного периода онтогенеза. У мужчин самые низкие результаты получились по шкале «процесс» (17,20), это является признаком общей неудовлетворенности жизнью и текущим положением дел. В большинстве случаев люди с низким показателем по данной шкале сосредоточены либо на воспоминаниях о прошлом, либо на фантазиях о будущем. Также мы видим низкий уровень по шкале «локус контроля-Я» (18,50), что означает потерю мужчиной, проходящим через кризис среднего возраста ощущения контроля над собственной жизнью, возможностью ей управлять и самостоятельно принимать решения. Среднее значение для мужчин по шкале цели составляет 33, в то время как в экспериментальной группе данное значение составило всего 20,30, что означает отсутствие ясных целей в жизни и перспектив. По сути, мы можем назвать это экзистенциальным вакуумом, который является характерной чертой кризиса середины жизни.

В таблице 2 представлены показатели средних значений по шкалам СЖО для контрольной группы, то есть испытуемых, не имеющих симптомов кризиса середины жизни или иных личностных кризисов.

Таблица 2.

ПОКАЗАТЕЛИ СРЕДНИХ ЗНАЧЕНИЙ ПО ШКАЛАМ СЖО: КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА

Шкала	Мужчины	Женщины
1. Цели	32,21	30,25
2. Процесс	30,10	26,90
3. Результат	23,05	24,50
4. ЛК-Я	21,18	19,12
5. ЛК-жизнь	30,16	24,20
Общий ОЖ	136,7	124,97

Данные таблицы 2 демонстрируют наличие явной зависимости между представлениями о жизненных перспективах и ориентациях и кризисом середины жизни. В контрольной группе общий показатель ОЖ превышает среднее значение как в группе мужчин (136,7), так и в группе женщин (124,97). Максимально высокие баллы были получены испытуемыми по шкале «цели»: 32,21 и 30,35 для мужчин и женщин соответственно.

В процентном соотношении разница в общем уровне ОЖ у мужчин экспериментальной и контрольной группы составляет 30,65 % (рис.1). Для женщин аналогичный показатель составил 30,3 % (рис. 1).

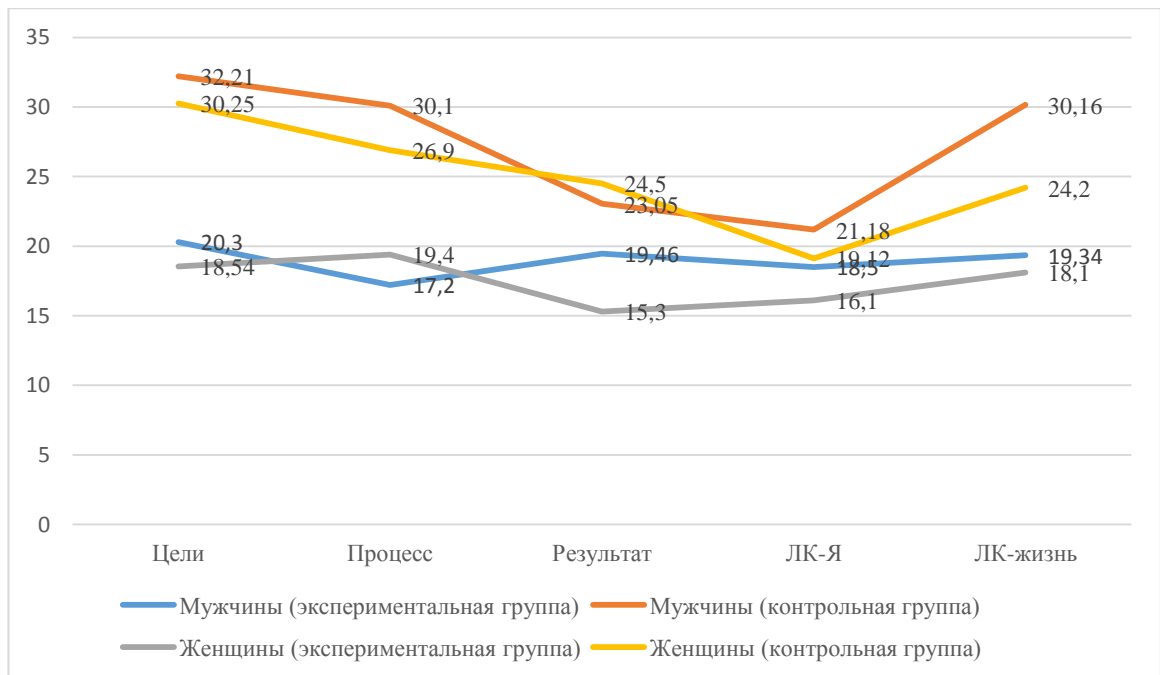


РИС. 1. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЖИЗНЕННЫХ ПЕРСПЕКТИВАХ

Следует обратить внимание на то, как расходятся показатели у мужчин по 1, 2 и 5 шкалам (цель, процесс и управляемость жизнью). В период кризиса середины жизни мужчина перестает испытывать удовольствие от повседневных дел, прежние цели и планы теряют смысл, теряется ощущение контроля над собственной жизнью, появляется некий фатализм, следование принципу «будь как будет», что в совокупности усиливает апатию и депрессивные мысли, чувство разочарования.

Женщина, переживающая кризис середины жизни, испытывает чувство неудовлетворенности самореализацией. Чаше возникает сожаление о принятых решениях, размышления о том, насколько продуктивна и осмысленна была ее жизнь, окрашиваются в мрачные тона. Также, как и у мужчин, снижается интерес к построению новых планов и постановке целей, будущее представляется туманным и неопределенным.

Мужчины и женщины в период кризиса середины жизни одинаково тяжело переживают неудовлетворенность текущей ситуацией, а также ощущение потери контроля над происходящими в жизни событиями. Таким образом, как мы можем отметить наше исследование не продемонстрировало наличие гендерных различий у людей, проходящих кризис середины жизни.

В настоящее время мы расширяем выборку исследования, анализируем результаты обеих подгрупп испытуемых, полученные по другим диагностическим методикам, доказываем наши предположения с помощью статистических методов анализа.

## **Обсуждение и заключение**

1. Под жизненной перспективой следует понимать целостную когнитивно определенную картину будущего, которая связана с прогнозируемыми и запланированными событиями, имеет социальную значимость и заключает в себе смысл человеческой жизни. Проблематика жизненной перспективы заключается в том, что способ жизни может измениться от обусловленного случайными событиями к определяемому самой личностью. Осознание собственных жизненных перспектив, их масштаба и основательность зависит от жизненной позиции личности, уровня её психологической и социальной целостности, активности, а также профессионального, семейного и возрастного факторов.

2. Эмпирическое исследование предварительно подтвердило (пока без применения статистических методов анализа) нашу гипотезу о том, что период кризиса середины жизни сопряжен с преобладанием в представлениях о жизненных перспективах таких характеристик как фатализм, неудовлетворенность самореализацией и повседневной жизнью, разочарование, снижение локуса контроля до критического уровня, отсутствие интереса к постановке целей. У мужчин в период кризиса середины жизни существенно снижается удовлетворенность своим текущим положением, а также происходит потеря ощущения управляемости жизни. Для женщин наиболее проблемной зоной становится целеполагание и результативность, то есть постановка жизненных целей и получение удовлетворения от их завершения.

3. В российских реалиях кризис среднего возраста осложняется социальным кризисом. Именно поэтому поиск механизмов успешного преодоления возрастных кризисов является наиболее актуальной проблемой современной отечественной психологии. Такой механизм может быть представлен в виде осознанного определения реалистичной картины будущего, гибкой и содержательной, благодаря которой даже в нестабильной повседневности человек сможет управлять своей жизнью. В период кризиса середины жизни человеку следует обратиться к поиску наиболее благоприятной жизненной позиции для определения оптимальных жизненных перспектив, активного развития личности. Одним из наиболее перспективных направлений в данном случае является логотерапия как один из видов экзистенциальной терапии, направленная на поиск и анализ смыслов существования.

## **Список использованных источников**

1. Абульханова-Славская К. А. *Деятельность и психология личности*. М.: Наука, 1980. 335 с.

2. Ананьев Б.Г. *Психология и проблемы человекознания*. М.: Институт практической психологии, 1996. 384 с.
3. Асеев В.Г. *Мотивация поведения и формирование личности*. М.: Мысль, 1976. 158с.
4. Карпухин И.Б., Карпухина Е.В., Зыкова Е.Д., Малюгина П.Н., Мюллер А.С., Байкина А.Н. *Аспекты диагностики и лечения депрессивного расстройства и когнитивных нарушений у пожилых людей* // Нижегородский психологический альманах. 2019. № 2. URL: <http://psykaf417.esrae.ru/pdf/2019/2/246.pdf> (дата обращения: 20.11.2020).
5. Ковалев В.И. *Мотивы поведения и деятельности*. М.: Наука, 1988. 191 с.
6. Красиков В.И. *Синдром существования: монография*. М.: Берлин: Директ - Медиа, 2002. 255 с.
7. Озерина А.А., Суворова О.В., Дмитриева Е.Е. *Представления о жизненном пути у женщин в поздней взрослости* // Вестник Мининского университета. 2019. Т. 7, №1. С 8. URL: <https://vestnik.mininuniver.ru/jour/article/view/929>
8. Петрова Е.А., Шестакова А.А. *Социально-психологические основы ассесмента руководителей банковских структур*. Новомосковск: Реком, 2002. 120 с.
9. Рубинштейн С.Л. *Проблемы общей психологии*. М.: Педагогика. 1973. 423 с.
10. Франкл В. *Психотерапия на практике*. СПб.: Речь, 2001. 250 с.
11. Холлис Дж. *Перевал в середине пути: Как преодолеть кризис среднего возраста и найти новый смысл жизни*. М.: Когито-Центр, 2013. 206 с.

## References

1. Abul'hanova-Slavskaya K. A. *Deyatel'nost' i psihologiya lichnosti* [The activity and psychology of personality]. Moscow, NaukaPubl., 1980. 335 p.(In Russian).
2. Anan'ev V.G. *Psihologiya i problemy chelovekoznaniya* [Psychology and problems of human knowledge]. Moscow, Institute of practical psychology, 1996. 384 p.(In Russian).
3. Aseev V.G. *Motivaciya povedeniya i formirovanie lichnosti* [Motivation of behavior and personality formation]. Moscow, Mysl', 1976. 158 p.(In Russian).
4. Karpuhin I.B., Karpuhina E.V., Zyкова E.D., Malyugina P.N., Myuller A.S., Bajkina A.N. *Aspekty diagnostiki i lecheniya depressivnogo rasstrojstva i kognitivnyh narushenij u pozhilyh lyudej* [Aspects of diagnosis and treatment of depressive disorder and cognitive impairment in the elderly]. *Nizhegorodskij psihologicheskij al'manah*. 2019. no. 2. URL: <http://psykaf417.esrae.ru/pdf/2019/2/246.pdf> (accessed: 20.11.2020).(In Russian).
5. Kovalev V.I. *Motivy povedeniya i deyatel'nosti* [Motives of behavior and activity]. Moscow, NaukaPubl., 1988. 191 p.(In Russian).



6. Krasikov V.I. *Sindrom sushchestvovaniya: monografiya* [Existence syndrome: monograph]. Moscow, Berlin: Direkt–MediaPubl., 2002. 255 p.(In Russian).
12. Ozerina A.A., Suvorova O.V., Dmitrieva E.E. *Predstavleniya o zhiznennom puti u zhenshchin v pozdnej vzroslosti* [ Ideas about the life path of women in late adulthood] // Vestnik Mininskogo universiteta *Vestnik Mininskogo universiteta*. 2019. vol. 7. no. 1. P 8. URL: <https://vestnik.mininuniver.ru/jour/article/view/929> (accessed: 20.11.2020). (In Russian).
7. Petrova E.A., SHestakova A.A. *Social'no-psihologicheskie osnovy assesmenta rukovoditelej bankovskih struktur* [Socio-psychological basis of assessment of Bank managers]. Novomoskovsk, Recom Publ., 2002, 120 c.(In Russian).
8. Rubinshtejn S.L. *Problemy obshchej psihologii* [Problems of General psychology]. Moscow.PedagogikaPubl.. 1973. 423 p.(In Russian).
9. Frankl V. *Psihoterapiya na praktike* [Psychotherapy in practice]. SPb.Rech' Publ., 2001. 250 p.(In Russian).
10. Hollis Dzh. *Pereval v seredine puti: Kak preodolet' krizis srednego vozrasta i najti novyj smysl zhizni* [Pass in the middle of the way: How to overcome the midlife crisis and find a new meaning in life]. Moscow.Kogito-CentrPubl., 2013. 206 p. (InRussian).

---

*Никитина Александра Александровна* - кандидат психологических наук, доцент, Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина (Мининский университет), Нижний Новгород, Российская Федерация, *e-mail*:

aleksa-nik08@mail.ru

*Волкова Екатерина Андреевна* – магистрант, Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина (Мининский университет), Нижний Новгород, Российская Федерация, *e-mail*: ekanvolkova@yandex.ru

---

*Nikitina Aleksandra Aleksandrovna*, PhD in Psychology, docent, Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University (Minin University), Nizhny Novgorod, Russian Federation, *e-mail*: aleksa-nik08@mail.ru

*Volkova Ekaterina Andreevna* – master's student, Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University (Minin University), Nizhny Novgorod, Russian Federation, *e-mail*: ekanvolkova@yandex.ru

---