

В.В. Солодников, И.В. Солодникова  
«КРИЗИС СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА»: ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ  
ПЕРЕЖИВАЕМОГО ОПЫТА

*СОЛОДНИКОВ Владимир Владимирович – доктор социологических наук, профессор прикладной социологии Российского государственного гуманитарного университета (РГГУ). E-mail: solodnikovv@mail.ru*

*СОЛОДНИКОВА Ирина Витальевна – доктор социологических наук – профессор факультета психологии РГГУ. E-mail: 14a20ivs@mail.ru*

В статье на основе анализа современной зарубежной и отечественной философской, социологической и психологической литературы рассматриваются теоретические интерпретации и эмпирически зафиксированная феноменология «кризиса среднего возраста/середины жизни». С использованием метода биографического интервью были показаны: факультативность его наступления; распространенные стратегии совладания с кризисом, зависимость его проявлений от типа Я-идентичности респондента и его гендера.

**Ключевые слова:** кризис среднего возраста; стратегии совладания с кризисом 4 типы Я-идентичности личности; жизненное расписание.

Многие (особенно более образованные) россияне наверняка что-то слышали о «кризисе среднего возраста». Свою лепту внесли и песня В.С. Высоцкого, и российский художественный фильм с одноименным названием, вышедший на киноэкраны в 1997 г., и полуфольклорные, полумифические представления о фатальности определенного возраста 33, 37 лет для выдающихся людей, и т.п.

В то же время, насколько известно авторам, ни в зарубежной, ни в отечественной научной литературе не существует статистически обоснованных данных о распространенности этого явления. Более того, до сих пор науке недостаточно ясны природа этого кризиса, его детерминанты/причины, хронологические рамки, особенности протекания и способы совладания с ним, несмотря на то, что само это понятие присутствует в научном дискурсе.

Первым на кризис середины жизни указал К. Юнг<sup>12</sup>, чья трактовка основывалась на психотерапевтической практике с людьми среднего возраста. Он выделил три группы типичных проявлений такого кризиса:

- нелегкую для многих переориентацию человека с экстравертированных задач (достижения, полезность, необходимые для укоренения в мире) первой половины жизни на интровертированные цели (самопознание, поиск смысла жизни в религии, философских и мистических концепциях) - во второй;
- использование человеком в первой половине жизни гендерно-специфических ресурсов для решения социальных задач обоими полами, а во второй — психофизиологических ресурсов противоположного пола;
- проявление этого обстоятельства на физиологическом уровне (у женщин появляется низкий голос, растительность на лице, жесткие черты лица, у мужчин увеличивается жировая прослойка, более мягким становится выражение лица).

Степень распространенности кризисных переживаний им не обсуждалась. Заслуга же его заключается в том, что он первым указал на изменения, которые происходят с людьми в середине жизни (более подробно см. об этом в первой статье цикла). К. Юнг отмечал, что невозможно прожить вторую половину жизни по тем же правилам и образцам, по которым была прожита первая ее половина.

Еще одним автором, считающим прохождение через кризис закономерностью развития личности, был Э. Эриксон<sup>13</sup>. Он полагал, что человек на протяжении жизненного цикла проходит через восемь нормативных кризисов развития идентичности. Центральным, при этом, он считал подростковый кризис, в результате которого происходит формирование первой целостной Я-идентичности личности. Интересующий нас жизненный период (седьмая стадия развития идентичности) охватывает, по Э. Эриксону, возраст от 30 до 60 лет. Позитивным полюсом развития в этот период являются самореализация, производительность (Generativity), отрицательным – стагнация (Stagnation), направленность на себя. По достижении отмеченного возраста могут отмечаться проявления кризиса (Mid-life crisis), препятствующие самореализации личности, - отсутствие или неудовлетворенность семейными (близкими) отношениями либо работой. Успешное его разрешение приводит к формированию заботы о других (Caring) в качестве личностного новообразования.

---

<sup>12</sup> Юнг К. Проблемы души нашего времени. М.: Прогресс, 1994. – 336 с.

<sup>13</sup> Эриксон Э. Детство и общество. – СПб.: 1996. - 592 с.

Однако Э. Эриксоном не были описаны ни феноменология, ни время наступления нормативного кризиса седьмой стадии развития идентичности.

Как мы полагаем, у современных россиян может раньше проявляться кризис восьмой стадии развития идентичности – приобретение мудрости (Wisdom) как результат преодоления противоположностей – формирования целостного Я (Ego Integrity) против переживания безнадежности и отчаяния (Despair). По Э. Эриксону, этот кризис человек переживает в более старшем возрасте, после выхода на пенсию. В нашей стране «опережающее» прохождение через этот кризис может быть связано с поколенческими особенностями изучаемой группы – пережитой ими ломке социально-экономических основ жизни отечественного социума, в связи с чем сформированные структуры Я-идентичности оказались не востребованными (по крайней мере, частично), а риск ее фрагментации возрос<sup>14</sup>.

С другой стороны, отталкиваясь от идей П. Балтеса и его коллег<sup>15</sup>, правомерно предположить, что кризис может быть вызван совпадением во времени нескольких неблагоприятных событий, относящихся к *ненормативному фактору*: развод, потеря работы, серьезная болезнь, смерть значимых других (более подробно см. в предыдущей публикации). Аналогичное понятие - *негативные жизненные события* - предлагают К. Снайдер (Snyder C.R.), К.Форд (Ford C.E.), Р. Харрис (Harris R.N.)<sup>16</sup>, упоминая «... инциденты, происшествия, нарушающие нормальное течение жизни и являющиеся причиной физической или психологической боли». Они также могут стать причиной кризиса.

Так или иначе, но на сегодня среди ученых нет единства даже в понимании содержания кризиса середины жизни. И.С. Кон, относит его к 40-50 годам – «трудному возрасту» жизни человека. Этот возраст, по его мнению, связан не столько с изменением физического самочувствия, сколько с прохождением к 45 годам пика профессиональной карьеры, рутинизацией трудовых навыков и семейных отношений и сужением временной перспективы, ведущей к апатии, скуке и боязни новых начинаний<sup>17</sup>. Некоторые исследователи, например, Д. Левинсон полагают, что его главная характеристика -

---

<sup>14</sup> В пользу этого предположения говорит наличие двух выделенных типов Я-идентичности россиян среднего возраста – аутсайдеры и негативисты.

<sup>15</sup> Baltes P.B., Reese H.W., Lipsitt L.P. Life-span developmental psychology // Annual Review of Psychology, - 2008, - No 1. - P. 65-110

<sup>16</sup> Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ // Журнал социологии и социальной антропологии. – 1998. Т.1. Вып.2.

<sup>17</sup> Кон И.С. В поисках себя. Личность и ее самосознание. - М.: Политиздат, 1984. - 335 с.

«...осознание расхождения между мечтами и жизненными целями человека и действительностью его существования...оценка их расхождения...окрашена, как правило, в отрицательные и эмоционально-тягостные тона...после 40 (лет) - ...время исполнения обещаний»<sup>18</sup>.

Более того, если всякий личностный кризис интерпретировать как переживание утраты смысла жизни (экзистенциальный мотивационный вакуум), то, по мнению В. Франкла (V. Frankl), смысл жизни может быть найден каждым человеком и не зависит от его пола, возраста, интеллекта, уровня образования, религиозности, вероисповедания и дохода. Отсутствие этих зависимостей было установлено в специально проведенном исследовании<sup>19</sup>. А, по мнению К.Н. Поливановой, «...многие исследователи сомневаются в том, что о кризисе середины жизни можно говорить как о чем-то происходящем в норме и со всеми людьми...»<sup>20</sup>.

С другой стороны, имеются данные, полученные К. Муздыбаевым в 1979 г. и свидетельствующие о некоторых возрастных закономерностях восприятия осмысленности жизни<sup>21</sup>: «ее максимумы приходятся на группы 25-30 лет и старше 50 лет, а минимумы на группу до 25 лет и низкое плато, охватывающее возраст от 30 до 50 лет»<sup>22</sup>.

В любом случае острота переживания кризиса и время его протекания, по-видимому, могут зависеть от «аккумуляции» («наложения» друг на друга, накопления) целого ряда жизненных событий и процессов. Их комбинация в значительной мере индивидуальна, а время наступления тех или иных событий и скорость протекания процессов могут значительно варьировать.

---

<sup>18</sup> Цит. по: Массен П., Конгер Дж., Каган Дж., Гивитц Дж. Развитие личности в среднем возрасте // Психология личности. Тексты. / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузырея. – М.: Изд-во МГУ, 1982. – С. 182-186.

<sup>19</sup> Тест осмысленности жизни был проведен на 1151 респонденте (4-х «нормальных» группах и 6-ти клинических выборках с разными диагнозами). См.: Леонтьев Д.А. Психология смысла. – М.: «Омега-А», 2003. – С. 38.

<sup>20</sup> Поливанова К.Н. Психология возрастных кризисов. – М.: «Академия», 2000. – С. 81.

<sup>21</sup> Было опрошено 550 рабочих трех промышленных предприятий Ленинграда (56% мужчин и 44% женщин) в возрасте 18–65 лет (см. Муздыбаев К. Психология ответственности. Л.: Наука, 1983. – С. 34).

<sup>22</sup> Цит по: Психология среднего возраста, старения, смерти / под ред А.А. Реана. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. - С. 276–277.

Такая интерпретация происхождения кризиса наиболее ярко представлена в теории развития человека во взрослости П. Перуна (Perun P.J.) и Д. Биелби (Bielby, D.D.)<sup>23</sup>.

Авторы этой концепции рассматривают средний возраст как значительное количество *временных последовательностей* – пережитого опыта или неких внутренних изменений, каждое из которых следует своеобразному расписанию. Таких последовательностей они выделяют несколько: телесные изменения, стадии семейного цикла, развитие Я, сдвиги в профессиональных и гендерных ролях.

Каждая из этих последовательностей обладает своим «расписанием», своей скоростью изменений. Вместе с тем все они «погружены» в определенное «историческое время» (человек является членом возрастной когорты). При этом они связаны друг с другом и образуют некое целое. Эти отношения могут быть двух типов: *синхрония* и *асинхрония*. В первом случае временные последовательности различных событий согласованы друг с другом и снижают уровень стресса, переживаемого личностью. Во втором – наоборот, два или более из них «выпадают из расписания», что переживается как стресс или кризис.

Прежде всего это, видимо, касается следующих событий или процессов:

\* «выпадение» из некоего культурно нормированного «жизненного расписания», предписывающего достижение «общепринятого» брачно-семейного, профессионального и в целом социального статуса к определенному возрасту;

\* быстрота изменения самого «жизненного расписания», т.е. социальных норм, ценностей и критериев успешности человека определенного возраста и пола, что произошло с изучаемым нами поколением;

\* достижение профессионального «потолка» (не только административно-должностного), вынужденная смена или потеря работы;

\* более или менее вынужденная миграция (смена места жительства);

\* смерть близких и/или родителей;

\* отделение взрослых детей и/или развод;

---

<sup>23</sup> Perun P., Bielby D. Structure and dynamics of the individual life course // in K. Back (ed.), *Lifecourse: Integrative Theories and Exemplary Populations*. – Boulder, CO: Westview Press 1980. – P. 97-120.

\* биологические (телесные) изменения, свидетельствующие о возрастной перестройке организма (которые значительно отличаются у мужчин и женщин) и/или болезни;

\* социально-экономическое положение человека и сопутствующее ему качество медицинской помощи.

Таким образом, индивидуальная картина «кризиса середины жизни» может быть очень пестрой: если многие события и процессы происходят в относительно короткий (сравнивая с продолжительностью жизни) отрезок времени, то кризис может быть «острым» и тяжело переживаться. Если же часть событий не наступает совсем, а остальные отделены друг от друга во времени, то само наступление кризиса может быть неочевидно и «смазано».

Именно последний вариант развития личности в середине жизни акцентирует ряд авторов, полагающих, что кризис середины жизни не является обязательным событием в жизни человека. Так, например, Х. Л. Бее (H.L. Bee)<sup>24</sup> считает, что изменения в среднем возрасте предсказуемы и человек, который предвидит их и готовится к ним, может сохранять эффективность в различных сферах жизнедеятельности (социальных практик), без кризисных переживаний. Она полагает, что параллельно с некоторым снижением уровня физического функционирования растет опыт работы, профессиональная компетентность, задействуются адаптационные возможности человека, развиваются «стратегии совладания (coping)», позволяющие сохранять прежнюю профессиональную и более широко, - жизненную эффективность. По мнению автора, реальное влияние снижения физических параметров функционирования организма на жизнь человека наступает лишь после 50-ти или 60-ти лет у современных людей, а возможно, и позже.

Аналогичной точки зрения придерживается и Д. Левинсон<sup>25</sup>. Он говорит не о кризисе, а о *переходе* середины жизни. Основным содержанием этого перехода является то, что каждый человек в этом возрасте осознает, что перестает быть молодым, т.е. этот переход связан с утратой молодости и сопровождающими ее физиологическими изменениями, а также их внешними проявлениями: появление морщин и седых волос, увеличение массы тела и снижение возможности эффективно работать.

---

<sup>24</sup> Bee H. L. The journey of adulthood. – N.Y.: Macmillan Publ. Co., 1987. – 670 p.

<sup>25</sup> Levinson D.J. The seasons of a man's life. – N.Y.: Ballantine Books, 1979. – 363 p.; Levinson D.J. The seasons of a woman's life. – N.Y.: A.A.Knopf. 1996. – 438 p.

Но главным в понимании жизненного цикла человека для Д. Левинсона является изменение целостной *жизненной структуры* (совокупности профессиональных и семейных ролей, способов проведения досуга, социальных связей и форм общественной активности). Поэтому своевременное внесение корректив в жизненную структуру избавляет человека от развернутых форм кризиса. Его место занимает «переход», т.е. относительно продолжительная во времени (от трех до шести лет) трансформация различных сторон жизни.

Напротив, если такие трансформации не происходят с определенной периодичностью и человек не вносит изменения в различные компоненты своей жизни, то он может оказаться в кризисной ситуации, так как снижающиеся физические возможности не соответствуют старому темпу жизни, физическим и социальным нагрузкам.

Схожее мнение выражает Г. Крайг, согласно которому планирование, предвосхищение наступающих жизненных событий обеспечивает плавный переход человека на следующий этап жизненного цикла, увеличивает возможности совладания с ним. И наоборот, неожиданное разрушение иллюзий вызывает болезненные негативные переживания кризиса<sup>26</sup>. Он отмечает также, что в модели кризиса середины жизни нередко использовались данные, полученные при изучении клинического контингента (т.е. больных), а не случайных выборок, которые более репрезентативны. Кроме того, он изучен в первую очередь на белых представителях среднего класса Америки, и остается неясным, насколько он характерен для других этнических групп.

Спецификой рассматриваемой нами возрастной когорты является то, что начало трудовой деятельности и обзаведение семьей (детьми) пришлось на «перестроечные» годы (вторая половина 1980-х годов). В качестве фонового условия наши респонденты столкнулись с резкой сменой общественных приоритетов и сменой социально-экономического уклада всего общества. Насколько и каким образом им удалось «встроиться» в новое «жизненное расписание», а если они сталкивались с «кризисом середины жизни», то как он протекал?

### *Кризис «середины жизни»: феноменология*

В своем анализе мы будем опираться на материалы биографических интервью.

Несмотря на то, что возраст опрошенных охватывал интервал 42-54 года, далеко не все из них переживали нечто подобное (в том числе в прошлом) или наблюдали его у своих

---

<sup>26</sup> Крайг Г. Психология развития. – СПб.: Питер, 2000. - С. 747.



знакомых. При этом иногда есть ожидание его наступления или даже уверенность в этом. Более наблюдательны, чувствительны и чаще думают о нем достиженцы.

*«С моей точки зрения, когда человек начинает осмысливать: а для чего я живу, все ли я делал так, не пора ли мне что-то поменять. У кого-то он действительно резко происходит, люди полностью меняют свою жизнь, у кого-то он проходит почти незамеченным. Я не чувствовал, чтобы у меня был такой кризис» (мужчина, 42 года, немосквич, образование высшее техническое, хранитель).*

*«Это вообще-то переоценка ценностей, конечно, и опыта, который у тебя есть, и результатов. Я подозреваю, что он у меня еще не наступил, что он позже будет. У меня зубы мудрости не вылезли – ровно из этой серии, наверное, позже будет, если вылезут вообще...У меня не было кризиса среднего возраста, но я думаю, что он будет. У меня есть такое ощущение, что он должен быть. (когда?) Наверное, когда я вдруг пойму, что я делала всю жизнь...Что это было все не то, что я прожила жизнь впустую. Не знаю, когда, не представляю...Черт его знает, как повернется» (женщина, 48 лет, высшее гуманитарное образование, достиженец).*

*«Сейчас находимся в кризисе среднего возраста и ждем просветления...Я считаю, что сейчас он у меня есть... Всем недоволен. И происходит какое-то переосмысление ценностей...» (мужчина, 43 года, высшее техническое образование, достиженец).*

*«В середине четвертого десятка лет у меня начались какие-то напряжения с мужем...» (женщина, 45 лет, образование высшее техническое, хранительница).*

Чаще кризис отмечается (в том числе наблюдателями) у мужчин.

*«Знаю (что это) по мужу, у него был кризис...» (женщина, 52 года, образование высшее гуманитарное, аутсайдер)*

*«О кризисе слышала, но у меня его нет...Это очень часто бывает у мужчин...» (женщина, 54 года, образование высшее медицинское, хранительница).*

*«...один (знакомый) только ощущает кризис среднего возраста...» (женщина, 45 лет, высшее техническое образование, достиженец).*

По мнению С.Н. Костроминой, основанному на психологической практике, переживание кризиса действительно присуще в большей степени мужчинам, чем женщинам



после 50 лет. С ее точки зрения, это связано с тем, что хранительницы-женщины, будучи «погружены» в семью, с большей вероятностью избегают кризиса утраты смысла жизни, нежели мужчины, смысл жизни которых в значительной степени связан с работой<sup>27</sup>. Предлагаемое объяснение, на наш взгляд, верно лишь частично. Среди хранителей в анализируемой возрастной группе, по нашим данным действительно преобладают женщины (40,5% против 20,1% мужчин). Но для achievers гендерные различия статистически незначимы (соответственно 24,9% и 28,5%). Иное дело, что в возрасте 45-54 года отмечено изменение гендерной идентичности российских женщин в сторону более четкого, традиционного разделения половых ролей.

Остановимся на основных характеристиках «кризиса среднего возраста».

- Возраст наступления варьирует в пределах от 33 до 48 лет. Его нижняя граница согласуется с американскими данными, касающимися белых представителей среднего класса, для которых возраст начала кризиса – 30 лет<sup>28</sup>.
- Продолжительность: от трех-четырех месяцев до трех лет.

*«Мне было тридцать три года. Я ровно три или четыре месяца лежал в кровати, был включен телевизор, и я его тупо смотрел...думаю, что у меня так кризис выразился...» (мужчина, 43 года, без высшего образования, achiever).*

*«Я не работала 7 месяцев...чувствовала себя отвратительно...У нее заняло это довольно большой период. Года три она мучилась, не зная, к какому берегу прильнуть...» (женщина, 46 лет, образование высшее естественно-научное, хранительница).*

*«Хотя у меня сложный характер, тяжелый, и вообще со мной трудно жить, но я его не испытала, а у мужа был кризис...Я знаю, что он хороший человек, порядочный, хотя, в частности, много отрицательных вещей у него...Вот это я называю кризисом. Хотя ему только 47 лет, у него этот кризис уже давно. Я думаю, уже года три...» (женщина, 52 года, образование высшее гуманитарное, аутсайдер).*

- Основные причины: одиночество; физиологическая перестройка организма; макроэкономические, финансовые трудности; «тяжелая работа (себя не бережет)»; профессиональные сложности у супруга вплоть до страха безработицы и/или потери

<sup>27</sup> Психология среднего возраста, старения, смерти / под ред А.А. Реана. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. – С. 178–179.

<sup>28</sup> Массен П. и др. Указ. соч. – С. 184.

своего бизнеса; ревность к профессиональной успешности жены; «опустевшее гнездо» - уход взрослых детей из родительской семьи.

Последнее, по мнению У. Мастерса и В. Джонсон в большей степени характерно для женщин, не реализовавших себя в профессии и с уходом взрослых детей из дома задумывающихся над тем, куда приложить свою энергию в освободившееся время<sup>29</sup>.

*«...он не женат до сих пор, и он понимает, что упустил возможность... него это очень ярко выраженная депрессия, очень сильная. Ему ничего не хочется. Он с красным дипломом закончил институт, в свое время был очень перспективным человеком...» (женщина, 45 лет, достиженец).*

*«...начал то ли взрослеть, то ли умнеть, то ли наоборот дуреть. Ну, моя победила все равно, но надо было как-то человека переубедить, подвести базу. А сейчас какой мой возраст, я не знаю, но сейчас у нас с ним пошло что-то другое. Наверное, это старческие какие-то начинаются капризы. У меня тоже начинается гормональная перестройка, климакс, что-то такое, а у него свои перестройки. Говорят, что старые капризничают, и начинается где-то нытье. Ну, немножко боремся в этом плане. Вот это что – это такой кризис. Я не могу сказать, что что-то глобальное, конец света, но начинает по нервам чуть-чуть...» (женщина, 52 года, образование высшее гуманитарное, аутсайдер).*

*«у мужчин...когда снижается потенция, климакс...У женщин часто это синдром «опустевшего гнезда», когда вырастают дети...» (женщина, 54 года, образование высшее медицинское, хранительница).*

*«...может, это со здоровьем связано. Гормональная какая-то перестройка...» (женщина, 42 года, высшее гуманитарное образование, достиженец).*

*«...все время зарабатывание денег, все время мысль: вдруг не будет этой работы...вдруг мне здоровья не хватит, вдруг сердце, вдруг это... Конечно, и сердце бывает, и давление. Вообще, он не очень себя бережет, и у него работа такая тяжелая... Вот ты (сделаешь) – а вдруг у тебя брак...Это уже такая событийная связка, и человек за это несет ответственность. Ему скажут: ну, что же ты...И это всегда присутствует – это и на эмоциональном, и на физическом уровне...Конечно, он очень хороший (профессионал), все хотят с ним работать, поэтому есть работа, есть деньги. Но он, конечно, боится, что вдруг это*

---

<sup>29</sup> Мастерс У, Джонсон В. Указ. соч. – С. 162.

все кончится. Раньше он не боялся и не думал, чувствовал себя хорошо, а сейчас он чувствует, что сдает...» (женщина, 52 года, образование высшее гуманитарное, аутсайдер).

«...у него все хуже в смысле работы. Он кончил тот же институт на пару лет позже, он младше меня на 2 года. Ну, понятно, что в какой-то момент наша специальность...стала особо не нужна. Она нужна, может быть, за границей, но здесь за нее особо не платили. А семью кормить надо, растить ребенка, и он пошел куда-то... Потом фирма развалилась, он ушел. Казалось, что сейчас он будет делать что-то другое. Видимо, перед глазами был мой пример удачный, но что-то не получалось...Он мне в какой-то момент сказал: вот, тебе хорошо, тебя привели и научили. При этом я ему пыталась объяснить, что меня привели только потому, что я всем говорила, что мне нужна какая-то работа. Кроме того, научили – это большой вопрос. Я очень долго пахала за совсем смешные деньги. Правда, я могла это себе позволить, потому что он тогда зарабатывал. Но сейчас я зарабатываю, поэтому он тоже мог бы себе это позволить. Я пахала за в этом возрасте несолидные деньги, и не меня научили, а я очень хотела научиться и заведомо не имела амбиций. Я наблюдала совершенно чудовищно бездарных людей...Таких большинство. У меня этого не было. И мне было немножко обидно это услышать. Хотя все равно очень большой элемент везения, конечно, был, я понимаю...» (женщина, 45 лет, образование высшее техническое, хранительница).

### **Основные проявления кризиса:**

**Эмоциональные** – варьируют от «полной апатии»; «депрессии (когда)...ничего не хочется»; отсутствия «интереса к жизни»; синдрома профессионального выгорания до тотального негативизма, недовольства, плохого настроения и страхов потери работы и/или здоровья.

«...у меня была полная апатия...» (мужчина, 43 года, без высшего образования, москвич, достиженец)

«...из-за того, что у него не получилась личная жизнь...сейчас у него депрессия ...» (женщина, 45 лет, с высшим техническим образованием, достиженец).

«...мы у знакомых были недавно. Беседовали с одной женщиной. Вот она мне рассказала...про себя. Она старше меня. Лет на 6, наверное. Мне кажется, у таких людей пропадает быстро интерес к жизни. Поэтому они такими становятся. Ведь бывает, что люди чем-то больны, но они все равно, внутри стержень есть, который их держит...Интерес к жизни

пропадает. Более человек замкнутый становится. Больше бывает периодов, когда плохое настроение...» (женщина, 42 года, высшее гуманитарное образование, достиженец).

«...в принципе, он для этой фирмы делал все на свете и занимался компьютерами...Для него это была совершенная тоска, потому что он ненавидел эту работу, но уйти не мог... и он впал в настоящую депрессию. Собственно, первым начал к психоаналитику ходить он и ходил довольно долго...Сейчас я понимаю, что это была настоящая депрессия, когда он ни с кем не мог общаться...Еще когда он работал, родился второй ребенок, но в итоге он так и остался не удел... На самом деле он не может думать. Он берется за какие-то вещи, периодически он чинит кому-то компьютер, но это все разовые заработки... все время думает, что надо найти работу. При этом его невозможно упрекнуть в том, что он абсолютный бездельник. Было время, когда он кормил всю семью... Но уже меня все спрашивают: ну, когда же он пойдет на работу...(ему) некомфортно, и мне его очень жалко... у меня тоже был какой-то момент депрессивный, но, видимо, женщины просто иначе устроены...Это было, наверное, когда я уже (поменяла профессию), но при этом... Сколько-то даже я зарабатывала, но мне не нравилось то, что дома происходит... У меня была депрессия, может быть, еще связана с тем, что, когда дочери было лет 9, с ней было совершенно невозможно общаться, каждое общение кончалось криком. В этот момент с ней общался только муж, с утра ее поднимал в школу...» (женщина, 45 лет, образование высшее техническое, хранительница)

**Мыслительные, когнитивные** включают в себя понимание упущенных жизненных возможностей; отсутствие воспринимаемых путей «выхода из кризиса»; переосмысление/переоценка ценностей, опыта и достигнутых результатов; переживание конечности жизни, сомнение в продуктивности прожитых лет («чего достиг?») и трудности целеполагания («зачем жить?»); мысли о разводе.

«...(кризис) начался давно. И так нельзя сказать, что включили рубильник, и он начался – нет такого... давно уже, годы. Просто он прогрессирует. Вот и все...(депрессия?) Нет, слава богу, я этим не страдаю... это когда понимаешь, что времени осталось мало, а ничего еще не сделано...Здесь. Для себя. Вообще в жизни ничего не сделано. Если смотреть на жизнь, то это пыль, пустяк. И что сделано, не имеется в виду материально и для себя, а вообще, зачем ты жил все эти сорок три года? Не понятно некоторым. Чего достиг? Зачем так жить?» (мужчина, 43 года, высшее техническое образование, достиженец).

*«Он не понимает, как можно справиться с ситуацией...» (женщина, 45 лет, с высшим техническим образованием, достиженец).*

*«Это такой очень важный момент – понять, что ты не в праве требовать от людей другой реакции, чем они могут тебе предложить, а поменять можешь только саму себя. К этому надо прийти, но этого, к сожалению, многие не понимают и страшно недовольны. Вот это, наверное, был важный момент...» (женщина, 45 лет, образование высшее техническое, хранительница).*

*«...он считал, что нужно развестись. Я не уверена, может быть...Мне казалось, что это так ужасно. Может быть, если бы мы развелись, не было бы катастрофы, но, наверное, не надо было...» (она же).*

**Поведенческие, в том числе в межличностных отношениях** - ссоры, конфликты («старческие капризы») с супругом и/или детьми; развод и повторное вступление в брак; замкнутость (необщительность); увеличение потребление алкоголя; тяжелая работа; уход из родительского дома взрослых детей, уход за близкими и их смерть.

*«...муж начинает смотреть не туда. Начинают разводиться, когда дети выросли, и уже ничего не связывает часто. Это, я считаю, кризис...» (женщина, 48 лет, высшее гуманитарное образование, достиженец).*

*«У нас был какой-то момент с мужем – не то, что кто умнее, а вот он говорит: давай это – давай это...Начали решать, кто все-таки лучше в этом понимает или кто хуже. В общем, мы много бились в одном плане – и это, и это...Я говорю: слушай, раньше (ты) как-то спокойно соглашался с тем, что я делаю...» (женщина, 52 года, образование высшее гуманитарное, аутсайдер).*

*«На самом деле у многих моих друзей происходит то же самое, только по-разному. У одних – депрессия, другие – пьют, третьи – еще что-то. Одни раньше начали, другие позже, некоторые уже вышли...» (мужчина, 43 года, высшее техническое образование, достиженец).*

*«Он был такой покладистый, и все говорили мои подруги: какой у тебя муж, это такое золото. Золото уже немножко не такое золото... И ему уже тяжело где-то общаться, тяжело работать...Это не сразу, так постепенно, поначалу понемножку. А сейчас это уже в хорошей стадии...» (женщина, 52 года, образование высшее гуманитарное, аутсайдер).*

*«...на нервах вся. Тяжело это все. Когда у меня одна бабушка умерла, я смерти до этого вообще практически не видела. Единственное, что уже в зрелом возрасте тетя с дядей. Они умерли. Как-то я приезжала, сестру подменяла. Сидела с ними в больнице. Они очень долго болели, а тут все сразу и на моих руках» (женщина, 46 лет, образование высшее педагогическое, негативист).*

**Из физиологических, органических проявлений** кризиса упоминаются (иногда косвенно или в качестве как причин, так и его проявлений): гормональная перестройка, климакс, снижение потенции – «в отношениях с супругом(ой) «искра» пропадает»; недиагностируемое заболевание с высокой температурой. При этом снижение сексуальной активности в большей степени приписывается мужчинам. Не в последнюю очередь это связано, с одной стороны, с двойным стандартом половой морали (стереотипное «донжуанство» мужчин и «целомудренность» женщин), а с другой, - вследствие отмечаемых самими мужчинами физических признаков приближающейся старости. Кроме того, именно в отношении мужчин существует стереотип, что в сексуальном плане после 40 лет у них начинается «спуск под гору». В результате часть из них начинает проверять свои сексуальные способности. Сосредоточенность на тестировании подтверждает обоснованность скрытой тревожности, и порочный круг замыкается. В этой ситуации мужчина, с одной стороны, может обвинять жену, а с другой, - искать более молодую партнершу<sup>30</sup>.

*«Потом, отношения ее и мужа – «искра» пропала. Мне вот это показалось. Не дай Бог, чтобы когда-нибудь у меня наступил такой период в жизни» (женщина, 42 года, высшее гуманитарное образование, достиженец).*

*«Он нашел себе помоложе. У него возраст был такой – 45 лет. У мужчины кризис начинается. Он нашел себе молодую. И потом начались трудности финансовые. А у нее родители были обеспеченные, у этой девушки. Он пошел жить к ней. Я осталась с двумя детьми...не стало работы. Не стало денег. Мы никогда так не питались, как питались в эти годы – 92-й, 93-й год. Иногда, чтобы детей накормить - 1-2 сосиски в солянку покрошу, как будто с мясом...» (женщина, 51 год, без высшего образования, москвич, негативист).*

Иная ситуация может быть связана с реагированием организма на профессиональные перегрузки.

---

<sup>30</sup> Мастерс У., Джонсон В., Колодны Р. Мастерс и Джонсон о любви и сексе. – СПб.: СП «Ретур», 1991. Т. 1. – С. 161–162.

*«...самый трудный период у меня был, когда я работала в одной одиозной компании... я там была директором по персоналу. В силу разных причин – и в силу того, что руководство было дурноватое, и мне приходилось все строить с нуля. И ребенок был маленький еще. И у супруга были временные проблемы перехода из одной компании в другую. На нервах все было – в общем. Я заболела, чего со мной никогда не было, и с температурой 39 валялась больше недели. Меня возили на огромном лимузине...от одного светила к другому, причем это делала сама компания, надо отдать ей должное. А я тихо помирала, пока не нашелся, как всегда, старый добрый еврей, который выгнал всех: «Все пошли быстро в сад...деточка, скажи, пожалуйста, у тебя руководящая работа? Руководящая», - сказала я. «Так вот, либо жить будешь, либо руководить еще недолго». Ну, и я уволилась. Это, пожалуй, первый и последний раз, когда действительно я просто перегорела, у меня крышу совершенно снесло. Нет, с психикой было все нормально...(здоровье нормализовалось) почти сразу. Действительно в течение двух недель меня чем-то отпаивали, отмачивали, приводили в порядок, а затем я действительно уже выехала на дачу с ребенком...» (женщина, 46 лет, образование высшее естественно-научное, хранительница)*

### **Способы совладания с «кризисом середины жизни».**

Предпринятые ранее теоретические обзоры зарубежной литературы по это теме выявил<sup>31</sup>, например, что С. Фолкман (Folkman S.) и Р. Лазарус (Lazarus R.), разработав методику из 67 видов реакций человека на неблагоприятные события, с помощью факторного анализа объединили их в восемь дискретных стратегий совладания. Авторы отмечают, что в каждом конкретном случае человек может использовать индивидуальную комбинацию стратегий. Семь из них касаются различных *индивидуально-психологических* способов объяснения, интерпретации сложной жизненной ситуации (агрессия, забывание, позитивная переоценка ситуации и т.п.).

Представляется эвристичной и в значительной мере совпадающей с выделенными нами ранее признаками переживания «кризиса среднего возраста» выделение Р. Моссом (Moss R.H.) и Дж. Шеффером (Schaefer J.A.) трех типов стратегии совладания, сфокусированных на:

---

<sup>31</sup> Цит.по: Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ // Журнал социологии и социальной антропологии. – 1998. Т. 1. - № 2. – С. 100-111. См. также: Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т. 18. №5. № 5. - С. 20-30.



- *эмоциях* (решающая задачу управления чувствами и поддержания эмоционального равновесия);
- *оценке* (подразумевающая интеллектуальную, когнитивную переработку информации относительно ситуации, в которую попал человек);
- *проблеме* (когда человек начинает активно противостоять травмирующей ситуации, действовать).

Отталкиваясь от этих подходов, объединим стратегии совладания с кризисом, упоминаемые нашими респондентами в три группы.

1. **Его проживание** (или переживание, по Ф.Е. Василюку), механизмами которой являются:

1.1. Некая внутренняя психологическая работа, аналогичная не-деянию в даосизме при отказе от активных действий.

Не исключено, что в этом случае (по крайней мере, временно) задействуются *механизмы психологической защиты*<sup>32</sup>. Само это понятие, имеющее психоаналитические корни и объясняющее происхождение невроза, в настоящее время используется более широко и интерпретируется в качестве одной из форм неконструктивного совладающего поведения<sup>33</sup>.

При этом неконструктивными они оказываются в плане долговременной жизненной стратегии, тактически могут приносить определенные «выгоды». Так, в вышеприведенном отрывке женщины-хранительницы, на наш взгляд, проявилось «бегство в болезнь», давшее на определенное время организму передышку от напряженной профессиональной деятельности и подтолкнувшее к пересмотру некоторых жизненных приоритетов.

Однако в целом, по мнению Е.Ф. Василюка, «удачное» совладание в отличие от психологической защиты обеспечивает адаптацию личности к действительности для удовлетворения потребности, а по характеру протекания подразумевает:

- использование преимущественно осознаваемых и гибких психических процессов;

<sup>32</sup> Более того, широкая трактовка различных форм психологического преодоления (coping behavior) иногда включает в себя психологические защитные механизмы (см. Нартова-Бочавер. Указ. соч.).

<sup>33</sup> Маргинальность в современной России: Коллектив. моногр. / под. ред. Е.С. Балабанова, М.Г. Бурлуцкая, А.Н. Демин и др. – М.: Сер. "Научные доклады". Вып. 121. М.: МОНФ, 2000. – С.78–79.

- стремление к принятию реальной ситуации, ее активное исследование;
- реалистический анализ этой целостной ситуации с выделением разрешимых подзадач и «отсечением» второстепенных;
- активный поиск и принятие помощи<sup>34</sup>.

Не исключено, что действием механизма отрицания частично объясняются многочисленные мнения респондентов об отсутствии у них (и их знакомых) «кризиса среднего возраста» или его минималистское описание.

*«...меня была полная апатия...Мне этот момент не запомнился. Я помню только, что этот момент был. Теща тогда возмущалась. А потом снова все прошло, работа и все нормально...Само (прошло)! Я ничего не делал. Я не знаю как у других – я никогда не спрашивал и никто мне не говорил. Но у меня это было» (мужчина, 43 года, без высшего образования, москвич, достиженец).*

*«Сейчас находимся в кризисе среднего возраста и ждем просветления...» (мужчина, 43 года, высшее техническое образование, достиженец).*

*«...мы с (дочерью) поняли, что лучше обратить на это внимание. Нужно не скандалить, не доказывать, а понять, что это самый настоящий кризис среднего возраста у мужчины, который пройдет. Мне (дочь) говорит: мама, это все пройдет. И потом он станет такой же покладистый, такой, как был...» (женщина, 52 года, образование высшее гуманитарное, аутсайдер).*

*«Терпение надо иметь. Мне кажется, что наше поколение все-таки больше терпением отличается, потому что так уйти, бросить, швырнуть, расстаться, развестись – все это можно, но одной все равно хуже, и одному тоже тяжело...» (женщина, 52 года, образование высшее гуманитарное, аутсайдер).*

На наш взгляд, авторы исследования современной российской маргинальности приводят красивый пример рационализации для объяснения своих жизненных неудач<sup>35</sup> через интерпретацию своего поколения в целом как «потерянного».

<sup>34</sup> Василюк Е.Ф. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.

<sup>35</sup> Маргинальность в современной России... – С.79.

*«Получается, что мы вообще уже «выпавшее» поколение. Мы уже перешли возраст, когда еще что-то можно, и не дошли еще к пенсионному. Получается, что наше поколение 40-летних - вообще никому не нужно. Вот кто попал в колею, кто был у руля, они попали в колею, они так и будут в этой колее, да молодые, которым сейчас около 30-ти. Потому что перестройка попала, когда они школу кончали. Им повезло, т. е. началась эта перестройка и они с ней перестроились. Они еще немножко в колее - эти 30-летние, успели как-то, не нужно как-то переучиваться. А мы получились вообще неизвестно что. И до пенсии далеко, и уже от 35 далеко. И все. Я не знаю...» (женщина, 41 год).*

Проявления такой стратегии совладания с кризисом, как борьба с государством, на наш взгляд, в большей мере иллюстрирует не борьбу, а отчуждение от государства, его тотальную критику, одно из ярких проявлений негативизма (в нашей терминологии), компоненту Я-идентичности в среднем возрасте (или негативную проекцию, как сказал бы психоаналитик):

*«Как можно увидеть какие-то перспективы? Я их не вижу. Можно увидеть, когда видишь, что шаг навстречу делает тебе, ну, то же государство, но нас все бросили. Они за кремлевской стеной вообще не представляют, как живут остальные люди. У них своя жизнь, у них свое государство... Какое развитие может быть? Какой там экономический рост? О чем они вообще говорят? О каком росте?... Я так думаю, они вообще не знают, что мы существуем. Но их раздражает, что люди должны существовать, и существуют и еще чего-то требуют. Какие-то еще требования предъявляют. Какие-то шахтеры касками стучат, еще медики бастуют. А у людей инсулина нет, не сделают укол инсулина, он сидит дома и ждет, сегодня он умрет или завтра» (женщина, 34 года).*

По мнению С. Фолкмана и Р. Лазаруса<sup>36</sup> такая стратегия может быть описана как противостоящее совладание – проявление неприязни и гнева в отношении того, что создало кризисную ситуацию.

Вместе с тем описанные варианты стратегии пере-живания отличает от различных способов «психологической защиты», проявляющихся в «чистом виде», то что в качестве отправной точки кризиса выступает ясное понимание жизненных затруднений и их принятие.

---

<sup>36</sup> Муздыбаев К. Цит. по: Указ. соч.

1.2. Наступление нормативных событий семейной и/или профессиональной жизни, приводящее к смене этапа жизненного цикла семьи и качественному изменению жизненной ситуации человека.

*«...а когда перешла на эту работу, в метро уборщицей, все-таки, материально вздохнула потом. Тут дочка родила. Сын в армию ушел. Пришел – тоже свою семью завел» (женщина, 51 год, без высшего образования, аутсайдер).*

2. Часть респондентов использует стратегии совладания с «кризисом середины жизни», связанные с получением помощи извне. По классификации С. Фолкмана и Р. Лазаруса такая модель поведения (являющаяся единственным исключением из индивидуально-психологических механизмов) может быть отнесена к стратегии поиска социальной поддержки:

2.1. Чаще всего за получением такой поддержки обращаются к **супругу, друзьям** (в том числе для обретения цели в жизни). Аналогичная конструктивная стратегия совладания выделена применительно к российским безработным и вынужденным мигрантам - **целенаправленное использование ресурсов своей межличностной сети**<sup>37</sup>.

*«...(семья помогала?)...как семья может помочь...Супруг – да, безусловно. А родители – они люди замечательные, но они очень мягкие, не сильные, они не смогут ничего дать мне. Это я им должна давать, я у них и не возьму никогда. А уж ребенок – мне кажется, надо последней быть сволочью, чтобы прильнуть к ребенку, когда у тебя болит голова, и тем самым получить от него какое-то вспомоществование. Муж, конечно, мне очень помог...(а друзья?) конечно. Но у нас и друзья, и супруг – они вместе все. «Мы говорим партия – подразумеваем Ленин». Конечно, они там все время вертелись. Он меня везде пихал: иди пообщайся, иди пообщайся. Конечно, помогли...» (женщина, 46 лет, образование высшее естественно-научное, хранительница).*

*«...из самого близкого круга человек потерял бизнес...из запоя мы товарища вывели – конечно, не только мы... там не нужно (было) денег. Мы очень сильные люди. Главное было найти человеку цель...(в жизни. Для него это оказалась) наука» (она же).*

---

<sup>37</sup> Маргинальность в современной России... - С. 81.

*«...(сама) я как-то свободно к этому, легко отношусь. Если я без работы и останусь, то я человек настойчивый, и я работу в любом случае найду. Хитростью, через знакомых» (женщина, 45 лет, высшее техническое образование, достиженец).*

**2.2. Обращение за профессиональной психологической помощью** практикуется сравнительно редко, даже москвичами. В нашем случае оно оказалось результативным.

*«...мы (с мужем) ходили к психологу. Я ходила к психоаналитику. Я к этому вообще очень хорошо отношусь. Я думаю, что мне это очень помогло. Это было в начале 2000-х годов, когда я стала ходить к психоаналитику и вообще занялась тем, что у меня в голове...» (женщина, 45 лет, образование высшее техническое, хранительница).*

**2.3. Обращение к религии.** Традиционно духовно-религиозные способы совладания с жизненными кризисами относят к более пожилому возрасту (например, при соматических заболеваниях)<sup>38</sup>. В данном случае «опережение жизненного расписания» связано с «аккумуляцией» нескольких смертей близких родственников.

*«Я к церкви обратилась после череды смертей. У нас за четыре года умерло 6 ближайших родственников. Самых близких...Религия помогла. Я не могу сказать, что я прямо ударились резко. Мы и с мамой ходили и с папой изредка, мама когда умерла. И с мамой ходили, бабушек поминали. Опять же, семья... Во-первых, дочка маленькая еще была. Мы ее не привлекали к этому. Потом, она заканчивала девятый класс в музыкальной школе. (она знала?) Конечно...свекровь ухаживала. И муж. Он и за моими родственниками и за его. Вот, все вместе мы...(посещение церкви давало) какое-то успокоение. Не то, что успокоение. А там вообще такая атмосфера...(а успокоительные лекарства пили?) Нет, меня...от них наизнанку выворачивало. Или ходила как сомнамбула. И спала тяжело. Вообще ничего не могла...» (женщина, 46 лет, образование высшее педагогическое, негативист).*

3. Наконец, третья группа стратегий совладания опирается на собственную активность (не только и не столько внутреннюю, психологическую, сколько социальную, поведенчески фиксируемую), проявляемую в трех направлениях.

**3.1. Активное общение** со «значимыми другими» или с более широким кругом.

---

<sup>38</sup> См. Нартова-Бочавер. Указ. соч.

*«...иногда так посадишь на стул: садись на «электрический стул», сейчас разговаривать будем. И начинаю доводы приводить, смотрю – уже мягче, мягче. Вот тебе и кризис – какого возраста – какого хочешь...» (женщина, 52 года, образование высшее гуманитарное, аутсайдер).*

*«Общаюсь с людьми, читаю» (мужчина, 43 года, высшее техническое образование, достиженец).*

**3.2. Помощь другим**, возможно, является своеобразным способом «децентрации», переключения с сосредоточенности на себе. Как правило, это возможно в рамках профессиональной деятельности «человек-человек».

*«Главное – это общение, помощь другим людям, и они тебя любят и уважают. Это самое главное, наверное, что в жизни я имею» (женщина, 48 лет, высшее медицинское образование, достиженец).*

### *Изменение режима профессиональной деятельности.*

С одной стороны, сама по себе интенсивная профессиональная деятельность может служить предпосылкой психического «выгорания»<sup>39</sup>. В то же время одним из нередко упоминаемых способов совладания с кризисом является «уход в работу», необходимость «сохранять лицо», мобилизоваться для решения профессиональных задач, подтвердить собственную самооценку, «окунуться» в привычную рутину:

*«Во-первых, я очень много времени проводила на работе. В принципе, не то, чтобы я не стремилась домой, но я не сожалела об этом. У меня была няня, я это обеспечивала. Но работа как-то спасала от этого – необходимость всегда быть в форме. Еще меня от этого спасала необходимость (как-то обходиться) с детьми... когда дочери было лет 9, с ней было совершенно невозможно общаться...Были абсолютные истерики...Со всеми ведь тоже что-то происходило. Это было связано как-то...Ну, я не погружалась на 100% в свою депрессию. Видимо, это был такой депрессивный период... Я, видимо, слишком активна и общительна,*

---

<sup>39</sup> Синдром психического выгорания - состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы и включающий в себя три основные составляющие эмоциональную истощенность, деперсонализацию (цинизм) и редукцию профессиональных достижений. Орел В.Е. Феномен "выгорания" в зарубежной психологии: эмпирические исследования // Журнал практической психологии и психоанализа. 2001. №3. (режим доступа: <http://psyjournal.ru/j3p/pap.php?id=20010311>)

чтобы совсем пропасть» (женщина, 45 лет, образование высшее техническое, хранительница).

*«...работа меня всегда поддерживала, она не давала возможность в депрессию уйти. Даже тяжелые переживания в жизни работа всегда очень нивелировала, потому что бывали разные периоды. Иногда без настроения идешь на работу – такое редко, но бывает...(работаешь), и люди тебе отдают то тепло, которое ты в них когда-то заложила, и ты после...(этого) идешь и уже улыбаешься, отодвинув на задний план свои проблемы...» (женщина, 48 лет, высшее медицинское образование, достиженец).*

Таким образом, далеко не все наши респонденты отмечают у себя (в том числе в воспоминаниях) или своих друзей, знакомых «кризис середины жизни», хотя по своему паспортному возрасту принадлежат к пост-кризисной возрастной группе – 40-54 лет, тогда как отмечаемые случаи кризиса маркируются возрастом 33-48 лет. Не исключено, что для многих переход (Д. Левинсон) к следующей возрастной эпохе происходит эволюционно. Не в последнюю очередь это может быть связано с усилением саморефлексии, являющейся одной из характерных черт «среднего возраста» (К. Юнг).

Более чувствительны к кризису (отмечают его у себя и других) достиженцы. В качестве объяснительной гипотезы этому факту можно выдвинуть предположение, что основной жизненной целью для достиженцев является обретение независимости и многие ее достигают к 40 годам. Однако, по Э Эриксону, это является скорее смещением в сторону собственного Я, центрированием на нем. Позитивный полюс задачи этого возраста – самореализация, производительность (Generativity), формируется в результате «овеществления» себя в мире в форме профессиональных достижений и/или семейного благополучия. А это, в свою очередь позволяет возникнуть заботе о членах семьи, коллегах и учениках.

В целом же кризис середины жизни имеет разный генезис в группах с разными статусами Я-идентичности. Так, респонденты, принадлежащие к другим типам Я-идентичности, переживают кризис, чаще вызванный внешними негативными непредсказуемыми жизненными событиями (ненормативными, по П. Балтесу) – развод, смерть близких и т.п. Не исключено также, что формирование типа аутсайдеров в среднем возрасте может быть связано с таким типом совладающего поведения, как избегание разрешения трудных жизненных ситуаций. По-видимому, частным его случаем следует считать злоупотребление



алкоголем, которое отмечалось в качестве одной из отличительных черт рассматриваемого поколения.

В соответствие с полученными (с согласующимися с другими) данными кризисные проявления чаще отмечаются у мужчин. Не исключено, что это связано с «мужским» стремлением к власти, выраженность которого, по некоторым зарубежным данным (R. Emmons), отрицательно коррелирует с физическим и психологическим благополучием человека<sup>40</sup>.

При переживании кризиса возможно различное сочетание эмоциональных, когнитивных, поведенческих и физиологических (организмических) проявлений кризиса (индивидуальная картина его протекания). Свое влияние на возникновение, протекание и продолжительность кризиса оказывает увеличивающееся разнообразие профессиональных и семейных траекторий современного человека.

Среди основных стратегий совладания с кризисом можно выделить три основные – его переживание (Е.Ф. Василюк), использование внешних ресурсов (чаще всего - ближайшего социального окружения) и усиление собственной активности (поисковой в целом или профессиональной в частности). Все они (или их индивидуализированные комбинация) в той или иной мере сопровождаются действием *механизмов психологической защиты личности*. Однако приобретение ими самодовлеющего значения (при некоторых тактических выигрышах) является стратегически, с точки зрения жизненного пути личности, неконструктивным, поскольку в их основе лежит «нежелание признаться самому себе в истинных причинах сложившейся ситуации»<sup>41</sup>.

В любом случае представляется весьма интересной мысль К.Н. Поливановой о том, что «...человек в какие-то периоды жизни “делает”, а в другие – осмысливает сделанное»<sup>42</sup>. «Средний возраст» следовало бы отнести в периодам жизненной рефлексии, интенсивность и субъективная значимость которой в значительной степени может зависеть от «включенности» во внешнюю деятельность, тип которой может быть гендерно специфичным.

---

<sup>40</sup> Нартова-Бочавер. Указ. соч.

<sup>41</sup> Психология среднего возраста, старения, смерти / под ред А.А. Реана. – СПб: Прайм-Еврознак, 2003.– С.172-173.

<sup>42</sup> Поливанова К.Н. Психология возрастных кризисов. – М.: Изд. Центр. «Академия», 2000. – С.82.

Успешное же разрешение «кризиса середины жизни» (в том числе плавный «переход» в следующую возрастную эпоху) предполагает «переформулировку» целей в рамках более реалистичной и сдержанной точки зрения и осознание ограниченности времени жизни всякого человека. Супруг, семья и дети приобретают все большее значение, тогда как собственное Я лишается своего исключительного положения...(что) для многих...в конце концов приводит к более спокойной и даже более счастливой жизни...»<sup>43</sup>. Как призналась одна респондентка, «я бы ни за что не согласилась снова стать 20-летней. В 45 гораздо интереснее!»<sup>44</sup>

Возможно, это является еще одной интерпретацией сдвига женщин в возрасте 45-54 лет к более четкому и традиционному разделению гендерных ролей, связанному с ростом семейных ценностей и уменьшением роли собственного Я. В этой ситуации женщины (особенно достиженцы) либо «отходят на заранее подготовленные позиции», обнаруживая возможности самореализации в семье и детях (что в значительной мере предписано советской/российской культурой); либо осваивают «женский» стиль ведения бизнеса (профессиональной деятельности), предполагающий в том числе большой акцент на поддержание оптимальной «атмосферы» корпоративных межличностных отношений и принятие гендерной составляющей своей Я-идентичности.

В любом случае в психологических установках российских и мужчин, и женщин в отношении гендерных ролей после 45 лет проявляется все более четкое разделение «мужского» и «женского», что противоречит выводу К. Юнга о физиологическом сближении полов в поздней взрослости и старости.

#### *Литература:*

1. Василюк Е.Ф. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.
2. Кон И.С. В поисках себя. Личность и ее самосознание. - М.: Политиздат, 1984. - 335 с.
3. Крайг Г. Психология развития. – СПб.: Питер, 2000. - С. 747.
4. Леонтьев Д.А. Психология смысла. – М.: «Омега-А», 2003. – С. 38.

---

<sup>43</sup> Массен П. и др. Указ соч. – С.185.

<sup>44</sup> Мастерс У., Джонсон В. Указ соч., – С.163.

5. Маргинальность в современной России: Коллектив. моногр. / под. ред. Е.С. Балабанова, М.Г. Бурлуцкая, А.Н. Демин и др. – М.: Сер. "Научные доклады". Вып. 121. М.: МОНФ, 2000. 208 с. – С.78–79.
6. Массен П., Конгер Дж., Каган Дж., Гивитц Дж. Развитие личности в среднем возрасте // Психология личности. Тексты. / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузыря. – М.: Изд-во МГУ, 1982. – С. 182-186.
7. Мастерс У., Джонсон В., Колодны Р. Мастерс и Джонсон о любви и сексе. – СПб.: СП «Ретур», 1991. Т. 1. – С. 161–162.
8. Муздыбаев К. Психология ответственности. Л.: Наука, 1983. – С. 34
9. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ // Журнал социологии и социальной антропологии. – 1998. Т.1. Вып.2.
10. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. – 1997. Т. 18. – №5. - С. 20-30.
11. Поливанова К.Н. Психология возрастных кризисов. – М.: «Академия», 2000. – С. 81.
12. Психология среднего возраста, старения, смерти / под ред А.А. Реана. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. - С. 276–277.
13. Эриксон Э. Детство и общество. – СПб.: 1996. - 592 с.
14. Юнг К. Проблемы души нашего времени. М.: Прогресс, 1994. – 336 с.
15. Baltes P.B., Reese H.W., Lipsitt L.P. Life-span developmental psychology // Annual Review of Psychology, - 2008, - No 1. - P. 65-110.
16. Bee H. L. The journey of adulthood. – N.Y.: Macmillan Publ. Co., 1987. – 670 p.
17. Levinson D.J. The seasons of a man's life. – N.Y.: Ballantine Books, 1979. – 363 p.;
18. Levinson D.J. The seasons of a woman's life. – N.Y.: A.A.Knopf. 1996. – 438 p.
19. Perun P., Bielby D. Structure and dynamics of the individual life course // in K. Back (ed.), Lifecourse: Integrative Theories and Exemplary Populations. – Boulder, CO: Westview Press 1980. – P. 97-120.