

Барышникова Ксения Владимировна

магистрант

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ КРИЗИС

КАК ПУТЬ К СМЕНЕ ПРОФЕССИИ В СРЕДНЕМ ВОЗРАСТЕ

Аннотация: в статье рассматривается экзистенциальный кризис среднего возраста (35–50 лет) и его связь с профессиональным самоопределением. Отмечается, что кризис сопровождается сменой временной перспективы, утратой ценности достижений, поиском аутентичности. Психологическое сопровождение способствует осознанному преодолению кризиса. Смена профессии интерпретируется как проявление личностной интеграции и стремления к целостности Я-концепции.

Ключевые слова: экзистенциальный кризис, средний возраст, жизненная стратегия, профессиональный кризис.

Средний возраст – период в жизни человека, который с одной стороны является стабильным и характеризуется полнотой сил, прочным социальным и профессиональным местом, достижением профессионального мастерства, а с другой стороны – конфликтом самовосприятия человека и восприятия его окружающими. Окружающие часто воспринимают человека как неменяющегося, статичного, тогда как он таковым не является [1]. Эти противоречия могут становиться толчком для критической оценки и анализа себя, своей жизни.

В западной психологии делается акцент на том, что критическая оценка может приводить к удовлетворению собой и своими достижениями или, напротив, процесс может быть болезненным; независимо от этого период характеризуется особым рода рефлексией, взглядом на собственную жизнь [9]. Внимание личности извне смещается внутрь.

Может наступать момент, когда болезненный поиск ответа, которого нет, приводит к внутреннему кризису – состоянию эмоционального, интеллектуаль-

ного и духовного потрясения, потери ориентиров и себя в мире. Это состояние и есть экзистенциальный кризис. Он сопровождается чувством, что «почва уходит из-под ног», не на кого положиться, не за что ухватиться, некуда бежать, и человек чувствует себя «потерянным», «заброшенным» в чужой и непонятный мир [8].

Экзистенциальный кризис в середине жизни – это не только реакция на возрастные изменения, но и столкновение с вопросами смысла, свободы и подлинности своего бытия. В этот период все аспекты жизни пересматриваются, сопоставляется внутренний компас и внешнее движение жизни; возникает множество внутренних несостыковок и конфликтов, когда сложно понять, что оставить, а от чего отказаться.

Профессиональная сфера и реализация занимают огромное пространство в жизни современного человека, и, конечно, в период кризиса эта сфера также проходит проверку на «совместимость». Когда профессиональная деятельность перестаёт отвечать внутренним ценностям, возникает ситуация, которую В. Франкл характеризовал как «экзистенциальный вакуум» – состояние пустоты, утраты смысла и целей в жизни. Таким образом, личность входит в кризис профессиональной идентичности и оказывается в кризисной ситуации профессионального самоопределения с учётом формирующихся новых ценностей [6].

Экзистенциальный кризис здесь выступает не как деструктивный элемент, а как необходимый сигнал о рассогласовании между внутренним миром личности и её социальной ролью.

Концепция постиндустриального общества «одна профессия на всю жизнь» окончательно утратила свою актуальность в последнее десятилетие, и в связи с этим средний возраст 35–50 лет всё чаще перестаёт быть временем окончательной профессиональной стабилизации. Всё чаще «кризис середины пути» становится отправной точкой для поиска подлинного «Я», что нередко выражается в полной смене карьерного вектора.

Если в юности выбор профессии часто обусловлен внешними факторами или социальными ожиданиями, то в период взрослости он становится результатом глубокой рефлексии.

В профессиональном контексте это проявляется через следующие симптомы:

– смена временной перспективы – личность начинает оценивать жизнь не с точки зрения «времени от рождения», а с точки зрения «времени до смерти», что обостряет потребность в самореализации;

– утрата ценности достижений – прежние карьерные успехи перестают приносить удовлетворение;

– ощущение «автоматизма» жизни – работа воспринимается как выполнение функций, деятельность превращается в набор функциональных обязанностей, утрачивая личностную значимость.

– поиск аутентичности – острая потребность привести профессиональную деятельность в соответствие с внутренними ценностями.

Разрешение этих состояний может прийти через найденную деятельность, которая станет способом реализовать ценности личности, проявить свою аутентичность, не раскрытые в текущей профессии.

Исследование группы учёных под руководством С.В. Майер (2023) позволило выявить глубокие сдвиги в структуре личности в период профессионального кризиса. Основные аналитические данные указывают на следующие закономерности.

У лиц, переживающих кризис, зафиксировано статистически значимое снижение показателей по шкалам «Цели в жизни» (ощущение бесперспективности будущего) и «Процесс жизни» (неудовлетворённость текущим моментом). Средний балл по общему показателю осмысленности жизни в кризисной группе на 15–20% ниже, чем в контрольной группе профессионально стабильных лиц.

Наблюдается снижение показателя «Локус контроля – Я». Человек перестаёт чувствовать себя хозяином собственной судьбы, воспринимая карьеру как результат инерции или внешних обстоятельств.

Время в кризисе перестаёт быть линейным. Возникает феномен «сжатия будущего» – осознание того, что время жизни конечно, а «профессиональное окно возможностей» закрывается. Именно этот темпоральный стресс становится мощнейшим стимулом к немедленным действиям по смене деятельности [6].

Вышесказанное указывает на необходимость психологического сопровождения людей среднего возраста, испытывающих затруднения в самореализации в текущей профессиональной деятельности и находящихся в состоянии экзистенциального кризиса, так как сами респонденты исследования указали, что затрудняются в самостоятельном выборе пути разрешения кризиса [6].

По данным статьи Г. Горбуновой, «переосмысление своего места в жизни, своего предназначения» является одним из важных факторов, влияющих на смену профессии в среднем для 40% респондентов, а также важным мотивом для получения второй профессии стало «стремление к самосовершенствованию» в среднем для 62% респондентов [5].

В период кризиса наблюдается повышенная психологическая уязвимость человека, что может сопровождаться снижением критичности мышления и ростом импульсивности поведения. В этих условиях возможны следующие варианты реагирования: принятие спонтанных, недостаточно обдуманых решений либо фиксация на прежних поведенческих и жизненных стратегиях, что препятствует необходимым изменениям и личностному развитию и получению внутреннего состояния удовлетворённости.

В такой ситуации психологическое сопровождение способствует более осознанному осмыслению происходящих изменений, снижению эмоциональной напряжённости и формированию конструктивных способов преодоления кризиса, что повышает вероятность адаптивного выхода на новый этап развития личности.

Прохождение последовательных этапов психотерапевтической работы способствует снижению рисков для психического и психосоматического благополучия личности. При этом кризис признаётся как нормативный этап возрастного и личностного развития, предполагающий закономерную трансформацию жизненных смыслов и структур идентичности.

Психолог обеспечивает профессиональное сопровождение процесса кризисного переживания, содействуя его осмыслению и интеграции в общий жизненный опыт. В ходе терапевтического взаимодействия происходит формирование новых личностных опор, основанных на устойчивых ценностных структурах, сохраняющихся даже в условиях изменения социальных ролей и жизненных обстоятельств.

Таким образом, терапевтический альянс способствует более эффективному преодолению состояния неопределённости, повышению уровня психологической устойчивости и формированию осознанных жизненных и профессиональных перспектив.

Экзистенциальный кризис среднего возраста является точкой бифуркации, в которой формируются ключевые векторы второй половины жизни. Изменение профессиональной траектории в этом случае не следует интерпретировать как форму избегания реальности, а скорее как проявление процессов личностной интеграции и стремления к восстановлению целостности Я-концепции. Подобные трансформации отражают потребность в согласовании внешней деятельности с внутренними смысловыми ориентирами личности.

Успешность прохождения данного этапа определяется уровнем субъектной активности, готовностью к временной утрате социальной и профессиональной стабильности, а также способностью к рефлексивному восприятию собственной жизненной истории как непрерывного и развивающегося процесса.

Анализ научной литературы и эмпирических исследований показывает, что в период среднего возраста у личности нередко актуализируются экзистенциальные вопросы, связанные с переоценкой жизненного пути, смысла деятельности и достигнутых результатов. Данный этап характеризуется усилением ре-

флексивных процессов и стремлением к согласованию актуального жизненного опыта с внутренней системой ценностей и смыслов.

Экзистенциальная проблематика в среднем возрасте оказывает системное влияние на различные сферы личности, затрагивая эмоциональное состояние, мотивационную сферу и структуру жизненных целей. Особенно выражено это проявляется в профессиональной сфере, где формируется или пересматривается профессиональная идентичность.

В условиях внутреннего кризиса и несоответствия между личностными ожиданиями и реальной профессиональной деятельностью возможно снижение удовлетворённости трудом, утрата прежней профессиональной мотивации и формирование потребности в изменении профессионального пути. В ряде случаев это приводит к принятию решений о кардинальной смене профессии или переориентации профессиональной деятельности, что рассматривается как форма конструктивной или компенсаторной адаптации к изменяющейся системе жизненных смыслов.

Список литературы

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: учеб. пособие для студентов вузов / Г.С. Абрамова. – М.: Академия, 1999. – 672 с.

2. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991. – 299 с. EDN SGBTRN

3. Бабиянц К.А. Проживание кризиса середины жизни и стратегии совладания с ним у мужчин и женщин / К.А. Бабиянц, Е.А. Позднякова // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2020. – Т. 18. №2. – С. 77–91. DOI 10.21702/ncpb.2020.2.6. EDN RPOXJS

4. Гольдшмидт Е.С. Кризисная психология: учебное пособие / Е.С. Гольдшмидт, Н.И. Корытченкова, С.С. Смагина, Н.К. Будницкая, Н.А. Канина; Кемеровский государственный университет. – Кемерово: КемГУ, 2019. – 140 с. EDN MMSUFZ

5. Горбунова Г.А. Анализ причин смены профессионального профиля взрослыми людьми / Г.А. Горбунова // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. –

2015. – №2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-prichin-smeny-professionalnogo-profilya-vzroslymi-lyudmi> (дата обращения: 22.04.2026).

6. Майер Е.В. Смысловые и темпоральные характеристики кризиса профессиональной идентичности в среднем возрасте / Е.В. Майер, Е.И. Серый, М.С. Яницкий // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2023. – Т. 20. №3. – С. 596–606.

7. Орестова В.Р. Личностные особенности людей среднего возраста, поменявших профессию / В.Р. Орестова, И.А. Масленникова // Вестник РГГУ. Серия: Психология. Педагогика. Образование. – 2023. – №1. – С. 85–95. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnye-osobennosti-lyudey-srednego-vozrasta-pomenyavshih-professiyu> (дата обращения: 12.04.2026). DOI 10.28995/2073-6398-2023-1-30-49. EDN PBQNZU

8. Пергаменщик Л.А. Кризисная психология: учеб. пособие / Л.А. Пергаменщик. – Минск: Высшая школа, 2004. – 239 с. EDN JGEOHI

9. Поливанова К.Н. Психология возрастных кризисов: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений, обучающихся по специальности 031000 «Педагогика и психология» / К.Н. Поливанова. – М.: Academia, 2000. – 80 с.

10. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с. EDN YQCMMA