Бец Наталья Александровна
магистрант
Лазаренко Максим Витальевич
студент
Научный руководитель
Попова Юлия Ивановна
канд. психол. наук, доцент, доцент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»
г. Краснодар, Краснодарский край

DOI 10.31483/r-170812

КРИЗИС КАК ЭТАП ЛИЧНОСТНОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ ЖЕНЩИНЫ

Аннотация: *статья посвящена теоретическому анализу кризиса как закономерного этапа личностной трансформации женщины. Рассматриваются возрастные периоды, в которых происходят наиболее значимые изменения, и особое внимание уделяется кризису середины жизни. Анализируются типологии смысложизненных кризисов (бессмысленности, смыслоутраты, нереализованности смысла), модели личностной трансформации (базисная, потенциирующая, возрождающая, нормативная, искусственная, трансцендентная), а также концепция «кристаллизации недовольства» и модель суммарных изменений. Обсуждаются отличия женских кризисов от мужских, ресурсы и стратегии (рефлексивные практики, ценностная переоценка, социальная поддержка), способствующие успешному прохождению кризиса и посткризисной самореализации. Делается вывод о том, что кризис выступает не разрушительным, а конструктивным этапом, открывающим возможности для личностного роста, обретения новой идентичности и повышения психологической устойчивости.*

Ключевые слова: *кризис, личностная трансформация, женщина, кризис среднего возраста, смысложизненный кризис, идентичность, ресурсы, самореализация, психологическая устойчивость.*

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Периоды нестабильности и внутренней борьбы традиционно обозначаются в обыденном сознании как жизненные кризисы. В современной психологии и практике личностного развития подобные состояния трактуются шире: кризис выступает не только как испытание, но и как закономерная стадия трансформации личности. У женщин этот процесс приобретает выраженность не меньшую, чем у мужчин – переломные моменты нередко становятся исходной точкой для переосмысления ценностей, внутренней перестройки и поиска новых смыслов.

Существуют периоды, когда привычные роли и устойчивые паттерны поведения утрачивают смысл, а внутренние противоречия достигают наибольшей остроты. Поводом для такого состояния служат возрастные переломы, перемены в семейной или профессиональной жизни, переживание утрат или, напротив, появление новых возможностей. Оказавшись в подобной ситуации, женщина сталкивается с необходимостью пересмотра собственных убеждений, жизненных целей и представлений о себе.

Преобразование внутреннего мира носит качественный характер – оно отличается от простой адаптации к переменам и предполагает выработку новых стратегий жизни и достижение внутреннего согласия. В этом смысле кризис выполняет роль стимула, активизирующего самопознание, развитие и реализацию личностного потенциала. В рамках такого подхода кризисное состояние оценивается не как угроза, а как важная ступень на пути к зрелости, глубине и психологической целостности.

В то же время уровень исследованности отдельных особенностей кризисных явлений у женщин как этапа личностной трансформации является недостаточным. Решение этой задачи позволяет выстроить процессы эффективного познания собственного организма и системы личностных свойств, повысить удовлетворенность получения знаний о здоровье, само качество жизни женщин и прочее.

Российские исследователи выделяют три ключевых возрастных интервала, на которые приходятся наиболее заметные личностные сдвиги: 28–34 года, 40–45 лет, 50–55 лет [2]. Именно на это время приходятся кризисы взрослости, а в

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

интервалах между ними развитие как правило проходит более равномерно. Однако содержание и хронология каждого из кризисов не являются строго фиксированными – они во многом определяются двумя категориями факторов: физиологическими (например, затяжная болезнь, гормональные перестройки) и социальными (изменение внешних требований, общественных ожиданий и т. п.) [14].

Предметом данного исследования является нормативный возрастной кризис, связанный с завершением определенного этапа психического развития и переходом к новому возрастному периоду. Он включает в себя качественное изменение социальных ролей, которых требует от человека ведущая деятельность.

Один из подобных кризисов, приходящийся на интервал 28–34 года, нередко обозначают как кризис смысла жизни. Его возникновение обусловлено столкновением с жизненными препятствиями, ошибками и разочарованием в тех нормах и идеалах, которым человек ранее следовал; итогом становится пересмотр смысложизненных ориентиров и ценностной системы.

Кризисное состояние возникает вследствие нереализованности жизненного замысла, что приводит человека к размышлениям о целесообразности выбора, осуществленного в профессиональном, семейном, личностном измерениях; об изменениях или проекциях жизненных планов и о правильном пути в профессиональной деятельности. Нередко утрачивается интерес к тому, что прежде занимало центральное место, а иногда прежний уклад жизни разрушается, происходит ценностная переориентация, сопровождаемая самоанализом и критической оценкой собственных сил и возможностей, что порождает острое стремление кардинально изменить свою судьбу. На первый план выходит задача – обрести себя в новых обстоятельствах, соизмеряя масштаб своей личности с открывающимися горизонтами.

Интересный подход к пониманию смысложизненного кризиса предложен К.В. Карпинским. Исследователь выделяет три его разновидности, каждая из которых характеризуется особым содержанием и соответствующей задачей развития [6].

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Первый тип – кризис бессмысленности, при котором человек оказывается неспособен определить смысл собственного существования; ключевая задача на этом этапе – поиск и обретение жизненного ориентира.

Второй тип – кризис смыслоутраты: здесь утрачивается ранее обретённый смысл под воздействием критической ситуации, и личность не может продолжать движение без его восстановления; задача сводится к тому, чтобы удержать и сохранить смысловую опору.

Третий тип – кризис нереализованности смысла, когда человек прилагает усилия для воплощения замыслов, но не достигает продуктивного результата; на первый план выходит практическая реализация жизненного смысла.

Таким образом, кризис представляет собой переходный момент – своего рода ступень. А вот куда она ведёт: вверх или вниз, вперёд или назад – зависит уже от личностных особенностей и реакции самого человека. Если он настроен на осмысленную проработку кризиса, это открывает возможность стать автором новой жизненной истории с иными сценариями и потенциалом. Если же избегает борьбы, он возвращается к прежним, уже знакомым паттернам.

Согласно данным, полученным в исследовании Ю.В. Казьминой [5], к числу ключевых жизненных приоритетов у женщин относятся материальное благополучие, удовольствие от жизни, самостоятельность в суждениях и оценках, а также независимость в решениях и поступках. В научной литературе также отмечается достаточно высокий уровень общей осмысленности жизни у женщин, что говорит об их принятии бытия в целом – признаке, характерном для самоактуализирующихся личностей. При этом показатели осознанности жизни не остаются неизменными: они обнаруживают положительную динамику и повышаются на протяжении жизненного пути.

В работе М.А. Гуровой было выявлено, что более половины опрошенных демонстрируют положительное отношение к идеалу, признавая его необходимость; менее половины, напротив, его отвергают. Такое распределение свидетельствует о преобладании индивидуалистических установок, сужении ценностно-смысловой сферы личности, а также связанных с ней убеждений,

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

жизненных принципов и моделей поведения в перспективе [4]. Анализ ответов позволил выделить внешние источники формирования идеалов: обобщённые социально значимые образы, референтных родственников и ближайшее социальное окружение, а также известные публичные фигуры. В результате исследования автором был сделан вывод о том, что в сфере самосознания находится важное ценностно-смысловое образование – хорошо осознаваемая сфера личностных идеалов, которая неоднородна и включает нормы, должное и желаемое, когнитивные образования, эмоционально насыщенные образы.

И.А. Ральникова отмечает, что период кризиса середины жизни, хронологически ограниченный 35–45 годами, переживается женщинами неоднозначно. В половине случаев он сопровождается выраженным психологическим дискомфортом – стрессом, тревожностью, депрессивными состояниями, ощущением одиночества. Значительная часть женщин не удовлетворена своей жизнью в настоящем и прошлом, испытывает трудности с целеполаганием и планированием будущего. Фиксируется феномен фрустрации смысложизненных ориентиров и субъективное ощущение конечности жизненной перспективы. При этом другая часть женщин, напротив, переживает этот этап как психологически комфортный [12].

Следует отметить, что у некоторых женщин неудовлетворённость собой сопряжена с желанием внутренних изменений ради большего соответствия собственным идеальным представлениям. Кроме того, в системе отношений происходит заметная трансформация: снижается оценка собственных возможностей, исчезают чёткие жизненные перспективы.

Важно подчеркнуть, что в психологической литературе неоднократно отмечались различия в переживании возрастных кризисов мужчинами и женщинами. Эти различия связывают с особенностями социальных ролей, семейных и репродуктивных установок, а также с эмоциональной чувствительностью и созидательной направленностью, что придаёт кризисным процессам у женщин специфическую конфигурацию. Именно поэтому выход из кризиса для женщины часто означает не восстановление прежнего состояния, а выстраивание жизни на новых

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

принципах с опорой на ресурсы, выработанные предшествующим опытом. Личностные изменения, происходящие в ходе этого процесса, обретают значение, выходящее за рамки индивидуальной судьбы.

Как указывает Э. Эриксон, стремление разобраться в собственной сущности и определить своё место в окружающем мире составляет основу формирования зрелой идентичности. В религиозно-нравственной плоскости этот процесс может пониматься как движение к подлинному внутреннему «Я» через разрешение внутренних противоречий [15].

Отдельного внимания заслуживает подход кризисного центра М. Хасьминского, в котором психологическая помощь сочетается с духовным сопровождением. Здесь кризис трактуется не как неудача, а как момент перехода от эгоцентрической позиции к самоотверженной любви.

М.Ш. Магомед-Эминов выделяет несколько видов трансформаций, происходящих с личностью.

Базисная трансформация, согласно автору, строится на представлении о глубинных слоях личности и порождаемых ими содержаниях. В ходе психического процесса исходные структуры видоизменяются, и результатом становится новое образование – производное содержание, или трансформер. Таким образом, любые изменения в личности так или иначе обусловлены её предшествующей душевной жизнью.

Потенциирующая трансформация представляет собой активизацию мотивов, направленных на личностный рост и самоактуализацию [8].

Возрождающая трансформация открывает человеку возможность выйти за пределы привычного, шаблонного существования. Как бы ни была устроена жизнь – благополучно и устойчиво, – без обновления и развития личность теряет осмысленность и рискует оказаться в «застое». Важным видом возрождающей трансформации является трансформация личности в ситуации экстремального существования, жизни в условиях опасности и угрозы [1]. Таким образом, пребывание в ситуации риска несёт не только травмирующий эффект, но и способно запустить процессы возрождения: столкнувшись с возможностью утраты жизни,

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

человек может не только психологически «сломаться», но и, напротив, обнаружить в себе силы для перемен [7].

В научной литературе представлены и иные модели личностной трансформации. Так, ряд авторов выделяют потенциирующую трансформацию – в её ходе актуализируются мотивы роста, происходит самоактуализация и личностное развитие в конкретных формах [8].

Э. Эриксон описывал нормативную трансформацию как последовательное движение индивида по чёткому психосоциальному сценарию, через сменяющие друг друга этапы; одна из версий такой трансформации нашла отражение в его эпигенетической теории развития [10].

Наряду с естественными преобразованиями, о которых шла речь выше, существуют и искусственные – изменения психики, целостной личности или её отдельных сторон, вызываемые целенаправленным внешним влиянием. Основные задачи искусственной трансформации могут быть сведены к следующему: 1) сужение личности (устранение симптома, комплекса, болезни); 2) расширение личности (обретение новых качеств, ценностей, умений); 3) развитие способности видеть открывающиеся возможности; 4) преодоление задержек и торможения; 5) становление бытийного плана.

Особый вид составляет трансцендентная трансформация. В работах К. Юнга, А. Маслоу, Р. Ассаджиоли, С. Грофа он связывается с реализацией высших ценностей существования – в пиковых переживаниях и плато-состояниях, а также включает обращение к пренатальному и трансцендентальному опыту [3].

Интересной представляется концепция «кристаллизации недовольства» Р. Баумайстера, в которой источником изменений становится субъективная оценка человеком происходящих событий [16]. Согласно этой модели, отдельные переживания по поводу проблем, затрат и негативных исходов объединяются в единую картину, воспринимаемую как комплексная и неслучайная последовательность. Именно такая кристаллизация недовольства побуждает к преобразованиям и выступает их ключевым катализатором. В результате меняется характер

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

субъективной интерпретации: она либо подкрепляет приверженность старым поведенческим схемам, либо закрепляет уже сложившиеся личностные качества.

Рассмотренные концепции позволяют понять, как сохраняется устойчивость личности, что препятствует переменам, а также каковы механизмы преобразований, протекающих обычно в течение длительного времени. Однако иногда подобные изменения происходят внезапно и стремительно – здесь вступает в действие фактор скорости, требующий отдельного объяснения. В качестве иллюстрации может служить модель «суммарных изменений» У. Миллера и Дж. С'Дебаки, которая показывает, каким образом мысли, чувства, ценности и оценки ситуации могут резко сменяться новыми [17].

Внимание к внутренним переживаниям – эмоциям, мыслям – и к внешним обстоятельствам, влияющим на настроение, создаёт опору для дальнейших шагов. Самонаблюдение и анализ происходящего позволяют перейти от растерянности к осмысленным действиям.

Снизить напряжение и восстановить чувство контроля над реакциями помогают дыхательные упражнения, медитация и физическая нагрузка – все они стабилизируют нервную систему. Управление повседневными делами при этом строится на разбиении задач на небольшие, выполнимые части и отслеживании каждого продвижения [11].

С точки зрения Я.С. Сунцовой, ресурсы личности женщины в кризисный период представляют собой совокупность внутренних и внешних опор, способствующих адаптации к сложным условиям, преодолению трудностей и поиску новых ориентиров [13].

В пору кризиса среднего возраста для женщин особенно актуальны переоценка привычных ролей, отказ от завышенных ожиданий относительно карьеры, пересмотр идентичности. В этот период важно развивать гибкость, принимать перемены и находить новые пути самореализации [9].

Вместе с тем посткризисная трансформация – это не одномоментное событие, а длящийся процесс встраивания полученного опыта в более полную и осознанную картину жизни. Самореализация становится достижимой благодаря

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

новому осмыслению кризиса, перестройке идентичности и обретению свежего взгляда на жизнь. В итоге человек не просто восстанавливается, а поднимается на качественно иную ступень развития, где прежние потери оборачиваются ресурсом для дальнейшего роста.

Процесс личностной трансформации разворачивается нелинейно и обычно проходит через несколько последовательных этапов. Первый из них – шок и дезориентация: острая реакция на кризис, при которой нарушается привычный уклад. Затем наступает фаза реактивности и сопротивления – время интенсивных эмоций (гнев, страх, печаль) и попыток вернуть прежнюю реальность. На третьем этапе эмоциональное напряжение снижается, освобождается место для рефлексии; человек обращается к экзистенциальным вопросам о смысле жизни и собственной идентичности. Четвёртый этап – интеграция и обновление: формируется новая идентичность, кризисный опыт встраивается в пересмотренную систему ценностей и целей. Завершающая стадия – расширение и рост – характеризуется закреплением перемен, появлением желания делиться опытом и дальнейшим раскрытием личностного потенциала.

В эмпирических исследованиях, опирающихся на нарративный и позитивный подходы, выделен ряд стратегий, которые помогают самореализации в посткризисный период:

− ведение дневника трансформации и написание писем себе в будущем;

− осмысление и воплощение собственных ценностей;

− создание символических переходных ритуалов;

− построение поддерживающего окружения, подтверждающего и закрепляющего происходящие изменения.

Обобщая, посткризисная трансформация представляет собой сложный, многоуровневый процесс, в ходе которого личность не просто восстанавливается, но выходит на новый уровень развития. Самореализация становится возможной благодаря интеграции кризисного опыта, реконструкции идентичности и обретению нового смысла. В результате человек приобретает большую психологическую устойчивость, аутентичность и способность к дальнейшему росту, а сам

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

кризис становится ресурсом для построения более осознанной и наполненной жизни.

Таким образом, в ходе теоретико-методологического анализа выявлены характерные черты эмоционального состояния женщин в период кризиса среднего возраста:

− подозрительность и ранимость;

− неуверенность, недовольство собой, сомнения в собственной ценности;

− отчуждённость, доходящая до безразличия к своему внутреннему миру, угасание интереса к себе;

− внутренние конфликты;

− тревожно-депрессивные проявления;

− склонность к самообвинению, готовность ставить себе в вину неудачи, что сопровождается негативными эмоциями в свой адрес;

− недостаточное самопринятие, служащее признаком внутренней дезадаптации.

Обращение к разным психологическим теориям кризиса подтверждает, что кризисные переживания тесно связаны с внутренним преображением. Вне зависимости от своего происхождения – будь то возрастной кризис, экзистенциальный вакуум, профессиональное выгорание или утрата близкого человека – они становятся поворотным моментом, который заставляет пересмотреть жизненные цели.

Из анализа моделей следует, что потенциал личностных изменений зависит от того, на каком уровне рассматривается личность. Уровневый подход позволяет выделить специфику трансформаций, свойственных каждому уровню, и указывает, что быстрые изменения скорее характерны для смыслового уровня. В контексте кризисных трансформаций заслуживает внимания критерий «внезапности» преобразований, который акцентирует сдвиги в когнитивной, аффективной и поведенческой сферах.

Следует помнить, что набор ресурсов зависит от личных качеств, природы кризиса, культурного и социального контекста. Учёт уникальности каждой

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

судьбы, опора на развитие внутренних опор способны помочь женщине не только преодолеть кризис, но и выйти на новый уровень смысла, внутреннего равновесия и удовлетворённости.

Список литературы

1. Бернштейн, С. Б. Зигзаги памяти. Воспоминания. Дневниковые записи / С. Б. Бернштейн ; отв. ред. ак. РАН В.Н. Топоров. – Москва : Владос, 2002. – 394 с.

2. Братусь, С. Б. К проблеме развития личности в зрелом возрасте / С. Б. Братусь // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 1980. – № 2. – С. 3–13.

3. Глоба, О. В. Особенности проявления кризиса середины жизни у женщин и способы психологической коррекции / О. В. Глоба, Е. А. Николаева // XI ежегодные чтения памяти доктора Ф.Х. Граля : сборник научных трудов межрегион. науч.-практ. конф. для врачей (Пермь, 28 мая – 06 2025 г.). – Пермь : Пермский институт повышения квалификации работников здравоохранения, 2025. – С. 149–155.

4. Гроф, К. Духовный кризис: Когда преобразование личности становится кризисом / К. Гроф ; под ред. С. и К. Гроф ; пер. с англ. А.С. Ригина. – Москва : Независимая фирма «Класс» : Изд-во Трансперсонального института, 2000. – 288 с.

5. Гурова, М. А. Рефлексия переживания кризиса и изменение ценностно-смысловой сферы женщин / М. А. Гурова, А. К. Пащенко // Социальная психология: вопросы теории и практики : материалы VI Междунар. науч.-практ. конф. памяти М.Ю. Кондратьева (Москва, 12–13 мая 2021 г.). – Москва : Московский государственный психолого-педагогический университет, 2021. – С. 131–133.

6. Ишмуллина, А. Р. Влияние кризисных ситуаций на психологическое состояние женщин разных возрастов / А. Р. Ишмуллина // Психолого-педагогические модели и технологии развития личности в цифровой среде : сборник научных трудов / под общ. ред. Л. А. Григорович. – Москва : Московский институт психоанализа, 2020. – С. 91–95.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

7. Казьмина, Ю. В. Проблема кризиса среднего возраста у женщин в психологии / Ю. В. Казьмина // Психолого-педагогические проблемы семьи и школы : материалы Междунар. семинара молодых ученых и аспирантов (Тамбов, 24 апреля 2025 г.). – Тамбов : Издательский дом «Державинский», 2025. – С. 37–41.

8. Карпинский, К. В. Смысл жизни и ресурсы его реализации: к пониманию механизмов личностного кризиса / К. В. Карпинский // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2012. – Т. 9, № 4. – С. 3–33.

9. Коллинз, Р. Социология философий. Глобальная теория интеллектуального изменения / Р. Коллинз. – Новосибирск : Сибирский хронограф, 2002. – 1282 с.

10. Магомед-Эминов, М. Ш. Деятельностно-смысловой подход к психологической трансформации личности. Кн. 1–2 : дисс. ... д-ра психол. наук / М. Ш. Магомед-Эминов. – Москва : Психо, 2009. – 680 с.

11. Олейник, Н. О. Личностные ресурсы в переживании кризисных ситуаций / Н. О. Олейник // Социальные и психологические ресурсы личности в ситуации жизненных кризисов : материалы Междунар. науч.-практ. конф. (Херсон, 16–17 мая 2024 г.). – Симферополь : Ариал, 2024. – С. 43–46.

12. Олпорт, Г. Становление личности : избранные труды / Г. Олпорт ; пер. с англ. Л. В. Трубицыной, Д. А. Леонтьева ; под общ. ред. Д. А. Леонтьева. – Москва : Смысл, 2002. – 356 с.

13. Разовская, Э. А. Самопомощь в условиях личностного кризиса: как найти поддержку внутри себя и вокруг / Э. А. Разовская. – URL: https://ast-academy.ru/blog/samopomos_v_usloviah_licnostnogo_krizisa_kak_najti_podderzku_vnutri_seba_i_vokrug/ (дата обращения: 10.11.2026). – Текст : электронный.

14. Ральникова, И. А. Психологические маркеры кризиса середины жизни у женщин / И. А. Ральникова // Вестник психологии и педагогики Алтайского государственного университета. – 2024. – № 1. – С. 103–112.

15. Сунцова, Я. С. Социальные и личностные ресурсы женщин среднего возраста с разным уровнем смысложизненного кризиса / Я. С. Сунцова, Л. Г. Осипова // Школа Науки. – 2019. – № 11 (22). – С. 21–23.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

16. Шабанова, Т. Л. Специфика внутренних конфликтов в период переживания кризиса ранней взрослости у современных молодых людей / Т. Л. Шабанова, О. А. Леонова // Нижегородский психологический альманах. – 2019. – Т. 1, № 1. – С. 137–146.

17. Эриксон, Э. Идентичность: Юность и кризис / Э. Эриксон. – Москва : Прогресс, 1996. – 344 с.

18. Baumeister, R. The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation / R. Baumeister, M. Leary // Psychological Bulletin. – 1995. – Vol. 117. – P. 113–115.

19. Heatherton, T. F. Can personality change? / T. F. Heatherton, J. L. Weinberger. – Washington, DC : American Psychological Association, 1994. – 301 p.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)