

## TYPOLOGY OF EXPERIENCE OF QUARTER-LIFE CRISIS

N. Sivrikova, lecturer  
Chelyabinsk State Pedagogical University, Russia

The typology of experience of the crisis of 30 years is presented in the article. On the basis of the cluster analysis of the data, obtained by means of normative crisis symptoms checklist, semantic differential, MLO test (by D.A. Leontiev), the questionnaire of terminal values and "Life satisfaction" method, three types of experience of quarter-life crisis: optimal, disturbing and depressive, and axiological were distinguished. The analysis of results of research allows to set out ways of psychological follow-up of the person in the crisis of 30 years depending on his individual peculiarities.

**Keywords:** typology of experience of crisis of 30 years, meaning-of-life orientations, temporary transpective, life satisfaction.

Conference participant, National championship in scientific analytics, Open European and Asian research analytics championship

### Введение

Проблема биосоциальной природы человека в психологии, традиционно рассматриваемая как проблема соотношения биологического и социального в детерминации поведения человека, в современной науке приобретает новое звучание, задает новые аспекты изучения личности.

Прошли времена крайних взглядов (биологизма и социологизма) в определении доминирующей роли одного из двух факторов в жизни человека. Современные авторы убеждены в необходимости изучения человека с позиций единства биологических и социальных детерминант его поведения. При этом одни утверждают, что человек – это существо биосоциальное, и четкой границы между его биологическим и социальным началами попросту нет [14]. Другие приходят к выводу, что «культурный вклад» в поведение человека составляет 60%, а «генетический» - 40% [6]. Третьим представляется, что человек есть «не поглощение биологического социальным, а установление множества их взаимосвязей, направленных на утверждение целостности» [3, С.203].

Мы разделяем точку зрения Л.С. Перепелкина о том, что до сих пор ученым не удалось найти характерный для человека баланс между генетической заданностью и социальной искусственностью. Однако системные отличия между миром животных и миром человека позволяют говорить о доминировании именно социаль-

ных факторов. Так, трудно отрицать инверсию способа жизни человека по отношению с остальными животными сообществами: «У человека реальность формируется в первую очередь в результате процессов мышления, тогда как у других живых существ мышление определяется внеположенными объективными факторами» [6, С. 337]. В результате человеческий способ жизни требует создания искусственной среды, в которой он только и может быть эффективно реализован. При этом огромную роль в самоорганизации человека играет биологическое при доминирующей роли социального [3].

Отличительной чертой «искусственного» мира человека является вариативность «персонального выбора» [6, С.339]. В современном обществе человек становится все более и более ответственным (прежде всего перед самим собой) за персональный выбор, т.е. за выбор идентичности. Собственная активность личности становится самостоятельным фактором развития и жизнедеятельности человека, наряду с биологическим и социальным его началами [12]. Так, например, в научной литературе можно встретить множество описаний того, как при одних и тех же (казалось бы безнадежных) условиях благодаря собственному отношению к ситуации и вере в себя людям удавалось изменить ситуацию к лучшему [7]. Поэтому на наш взгляд изучение поведения человека в кризисных ситуациях, его научный анализ, является актуальным, так как

позволяет расширить наши представления об имеющихся в подобных ситуациях вариантах выбора.

Мы считаем, что индивидуальные особенности переживания кризисных ситуаций представляют собой яркий пример биосоциальных характеристик человека. Процесс переживания кризисов (возрастных, биографических, семейных и т.д.) интегрирует в себе социальные, биологические и личностные характеристики человека. Он представляет собой уникальный опыт, который может быть осмыслен как «катастрофа» или как «ресурс» для дальнейшей жизни. Поэтому изучение типологии переживания возрастных кризисов является актуальным направлением исследования, позволяющим не только определить направления психологической помощи, но и варианты для личного выбора каждого человека. Однако, в настоящее время, лишь немногие исследователи обращаются к анализу стратегий поведения взрослых людей при переживании возрастного кризиса [1; 2]. Поэтому в своей работе мы эмпирическим путем постарались определить типы переживания кризиса 30 лет.

### Материалы и методы исследования

Цель исследования заключалась в определении типов переживания кризиса 30 лет. При выборе методик исследования мы ориентировались на концепцию нормативного кризиса развития взрослого человека Е.Л. Солда-

## ТИПОЛОГИЯ ПЕРЕЖИВАНИЯ КРИЗИСА 30 ЛЕТ

Сиврикова Н.В., преподаватель  
Челябинский государственный педагогический университет, Россия

В работе представлена типология переживания кризиса 30 лет. На основе кластерного анализа данных, полученных с помощью опросника симптомов нормативных кризисов, семантического дифференциала, теста СЖО (Д.А. Леонтьева), методики ОТеЦ и методики «Удовлетворенность жизнью», выделены три типа переживания кризиса: оптимальный, тревожно-депрессивный и аксиологический. Анализ результатов исследования позволяет наметить пути психологического сопровождения человека в кризисе 30 лет с учетом индивидуальных особенностей его переживания.

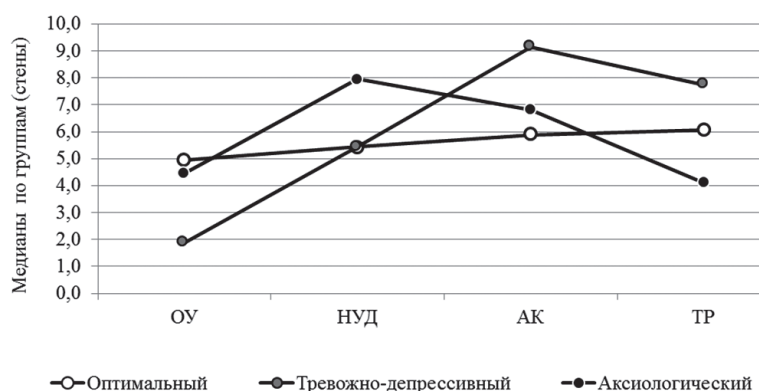
**Ключевые слова:** типология переживания кризиса 30 лет, ценностные и смысловые ориентации, временная трансспектива, удовлетворенность жизнью.

Участник конференции, Национального первенства по научной аналитике, Открытого Европейско-Азиатского первенства по научной аналитике

Таблица 1.

Типы переживания нормативного кризиса 30 лет

№	Тип переживания кризиса	Количество	Доля от общего числа участников исследования (80 человек)
1	Оптимальный	27	33,75%
2	Тревожно-депрессивный	15	18,75%
3	Аксиологический	38	47,50%



Условные обозначения:

ОУ – Общая удовлетворенность,

НУД – Неудовлетворенность деятельностью,

АК – Аксиологический компонент,

ТР – Общая тревога

Рис. 1. Удовлетворенность жизнью при разных типах переживаний кризиса 30 лет

товой, в частности на представления о структуре кризисов взрослости [10, 11]. В результате, для сбора эмпирических данных были выбраны следующие методики: опросник симптомов нормативных кризисов (Н.В. Сиврикова) [9], семантический дифференциал, тест смысложизненных ориентаций - СЖО (Д.А. Леонтьев) [4], опросник терминальных ценностей (ОТеЦ), методика «Удовлетворенность жизнью» - УДЖ (Н.Н. Мельникова) [5].

В исследовании приняли участие 213 человек в возрасте от 26 до 36 лет. Из них 145 женщины и 68 мужчины. Участниками исследования стали жители Южного Урала разных профессий (в основном работники офисов со средним уровнем материального достатка).

### Результаты исследования и их обсуждение

С помощью методики Н.В. Сивриковой [9] среди участников исследования были выявлены люди, находящиеся в состоянии острого кризиса (всего 80 человек: 48 женщин и 32 мужчин).

Далее результаты диагностики людей, переживающих кризис, подвергались процедуре иерархического кластерного анализа методом Варда. В качестве показателя, характеризующего степень схожести участников исследования, выступал квадрат евклидова расстояния.

Кластерный анализ данных позволил разделить людей, переживающих кризис 30 лет, на три группы (таблица 1).

Для описания полученных групп (типов переживания кризиса), проводилось сравнение средних тенденций, отражающих симптоматику кризиса, удовлетворенность жизнью, ценностно-смысловые ориентации и временную транспективу людей, вошедших в каждую из них. Математическая обработка данных проводилась с помощью Н-критерия Крускала-Уоллиса.

Первый тип переживания кризиса был назван нами «оптимальный», т.к. у вошедших в него людей наблюдаются особенности, позволяющие говорить о благоприятном прогнозе проживания кризиса. Согласно полученным данным (рисунок 1), пред-

ставители первого типа отличаются средним по сравнению с другими выделенными типами уровнем всех исследуемых показателей удовлетворенности жизнью ( $p \leq 0,001$ ).

Аналогичная тенденция отмечается и в отношении значимости терминальных ценностей (рисунок 2): для представителей оптимального типа переживания кризиса практически все терминальные ценности обладают средним уровнем значимости ( $p \leq 0,001$ ). Вместе с тем, от других участников исследования их отличает высокая значимость категории «саморазвитие» ( $p \leq 0,001$ ). Последнее позволяет прогнозировать благополучное протекание нормативного кризиса, поскольку стремление к развитию, к получению образования является одним из факторов возникновения осмысленности и удовлетворенности жизнью [13].

Как показано на рисунке 3, уровень смысложизненных ориентаций у представителей первого типа выше, чем у представителей второго и третьего типа переживания кризиса ( $p \leq 0,001$ ). В структуре смысложизненных ориентаций представителей оптимального типа доминируют ориентации на цели и локус контроля «Я».

Результаты семантического дифференциала (рисунок 4) указывают на то, что при оптимальном типе переживания кризиса люди склонны положительно оценивать собственное прошлое, настоящее и будущее ( $p \leq 0,001$ ). При этом максимально значимым для них является прошлое, которое они особенно ценят и принимают.

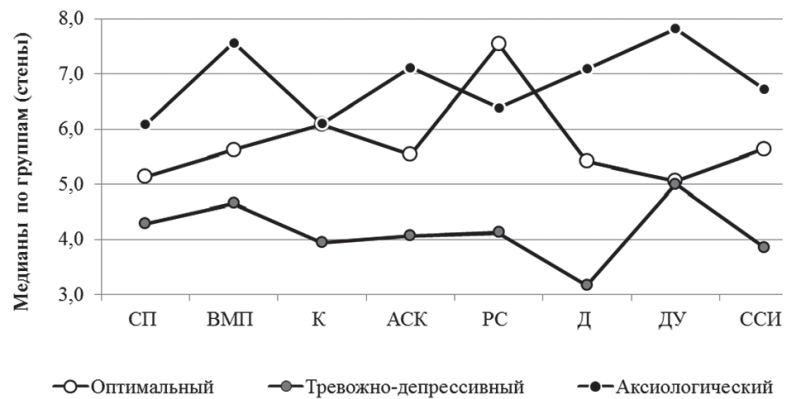
Можно сделать вывод, что ориентация на цели, положительная оценка своего прошлого, настоящего и будущего, уверенность в собственных силах и стремление к саморазвитию являются тем ресурсом, который по-

зволяет прогнозировать благоприятный вариант прохождения кризиса у людей с «оптимальным» типом его переживания.

Второй тип переживания кризиса был назван «тревожно-депрессивный». Следует отметить, что в данную (самую малочисленную) группу вошли только женщины. Они отличаются от других участников исследования самой низкой степенью удовлетворенности жизнью ( $p \leq 0,001$ ). Эти женщины чувствуют усталость и испытывают тревогу. Они истощены, подавлены и потому пассивны. Люди, вошедшие в данную группу, составляют группу риска и особо нуждаются в психологической поддержке.

У представителей тревожно-депрессивного типа отмечается тенденция к потере ценностных ориентиров в виде низкой значимости терминальных ценностей по сравнению с другими группами ( $p \leq 0,001$ ). В иерархии ценностей этих людей доминируют следующие категории: «духовное удовлетворение» и «высокое материальное положение». Низкой значимостью для них обладает категория «достижения». Эти люди с одной стороны стремятся делать то, что им интересно и что приносит внутреннее удовлетворение; а с другой – уверены, что материальный достаток является главным условием жизненного благополучия, но при этом не стремятся к достижению собственных целей или просто не ставят их перед собой.

Последнее отчасти подтвержда-



Условные обозначения:

СП - собственный престиж,  
ВМП - высокое материальное положение,  
К - креативность,  
АСК - активные социальные контакты,

РС - развитие себя,  
Д - достижения,  
ДУ - духовное удовлетворение,  
ССИ - сохранение собственной индивидуальности

**Рис. 2. Ценностные ориентации при разных типах переживаний кризиса 30 лет.**

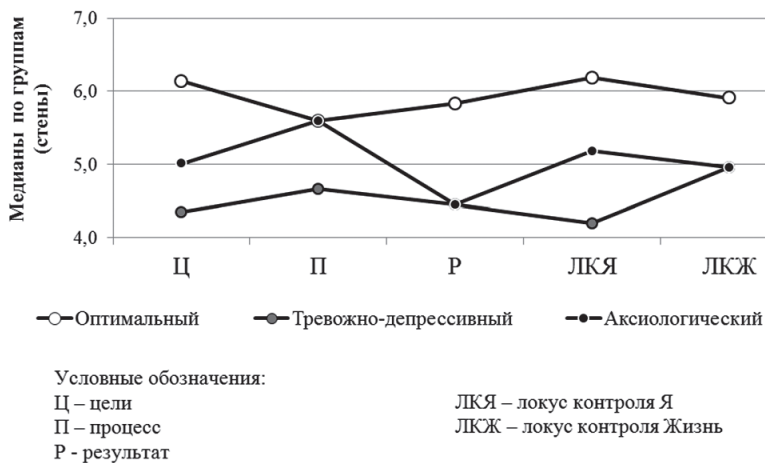
ется самым низким уровнем смысло-жизненных ориентаций у представителей тревожно-депрессивного типа среди всех выявленных групп ( $p \leq 0,01$ ). Эти люди отличаются неудовлетворенностью прожитой частью жизни, низкой осмысленностью своей жизни в настоящем, отсутствие целей в будущем и, следовательно, дискретным восприятием своей жизни в целом (рисунок 3). Личностные смыслы индивида в подобном случае лишены направленности и временной перспективы. Кроме того, представители данной группы демонстрируют неверие в свои силы контролировать события собственной жизни, фатализм и убежденность в том, что жизнь

человека неподвластна сознательному контролю, свобода выбора для них иллюзорна, и делает бессмысленной попытки что-либо загадывать на будущее. Основными защитными механизмами, по мнению А.В. Серого и А.В. Юпитова [8], в таком состоянии являются проекция, отрицание и отказ от своих намерений, выражающийся в снижении настроения, что подтверждается полученными нами данными.

Временная трансспектива представителей «тревожно-депрессивного» типа, отличается направленностью в прошлое и относительно более низкой оценкой будущего (рисунок 4). Вероятно, депрессивные настроения в этой группе во многом связаны именно с ощущением отсутствия перспектив и неспособностью планировать собственное будущее.

Таким образом, можно заключить, что тревожно-депрессивный тип переживания кризиса 30 лет характеризуется повышенной тревожностью и неудовлетворенностью собственной жизнью, низким уровнем осмысленности жизни, дискретным восприятием своей жизни в целом.

Третий тип переживания кризиса был назван «Аксиологический», т.к. ценностные ориентации людей вошедших в эту группу (рисунок 2) отличаются самым высоким уровнем значимости практически всех исследуемых терминальных ценностей ( $p \leq 0,001$ ). В иерархии ценностей людей, соста-

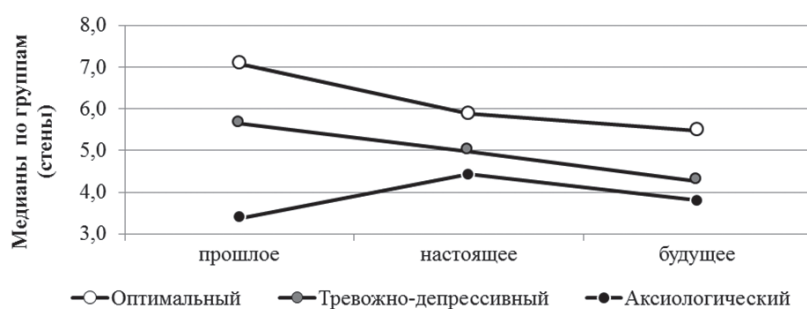


Условные обозначения:

Ц – цели  
П – процесс  
Р – результат

ЛКЯ – локус контроля Я  
ЛКЖ – локус контроля Жизнь

**Рис. 3. Особенности смысло-жизненных ориентаций при разных типах переживаний кризиса 30 лет.**



**Рис. 4. Степень принятия прошлого, настоящего и будущего при разных типах переживаний кризиса 30 лет.**

вивших третью группу, доминируют: «духовное удовлетворение», «высокое материальное положение», «активные социальные контакты» и «достижения». Наименее ценными для них являются категории «креативность» и «собственный престиж».

Люди, составившие эту группу, отличаются от двух описанных выше групп тем, что их переживания в большей степени направлены на себя ( $p \leq 0,001$ ), чем на окружающих. Даже переживая кризис, они остаются дружелюбными, неконфликтными. Они также характеризуются высоким уровнем неудовлетворенности деятельностью ( $p \leq 0,001$ ). Вероятно, для этих людей именно разочарование в своей профессиональной деятельности является центральным содержанием кризиса. Интересно, что в этой группе доминируют представители мужского пола (68%). Таким образом, полученные данные согласуются с результатами исследований гендерных различий протекания нормативных кризисов у взрослых людей [11, 12].

В данной группе людей уровень осмысленности жизни ниже, чем у представителей оптимального типа, но выше, чем у представителей депрессивного типа ( $p \leq 0,001$ ). Они склонны недооценивать свое прошлое, настоящее и будущее (рисунок 4). При этом именно прошлое принимается ими менее, а настоящее более всего. Таким образом, несмотря на то, что прошлая часть жизни слабо осмыслена этими людьми, сам процесс жизни воспринимается ими как эмоционально насыщенный, интересный. Локусы контроля – «Я» и «Жизнь», при этом носят устойчивые средние показатели (рисунок 3). Однако, как справедливо замечают А.В. Серый и А.В. Юпитов,

неосмысленность прошлого опыта сужает спектр интеграции индивида с объективной реальностью. Это выражается в «приземленности», стремлении делать «как надо», неспособности спонтанно и непосредственно выражать свои чувства, а также в ориентации на практичность и рациональный подход к решению проблем [8].

Таким образом, можно сделать вывод, что аксиологический тип переживания кризиса 30 лет характеризуется высоким уровнем значимости терминальных ценностей на фоне низкого уровня удовлетворенности профессиональной деятельностью и непринятия собственного прошлого опыта.

Выделенные типы позволяют наметить пути психологической работы с учетом индивидуальных особенностей переживания кризиса 30 лет. Так, люди с оптимальным типом переживания кризиса могут самостоятельно преодолеть нормативный кризис без помощи психолога. Люди с тревожно-депрессивным типом переживания кризиса нуждаются в психологической поддержке. Психологическая работа в данном случае, прежде всего, должна быть направлена на формирование жизнестойкости и конструктивных стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций. Также полезными будут упражнения, направленные на рефлексию собственного жизненного пути и построение временной перспективы. Психологическая работа с людьми, переживающими кризис по аксиологическому типу, должна быть направлена на рефлексию собственного прошлого опыта с целью его осмысления и переоценки. Содержание работы следует строить вокруг профессиональных возможностей и планов человека. При этом в качестве

ресурсов может выступать высокая значимость терминальных ценностей и ощущение наполненности и эмоциональной насыщенности жизни, характерные для этой группы людей.

### Выводы:

1. Существуют индивидуальные варианты проживания кризиса 30 лет, которые условно могут быть обозначены как оптимальный, тревожно-депрессивный и аксиологический типы.

2. К первому (оптимальному) типу относятся люди, которые стремятся к саморазвитию, принимают свое прошлое, настоящее и будущее, уверены в собственных силах. Тревожно-депрессивный тип переживания кризиса характеризуется повышенной тревожностью и неудовлетворенностью собственной жизнью, низким уровнем осмысленности жизни, направленностью в прошлое и отсутствием временной перспективы. К третьему (аксиологическому) типу относятся люди, у которых в момент кризиса отмечается высокий уровень значимости терминальных ценностей на фоне низкого уровня удовлетворенности деятельностью и непринятия собственного прошлого опыта.

3. Типология переживания кризиса 30 лет позволяет наметить стратегии психологического консультирования с учетом индивидуальных особенностей людей. Так, люди с оптимальным типом переживания кризиса могут самостоятельно пережить нормативный кризис без помощи психолога. Люди с тревожно-депрессивным типом переживания кризиса нуждаются в психологической поддержке и работе, направленной на построение временной перспективы. Психологическая работа с людьми, переживающими кризис по аксиологическому типу, должна быть направлена на рефлексию собственного прошлого опыта с целью его осмысления и переоценки.

### References:

1. Дмитриева Ю.Н. Особенности стратегий поведения педагогов при переживании возрастного кризиса// Вектор науки Тольяттинского госу-

дарственного университета. Серия: Педагогика, психология. – 2010. – № 1. – С. 39-42

2. Калинина Н.В., Дмитриева Ю.Н. Гендерные особенности стратегий поведения педагогов при переживании возрастного кризиса 30 лет // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. – 2009. – Т. 11. – № 4-4. – С. 926-931.

3. Кишукова А.П. Социальное и биологическое в самоорганизации человека // Научные проблемы гуманитарных исследований. – 2010. – № 6. – С. 201-205.

4. Леонтьев Д.А. Тест смысловых ориентаций. – М.: Смысл, 2000. – 18 с.

5. Мельникова Н.Н. Диагностики социально-психологической адаптации личности. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2004. – 57 с.

6. Перепелкин Л.С. Человек как биосоциальное существо // Вопросы

социальной теории. – 2011. – Т. 5. – С. 337-344.

7. Саймонтон К., Саймонтон С. Возвращение к здоровью (новый взгляд на тяжелые болезни). – СПб.: Питер-Пресс, 1995. – 95с.

8. Серый, А.В. Юпитов А.В. Применение теста смысложизненных ориентаций к диагностике актуальных смысловых состояний (новая концептуализация) // Сибирская психология сегодня: сб. науч. тр. – Кемерово. 2003. – С 55-72.

9. Сиврикова Н.В. Опросник симптомов нормативного кризиса // Материалы II Международной научно-практической конференции «Грани современной науки» (дата разная - 3 сентября 2012 г.). – Краснодар, 2012. – 98 с.

10. Солдатова Е.Л. Психологическое содержание нормативных кризисов развития личности взрослого человека // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Се-

рия: Психология. – 2008. – № 31 (131). – С. 39-47.

11. Солдатова Е.Л. Структура и динамика нормативного кризиса перехода к взрослости: монография. – Челябинск: ЮУрГУ, 2007. – 267с.

12. Солдатова Е.Л., Лаврова Г.Н. Психология развития и возрастная психология. Онтогенез и дизонтогенез. – Ростов н/Д.: Феникс, 2004. – 384с.

13. Шляпникова И.А. Уровень образования и включенность в сферу обучения как факторы развития личности в период средней взрослости // Сборник материалов I Всероссийской конференции «Современные проблемы психологии развития и образования человека». – СПб.: АЙСИНГ, 2009. – С.425-433

14. Яшина Л.Г., Чукуров А.Ю. Еще раз о диалоге наук и биосоциальной природе человека // Вестник психофизиологии. – 2013. – № 1. – С. 5.

## INTERNATIONAL ACADEMY OF SCIENCE AND HIGHER EDUCATION



*International Academy of Science and Higher Education (IASHE, London, UK) is a scientific and educational organization that combines sectoral public activities with the implementation of commercial programs designed to promote the development of science and education as well as to create and implement innovations in various spheres of public life.*

Activity of the Academy is concentrated on promoting of the scientific creativity and increasing the significance of the global science through consolidation of the international scientific society, implementation of massive innovative scientific-educational projects.

While carrying out its core activities the Academy also implements effective programs in other areas of social life, directly related to the dynamics of development of civilized international scientific and educational processes in Europe and in global community.

Issues of the IASHE are distributed across Europe and America, widely presented in catalogues of biggest scientific and public libraries of the United Kingdom.

Scientific digests of the GISAP project are available for acquaintance and purchase via such world famous book-trading resources as amazon.com and bookdepository.co.uk.

www: <http://iashe.eu/> e-mail: [office@iashe.eu](mailto:office@iashe.eu) phone: +44 (20) 328999494