

## Преодоление кризиса среднего возраста как важнейший этап поддержки начинающих предпринимателей

### Overcoming the Midlife Crisis as the Most Important Step in Supporting Start-up Entrepreneurs

У. НАЗАРОВА, А. БАРЫШЕВА

**Назарова Ульяна Анатольевна**, д-р экон. наук, доцент, директор ГАОУ ДПО РБ «Учебный центр государственной службы занятости населения». E-mail: nazarovaua@mail.ru

**Барышева Анастасия Валерьевна**, магистрант НОЧУ ВО «Московский институт психоанализа». E-mail: Barysheva.anasta@mail.ru

*Статья посвящена исследованию особенностей протекания кризиса среднего возраста у начинающих предпринимателей. В статье рассмотрены особенности работы с клиентами – начинающими предпринимателями, через коучинговый подход, рассмотрены принципиальные отличительные черты работы при использовании этих двух подходов. Также рассмотрены разновидности направлений поддержки начинающих предпринимателей, присущие разным подходам. Понимание различий подходов помогает формировать индивидуальное отношение к клиенту – будущему предпринимателю и выстраивать программу работы в зависимости от его потребностей.*

**Ключевые слова:** кризис среднего возраста, предпринимательство, трансформация, средний возраст, кризис, коучинг, психотерапия, работа с прошлым, работа с будущим.

*The article is devoted to the study of the peculiarities of the course of the midlife crisis in novice entrepreneurs. The article discusses the features of working with clients – novice entrepreneurs through a coaching approach, considers the fundamental distinguishing features of work in these two approaches. Varieties of directions in different approaches to support start-up entrepreneurs are also considered. Understanding the diversity of approaches helps to form an individual attitude towards the client - the future entrepreneur and build a program of work depending on his needs.*

**Key words:** midlife crisis, entrepreneurship, transformation, middle age, crisis, coaching, psychotherapy, work with the past, work with the future.

#### Введение

Карл Юнг стал одним из первых исследователей, кто обратил внимание на важность проживания середины жизни, которую он назвал полднем жизни человека. Спустя 90 лет будет справедливо сказать, что из всех периодов жизненного цикла средние годы, примерно от 40 до 59 лет, игнорируются чаще всего. Нет никаких журналов или профессиональных обществ, специально посвященных среднему возрасту, тогда как все другие возрастные периоды (младенчество, детство, юность, молодость и старость) тщательно исследуются в специальных организациях. Отсутствие широких исследований в области среднего возраста вызывает недоумение, поскольку этот период является значительным сегментом жизненного цикла и играет центральную роль в жизни людей, а люди в этом возрасте составляют 28 % от общей численности населения России (перепись 2010 г.). Тщательное исследование может помочь развеять заблуждения и мифы о средних годах и дать более точное представление об этом важном периоде жизни. Ограниченная научная работа по вопросам среднего возраста может в значительной степени объяснить, почему нет специализированных журналов или обществ, ориентированных на этот возрастной диапазон. Эти факторы определяют актуальность темы данной статьи. Задачей статьи является проведение обзора научных точек зрения на «средний возраст» как психологическое явление, также в рамках данной статьи будет дан обзор методов работы с клиентами – начинающими предпринимателями, которые проживают кризис среднего возраста.

О кризисе среднего возраста как психологическом явлении в научных кругах впервые заговорили в Лондоне в 1957 году. Именно тогда 40-летний канадец по имени Эллиот Жаке (врач и психоаналитик) [29] выступил перед собранием Британского психоаналитического общества с докладом. Обращаясь к примерно сотне участников, он заявил, что люди в возрасте от 30 до 40 лет обычно переживают депрессивный период, который длится несколько лет. А определил он это явление, изучая жизни великих художников, у которых кризис принимает крайние формы. У обычных людей симптомы могут включать религиозные пробуждения, беспорядочные половые связи, внезапную неспособность получать удовольствие от жизни, «ипохондрическое беспокойство о здоровье и внешнем виде» и «компульсивные попытки» оставаться молодыми. Этот период вызван осознанием того, что полжизни уже позади и что смерть – это не просто что-то, что случается с кем-то еще, а случится и с ними тоже.

Ключевым достижением среднего возраста, по мнению Жаке, является переход от юношеского идеализма к тому, что он называл «созерцательным пессимизмом» и «конструктивным смирением». Он утверждал, что средний возраст – это время, когда мы достигаем зрелости, преодолевая отрицание смерти и человеческой разрушительности.

Благодаря исследованиям Э. Жаке [29] кризис среднего возраста стал заметным мотивом в работе исследователей, изучающих влияние жизненных переходов на брачные траектории, личную идентичность и здоровье мужчин и женщин – в первую очередь в исследованиях американских авторов, таких как Роджер Гулд, Гейл Шихи, Джордж Вайллант и Дэниел Левинсон.

В отечественной литературе кризис середины жизни часто характеризуется как смысло-жизненный кризис. Проблема поиска человеком смысла жизни в зарубежной психологии наиболее выпукло представлена в работах экзистенциальных психологов (И. Ялом, Дж. Бьюдженталь, Р. Мэй), особое направление ей придал В. Франкл [22], основатель логотерапии. В отечественной психологии проблеме смысла жизни посвящены работы С.Л. Рубинштейна, В.Э. Чудновского, А.А. Бодалева, Д.А. Леонтьева, В.К. Карпинского, Б.С. Братуся, В.И. Слободчикова, Ф.Е. Василюка и др.

Таким образом, работа с психологом или коучем в среднем возрасте накануне открытия бизнеса или перехода в самозанятость дает возможность перейти в следующий этап жизни с большим самосознанием и сохранить ресурсы. У человека появляется возможность проработать любые проблемы, которые он, возможно, подавил, и вербально озвучить цели, которые, возможно, еще не были реализованы. Практический психолог может помочь человеку исследовать желания и страхи в безопасной обстановке.

Работа по преодолению кризисных состояний, проводимая с людьми среднего возраста – будущими предпринимателями, может дать возможность создать планы для следующих шагов в жизни. Люди, которые испытывают тревогу, депрессию или чувство пустоты из-за перехода к зрелому возрасту, также могут обнаружить, что работа с помогающим практиком может быть эффективным средством решения этих проблем.

### Методы

В работе с людьми среднего возраста по преодолению кризисных состояний [12] можно выделить два больших направления: коучинг и психотерапию.

Коучинг можно определить как непрерывное сотрудничество, которое помогает клиентам добиваться реальных результатов в своей личной и профессиональной жизни. В период кризиса среднего возраста люди часто ощущают, что то, что они делали до этого времени, уже не приносит удовольствие, а цели, желание достичь которых их мотивировало, теряют актуальность и смысл. Для работы с людьми в период кризиса среднего возраста чаще всего применяется конвенциональные (социально-ролевые) модели коучинга, то есть такие, благодаря которым человек может сконструировать Персону по наиболее одобряемым обществом лекалам, стать адаптивным и пережить кризисные изменения. Ключевая задача работы с коучем в период преодоления кризиса – это поиск и нахождение своего вызова Миру, пересмотр ценностей, постановка новых задач согласно выявленным ценностям, осознание своих ресурсов и формирование плана

действий. Основная задача коуча – это оказание содействия клиенту в актуализации внутреннего стремления к достижению высоких целей на данном этапе жизни [15].

Вторым направлением работы является психотерапия.

Если сравнивать психотерапию и коучинг, то они образуют взаимодополняющую пару психологической помощи:

- коучинг направлен на анализ и формирование реальных отношений с Миром (здесь и сейчас), к вызовам извне и работает в области волеизъявлений и конкретных действий;
- психотерапия работает с внутренним миром человека, с интроецированными отношениями с близкими людьми и направлена на переработку и проживание прошлого опыта.

Психотерапия помогает пересмотреть прошлый опыт, выработать отношение к нему, прожить эмоции и найти смысл в произошедшем. Человек, который не определил место своему прошлому, не сможет попасть в настоящее и тем более в будущее, особенно если оно связано с таким решающим этапом, как переход к собственному бизнесу. Можно сказать, что коучинг помогает клиенту, прошедшему психотерапию, облегчить и ускорить процесс выбора социальных достижений.

Можно отметить 3 принципиальных различия между работой коучинга и психотерапии для людей, проживающих кризис среднего возраста. Коучинг работает с рациональным клиента и обращается к сознанию, а психотерапия работает с иррациональным и обращается к бессознательному клиента. Психотерапия сфокусирована в основном на анализе близких отношений, а коучинг – в основном на анализе дистантных отношений. Психотерапия работает с областью настоящего через призму осмысления прошлого опыта, а коучинг направлен на работу с настоящим через призму будущего. Поэтому эти две модели работы взаимодополняют друг друга в работе с людьми, переживающими кризис среднего возраста и имеющими намерение открыть собственное дело.

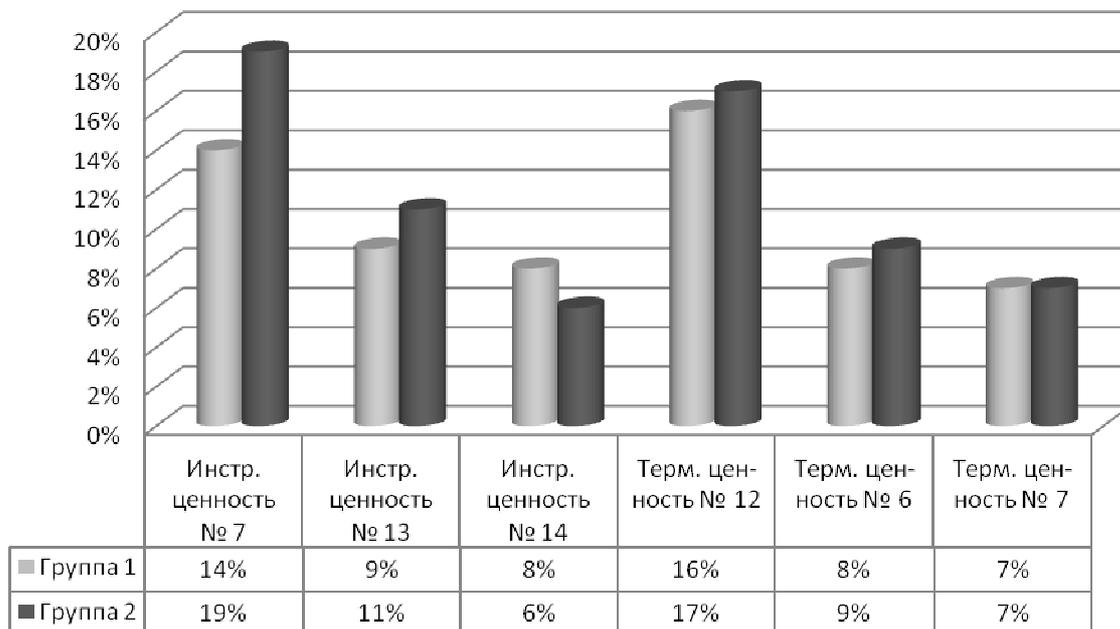
### Результаты

Рассмотрим тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика в адаптации Д.А. Леонтьева. Тест направлен на изучение смысложизненных ориентаций личности, составляющих основу образа Я.

	Испытуемые	Повышение показателя (%)	Понижение показателя (%)	Нет изменений (%)
«Цели в жизни»	1 группы	50,2	27,5	22,7
	2 группы	73,9	8,9	17,2
«Процесс жизни, или интерес и эмоциональная насыщенность жизни»	1 группы	15,1	80,7	4,2
	2 группы	36,1	35,8	28,1
«Результативность жизни, или удовлетворенность самореализацией»	1 группы	37,1	52,1	10,8
	2 группы	52,3	26,1	21,6
«Локус контроля – Я»	1 группы	33,2	52,1	14,7
	2 группы	27,5	50,8	21,7
«Локус контроля – жизнь, или управляемость жизни»	1 группы	37,3	62,7	0
	2 группы	22,5	58,1	19,4

Учитывая результаты диагностики, мы можем говорить о том, что гипотеза исследования может быть принята. Отмечается, в частности, что прохождение психологического тренинга людьми, находящимися в состоянии кризиса среднего возраста, способствует росту их психологической устойчивости и более быстрому преодолению ими кризисного состояния.

**Сравнительный анализ ценностей по методике М. Рокича после проведения тренинга во 2 группе**



**Обсуждение**

Далее рассмотрим особенности различных подходов психотерапии и коучинга в работе с людьми, переживающими кризис среднего возраста – будущими предпринимателями и самозанятыми.

Терапия, ориентированная на травму: люди, имеющие дело с травмой в среднем возрасте или пытающиеся смириться с травмой, пережитой в раннем детстве, могут получить пользу от терапии, чувствительной к травме. Десенсибилизация и обработка движением глаз (EMDR), когнитивно-поведенческая терапия, ориентированная на травмы (TF-CBT), и техника эмоциональной свободы (EFT) могут быть полезны.

Когнитивно-поведенческая терапия: для многих людей кризис среднего возраста начинается с негативных или неправильных мыслей о старении, о том, что значит быть привлекательным или о том, как выглядит успешная жизнь. Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) помогает людям понять взаимосвязь между их мыслями, чувствами и поведением. Психотерапевт сотрудничает с человеком, чтобы обнаружить нездоровые или автоматические негативные мысли и заменить их более здоровыми мыслями, которые поддерживают цели человека [10].

**Аналитическая психотерапия.** Карл Юнг [24] рассматривал средний возраст как один из критических переходных периодов нашей взрослой жизни. Грубо говоря, первая половина жизни – это этап, на котором мы получаем образование, выбираем карьеру, создаем семью, приобретаем атрибуты успеха, такие как дом, автомобиль, и устанавливаем нашу личность. Аналитические психологи также могут называть эту стадию разделением эго-самости, то есть мы сосредотачиваемся на развитии сильного эго и при этом постепенно теряем связь с остальной частью психики. По этой причине, когда мы достигаем среднего возраста, все может пойти не так. Вторая половина жизни – это не столько приобретение вещей и знаний, сколько поиск смысла. Мы сталкиваемся с такими вопросами, как «В чем смысл моей жизни?» или «Что заставляет меня чувствовать, что я полезен в этом мире?» Не случайно, что более половины будущих предпринимателей (опрос проводился на базе ГАОУ ДПО «Учебный центр государственной службы занятости населения» в 2021 г., опрошено 130 будущих предпринимателей среднего возраста)

обосновывают своё решение открыть бизнес именно желанием принести как можно больше пользы этому миру.

В середине жизни человек может получать тревожные сообщения из психики – часто в форме аффективных расстройств или соматических симптомов – также может становиться тревожными или подавленными, и начать страдать от многих физических недугов. Сначала большинство из нас идет к врачу и получает рецепт на препараты от беспокойства, депрессии, повышенного давления или плохого пищеварения. Но этого редко бывает достаточно. Аналитические психологи работают с кризисом среднего возраста на глубинном подходе с бессознательной частью психики [12].

Арт-терапия предполагает использование тех или иных приемов, направленных на обучение человека видению в своей изобразительной продукции некоего смысла и осознание ее связей с содержанием своего внутреннего мира и опыта, а также на развитие способности к ведению «внутреннего диалога», к интроспекции и рефлексии. Арт-терапия – это «лечение, основанное на занятиях художественным творчеством», или «использование искусства как терапевтического фактора. В качестве часто изучаемых и активно используемых методов терапии творчеством используются следующие методы арт-терапевтического воздействия: библиотерапия, вокалотерапия, драматерапия, изотерапия и др. Создание визуальных образов рассматривается как значимое средство саморегуляции своих эмоциональных состояний и межличностного общения, а также как форма познавательной деятельности клиента, с помощью которой он выражает ранние или настоящие собственные переживания, которые ему очень трудно или сложно выразить в словах. При коррекции негативных эмоциональных состояний, арт-терапия выполняет следующие функции: катарсическую, регулятивную, коммуникативно-рефлективную. Это помогает качественно переживать кризис среднего возраста.

Рассмотрим коучинг как основное направление по преодолению кризиса среднего возраста у начинающих предпринимателей. Коуч начинает работу по преодолению кризисных состояний с людьми среднего возраста с исследования источников неудовлетворенности, которые ощущаются как кризис среднего возраста. Обычно это не так просто, как кажется, потому что у человека могут быть скрытые убеждения или взгляды, которые мешают видеть вещи такими, какие они есть. Когда у клиента будет четкое представление о текущей реальности, коуч сможет помочь увидеть, как можно ее изменить, сможет определить, как будет выглядеть лучшая жизнь для клиента. Ограничивающие убеждения подталкивают человека к тому, чтобы довольствоваться тем, чего он может ожидать, а не стремиться к тому, чего человек действительно хочет. В процессе работы коуч помогает создать новую картину мира, новый образ жизни, который одновременно вдохновляюще прекрасен, но при этом полностью правдоподобен. Затем коуч помогает разработать план, чтобы клиент переместился с того места, где находится, туда, где клиенту хотелось бы быть. На данном этапе в период преодоления кризиса среднего возраста коуч помогает пересмотреть убеждения клиента и поверить в то, что можно поменять жизнь и двигаться к своим желаниям на данном этапе жизни. Далее коуч сопровождает клиента в период реализации намеченных целей [3].

Коучинг в работе с людьми среднего возраста при открытии собственного дела особенно эффективен, поскольку позволяет фокусироваться на позитивных изменениях, оставляет ответственность за изменения на клиенте, помогает сформировать честный взгляд на сложившуюся ситуацию и создать пошаговые планы по выходу из нее.

### **Заключение**

Таким образом, в статье показано, что при работе по преодолению кризисных состояний с людьми среднего возраста, решившимися на открытие бизнеса, современному психологу приходится иметь дело с людьми с различным уровнем сознания и разными способами проживания состояний, которые охватывают человека в период проживания кризиса среднего возраста. Не существует единого универсального метода по преодолению кризиса среднего возраста.

Психологу и коучу важно понимать механизм протекания кризиса среднего возраста и подбирать под каждого клиента индивидуальные методы работы, с включением творческого подхода.

Итак, задача помогающего практика в проживании кризиса середины жизни начинающим бизнесменом может заключаться в облегчении этой «встречи», придании движения по второй половине жизни режима, адекватного этому новому открывшемуся смыслу, наработке иных паттернов взаимодействия с теперь уже новой ценностной реальностью. Технически в этом могут помочь методы коучинга и психотерапии. Видится эффективным, если все государственные программы обучения будущих предпринимателей будут сопровождаться диагностикой кризиса середины жизни и, в случае наличия такого кризиса, человеку будет предоставлена помощь коуча и/или психотерапевта, способного помочь ему преодолеть данный кризис на начальном этапе вхождения в предпринимательский статус. Хорошим примером такой поддержки стала практика Учебного центра в 2021 г., когда на программе обучения «Предпринимательство» по стандартам WS (Ворлдскиллс), реализуемой в рамках федерального проекта «Содействие занятости» национального проекта «Демография» все обучающиеся в среднем возрасте были протестированы (у 80 % из них был выявлен кризис середины жизни). В дальнейшем те слушатели, у кого был выявлен кризис среднего возраста, получили поддержку профессионального коуча. Все получившие такую поддержку выразили благодарность и засвидетельствовали важность такой практики. В результате 98 % выпускников открыли собственное дело, что является очень высоким показателем результативности программы.

### Литература

1. Братусь Б.С. К изучению смысловой сферы личности // Вестник Московского ун-та. Сер. 14. Психология. 1981. № 2. С. 46–56.
2. Василюк Е.Ф. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. 200 с.
3. Гордиенко К. М. Кризис среднего возраста как фактор возникновения внутриличностного конфликта профессионального самоопределения / Публичное/частное в современной цивилизации. Материалы XXII росс. науч.-практич. конф. (с междунар. участием). АНО ВО «Гуманитарный университет». Екатеринбург, 16-17 апреля 2020. С. 390–393.
4. Гречко Т.Ю. Кризис среднего возраста: эволюция представлений / Управление персоналом в программах подготовки менеджеров. Сб. материалов междунар. науч.-практич. семинара (16-е ежегодное заседание), 8 ноября 2019 года. Воронеж: Воронежский государственный университет, 2019. С. 67–72.
5. Девятковская И.В. Коучинг-технологии при работе с кризисами профессионального развития личности // Психология психических состояний. Сб. статей магистрантов, аспирантов и молодых ученых / под ред. А.В. Чернова, М.Г. Юсупова. Казань, 2019. С. 234–237.
6. Ермолова Е.О. Использование приемов арт-терапии в работе с личностью, переживающей кризис середины жизни // СМАЛЬТА–2020. № 2. С. 58–70.
7. Калитина С.В. Психологический смысл кризиса середины жизни // Психология зрелости и старения. 2004. № 4. С. 7–15.
8. Карпинский К.В. Смысл жизни, текущие цели и психологический кризис в развитии личности // Психология зрелости и старения. 2011. № 3. С. 5–33.
9. Кожарина Л.А., Жильцова Т.М. Психологические особенности протекания кризиса смысла жизни взрослого человека // Психология зрелости и старения. 2013. № 4. С. 5–14.
10. Коропец О.А. Коучинг как метод работы с кризисами профессионального развития / О.А. Коропец, А.Э. Федорова, М.И. Плутова // Наука и бизнес: пути развития. 2017. № 10. С. 76–78.
11. Крайг Г. Психология развития. СПб.: Питер, 2019. С. 747.
12. Кулагина И.В. Исследование особенностей самореализации личности в среднем возрасте // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2020. № 3. С. 101–107.
13. Леонтьев Д.А. Психология смысла. М.: «Омега-Л», 2003. С. 38.

14. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 1999. 487 с.
15. 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.
16. Нечаева В.Ю. Кризис середины жизни человека // Научные достижения в XXI веке. Сб. науч. трудов по материалам III Междунар. науч.-практич. конф. Анапа, 01 июня 2019 г. Анапа: Изд-во «НИЦ ЭСП» в ЮФО, 2019. С. 36–44.
17. Психологический словарь / ред. В.П. Зинченко. М.: «Эксмо», 2004. 273 с.
18. Психология среднего возраста, старения, смерти / под ред А.А. Реана. СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. С. 276–277.
19. Синявин Д.С. Роль феминизации общества в развитии кризиса среднего возраста // Диалогическая культура педагога. Материалы Всеросс. науч.-практич. конф. с междунар. участием. Армавир, 18 апреля 2019. Армавирский государственный педагогический университет, 2019. С. 182–185.
20. Стайн М. В середине жизни: юнгианский подход. М.: Когито-Центр, 2019. 160 с.
21. Трухова Т.С. Эмоциональное выгорание в период кризиса среднего возраста // Философия здоровья: интегральный подход. Межвузовский сб. науч. трудов. Иркутск, 2019. С. 78–86.
22. Франкл В. Основы логотерапии. Психотерапия и религия. СПб: Речь, 2000. 286 с.
23. Шихи Г. Возрастные кризисы. Ступени личностного роста. СПб.: Ювента, 1999. 436 с.
24. Юнг К. Проблемы души нашего времени. М.: Прогресс, 1994. 336 с.
25. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М.: Класс, 2020. 576 с.
26. Baird B.M., Lucas R.E., Donnellan M.B. Life satisfaction across the lifespan: Findings from two nationally representative panel studies // Social Indicators Research. 2010 Pp. 183–203.
27. Baltes P.B., Reese H.W., Lipsitt L.P. Life-span developmental psychology // Annual Review of Psychology. 2008. № 1. Pp. 65–110.
28. Bee H.L. The journey of adulthood. N.Y.: Macmillan Publ. Co., 1987. 670 p.
29. Elliott Jaques. The changing culture of a factory. Tavistock Publications, London, 1951. 234 p.
30. Levinson D.J. The seasons of a man's life. N.Y.: Ballantine Books, 1979. 363 p.
31. Levinson D.J. The seasons of a woman's life. N.Y.: A.A. Knopf, 1996. 438 p.