INTERNATIONAL JOURNAL OF STATISTICAL ANALYSIS

ISSN: 2690-2265
ACCEPTED: 27.11.2026
PUBLISHED: 27.11.2026

# ANALYSIS OF ADULTHOOD CRISES AS A STAGE OF AN INDIVIDUAL'S PSYCHOLOGICAL DEVELOPMENT

**Authors: Ilhomjonova Zuhra**

Third-Year Student of the Psychology Program, Alfraganus University

**Scientific Supervisor: Talipova Feruza Tairovna**

Acting Associate Professor of the Department of Psychology, Alfraganus University, Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology

**Abstract**

The article is devoted to the analysis of adulthood crises as a key stage of psychological personality development. Theoretical approaches to understanding maturity, identity formation, and spiritual and moral values are examined. Particular attention is paid to the spiritual crisis of middle age and its relationship with features of self-attitude. The empirical part presents the results of a study conducted among middle-aged individuals in Uzbekistan. Age-related differences were identified in the manifestations of adulthood crises and associated personality characteristics, allowing for the formulation of conclusions and practical recommendations for psychological counseling.

**Keywords**

adulthood crises, maturity, normative crises, spiritual crisis, self-attitude, identity, psychological support.

# АНАЛИЗ КРИЗИСОВ ВЗРОСЛОСТИ КАК ЭТАПА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

**Авторы:** Ильхомжонова Зухра

*Студентки 3-го курса направления «Психология», Университет Альфраганус*

ilhomjonovazuhra93@gmail.com

**Научный руководитель:** Талипова Феруза Таировна

И.о. доцента кафедры психологии Университета «Альфраганус» Доктор философии (PhD) в области психологии

**Аннотация**

*https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/*

INTERNATIONAL JOURNAL OF STATISTICAL ANALYSIS

ISSN: 2690-2265
ACCEPTED: 27.11.2026
PUBLISHED: 27.11.2026

Статья посвящена анализу кризисов взрослости как ключевого этапа психологического развития личности. Рассматриваются теоретические подходы к пониманию зрелости, формированию идентичности и духовно-нравственных ценностей. Особое внимание уделено духовному кризису среднего возраста и его связи с особенностями самоотношения. В эмпирической части представлены результаты исследования, проведенного среди лиц среднего возраста в Узбекистане. Выявлены возрастные различия в проявлениях кризиса и связанных с ним особенностей личности, что позволило сформулировать выводы и практические рекомендации для психологического консультирования.

**Ключевые слова:** кризисы взрослости, зрелость, нормативные кризисы, духовный кризис, самоотношение, идентичность, психологическое сопровождение.

**Введение**

Проблема психологии взрослости и зрелости занимает центральное место в современной возрастной и социальной психологии. Период взрослости представляет собой наиболее продолжительный, насыщенный и продуктивный этап жизненного пути человека, в течение которого происходят глубокая социализация, профессиональное самоопределение, создание семьи и реализация личностного потенциала. Однако данный этап не является статичным: он сопровождается рядом нормативных и ненормативных кризисов развития, требующих от личности пересмотра ценностно-смысловых ориентаций, перестройки структуры «Я-концепции» и поиска новых стратегий совладания (копинг-стратегий).

Актуальность исследования кризисов взрослости в контексте современного общества Узбекистана обусловлена динамичными социально-экономическими и культурными преобразованиями. Трансформация традиционных семейных устоев, возрастание темпа жизни и высокий уровень профессиональной конкуренции актуализируют проблему адаптации и сохранения психологического здоровья личности в период средних лет.

https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

INTERNATIONAL JOURNAL OF STATISTICAL ANALYSIS
ISSN: 2690-2265
ACCEPTED: 27.11.2026
PUBLISHED: 27.11.2026

## Теоретико-методологические основы исследования

Теоретический анализ проблемы кризисов взрослости опирается на фундаментальные труды отечественных и зарубежных психологов. В концепции эпигенетического развития Э. Эриксона взрослость рассматривается через призму разрешения психосоциальных конфликтов: интимность против изоляции (ранняя взрослость), генеративность против застоя (средняя взрослость) и эго-интеграция против отчаяния (поздняя взрослость). Особое значение имеет кризис среднего возраста (35–45 лет), охарактеризованный Г. Шихи как «перевал середины жизни» и описанный К.Г. Юнгом как этап индивидуации, на котором происходят смещение ценностных ориентиров от внешних достижений к внутреннему духовному миру и переоценка пройденного пути.

В отечественной психологической традиции (Л.С. Выготский, Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, А.Н. Леонтьев, Е.И. Головаха, А.А. Кроник) кризис рассматривается не как патологическое состояние, а как необходимое условие личностного роста, перестройки социальной ситуации развития и формирования новых психологических новообразований. Духовно-нравственные ценности и особенности самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантилеев) выступают ключевым внутренним ресурсом, определяющим успешность преодоления кризисных периодов.

## Эмпирическое исследование особенности кризисов взрослости

### *Организация и методы исследования*

С целью изучения проявления кризисных переживаний и их связи с параметрами самоотношения было проведено эмпирическое исследование. В исследовании приняли участие 120 респондентов в возрасте от 28 до 55 лет, проживающих в г. Ташкенте и Ташкентской области. Испытуемые были разделены на две группы: первая группа — ранняя взрослость (28–35 лет, n=60), вторая группа — средняя взрослость (36–55 лет, n=60).

https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

INTERNATIONAL JOURNAL OF STATISTICAL ANALYSIS
ISSN: 2690-2265
ACCEPTED: 27.11.2026
PUBLISHED: 27.11.2026

В качестве диагностического инструментария использовались следующие методики:

1. Опросник «Кризис взрослости» (в адаптации для оценки уровня выраженности нормативного кризиса);

2. Методика исследования самоотношения (МИС) В.В. Столина и С.Р. Пантилеева;

3. Методика «Шкала психологического благополучия» К. Рифф.

***Результаты и их обсуждение***

Анализ полученных данных показал статистически значимые различия в проявлениях кризисных симптомов между группами. У респондентов первой группы (28–35 лет) кризисные переживания чаще всего связаны с проблемами профессиональной самореализации (78%), поиском баланса между карьерой и личной жизнью (82%), а также с повышенным уровнем тревожности относительно будущего (75%).

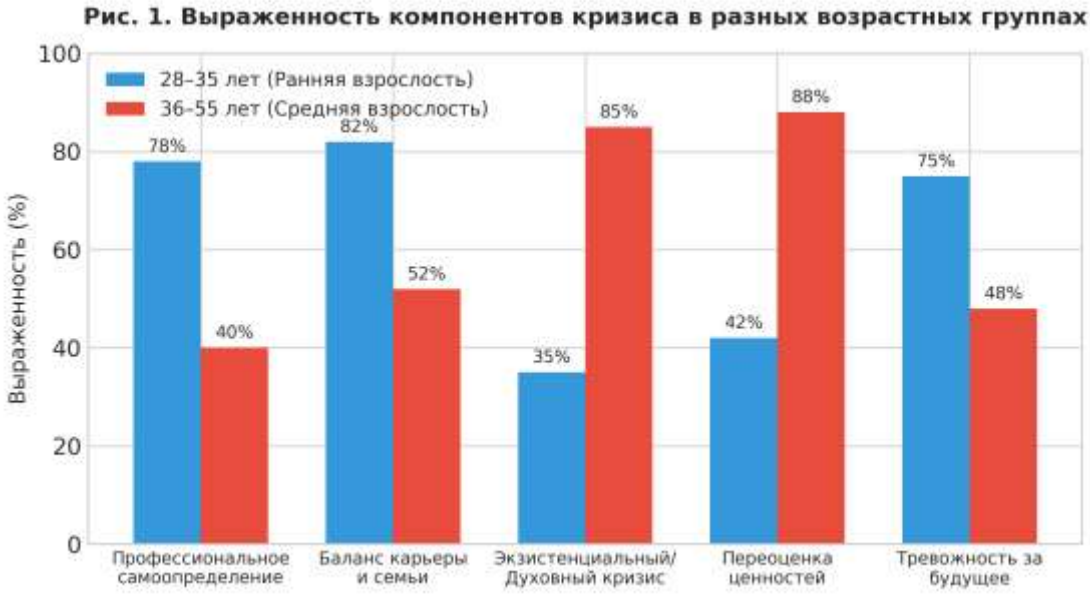


*Рис. 1. Выраженность компонентов кризиса в зависимости от возраста (%)*

Во второй группе (36–55 лет) на первый план выходят переживания экзистенциального и духовного характера (85%). Респонденты этой группы демонстрируют склонность к глубокой рефлексии пройденного пути,

https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

INTERNATIONAL JOURNAL OF STATISTICAL ANALYSIS
ISSN: 2690-2265
ACCEPTED: 27.11.2026
PUBLISHED: 27.11.2026

переоценке ценностей (88%) и поиску новых жизненных смыслов. При этом выявлена прямая корреляционная связь между уровнем позитивного самоотношения (самопринятия, аутосимпатии) и успешностью прохождения кризиса среднего возраста ($p < 0.01$).




*Рис. 2. Распределение успешности преодоления кризиса в зависимости от уровня самопринятия (%)*

Как видно из рисунка 2, личности с развитой смысловой сферой и высоким уровнем самопринятия (72%) воспринимают кризис как возможность для личностного роста и обновления. В то же время респонденты с низким уровнем самоуважения и выраженным внутренним конфликтом (55%) склонны переживать данный период как состояние застоя, депрессивных проявлений и утраты смысла.

**Выводы и практические рекомендации**

1. Кризисы взрослости представляют собой закономерные этапы психического развития, детерминированные внутренними противоречиями и изменением социальной ситуации развития.

2. В проявлении кризисов наблюдаются отчетливые возрастные особенности: если ранняя взрослость характеризуется социально-профессиональным самоопределением, то средняя взрослость сопровождается духовным и экзистенциальным переосмыслением жизненных ориентиров.

https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

ISSN: 2690-2265
ACCEPTED: 27.11.2026
PUBLISHED: 27.11.2026

3. Самоотношение и духовно-нравственные ценности личности выступают важнейшими психологическими факторами, опосредующими конструктивное или деструктивное прохождение кризиса.

***Практические рекомендации:***

• Для практических психологов: при проведении индивидуального консультирования и тренинговых программ для лиц среднего возраста необходимо уделять особое внимание развитию ресурсов самопринятия, работе с ценностно-смысловой сферой и переосмыслению жизненного опыта.

• Для образовательных и социальных учреждений: целесообразно внедрять программы психологической поддержки и сопровождения зрелой личности, направленные на профилактику выгорания, профессиональную адаптацию и укрепление семейных ценностей.

**Литература**

1. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. — СПб.: Питер, 2001. — 272 с.

2. Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6-ти т. Т. 4. Детская психология / Под ред. Д.Б. Эльконина. — М.: Педагогика, 1984. — 432 с.

3. Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности. — Киев: Наукова думка, 1984. — 207 с.

4. Пантилеев С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система. — М.: Изд-во МГУ, 1991. — 108 с.

5. Столин В.В. Самосознание личности. — М.: Изд-во МГУ, 1983. — 284 с.

6. Эриксон Э. Детство и общество. — СПб.: Ленато, АСТ, Фонд «Университетская книга», 1996. — 592 с.

7. Юнг К.Г. Структура психики и архетипы. — М.: Академический Проект, 2015. — 328 с.

https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/