

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2025, Том 13, № 1 / 2025, Vol. 13, Iss. 1 <https://mir-nauki.com/issue-1-2025.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/50PSMN125.pdf>

DOI: 10.15862/50PSMN125 (<https://doi.org/10.15862/50PSMN125>)

5.3.7. Возрастная психология (психологические науки)

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Шабас, С. Г. Образ жизни современных людей ранней и средней взрослости — путь к проблемам будущей старости? / С. Г. Шабас, И. Д. Глазунова // Мир науки. Педагогика и психология. — 2025. — Т. 13. — № 1. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/50PSMN125.pdf>. DOI: 10.15862/50PSMN125.

**For citation:**

Shabas S.G., Glazunova I.D. Lifestyle of modern people in early and middle adulthood: a path to problems in future old age? *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2025;13(1): 50PSMN125. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/50PSMN125.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.). DOI: 10.15862/50PSMN125.

УДК 159.922.6

**Шабас Светлана Георгиевна**

АНО ВО «Гуманитарный университет», Екатеринбург, Россия

Доцент факультета «Социальной психологии»

Кандидат психологических наук, Почетный работник общего образования РФ

E-mail: shsbassv@rambler.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0963-8663>

РИНЦ: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=873995](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=873995)

**Глазунова Ирина Дмитриевна**

АО «Екатеринбургский Центр МНТК «Микрохирургия глаза», Екатеринбург, Россия

Психолог-консультант

Почетный работник общего образования РФ

E-mail: glazunova.irina@icloud.com

## Образ жизни современных людей ранней и средней взрослости — путь к проблемам будущей старости?

**Аннотация.** Авторами анализируется многолетний опыт психологического консультирования людей ранней и средней взрослости. Выявлено, что в современных условиях для данного контингента характерны изменения социокультурного уровня, экономической позиции, ценностных ориентиров. В запросах на работу с психологом резко увеличилось количество обращений с паническими атаками, со сложностями в создании семьи, с послеродовыми депрессиями, с трудностями в выстраивании социальной коммуникации во всех сферах жизни, с проявлениями мужской инфантильности, стиранием границ в интимных отношениях. Наблюдается снижение когнитивных функций, утрата способности воспринимать новую информацию, приобретать новые навыки. Большие сложности клиенты испытывают в изменении негативных и затрудняющих жизнедеятельность поведенческих стереотипов.

И женщины, и мужчины в процессе консультирования отмечают материализацию и приземленности желаний, потерю ориентиров на общие семейные ценности, легкость по отношению к процессу развода.

Авторы делают вывод, что неудовлетворенность жизнью, нарушения социальной коммуникации, снижение активности в собственной жизни, уменьшение значимости «другого» приводит к формированию у лиц ранней и средней взрослости демотивации к созданию длительных и крепких отношений, неумению прогнозировать дальнейшее развитие собственной жизни, к дезадаптации в решении возникающих социальных проблем.

Данные процессы могут приводить к возможным затруднениям в принятии собственного старения, к неумению приспосабливаться к трансформации многих сфер личной жизни, к значительным проблемам в будущей старости.

**Ключевые слова:** образ жизни; ранняя и средняя взрослость; проблемы будущей старости

## Введение

Современные изменения в политических, экономических и социальных отношениях, стремительное развитие научно-технического прогресса, информатизация и глобализация всех сфер жизни приводят к резкому увеличению стресса и тревоги. Личностные, профессиональные, материальные и семейные вызовы могут приводить к снижению уровня психологического благополучия. Высокий уровень осмысленности жизни, позитивное отношение к неопределенности и использование своих экзистенциальных ресурсов является **актуальным** для поиска смысла в преодолении возникающих жизненных ситуаций, чувству стабильности и позитивной возможности двигаться к будущему. Замена хронологического возраста на субъективный у многих современных людей влияет на показатели психологического функционирования человека. В связи с этим особое внимание заслуживает **проблема** трансформации современных социально-психологических и культурных норм и ценностей, приводящая человека к необходимости изменении образа жизни в ситуации постоянной адаптации к неопределенности. **Целью** исследования является анализ образа жизни людей ранней и средней взрослости, обращающихся к психологу-консультанту и его возможное влияние на перспективы их собственной старости.

## Методы

1. Логико-теоретический анализ.
2. Метод наблюдения — спонтанное исследование в процессе вербального консультирования жизнедеятельности клиента, взаимосвязей в семье и взаимозависимости от родительского сценария; наблюдение и фиксация динамики изменений в формировании позитивных моделей поведения клиента.
3. Метод изучения продуктов творческой деятельности с использованием Арт-терапевтических технологий в диагностике и коррекции эмоционального состояния для прояснения ценностей и ресурсов клиента:
  - Юнгианская песочная терапия — интерпретация содержания проективных «Песочных сюжетных картин» с использованием предметно-объектной среды на всех этапах психологического сопровождения;
  - изотерапевтическое рисование — «Тест 8 квадратов», «Карта внутреннего Мира», «Герб моей Семьи», арт — трансформационное рисование «Пятно страха», проективное рисование «Автопортрет» во всю величину тела, «Маски моего Я»;
  - сказкотерапия Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой в анализе сюжетов творческой продукции клиента;
  - системные расстановки на фигурках в индивидуальном консультировании Вильфрид Де Филипп.

## Результаты и обсуждение

### *Субъективность восприятия возраста человека в современных условиях*

Гетерохронность и вариативность развития приводят к относительности и условности возраста человека. Представление о собственном возрасте, отношение к нему, субъективные оценки сверстников дают возможность формированию базовых субъективных координат самоопределения — представления о своем месте в социальном пространстве. В последнее время увеличивается разрыв между биологическим, социальным и субъективным возрастом человека, что вызвано достижениями медицины, изменениями образа жизни, размыванием традиций и возрастнo-ролевых ожиданий. Люди все больше начинают придавать значение не биологическим или социальным маркерам возраста, а ориентируются на внутреннее ощущение принадлежности к той или иной возрастной группе, что приводит к широким отклонениям субъективного возраста от хронологического. Исследования показывают, что большинство респондентов ранней взрослости чувствуют себя гораздо моложе своего возраста, считают, что моложе выглядят, хотя ощущают себя социально и интеллектуально гораздо старше. Наблюдается тенденция более молодого субъективного возраста по сравнению с хронологическим и еще более молодого идеального (желаемого) возраста. Субъективное значение собственного хронологического возраста приводит к изменению сфер внутреннего мира, измеряющим меру социальной и психологической состоятельности, успешности и зрелости человека. Личные характеристики в ранней и средней взрослости отражают паттерн самоидентификации, в котором характеристики возраста в целом малозначимы [1].

Увеличение темпов жизни населения и перестройка системы ценностей может приводить человека в нестабильное, неопределенное и незащищенное состояние, воспринимаемое как кризисное. Кризис проявляется в значительной трансформации всех жизненно важных функций и формированию новых жизненных стратегий, что требует от индивида мобилизации всех доступных ресурсов. При столкновении с критически важными событиями и повседневными стрессорами у человека возникают негативные эмоциональными переживания и психоэмоциональное перенапряжение. Негативное пессимистическое переживание кризиса будет проявляться в использовании отрицательных когнитивных стратегий, способных нарушить значимые ценностные ориентации и перспективу функционирования в будущем [2].

Неопределенность современного мира является объективным феноменом как хаотичность и непредсказуемость внешнего мира, так и субъективной ситуативной или устойчивой личностной характеристики. У человека появляется задача структурирования собственной системы жизненных смыслов и ценностей. Внутренние экзистенциальные ресурсы в среднем возрасте являются основой успешного приспособления и полноценной самореализации личности, создающие основу для успешного разрешения любого кризиса. Взросление выводит человека на новые переживания таких данностей, как одиночество, свобода, старость и смысл. Такие качества личности, как агрессивность, личностная ригидность, низкая креативность и высокая тревожность приводят к формированию интолерантности к неопределенности, что может создавать проблемы при переходах к новым возрастным периодам как сложным и угрожающим [3].

Период средней взрослости характеризуется у многих людей переосмыслением ценностей и авторитетов. Ценностно — смысловая сфера и удовлетворенность жизнью влияют на физическое и психическое здоровье, что повышает качество жизни в целом. Гармония ценностей, целей и отношений увеличивает удовлетворенность жизнью, создает ощущение поддержки и принятия, что формирует позитивные представления о функционировании в последующие возрастные периоды [4].

Современный эйджизм как дискриминация по возрасту во многом связан с негативными стереотипами, в частности, в отношении пожилых и престарелых. Достаточно часто люди ранней и средней взрослости боятся собственной старости и предстоящей смерти. Собственное идеализированное представление о своем возрасте позволяет индивиду абстрагироваться и дистанцироваться от будущего угасания и снижения экономического, психологического, физического и социального статуса [5; 6].

«Мода на молодость» изменила возраст как биологический факт, в результате чего в современных условиях он стал представляться неким социальным конструктом. Процесс взросления человека подвергается стереотипизации с появлением негативного отношения к старости и старению, эйджизма как комплекса дискриминационных практик и установок [7].

### *Представление о старости людей ранней и средней взрослости*

Время, в котором пребывает человек определяет его количественный и качественный возраст. В современных культурах происходит изменение почитания старости на страх перед старением, грозящим утратами и лишениями. Молодым здоровым людям, а в данных условиях мысли о неизбежном конце наносят оскорбления, что заставляет их всеми возможными способами удерживаться в стадии молодости, не думать о предстоящей совокупности утрат физических, социально — психологических, когнитивных навыков и преимуществ [8].

Одним из инновационных направлений современных исследований является изучение планов человека на поздний онтогенез. Авторами акцентируется необходимость подготовки к проблемам пенсионного возраста начиная с юности, хотя в научной литературе отмечается нежелание молодежи рассматривать этот вопрос применительно к себе. Планирование жизни для достижения пожилого возраста должно сопровождаться поиском инструментов собственной борьбы с проблемами старения и старости. Понимание необходимости продолжения трудовой, физической и личностной активности в будущем поможет спрогнозировать профилактические меры по предупреждению негативных факторов пожилого возраста [9].

Специфика отношений между поколениями оказывает значительное влияние на социально-психологическое развитие каждого человека, особенно, если эти отношения сопровождаются конфликтами, ошибками, искажениями восприятия, обусловленные взаимонепониманием. В современных условиях экономического и политического расслоения постепенно увеличивается межпоколенная дистанция, сформированная негативными установками, социальными стереотипами, маргинализацией и десоциализацией старения и старости. Эти процессы приводят к формированию специфических представлений молодежи о стариках, как о людях, имеющих богатый жизненный опыт, но характеризующихся пассивностью, ригидностью, конфликтностью и неуверенностью в своих возможностях. Молодые люди отмечают, что пожилым не хватает доверия к окружающему миру и сдержанности, они зависимы от других, без чувства юмора и жизнелюбия [10].

Обыденные представления человека о старости являются постоянно и быстро меняющимся феноменом, связанным со спецификой исторического и социально-экономического периода. Исследования представлений современной молодежи и людей среднего возраста о собственной старости показывают, что несмотря на восприятие старения как периода свободы от социальных ожиданий и ограничений вызывает у них печаль и страх, связанные с проблемами ухудшения здоровья, потерю близких людей и переживание одиночества [11].

Экзистенциальные проблемы кризиса среднего возраста являются ведущим вызовом современности в социально-психологической сфере. Само понятие «средний возраст» является

общей метафорой достижения индивидом медианного значения средней продолжительности жизни. Изменения жизнесмысловых приоритетов и смысложизненных установок в связи с мыслями о будущем могут восприниматься человеком как острая социально-психологическая проблема, вызывающая необходимость психологического сопровождения [12].

В условиях ценностного плюрализма современного общества особую значимость приобретает способность самостоятельно совершать выбор между различными смыслами и строить на их основе проект собственной будущей жизни. Система непротиворечивых личностных смыслов зрелой личности является основой адаптивного поведения, психологического благополучия, самостоятельности и принятия собственной ответственности за себя и свое будущее [13].

### ***Образ жизни современных людей как проблема в принятии собственного старения***

Жизненная перспектива как результат прогнозирования будущего часто ассоциируется у человека с необходимостью принятия жизненно важных решений. В жизненной перспективе отражается актуальный эмоциональный статус, личностные смыслы, психологическое благополучие/неблагополучие, способы целеполагания и другие значимые показатели. Для формирования позитивной жизненной перспективы важен образ жизни человека: когнитивный компонент — представления о собственном будущем, эмоционально — оценочный компонент — переживания относительно своего будущего и предповеденческий компонент, содержащий планы, стратегии и желаемые результаты.

В зависимости от образа жизни в настоящем у людей возможны различные представления о собственной жизненной перспективе: позитивные — оптимистичные, рациональные или проактивные позиции, или негативные — тревожная позиция, или позиция страха и безысходности.

Научный анализ 30-летнего опыта психологического консультирования людей ранней и средней взрослости в количестве более 12 000 человек г. Екатеринбурга, Свердловской области, других регионов России и русскоязычных соотечественников, проживающих за рубежом (мужчин и женщин примерно в равной пропорции) показывает, что клиенты отмечают специфику современного периода социально-экономических трансформаций в следующем:

- нагрузка на адаптивные возможности организма человека в связи с усложнением образа жизни;
- увеличение скорости жизненных изменений — резкий рост количества событий в единицу времени;
- усиление факторов неопределенности и формирование у многих людей неуверенности в завтрашнем дне;
- нарушение межпоколенческих связей.

Специфическими особенностями современных людей, находящихся на психологическом сопровождении, являются:

- деформации социокультурного уровня;
- изменения экономической позиции;
- трансформация ценностных ориентиров;
- материализация и приземленность желаний;
- проявления мужской инфантильности;

- материнская депривация;
- потеря ориентиров на общие семейные ценности;
- стирание границ в интимных отношениях;
- легкость по отношению к процессу развода;
- различные когнитивные нарушения;
- снижение способности регулярно воспринимать новую информацию;
- затруднения в приобретении новых навыков.

В последние годы значительно изменились причины обращений клиентов к психологу-консультанту. В настоящее время основными запросами являются:

- **Синдром дезадаптации:**
  - ✓ влияние периода изоляции во времена коронавирусной инфекции;
  - ✓ перенос дистанционных форм работы на последующий постковидный период;
  - ✓ соединение выполнения материнских обязанностей с дистанционной работой в профессиональном функционировании;
  - ✓ когнитивное снижение в результате изменения коммуникативных потребностей.
- **Панические атаки:**
  - ✓ каждый четвертый обратившийся констатирует у себя признаки панической атаки;
  - ✓ отсутствие элементарных навыков психической саморегуляции;
  - ✓ отсутствие положительного и конструктивного опыта по выходу из стрессовых обстоятельств;
  - ✓ утрата доверия к профессиональной медицинской поддержке;
  - ✓ критичность в осознании того, что, оказавшись вне привычных обстоятельств, никто не окажет помощь;
  - ✓ осознание себя отвергнутым или критикуемым в сообществе значимых лиц;
  - ✓ страх конечности жизни, так как отсутствуют установки, объединяющие и формирующие общие цели в перспективе на ближайшие 10 лет.
- **Сложности в создании семьи:**
  - ✓ невротизация личности с навязчивым стремлением к совершенству, боязнь совершения ошибок;
  - ✓ потребность в публикации в социальных сетях только лучших и ярких эпизодов своей жизни, снижение самооценки и обесценивание каждодневного проживания в обыденных условиях, зависимость самооценки от статуса в социуме;
  - ✓ изменение отношения общества к институту семьи;
  - ✓ предпочтение у лиц среднего возраста выстраивать отношения по принципу гостевых браков;
  - ✓ негативное влияние родительских установок, что право на счастливую жизнь зависит от соответствия родительским ожиданиям;
  - ✓ комплекс вины у женщин за позднее материнство;

- ✓ рассогласование установок мужчин как будущих отцов и потребности пожилых родителей иметь внуков.
- **Послеродовые депрессии:**
  - ✓ запрос «Я ненавижу своего ребенка»;
  - ✓ утрата привлекательности тела, навязчивая тенденция в осознании второстепенной роли в семье;
  - ✓ ограничения в отношении собственных желаний;
  - ✓ смещение ответственности за жизнь на партнера, который должен осуществить все жизненные ожидания;
  - ✓ завышенная оценка значимости любви как средства решения всех проблем;
  - ✓ бесплодие, процедура «Эко» и «Эко-дети»;
  - ✓ материнская депривация, неумение петь колыбельные песни ребенку, эмоциональная холодность;
  - ✓ материнство как функция, а не счастье быть рядом с ребенком и иметь ответственность за будущие поколения.
- **Трудности выстраивания социальных коммуникаций во всех сферах жизни:**
  - ✓ влияние социальных сетей;
  - ✓ коммуникация через гаджеты с членами семьи, родственниками и друзьями даже при личных контактах;
  - ✓ нарушения культуры речи, безграмотность в написании простых заявлений и заполнения формальных документов в рукописном формате;
  - ✓ безопасность при общении лайками и неумение считывать невербальные желания и потребности.
- **Нарушения в детско-родительских отношениях:**
  - ✓ стремление родителей сохранить дружеские отношения с подростками и стирание собственных границ, и отсутствие уважения;
  - ✓ на этапах возрастных изменений (пубертат), ярко выражены соревнования между мамой дочерью за внимание мужчины в семье. «Мама еще хороша не по годам, а дочь уже хороша», ревность сына и отца;
  - ✓ в воспитании детей преобладает ценность общественного признания заслуг родителей в том, в скольких секциях занимается ребенок;
  - ✓ снижение уровня престижа семьи;
  - ✓ зависимость самооценки от уровня возможности потребления дорогих благ;
  - ✓ боязнь утраты привилегированного положения в обществе, либо в силу внешних обстоятельств, либо в следствие внутренних факторов.
- **Неумение конструктивно решать возникающие жизненные проблемы:**
  - ✓ несформированные самооценку и самодостаточность;
  - ✓ невротическое самолюбие и потребность иметь превосходство над другими не тем, что сам собой представляешь, а посредством своей деятельности;
  - ✓ устойчивая и постоянная тревога;
  - ✓ формула «Дистанция и обособленность — единственный источник безопасности».

Обобщая вышеперечисленное, можно выделить базовые проблемы современного человека ранней и средней взрослости, являющимися запросами на психологическом консультировании:

1. Неудовлетворенность жизнью.
2. Нарушения социальной коммуникации.
3. Снижение активности в собственной жизни.
4. Уменьшение социальной значимости «другого».

Эти проблемы формируют последующие нарушения в планировании собственного будущего:

1. Демотивация к созданию длительных и крепких отношений.
2. Неумение прогнозировать дальнейшее развитие собственной жизни.
3. Деадаптация в решении возникающих психо — социальных проблем.

Слабая сформированность прогнозирования дальнейшего развития собственной жизни в различных сферах может вызывать у современных людей ранней и средней взрослости возможные проблемы будущего старения:

- затруднения в принятии собственного старения;
- отсутствие осознания ценности своей жизни;
- демотивация к созданию длительных и крепких отношений;
- неумение приспосабливаться к трансформации многих сфер личной жизни;
- легкость по отношению к процессу развода;
- приземленность желаний;
- отсутствие экономических вложений в антивозрастные технологии;
- изменения социально-культурного уровня.

### Заключение

Таким образом, стремительная трансформация всех сфер жизни современного человека приводят к значительным изменениям личностных, профессиональных и социально-психологических особенностей клиентов, обращающихся к психологу-консультанту. Нарушение социальной коммуникации, деадаптация в изменяющихся условиях приводят человека к неумению прогнозировать дальнейшее развитие собственной жизни. В результате жизненная перспектива у данного контингента клиентов часто не включает представления о будущей старости, что делает затруднительным и искаженным принятие собственного старения.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Манукян, В.Р. Опыт исследования возрастной идентификации взрослого человека / В.Р. Манукян // Вестник СПбГУ. Серия 16: Психология. Педагогика. — 2024. — № 1. — С. 79–95. — DOI: 10.21638/spbu16.2024.105. — EDN: MTJSTY (дата обращения: 19.01.2025).

2. Малегонова, С.А. Связь регуляции эмоций и ценностных ориентаций с особенностями проживания кризисной ситуации в период средней взрослости / С.А. Малегонова // ОмГУ. — 2024. — № 4. — С. 98–107. — DOI: 10.24147/2410-6364.2024.4.98-107. — EDN: VMJWSR (дата обращения: 19.01.2025).
3. Лернер, С.А. Толерантность к неопределенности и экзистенциальные ресурсы лиц среднего возраста / С.А. Лернер // Научные труды Московского гуманитарного университета. — 2023. — № 6. — С. 49–56. — DOI: 10.17805/trudy.2023.6.7. — EDN: QRGFDS (дата обращения: 19.01.2025).
4. Кулинич, Ю.В. Особенности психологического благополучия в период средней взрослости / Ю.В. Кулинич, М.В. Сафонова // Вестник Красноярского государственного педагогического университета имени В.П. Астафьева. — 2024. — № 3(69). — С. 88–101. — EDN: EZEWLY (дата обращения: 17.01.2025).
5. Мельниченко, А.А. Особенности проявления эйджизма и меры по их устранению у представителей молодого поколения / А.А. Мельниченко, С.Г. Горелик, В.М. Стадниченко, А.С. Ярош // Медико-фармацевтический журнал Пульс. — 2023. — Т. 25, № 1. — С. 107–111. — DOI: 10.26787/nydha-2686-6838-2023-25-1-107-111. — EDN: IXZPKL (дата обращения: 21.01.2025).
6. Ельникова, Г.А. Специфика проявления эйджизма в современной российской реальности / Г.А. Ельникова, К.В. Бекетов, О.С. Горлов, А.Р. Юшковский // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. — 2024. — № 12. — С. 59–66. — DOI: 10.24412/2220-2404-2024-12-9. — EDN: PVOESD (дата обращения: 21.01.2025).
7. Пчегатлук, С.К. Эйджизм как социальное явление: социологический анализ / С.К. Пчегатлук, Д.А. Скочилова // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. — 2023. — № 7. — С. 81–84. — DOI: 10.23672/SAE.2023.56.34.027. — EDN: VVKJYC (дата обращения: 19.01.2025).
8. Шляков, А.В. Старость в оптике инаковости / А.В. Шляков, Л.В. Ребышева // Мир науки. Социология, филология, культурология. — 2023. — Т. 14, № 2. — С. 1–7. — EDN: ZOUYPA (дата обращения: 18.01.2025).
9. Пронина, А.Н. Жизненные планы студентов на пожилой возраст / А.Н. Пронина, Т.П. Будякова // Перспективы науки и образования. — 2023. — № 3(63). — С. 539–556. — DOI: 10.32744/pse.2023.3.32. — EDN: JJQFIC (дата обращения: 17.01.2025).
10. Дианова, Е.А. Особенности социальных представлений молодежи о пожилом человеке и старости / Е.А. Дианова // Жизненные траектории личности в современном мире: социальный и индивидуальный контекст: сборник статей II Международной научно-практической конференции, Кострома, 18–19 апреля 2024 года. — Кострома: Костромской государственный университет, 2024. — С. 36–39. — EDN: AJHTJK (дата обращения: 21.01.2025).
11. Калашникова, М.Б. Представления молодежи о старости: гендерный и профессиональный аспекты / М.Б. Калашникова, М.М. Квашнина // Психология личности: методология, теория, практика (Методология, теория и история психологии): сборник статей. — Москва: Институт психологии РАН, 2024. — С. 1118–1124. — EDN: OOCOC (дата обращения: 21.01.2025).

12. Шагидаева, А.Б. Особенности психологического портрета людей, переживающих кризис среднего возраста / А.Б. Шагидаева // Высшее образование сегодня. — 2023. — № 5. — С. 121–124. — DOI: 10.18137/RNU.НЕТ.23.05.Р.121. — EDN: OZEQSW (дата обращения: 22.01.2025).
13. Скиргач, И.А. Особенности проявления смысложизненного кризиса у лиц молодого возраста / И.А. Скиргач, В.А. Пахомова // Национальный психологический журнал. — 2024. — Т. 19, № 2. — С. 11–22. — DOI: 10.11621/npj.2024.0201. — EDN: TOSBMS (дата обращения: 22.01.2025).

**Shabas Svetlana Georgievna**

University for Humanities, Yekaterinburg, Russia

E-mail: [shsbassv@rambler.ru](mailto:shsbassv@rambler.ru)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0963-8663>

RSCI: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=873995](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=873995)

**Glazunova Irina Dmitrievna**

Yekaterinburg Center of Scientific and Technical Complex MNTK «Eye microsurgery», Yekaterinburg, Russia

E-mail: [glazunova.irina@icloud.com](mailto:glazunova.irina@icloud.com)

## **Lifestyle of modern people in early and middle adulthood: a path to problems in future old age?**

**Abstract.** The authors analyze years of experience in psychological counseling for individuals in early and middle adulthood. It has been revealed that, under contemporary conditions, this demographic is characterized by changes in sociocultural levels, economic positions, and value orientations. There has been a sharp increase in requests for psychological assistance related to panic attacks, difficulties in forming families, postpartum depression, challenges in establishing social communication across all spheres of life, manifestations of male infantilism, and the blurring of boundaries in intimate relationships. A decline in cognitive functions, loss of the ability to perceive new information, and difficulty acquiring new skills have also been observed. Clients face significant challenges in altering negative behavioral stereotypes that hinder their daily functioning.

Both women and men note, during the counseling process, the materialization and grounding of desires, the loss of focus on shared family values, and an ease toward divorce. The authors conclude that dissatisfaction with life, disruptions in social communication, reduced activity in one's own life, and diminished significance of «the other» lead individuals in early and middle adulthood to demotivation regarding the creation of long-term and strong relationships. This also results in an inability to forecast the further development of their own lives and maladaptation when addressing emerging social problems.

These processes may contribute to potential difficulties in accepting one's own aging, inability to adapt to transformations across many spheres of personal life, and significant problems during future old age.

**Keywords:** lifestyle; early and middle adulthood; problems of future old age