



DOI: 10.19181/inter.2025.17.2.4  
EDN: IASCBД

## «Трудный возраст»: как женщины среднего класса (пере)определяют культурные нормы зрелости

### Ссылка для цитирования:

Чернова Ж. В., Литвинова А. И. «Трудный возраст»: как женщины среднего класса (пере)определяют культурные нормы зрелости // Интеракция. Интервью. Интерпретация. 2025. Т. 17. № 2. С. 71–91. <https://doi.org/10.19181/inter.2025.17.2.4> EDN: IASCBД

### For citation:

Chernova Z.V., Litvinova A.I. (2025) The Difficult Age: Exploring Media Representations of Women's Midlife Experiences. *Interaction. Interview. Interpretation*. Vol. 17. No. 2. P. 71–91. <https://doi.org/10.19181/inter.2025.17.2.4>



### Чернова Жанна Владимировна

Социологический институт РАН —  
филиал ФНИСЦ РАН,  
Санкт-Петербург, Россия

E-mail: [chernova30@mail.ru](mailto:chernova30@mail.ru)



### Литвинова Александра Игоревна

Санкт-Петербургский государственный университет,  
Санкт-Петербург, Россия

E-mail: [a.litvinova@spbu.ru](mailto:a.litvinova@spbu.ru)

*В статье анализируются медиарепрезентации среднего возраста у женщин на основе тематического анализа подкаста «45+: Легенды и мифы среднего возраста». Авторы фокусируются на опыте городских образованных женщин среднего класса, рассматривая, как они переосмысляют этот жизненный этап в условиях дестандартизации жизненных сценариев и противоречивых культурных ожиданий. В подкасте средний возраст предстает как период пересмотра приоритетов, адаптации к возрастным изменениям и создания новых жизненных проектов благодаря пластичности и агентности. Особое внимание уделяется телесности и медиализации как инструментам самоидентификации*

*и управления возрастом, а также роли накопленных ресурсов в формировании позитивных сценариев переживания среднего возраста. Исследование демонстрирует, как женщины среднего класса, выступая социальными инноваторами, формируют новые культурные нормы восприятия среднего возраста и бросают вызов двойному стандарту старения. Поднимается вопрос о необходимости дальнейших исследований для понимания разнообразия опыта переживания среднего возраста женщинами разных социальных групп.*

**Ключевые слова:** жизненный путь; средний возраст; женщины; медиа; средний класс

## Введение

В названии статьи мы использовали определение И.С. Кона, который обозначил возрастную интервал 40–50 лет как «трудный возраст». По его мнению, это особый этап жизненного пути (lifecourse), связанный не столько с изменениями физического и психологического самочувствия индивида, сколько с прохождением пика профессиональной карьеры, рутинизацией трудовых навыков и семейных отношений, сужением временной перспективы, сопровождающейся апатией и депрессией [Кон, 1984]. Эта формулировка служит отправной точкой для изучения того, как меняются представления о среднем возрасте и как эти трансформации репрезентированы в современных медиа. Остается ли этот этап жизни по-прежнему проблематизированным — как в академическом, так и в массовом дискурсе? Эти вопросы сформировали фокус нашего исследовательского внимания и задали два направления анализа: во-первых, как средний возраст интерпретируется в современном академическом дискурсе; во-вторых, какие способы его восприятия и проживания представлены в медиарепрезентациях.

Мы обращаемся к анализу культурных нарративов, представленных в СМИ, поскольку они играют ключевую роль в формировании, укреплении и изменении социальных норм, являясь значимым инструментом распространения конвенциональных представлений о том, что считается в обществе приемлемым, желательным или отклоняющимся. Также мы фокусируемся на изучении женского опыта восприятия и переживания среднего возраста, соглашаясь с С. Сонтаг в том, что «двойной стандарт старения особенно жесток» [Сонтаг, 2024: 28] именно к женщинам: в силу гендерной специфики культурных репрезентаций они сталкиваются с давлением противоречивых медийных образов, таких как вечная молодость, физическая привлекательность и стереотипный образ старости как немощи, потери красоты и упадка. При этом возраст мужчин чаще интерпретируется как источник статуса и привлекательности, поскольку их социальная ценность не связана напрямую с параметрами молодости и внешней красоты.

Несмотря на то что середина жизни представляет собой критически важный период, он по-прежнему недостаточно изучен в социальных исследованиях



[Dolberg, Ayalon, 2018; Demey et al., 2013; Infurna et al., 2020]. На фоне значительного роста интереса к изучению возраста как социального конструкта и к возрастным аспектам социальных неравенств средний возраст остается в «слепой зоне» академического интереса и медиадискурса, где внимание либо сосредоточено на детстве, молодости и старости, либо сводится к стереотипным представлениям о среднем возрасте как периоде кризиса [Lachman, 2015]. Недостаточное внимание к этому возрастному этапу в академическом и публичном дискурсе способствует воспроизводству стереотипов, укоренившихся в массовой культуре 1960–1970-х годов [Lachman et al., 2015; Schmidt, 2020]. Эти стереотипы по-прежнему влияют на субъективное восприятие возраста, особенно в отношении женщин и их опыта проживания среднего и старшего возраста [Baruch, Brooks-Cunn, 1984; Gullette, 1997; Калхун, 2023]. Медиа и особенно визуальные репрезентации акцентируют внимание на таких аспектах женского тела, как набор веса и старение, приводящих к потере физической привлекательности [Jermyn, 2016; Tiidenberg, 2017], что возводит культурные барьеры для позитивного восприятия этого этапа жизни, в том числе самими женщинами.

Настоящая статья направлена на восполнение исследовательского пробела, связанного с анализом того, как в медиапространстве репрезентируется опыт переживания женщинами среднего возраста — прежде всего через артикуляцию их жизненных стратегий, возрастной рефлексии и практик поддержания благополучия. Мы стремимся не только выявить медиарепрезентации и устойчивые культурные сценарии, связанные с женским проживанием зрелости, но и критически пересмотреть способы их интерпретации и воспроизводства. В центре нашего внимания — медианарративы, через которые артикулируется женский опыт: какие темы и образы становятся ключевыми, как они организованы и интерпретируются. Мы рассматриваем этот опыт как одновременно биографический и культурный, поэтому анализируем его как место, где формируются социальные нормы — как на уровне индивидуальных стратегий, так и на уровне коллективных представлений. Такой подход позволяет проследить, как женщины осмысляют, адаптируют и трансформируют эти ожидания в рамках своего повседневного опыта.

Для анализа этих нарративов мы обращаемся к подкасту «45+: Легенды и мифы среднего возраста». Этот медиапродукт позволяет реконструировать коллективную артикуляцию представлений, нормативов и стратегий, связанных с проживанием женщинами среднего возраста. Нас интересует, какие темы и сюжетные линии актуализируются в подкасте, как в них отражаются или переосмысливаются культурные представления о возрасте, и каким образом этот контент формирует новый тип возрастной нормативности для женщин среднего класса.

Мы рассматриваем средний возраст как амбивалентную фазу жизненного пути, когда биографические траектории и социальные ожидания пересекаются с традиционными представлениями о женственности, зрелости и продуктивности, которые оказываются несовместимыми в рамках публичного и частного дискурсов. Особый интерес для нас представляет женский опыт. В силу

гендерной специфики культурных репрезентаций женщины сталкиваются с двойным стандартом старения: с одной стороны, ожидается сохранение молодости и привлекательности, с другой — невидимость и утрата социальной ценности после определенного возраста [Сонтаг, 2024].

Таким образом, цель статьи — проанализировать, каким образом в медиарепрезентациях артикулируется опыт проживания среднего возраста у женщин и как этот нарратив соотносится с социологическими концептами жизненного пути, а также с аналитической диадой агентности и пластичности, позволяющей раскрыть не только адаптивные, но и трансформирующие стратегии женщин среднего возраста.

### **Социология среднего возраста: обзор подходов**

Современная социология трактует жизненный путь как сложный феномен, формируемый пересечением институциональных, культурных и исторических факторов. Важную роль в этом процессе играют образовательные системы, структура семейных отношений и нормы трудовой занятости [Shanahan, 2000; Buchmann, Kriesi, 2011; Mayer, 2004; Moen, 2016]. Исследования жизненного пути сосредотачиваются на трех аналитических уровнях: индивидуальных биографических траекториях, когортных паттернах развития и институциональных структурах, регулирующих нормативные рамки. Такой подход позволяет не только выявить социальные механизмы воспроизводства неравенства, но и исследовать динамику изменений социальных норм.

Средний возраст для социальных исследователей определяется не столько биологическими изменениями, сколько влиянием социально-экономических и культурных факторов, которые формируют опыт его проживания и восприятия в обществе [Lachman, 2015]. Концепция жизненного пути позволяет рассматривать средний возраст как динамический процесс, включающий взаимодействие индивидуальных биографий и макроуровневых социокультурных контекстов [Elder, 2003]. Однако средний возраст часто остается в «слепой зоне» научных исследований, уступая внимание детству, юности и старости [Infurna, Gerstorf, Lachman, 2020]. В исследованиях этих возрастных категорий средний возраст фигурирует не как самостоятельный объект, а как рубеж — завершение одних биографических процессов и начало других (взросление и старение).

Чаще всего средний возраст мыслится как переходный период между молодостью и старостью, что обусловлено более сильной институционализацией и стандартизацией этих возрастных периодов посредством социальных институтов и социальной политики государства, четко регламентирующей время получения общего и профессионального образования, а также выхода на пенсию. Средний возраст лишен таких четких маркеров, сигнализирующих о специфических потребностях данной возрастной категории, что усиливает его восприятие как «размытого» периода жизни [Dannefer, 2003; Macmillan, 2005].

Жизненный путь как подход подчеркивает значимость влияния предшествующего опыта на формирование переживания среднего возраста.



Концепция кумулятивного (не)преимущества (concept of cumulative (dis) advantage) объясняет, как неравенство, формирующееся в течение жизни, становится особенно заметным в среднем возрасте [Dannefer, 2003]. Например, ключевую роль в том, как индивид воспринимает этот период, играют социально-экономическое положение, состояние здоровья, образование и семейные роли. Люди из менее обеспеченных социальных слоев обычно начинают воспринимать себя как «взрослых среднего возраста» раньше, чем представители более обеспеченных и образованных групп, что связано с ранним началом профессиональной деятельности и семейной жизни первых по сравнению со вторыми [Toothman, Barrett, 2011].

Концепция кумулятивных (не)преимуществ помогает понять, почему одни люди переживают средний возраст как кризис, а другие — как период наибольшего расцвета. Накопленные в течение жизни ресурсы объясняют, почему представители среднего класса в среднем возрасте воспринимают себя более успешными и удовлетворенными. В то же время более низкое социально-экономическое положение становится фактором, усугубляющим неравенство, которое со временем усиливается и приводит к ухудшению здоровья, ограничению карьерных возможностей и снижению качества жизни индивида. В результате люди, сталкивающиеся с различными формами социального исключения и неравенства, склонны воспринимать этот этап жизни как начало упадка и завершения своей продуктивности. Тогда как те, кто обладает накопленными преимуществами (в первую очередь символическими и социальными ресурсами), чаще рассматривают средний возраст как время новых возможностей для профессиональной и личной самореализации.

Средний возраст отличается высокой степенью биографической вариативности: одинаковый хронологический возраст может включать существенно разные жизненные обстоятельства — от рождения ребенка до появления внуков, от карьерного роста до подготовки к выходу на пенсию, от новых браков до заботы о пожилых родителях. Эти различия формируют неконсистентные статусные наборы и требуют от индивида постоянной адаптации, перераспределения приоритетов, пересмотра целей и способов (вос)производства идентичности. В результате средний возраст становится фазой активного (пере)конструирования идентичности на фоне множественных и подчас противоречивых социальных ожиданий.

Биографическая неоднородность усиливается неравномерным доступом к ресурсам — материальным, физическим, временным и символическим. Кто-то в этом возрасте располагает стабильностью и временем «для себя», другие сталкиваются с финансовыми и семейными обязательствами. Одни сохраняют высокий уровень активности и здоровья, другие ограничены хроническими заболеваниями. Все это создает мозаичный ландшафт жизненных траекторий, затрудняющий стандартизацию опыта среднего возраста и подталкивающий к развитию индивидуализированных стратегий.

Согласно обновленной классификации Всемирной организации здравоохранения, к среднему возрасту относятся люди в возрасте от 45 до 59 лет. Восприятие границ среднего возраста формируется на пересечении культурных

представлений, нормативно-правового дискурса и медиарепрезентаций [Lachman, 2015; Mehta et al., 2020]. Это делает средний возраст амбивалентным периодом жизни, который одновременно воспринимается как время расцвета и как начало кризиса. Такое двойственное восприятие связано, с одной стороны, с ожиданиями достижения карьерных и личных целей, экономического благополучия. С другой — с первыми признаками старения, такими как ухудшение здоровья и снижение активности.

Связь между культурными представлениями и медиарепрезентациями особенно важна в контексте формирования социальных и культурных конвенций о среднем возрасте. Значительную роль в закреплении негативных стереотипов играют медиа, представляя этот период как кризисный. Например, исследования [Tiidenberg, 2017] показывают, что визуальные образы часто фокусируются на физических изменениях, таких как старение кожи и потеря привлекательности, особенно у женщин. Это усиливает давление на женщин, заставляя их соответствовать идеализированным стандартам красоты, подчиняясь нормам, которые с возрастом все труднее поддерживать.

Гендерный аспект восприятия среднего возраста имеет принципиальное значение. Мужчины и женщины сталкиваются с различным отношением к своему возрасту. Для мужчин старение нередко ассоциируется с приобретением статуса, влияния и мудрости, тогда как для женщин это чаще воспринимается как потеря физической привлекательности и снижение социальной значимости. Кроме того, женщины чаще сталкиваются с дополнительной нагрузкой, связанной с осуществлением родственной заботы, что добавляет стресс и усиливает кризисное восприятие среднего возраста. Концепция «сэндвич-поколения» подчеркивает этот аспект, акцентируя внимание на множественной нагрузке, которую испытывают представители среднего поколения, заботясь одновременно о детях и пожилых родителях.

Важно подчеркнуть, что институциональная неопределенность (в данном контексте — отсутствие устойчивых политик, норм и программ, признающих специфику среднего возраста как самостоятельной стадии жизненного курса) задает специфику изучения этого периода жизни. В то время как молодость и старость четко регулируются социальными институтами, средний возраст остается менее определенным. Это находит отражение в том, что социальная политика и программы поддержки часто сосредоточены на потребностях молодежи или пенсионеров, игнорируя уникальные вызовы, с которыми сталкиваются представители среднего возраста [Macmillan, 2005]. Например, отсутствие программ переподготовки ограничивает возможности профессиональной мобильности и адаптации. Средний возраст также редко становится приоритетом государственной политики в области здоровья — несмотря на рост хронических заболеваний, профилактические меры слабо охватывают эту возрастную группу [Lachman, 2015; Infurna, Gerstorf, Lachman, 2020]. Поддержка родственной заботы минимальна: уход за пожилыми родителями или детьми чаще ложится на женщин, не сопровождаясь гибкими условиями труда или социальной компенсацией [Daly, 2020; Pavolini, Van Lancker, 2018]. В культурной политике и медиа люди среднего возраста также редко



представлены как самостоятельная категория с правом на публичную артикуляцию [Woodward, 1999; Gullette, 2004; Twigg, 2004; Calasanti, 2007].

Эти примеры указывают на то, что существующие инициативы поддержки остаются точечными и фрагментарными. Несмотря на наличие отдельных программ, они не устраняют ни нормативную неопределенность, ни структурную уязвимость, с которыми сталкиваются представители этой возрастной группы. В контексте современных демографических, социальных и культурных изменений это требует пересмотра традиционных подходов к изучению среднего возраста, что откроет возможности для разработки более адресной институциональной поддержки, способной учитывать специфику этого этапа жизненного пути.

Таким образом, несмотря на имеющиеся исследования, средний возраст остается слабо институционализированным, гендерно асимметричным и культурно амбивалентным периодом жизненного курса. Это касается не только отсутствия структурной поддержки, но и символического измерения: в публичном пространстве средний возраст лишен возрастного суверенитета — права быть представленным как самостоятельный и ценностно насыщенный период жизни. Вместо этого он либо маскируется под «вторую молодость», либо редуцируется до подготовительной стадии к старению. Формулы вроде «50 — это новые 30» или «в 40 лет жизнь только начинается» подтверждают, что признание среднего возраста возможно только через риторику продления молодости, а не через утверждение его собственных норм и смыслов. Такая символическая неопределенность усиливает как невидимость, так и структурную уязвимость рассматриваемой возрастной группы. Это требует аналитических инструментов, способных уловить не только структурные ограничения, но и индивидуальные способы действия и системы интерпретаций. Опираясь на представленные теоретические и эмпирические работы, мы предлагаем анализировать средний возраст через призму механизмов, позволяющих представительницам городского образованного среднего класса адаптироваться к неопределенности и формировать собственные стратегии переосмысления возрастных норм. Для этого мы обращаемся к понятийной связке агентности и пластичности (*plasticity*), позволяющей учитывать как внешние структурные условия, так и субъективные способы осмысления и проживания среднего возраста [Staudinger, 2020].

## **Аналитическая рамка и эмпирический материал исследования**

Одним из ключевых понятий, связанных с изучением среднего возраста, является субъективный возраст — разница между хронологическим возрастом и тем, как человек воспринимает себя. Это восприятие влияет на то, какие цели он ставит и какие стратегии выбирает для проживания конкретного периода жизни. Исследования показывают, что люди, ведущие активный образ жизни, сохраняющие социальные связи и имеющие доступ к ресурсам, как правило, воспринимают себя моложе своего биологического возраста. Однако

стереотипы и социальные ожидания — особенно в отношении женщин — продолжают оказывать давление на субъективное восприятие, ограничивая возможности позитивного проживания этого этапа.

В этом контексте мы предлагаем рассматривать агентность в аналитической связке с понятием пластичности [Staudinger, 2020]. Агентность отражает способность человека самостоятельно формировать свою жизненную траекторию, ставить цели, управлять ресурсами и принимать решения. Однако она предполагает действие в относительно стабильных и предсказуемых условиях. В ситуации резких изменений жизненных обстоятельств (например, утраты работы, ухудшения здоровья или роста семейных обязанностей) объяснительный потенциал агентности как аналитической категории оказывается ограниченным. Она предполагает наличие устойчивых условий для планирования и реализации стратегий, тогда как средний возраст часто сопряжен с неопределенностью и структурными сдвигами. В этих ситуациях на первый план выходит пластичность — не просто как адаптация (реактивная подстройка к обстоятельствам), а как способность индивида переосмысливать свои цели, роли и ценности в ответ на изменения, которые им не контролируются и не выбираются напрямую [Staudinger, 2020].

Использование этой понятийной диады позволяет выявить не только механизмы адаптации, но и более глубокие способы переосмысления целей и норм, раскрыть, как индивиды выстраивают баланс между внешними ожиданиями и внутренними целями. Это особенно важно при изучении среднего возраста — жизненного этапа, характеризующегося высокой вариативностью биографических сценариев, отсутствием четкой институционализации и слабой стандартизацией, а также амбивалентными нормами и культурными представлениями, сочетающими образы расцвета и кризиса.

Социально-экономическое положение женщин также оказывает влияние на их восприятие и переживание среднего возраста. Женщины среднего класса, обладая накопленными ресурсами — экономическими, образовательными, символическими, — имеют возможность инициировать новые биографические проекты, формируя собственные сценарии взросления в условиях высокой вариативности ролей и ожиданий. В то время как женщины из рабочего класса чаще сталкиваются с ограничениями, связанными с дефицитом доступа к образовательным, профессиональным и медицинским возможностям.

Концепция кумулятивного (не)преимущества позволяет понять, как неравенство, формирующееся на протяжении жизни, влияет на способность индивидов проявлять агентность и реализовывать пластичность в условиях возрастающей неопределенности. Представительницы городского образованного среднего класса, обладающие значительными социальными и культурными ресурсами, не только адаптируются к изменениям, но и переопределяют возрастные нормы, формируя альтернативные сценарии переживания среднего возраста. Их способность к стратегическому действию проявляется как в гибкости повседневных практик (пластичность), так и в активном участии в культурной рефлексии и нормообразовании (агентность). Эти женщины становятся инициаторами



пересмотра возрастных сценариев, выстраивая модели поведения, основанные на пересечении личного опыта и доступных ресурсов.

В качестве эмпирического материала для анализа мы использовали нарративы, представленные в подкасте, где женщины обсуждают опыт проживания среднего возраста, его вызовы и ресурсы. Мы обратились к этому медиапроекту, поскольку он создан самими представительницами городского образованного среднего класса и ориентирован на аудиторию, заинтересованную в обсуждении возрастных изменений, ценностей и стратегий проживания зрелости. Подкаст «45+: Легенды и мифы среднего возраста» предназначен для современных женщин среднего возраста, стремящихся к активной и полноценной жизни. Автор и ведущая Юлия Зинкевич приглашает экспертов из разных сфер и просто интересных собеседниц для обсуждения тем, связанных с личностным развитием, здоровьем, культурой и искусством. Подкаст описывается как «подкаст для современных женщин, которые собираются жить лет 100 и сейчас находятся в середине пути. Юлия Зинкевич и ее гости говорят о вызовах, с которыми сталкиваются женщины „среднего возраста“, сообща ищут точки опоры в различных, иногда фрустрирующих ситуациях, делятся лайфхаками и находят много плюсов в путешествии от 45 к 59. В конце каждого выпуска — 3 практических совета, которые вам точно пригодятся»<sup>1</sup>. Таким образом, подкаст становится источником материалов для социологического анализа того, как женщины осмысляют и артикулируют опыт среднего возраста в публичном пространстве.

С момента выхода первого эпизода подкаста в апреле 2023 года до начала исследования (июль 2024 года) было выпущено 34 выпуска. Продолжительность одного эпизода — в среднем 40–45 минут. Основные темы охватывают личностное развитие (книги, психологические практики, техники самопомощи), здоровье и благополучие (физическое и ментальное здоровье, спорт, здоровый образ жизни), культуру и искусство (обзоры книг, фильмов, театральных постановок и выставок), а также социальные и гендерные вопросы (гендерное равенство, роль женщины в обществе, семейные отношения). Проект представлен на ведущих платформах для подкастов, а также в YouTube и Telegram.

Материалы выпусков подкаста использовались как вторичные данные для социологического анализа [Asier, Luis Miguel, 2022; Kulkov et al., 2024]. Каждый выпуск подкаста рассматривался нами как квазиинтервью, состоящее из связанных общей тематикой нарративов ведущей выпуска (интервьюера) и гости (информантки). Из 34 выпусков нами были отобраны 28. Из общего списка были исключены эпизоды, не относящиеся к заявленной теме медиапроекта — обсуждению опыта переживания среднего возраста, например, связанные с рекомендациями Юлии Зинкевич по созданию и продвижению подкастов. Аудиозаписи каждого из 28 выпусков были транскрибированы и использовались в качестве текстовых материалов для последующего анализа тех смыслов и значений, которые приписываются участницами подкаста

<sup>1</sup> Подкаст «45+: Легенды и мифы среднего возраста» // UV Mave. URL: <https://45plus.mave.digital> (дата обращения: 02.09.2024).

среднему возрасту, а также репрезентаций жизненных сценариев и специфических практик, свойственных этому периоду жизни.

Следуя логике тематического анализа, мы выделяли категории, а затем объединяли их в подтемы и темы, которые выступили основой для содержательной части исследования. Мы опирались на рефлексивный подход к тематическому анализу, позволяющий сосредоточиться не только на повторяющихся темах, но и на смыслах, через которые участницы структурируют опыт переживания среднего возраста, используя доступный им культурный язык [Braun, Clarke, 2021]. Были выделены следующие три темы, вокруг которых были организованы нарративные обсуждения в выпусках подкаста: нормализация возрастных изменений; влияние медикализации и телесности; социальные ожидания, связанные с соответствием стандартам успешности, активной жизненной позиции и способности сохранять физическое и социальное благополучие.

Эти три темы можно аналитически соотнести с ключевыми понятиями исследовательской рамки. Нормализация возрастных изменений демонстрирует работу пластичности, когда женщины переосмысливают собственные роли и цели в ответ на возрастные изменения. Темы телесности и медикализации показывают, как через агентные практики ухода и самонаблюдения женщины не только рассматривают свое физическое состояние как важный фактор благополучия, но и управляют телом как ресурсом. При этом медикализирующий дискурс, традиционно критикуемый за дисциплинарный потенциал, в данном случае выступает как инструмент расширения субъектности: женщины присваивают язык медицины для нормализации возрастных изменений, интерпретации собственного состояния и формирования проактивных стратегий действия. Обсуждение стандартов успешности отражает напряжение между внешними нормативными ожиданиями и внутренними стратегиями самореализации, позволяя проследить, как пластичность и агентность пересекаются в повседневных практиках.

При этом в ходе анализа мы учитываем принадлежность ведущей и гостей подкаста к городскому образованному среднему классу, что определяет их позицию в социальном пространстве, специфику транслируемых ценностей и языка для обсуждения поднимаемых вопросов. В этом отношении вопрос, насколько представленные в проекте представления и опыт проживания среднего возраста характерны как для медиадискурса, так и для обыденного сознания в целом, остается открытым и требует отдельного изучения.

### **Нормализация возрастных изменений: как ведущие и гости подкаста переосмысливают средний возраст**

Одной из ключевых тем анализа является телесность как инструмент самоидентификации и адаптации женщин к новому возрастному периоду. В подкасте телесность предстает не только как индивидуальный опыт, но и как пространство культурного нормотворчества, через которое женщины



и адаптируются, и переопределяют возрастные нормы. Почти во всех материалах подкаста тело рассматривается как центральный элемент, через который женщины осмысливают многочисленные изменения в различных сферах жизни, происходящие с ними в среднем возрасте. Эти нарративы показывают, что тело перестает рассматриваться как исключительно биологическая категория, становясь социальной и культурной точкой опоры. Тело выступает как проводник в социальный и внутренний мир женщин. Через него реализуются разнообразные практики, позволяющие поддерживать себя в хорошей эмоциональной и психологической форме, а также взаимодействовать с реальностью в разных ролях — от профессиональной до бытовой. Участницы подкаста рассказывают, что активно используют самые разные стратегии ухода за собой, включая регулярные медицинские обследования, занятия фитнесом и косметологические процедуры. Эти практики способствуют формированию позитивного восприятия возраста как времени активной самореализации. Здесь проявляется связка пластичности и агентности. Пластичность выражается в способности женщин по-новому осмысливать телесные изменения; агентность — в активном управлении своим телом и внешним видом, несмотря на культурные стереотипы старения.

В подкасте обсуждается, как осознанный уход за телом позволяет женщинам разрушать стереотипы старения и усиливать чувство уверенности. Например, одна из героинь делится, что физическая активность имеет значение в контексте свободы, а не внешнего вида — чем лучше она себя чувствует физически, тем проще ей решать другие задачи. Эта позиция подчеркивает, что женщины среднего класса воспринимают тело как средство самовыражения и взаимодействия с окружающим миром. Через осознанный уход за собой и физическую активность они создают нарративы, которые бросают вызов двойному стандарту старения, согласно которому мужчины с возрастом приобретают статус и привлекательность, а женщины сталкиваются с требованиями сохранять молодость и красоту. Тем самым телесность становится языком сопротивления культурным ожиданиям, формируя альтернативные образы возраста, в которых зрелость ассоциируется не с потерями, а с ресурсами. Такие нарративы подчеркивают телесность как основу уверенности, активности и способности управлять своим жизненным проектом, несмотря на культурные ожидания, которые акцентируют возрастные изменения как исключительно негативные:

*«Я скорее через тело могу обрести возможность что-то проговорить, и для меня так намного эффективнее. Или там, например, вытанцовать эмоции, или что-то такое выхаживать там, ну, короче, через движение освободить психику. Это все все равно про контакт, понимаешь, когда ты целостный, потому что почувствовать, в каком направлении двигаться, найти какое-то решение, найти какое-то гармоничное состояние. Это тоже вот какой-то путь, поиск, маршрут и так далее» (Витальные и фертильные. Про тело, как точку опоры)<sup>2</sup>.*

<sup>2</sup> «Витальные и фертильные. Про тело, как точку опоры» // UV Mave. URL: <https://45plus.mave.digital/ep-6> (дата обращения 15.09.2024).

Медикализация среднего возраста, обсуждаемая в подкасте, раскрывает новые возможности для адаптации женщин к возрастным изменениям, становясь инструментом, через который женщины среднего класса переосмысливают свои роли и укрепляют уверенность в своих возможностях. Также в этом коллективном нарративе подчеркивается значимость здоровья как элемента уверенности в собственных силах, способности активно участвовать в социальной жизни и стабильности социально-экономического статуса, что в итоге способствует успешному старению. Забота о своем здоровье для женщин среднего класса — это способ не только поддержать физическую активность, но и укрепить свои социальные позиции, формируя позитивные образы среднего возраста и создавая новые культурные нормы переживания взрослости.

Если тело рассматривается как пространство взаимодействия между личными целями и социальными ожиданиями, то медицинализация и контроль за здоровьем становятся неотъемлемой частью этого процесса, предоставляя женщинам инструменты для адаптации к возрастным изменениям. Забота о здоровье для женщин среднего класса становится способом управления возрастной уязвимостью и укрепления позиции в системе нормативных ожиданий. Этот подход логически продолжает обсуждение телесности, подчеркивая, что внимание к здоровью оказывается важным инструментом для управления социальными и профессиональными ролями, а также укрепления уверенности в себе. Участницы подкаста подчеркивают значимость регулярных медицинских обследований и профилактики здоровья:

*«Я уже фокусируюсь на здоровье. У меня в голове все время это крутится, что можно есть, что нельзя есть. Больше двигаюсь и, думаю, надо продолжать. Мне нравится результат, я прям чувствовала энергию уже прибывающую. Я всем гостям заказала подарки исключительно про здоровье. Сертификаты в спортивные магазины, бутылочки, какие-то тренажеры. И получила все это в подарок» («Год здоровья»)<sup>3</sup>.*

Тем самым здоровье становится важным условием для (вос)производства успеха в жизни (профессиональной, личной), которого смогли добиться героини подкаста до перехода в средний возраст. Регулярные практики заботы о здоровье поддерживают ощущение контроля и включают женщин в процессы переосмысления допустимых возрастных сценариев. В подкасте женщины объясняют свой опыт регулярного прохождения чекапов и занятий фитнесом не только необходимостью поддержания физической формы, но и укреплением социальной уверенности:

*«Вот, хорошо я выгляжу сегодня, на свой взгляд. Я более уверена в себе, мне больше дается, у меня больше ресурсов. Я выгляжу, на свой взгляд, ужасно? Все, меня нет» («От самоабыюза к возрождению»)<sup>4</sup>.*

<sup>3</sup> «Год здоровья» // UV Mave. URL: <https://45plus.mave.digital/ep-24> (дата обращения 15.09.2024).

<sup>4</sup> «От самоабыюза к возрождению» // UV Mave. URL: <https://45plus.mave.digital/ep-17> (дата обращения 15.09.2024).



В этом смысле нарративы о необходимости и пользе регулярных медицинских обследований и занятий спортом — не только о сохранении физической активности, сколько о поддержании социальной успешности, уверенности в завтрашнем дне (в перспективе старения и перехода к другому этапу жизненного пути), а также удержании своих социальных позиций.

Так, пластичность проявляется в способности женщин переосмысливать возрастные изменения — не как знак утраты, а как условие адаптации к новой фазе жизни. В нарративах подкаста это выражается в принятии перемен («Мне кажется, что сейчас вообще линейка стандартов расширена. Очень широкая. Выбираем. Да-да, можно быть кем угодно. Главное — оставаться собой»<sup>5</sup>), смещении приоритетов и готовности выстраивать новые режимы повседневности. Агентность, в свою очередь, артикулируется через регулярные практики управления телом и здоровьем: чекапы, фитнес, планирование диеты и отдыха, все это рассматривается как сознательные инвестиции в устойчивость и социальную пригодность. Женщины подчеркивают, что эти практики — не про страх, а про возможность:

*«Мы с подругой бегаем, она утром, я вечером, и отправляем друг другу подтверждение того, что мы вышли на тропу. Да, это отлично. И вот она делает это с утра, но я с утра только устаю от бега, а вечером это вот просто идеальный способ вынуть вообще все рабочие вопросы из головы, обнулиться. Это классно»* («Витальные и фертильные. Про тело, как точку опоры»)<sup>6</sup>.

Таким образом, здоровье и телесность становятся пространством, в котором женщины одновременно приспосабливаются к изменениям и целенаправленно выстраивают стратегию управления возрастом как социальным ресурсом. Пластичность позволяет женщинам переосмыслить ограничения, связанные с их фактическим возрастом, например в отношении здоровья и изменения физических или когнитивных возможностей, в то время как агентность выражается в активных практиках ухода за собой, включая регулярные медицинские обследования и занятия спортом. Согласно принципам кумулятивного преимущества, доступ женщин среднего класса к медицинским, образовательным и социальным ресурсам позволяет им минимизировать негативные последствия возрастных изменений и формировать положительные сценарии проживания середины жизни и старения. Эта концепция позволяет объяснить, почему представители определенных групп, имеющие доступ к большему количеству ресурсов, способны лучше адаптироваться к возрастным изменениям, в то время как те, кто таких ресурсов лишен, сталкиваются с накоплением трудностей и ограничений.

<sup>5</sup> «Витальные и фертильные. Про тело, как точку опоры» // UV Mave. URL: <https://45plus.mave.digital/ep-6> (дата обращения 17.09.2024).

<sup>6</sup> «Витальные и фертильные. Про тело, как точку опоры» // UV Mave. URL: <https://45plus.mave.digital/ep-6> (дата обращения 15.09.2024).

## Индивидуализация жизненных траекторий: класс и поколение

Материалы подкаста демонстрируют широкий спектр жизненных сценариев женщин среднего класса, что подчеркивает их способность адаптироваться к разнообразным условиям и, как следствие, нормализовать субъективное восприятие и опыт переживания среднего возраста. Гормональные изменения, сопровождающие менопаузу, представляются как культурный маркер, вокруг которого артикулируются разнообразные сценарии переживания среднего возраста. Это общий опыт, который объединяет женщин с разными биографиями и создает пространство для коллективной рефлексии и интерпретации индивидуального переживания:

*«<...> Нас объединяет нечто — это то, что у нас начинают происходить гормональные изменения. Они не происходят одновременно. <...> В 45 ни у кого не звенит никакой колокольчик и не включается зрелость. У кого-то это начинается в 45, действительно. У кого-то в 50, у кого-то в 55. А кто-то практически в 58 может не чувствовать вот этих вот границ возраста» («Вам с месячными или без?» — о переходе из молодости в зрелость)<sup>7</sup>.*

И хотя эти изменения универсальны, они наделяются разными смыслами и, соответственно, вписываются в совершенно разные жизненные сценарии:

*«<...> Мы приходим в одну и ту же временную отметку с разным багажом. У кого-то еще бодрые родители и маленькие дети, у кого-то дети выросли и разлетелись, а родителей нет в живых. Кто-то увлечен любимым делом и только нуждается в большем запасе времени, чтобы воплотить многочисленные идеи, а кому-то повседневная рутина приелась и хочется новых занятий» («Вам с месячными или без?» — о переходе из молодости в зрелость)<sup>8</sup>.*

Эта цитата демонстрирует, как женщины артикулируют различие траекторий, приходя к одному биологическому рубежу (возрастная отметка 45+) с разным жизненным багажом. Здесь проявляется ключевой механизм дестандартизации жизненного курса. Первые две пары сравнений («бодрые родители и маленькие дети» / «родителей нет в живых, и дети разлетелись»; «увлечена делом» / «хочется чего-то нового») указывают на переменные биографические условия, которые задают разные регистры смысла одного и того же возрастного перехода. Пластичность проявляется в том, что телесные изменения (например, наступление менопаузы) интерпретируются не как

<sup>7</sup> «Вам с месячными или без?» — о переходе из молодости в зрелость // UV Mave. URL: <https://45plus.mave.digital/ep-1> (дата обращения 15.09.2024).

<sup>8</sup> «Вам с месячными или без?» — о переходе из молодости в зрелость // UV Mave. URL: <https://45plus.mave.digital/ep-1> (дата обращения 15.09.2024).



фиксированный дефицит, а как ситуативно обусловленный опыт, вплетенный в контекст семейных, профессиональных и аффективных связей. Женщина, «нуждающаяся в запасе времени», наделяет зрелость потенциалом реализации, а не утраты. Напротив, для другой зрелость становится поводом для рефлексии и поиска новых форм активности.

Агентность видна в акценте на собственное позиционирование в отношении происходящего. Речь не о пассивном следовании возрасту, а о попытке переопределить жизненный опыт через нарратив, то есть встроить его в осмысленную биографическую линию, будь то продолжение деятельности или ее кардинальная трансформация. Таким образом, универсальные изменения превращаются в отдельные траектории действия, различающиеся не по возрасту как таковому, а по модусам проживания и интерпретации.

Эти примеры служат хорошей иллюстрацией дестандартизации жизненных сценариев, подчеркивая важность учитывать контекст индивидуальной биографии при анализе поколенческого опыта прохождения этого этапа жизни. Они также показывают, как универсальные биологические изменения могут становиться фокусом коллективного нарратива, в котором через пластичность женщины перерабатывают биографические различия, а через агентность наделяют телесные изменения позитивным смыслом и формируют новые образы возраста.

Изучаемый подкаст не только адресован женщинам среднего возраста, но и был задуман и создается с участием женщин, которые представляют как городской образованный средний класс, так и определенное поколение. В современной России именно женщины городского образованного среднего класса играют роль социальных инноваторов, запускающих цепочки производства новых поведенческих моделей и практик. Их переход к взрослой жизни сопровождался кардинальными социально-экономическими и культурными изменениями, в том числе в сфере семьи и родительства. Идеология ответственного родительства и практики включенного материнства разрабатывались и осваивались ими. По своему предыдущему опыту они знают, что материнство — это проект, который необходимо планировать, менеджировать, а также вкладывать в него ресурсы. Они знают, что знания и навыки делают их компетентными родителями, потребителями и гражданками [Чернова, Шпаковская, 2021], позволяют им стать соэкспертами для осознанного выбора оптимального с их точки зрения режима заботы о ребенке. Именно поэтому, достигнув среднего возраста, они сейчас активно участвуют в переосмыслении этого этапа жизненного пути. Для многих из них актуальным становится проект среднего возраста как залог успешного старения. Он предполагает рефлексивную работу по конструированию социальных и индивидуальных представлений о возрасте, которые отличны от опыта женщин предыдущих поколений, выросших в условиях другой социальной и гендерной политики. Однако в отличие от ответственного родительства этот проект пока находится на начальном этапе разработки.

Индивидуализация и плюрализация жизненных траекторий, характерная для этого условного поколения X, проявляется в вариативности ролей

и стратегий их реализации. Благодаря накопленным ресурсам (образование, здоровье и социальные связи) представительницы именно этой социально-демографической группы обладают в том числе дискурсивными возможностями по созданию нового культурного прочтения среднего возраста в качестве социальной нормы.

Истории участниц подкаста демонстрируют широкий диапазон способов проживания этого периода жизни. Одни концентрируются на профессиональной самореализации, тогда как другие посвящают себя семье и воспитанию детей, отдают себя и все свое время любимому хобби:

*«Вот я когда-то свое хобби сделала работой и наслаждаюсь, и прусь вообще с каждым днем вообще со страшной самобытной силой» («Самооценка VS Любовь к себе. Как перестать сравнивать себя с «другой девочкой» и оказаться в центре собственного мира?»)<sup>9</sup>.*

Такие изменения биографической траектории становятся возможными не за счет появления новых возможностей как таковых, а через переработку имеющегося опыта и трансформацию привычных ролей. Пластичность здесь — это способность сместить фокус с заданных социальных ожиданий (например, стабильной карьеры или семейной заботы) к новым формам самореализации. Агентность — в том, чтобы произвести эту сборку на основе переработки предыдущего опыта, доступных профессиональных навыков и социальных ресурсов:

*«С возрастом у нас много контактов наработанных. У нас толстые записные книжки. Мы знаем разных людей. А что я умею делать? А что мне надо? А что востребовано? А кто меня поддержит? Вот это вот, как это, нетворк, да, социальщина вся» («Самооценка VS Любовь к себе. Как перестать сравнивать себя с «другой девочкой» и оказаться в центре собственного мира?»)<sup>10</sup>.*

Коллективный нарратив героинь подкаста выстроен вокруг понимания среднего возраста как времени пересмотра приоритетов. Анализ этих нарративов позволяет рассматривать средний возраст как проект, обладающий высоким эмансипационным потенциалом. Он открывает пространство для критической рефлексии и трансформации культурных представлений о возрасте, теле и женской субъектности. Такой проект дает женщинам возможность пересматривать навязанные возрастные нормы, расширять репертуар допустимых ролей и формировать собственные сценарии проживания зрелости,

<sup>9</sup> «Самооценка VS Любовь к себе. Как перестать сравнивать себя с «другой девочкой» и оказаться в центре собственного мира?» // UV Mave. URL: <https://45plus.mave.digital/ep-2> (дата обращения 15.09.2024).

<sup>10</sup> «Самооценка VS Любовь к себе. Как перестать сравнивать себя с «другой девочкой» и оказаться в центре собственного мира?» // UV Mave. URL: <https://45plus.mave.digital/ep-2> (дата обращения 15.09.2024).



выходящие за пределы межпоколенческой преемственности и культурных ожиданий. При этом то, как он реализуется на практике, непосредственно зависит от объема доступных ресурсов, обусловленных классовой принадлежностью:

*«Когда у нас есть некая n-ная сумма денег на счету или в банке, в наличности где-то под матрасом либо в виде какого-то пассивного дохода, это дает нам спокойствие и безопасность. И, наверное, для меня вот это, как для психолога, важнее темы безопасности, которая дает нам накопление. И это чувство — свобода» («Вам с месячными или без?» — о переходе из молодости в зрелость»)<sup>11</sup>.*

Средний возраст для женщин городского образованного среднего класса — это не просто этап в жизненном курсе, а символически нагруженный и нормативно структурированный период, в котором пересекаются личный опыт, накопленные ресурсы и социальные ожидания. Он становится временем, когда возможно формирование новых социальных норм и пересмотр привычных культурных конвенций. В этом контексте пластичность позволяет женщинам адаптироваться к изменениям, пересматривать как личные, так и общественные ожидания, а агентность — целенаправленно использовать доступные ресурсы для конструирования и реализации собственных жизненных сценариев. Таким образом, средний возраст может становиться форматом рефлексивной переработки биографической траектории — но лишь при наличии определенных структурных условий. Подобная возможность чаще возникает у женщин не только со стабильными доходами и образованием, но и встроенных в профессиональные и культурные среды, где подобная переработка поддерживается и нормализуется.

## Заключение

Средний возраст женщин среднего класса в современном российском обществе представляет собой сложный феномен, для понимания которого необходимо учитывать классовые и поколенческие особенности. Этот жизненный период характеризуется множеством факторов, включая культурные, социальные и экономические изменения, которые формируют уникальный опыт проживания среднего возраста. Концепции пластичности, агентности и кумулятивного (не)преимущества предоставляют аналитические инструменты для изучения того, как накопленные ресурсы, социальные ожидания не только определяют индивидуальные стратегии, но и формируют восприятие и уникальный опыт проживания представительницами городского образованного среднего класса этого возрастного периода.

<sup>11</sup> «Вам с месячными или без?» — о переходе из молодости в зрелость // UV Mave. URL: <https://45plus.mave.digital/ep-1> (дата обращения 15.09.2024).

Анализ подкаста «45+» позволяет рассматривать средний возраст как фазу биографической пластичности, в которой пересборка приоритетов и переосмысление нормативных сценариев становятся частью повседневной рефлексии. Этот этап не имеет фиксированного содержания — он формируется на фоне сдвига возрастных границ, сохранения социальной активности и символической неопределенности: что такое «средний возраст» и какие роли ассоциируются с ним. Именно эта неопределенность и вариативность позиций (от уязвимости до привилегий) создает условия, в которых актуализируются как пластичность — адаптация к нестабильным культурным ориентирам, так и агентность — способность производить различные и поддерживаемые другими жизненные сценарии. При этом разнообразии стратегий — от ухода в телесные практики до смены карьерной идентичности — неслучайно: оно коррелирует с различиями в доступе к ресурсам, признанию и темпоральной автономии. Средний возраст в этом контексте выступает не как стабильная фаза, а как формирующееся поле возможного.

Женщины городского образованного среднего класса обладают необходимыми, в том числе дискурсивными, ресурсами для формирования новых интерпретативных моделей среднего возраста. Их привилегированная позиция позволяет минимизировать негативные последствия собственных возрастных изменений и обеспечивает производство инклюзивной социальной нормы, отражающей многообразие опыта современных женщин. Средний возраст становится для них пространством реализации отложенных проектов, поиска новых профессиональных возможностей и переосмысления предписанных в соответствии с возрастом социальных ролей и ожиданий. В этом контексте опыт женщин среднего класса демонстрирует, как накопленные ресурсы и биографическая рефлексия превращаются в инструменты не только адаптации, но и расширения культурной автономии, позволяющей формировать новые представления о среднем возрасте.

## Литература / References

- Кон И. В поисках себя. Личность и ее самосознание. М.: Политиздат, 1984.
- Kon I. (1984) *V poiskah sebya. Lichnost i ee samosoznanie* [In Search of Self: Personality and Its Self-Consciousness]. Moscow: Politizdat. (In Russ.)
- Калхун А. О чем молчат женщины: как кризис среднего возраста влияет на нас и почему это лучшее время для перемен / Пер. с англ. И. Е. Кикиной. М.: Эксмо, 2023.
- Calhoun A. (2023) *O chem molchat zhenshchiny: kak krizis srednego vozrasta vliyaet na nas i pochemu eto luchshee vremya dlya peremen* [Why We Can't Sleep: Women's New Midlife Crisis]. Transl. from Eng. by I. E. Kikina. Moscow: Eksmo. (In Russ.)
- Сонтаг С. О Женщинах. М.: Ад Маргинем Пресс, 2024.
- Sontag S. (2024) *O Zhenshchinah* [On Women]. Moscow: Ad Marginem Press. (In Russ.)
- Чернова Ж. В., Шпаковская Л. Л. Три режима гендерного гражданства: опыт восприятия социальной политики российскими женщинами трех поколений // Интеракция. Интервью. Интерпретация. 2021. Т. 13. № 3. С. 12–43. DOI: <https://doi.org/10.19181/inter.2021.13.3.1> EDN: CUNXOL



Chernova Z.V., Shpakovskaya L.L. (2021) Three Regimes of Gender Citizenship: Social Policy Experience of Three Generations of Russian Women. *Interaction. Interview. Interpretation*. Vol. 13. No. 3. P. 12–43. (In Russ.) DOI: <https://doi.org/10.19181/inter.2021.13.3.1>

Asier L.A., Luis Miguel P.-E. (2022) Audio Storytelling in Novation in a Digital Age: The Case of Daily News Podcasts in Spain. *Information*. Vol. 13. No. 4. P. 204. DOI: <https://doi.org/10.3390/info13040204>

Baruch G., Brooks-Cunn J. (1984) *Women in Midlife*. New York: Plenum Press.

Braun V., Clarke V. (2021) *Thematic Analysis: A Practical Guide*. London: SAGE Publications.

Brooks-Gunn J., Kirsh B. (1984) Life Events and the Boundaries of Midlife for Women. In: *Women in Midlife*. Boston: Springer. P. 11–30.

Buchmann M.C., Kriesi I. (2011) Transition to Adulthood in Europe. *Annual Review of Sociology*. Vol. 37. No. 1. P. 481–503. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev-soc-081309-150212>

Calasanti T. (2007) Bodacious Berry, Potency Wood and the Aging Monster: Gender and Age Relations in Anti-Aging Ads. *Social Forces*. Vol. 86. No. 1. P. 335–355. DOI: <https://doi.org/10.1353/sof.2007.0091>

Daly M. (2020) *Gender Inequality and Welfare States in Europe*. Cheltenham: Edward Elgar Publishing. DOI: <https://doi.org/10.4337/9781788111263>

Dannefer D. (2003) Cumulative Advantage/Disadvantage and the Life Course: Cross-Fertilizing Age and Social Science Theory. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*. Vol. 58. No. 6. P. 327–337. DOI: <https://doi.org/10.1093/geronb/58.6.s327>

Demey D., Berrington A., Evandrou M., Falkingham J. (2013) Pathways into Living Alone in Midlife: Diversity and Policy Implications. *Advances in Life Course Research*. Vol. 18. No. 3. P. 161–174. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.alcr.2013.02.001>

Dolberg P., Ayalon L. (2018) Subjective Meanings and Identification with Middle Age. *The International Journal of Aging and Human Development*. Vol. 87. No. 1. P. 52–76. DOI: <https://doi.org/10.1177/0091415017721932>

Elder G. H. (2003) The Emergence and Development of Life Course Theory. In: *Handbook of the Life Course*. Boston: Springer. P. 3–19. DOI: [https://doi.org/10.1007/978-0-306-48247-2\\_1](https://doi.org/10.1007/978-0-306-48247-2_1)

Gullette M.M. (1997) *Declining to Decline: Cultural Combat and the Politics of the Midlife*. Charlottesville: University Press of Virginia. DOI: <https://doi.org/10.5860/choice.35-1847>

Gullette M.M. (2004) *Aged by Culture*. Chicago: University of Chicago Press.

Jermyn D. (2016) Pretty Past It? Interrogating the Post-Feminist Makeover of Ageing, Style, and Fashion. *Feminist Media Studies*. Vol. 16. No. 4. P. 573–589. DOI: <https://doi.org/10.1080/14680777.2016.1193371>

Infurna F.J., Gerstorf D., Lachman M.E. (2020) Midlife in the 2020s: Opportunities and Challenges. *American Psychologist*. Vol. 75. No. 4. P. 470–485. DOI: <https://doi.org/10.1037/amp0000591>

Kulkov I., Kulkova J., Rohrbeck R., Menvielle L. (2024) Leveraging Podcasts as Academic Resources: A Seven-step Methodological Guide. *International Journal of Qualitative Methods*. Vol. 23. P. 1–13. DOI: <https://doi.org/10.1177/16094069241266197>

Mayer K. U. (2004) Whose Lives? How History, Societies, and Institutions Define and Shape Life Courses. *Research in Human Development*. Vol. 1. No. 3. P. 161–187. DOI: [https://doi.org/10.1207/s15427617rhd0103\\_3](https://doi.org/10.1207/s15427617rhd0103_3)

Mehta C.M., Arnett J.J., Palmer C.G., Nelson L.J. (2020) Established Adulthood: A New Conception of Ages 30 to 45. *American Psychologist*. Vol. 75. No. 4. P. 431–444. DOI: <https://doi.org/10.1037/amp0000600>

Moen P. (2016) Work Over the Gendered Life Course. *Handbook of the Life Course. Volume 2*. Cham: Springer. P. 249–275. DOI: [https://doi.org/10.1007/978-3-319-20880-0\\_11](https://doi.org/10.1007/978-3-319-20880-0_11)

Lachman M. E. (2015) Mind the Gap in the Middle: A Call to Study Midlife. *Research in Human Development*. Vol. 12. No. 3–4. P. 327–334. DOI: <https://doi.org/10.1080/15427609.2015.1068048>

Lachman M. E., Teshale S., Agrigoroaei S. (2015) Midlife as a Pivotal Period in the Life Course: Balancing Growth and Decline at the Crossroads of Youth and Old Age. *International Journal of Behavioral Development*. Vol. 39. No. 1. P. 20–31. DOI: <https://doi.org/10.1177/0165025414533223>

Macmillan R. (2005) The Structure of the Life Course: Classic Issues and Current Controversies. *Advances in Life Course Research*. Vol. 9. P. 3–24. DOI: [https://doi.org/10.1016/S1040-2608\(04\)09001-X](https://doi.org/10.1016/S1040-2608(04)09001-X)

Pavolini E., Van Lancker W. (2018) The Matthew Effect in Childcare Use: A Matter of Policies or Preferences? *Journal of European Public Policy*. Vol. 25. No. 6. P. 878–893. DOI: <https://doi.org/10.1080/13501763.2017.1401108>

Shanahan M. J. (2000) Pathways to Adulthood in Changing Societies: Variability and Mechanisms in Life Course Perspective. *Annual Review of Sociology*. Vol. 26. No. 1. P. 667–692. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev.soc.26.1.667>

Schmidt S. (2020) *Midlife Crisis: The Feminist Origins of a Chauvinist Cliche*. Chicago: University of Chicago Press.

Staudinger U. M. (2020) The Positive Plasticity of Adult Development: Potential for the 21st Century. *American Psychologist*. Vol. 75. No. 4. 540–553. DOI: <https://doi.org/10.1037/amp0000612>

Tiidenberg K. (2017) Visibly Ageing Femininities: Women's Visual Discourses of Being Over-40 and Over-50 on Instagram. *Feminist Media Studies*. Vol. 18. No. 1. P. 61–76. DOI: <https://doi.org/10.1080/14680777.2018.1409988>

Toothman E. L., Barrett A. E. (2011) Mapping Midlife: An Examination of Social Factors Shaping Conceptions of the Timing of Middle Age. *Advances in Life Course Research*. Vol. 16. No. 3. P. 99–111. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.alcr.2011.08.003>

Twigg J. (2004) The Body, Gender, and Age: Feminist Insights in Social Gerontology. *Journal of Aging Studies*. Vol. 18. No. 1. P. 59–73. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2003.09.001>

Woodward K. (1999) *Figuring Age: Women, Bodies, Generations*. Bloomington: Indiana University Press.

#### Сведения об авторах:

**Чернова Жанна Владимировна** — доктор социологических наук, ведущий научный сотрудник, Социологический институт РАН — филиал ФНИСЦ РАН, Санкт-Петербург, Россия. **E-mail:** [chernova30@mail.ru](mailto:chernova30@mail.ru). **РИНЦ Author ID:** [472822](https://elibrary.ru/author/details.action?id=472822); **ORCID ID:** [0000-0003-3416-5287](https://orcid.org/0000-0003-3416-5287); **ResearcherID:** [O-1945-2013](https://www.researcherid.com/rid/O-1945-2013).

**Литвинова Александра Игоревна** — старший преподаватель, кафедра цифровых медиакоммуникаций, Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия. **E-mail:** [a.litvinova@spbu.ru](mailto:a.litvinova@spbu.ru). **ORCID ID:** [0000-0003-2845-9983](https://orcid.org/0000-0003-2845-9983).

**Статья поступила в редакцию:** 13.11.2024

**Принята к публикации:** 03.02.2025

БАК: 5.4.4



---

.....

## The Difficult Age: Exploring Media Representations of Women's Midlife Experiences

DOI: 10.19181/inter.2025.17.2.4

**Zhanna V. Chernova** Sociological Institute of RAS — Branch of the FCTAS RAS, St. Petersburg, Russia  
E-mail: chernova30@mail.ru

**Alexandra I. Litvinova** Saint Petersburg State University, St. Petersburg, Russia  
E-mail: a.litvinova@spbu.ru

*This article analyzes media representations of midlife in women based on a thematic analysis of the podcast “5+: Legends and Myths of Middle Age”. Focusing on the experiences of urban, educated, middle-class women, the authors examine how they renegotiate this life stage amidst the destandardization of life scripts and conflicting cultural expectations. The podcast portrays midlife as a period of reevaluating priorities, adapting to age-related changes, and creating new life projects through plasticity and agency. Particular attention is paid to embodiment and medicalization as tools for self-identification and age management, as well as the role of accumulated resources in shaping positive midlife experiences. The study demonstrates how middle-class women, acting as social innovators, are shaping new cultural norms surrounding midlife and challenging the double standard of aging. The authors highlight the need for further research to understand the diverse experiences of midlife among women from different social groups.*

**Keywords:** lifecourse; middle age; women; media; middle class

### Authors Bio:

**Zhanna V. Chernova** — Doctor of Sociology, Leading Researcher, Sociological Institute of RAS — Branch of the FCTAS RAS, St. Petersburg, Russia. **E-mail:** chernova30@mail.ru. **RSCI Author ID:** 472822; **ORCID ID:** 0000-0003-3416-5287; **ResearcherId:** O-1945-2013.

**Alexandra I. Litvinova** — Senior Lecturer, Department of Digital Media Communications, Saint Petersburg State University, St. Petersburg, Russia. **E-mail:** a.litvinova@spbu.ru. **ORCID ID:** 0000-0003-2845-9983.

**Received:** 13.11.2024

**Accepted:** 03.02.2025