

**Пилецкая Л.С., Завацкий Ю.А., Журба А.Н.
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ СОЦИАЛЬНОЙ И
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ МОБИЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ
КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ ЛИЧНОСТИ**

В статье затронута проблема обновления профессионально и социально мобильных идентификационных психологических ресурсов. Авторы утверждают, что социальная и профессиональная мобильность относится к поведению, которое позволяет человеку справляться с ситуацией и отличается активностью, осознанностью, целеустремленностью, направленной на овладение ситуацией. Человек в изменчивой ситуации (которая является социально и профессионально мобильной) представляется как система его собственных мотивов, индивидуально-психологических и личностных качеств, базовых характеристик.

***Ключевые слова:** профессионально и социально мобильная идентичность, психологические ресурсы, стратегии совладания, копинг-поведение, социально-психологическая адаптация.*

Пілецька Любомира Сидорівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри соціальної психології Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ;

Завацький Юрій Анатолійович – кандидат психологічних наук, завідувач кафедри здоров'я людини та фізичного виховання Східноукраїнського національного університету імені В. Даля, м. Северодонецьк;

Журба Анатолій Миколайович – кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін Донбаського державного технічного університету.

УДК 159.9

Позднякова Е.А.

**КРИЗИС СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА: АНАЛИЗ СУБЪЕКТИВНЫХ
ПЕРЕЖИВАНИЙ И СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ**

В статье рассмотрены основные теории психологии кризиса среднего возраста. Проанализированы различные подходы к пояснению возрастных и социальных особенностей кризиса. Выявлены и систематизированы основные симптоматические комплексы проявлений кризиса в сравнительной характеристике. Сопоставлены социально-психологические аспекты в склонностях к проживанию и преодолению кризиса среднего возраста, представленные в современной психологической литературе. Проведено исследование результатов научных наблюдений за основными формами проживания кризисного состояния. Проанализированы основные стратегии преодоления кризиса среднего возраста. Определены основные аспекты преодоления кризисного состояния. Обозначены перспективы дальнейших научных исследований в данном вопросе.

***Ключевые слова:** возрастные изменения, кризис среднего возраста, симптоматика проживания кризиса среднего возраста, стратегии совладания с кризисным состоянием.*

Постановка проблемы. В распоряжении современного человека есть множество вещей так или иначе способных облегчить ему жизнь. Не надо так напрягаться физически. Далеко в прошлом осталась ежедневная борьба за выживание, сопровождаемая непрерывными рисками умереть от голода, холода, зубов хищников и болезней. Напротив, современная медицина делает все, чтобы продлить человеку жизнь. И надо сказать, что в этой борьбе человек уже имеет определенные ощутимые успехи. Как известно за последнее столетие средняя продолжительность жизни человека в цивилизованных странах увеличилась почти на 30%. Мы радуемся тому, что дольше живут наши родители. Что у нас вполне вероятно будет возможность увидеть своих внуков и даже правнуков. Но, как известно, медаль имеет две стороны. И в данном случае человек так же платит определенную цену. Более легкая и долгая жизнь заставляет его столкнуться с теми вопросами, которые были мало знакомы его далеким предкам. И, прежде всего, речь идет о качестве жизни в зрелом возрасте. Безусловно, вопрос угасания возможностей и тема старения волновали человека всегда. Но точно не в таких масштабах, как это происходит в современном обществе. Ряд аспектов этого процесса волнуют специалистов смежных с психологией профессий: биологов, медиков, социологов. Но есть и вопросы, которые напрямую касаются психолога и стратегии оказания психологической помощи в этих вопросах.

В течении жизни каждый человек проходит через определенные важные возрастные этапы. Смена периодов жизни неизбежно сталкивает человека с необходимостью перестройки, трансформации своей личности. Эти периоды принято называть «кризисными». Издавна философы, а затем психологи, наблюдали за проявлениями различных кризисных этапов в жизни человека. Протекание кризисов неизбежно, и человек в результате этой трансформации неизбежно меняется. Но эти изменения очень индивидуальны и по своей глубине, и в своей сути. И в процессе поиска и подбора лучших форм и методов оказания психологической помощи очень важно понимать все нюансы протекания и проявления кризиса среднего возраста у человека, и владеть навыками помощи в освоении им стратегий его преодоления.

Анализ последних исследований и публикаций. Теоретическую основу исследования составили положения теорий по проблеме кризиса среднего возраста отечественных психологов Л. И. Божович, Л. С. Выготского, А. В. Запорожца, А. Н. Леонтьева, Д.А.Леонтьева, С. Л. Рубинштейна, и зарубежных исследователей: П.Балтес, Д. Левинсона, К. Снайдера, К.Форда, Р. Харриса, К. Юнга, З. Фрейда, Э. Эриксона, и ряда других авторов.

Среди современных исследований данной проблемы следует выделить: наблюдения за индивидуальными отличиями в распространенности кризиса среднего возраста К.Н. Поливановой; обширный эмпирический материал исследования субъективного переживания кризиса среднего возраста В.В. Солодниковой и И.В. Солодниковой; основные стратегии совладания с кризисом Е.Ф. Василюка.

Цель статьи: анализ психологической литературы и содержательное системное описание кризиса среднего возраста; исследование стратегий по совладанию с ним и условий их осуществления.

Изложение основного материала и результатов исследования. Кризис среднего возраста является нормативным, что предполагает естественность его возникновения, протекания и последствий. Сущностью кризиса многие современные авторы считают выбор, который человек должен сделать между двумя противоположными вариантами разрешения возрастных задач развития. Длительность этого переходного периода может достигать от нескольких месяцев до нескольких лет. В период кризиса середины жизни перед человеком встает вопрос поиска новых взаимоотношений с миром, при этом оптимальное решение и выход из сложившейся ситуации удается найти не каждой личности.

Впервые о кризисе среднего возраста можно прочесть в работах К.Юнга. Он выделил так называемый «кризис середины жизни» и описал его при помощи наблюдений за своими пациентами среднего возраста. Он наблюдал типичные проявления кризиса, которые он смог разделить на три группы. В первую вошли тенденции переориентации человека с задач внешнего развития на внутренние цели. Вторая включила в себя переход от использования гендерных ресурсов на психофизиологические для решения жизненных задач. Третья группа включила признаки физиологически обусловленных возрастных изменений (изменение жировой прослойки и т.д.). Важно, что К. Юнг отмечал, что невозможно прожить вторую половину жизни по тем же правилам и образцам, по которым была прожита первая ее половина.

Закономерность нормативных кризисов и важное значение их прохождения отмечал Э. Эриксон. Его известная таблица возрастной периодизации развития личности содержит восемь этапов, которые безусловно можно назвать кризисными в формировании целостной Я-концепции. Каждый этап в своем результате предполагает формирование новых важных качеств и свойств, без которых невозможно достижение целостной идентичности. Для кризиса среднего возраста Э.Эриксон определил возраст от 30 до 60 лет. Позитивным полюсом развития в этот период являются самореализация, производительность, отрицательным – стагнация, направленность на себя. Если кризис пройдет неправильно, то как результат может возникнуть отсутствие или неудовлетворенность семейными (близкими) отношениями либо работой. Успешное его разрешение приводит к формированию заботы о других в качестве личностного новообразования.

Еще один научный исследователь П. Балтес отмечал, что кризис может быть вызван совпадением во времени нескольких неблагоприятных событий, относящихся к ненормативному фактору: развод, потеря работы, серьезная болезнь, смерть значимых других. Эту теорию поддерживают К. Снайдер, К.Форд, Р. Харрис предполагая, что негативные жизненные события, нарушающие нормальное течение жизни и являющиеся причиной физической или психологической боли, также могут стать причиной кризиса.

Возрастные рамки кризиса середины жизни не имеют четких границ, но занимают определенный возрастной период, который варьируется в разных теориях от 30 до 50 лет. Так И.С. Кон, относит его к 40-50 годам – «трудному возрасту» жизни человека. Этот возраст, по его мнению, связан не столько с изменением физического самочувствия, сколько с прохождением к 45 годам пика профессиональной карьеры, рутинизацией трудовых навыков и семейных отношений и сужением временной перспективы, ведущей к апатии, скуке и боязни

новых начинаний. Некоторые исследователи, например, Д. Левинсон полагают, что он соответствует по своим проявлениям периоду после 40 лет.

В. Франкл в своих рассуждениях о периоде поиска смысла жизни, отмечал, что смысл жизни может быть найден каждым человеком и не зависит от его пола, возраста, интеллекта, уровня образования, религиозности, вероисповедания и дохода. Отсутствие этих зависимостей было установлено в специально проведенном исследовании К.Н. Поливановой, которая подвергала сомнению обширность данного кризиса для многих людей.

Авторы концепции развития человека во взрослости П. Перун и Д. Боулби рассматривают средний возраст как значительное количество временных последовательностей – пережитого опыта или неких внутренних изменений, каждое из которых следует своеобразному расписанию. Они выделяют такие последовательности, как телесные изменения, стадии семейного цикла, развитие «Я», сдвиги в профессиональных и гендерных ролях. Каждая из этих последовательностей обладает своим «расписанием», своей скоростью изменений. При этом они связаны друг с другом и образуют некое целое. Эти отношения могут быть двух типов: синхрония и асинхрония. В первом случае временные последовательности различных событий согласованы друг с другом и снижают уровень стресса, переживаемого личностью. Во втором – наоборот, два или более из них «выпадают из расписания», что переживается как стресс или кризис. Прежде всего это, видимо, касается следующих событий или процессов:

- отсутствие семьи, профессии, работы – как несоответствие нормам общества для данного возрастного периода;

- скорость изменений социальных норм, ценностей и критериев успешности человека определенного возраста и пола;

- достижение профессионального «потолка», профессиональное выгорание, вынужденная смена или потеря работы;

- вынужденная миграция, смена места жительства;

- смерть близких и/или родителей;

- отделение взрослых детей и/или развод;

- физиологические изменения, свидетельствующие о возрастной перестройке организма и/или болезни;

- социально-экономическое положение человека и сопутствующее ему качество медицинской помощи.

Таким образом, индивидуальная картина «кризиса середины жизни» может быть очень пестрой: если многие события и процессы происходят в относительно короткий (сравнивая с продолжительностью жизни) отрезок времени, то кризис может быть «острым» и тяжело переживаться. Если же часть событий не наступает совсем, а остальные отделены друг от друга во времени, то само наступление кризиса может быть неочевидно и «смазано».

Именно последний вариант развития личности в середине жизни акцентирует ряд авторов, полагающих, что кризис середины жизни не является обязательным событием в жизни человека.

Так, например, Х. Л. Бее считает, что изменения в среднем возрасте предсказуемы и человек, который предвидит их и готовится к ним, может сохранять эффективность в различных сферах жизнедеятельности (социальных практик), без кризисных переживаний. Она полагает, что параллельно с некоторым снижением

уровня физического функционирования, растет опыт работы, профессиональная компетентность, задействуются адаптационные возможности человека, развиваются «стратегии совладания (coping)», позволяющие сохранять прежнюю профессиональную и более широко, - жизненную эффективность. По мнению автора, реальное влияние снижения физических параметров функционирования организма на жизнь человека наступает лишь после 50-ти или 60-ти лет у современных людей, а возможно, и позже.

Аналогичной точки зрения придерживается и Д. Левинсон. Он говорит не о кризисе, а о переходе середины жизни. Основным содержанием этого перехода является то, что каждый человек в этом возрасте осознает, что перестает быть молодым, т.е. этот переход связан с утратой молодости и сопровождающими ее физиологическими изменениями, а также их внешними проявлениями: появление морщин и седых волос, увеличение массы тела и снижение возможности эффективно работать. Но главным в понимании жизненного цикла человека для Д. Левинсона является изменение целостной жизненной структуры (совокупности профессиональных и семейных ролей, способов проведения досуга, социальных связей и форм общественной активности). Поэтому своевременное внесение корректив в жизненную структуру избавляет человека от развернутых форм кризиса. Его место занимает «переход», т.е. относительно продолжительная во времени (от трех до шести лет) трансформация различных сторон жизни. Напротив, если такие трансформации не происходят с определенной периодичностью и человек не вносит изменения в различные компоненты своей жизни, то он может оказаться в кризисной ситуации, так как снижающиеся физические возможности не соответствуют старому темпу жизни, физическим и социальным нагрузкам.

Схожее мнение выражает Г. Крайг, согласно которому планирование, предвосхищение наступающих жизненных событий обеспечивает плавный переход человека на следующий этап жизненного цикла, увеличивает возможности совладания с ним. И наоборот, неожиданное разрушение иллюзий вызывает болезненные негативные переживания кризиса. Он отмечает также, что в модели кризиса середины жизни нередко использовались данные, полученные при изучении клинического контингента (т.е. больных), а не случайных выборок, которые более репрезентативны. Кроме того, он изучен в первую очередь на белых представителях среднего класса Америки, и остается неясным, насколько он характерен для других этнических групп.

По мнению И.С.Кона, кризис связан не столько с изменением физического самочувствия, сколько с прохождением к 45 годам пика профессиональной карьеры, рутинизацией трудовых навыков и семейных отношений, боязни новых начинаний, переосмыслением жизненных ценностей и поиском путей самореализации.

М. Стайн и Г. Шишов в свою очередь отмечают важными такие показатели, как перемены в эмоционально-волевой сфере. Они выражаются как психологический дискомфорт, повышение тревожности, снижение способности к волевым действиям. С кризисом связаны изменения на познавательном уровне – снижение познавательных способностей (память, внимание, мышление), изменения в восприятии себя и своей жизни, в ценностно-мотивационной сфере личности.

В.В. Солодников и И.В. Солодникова в своих работах, акцентируют внимание на такие характеристики кризиса среднего возраста, как:

- возраст наступления 35– 45 лет;

- продолжительность от 3–4 месяцев до 3 лет;
- основные причины: физиологическая перестройка организма, финансовые трудности, профессиональные сложности, развод, семья как «опустевшее гнездо», серьезная болезнь.

При помощи метода биографического интервью, им удалось собрать обширное описание переживания кризиса среднего возраста в описаниях респондентов.

Эмоциональные проявления этого кризиса варьируются в описаниях людей от «полной апатии»; «депрессии (когда)...ничего не хочется»; отсутствия «интереса к жизни»; синдрома профессионального выгорания – до тотального негативизма, недовольства, плохого настроения и страхов потери работы и/или здоровья.

Мыслительные, когнитивные включают в себя понимание упущенных жизненных возможностей; отсутствие воспринимаемых путей «выхода из кризиса»; переосмысление/переоценка ценностей, опыта и достигнутых результатов; переживание конечности жизни, сомнение в продуктивности прожитых лет («чего достиг?») и трудности целеполагания («зачем жить?»); мысли о разводе.

Поведенческие характеристики, в том числе в межличностных отношениях – ссоры, конфликты («старческие капризы») с супругом и/или детьми; развод и повторное вступление в брак; замкнутость (необщительность); увеличение потребление алкоголя; тяжелая работа; уход из родительского дома взрослых детей, уход за близкими и их смерть.

Из физиологических, органических проявлений кризиса упоминаются (иногда косвенно или в качестве причин, так и его проявлений): гормональная перестройка, климакс, снижение потенции – «в отношениях с супругом(ой) «искра» пропадает»; недиагностируемое заболевание с высокой температурой. При этом снижение сексуальной активности в большей степени приписывается мужчинам. Не в последнюю очередь это связано, с одной стороны, с двойным стандартом половой морали (стереотипное «донжуанство» мужчин и «целомудренность» женщин), а с другой, - вследствие отмечаемых самими мужчинами физических признаков приближающейся старости. Кроме того, именно в отношении мужчин существует стереотип, что в сексуальном плане после 40 лет у них начинается «спуск под гору». В результате часть из них начинает проверять свои сексуальные способности. Сосредоточенность на тестировании подтверждает обоснованность скрытой тревожности, и порочный круг замыкается. В этой ситуации мужчина, с одной стороны, может обвинять жену, а с другой, - искать более молодую партнершу.

Таким образом, проведенный анализ позволил выйти на важный вопрос совладания с кризисом среднего возраста. Обзор зарубежной литературы по этой теме выявил, например, что С. Фолкман и Р. Лазарус, разработав методiku из 67 видов реакций человека на неблагоприятные события, с помощью факторного анализа объединили их в восемь дискретных стратегий совладания. Авторы отмечают, что в каждом конкретном случае человек может использовать индивидуальную комбинацию стратегий. Семь из них касаются различных индивидуально-психологических способов объяснения, интерпретации сложной жизненной ситуации (агрессия, забывание, позитивная переоценка ситуации и т.п.). Представляется эвристичной и в значительной мере совпадающей с выделенными нами ранее признаками переживания «кризиса среднего возраста» выделение Р. Моссом и Дж. Шеффером трех типов стратегии совладания, сфокусированных на:

- эмоциях (решающая задачу управления чувствами и поддержания эмоционального равновесия);
- оценке (подразумевающая интеллектуальную, когнитивную переработку информации относительно ситуации, в которую попал человек);
- проблеме (когда человек начинает активно противостоять травмирующей ситуации, действовать).

Отталкиваясь от этих подходов, В.В. Солодников и И.В. Солодникова объединили стратегии совладания с кризисом в три группы. Первая – его проживание при помощи механизмов внутренней работы; напряженной профессиональной деятельности и даже невроза, «бегства в болезнь».

Вторая группа стратегий совладания описывает наступление нормативных событий семейной и/или профессиональной жизни, приводящее к смене этапа жизненного цикла семьи и качественному изменению жизненной ситуации человека. Иногда это получение помощи извне. По классификации С. Фолкмана и Р. Лазаруса такая модель поведения (являющаяся единственным исключением из индивидуально- психологических механизмов) может быть отнесена к стратегии поиска социальной поддержки. Чаще всего за получением такой поддержки обращаются к супругу, друзьям. Аналогичная конструктивная стратегия совладания выделена применительно к безработным и вынужденным мигрантам – целенаправленное использование ресурсов своей межличностной сети. Обращение за профессиональной психологической помощью практикуется сравнительно редко, несмотря на повышение в последние годы психологической грамотности населения. И к этой группе авторы отнесли копинг-стратегии – обращение к религии. Традиционно духовно-религиозные способы совладания с жизненными кризисами относят к более пожилому возрасту (например, при соматических заболеваниях). В данном случае более раннее возникновение подобных тенденций может быть обусловлено потерями близких родственников.

Третья группа стратегий совладания опирается на собственную активность личности, не только и не столько внутреннюю, психологическую, сколько социальную, поведенчески фиксируемую. Эта активность может проявляться в трех направлениях:

- активное общение со «значимыми другими» или с более широким кругом;
- помощь другим, возможно, является своеобразным способом «децентрации», переключения сосредоточенности с себя (как правило, это возможно в рамках профессиональной деятельности «человек-человек»);
- изменение режима профессиональной деятельности (иногда – «уход» в работу, иногда – снижение нагрузки как способ совладать с профессиональным выгоранием).

В целом же кризис середины жизни имеет разный генезис в группах с разными статусами Я-идентичности. При переживании кризиса возможно различное сочетание эмоциональных, когнитивных, поведенческих и физиологических (организмических) проявлений кризиса (индивидуальная картина его протекания). Свое влияние на возникновение, протекание и продолжительность кризиса оказывает увеличивающееся разнообразие профессиональных и семейных траекторий современного человека.

Среди основных стратегий совладания с кризисом Е.Ф. Василюк выделяет три основные – его переживание, использование внешних ресурсов (чаще всего –

ближайшего социального окружения) и усиление собственной активности (поисковой в целом или профессиональной в частности). Все они (или их индивидуализированные комбинация) в той или иной мере сопровождаются действием механизмов психологической защиты личности. Однако приобретение ими самодовлеющего значения (при некоторых тактических выигрышах) является стратегически, с точки зрения жизненного пути личности, неконструктивным, поскольку в их основе лежит «нежелание признаться самому себе в истинных причинах сложившейся ситуации».

Успешное же разрешение «кризиса середины жизни» (в том числе плавный «переход» в следующую возрастную эпоху) предполагает трансформацию жизненно важных целей и задач в рамках более реалистичной и сдержанной точки зрения и осознание ограниченности времени жизни всякого человека. Супруг, семья и дети приобретают все большее значение, тогда как собственное Я лишается своего исключительного положения.

Выводы. Анализ научной психологической литературы позволяет выделить такие причины кризиса среднего возраста, как:

- возраст наступления 35–45 лет;
- продолжительность от 3–4 месяцев до 3 лет;
- основные причины: физиологическая перестройка организма, финансовые трудности, профессиональные сложности, развод, семья как «опустевшее гнездо», серьезная болезнь.

Кризисные проявления можно условно разделить на физиологические (изменения на уровне организма человека), личностные (система ценностей, убеждений, приоритетов) и социальные (изменения активности, профессиональные и общественные трансформации). Среди различных стратегий преодоления кризиса среднего возраста можно выделить на наш взгляд наиболее удачную систему Е.Ф. Василюка: внутренние ресурсы для проживания кризиса, использование внешних ресурсов и усиление собственной активности.

Проживание и преодоление кризиса среднего возраста имеет широкий диапазон уникальных способов, сроков и глубины изменений. Среди множества вариантов следует выделить две основные группы: конструктивные способы – в результате которых изменения проходят серьезно, но терпимо, болезненные переживания непродолжительны, ведут к повышению качества жизни, улучшению самочувствия и открывают «второе дыхание» жизни. И вторая группа, когда кризисные проявления ведут к заболеваниям, неврозу, обесцениванию социальных связей, жизненного и профессионального опыта и/или имеют длительный болезненный период протекания (несколько лет), характеризующийся плохим самочувствием, депрессиями, вплоть до мыслей о самоубийстве. В результате такого проживания кризиса возможно ухудшение качества жизни, снижение личной ответственности за события в ней, утратиться значимые социальные связи, у человека могут «опуститься руки». Психологическая помощь возможна в первом случае и необходима во втором.

Перспективы дальнейших исследований могут лежать в определении системы доступных стратегий преодоления кризиса среднего возраста, методам повышению рефлексивности людей зрелого возраста, гендерным аспектам протекания кризиса.

Список использованной литературы

1. Василюк Е.Ф. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций / Е.Ф.Василюк. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.
2. Кон И.С. В поисках себя. Личность и ее самосознание / И.С.Кон. - М.: Политиздат, 1984. – 335 с.
3. Крайг Г. Психология развития / Г.Крайг. – СПб.: Питер, 2000. - С. 747.
4. Леонтьев Д.А. Психология смысла / Д.А.Леонтьев. – М.: «Омега-Л», 2003. – С. 38.
5. Поливанова К.Н. Психология возрастных кризисов / К.Н.Поливанова. – М.: «Академия», 2000. – 81 с.
6. Психология среднего возраста, старения, смерти / под ред А.А. Реана. – СПб.: Прайм- Еврознак, 2003. – С. 178–179.
7. Солodников В. В. Кризис среднего возраста: теоретическая интерпретация переживаемого опыта / Солodников В. В., Солodникова И. В. // Мониторинг общественного мнения, 2009. – № 4 (92).
8. Стайн М. В середине жизни. Юнгианский подход / М.Стайн. – М.: «Когито-Центр», 2009. – 160 с.
9. Baltes P.B. Life-span developmental psychology / Baltes P.B., Reese H.W., Lipsitt L.P. // Annual Review of Psychology, - 2008, - No 1. - P. 65-110.
10. Bee H. L. The journey of adulthood / H. L.Bee. – N.Y.: Macmillan Publ. Co., 1987. – 670 p.
11. Levinson D.J. The seasons of a woman's life / D.J.Levinson. – N.Y.: A.A.Knopf. 1996. – 438 p.
12. Perun P. Structure and dynamics of the individual life course / Perun P., Bielby D. // Lifecourse: Integrative Theories and Exemplary Populations. – Boulder, CO: Westview Press, 1980. – P. 97-120.

Транслитерация

1. Vasilyuk Ye.F. Psikhologiya perezhivaniya. Analiz preodoleniya kriticheskikh situatsiy / Ye.F.Vasilyuk. – М.: Izd-vo Mosk. un-ta, 1984. – 200 s.
2. Kon I.S. V poiskakh sebya. Lichnost' i yeye samosoznaniye / I.S.Kon. - M.: Politizdat, 1984. – 335 s.
3. Krayg G. Psikhologiya razvitiya / Krayg G. – SPb.: Piter, 2000. - S. 747.
4. Leont'yev D.A. Psikhologiya smysla / Leont'yev D.A. – М.: «Омега-Л», 2003. – С. 38.
5. Polivanova K.N. Psikhologiya vozrastnykh krizisov / Polivanova K.N. – М.: «Академия», 2000. – 81 s.
6. Psikhologiya srednego vozrasta, stareniya, smerti / pod red А.А. Reana. – SPb.: Praym- Yevroznak, 2003. – S. 178–179.
7. Solodnikov V. V. Krizis srednego vozrasta: teoreticheskaya interpretatsiya perezhivayemogo opyta / Solodnikov V. V., Solodnikova I. V. // Monitoring obshchestvennogo mneniya, 2009. – № 4 (92).
8. Stayn M. V seredine zhizni. Yungianskiy podkhod / M.Stayn. – М.: «Когито-Tsentр», 2009. – 160 s.
9. Baltes P.B. Life-span developmental psychology / Baltes P.B., Reese H.W., Lipsitt L.P. // Annual Review of Psychology, - 2008, - No 1. - P. 65-110.
10. Bee H. L. The journey of adulthood / H. L.Bee. – N.Y.: Macmillan Publ. Co., 1987. – 670 p.

11. Levinson D.J. The seasons of a woman's life / D.J. Levinson. – N.Y.: A.A. Knopf. 1996. – 438 p.

12. Perun P. Structure and dynamics of the individual life course / Perun P., Bielby D. // Lifecourse: Integrative Theories and Exemplary Populations. – Boulder, CO: Westview Press, 1980. – P. 97-120.

Позднякова К.А.

КРИЗА СЕРЕДНЬОГО ВІКУ: АНАЛІЗ СУБ'ЄКТИВНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ І СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ

У статті розглянуто основні теорії психології кризи середнього віку. Проаналізовано різні підходи до пояснення вікових і соціальних особливостей кризи. Виявлено та систематизовано основні симптоматичні комплекси проявів кризи в порівняльній характеристиці. Прояснено соціально-психологічні аспекти в схильностях до проживання та подолання кризи середнього віку, що представлені в сучасній психологічній літературі. Проведено дослідження результатів наукових спостережень за основними формами проживання кризового стану. Проаналізовано основні стратегії подолання кризи середнього віку. Визначено основні аспекти подолання кризового стану. Окреслені перспективи подальших наукових досліджень в даному питанні.

Ключові слова: вікові зміни, криза середнього віку, симптоматика проживання кризи середнього віку, стратегії подолання з кризовим станом.

Pozdnyakova E.A.

CRISIS OF THE AVERAGE AGE: ANALYSIS OF SUBJECTIVE EXPERIENCES AND OVERCOMING STRATEGIES

The article considers the main theories of psychology of the crisis of middle age. Various approaches to explaining the age and social characteristics of the crisis have been analyzed. The main symptomatic complexes of the manifestations of the crisis in comparative characteristics were revealed and systematized. Socio-psychological aspects in the propensities to reside and overcome the middle age crisis presented in modern psychological literature are compared and clarified. A study of the results of scientific observations of the main forms of residence of a crisis state has been carried out. The main strategies for overcoming the crisis of middle age have been analyzed. The main aspects of overcoming the crisis are determined. Prospects for further scientific research in this issue are indicated.

Key words: age-related changes, middle-aged crisis, symptomatology of middle-aged crisis, strategy of coping with the crisis.

Позднякова Катерина Анатоліївна – аспірант, доцент Міжнародного товариства кататимного переживання образів, психотерапевт.

УДК 159.923

Сеник О. М., Мандзик Т.М., Різник Р.М.

**ДОСЛІДЖЕННЯ ДИНАМІКИ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ (НА ПРИКЛАДІ СТУДЕНТІВ М. ЛЬВОВА)**