

УДК 159.923

Е.Л. Трофимова*Иркутский государственный университет,
г. Иркутск, Российская Федерация***А.В. Васенкин***Байкальский государственный университет,
г. Иркутск, Российская Федерация***С.К. Малахаева***Байкальский государственный университет,
г. Иркутск, Российская Федерация*

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПОРТРЕТА ЛЮДЕЙ, ПЕРЕЖИВАЮЩИХ КРИЗИС СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

АННОТАЦИЯ. В статье рассматриваются личностные особенности людей периода ранней зрелости, осознающих переживание экзистенциального кризиса. Экзистенциальный кризис представляет собой системное явление, которое описывается не только психологическими, но также социологическими, культурологическими, философскими категориями. Исследование проводилось на базе научно-практического центра психологии отношений «Шаги» в г. Иркутске. Гипотезой выступило предположение о том, что респонденты, переживающие кризис отличаются выраженностью акцентуированных черт личности, симптомами депрессии, уровнем экзистенциальной исполненности, приоритетами жизненных смыслов, показателями жизнестойкости. Применялся обширный комплекс психодиагностических методик: тест «Акцент 2-90», шкала депрессии А.Т. Бека, шкала экзистенции А. Лангля и К. Орглер, методика исследования системы жизненных смыслов В.Ю. Котлякова, тест жизнестойкости С. Мадди в адаптации Л.А. Леонтьева. Результаты исследования могут применяться в групповом и индивидуальном психологическом консультировании с клиентами данной возрастной категории.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА. Кризис среднего возраста, экзистенциальный кризис, система жизненных смыслов, депрессия, акцентуация характера, жизнестойкость.

ИНФОРМАЦИЯ О СТАТЬЕ. Дата поступления 28 января 2019 г.; дата принятия к печати 18 марта 2019 г.; дата онлайн-размещения 10 апреля 2019 г.

E.L. Trofimova*Irkutsk State University,
Irkutsk, Russian Federation***A.V. Vasenkin***Baikal State University,
Irkutsk, Russian Federation***S.K. Malakhayeva***Baikal State University,
Irkutsk, Russian Federation*

FEATURES OF PSYCHOLOGICAL PORTRAIT OF PEOPLE UNDERGOING MIDDLE-AGE CRISIS

ABSTRACT. The article examines the personal features of people of early maturity age who realize the experience of the existential crisis. The existential crisis is a system phenomenon which is described not only by psychological but also by sociological, cultural and philosophical categories. The study is carried out on the basis of the Scientific-Practical Center for Psychology of Relations «Shagi» («Steps») in Irkutsk. A hypothesis is used resulting in an assumption that the respondents undergoing the crisis are characterized by distinct manifestation of accentuated traits of personality, symp-

© Трофимова Е.Л., Васенкин А.В., Малахаева С.К., 2019

Baikal Research Journal

электронный научный журнал Байкальского государственного университета

toms of depression, level of existential performance, priorities of true-life meanings, indicators of viability. The article uses an extensive complex of psycho-diagnostic methods: the test «Accent 2-90», A.T. Beck scale of depression, A. Langlais and K. Orgler scale of existence, the B.Yu. Kotlyakov methods of investigating life meanings, the S. Muddy test of viability in L.A. Leontyev's adaptation. The results of the research can be used in the group and individual counseling of the clients of this age category.

KEYWORDS. Middle-age crisis, existential crisis, meaning of life meanings, depression, accentuation of character, viability.

ARTICLE INFO. Received January 28, 2019; accepted March 18, 2019; available online April 10, 2019.

Введение

Каждый человек на протяжении своей жизни постоянно задает себе вопрос о том, зачем, для каких целей и во имя чего он живет? Является ли его существование предначертанным высокой идеей свыше, либо он сам должен выбрать свое предназначение? Если человек в процессе поиска существенных оснований жизни терпит неудачу, то в лучшем случае он старается не думать об этих вещах. В худшем же случае он может свести счеты со своей жизнью так и не найдя в ней смысл. Вопросы о смысле жизни зачастую ставят людей в тупик, вызывают иронию, а иногда и агрессию. Потребность в осмыслении собственного существования всегда является для человека одной из острейших тем. Успешное решение задачи о смысле жизни дает человеку успешную жизнь, так как детерминирует цель и определяет пути ее достижения. В случае неудачи при ответе на вопрос о смысле может переживаться экзистенциальный кризис.

Экзистенциальный кризис — это состояние тревожности, глубокого дискомфорта человека, которое возникает, когда ставится вопрос о смысле существования. Экзистенциально-кризисные явления получили наибольшее распространение в тех культурах, где базовые потребности уже удовлетворены. Фактически, при исследовании феномена экзистенциального кризиса мы говорим о смысле существования человека или о смысле жизни.

Представление о категории экзистенциальный кризис в философии и психологии

Первоначальную формулировку экзистенциальные проблемы получили в философии, а затем разрабатывались в русле ряда направлений психологии. К философским истокам данной проблематики относятся прежде всего работы Ф.М. Достоевского, С. Кьеркегора, М. Хайдеггера, К. Ясперса, Ж.-П. Сартра, А. Шопенгауэра, Ф. Ницше, Э. Гуссерля и многих других зарубежных и отечественных мыслителей. К. Ясперс, рассматривая понятие экзистенции как необъективируемого бытия, подчеркивал уникальность каждой личности. Согласно его представлениям, когда достигается осмысление собственной уникальности существования, в этот момент раскрывается некая «тайна» человека, и человек становится свободным. В этот момент он способен возвыситься над собой, постигнуть свою трансценденцию, которая делает осмысленным человеческое существование [1]. М. Хайдеггером анализировалась возможность неподлинного, неличного бытия, влекущего за собой падение, брошенность, двусмысленность и любопытство. Отсутствие уединенности, независимости от публичности, от власти людей приводит к болезненному состоянию. Поэтому целью развития человека является не успешный общественный человек, а уникальная личность. Уникальность создается в особых пограничных ситуациях: человек получает выход к бытию, вставая лицом к лицу со смертью, либо борясь с серьезной болезнью. М. Хайдеггер называет эти проблемы «способностью быть самим собой» [2, с. 267].

Целенаправленное изучение экзистенциальных проблем в психологии было начато в рамках экзистенциального и гуманистического подходов Р. Лэнгом, А. Маслоу, Р. Мэй, Г. Олпортом, К. Роджерсом, В. Франклом. Не вдаваясь в подробности специфики каждого направления более подробно, укажем здесь основные положения, которые проливают свет на феномен экзистенциального кризиса. Разумеется, в первую очередь необходимо обратить внимание на работы Виктора Франкла.

В. Франкл считал, что понятие смысла жизни тесно связано с самотрансценденцией существования: «Сущность человеческого существования заключена в его самотрансценденции. Быть человеком значит всегда быть направленным на что-то или на кого-то, отдаваясь делу, которому человек себя посвятил, человеку, которого он любит, или Богу, которому он служит... В служении делу или любви... человек осуществляет сам себя... становится самим собой» [3, с. 29]. Поэтому самореализация человека возможна только при его обращенности к миру, а не концентрации на собственных интересах и потребностях. Введенное В. Франклом понятие экзистенциального вакуума фактически выступало как синоним отсутствия смысла жизни и означало состояние внутренней пустоты, ощущение бессмысленности, отсутствие содержания и цели в жизни: «Но экзистенциальный вакуум не является неврозом, и во время депрессивных фаз, всплесков ипохондрии на психосоматической почве, о смысле жизни обычно не думают. Экзистенциальный вакуум может стать причиной особого, ноогенного невроза, который вызван духовной проблемой, моральным или этическим конфликтом» [4, с. 291].

Представления В. Франкла об экзистенциальном вакууме очень похожи на представления А. Маслоу о метапатологии, таком состоянии, когда происходит неприятие метамотивации или высших ценностей, порождающей черты экзистенциального невроза, ощущение бессмысленности своей жизни [5, с. 314]. Депривация высших ценностей наблюдается при удовлетворенности базовых потребностей. К высшим ценностям, по А. Маслоу, относятся такие ценности, как осмысленность, правда, красота, справедливость, уникальность, совершенство. Их непринятие человеком приводит к разнообразным метапатологиям — отчужденности, утрате вкуса к жизни, скуке и тоске, бессмысленности, неспособности радоваться, утрате значимости жизни или отказу от жизни, к апатии, утрате свободы воли, страданию, цинизму, бесцельной деструктивности. Кстати, одну из указанных метапатологий — отчуждение — подробно описал Э. Фромм. Он считал отчуждение болезнью личности, характерной для современного человека. При отчуждении окружающий мир становится чужим, человек начинает зависеть от создаваемых им самим идолов (политические лидеры, общественное мнение, идеология в СМИ) [6]. В русской религиозной философии утверждается ценность свободы как трансцендирования: «человек оказывается своей сущностью «не от мира сего», он является духовным существом постольку, поскольку трансцендирует наличное сущее и выходит к ничто, понимаемому как возможность, потенция» [7]. Таким образом, потеря возможности трансценденции осознается в русской религиозной философии как кризис.

Феноменология телесности является также причиной переживания кризиса: «Человек (личность), оказываясь в мире образов, воспринимает окружающую действительность и других людей сквозь призму телесного образа, укоренившегося в общественном сознании, в том числе, благодаря пропаганде в СМИ. Несовпадение действительности с ее представлением в виде образа телесности может погрузить человека, а вместе с ним и целые социальные группы (подчас достаточно крупные и неоднородные с точки зрения социальных критериев) в состояние фрустрации, разочарования и отчуждения» [8]. Для человека, который осознает краткость чело-

веческого существования через бренность тела, безусловно важны возрастные изменения тела, которые он хочет минимизировать, что становится причиной выстраивания особых практик по поддержанию телесного и психического здоровья [9].

Средний возраст человека и его взаимосвязь с переживанием экзистенциального кризиса

Средний возраст отождествляется с наступлением зрелости. Средний возраст считается самым длительным этапом жизни человека, для которого характерно обретение определенного социального статуса и соответствующего материального положения, формирование устойчивой системы ценностей и мировоззрения, адекватной самооценки, принятия ответственности за свою жизнь и за жизнь близких людей.

Научная разработка проблематики среднего возраста достаточно обширна. Среди зарубежных исследователей, занимавшихся данным вопросом, необходимо назвать имена К.Г. Юнга, Э. Эриксона, Дж. Левинсона; среди отечественных психологов, этой проблемой занимались Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, И.С. Кон.

Средний возраст называется так по той причине, что статистически показывает «середины жизни» современного цивилизованного человека: «По обновленным данным статистики, — указывает Ю. Д. Шмагина, — на 13.06.2016 г. в Российской Федерации продолжительность жизни составляет 70,9 лет, в США на 2012 г. — 79,8 лет, в Японии на 2012 г. — 84,6 лет, это самый продолжительный возраст во всем мире. На примере этих стран серединой жизни будут выступать возраста 35,45 /39,9/ 42,3 лет соответственно» [10, с. 97]. Действительно, в буквальном смысле понятие «средний возраст» показывает середину жизненного пути человека в современных развитых странах. И неудивительно, что на этот этап приходится наступление серьезных кризисных явлений, связанных с осмыслением собственного бытия.

Одним из первых, кто обозначил проблему кризисных явлений среднего возраста считается К.Г. Юнг. В процессе своей профессиональной психотерапевтической деятельности, наблюдая за пациентами, К.Г. Юнг установил, что к середине жизни у людей начинают возникать неврозы, кризисные явления. Чаще всего, такие явления сводились к утрате целей и смыслов в собственной жизни.

Понятие «кризис среднего возраста» впервые было введено в научный оборот канадским психоаналитиком Эллиотом Джаксом [11] в 1965 г. Э. Джакс предположил, что данный кризис возникает в возрасте 35 лет. На основании данных, полученных в результате анализа жизнедеятельности известных творческих людей (художников, композиторов, поэтов, писателей), психолог установил, что к тридцати годам знаменитые творческие люди испытывают переломный момент, за которым следует либо серьезный прорыв в карьере либо закат профессиональной деятельности.

Э. Джакс предположил, что экзистенциальный кризис среднего возраста может выражаться следующим образом: во-первых, завершается творческая карьера либо из-за утраты вдохновения, либо по причине наступления смерти; во-вторых, творческий потенциал может начать выражаться впервые, либо происходят изменения в характере и содержании творчества [11, с. 98].

Американский психолог Э. Эриксон считал закономерным тот факт, что развитие личности проходит через кризисы. Жизненный путь человека Э. Эриксон разделил на восемь этапов, каждый из которых обязательно характеризуется кризисом идентичности [12]. В контексте кризисных явлений среднего возраста, мы принимаем возрастную этап от 35 до 40. По мнению Э. Эриксона, индивид, который достиг данного возрастного этапа, испытывает так называемый кризис личностной самореализации.

Кризис личностной самореализации может проявляться либо наступлением депрессии при полном отсутствии у человека семейных отношений и/или работы, либо отсутствием удовлетворения при условии, что данные отношения в его жизни существуют. И здесь человек встает перед выбором: либо продолжать личное развитие, либо полностью погрязнуть в прошлом и остановиться. От успеха преодоления кризиса среднего возраста, как говорил Э. Эриксон, зависит дальнейшая судьба человека и его личный успех.

Схожие идеи в отношении экзистенциального кризиса среднего возраста высказывал коллега Э. Эриксона, психолог Дэниел Левинсон [13]. В результате своей научной деятельности, Д. Левинсон разделил человеческую жизнь на четыре этапа: предвзрослость (до окончания школы); ранняя взрослость (примерно от 22 до 40 лет); средняя взрослость (примерно от 45 до 60 лет); поздняя взрослость (от 65 лет и старше) [13, с. 98]. Психолог полагал, что большая часть населения России испытывает кризисные явления среднего возраста именно в 30–40 лет, поскольку продолжительность жизни в нашей стране меньше, чем в Европе.

В психологической науке принято, что через кризисную стадию среднего возраста проходят как мужчины, так и женщины в возрасте от 25 до 40 лет. Основным содержанием переживания кризиса является то, что он связан с рядом субъективных психологических причин: утрата былой молодости и серьезные биологические изменения, изменения в структуре и специфике выполняемых социальных ролей, разочарование в существующих ценностях и так далее.

Известный современный исследователь в области психологии кризиса Ф.Е. Васильюк рассматривает переживание «как особую деятельность, особую работу по перестройке психологического мира, направленную на установление смыслового соответствия между сознанием и бытием, общей целью которой является повышение осмысленности жизни» [14].

Рассматривая теоретическое обоснование проблемы экзистенциального кризиса среднего возраста необходимо отметить, что в отечественной литературе существует понятие «возрастной кризис», которое в свое время в научный оборот было введено Л.С. Выготским [15]. По определению Л.С. Выготского, возрастной кризис — это целостное изменение структуры личности человека, постоянно возникающее при переходе с одного жизненного периода в другой.

Неотъемлемой частью возрастного кризиса, по Л.С. Выготскому, являются качественные позитивные изменения в психике человека, а результат кризиса — переход личности на новую ступень развития. Возникновение кризиса может сопровождаться повышенной конфликтностью, раздражительностью, нарушениями в развитии. Известный отечественный психолог А.Н. Леонтьев [16] выделял в понятии «кризис» две составляющие: негативное проявление и непосредственно критический период. Критический период означает обязательный переход личности с одной стадии психического развития на другую. В случае если процесс протекания кризиса контролировать, то серьезных негативных последствий можно избежать и добиться действенных изменений в жизни человека. Новая деятельность возникает благодаря новому мотиву, побуждающему двигаться к цели. По мнению А.Н. Леонтьева, кризис не является необходимым условием перехода от одного стабильного периода к другому, от одной ведущей деятельности к другой, но он вполне возможен. Этим условием может быть интегральный компонент стремления к «счастью (аффективный показатель) и удовлетворенности жизнью (когнитивный показатель)» [17] или к благополучию, понимаемому как базовый концепт, объединяющий эти два показателя [18].

Методы исследования

Гипотеза: мы предположили, что респонденты, осознающие переживание кризиса отличаются от испытуемых, непереживающих кризис выраженностью акцентуированных черт личности, симптомами депрессии, уровнем экзистенциальной исполненности, приоритетами жизненных смыслов, показателями жизнестойкости.

Исследование осуществлялось в следующей последовательности:

– определение уровня стрессовой нагрузки методикой определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге, выявление в процессе консультативной беседы переживания кризиса у испытуемого;

– сравнительное эмпирическое исследование психологического профиля респондентов переживающих кризис и не переживающих кризиса.

В качестве респондентов выступили жители города Иркутска, Иркутского района, в возрасте от 35 до 40 лет, в том числе обратившиеся в научно-практический центр психологии отношений «Шаги» в г. Иркутске в качестве клиентов. Общее количество респондентов составило 45 человек. В выборочную совокупность вошли 32 человека, из них респонденты, которые переживают кризис — 16 человек (5 мужчин, 11 женщин — первая группа респондентов) и 16 испытуемых, которые, не переживали кризисные ситуации в последнее время (3 мужчин, 13 женщин — вторая группа респондентов).

В исследовании были использованы следующие методики: 1) тест «Акцент 2-90» для определения акцентуации характера; 2) шкала депрессии А.Т. Бека (Beck Depression Inventory); 3) шкала экзистенции А. Ланглэ и К. Орглер (Existenzskala); 4) методика исследования системы жизненных смыслов В.Ю. Котлякова; 5) тест жизнестойкости С. Мадди в адаптации Л.А. Леонтьева.

Для определения достоверности различий использовался t-критерий Стьюдента.

Обсуждение результатов

Результаты, полученные методикой «Акцент 2-90» представлены в табл. 1.

Таблица 1

Профиль акцентуированных черт по методике «Акцент 2.90»

Акцентуации	«Переживающие кризис»	«Непереживающие кризис»
Демонстративность	15,6*	13,7*
Застревание	14,8	13,2
Педантичность	14,6	14
Возбудимость	13,3*	9,93*
Гипертимность	18,7	16,5
Дистимность	7,1*	10,5*
Тревожность	9,5	9,56
Экзальтированность	16,5	15,3
Эмотивность	16,6	17,2
Циклотимность	13,5	13,8
Интроверсия	9	10,12

* – достоверность различий по критерию t-Стьюдента ($0,01 < p < 0,05$)

У испытуемых, переживающих кризис, отмечаются повышенные показатели по шкалам: «Демонстративность», «Застревание», «Педантичность», «Возбудимость», «Гипертимность», «Тревожность», «Экзальтированность».

Достоверно, респонденты, переживающие кризис имеют более высокие значения по шкалам «Демонстративность» и «Возбудимость», и более низкие значения по шкале «Дистимность». Возможно, это связано с тем, что тяжелые жизненные ситуации не позволяют человеку полностью сосредоточиться на контроле своих негативных эмоций и погрузиться в серьезное состояние переживания жизни, они стремятся к разрядке на поведенческом уровне, вытеснению неприятных, болезненных мыслей и воспоминаний.

Исследование показало, что по шкале депрессии А.Т. Бека, достоверные различия по t-критерию Стьюдента ($p = 0,1$) обнаружены по когнитивно-аффективным проявлениям, причем степень их выраженности у «переживающих кризис» ниже. Это означает, что такие компоненты депрессивного состояния как, негативные бессознательные умозаключения человека о самом себе («из-за дефекта я ничтожен», «мои страдания будут длиться вечно»), а также, отрицательные аффективные проявления (печаль, тоска, тревога, гнев, чувство вины и стыда) блокируются, что можно расценивать как проявление защитного механизма. На уровне тенденции данная группа респондентов демонстрирует в целом ниже уровень депрессии, но выше степень соматических проявлений.

По шкале экзистенции А. Лангле и К. Орглер показатели по всем шкалам экзистенции находятся в среднем диапазоне значений. Причем в обеих группах эти показатели очень близки. Различия выявлены только по шкале «Самодистанцирование» (при $p = 0,1$), что означает стремление испытуемых, переживающих кризис устанавливать дистанцию по отношению к себе, перенос внимания на внешние события и переключение, таким образом с внутренних переживаний, что отоже можно трактовать как желание уйти от проблем.

Результаты исследования по методике изучения системы жизненных смыслов В.А.Котлякова показывают, что в группе «переживающих кризис» приоритеты смыслов отличаются от группы «непереживающих кризис».

Таблица 2

Системы жизненных смыслов В.А. Котлякова

Системы жизненных смыслов	«Переживающие кризис»	«Непереживающие кризис»
Альтруистические	6,5**	4,3**
Экзистенциальные	3,3	3,5
Гедонистические	4,1*	5,4*
Самореализации	3,7*	5,1*
Статусные	5,5	5,6
Коммуникативные	4,1	4,0
Семейные	1,8*	1,0*
Когнитивные	6,6	6,7

* – достоверность различий по критерию t-Стьюдента ($0,01 < p < 0,05$)

** – достоверность различий по критерию t-Стьюдента ($p = 0,0001$)

Можно считать, что в связи с переживанием кризиса произошла переоценка жизненных смыслов, преобладать стали альтруистические смыслы, в данной группе в иерархической системе выше стал ранг семейной смысловой категории, а снижение наблюдается в ранге гедонистических смыслов и значимости самореализации.

Анализ полученных данных по методике жизнестойкости показывает, что для всей выборки характерны средние значения, как по отдельным шкалам, так и по интегральному показателю, достоверных различий между группами по показателям вовлеченности, контроля и принятия риска не обнаружено.

Корреляционный анализ результатов производился автоматически при помощи программного продукта — SPSS.Ststistics.v22.x64, подсчитывался коэффициент парной корреляции Пирсона и позволил выявить следующие прямые и обратные зависимости:

1. Демонстративность коррелирует с переживанием депрессии (0,42, при $p \leq 0,01$), когнитивно-аффективными проявлениями (0,35, при $p \leq 0,01$), соматическими проявлениями (0,39, при $p \leq 0,01$), когнитивными жизненными смыслами (0,38 при $p \leq 0,01$), семейными жизненными смыслами (0,55 при $p \leq 0,01$); жизнестойкостью (0,43 при $p \leq 0,01$) и вовлеченностью (0,35 при $p \leq 0,01$), а также обратная связь с самореализацией (-0,37 при $p \leq 0,01$).

2. Гипертимность имеет положительные связи с самотрансценденцией (способность ощущать ценности) (0,31, при $p \leq 0,01$) и контролем (0,39, при $p \leq 0,01$).

3. Чем выше показатели возбудимости, тем более выражена ориентация на гедонистические жизненные смыслы (-0,69, при $p \leq 0,01$).

4. Дистимность обратно связана с жизнестойкостью (-0,48, при $p \leq 0,001$).

5. Застревание положительно связано с переживанием депрессии (0,40, при $p \leq 0,01$), когнитивно-аффективными проявлениями (0,40, при $p \leq 0,01$), соматическими проявлениями (0,34, при $p \leq 0,01$), самодистанцированием (0,31, при $p \leq 0,01$), и отрицательно с альтруистическими жизненными смыслами (-0,37, при $p \leq 0,01$), и принятием риска (-0,64, при $p \leq 0,01$).

6. Педантичность коррелирует с переживанием депрессии (0,54, при $p \leq 0,01$), и когнитивно-аффективными проявлениями (0,55, при $p \leq 0,001$)

Таким образом, полученные исследовательские данные дают возможность описать психологические характеристики человека, переживающего кризис середины жизни: демонстративность (стремление к вытеснению неприятных мыслей и воспоминаний), возбудимость (склонность к разрядке, вспыльчивость), а сочетание этих шкал позволяет говорить о склонности к завышенной самооценке, дистимность (пониженное настроение), защита от негативных когнитивных проявлений в отношении себя, и блокировка отрицательных эмоциональных состояний, не желание глубоко погружаться в свои проблемы и рефлексировать, склонность уходить от переживания своих проблем переключая внимание на внешние события, повышение значимости альтруистических и семейных жизненных смыслов, то есть смещение интересов в сторону социального окружения и снижение ориентаций на удовольствия и самореализацию, средняя степень выраженности вовлеченности, контроля, принятия риска и жизнестойкости в целом.

Список использованной литературы

1. Ясперс К. Смысл и назначение истории / К. Ясперс. — М. : Республика, 1994. — 528 с.
2. Хайдеггер М. Бытие и время / М. Хайдеггер. — М. : Академический проект, 2011. — 460 с.
3. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. — М. : Прогресс, 1990. — 368 с.
4. Франкл В. Воля к смыслу / В. Франкл. — М. : Апрель-Пресс, 2000. — 368 с.
5. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики / А. Маслоу. — СПб. : Евразия, 1997. — 430 с.

6. Фромм Э. Душа человека / Э. Фромм. — М. : Республика, 1992. — 430 с.
7. Богодельникова Л.А. Свобода как самооткровение бытия / Л.А. Богодельникова // Известия Иркутской государственной экономической академии. — 2005. — № 1. — С. 103–106.
8. Немцева А.В. К вопросу о роли телесности в формировании самосознания личности / А.В. Немцева // Современный ученый. — 2017. — № 6. — С. 295–298.
9. Фонталова Н.С. Особенности самосознания женщин, ведущих здоровый образ жизни / Н.С. Фонталова // Психология в экономике и управлении. — 2013. — № 1. — С. 44–50.
10. Шмагина Ю.Д. Проблема кризиса среднего возраста в отечественной и зарубежной науке / Ю.Д. Шмагина // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. — 2017. — Т. 23, № 2. — С. 97–99.
11. Jaques E. Death and the Mid-Life Crisis / E. Jaques // International Journal of Psychoanalysis. — 1965. — № 46. — P. 502–514.
12. Элкин Д. Эрик Эриксон и восемь стадий человеческой жизни / Д. Элкин // Психология личности : хрестоматия / ред. Д. Я. Райгородский. — Самара : Бахрах, 1999. — С. 297–304.
13. Levinson D.J. The mid-life transition: A period in adult psychosocial development / D.J. Levinson // Journal for the Study of Interpersonal Processes. — 1977. — № 40. — P. 99–112.
14. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций / Ф.Е. Василюк. — М. : Изд-во Моск. ун-та, 1984. — 200 с.
15. Выготский Л.С. Собрание сочинений : в 6 т. / Л.С. Выготский. — М. : Педагогика, 1984. — Т. 4 : Детская психология. — 433 с.
16. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. — М. : Смысл, 2004. — 352 с.
17. Бахматова Т.Г. Сравнительный анализ концепций качества жизни [Электронный ресурс] / Т.Г. Бахматова // Известия Иркутской государственной экономической академии (Байкальский государственный университет экономики и права). — 2011. — № 5. — Режим доступа: <http://brj-bguer.ru/reader/article.aspx?id=9732>.
18. Атанов А.А. Понятие «благополучие» в эпистемологическом анализе / А.А. Атанов // Актуальные тенденции развития мировой экономики : материалы междунар. науч.-практ. конф. : в 2 ч. — Иркутск, 2016. — Ч. 2. — С. 112–117.

References

1. Jaspers K. *Smysl i naznachenie istorii* [Meaning and Mission of History]. Moscow, Republika Publ., 1994. 528 p.
2. Heidegger M. *Sein und Zeit*. Halle a. S., Max Niemeyer, 1927. (Russ. ed.: Heidegger M. *Bytie i vremya*. Moscow, Akademicheskii proekt Publ., 2011. 460 p.).
3. Frankl V. *Man's Search for Meaning*. Boston, Beacon Press, 1959. (Russ. ed.: Frankl V. *Chelovek v poiskakh smysla*. Moscow, Progress Publ., 1990. 368 p.).
4. Frankl V. *The Will to Meaning*. New York, Plume, 1969. (Russ. ed.: Frankl V. *Volya k smyslu*. Moscow, Aprel'-Press Publ., 2000. 368 p.).
5. Maslow A. *The Farther Reaches of Human Nature*, Harmondsworth: Penguin, 1971. (Russ. ed.: Maslow A. *Dal'nie predely chelovecheskoi psikhiki*. Saint Petersburg, Evraziya Publ., 1997. 430 p.).
6. Fromm E. *The Heart of Man, its genius for good and evil*. New York, Harper and Row, 1964. (Russ. ed.: Fromm E. *Dusha cheloveka*. Moscow, Republika Publ., 1992. 430 p.).
7. Bogodelnikova L. Freedom as Self-Revelation of Being. *Izvestiya Irkutskoi gosudarstvennoi ekonomicheskoi akademii = Izvestiya of Irkutsk State Economics Academy*, 2005, no. 1, pp. 103–106. (In Russian).
8. Nemtseva A.V. On the Role of Corporality in the Formation of Individual Consciousness. *Sovremennyi uchenyi = Modern Scientist*, 2017, no. 6, pp. 295–298. (In Russian).
9. Fontalova N.S. Characteristics of Self-Awareness of Women Leading a Healthy Lifestyle. *Psikhologiya v ekonomike i upravlenii = Psychology in economics and management*, 2013, no. 1, pp. 44–50. (In Russian).
10. Shmagina Yu.D. The Problem of Crisis of Middle Age in Russian and Foreign Science. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika. Psikhologiya. Sotsiokinetika = Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics*, 2017, vol. 23, no. 2, pp. 97–99. (In Russian).

11. Jaques E. Death and the Mid-Life Crisis. *International Journal of Psychoanalysis*, 1965, no. 46, pp. 502–514.
12. Elkind D. Erick Erikson and eight stages of human life. In Raigorodskii D. Ya. (ed.). *Psikhologiya lichnosti* [Psychology of Personality]. Samara, Bakhrakh Publ., 1999, pp. 297–304. (In Russian).
13. Levinson D.J. The mid-life transition: A period in adult psychosocial development. *Journal for the Study of Interpersonal Processes*, 1977, no. 40, pp. 99–112.
14. Vasilyuk F.E. *Psikhologiya perezhivaniya. Analiz preodoleniya kri-ticheskikh situatsii* [Psychology of Experience. Analysis of overcoming critical situations]. Lomonosov Moscow State University Publ., 1984. 200 p.
15. Vygotskii L.S. *Sobranie sochinenii* [Collection of Works]. Moscow, Pedagogika Publ., 1984. Vol. 4. 433 p.
16. Leontev A.N. *Deyatel'nost'. Soznanie. Lichnost'* [Activity. Consciousness. Personality]. Moscow, Smysl Publ., 2004. 352 p.
17. Bakhmatova T.G. Comparative Analysis of Contemporary Concepts of Life Standards. *Izvestiya Irkutskoy gosudarstvennoy ekonomicheskoy akademii (Baykalskiy gosudarstvennyy universitet ekonomiki i prava) = Izvestiya of Irkutsk State Economics Academy (Baikal State University of Economics and Law)*, 2011, no. 5. Available at: <http://brj-bguep.ru/reader/article.aspx?id=9732>. (In Russian).
18. Atanov A.A. The concept of well-being. *Aktual'nye tendentsii razvitiya mirovoi ekonomiki. Materialy Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii* [Top Issues and Modern Development Trends of Global Economy. Materials International Scientific and Practical Conference]. Irkutsk, 2016, vol. 2, pp. 112–117. (In Russian).

Информация об авторах

Трофимова Елена Леонидовна — кандидат психологических наук, доцент, кафедра социальной, пенитенциарной и экстремальной психологии факультета психологии, Иркутский государственный университет, 664003, г. Иркутск, ул. Карла Маркса, 1, e-mail: trofimova-bgy@mail.ru.

Васенкин Алексей Вадимович — магистрант, кафедра социологии и психологии, Байкальский государственный университет, 664003, г. Иркутск, ул. Ленина, 11, e-mail: vasenkinav@yandex.ru.

Малахаева Светлана Карловна — кандидат философских наук, доцент, кафедра социологии и психологии, Байкальский государственный университет, 664003, г. Иркутск, ул. Ленина, 11, e-mail: smalahaeva@yandex.ru.

Authors

Elena L. Trofimova — Ph.D. in Psychology, Associate Professor, Chair of Social, Penitentiary and Emergency Psychology, Department of Psychology, Irkutsk State University, 1, K. Marx St., 664003, Irkutsk; e-mail: trofimova-bgy@mail.ru.

Aleksey V. Vasenkin — Master Degree Student, Chair of Sociology and Psychology, Baikal State University, 11 Lenin St., 664003, Irkutsk; e-mail: vasenkinav@yandex.ru.

Svetlana K. Malakhayeva — Ph.D. in Philosophy, Associate Professor, Chair of Sociology and Psychology, Baikal State University, 11 Lenin St., 664003, Irkutsk; e-mail: smalahaeva@yandex.ru.

Для цитирования

Трофимова Е.Л. Особенности психологического портрета людей, переживающих кризис среднего возраста / Е.Л. Трофимова, А.В. Васенкин, С.К. Малахаева // *Baikal Research Journal*. — 2019. — Т. 10, № 1. — DOI : 10.17150/2411-6262.2019.10(1).1.

For Citation

Trofimova E.L., Vasenkin A.V., Malakhayeva S.K. Features of Psychological Portrait of People Undergoing Middle-Age Crisis. *Baikal Research Journal*, 2019, vol. 10, no. 1. DOI: 10.17150/2411-6262.2019.10(1).1. (In Russian).