

УДК 159.9

## ПЕРЕКРЕСТОК СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА: КОПИНГ-СТРАТЕГИИ КАК ФАКТОР ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТРАЕКТОРИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

**Жукова Светлана Владимировна,**

магистрант, 5 курс, факультет - Психология здоровья, кафедра «Педагогика и психология».  
«Тольяттинский государственный университет», г. Тольятти

### Аннотация

В статье представлен теоретический анализ роли копинг-стратегий как ключевого детерминанта траектории личностного развития в период кризиса середины жизни. Проводится концептуальное разграничение между реактивными, гомеостатическими моделями здоровья и современным эвдемонистическим подходом, ориентированным на самореализацию и личностный рост. Анализируется архитектура совладающего поведения, где противопоставляются конструктивные (проблемно-ориентированные) и дезадаптивные (избегающие) стратегии. Формулируется центральный тезис о том, что в среднем возрасте копинг-стратегии выполняют функцию медиатора: они не только отражают текущий уровень психологического здоровья, но и активно формируют его, направляя личность либо по пути стагнации, либо по пути посткризисного роста и обретения новых смыслов.

**Ключевые слова:** психологическое здоровье, копинг-стратегии, кризис середины жизни, совладающее поведение, траектория развития, личностный рост, эвдемоническое благополучие, саморегуляция.

## THE CROSSROADS OF MIDDLE AGE: COPING STRATEGIES AS A DETERMINANT OF PSYCHOLOGICAL HEALTH TRAJECTORY

**Zhukova Svetlana Vladimirovna,**

Master's student, Tolyatti State University, Tolyatti.  
e mail: isida602@gmail.com

### ABSTRACT

The article presents a theoretical analysis of the role of coping strategies as a key determinant of the trajectory of personal development during the midlife crisis. It makes a conceptual distinction between reactive, homeostatic models of health and the modern eudaimonic approach focused on self-realization and personal growth. The article analyzes the architecture of coping behavior, contrasting constructive (problem-oriented) and maladaptive (avoidant) strategies. The central thesis is that coping strategies serve as a mediator in middle age: they not only reflect the current level of psychological health, but also actively shape it, guiding

individuals either towards stagnation or towards post-crisis growth and the acquisition of new meanings.

---

**Keywords:** psychological health, coping strategies, midlife crisis, coping behavior, development trajectory, personal growth, eudaimonic well-being, self-regulation.

---

### Введение

Период среднего возраста в психологии развития традиционно рассматривается как нормативный кризис — точка бифуркации, в которой происходит глубокий экзистенциальный аудит прошлого и переоценка жизненных перспектив. Итог этого периода не является предопределенным и может привести как к личностной стагнации и ощущению «экзистенциального вакуума», так и к качественно новому этапу развития, который К.Г. Юнг называл «индивидуацией». Ключевым механизмом, определяющим вектор прохождения этого жизненного перекрестка, выступает система совладающего поведения личности — ее репертуар копинг-стратегий [1,2,4].

Цель данной статьи — теоретически обосновать положение о том, что копинг-стратегии в среднем возрасте являются не просто реакцией на стресс, а активным фактором, моделирующим траекторию психологического здоровья. Для этого мы последовательно рассмотрим эволюцию самого понятия «психологическое здоровье», проанализируем структуру совладающего поведения и представим синтетическую модель их взаимовлияния.

#### 1. Концептуализация психологического здоровья: от гомеостаза к самореализации

Традиционный, нозоцентрический подход, доминировавший в медицине, определял здоровье лишь как отсутствие болезни. Психологическое благополучие в этой парадигме сводилось к состоянию гомеостаза — внутреннего равновесия, которое необходимо восстановить после воздействия стрессора. Однако с развитием гуманистической и экзистенциальной психологии произошел качественный сдвиг [6, 12]. Здоровье стало рассматриваться не как статичное состояние, а как динамический процесс самоактуализации и реализации личностного потенциала.

Современные модели, такие как шестикомпонентная теория психологического благополучия К. Рифф, определяют позитивное функционирование через такие конструкты, как личностный рост, цели в жизни и автономия. В отечественной психологии схожие идеи развивались И.В. Дубровиной, связывавшей здоровье с гармонией внутреннего мира и ценностно-смысловой зрелостью личности [9].

Таким образом, для нашего исследования принципиально важно понимать психологическое здоровье в его экзистенциальном ключе: не как способность вернуться в «норму», а как способность использовать жизненные вызовы, включая кризис середины жизни, в качестве ресурса для дальнейшего развития. Именно эта способность напрямую связана с тем, какие способы совладания выбирает личность.

#### 2. Архитектура совладающего поведения: от защитных реакций к осознанному выбору

Основопологающей для изучения копинга является транзактная теория Р. Лазаруса и С. Фолкман, согласно которой совладание представляет собой динамический процесс когнитивной оценки ситуации и выбора поведенческих и ментальных усилий для управления ею [5]. Многообразие этих усилий можно систематизировать в рамках трех основных векторов, предложенных, в частности, в работах Ч. Карвера [3].

- Проблемно-ориентированный копинг.

Включает стратегии, направленные на активное разрешение проблемы: планирование, подавление конкурирующей деятельности, поиск инструментальной поддержки. Этот вектор ассоциирован с конструктивным подходом к трудностям и является предиктором успешной адаптации.

- Эмоционально-ориентированный копинг.

Сфокусирован на регуляции внутреннего состояния. Он может быть как адаптивным (положительная переоценка, принятие, поиск эмоциональной поддержки, юмор), так и дезадаптивным, если сводится лишь к подавлению чувств без решения проблемы.

- Копинг, ориентированный на избегание.

Объединяет заведомо дезадаптивные стратегии: отрицание, ментальное и поведенческое отстранение, уход в употребление психоактивных веществ. Хотя эти стратегии могут дать кратковременное облегчение, в долгосрочной перспективе они ведут к накоплению проблем и разрушению психологического здоровья.

Выбор той или иной стратегии не случаен и, как показывают исследования, часто обусловлен устойчивыми личностными диспозициями. Однако в период возрастных кризисов ригидность этих паттернов подвергается испытанию, открывая возможность для их осознанной трансформации [7,8,9].

### 3. Модель взаимовлияния: Копинг как медиатор в кризисе среднего возраста

Центральным тезисом данной работы является положение о том, что взаимосвязь психологического здоровья и копинга в среднем возрасте носит не просто корреляционный, а циклический и взаимообуславливающий характер. Копинг-стратегии выступают медиатором, определяющим траекторию развития личности. Можно выделить две гипотетические траектории.

- Траектория посткризисного роста.

Личность, обладающая изначально высоким уровнем психологического здоровья (самопринятие, осмысленность), склонна воспринимать вызовы среднего возраста (стагнация в карьере, уход детей) не как угрозу, а как задачу. Это способствует выбору конструктивных, проблемно-ориентированных копингов: активный поиск новых направлений самореализации, планирование, обращение за социальной поддержкой. Успешное применение этих стратегий ведет к разрешению кризисных задач, что, в свою очередь, обогащает личность новым опытом, укрепляет ее автономию и чувство компетентности, выводя психологическое здоровье на новый, более высокий уровень.

- Траектория стагнации и дезадаптации.

Если личность входит в кризис с низким уровнем психологических ресурсов, она с большей вероятностью будет прибегать к стратегиям избегания. Вместо решения проблем, она будет их отрицать, ментально отстраняться или использовать поведенческий уход (например, через трудоголизм, направленный не на развитие, а на отвлечение). Такое "совладание" не разрешает внутренние и внешние конфликты, а лишь консервирует их. Накопленное напряжение со временем приводит к усугублению кризиса, развитию апатии, тревожных расстройств и дальнейшему снижению уровня психологического здоровья [11].

Таким образом, копинг-стратегии в среднем возрасте — это не просто инструмент, а своего рода «рулевой механизм», который направляет личность либо вверх по спирали развития, либо вниз по спирали дезадаптации.

Заключение

Проведенный анализ позволяет заключить, что в период среднего возраста копинг-стратегии приобретают системообразующую функцию. Они перестают быть лишь реакцией на стресс и становятся активным инструментом конструирования будущего —

как на уровне конкретных жизненных обстоятельств, так и на уровне внутреннего психологического благополучия.

Понимание этой медиаторной роли копинга имеет важное практическое значение. Психологическая помощь лицам, переживающим кризис середины жизни, должна быть направлена не только на решение ситуативных проблем, но и на целенаправленное развитие репертуара совладающего поведения: на переход от ригидных и избегающих паттернов к гибким, осознанным и проблемно-ориентированным стратегиям.

Именно такой подход способен превратить нормативный кризис из угрозы в ресурс для дальнейшего личностного роста и обретения полноты жизни.

#### Список литературы:

1. Анцыферова, Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15, № 1. – С. 3–19.
2. Дубровина, И. В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности / И. В. Дубровина // Вестник практической психологии образования. – 2009. – № 3. – С. 17–21.
3. Карвер, К. С., Шайер, М. Ф., и Вайнтрауб, Д. К. Оценка копинг-стратегий: теоретически обоснованный подход / К. С. Карвер, М. Ф. Шайер, Д. К. Вайнтрауб // Журнал личности и социальной психологии. – 1989. – Т. 56, № 2. – С. 267–283.
4. Крюкова, Т. Л. Психология совладающего поведения / Т. Л. Крюкова. – Кострома : КГУ им. Н.А. Некрасова, 2004. – 344 с.
5. Лазарус, Р. С. Стресс, оценка и совладание / Р. С. Лазарус, С. Фолкман. – Нью-Йорк : Издательская компания Springer, 1984. – 456 с.
6. Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – 400 с.
7. Нартова-Бочавер, С. К. "Совладающее поведение" в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18, № 5. – С. 20–30.
8. Радченко А. М. Психологические стратегии совладания: роль жизнестойкости в преодолении трудностей // Концепт. – 2025. – №. 8. – С. 412-421.
9. Рифф, К. Д. Счастье – это все, или нет? Исследования о значении психологического благополучия / К. Д. Рифф // Журнал личности и социальной психологии. – 1989. – Т. 57, № 6. – С. 1069–1081.
10. Тимченко Н. С., Кочетова Ю. Ю. Копинг-стратегии в ситуации адаптации иностранных студентов к обучению в медицинском вузе // Интеграция образования. – 2021. – Т. 25. – №. 3 (104). – С. 498-512.
11. Филенко И. А. и др. Особенности психологического здоровья студенческой молодежи с позиции развития личностных ресурсов: базисных убеждений, жизнестойкости, регуляторно-личностных характеристик // Сибирский психологический журнал. – 2023. – №. 88. – С. 38-63.
12. Франкл, В. Человек в поисках смысла / В. Франкл ; пер. с англ. и нем. Д. А. Леонтьева, М. П. Папуша, Е. В. Эйдмана. – Москва: Прогресс, 1990. – 368 с.

**References:**

1. Antsyferova, L. I. Personality in Difficult Life Conditions: Rethinking, Transforming Situations, and Psychological Defense / L. I. Antsyferova // Psychological Journal. - 1994. - Vol. 15, No. 1. - Pp. 3-19.
2. Dubrovina, I. V. Mental and Psychological Health in the Context of the Psychological Culture of the Individual / I. V. Dubrovina // Bulletin of Practical Psychology of Education. - 2009. - No. 3. - Pp. 17-21.
3. Carver, K. S., Scheier, M. F., and Weintraub, D. K. Evaluation of Coping Strategies: A Theoretically Grounded Approach / K. S. Carver, M. F. Scheier, D. K. Weintraub // Journal of Personality and Social Psychology. - 1989. - Vol. 56, No. 2. - Pp. 267-283.
4. Kryukova, T. L. Psychology of Coping Behavior / T. L. Kryukova. - Kostroma: KSU im. N.A. Nekrasov, 2004. - 344 p.
5. Lazarus, R. S. Stress, Appraisal, and Coping / R. S. Lazarus, S. Folkman. - New York: Springer Publishing Company, 1984. - 456 p.
6. Maslow, A. Motivation and Personality / A. Maslow. - St. Petersburg: Piter, 2019. - 400 p.
7. Nartova-Bochaver, S. K. "Coping Behavior" in the System of Concepts of Personality Psychology / S. K. Nartova-Bochaver // Psychological Journal. - 1997. - Vol. 18, No. 5. - Pp. 20-30.
8. Radchenko, A. M. Psychological Coping Strategies: The Role of Hardiness in Overcoming Difficulties // Concept. - 2025. - No. 8. - Pp. 412-421.
9. Riff, K. D. Is Happiness Everything, or Not? Research on the Importance of Psychological Well-Being / K. D. Riff // Journal of Personality and Social Psychology. - 1989. - Vol. 57, No. 6. - Pp. 1069-1081.
10. Timchenko N. S., Kochetova Yu. Yu. Coping strategies in the situation of adaptation of foreign students to studying at a medical university // Integration of education. - 2021. - Vol. 25. - No. 3 (104). - P. 498-512.
11. Filenko I. A. et al. Features of psychological health of student youth from the standpoint of development of personal resources: basic beliefs, resilience, regulatory-personal characteristics // Siberian Psychological Journal. - 2023. - No. 88. - P. 38-63.
12. Frankl, V. Man in Search of Meaning / V. Frankl; translated from English and German by D. A. Leontyeva, M. P. Papusha, E. V. Eidmana. - Moscow: Progress, 1990. - 368 p.