

УДК: 159.9

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗМІСТ КРИЗИ СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ

здобувач кафедри психології, Гресь Л. О.

Українська інженерно-педагогічна академія, Україна, м. Харків

У статті розглянуто поняття «криза середини життя», уявлення зарубіжних та вітчизняних вчених про це явище. Показано ознаки кризи, її прояви у спрямованості, самосвідомості, емоційній сфері особистості. Подано аналіз проявів кризи середини життя у сімейній та професійній сферах життя особистості. Охарактеризовано вплив змін у фізичному стані на переживання кризи середини життя.

Ключові слова: вікові кризи, екзистенціальні кризи, криза середини життя, особистість, ознаки кризи середини життя.

Гресь Л. А. Психологическое содержание кризиса середины жизни личности / Украинская инженерно-педагогическая академия, Украина, Харьков.

В статье рассмотрено понятие «кризис середины жизни», представления зарубежных и отечественных ученых об этом явлении. Показано признаки кризиса, ее проявления в направленности, самосознании, эмоциональной сфере личности. Представлен анализ проявлений кризиса середины жизни в семейной и профессиональной сферах жизни личности. Охарактеризовано влияние изменений в физическом состоянии на переживания кризиса середины жизни.

Ключевые слова: возрастные кризисы, экзистенциальные кризисы, кризис середины жизни, личность, признаки кризиса середины жизни.

Gres L. A. Psychological content of the mid-life crisis of personality / Ukrainian Engineering Pedagogics Academy, Ukraine, Kharkiv.

The article discusses the concept of "mid-life crisis", presentation of foreign and domestic scholars on this phenomenon. The signs of crisis, its manifestation in focus, self-awareness, emotional sphere of the individual are shown. It presents an analysis of effects of the crisis in mid-life family and professional spheres of life of the individual. Characterized the effect of changes in the physical state to experience a mid-life crisis.

Keywords: age crises, existential crises, mid-life crisis, a person signs a mid-life crisis.

Актуальність проблеми. У психологічній науці термін «криза» розглядається в декількох аспектах. Зокрема, найбільше досліджуваним є підліткова криза та криза ідентичності, а також кризові явища і стани, що не є закономірними в розвитку особистості, а викликані несприятливими, неочікуваними ситуаціями. Основна частина емпіричних праць стосується вузьких проблем прикладного характеру.

Мета дослідження – визначити основні концептуальні підходи до поняття кризи середини життя та охарактеризувати її ознаки.

Міра наукової розробки проблеми оцінюється роботами науковців, що звертали увагу на проблематику кризи середини життя – Р.А. Ахмерова, К.М. Васюк, В.В. Доценко, І.С. Кона, Б. Лівехуд, Т.М. Титаренко, Д. Холліс, О.В. Хухлаєвої, Д. Шарп.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Термін криза походить з грецької *krisis* – рішення, поворотний пункт. У загальному сенсі визначення кризи може розглядатись як переломний момент, гостре ускладнення, складне положення, важкий перехідний стан,

який настає несподівано і супроводжується обов'язковими змінами звичного способу життя особистості.

Грунтуючись на аналізі літературних джерел, К.М. Васюк [6] виділяє наступні ознаки кризи:

1) криза є психічним станом, тобто пролонгованим у часі психічним явищем. Оскільки перманентна криза є неможливою, то в такому випадку мається на увазі серія кризових станів, які характеризуються частотою прояву, інтенсивністю, тривалістю, мірою впливу на особистість (Г.Олпорт);

2) криза обумовлена конфліктом старого та нового є несвідомою і визначається ти, що звичні засоби адаптації не здатні задовольнити нові потреби (С.Г. Якобсон);

3) конструктивний або деструктивний вплив кризи на розвиток та нормальне функціонування особистості, де універсальним критерієм деструктивності кризи вважається індивідуальний вплив її на конкретну особистість в певних життєвих обставинах (Є.В. Рамзина, Т.М. Титаренко);

4) труднощі переживання кризи переживається важко. Оскільки криза характеризується усвідомленням глибокого внутрішнього протиріччя, що супроводжується високою концентрацією духовних сил людини, з одного боку, та неможливістю реалізації в даний момент найбільш важливого плану, замислу життя – з іншого;

5) складність кризи як психологічного феномену, розмаїття типологій та класифікацій криз життя;

6) криза є мірою зрілості особистості (Б.С.Братусь, Р.Мей, О.В.Хухлаєва);

7) під час кризи переоцінюються переконання і світогляд завдяки рефлексії та флуктуацій, які задають переорганізацію проблемного поля (Т.М. Титаренко).

8) криза – це стрес (Г.Сельє).

Найпоширеніша у психології класифікація криз передбачає визначення таких видів, як соціальна (об'єктивно існуюча в соціумі або групі складна ситуація, подолання і виникнення якої не залежить від дій конкретної особи); особистісна (втрата життєвих орієнтирів; психічний стан максимальної дезінтеграції на інтерпсихологічному рівні і дезадаптації на соціально-психологічному).

В.В.Козлов визначаючи кризу як явище глобальне [11], яке стосується всіх сфер життя особистості, надає системну класифікацію криз:

- вікова криза, яка пов'язана із закономірними біологічними та психічними змінами людини;
- життєва – менш прогнозована криза, обумовлена життєвими подіями (шлюб, хвороби, зміна роботи, місця мешкання тощо);
- екзистенціальна – необов'язкова криза, внаслідок якої змінюється світосприйняття людини, система ціннісних орієнтацій і переконань.

Д.Б.Ельконін у межах вікових криз виділяв такі її підвиди [21]: мала – характеризує перехід, зміни в межах однієї вікової стадії та велика – проявляється в суттєвому переструктуруванні мотиваційно-потребової сфери і визначає перехід між віковими стадіями розвитку.

С.Гроф і К.Гроф виділили поняття духовних криз [8]. На думку С.Грофа, кризи не просто мають позитивне значення (розвивальний і психотерапевтичний вплив), вони сприяють позбавленню від психічних порушень (депресії, неврозів). С.Грофом визначено такі три категорії переживання духовної кризи: біографічні – події життя; *перенатальні* – переживання відносно смерті; *трансперсональні* – найбільш дискусійні, оскільки ґрунтуються на ідеї реінкарнації. С.Грофом визначено наступні типові ознаки кризи: паніка, тривожність, підвищена чутливість до критики, актуалізація фобій, переоцінка сенсу життя та зміна ієрархії мотивів і ціннісних орієнтацій.

Р.А.Ахмеров [3] кризи позділяв на ті, що мають відношення до соціуму, та ті, що стосуються певної особи без опори на конкретний вік особистості. Останні він називав «біографічними» та класифікував їх таким чином:

- *криза нереалізованості* – виникає в зрілому віці, коли особистість переоцінює досягнення за великий проміжок часу;

- *криза спустошеності* – виникає як реакція на відсутність бажаних досягнень, фрустрацію;

- *криза безперспективності* – коли особистість не має можливості професійного зростання або інших особистих домагань.

А.А.Бакановою [4] представлено класифікацію криз, яка охоплює всі її різновиди та створює певну ієрархію. Так, автором усі кризи поділено на нормативні та ненормативні. Ненормативні кризи, в свою чергу, поділяються на ситуативні та невротичні кризи, а нормативні – на кризи психічного розвитку та кризи професійного становлення. Вихід з криз призводить до негативних або позитивних наслідків для особистості.

Проблематика кризи середини життя є відносно новою. З одного боку, кризу середини життя можна віднести до нормативної кризи, з іншого – невизначеність вікового періоду та різномайття особливостей соціальної ситуації розвитку в цей час дозволяє нам її визначати як ненормативну, екзистенціальну кризу особистості.

Вивчення психологічних особливостей переживання кризи середини життя розпочинається в 70-х роках минулого століття. коли Д. Левінсоном нбуло описано термін «криза середини життя», під яким автор описує перехідний етап у житті людини, під час якого відбувається переоцінка цінностей та досягнень минулого життя, їх руйнація і зведення нових прагнень та домагань. З того часу у зарубіжній психології триває дискусія щодо закономірностей переживання кризи середини життя у період дорослості. Р. Кесслер, Дж. Клаузен, С. Розенберг, М. Фаррелл вважають переживання зазначеної кризи скоріше винятком, ніж правилом, оскільки

розвиток дорослої людини характеризується послідовністю очікуваних важливих подій у її житті, які можна передбачити й запланувати. Е. Еріксон, Б. Лівехуд, Дж. Холліс, Д. Шарп, Г. Шіхі, К. Г. Юнг, висловлюють протилежну думку, оскільки знання певних процесів при зіткненні зі змінами не усуває необхідності пережити й перестраждати їх [14].

Так, на думку Б. Лівехуда, у віці 35–45 років у людини відбувається боротьба з порожнечою, їй здається, що вона «втратила ґрунт під ногами і ще не знайшла новий». За визначенням Б. Лівехуда, криза середини життя – це своєрідне роздоріжжя на життєвому шляху дорослої людини. Відчуваючи зменшення фізичних сил, сумніви і відсутність життєвих орієнтирів, та духовну спустошеність, особистість має обрати подальший шлях життя: поступову психічну інволюцію чи перехід до нової домінантної цінностей за допомогою «духовного дозрівання» [14].

Е. Еріксон говорить про головну проблему середини життя, що полягає у виборі між продуктивністю та інертністю та її вирішення через переживання психосоціальної кризи «генеративність – стагнація». Із втратою продуктивності, що полягає у піклуванні про інших людей та продуктивній діяльності, особистість перетворює своє життя на задоволення власних потреб, що призводить до збіднювання міжособистісних стосунків. Особистість відчуває безнадійність, безглуздість свого життя, не бачить значних особистісних досягнень або знецінює будь-які свої успіхи, що, як вважає Е. Еріксон, і є проявами кризи середини життя [15].

Представник юнгіанського підходу Д. Шарп дослідив появу раптового відчуття втрати сенсу життя, безнадійності щодо майбутнього у людей, які завжди були загалом задоволені своїми досягненнями, професійною діяльністю, особистим життям тощо. Автор описує основні психологічні явища, які можна спостерігати в особистості протягом переживання кризи середини життя: труднощі в адаптації та активізації

діяльності, депресія, формування невротичних симптомів, активізація безсвідомого (інфантильні фантазії, комплекси тощо), погане усвідомлення внутрішнього конфлікту, захисні реакції; погіршення самопочуття (втрата апетиту, безсоння тощо) [20].

Дж. Холліс кризу середини життя визначає як «перевал у середині шляху» [18, с. 11]. На основі досвіду психотерапевтичної діяльності, автор зазначає, що в період середньої дорослості багатьох людей з різною біографією, подіями життя і соціальними ролями, об'єднує дещо спільне: вони усвідомлюють, що колишні уявлення про сенс життя і минулі стратегії їх поведінки перестали бути для них ефективними. Отже, «перевал у середині шляху – це можливість нового визначення й переорієнтації особистості, це ритуал переходу від тривалого підліткового періоду «першої дорослості» до неминучої зустрічі зі старістю і смертю» [18, с. 11].

У вітчизняній психології проблема переживання кризи середини життя як частини процесу становлення особистості в період середньої дорослості (35-45 років) представлена обмеженою кількістю досліджень, здебільшого теоретичних, ніж емпіричних.

На думку вітчизняних вчених, криза середини життя характеризується наступними ознаками: зміною соціального та психологічного простору в житті людини (Г.С. Абрамова), підбиттям підсумків і звільненням від ілюзій (Б.С. Братусь, О.В. Хухлаєва), усвідомленням «розриву» особистого і загальнолюдського сенсу життя (В.І. Слободчиков), трансформацією образу «Я» та системи відносин (Б.С. Братусь, В.І. Слободчиков), нереалізованою суб'єктністю, відсутністю втілення програми життєвої перспективи (Р.А. Ахмеров, М.В. Єрмолаєва) тощо.

О.В. Хухлаєва зазначену кризу називає екзистенціальною – нормативною кризою періоду зрілості. На її думку, людина може й не

знати про існування кризи середнього віку, але у той же час успішно пережити її, виходячи із нових життєвих проблем [19].

П.П. Горностай пов'язує появу та розвиток життєвої кризи в період дорослості зі зміною життєвих ролей особистості, що супроводжується великими суперечностями, які людина не може самотійно та конструктивно розв'язати [7].

У дослідженні Т.М. Титаренко проаналізовано показано, що криза середини життя є нормативною, віковою кризою у 37 і 40-річних людей, яка характеризується як період внутрішніх змін, реорганізації особистісних якостей, консолідації інтересів, цілей та обов'язків [17, с. 22].

Розглянемо основні ознаки переживання кризи середини життя особистості. По-перше, це проблема динаміки індивідуальних життєвих цінностей і смислів (А.Г. Асмолов, В.В. Доценко, І.С. Кон, С.Д. Максименко, Дж. Холліс). Через переоцінку життєвих цінностей з'являються нові потреби, зокрема у корекції особистості власної діяльності щодо втрачених можливостей, у необхідності реалізувати свій творчий потенціал, піклуватися про збереження близьких стосунків із родичами та друзями, передати власний досвід наступному поколінню, підготуватися до спокійного і забезпеченого життя у похилому віці, тощо. Переосмислення життєвих цінностей супроводжується звільненням від ілюзій, переоцінкою мрій через стримання амбіцій і погодження їх із реальною дійсністю (Г. Шихі, П. Массен).

Окрім зазначеного, перебудови зазначає спрямованість професійної кар'єри особистості. Переосмислення системи професійних цінностей обумовлене переосмисленням цінності професійної діяльності, оцінкою адекватності розміру винагороди за працю, можливості самореалізації не задовольняються в існуючій професійній ситуації, уповільненням кар'єрного зростання, великим обсягом роботи, повним зануренням у професійну діяльність (трудоголізм), розвитком професійного вигорання,

як відчуття власної неспроможності надалі займатися даним видом діяльності.

Другою ознакою кризи середини життя є внутрішня перебудова змістовних структур і функціонування самосвідомості особистості. Під час переживання кризи середини життя у людини з'являється нове сприйняття минулого, сьогодення і майбутнього. Сьогодення здається нудним, нецікавим, безрадіним. Діапазон майбутнього починає суттєво скорочуватися, а минуле стає дедалі більшим. Особистість вважає, що найбільш продуктивні роки життя залишилися позаду, тому минуле набуває найбільшої цінності. В цей час з'являються суб'єктивне відчуття близькості закінченості життя і труднощі в його подальшому плануванні [9]. Відчуття нереалізованості, спустошеності, безглуздя свого життя, звичних занять, цілей тощо обумовлюють появу кризи середини життя навіть на фоні зовні планомірного життєвого шляху. Далі розвиток самосвідомості відбувається в умовах переживання кризи, детермінованої зовнішніми умовами і власними особистісними особливостями.

Третьою ознакою переживання кризи виступають зміни в емоційній сфері дорослої людини. Під час переживання кризи середини життя особистістю гостро відчувається збідніння емоційності особистого життя, що іноді призводить до асоціальних проявів поведінки. Дж. Холліс взагалі вважає, що депресія в період середньої дорослості, яку людина намагається подолати за допомогою надмірної пристрасті до алкоголю, безладних статевих зв'язків, частою зміною місця роботи тощо, є тими зусиллями особистості, які вона спрямовує на опанування, ігнорування або уникнення переживання кризи середини життя [18].

Емоційна сфера особистості, що переживає кризу середини життя, також характеризується переважанням негативного настрою над позитивним і стійким зниженням інтересу до більшості подій сьогодення. О.В. Хухлаєва зазначає, що під час кризи людина постійно відчуває емоційне стомлення, причини якого пояснити не може. Емоційні витрати в

період дорослості збільшуються: стреси в професійній діяльності та побуті, смерть близьких та знайомих, залишення дітьми батьківської родини тощо. Криза посилює навантаження на емоційну сферу особистості і призводить до виникнення ряду проблем у самоконтролі почуттів та появи негативних емоцій і переживань. Тривожність, страх, відчай, нудьга – всі ці емоції є характеристикою депресії, яка, на думку Д. Шарпа, є першим симптомом кризи середини життя [20].

Ознаки кризи середини життя проявляються і у професійній сфері дорослої людини. На думку Ф. Зеєр, у віці 40–42 років доросла людина, виконуючи професійну діяльність якісно і високопродуктивно, переростає свою професію. Протиріччя між бажаною кар'єрою та її реальними перспективами призводять до розвитку кризи професійної кар'єри, яку Ф. Зеєр називає кризою соціально-професійної само актуалізації [10].

Д. Добсон зазначає, що невдоволеність своїм професійним розвитком сягає свого максимуму саме у період середньої дорослості. Однак необхідність підтримувати певний рівень матеріальної стабільності не дозволяють особистості задовольняти власні потреби в самореалізації, що і призводить до розвитку кризи середини життя [16, с. 327].

Криза середини життя у професійній діяльності часто характеризується прагненням особистості реалізувати можливість останнього ривка в досягненні бажаного фахового рівня і викликає зростання темпів роботи, додаткові навантаження, що призводять до перенапруги [13, с. 177]. Явище трудоголізму, що виступає підвищеною пристрастю до професійної діяльності, а також прагнення захиститися від життєвих негараздів П.П. Горностай пояснює як захисний механізм «Я» [15].

Наступні ознаки кризи середини життя проявляються у міжособистісних стосунках з членами родини і друзями. Найбільш важливими проблемами сімейного життя дорослої людини є стосунки між подружжям, взаємини з дорослими дітьми і старіючими батьками, поява

розчарування у довготривалих і близьких стосунках та зміна соціального і психологічного простору життя людини, пов'язана з тим, що дорослі діти залишають будинок батьків, створюють власні родини, а разом з їхнім відходом у просторі життя з'являється багато чужих людей (нові родичі) [1].

О.В. Хухлаєва одним із проявів кризи середини життя вважає кризу сімейних стосунків, яка характеризується загальним рівнем невдоволення шлюбом, підвищенням конфліктності в сім'ї. Протягом кризи відбувається проекція психологічного дискомфорту, спричиненого кризою, на зовнішнє оточення: соціальне положення в державі, роботу, сім'ю, що призводить до спроб змінити його [19].

Дж. Холліс вважає, що у період середньої дорослості людина переживає розчарування у близьких і довгострокових стосунках, що є симптомом втрати проєкцій, спрямованих на чоловіка (дружину), і ознакою переживання кризи середини життя. Головною причиною розпаду шлюбів у середньому віці автор вважає неадекватність дитячих бажань і надій, які накладаються на структуру міжособистісних взаємовідносин подружжя. Дж. Холліс пояснює, що інша людина не хоче і не буде задовольняти потреби «внутрішньої дитини» своєї дружини (чоловіка), що призводить до відчуття зради і самотності [18, с. 59]. Характерною особливістю середнього віку, на думку автора, є зміна ставлення до своїх батьків через болісне звільнення від батьківських комплексів.

На думку І.С. Кона у сімейних стосунках спостерігаються процеси рутинізації. Подружжя любов втрачає колишню пристрасть, збіднюється в дріб'язках побуту; діти, що цементували родину, виростають і воліють жити власним життям, а коло позасімейного спілкування з роками звужується, стає монотонним і нудним [12]. Дія цих факторів у поєднанні з процесом переоцінки життєвих цінностей може обумовити розвиток кризи.

Г.С. Абрамова констатує, що у віці 40-45 років сім'я переживає кризовий період, розвиток якого часто співпадає з наближенням періоду

інволюції, що характеризується підвищенням емоційної нестійкості, страхами, появою різних соматичних захворювань, відчуттям самотності, непотрібності близьким людям, дефіцитом родинного спілкування у зв'язку із залишенням дітьми батьківської родини [1].

На віковий період 35–45 років припадає велика кількість розлучень, що також призводить до зміни соціальних ролей (розлучений, вітчим, мачуха тощо). Немоżliвість, труднощі засвоєння нової життєвої ролі, а також ускладнення з можливістю позбутися старої ролі сприяють розвитку кризових переживань. Реорганізація психологічного простору своєї родини актуалізує проблему визначення свого нового місця в системі міжособистісних відносин і спричиняє зміну в характері взаємовідносин у сім'ї і у ставленні до себе та свого оточення [9].

Під час кризи середини життя організм особистості зазнає закономірних фізіологічних змін (організм слабшає, втрачається зовнішня привабливість, знижується обмін речовин, з'являються соматичні скарги, розвиваються хвороби). Людині потрібно все більше зусиль, щоб зберегти колишню продуктивність праці і зовнішню привабливість [14, с. 132].

В цей час з'являються психосоматичні захворювання, розвиток яких може бути обумовлений небажанням або неможливістю опанувати кризу. Окремі фізичні функції починають погіршуватися, відбуваються зміни у фізіологічній активності організму [1]. За даними досліджень Б.Г. Ананьєва, розвиток пізнавальних психічних процесів у період дорослості носить нерівномірний, гетерохронний характер. Після 40 років спостерігається зниження пізнавальних процесів до найнижчого рівня. Зміни в пам'яті характеризуються рівномірним зниженням, що особливо виражене в 45–46 років. Нерівномірність розвитку виявлено й у рівні уваги. У 36–40 років розвиток уваги випереджає рівень розвитку як мислення, так і пам'яті. Тут піки припадають на 38 років і 42 роки [2].

Середній вік може стати періодом важкої депресії для тих, хто раніше покладався лише на свої фізичні якості і силу [16]. «Чоловікам

доводиться переоцінити значення фізичної сили, а жінкам – значення привабливості» [15, с. 23]. За визначенням Р. Пек, відбувається коректування визнання цінності мудрості проти визнання цінності фізичних сил [13]. Отже, криза середини життя загострює стан переживання спаду фізичної активності організму та зовнішньої привабливості і змушує людину переоцінити своє ставлення до власного здоров'я та способу життя.

Висновки. Основними ознаками кризи середини життя є: усвідомлення розбіжностей між мріями, прагненнями, планами та їх задоволенням; незадоволеність досягненнями у соціальній, професійній або сімейній сферах; переоцінка життєвих цінностей, пошук нового сенсу життя; зміна суб'єктивного сприйняття психологічного віку, поява страхів, пов'язаних із майбутнім; відчуття фізичного спаду сил.

Переживання кризи середини життя призводить до змін в особистісній, емоційно-вольовій та міжособистісних сферах. *Спрямованість* особистості у цей період визначається почуттям сумніву із приводу того, чи реалізувала людина справжнє призначення свого життя, переглядом життєвого шляху і переоцінка своїх життєвих цінностей, появою нових потреб та мотивів діяльності, корекцією діяльності щодо втрачених можливостей, прагненням до реалізації творчого потенціалу, почуттям необхідності передати власний досвід наступному поколінню, а також втратою орієнтирів, схильністю до прийняття ілюзорних рішень.

Зміни в *самосвідомості* особистості та образі «Я» людини, що переживає кризу середини життя характеризується зміною часової перспективи, надмірною орієнтацією на минуле, зниженням самооцінки та самоповаги. Зрушення в емоційній сфері особистості визначається відчуттям психологічного, емоційного дискомфорту, переважанням негативного настрою, виникненням низки негативних емоцій і переживань, зниженням саморегуляції емоційних станів та вольових дій. Тенденції у сфері *професійній діяльності* виражаються у розвитку хронічного

дистресу, психосоматичних розладів, зниженні загального рівня працездатності, стереотипізації професійної поведінки, невдоволеності винагородою (зарплатня, посада, звання) за свої здібності і виконані трудові обов'язки, відсутності перспектив щодо подальшого професійного зростання, трудового голоду.

Зміни у *стосунках із членами сім'ї* визначаються підвищенням конфліктності в сім'ї, відчуттям самотності, непотрібності близьким людям, труднощами в адаптації до розширення соціально-психологічного простору родини. Динаміка загального стану самопочуття характеризується негативними тенденціями: зниженням загального рівня фізичної активності організму, зменшенням зовнішньої привабливості, віковими змінами психофізичних функцій.

Література:

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология : учеб. пособие для студ. вузов / Г.С. Абрамова. 4-е изд., стереотип – М. : Академия, 1999. – 672 с.
2. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – СПб. : Питер, 2001. – 288 с.
3. Ахмеров Р.А. Биографический тренинг при кризисах середины жизни / Р.А. Ахмеров // LifeLine и другие новые методы психологии жизненного пути / сост. А.А. Кроник. – М. : Прогресс, 1993. – С. 140 – 151.
4. Баканова А.А. Личностный кризис. Электронный журнал HPSY.RU: экзистенциальная и гуманистическая психология. – Режим доступа: <http://hpsy.ru/public/x1325.htm>.
5. Братусь Б. С. Аномалии личности / Б. С. Братусь - М.: Мысль. 1988. – 301 с.
6. Васюк К.М. Особливості прояву егоцентризму особистості в періоди життєвих криз / К.М. Васюк: дис.. ...к.психол.н. 19.00.01. – К., 2012 – 193 с.

7. Горностай П.П. Личность и роль. Ролевой подход в социальной психологии личности / П.П. Горностай. – К. : Интерпресс ЛТД, 2007. – 312 с.
8. Гроф С. Духовный кризис: понимание эволюционного кризиса / Гроф С., Гроф К. // Духовный кризис: Статьи и исследования. М. МТМ, 1995. – 256 с.
9. Доценко В.В. Психологічні особливості переживання кризи середини життя працівниками міліції / В.В. Доценко: дис... к.психол.н. 19.00.06. – Х., 2012 – 206 с.
10. Зеер Э.Ф. Психология профессионального развития : учеб пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Ф. Зеер. – М. : Академия, 2006. – 240 с..
11. Козлов В. В. Работа с кризисной личностью: [методическое пособие] / В. В. Козлов. – М. : Психотерапия, 2007. – 332 с.
12. Кон И.С. В поисках себя: личность и ее самосознание / И.С. Кон. – М. : Политиздат, 1984. – 335 с.
13. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг, Д. Бокум. Научный редактор перевода на русский язык кандидат психологических наук, доцент Т. В. Прохоренко – 9-е изд. – СПб. : Питер, 2005. – 940 с.
14. Ливехуд Б. Кризисы жизни – шансы жизни. Развитие человека между детством и старостью / Б. Ливехуд. – Калуга : Духовное познание, 1994. – 224 с.
15. Психологія життєвої кризи / за ред. Т.М. Титаренко. – Київ. : Агропромвидав України, 1998. – 223 с.
16. Психология зрелости. Учебное пособие по возрастной психологии. Для факультетов: психологи, педагогики и социальной работы / ред.-сост. Д.Я. Райгородский. – Самара : БАХРАХ-М, 2003. – 768 с.
17. Титаренко Т. М. Испытание кризисом: Одиссея преодоления / Т. М. Титаренко. - Изд. Второе, испр. - М.: Когито-Центр, 2010 - 304 с.

18. Холлис Д. Душевные омуты: Возвращение к жизни после тяжелых потрясений / Д. Холлис. – М.: Когито-Центр, 2008. – 192 с.
19. Хухлаева О.В. Кризисы взрослой жизни. Книга о том, что можно быть счастливым и после юности / О.В. Хухлаева. – М.: Генезис, 2009. – 208 с.
20. Шарп Д. Кризис среднего возраста. Записки о выживании / Д. Шарп. – М.: Класс, 2006 – 98 с.
21. Эльконин Б.Д. Введение в психологию развития / Б.Д. Эльконин. – М.: Тривола, 1994. – 168 с.

References:

1. Abramova G.S. Vozrastnaya psikhologiya : ucheb. posobiye dlya stud. vuzov / G.S. Abramova. 4-ye izd., stereotip – М. : Akademiya, 1999. – 672 s.
2. Anan'yev B.G. Chelovek kak predmet poznaniya / B.G. Anan'yev. – SPb. : Piter, 2001. – 288 s.
3. Akhmerov R.A. Biograficheskiy trening pri krizisakh serediny zhizni / R.A. Akhmerov // LifeLine i drugiye novyye metody psikhologii zhiznennogo puti / sost. A.A. Kronik. – М. : Progress, 1993. – S. 140 – 151.
4. Bakanova A.A. Lichnostnyy krizis. Elektronnyy zhurnal HPSY.RU: ekzistentsial'naya i gumanisticheskaya psikhologiya. – Rezhim dostupu: <http://hpsy.ru/public/x1325.htm>.
5. Bratus' B. S. Anomalii lichnosti / B. S. Bratus' - М.: Mysl'. 1988. - 301, [2] s.
6. Vasyuk K.M. Osoblivosti proyavu yegotsentrizmu osobistosti v periodi zhittêvikh kriz / K.M. Vasyuk: dis.. ...k.psikhol.n. 19.00.01. – К., 2012 – 193 s.
7. Gornostay P.P. Lichnost' i rol'. Rolevoy podkhod v sotsial'noy psikhologii lichnosti / P.P. Gornostay. – К. : Interpress LTD, 2007. – 312 s.
8. Grof S. Dukhovnyy krizis: ponimaniye evolyutsionnogo krizisa / Grof S., Grof K. // Dukhovnyy krizis: Stat'i i issledovaniya. М. MTM, 1995. – 256 s.

9. Dotsenko V.V. Psikhologíchní osoblivostí perezhivannya krizi seredini zhittya pratsívníkami mílitsíí / V.V. Dotsenko: dis.. ...k.psikhol.n. 19.00.06. – KH., 2012 – 206 s.
10. Zeyer E.F. Psikhologiya professional'nogo razvitiya : ucheb posobiye dlya stud. vyssh. ucheb. zavedeniy / E.F. Zeyer. – M. : Akademiya, 2006. – 240 s.
11. Kozlov V. V. Rabota s krizisnoy lichnost'yu: [metodicheskoye posobiye] / V. V. Kozlov. – M. : Psikhoterapiya, 2007. – 332 s.
12. Kon I.S. V poiskakh sebya: lichnost' i yeye samosoznaniye / I.S. Kon. – M. : Politizdat, 1984. – 335 s.
13. Krayg G. Psikhologiya razvitiya / G. Krayg, D. Bokum. Nauchnyy redaktor perevoda na russkiy yazyk kandidat psikhologicheskikh nauk, dotsent T. V. Prokhorenko – 9-ye izd. – SPb. : Piter, 2005. – 940 s.
14. LivekHUD B. Krizisy zhizni – shansy zhizni. Razvitiye cheloveka mezhdu detstvom i starost'yu / B. LivekHUD. – Kaluga : Dukhovnoye poznaniye, 1994. – 224 s.
15. Psikhologíya zhittêvoí krizi / za red. T.M. Titarenko. – Kíí'v. : Agropromvidav Ukraíni, 1998. – 223 s.
16. Psikhologiya zrelosti. Uchebnoye posobiye po vozrastnoy psikhologii. Dlya fakul'tetov: psikhologi, pedagogiki i sotsial'noy raboty / red.-sost. D.YA. Raygorodskiy. – Samara : BAKHRAKH-M, 2003. – 768 s.
17. Titarenko T. M. Ispytaniye krizisom: Odisseya preodoleniya / T. M. Titarenko. - Izd. Vtoroye, ispr. - M.: Kogito-Tsentr, 2010 - 304 s.
18. KholliS D. Dushevnyye omuty: Vozvrashcheniye k zhizni posle tyazhelykh potryaseniy / D. KholliS. – M.: Kogito-Tsentr, 2008. – 192 s.
19. Khukhlayeva O.V. Krizisy vzrosloy zhizni. Kniga o tom, chto mozhno byt' schastlivym i posle yunosti / O.V. Khukhlayeva. – M.: Genezis, 2009. – 208 s.
20. Sharp D. Krizis srednego vozrasta. Zapiski o vyzhivanii / D. Sharp. – M.: Klass, 2006 – 98 s.

21. El'konin B.D. Vvedeniye v psikhologiyu razvitiya / B.D. El'konin. – M.: Trivola, 1994. – 168 s.