

Гвоздецкая Виктория Константиновна

соискатель кафедры общей и педагогической
психологии
Южного федерального университета

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОБЛЕМЫ ПРОЖИВАНИЯ НОРМАТИВНОГО КРИЗИСА ВЗРОСЛОСТИ

Аннотация:

В статье рассматриваются особенности проживания мужчинами и женщинами нормативных возрастных кризисов, доказываемая значимость исследования периодов ранней и поздней взрослости, характеризующихся как кризис середины жизни и кризис тридцати лет. В работе произведены теоретический анализ проблемы психологического проживания нормативного кризиса взрослости, подбор и составление диагностического инструментария для исследования этих особенностей. Подробно охарактеризован авторский опросник, нацеленный на изучение особенностей проживания возрастных кризисов мужчинами и женщинами в период ранней и поздней взрослости.

Ключевые слова:

нормативный кризис, период взрослости, кризис тридцати лет, кризис середины жизни, психологическая поддержка, психологическое сопровождение, мужчины, женщины, развитие, причины кризиса.

Gvozdetzkaya Victoria Konstantinovna

PhD Applicant,
General and Educational Psychology Department,
Southern Federal University

THEORETICAL STUDY OF THE PSYCHOLOGICAL PROBLEM OF EXPERIENCING THE STANDARD ADULTHOOD CRISIS

Summary:

The article discusses specific features of experiencing the standard age-related crises by men and women. It is proved that it's important to study the periods of early and late adulthood, described as the mid-life crisis and 30-s life crisis. The author carries out theoretical analysis of psychological experiencing of the standard adulthood crisis, selects and prepares diagnostic tools for the study of these features. The author describes in detail an original questionnaire dealing with the study of the particularities of experiencing age-related crises by men and women during the early and late adulthood.

Keywords:

standard crisis, adulthood, 30-s life crisis, mid-life crisis, psychological support, men, women, development, causes of crisis.

Проблема психологической поддержки взрослых людей в ситуации жизненного кризиса не теряет своей актуальности, поскольку обусловлена противоречиями самого возникновения кризиса взрослых (Ф.Е. Василюк, Е.А. Ипполитова, М.Ю. Овчинникова, А.С. Шаров, Э. Эриксон) [1]. Кризисы взрослого человека необходимо трактовать как минимум с двух точек зрения. Первая – это принятие такого кризиса как нормативного, а вторая – исследование критических жизненных ситуаций, возникающих в процессе периода взрослости.

Конечная цель нашего исследования заключается в разработке системы психологической поддержки взрослого человека в период нормативного кризиса на основе изучения закономерностей его протекания во время кризисов тридцати лет и середины жизни.

При всем многообразии причин возникновения возрастного кризиса его основным маркером является то, что люди не могут осуществлять регуляцию жизнедеятельности, теряют жизненные перспективы, иногда не желают заниматься самоанализом и саморазвитием, перекаладывая ответственность на окружающих или объективные обстоятельства либо вовсе не признавая наличие кризиса. В процессе переживания кризиса у взрослых людей происходит трансформация взглядов, мировоззрения, убеждений и установок, претерпевают изменения и ценностно-смысловые ориентации. Так, например, кризис середины жизни условно называют «ценностно-смысловым» [2]. Разные авторы видят черты ценностно-смысловых изменений в различных специфических проявлениях. Так, Л.В. Боровинская и Ю.И. Фролов делают акцент на обесценивании мечты у взрослых людей, Б. Ливехуд говорит о переоценке ценностей, Ж. Годфруа указывает на исчерпанность одних жизненных смыслов в определенный период жизни и необходимость поиска других, Э. Эриксон отмечает важность формирования продуктивного отношения к жизни, К.Г. Юнг и Г. Шихи усматривают связь между необходимостью перемен и глубинными душевными изменениями [3, с. 476; 4]. Ценностные ориентации составляют основу структуры личности, выполняют функцию регуляторов поведения во всех областях человеческой деятельности [5].

И.Г. Малкина-Пых указывает на то, что стиль прохождения жизненных кризисов, в том числе нормативных возрастных, зависит от структуры характера человека [6]. Каждый характер в своей структуре содержит базовый конфликт, который во многом определяет отношение человека к действительности и актуализирует ситуативные проблемы [7]. Держась за сложившуюся

структуру характера и тот компромисс, который был выработан в ранней жизненной ситуации, человек только усиливает кризис в середине жизни [8].

Ряд психотерапевтов отмечают некоторые особенности психотерапевтической работы с людьми, имеющими определенный тип характера (нарциссический, шизоидный, депрессивный, истероидный и т. д.) [9].

Следует отметить, что как в отечественной, так и в зарубежной литературе очень мало источников, которые рассматривают проявление и протекание нормативного кризиса тридцати лет, этот период принято называть малоизученным [10]. Но еще меньше существует исследований и практических разработок в психологии и психотерапии, посвященных психологической поддержке взрослых в этот период. Кризис середины жизни изучен более подробно, однако дефицитными остаются практики и методы поддержки и помощи в проживании данного кризиса. Основные психологические исследования, посвященные классическим проявлениям нормативных кризисов взрослости, опираются на немногочисленные, но хорошо определяемые характеристики протекания нормативного кризиса взрослости, что дает нам возможность исследовать эти проявления в ходе сравнительного анализа в двух группах людей с кризисом тридцатилетнего возраста и кризисом середины жизни [11].

Еще один актуальный аспект нашей работы заключается в сравнительном анализе особенностей проживания нормативного жизненного кризиса мужчинами и женщинами. В психологической литературе существует небольшое количество трудов, посвященных особенностям протекания нормативного кризиса у женщин в период поздней взрослости (Т.Ф. Куликова) и у мужчин в период ранней и поздней взрослости (К. Левинсон) [12]. Созданный нами опросник содержит уточняющие вопросы для сравнительного анализа проживания возрастных кризисов тридцати лет и середины жизни у мужчин и женщин. Такой подход представляется чрезвычайно актуальным, поскольку результаты сравнительного анализа можно будет применить в практической и консультативной деятельности широкого круга специалистов, работающих с людьми в период проживания ими нормативного кризиса.

Можно говорить о том, что теория кризисов является относительно молодой в истории психологии и модель помощи людям, переживающим кризис, также существует недавно. Активное изучение стратегии кризисного разрешения в середине XX в. начали Э. Линдемманн и Дж. Каплан [13]. Последователи этих ученых предлагали различные модели быстрого избавления от острых переживаний и незамедлительной эмоциональной поддержки. Но дело в том, что нормативный возрастной кризис является ценностно-смысловым и поэтому пролонгирован во времени, его разрешение связано с вопросами о смысле и экзистенции, поэтому нельзя просто перенести разработанные методы для проживания критических состояний на проживание нормативных возрастных кризисов в периоды взрослости.

Такие ученые, как Д. Агилера и Дж. Мессик, выделили три фазы кризисных ситуаций. Первая характеризуется растущим напряжением, которое усугубляется тем, что человек не может организовать свои действия. На этапе второй фазы человек должен прибегнуть к использованию внешних и внутренних ресурсов. Это могут быть копинговые стратегии, обращение за помощью, что должно привести либо к решению проблемы, либо к изменению намерений, либо к отказу от целей. Если этого не происходит, то на третьей стадии может начаться личностная дезорганизация, тревога, депрессия, импульсивное поведение [14].

Дж. Джордж указывает на сильную мотивацию человека в кризисе к обращению за помощью. Поэтому очень важно, чтобы в кризисный момент была оказана немедленная эмоциональная поддержка теми специалистами, к которым обращается переживающий человек [15].

Следует отметить, что описанные стадии переживания кризисных состояний и стадии проживания нормативных возрастных кризисов похожи, однако есть существенные отличия, например в значимости ситуативной поддержки на второй стадии, помощи, исходящей от социального окружения субъекта [16].

Особенностями проживания нормативных возрастных кризисов являются несколько аспектов. Эти кризисы не имеют достаточно четкой классификации и временной протяженности. Находясь в критическом периоде, люди либо не придают значение, либо не знают особенностей и закономерностей кризиса. Часто они отрицают необходимость проживания кризиса, вхождения и пребывания в нем, считая такие состояния непростительной слабостью или чем-то постыдным, не принятым в социальном окружении [17].

В процессе психологической поддержки личности в период нормативного возрастного кризиса необходимо учитывать различные внешние и внутренние факторы, осложняющие или облегчающие его прохождение. Так, Е.Т. Соколова рассматривает специфику кризиса, вызванного тяжелым соматическим заболеванием. Изменение социальной ситуации при этом заключается в разрушении имевшегося ранее образа будущего, в «изменении перспективы человеческой жизни

в целом» [18, с. 59]. Также важно учитывать, что возрастные кризисы приобретают характер экзистенциальных, поскольку в их переживание включаются проблемы смысла жизни и индивидуального существования. По мнению У. Шутца, человек постоянно находится в ситуации выбора [19]. Опираясь на понимание кризиса как необходимости выбора, можем определить еще одну особенность психологического сопровождения человека, которая заключается в помощи осознания, а затем принятия активной позиции и ответственного решения субъектом.

Возникновение и протекание возрастных кризисов зависит от того, как человек относится к течению времени и насколько выражен у него страх перед будущим, а также от социальных стереотипов о проблемах старости, принятых в культурно-историческом контексте общественного развития [20].

О.В. Хухлаева отмечает, что в организации психологической поддержки взрослых людей, особенно в период кризиса тридцати лет, наиболее сложным является обратить внимание человека на необходимость работать с собственными неадекватными реакциями и собственным кризисом. Вначале необходимо обсудить, что этот кризис существует, дать ему имя, принять его. Следующим этапом будет возможность подумать, что теперь можно сделать, как с этим совладать [21].

И.Г. Малкина-Пых отмечает, что психолог или психотерапевт может прибегнуть к технологии объяснения и психологического просвещения о том, как кризис проявляется, помочь увидеть клиенту эти проявления, уверить его в том, что это нормальные возрастные изменения, и перевести внимание клиента с внешнего окружения на свои проблемы и возможности их разрешения [22].

Задача психотерапевта или психолога, который работает со взрослым в период кризиса, даже если этот кризис не острый, заключается в первую очередь в обращении клиента к настоящему, в попытке изменить или сформировать позитивное отношение к нему. Есть несколько показателей и направлений в этой работе, например внешний вид человека, а именно одежда, стиль, мода – через них проступают ценностные аспекты, динамика мироощущения [23].

Итак, в разных источниках наблюдается некоторый стереотип о психотерапевтической работе и психологическом сопровождении взрослого во время кризиса тридцати лет или кризиса середины жизни. Этапность заключается в назывании кризиса, присвоении ему имени, принятии его и переносе акцента на собственные проблемы. В психологии существует множество техник, успешно помогающих справиться с этими задачами. Одной из них является сказкотерапия, а именно составление похожего на жизнь рассказа, который сработает по принципу идентификационной проекции и заставит человека опустить барьер и начать рассказывать о себе [24].

Часто в качестве сопровождения возрастных кризисов прибегают к техникам поиска ресурсов через те ранние достижения онтогенеза, за которые человек мог бы поблагодарить только себя, без всяких условных предложений, например техники Дж. Рейнуотер «Похвальное слово самому себе», Х. Пезешкиана «Дневник достижений» [25]. Другим направлением работы является осознание уровня счастья, составление списка всего того, за что человек может быть благодарен судьбе, например техника Дж. Рейнуотер «Уровень счастья» [26].

Говоря о психологической поддержке взрослых в период нормативного кризиса, необходимо понимать, какие критерии способствуют его успешному проживанию. Такими критериями считаются принятие ответственности за свое психологическое неблагополучие и отношение к нему как к сигналу о том, что необходимо изменяться, перестать жалеть себя и начать преобразования. Такое восприятие внутреннего неблагополучия дает человеку возможность для появления тех или иных личностных новообразований. Новообразования являются ресурсом к дальнейшему личностному развитию, которое будет опираться на удовлетворенность качеством своей жизни, ощущение счастья и присутствие радости, позитивного настроения, отсутствие психосоматических заболеваний [27].

Таким образом, актуальность исследования обусловлена тем, что решение практической задачи сопровождения взрослых людей и оказания им психологической поддержки невозможно без изучения и осмысления особенностей нормативных возрастных кризисов, своеобразия их содержания, понимания субъективной и объективной характеристик их протекания.

В качестве **объекта** исследования выступили взрослые мужчины и женщины в период кризиса тридцати лет и кризиса середины жизни. Всего в исследовании приняли участие 151 человек, из них 91 женщина и 60 мужчин в возрасте от 20 до 60 лет.

Целью исследования стало теоретическое изучение психологических особенностей протекания нормативного кризиса взрослости у мужчин и женщин, создание и подбор диагностического инструментария, позволяющего всесторонне исследовать проявление возрастных кризисов тридцати лет и середины жизни у этих респондентов.

Исходя из теоретических исследований проблемы был подобран методический инструментарий, в который вошли следующие методики: «Кризисы развития» Л.Г. Петрявской [28]; тест «САН» (самочувствие, активность, настроение) [29]; Шкала самооценки уровня тревожности

Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина (сокращенный вариант) [30]; тест «Индекс жизненной удовлетворенности» (ИЖУ) в адаптации Н.В. Паниной [31]; Методика диагностики уровня развития рефлексивности, опросник А.В. Карпова [32]; методика С. Мадди «Тест жизнестойкости» в адаптации Д.А. Леонтьева [33]; Дифференциально-аналитический опросник (ДАО) [34]; Опросник многофакторного исследования личности Р.Б. Кеттелла (16 PF) в адаптации В.И. Похилько, А.С. Соловечика, А.Г. Шмелева [35].

С целью исследования социальных особенностей жизни респондентов, их физического и душевного состояния, а также глубинных установок нами был составлен *опросник* из 16 открытых вопросов, содержательно объединенных в блоки. Первый блок охватывает с 1-го по 6-й вопросы и посвящен сбору социологических сведений: фамилия, имя, отчество (возможно анонимно), пол, возраст, род занятий, профессия, стаж работы, семейное положение, состав семьи. Вводя эти вопросы, мы опирались на теоретические изыскания о важности для протекания нормативных возрастных кризисов таких факторов, как наличие семьи, профессиональная деятельность, половая принадлежность и возрастные характеристики, поскольку именно они наиболее часто упоминаются как ведущие в проживании человеком возрастных кризисов тридцати лет и середины жизни [36].

Далее было необходимо исследовать энергетические ресурсы испытуемых респондентов, которые могут способствовать или препятствовать проживанию возрастного кризиса. К ним мы отнесли четыре основные сферы жизнедеятельности человека по Х. Пезешкиану [37] и попросили респондентов распределить 100 % энергии своей жизни по этим сферам.

Инструкция к 7-му вопросу звучала следующим образом: «Оцените, пожалуйста, уровень удовлетворенности своим физическим состоянием, деятельностью, контактами, внутренним миром в процентах, при условии, что общее количество 100 %. Обратите внимание, что оценивать следует не с точки зрения затраченного времени, а с точки зрения энергетики, которую вы вкладываете в эту сферу своей жизни:

А. Физическое состояние (тело, наличие болезней, ощущения, которые чаще всего у Вас возникают) – _____ %

Б. Деятельность (учеба, работа, деловое поведение, деловые контакты и т. д.) – _____ %

В. Контакты (с близкими, родными, знакомыми, значимыми людьми) – _____ %

Д. Внутренний мир (интересы, ценности, фантазии, вера, мировоззрение, образы) – _____ %

Далее мы опирались на психологическую аксиому о том, что все глубинные убеждения личности формируются начиная с детства и на них строятся правила поведения, которые закрепляются в течение всей жизни. Х. Пезешкиан предлагал выявлять эти глубинные убеждения посредством метафоры, в роли которой могут выступать поговорки, пословицы, которые ассоциируются с четырьмя основными сферами жизнедеятельности клиента:

«Вопрос 8. Напишите несколько пословиц или поговорок о теле, которые первыми приходят к Вам в голову (например, “В здоровом теле – здоровый дух”).

Вопрос 9. Напишите несколько пословиц и поговорок о деятельности, которые первыми приходят к Вам в голову (например, “Делу время – потехе час”).

Вопрос 10. Напишите несколько пословиц и поговорок о контактах, которые первыми приходят к Вам в голову (например, “Старый друг лучше новых двух”).

Вопрос 11. Напишите несколько пословиц и поговорок о внутреннем мире и установках, которые первыми приходят к Вам в голову (например, “Кто рискует, тот выигрывает”).

Этапы прохождения зрелости «я» по Х. Пезешкиану также легли в основу авторского опросника: «Вопрос 12. Напишите несколько предложений про отношения к самому себе (например, “Я – счастливый человек” или “Я – самый несчастный человек”).

Вопрос 13. Напишите несколько предложений об отношении к браку или партнеру (например, “Без детей семья – не семья”, “Любовь – это когда оба смотрят в одном направлении”).

Вопрос 14. Напишите несколько предложений об отношении к своей семье, родственникам, народу, людям (например, “Мы все – листья одной ветки”, “Родственники – как ботинки, чем с ними теснее, тем больше жмут”).

Вопрос 15. Напишите несколько предложений об отношении к религии, общественному и социальному порядку, мирозданию (например, “Я никому не должен доверять”, “Религия – опиум для народа” (цит. из Ильфа и Петрова)).

И, наконец, для того чтобы лучше понимать ценностно-смысловые устои личности, мы просили сформулировать жизненный девиз:

«Вопрос 16. Сформулируйте свой жизненный девиз или кредо».

Обработка результатов представляет собой качественный анализ и количественный подсчет вариантов ответов и последующее сравнение частоты встречающихся ответов по каждому блоку опросника у мужчин и женщин в двух основных этапах нормативного возрастного кризиса.

Перспективами работы являются апробация подобранного диагностического инструментария и составленного опросника, проведение сравнительного анализа психологических особенностей проживания возрастных кризисов у мужчин и женщин на этапах кризисов тридцати лет и середины жизни.

Практическая значимость теоретического исследования заключается в возможности изучить психологические закономерности прохождения нормативных возрастных кризисов у мужчин и женщин, найти сходства и различия в протекании кризисов тридцати лет и середины жизни, определить особенности психологической поддержки и сопровождения людей, находящихся на этапе кризиса, а также выявить особенности взаимодействия с респондентами с учетом половой дифференциации.

Подводя итоги теоретического исследования психологической поддержки взрослых в период нормативных кризисов, можем отметить ряд обнаруженных закономерностей и противоречий:

1. Большинство отечественных и зарубежных исследователей изучают критические периоды жизни человека, опираясь не на нормативные кризисы, а на специфику травмирующих ситуаций. При этом психологическая помощь базируется на основных этапах развития таких кризисных состояний, которые практически совпадают с возрастными нормативными кризисами. Акцент в подобной классификации делается не на конечном результате выхода из кризисного состояния, а на процессе проживания этапов возрастного кризиса. В связи с этим подходы к оказанию психологической поддержки существенно отличаются.

2. Насчитываются единицы работ, посвященных психологическому сопровождению взрослых в период нормативного кризиса, а работ по поддержке взрослых в период кризиса средней и поздней зрелости практически нет.

3. Начиная с исследований отечественных психологов, кризис воспринимается не как проблема, а как способ развития человека, переход его на более высокую, новую качественную ступень. Несмотря на то что кризисы взрослых стали активно изучаться, работ, объясняющих закономерности и феноменологию их проживания, до сих пор недостаточно, они носят либо фрагментарный, либо узконаправленный характер.

4. Наряду с достаточно полной изученностью базовых представлений о смене возрастных этапов и содержании кризисов в целом наблюдается недостаток эмпирических данных о содержании кризисов взрослых людей, их зависимости от половой принадлежности и личностных особенностей людей, а также отсутствует четкость разграничения этапности проживания критических ситуаций и нормативных возрастных кризисов личности. Имеет место противоречие, которое заключается в том, что в основу периодизации взрослых людей разные авторы закладывают различные подходы и понимание, отсутствует единое мнение о характере новообразований, по которым можно судить о прохождении кризиса зрелости, поскольку у разных авторов, центральным новообразованием считаются различные феномены.

5. Подтверждается малоизученность кризиса тридцати лет и недостаточность исследования особенностей прохождения возрастных кризисов у мужчин и женщин. Выделяются факторы, препятствующие прохождению кризиса и сопутствующие его завершению.

Такие представления о периоде зрелости и противоречия, порождаемые множеством мнений, обуславливают актуальность и важность эмпирического исследования кризисов средней и поздней зрелости у мужчин и женщин, объясняют подобранный диагностический инструментарий и подтверждают необходимость составления специальной анкеты, отражающей особенности психологического изучения проживания нормативного кризиса зрелости.

Ссылки:

1. Ипполитова Е.А. Особенности представлений о жизненных перспективах личности в период кризиса середины жизни : дис. ... канд. психол. наук. Барнаул, 2005. 196 с. ; Овчинникова Ю.Г. О конструктивной роли кризиса личностной идентичности в развитии личности // Мир психологии. 2004. № 2. С. 124–132 ; Хухлаева О.В. Кризисы взрослой жизни. М., 2009 ; Ее же. Основы психологического консультирования и психологической коррекции. М., 2001 ; Ее же. Психология развития: молодость, зрелость, старость : учеб. пособие для студентов высших учеб. заведений. М., 2002 ; Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М., 2006. 352 с.
2. Шарп Д. Кризис среднего возраста. М., 2006.
3. Психология развития / под ред. А.К. Болотовой, О.Н. Молчановой. М., 2005. 524 с.
4. Психология человека от рождения до смерти. Полный курс психологии развития / под ред. А.А. Реана. СПб., 2003. 416 с.
5. Труженикова Н.С. Психологические условия развития личности в процессе преодоления экзистенциальных кризисов середины жизни : дис. ... канд. психол. наук. Сочи, 2006. 183 с.
6. Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы зрелости. М., 2005. 416 с.
7. Пезешкиан Х. Основы позитивной психотерапии. Чебоксары, 1998.
8. Лоуэн А. Психология тела: биоэнергетический анализ тела / пер. с англ. С. Коледа. М., 2000. 256 с.

9. Глэддинг С. Психологическое консультирование. СПб., 2002. 736 с.; Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. М., 2000. 240 с.; Меновщиков В.Ю. Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями. М., 2005. 182 с.; Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. СПб., 2000. 464 с.; Немов Р.С. Основы психологического консультирования. М., 1999. 394 с.; Хорни К. Наши внутренние конфликты. М., 1995; Шульц Д., Шульц С. История современной типологии. СПб., 1998.
10. Психология развития; Психология человека ...
11. Ипполитова Е.А. Указ. соч.; Скрыль В.Н. Особенности проявления нормативного кризиса развития женщин в период поздней взрослости: дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2009. 187 с.
12. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека / под ред. В.П. Зинченко. М., 2001. 464 с.
13. Caplan G. Emotional Crises // *The Encyclopedia of Mental Health*. Vol. 2. N. Y., 1963. P. 521–532; Idem. Principles of Preventive Psychiatry. N. Y., 1964; Lindemann E. Symptomatology and Management of Acute Grief // *American Journal of Psychiatry*. 1944. Vol. 101. P. 141–148.
14. Aguilera D., Messick J. *Crisis Intervention: Theory and Methodology*. 4th ed. St. Louis, 1982.
15. George J.St. Casting the Lifeline: The Role of Human Resources in Helping Employees in Crises // *Employment Relations Today*. 1998. Vol. 25, no. 2.
16. Lange S. Hope // Carlson C., Blackswell B. *Behavioral Concepts and Nursing Interventions*. Philadelphia, 1978. P. 171–189.
17. Братусь Б.С. Аномалии личности. М., 1998; Зейгарник Б.В. К вопросу о механизмах развития личности // *Вестник МГУ. Серия «Психология»*. 1979. № 1; Хухлаева О.В. Кризисы взрослой жизни; Ее же. Основы психологического консультирования ...; Ее же. Психология развития ...; Hoff L.A. People in Crisis: Understanding and Helping. Menlo Park, 1978; Maddi S.R. The Existential Neurosis // *Journal of Abnormal Psychology*. 1967. Vol. 72, no. 4. P. 311–325.
18. Соколова Е.Т., Николаева В.В. Особенности личности при пограничных расстройствах и соматических заболеваниях. М., 1995. С. 59.
19. Крайг Г., Бодум Д. Психология развития. СПб., 2000.
20. Анцыферова Л.И. Поздний период жизни человека: типы старения и возможности поступательного развития личности // *Психологический журнал*. 1996. Т. 17, № 6. С. 60–71; Холмогорова А., Гаранян Н. Эмоциональные расстройства и современная культура на примере соматоформных, депрессивных и тревожных расстройств // *Московский психотерапевтический журнал*. 1999. № 2. С. 61–90.
21. Хухлаева О.В. Кризисы взрослой жизни; Ее же. Основы психологического консультирования ...; Ее же. Психология развития ...
22. Малкина-Пых И.Г. Указ. соч.
23. Гришаева Т.А. Мода как феномен современной культуры: дис. ... канд. филос. наук. Ростов н/Д., 2008.
24. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. СПб., 2000.
25. Пезешкиан Х. Указ. соч.; Хозиева М.В. Практикум по возрастнo-психологическому консультированию. М., 2005. 230 с.
26. Хозиева М.В. Указ. соч.
27. Хухлаева О.В. Кризисы взрослой жизни.
28. Актуальные проблемы психологии личности: сб. науч. ст. / под ред. К.В. Карпинского. Гродно, 2010. С. 15–20.
29. Тест дифференцированной самооценки функционального состояния / В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, М.П. Мирошников, В.Б. Шарай // *Вопросы психологии*. 1973. № 6. С. 141–145.
30. Бабиянц К.А. Современные и традиционные методы изучения эмоциональных состояний личности: в 2 ч. Ростов н/Д., 2009. Ч. 1. С. 63. Ч. 2. С. 10–11.
31. Головаха Е.И., Панина Н.В. Психология человеческого взаимопонимания. Киев, 1989; Панина Н.В. Молодежь Украины: структура ценностей, социальное самочувствие и морально-психологическое состояние в условиях тотальной аномии // *Социология: теория, методы, маркетинг*. 2001. Т. 1. С. 5–26.
32. Пьянкова Г.С. Развитие профессиональной рефлексии: учеб. пособие для вузов. Красноярск, 2009. С. 213.
33. Леонтьев Д.А. Тест жизнестойкости. М., 2005.
34. Пезешкиан Х. Указ. соч.
35. Капустина А.Н. Многофакторная личностная методика Р. Кеттелла. СПб., 2001.
36. Глэддинг С. Указ. соч.; Кочюнас Р. Указ. соч.; Меновщиков В.Ю. Указ. соч.; Нельсон-Джоунс Р. Указ. соч.; Немов Р.С. Указ. соч.
37. Пезешкиан Х. Указ. соч.

References:

- Aguilera, D & Messick, J 1982, *Crisis Intervention: Theory and Methodology*, 4th ed., St. Louis.
- Antsyferova, LI 1996, 'Pozdny period of life cheloveka: types and stareniya vozmozhnostyu postupatel'nogo personaly development', *Psikhologicheskij zhurnal*, vol. 17, no. 6, pp. 60-71, (in Russian).
- Babiyants, KA 2009, *Sovremennyye and traditional methods of studying emotsionalnyh sostoyany lichnosti*: in 2 parts, Rostov n / d, part 1, p. 63, part 2, pp. 10-11, (in Russian).
- Bolotovaya, AK & Molchanovaya, ON (eds.) 2005, *Psihologiya development*, Moscow, p. 524, (in Russian).
- Bratus, BS 1998, *Anomalii lichnosti*, Moscow, (in Russian).
- Caplan, G 1963, 'Emotional Crises', *The Encyclopedia of Mental Health*, vol. 2, New York, pp. 521–532.
- Caplan, G 1964, *Principles of Preventive Psychiatry*, New York.
- Craig, G & Bodum, D 2000, *Psihologiya development*, St. Petersburg, (in Russian).
- Doskin, VA, Lavrenteva, NA, Miroshnikov, MP & Sharay, VB 1973, 'Test differentsirovannoy samooslenki funktsionalnogo sostoyaniya', *Voprosy psihologii*, no. 6, pp. 141-145, (in Russian).
- Erikson, E 2006, *Identity: yunost and crisis*, Moscow, p. 352, (in Russian).
- George, JSt 1998, 'Casting the Lifeline: The Role of Human Resources in Helping Employees in Crises', *Employment Relations Today*, vol. 25, no. 2.
- Gledding, S 2002, *Psihologicheskoe konsultirovanie*, St. Petersburg, p. 736, (in Russian).
- Golovaha, EI & Panina, NV 1989, *Psihologiya chelovecheskogo vzaimoponimaniya*, Kiev, (in Russian).
- Grishaeva, TA 2008, *Moda sovremennoy as a phenomenon of culture*: PhD thesis, Rostov n / D, (in Russian).
- Hoff, LA 1978, *People in Crisis: Understanding and Helping*, Menlo Park.
- Holmogorova, A & Garanjan, N 1999, 'Emotsionalnye rasstroystva sovremennaya and culture on the example somatoformnyh, depressive and trevozhnyh rasstroystv', *Moskovskiy psikhoterapevticheskij zhurnal*, no. 2, pp. 61-90, (in Russian).

- Horni, K 1995, *Our internal konflikty*, Moscow, (in Russian).
- Hozieva, MV 2005, *Workshop Po vrozrastno-psihologicheskomu konsultirovaniyu*, Moscow, p. 230, (in Russian).
- Ippolitova, EA 2005, *Osobennosti predstavleny of zhiznennyh perspektivah lichnosti in the period of crisis serediny life* PhD thesis, Barnaul, p. 196, (in Russian).
- Kapustina, AN 2001, *Mnogofaktornaya lichnostnaya metodika R. Cattell*, St. Petersburg, (in Russian).
- Karpinski, KV 2010 (ed.), *Actual problems of the psychology of personality: collection*, Grodno, pp. 15-20, (in Russian).
- Khukhlaeva, OV 2001, *Osnovy psihologicheskogo konsultirovaniya and the correction of psihologicheskoy*, Moscow, (in Russian).
- Khukhlaeva, OV 2002, *Psihologiya development: molodost, zrelost, starost*. manual, Moscow, (in Russian).
- Khukhlaeva, OV 2009, *Crises vzrosloy life*, Moscow, (in Russian).
- Kochyunas, R 2000, *Fundamentals of psychological counseling*, Moscow, p. 240, (in Russian).
- Koleda, S (transl.) 2000, *Loewen body Psihologiya: bioenergetichesky body analysis*, Moscow, p. 256, (in Russian).
- Kulagina, IY, Kolyutsky, VN & Zinchenko, VP (ed.) 2001, *Vozrastnaya psihologiya: Polny life cycle of human development*, Moscow, p. 464, (in Russian).
- Lange, S 1978, 'Hope', *Carlson C., Blackswell B. Behavioral Concepts and Nursing Interventions*, Philadelphia, pp. 171–189.
- Leontiev, DA 2005, *Test viability*, Moscow, (in Russian).
- Lindemann, E 1944, 'Symptomatology and Management of Acute Grief', *American Journal of Psychiatry*, vol. 101, pp. 141–148.
- Maddi, SR 1967, 'The Existential Neurosis', *Journal of Abnormal Psychology*, vol. 72, no. 4, pp. 311–325.
- Malkina-Pykh, IG 2005, *Vozrastnye vzroslosti crises*, Moscow, p. 416, (in Russian).
- Menovschikov, VY 2005, *Psihologicheskoe konsultirovanie: rabota with crisis situations and problemnymi*, Moscow, p. 182, (in Russian).
- Nelson-Dzhouns, R 2000, *Theory and Practice konsultirovaniya*, St. Petersburg, p. 464, (in Russian).
- Nemov, RS 1999, *Fundamentals psihologicheskogo konsultirovaniya*, Moscow, p. 394, (in Russian).
- Ovchinnikova, YG 2004, 'O roli konstruktivnoy crisis lichnostnoy identichnosti development lichnosti', *Mir psihologii*, no. 2, pp. 124-132, (in Russian).
- Panina, NV 2001, 'Molodezh Ukraine: tsennostey structure sotsialnoe samochuvstvie and moralno-psihologicheskoe sostoyanie in usloviyah totalnoy anomii', *Sotsiologiya: teoriya, metody, marketing*, vol. 1, pp. 5-26, (in Russian).
- Peseshkian, K 1998, *Osnovy pozitivnoy psikhoterapii*, Cheboksary, (in Russian).
- Pyankova, GS 2009, *Development professionalnoy reflection: manual*, Krasnoyarsk, p. 213, (in Russian).
- Rean, AA (ed.) 2003, *Psihologiya cheloveka From rozhdeniya do death. Polny course psihologii development*, St. Petersburg, p. 416, (in Russian).
- Schultz, D & Schultz, S 1998, *Istoriya sovremennoy tipologii*, St. Petersburg, (in Russian).
- Sharp, D 2006, *Crisis srednego vozrasta*, Moscow, (in Russian).
- Skryl, VN 2009, *Osobennosti proyavleniya normativnogo women in the period of crisis pozdney vzroslosti: PhD thesis*, St. Petersburg, p. 187, (in Russian).
- Sokolova ET & Nikolaeva, VV 1995, *Osobennosti lichnosti at pogranichnyh rasstroystvah and somaticheskikh of disease*, Moscow, p. 59, (in Russian).
- Truzhenikova, NS 2006, *Psihologicheskie usloviya lichnosti Development in Process of preodoleniya krizisov existential midlife: PhD thesis*, Sochi, p. 183, (in Russian).
- Zeigarnik, BV 1979, 'To a question about the mechanisms upswing personality', *Vestnik MGU. Seriya «Psikhologiya»*, no. 1, (in Russian).
- Zinkevich-Yevstigneyeva, TD 2000, *Workshop on skazkoterapii*, St. Petersburg, (in Russian).