

УДК 159.923

Гвоздецкая В.К.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ НОРМАТИВНЫХ КРИЗИСОВ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН В ПЕРИОД ВЗРОСЛОСТИ

Ключевые слова: нормативный кризис, мужчины, женщины, молодой возраст, период взрослости, жизнестойкость, жизненная удовлетворенность, функциональные состояния, актуальные способности.

Проблема исследования психологических характеристик нормативных кризисов мужчин и женщин в период взрослости не теряет своей актуальности, поскольку обусловлена постоянно возникающими противоречиями самого возрастного кризиса взрослых (Ипполитова, 2005; Крайг, 2000; Кулагина, Колюцкий, 2001; Малкина-Пых, 2005; Овчинникова, 2004; Панина, 2001; Шарп, 2006; Hoff, 1978).

Большинство психологов, изучавших эту проблему как в отечественной психологии, так и за рубежом, рассматривая типологию кризиса взрослого человека, указывают на то, что необходимо трактовать его как минимум с двух точек зрения. Первая – это принятие такого кризиса как нормативного, а вторая – это исследование критических жизненных ситуаций, возникающих в процессе возрастного критического периода (Авдеев, Пезешкиан, 1998; Головаха, Панина, 1989; Леонтьев, 2005; Психология развития, 2005; Психология человека..., 2003; Пьянкова, 2009; George, 1998).

Данное исследование представляется актуальным, поскольку как в отечественной, так и в зарубежной литературе очень мало источников, которые рассматривали бы проявление нормативного кризиса у мужчин и женщин в период «кризиса тридцатилетних» (Психология человека..., 2003), но еще меньше исследований и практических наработок в психологии и психотерапии, посвященных изучению психологических особенностей взрослых в периоды кризиса взрослости. Кризис середины жизни изучен более подробно, однако дефицитными остаются практики и методы поддержки и помощи в проживании кризиса середины жизни. Основные психологические исследования, посвященные классическим проявлениям нормативных кризисов взрослости,

опираются на немногочисленные, но хорошо определяемые характеристики их протекания, что дает нам возможность исследовать эти проявления в ходе сравнительного анализа в группах людей от раннего молодого возраста до возраста поздней взрослости (Овчинникова, 2004; Панина, 2001; Скрыль, 2009; Труженикова, 2006).

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, перекладывая ответственность на окружающих людей или объективные обстоятельства либо вовсе не признавая наличие кризиса. В процессе переживания кризиса у взрослых людей происходит трансформация взглядов, мировоззрения, изменение убеждений и установок, претерпевают изменения и ценностно-смысловые ориентации (Скрыль, 2009; Труженикова, 2006; Хулаева, 2009; Aguilera, Messick, 1982).

Еще один актуальный аспект нашей работы заключается в сравнительном анализе мужских и женских особенностей проживания нормативного жизненного кризиса. В психологической литературе накоплено недостаточно материала, описывающего особенности протекания нормативного кризиса у женщин в период поздней взрослости (Т.Ф. Куликова) и у мужчин в период ранней и поздней взрослости (Д. Левинсон).

Таким образом, актуальность исследования обусловлена тем, что чрезвычайно важным является изучение и осмысление особенностей возрастных нормативных кризисов, своеобразия их содержания, понимание субъективной и объективной характеристики их протекания в различные периоды взрослости. Тем а статьи была определена на

основе анализа противоречия между пониманием своеобразия кризисов взрослости, их связи с аспектами личности и рефлексивными способностями и неразработанностью данной проблемы в отечественной психологии. Наш интерес также основан на сравнительном анализе этих возрастных кризисных этапов у мужчин и женщин на этапе средней и поздней взрослости.

Объектом исследования стали взрослые мужчины и женщины в периоды кризисов взрослости. Всего в исследовании приняли участие 140 человек, из них 71 женщина и 60 мужчин в возрасте от 20 до 60 лет.

Предмет исследования – психологическая феноменология кризисов взрослости мужчин и женщин.

Цель исследования: выявление психологических особенностей протекания нормативного кризиса взрослости у мужчин и женщин.

Рабочая гипотеза исследования: особенности протекания нормативного кризиса средней и поздней взрослости будут содержательно отличаться друг от друга, иметь выраженные отличия в специфике проживания кризиса у мужчин и женщин.

В качестве методического инструментария мы использовали дифференциально-аналитический опросник «ДАО» Н. Пезешкиана (Авдеев, Пезешкиан, 1998), Шкалу оперативной оценки самочувствия, активности и настроения «САН»; сокращенный вариант «Шкалы самооценки уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина» (Бабианц, 2009); опросник диагностики уровня развития рефлексивности А.В. Карпова (Пьянкова, 2009); методику С. Мадди «Тест жизнестойкости» в адаптации Д.А. Леонтьева (Леонтьев, 2005); тест «Индекс жизненной удовлетворенности» (ИЖУ) в адаптации Н.В. Паниной (Головаха, Панина, 1989).

По результатам статистического анализа при выделении семантических универсалий в мужской и женской выборке по методике «ДАО» были обозначены те актуальные первичные и вторичные способности респондентов, которые получили наибольший вес (табл. 1, 2).

Как видно, наибольший вес имеет шкала «отвержение/идеализация», среднее групповое значение которой составило –2,52 балла. Наивысший по выборке результат указывает на то, что и мужчины, и женщины часто идеализируют свои цели и партнеров по общению. На втором месте по групповому показателю первичных актуальных способностей находится категория «согласованность» (–2,43),

затем по убыванию «надежда» (–2,41), «завышенная самооценка» (–2,38), «терпеливость» (–2,33), «общительность» (–2,28), «доверительность» (–2,24), «принятие» (–2,19).

Наибольший вес по общим универсалиям в мужской и женской выборке по вторичным способностям принадлежит «результативности» (удельный вес – 2,52). Это свидетельствует, о том, что целеустремленность и направленность на результат являются наиболее предпочитаемыми и выраженными актуальными способностями у большинства мужчин и женщин, причем у мужчин этот показатель намного выше. «Верность», которая имеет удельный вес –2,43 балла, находится на

Таблица 1

**Семантические универсалии первичных актуальных способностей
в женской и мужской выборке (N = 170)**

Шкалы первичных актуальных способностей	Сумма	Среднее	Универсалии (75%)
Отвержение/идеализация	–557	–2,52	Идеализация
Расщепленный/согласованный	–559	–2,43	Согласованность
Отчаявшийся/надеющийся	–554	–2,41	Надежда
Заниженная самооценка / завышенная самооценка	–547	–2,38	Завышенная самооценка
Нетерпеливый/терпеливый	–536	–2,33	Терпеливость
Замкнутый/общительный	–524	–2,28	Общительность
Подозрительный/доверчивый	–515	–2,24	Доверительность
Принимающий / не принимающий	–504	–2,19	Принятие

Таблица 2

**Семантические универсалии вторичных актуальных способностей
в женской и мужской выборке (N = 170)**

Шкалы первичных актуальных способностей	Сумма	Среднее	Универсалии (75%)
Процесс/результативность	–557	–2,52	Результативность
Неверный/верный	–559	–2,43	Верность
Не старательный / сверхстарательность	–554	–2,41	Сверхстарательность
Несправедливый/справедливый	–547	–2,38	Справедливый
Скрытность/искренность	–536	–2,33	Искренний
Непунктуальный/сверхпунктуальность	–524	–2,28	Сверхпунктуальность
Нетерпеливость/терпеливость	–515	–2,24	Терпеливый
Необщительность/общительность	–504	–2,19	Общительный
Не доверяющий / доверяющий	–485	–2,11	Доверчивый
Не принимающий / принимающий	–476	–2,07	Принимающий

втором месте, у мужчин и женщин она выражена в равных пропорциях (45 и 40% соответственно). И далее по убыванию: «сверхстарательность» (–2,41), «справедливость» (–2,38), «искренность» (–2,33), «сверхпунктуальность» (–2,28), «терпеливость» (–2,24), «общительность» (–2,19), «доверительность» (–2,11), «принятие» (–2,07).

Полученные показатели являются значимыми и результативными для психологического сопровождения взрослых людей в момент проживания нормативного кризиса, поскольку в основе качества жизни часто лежат глубинные противоречия, заключающиеся в противопоставлениях «любовь – контроль», «доверие – справедливость», «вежливость – искренность». Н. Пезешкиан указывает на тот основной факт, что выравнивание баланса между этими основными конфликтами может привести к психологическому здоровью личности (результативность деятельности, целеустремленность является наиболее предпочитаемой и выраженной актуальной способностью первичного характера у большинства мужчин и женщин, причем у мужчин этот показатель намного выше) (Авдеев, Пезешкиан, 1998).

По положению опросника «САН» при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. Например, наиболее высокого сочетания самочувствия, активности и настроения достигают женщины в возрасте 36–45 лет (55%), при этом средние показатели сочетания этих функциональных состояний оказываются выраженными на 30%, при отсутствии низких сочетаний параметров и дисбаланса (15%) (рис. 1).

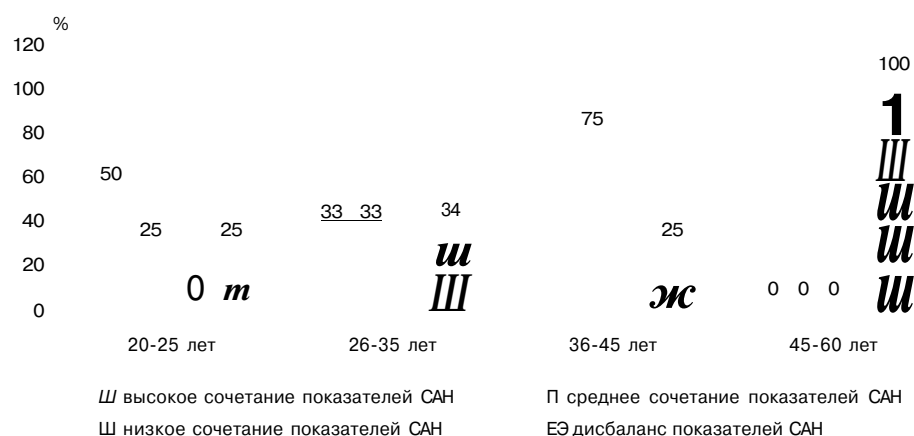
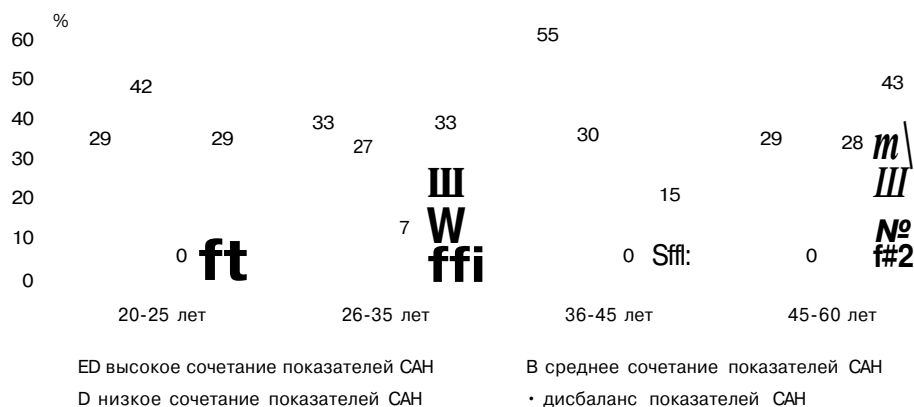
Самый высокий дисбаланс проявляется у группы женщин в зрелом возрасте – от 45 до 60 лет (43%) – и повышается процент низкого сочетания функциональных состояний (28%), что свидетель-

ствует об утомлении и снижении самочувствия, активности и настроения.

В мужской выборке высокое сочетание показателей САН свойственно в раннем молодом возрасте (50%) и в молодом возрасте (33%). У взрослых мужчин от 36 до 45 лет оптимальным является среднее сочетание показателей самочувствия, настроения и активности (75%) и минимальным – дисбалансное сочетание этих показателей (25%). К зрелому возрасту (45–60 лет) у мужчин доминирует дисбалансное сочетание показателей САН в 100% случаев (рис. 2).

Относительно ситуативной тревожности было выявлено, что наиболее высокая тревожность как функциональное состояние свойственна женщинам в период ранней молодости (21%) и поздней зрелости (14%), к периоду поздней молодости тревожность снижается (7%), а к середине жизни женщин она и вовсе нивелируется (0%). Во все периоды нормативных кризисов женщин выражена умеренная, нормативная тревожность как функциональное состояние (43–50%), а к периоду поздней зрелости реактивная тревожность минимизируется, доминирует низкий уровень (57%). В мужской выборке, наоборот, было выявлено возрастание высокой реактивной тревожности к периоду поздней молодости (33%) и ранней зрелости (25%) при традиционном доминировании средней умеренной тревожности в период с 20 до 45 лет (63–75%). При этом также просматривается тенденция к увеличению показателя низкой тревожности к периоду поздней зрелости (100%).

Интересные выводы представлены результатами по рефлексивности у мужчин и женщин в разные периоды нормативных кризисов. В женской выборке с возрастом уровень рефлексив-



ности повышается: в раннем молодом возрасте – 36%, к периоду молодости – 40 %, в период ранней зрелости – 55%, к моменту поздней зрелости – 72%. Это свидетельствует о том, что по мере взросления у женщин появляется более четкое представление о своем месте в мире, о себе, о своих отношениях с другими людьми, понимание и осознание себя как личности, своих внутренних психических процессов и рефлексия внешней деятельности. При этом период наиболее выраженной рефлексивности – средней (45%) и высокой (55%) – приходится на раннюю зрелость с нормативным кризисом «середины жизни», а вот кризис тридцати лет выражается преимущественно

но средними показателями рефлексивности (53%) и высокими (40 %).

У мужчин в процессе взросления рефлексия нарастает не так равномерно, как у женщин. Высокая рефлексивность свойственна им в периоды поздней молодости (83%) и поздней зрелости (100%), а в период ранней молодости доминирует средний показатель этого качества (62,5%), к периоду середины жизни рефлексия выражена наиболее слабыми показателями относительно всего периода молодости и зрелости (по 25% низкая и средняя рефлексия, 50% – высокая). По характеру рефлексивности у мужчин мы видим доминирование гармоничного осознания себя и своего

места в мире к периоду середины жизни (100%) и поздней молодости (66%). В период ранней молодости наиболее ярко выражена рефлексия настоящего (25%), а в период поздней взрослости – рефлексия общения (по 50%).

По тесту С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева было выявлено, что общая жизнестойкость у женщин на всех возрастных этапах исследования выражена средними показателями (от 57 до 72%), причем наивысшего уровня жизнестойкости они достигают в период кризиса тридцати лет (30%) и поздней взрослости (29%), а самый низкий уровень жизнестойкости свойственен на этапе раннего молодого возраста (табл. 3).

Таблица 3

Представленность женской выборки по общему показателю «Теста жизнестойкости» С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева (%)

Возраст (лет)	Выраженность жизнестойкости		
	низкая	средняя	высокая
20–26	21	72	7
27–35	13	57	30
36–45	10	65	25
46–60	14	57	29

Необходимо отметить, что наиболее показательной закономерностью по показателю «вовлеченность» для женщин является тенденция к нарастанию среднего показателя по мере взросления женщин, кроме периода поздней взрослости, или кризиса середины жизни. Именно в этом возрасте 10% женщин показывают высокую вовлеченность, и это коррелирует с высокими положительными результатами по методике САН. Высокие показатели контроля (табл. 4) свойственны женщинам в период ранней молодости (14%) и середины жизни (20%), что выражается в убежденности в способности влиять на результат происходящего даже в случае негарантированного успеха.

Таблица 4

Распределение представленности показателей по «Тесту жизнестойкости» С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева в женской выборке (%)

Возраст (лет)	Вовлеченность			Контроль			Риск		
20–26	36	64	0	14	72	14	7	50	43
27–35	24	72	4	7	86	7	7	37	56
36–45	30	60	10	10	70	20	10	50	40
46–60	14	82	0	29	71	0	86	14	0

Обращает на себя внимание крайне выраженный низкий показатель риска в период зрелости (46–60 лет): 86% женщин не принимают риск, стремятся к комфорту и безопасности в ущерб гармонично развивающейся линии жизни.

По показателям общей жизнестойкости в мужской выборке (табл. 5) мы видим, что в раннем молодом возрасте и ранней взрослости они демонстрируют высокие показатели (соответственно 50 и 40% всей выборки). Однако в период поздней взрослости в 100% случаев этот показатель выражен средним уровнем.

Таблица 5

Представленность мужской выборки по общему показателю «Теста жизнестойкости» С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева (%)

Возраст (лет)	Выраженность жизнестойкости		
	низкая	средняя	высокая
20–26	0	50	50
27–35	0	60	40
36–45	0	100	0
46–60	50	50	0

По показателю «вовлеченность» и в период тридцатилетнего нормативного кризиса, и в период середины жизни у мужчин выражены разнонаправленные тенденции по ощущению себя субъектом жизни и наличию эмоциональной уверенности, что вопреки обстоятель-

ствам все проблемы могут быть решены. Мы предполагаем, что эта направленность может быть связана с индивидуальными, а не возрастными особенностями. По показателям контроля высокие результаты представлены в раннем молодом возрасте (50%) и ранней взрослости (40%). Именно в эти периоды мужчины чувствуют, что могут повлиять на происходящие события и ход собственной жизни и испытывают эмоциональную уверенность в том, что все проблемы могут разрешиться положительно. Также просматривается тенденция, что с возрастом средний уровень контроля начинает преобладать – по 100% в период поздней взрослости и в период зрелости (табл. 6).

Таблица 6

Распределение представленности показателей по «Тесту жизнестойкости» С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева в мужской выборке (%)

Возраст (лет)	Вовлечен- ность			Контроль			Риск		
20–26	25	50	25	0	50	50	0	50	50
27–35	40	20	40	0	60	40	0	40	60
36–45	33	67	0	0	100	0	0	100	0
46–60	50	0	50	0	100	0	0	100	0

По результатам теста жизненной удовлетворенности мы видим, что у женщин этот показатель стабильно повышается с возрастом (рис. 3).

Все содержательные компоненты индекса жизненной удовлетворенности в разные периоды жизни у женщин выражены высокими или средними показателями. При этом отчетливо видна тенденция к повышению содержательного компонента «положительная оценка себя» с 57% в молодости до 73% в зрелости и показателя «настроение» от среднего в молодости (62%) к высокому в зрелости (72%). Также

отчетливо увеличивается показатель «согласованность действий» – с 50% в молодости до 86% в зрелости.

В мужской выборке к кризису тридцатилетнего возраста увеличивается показатель средней удовлетворенности (до 60%) и низкой удовлетворенности жизнью (до 40%), больше становится тревожности, эмоциональной неудовлетворенности своей жизнью и своей ролью в ней. К кризису середины жизни низкая удовлетворенность достигает своего максимального предела: 75% мужчин недовольны качеством жизни, у них высокая тревожность и эмоциональная неустойчивость, они раздражительны и напряжены (рис. 4).

Можно сказать, что для мужчин в плане удовлетворенности жизнью критическим является возраст середины жизни, после которого либо происходит переоценка ценностей и перестройка к высокой удовлетворенности, либо она остается низкой. Интересным является тот факт, что такое неравномерное распределение жизненной удовлетворенности в различные периоды жизни мужчин объясняется различным содержательным анализом составляющих этого фактора. Так, в молодом возрасте доминируют такие качественные параметры, как «положительная оценка себя», «последовательность в достижении целей» и «согласованность действий».

В период кризиса тридцати лет индекс жизненной удовлетворенности содержательно зависит от «интереса к жизни», «последовательности в достижении целей» и «настроения». Содержанием кризиса середины жизни становятся «согласованность действий» и «положительная оценка себя».

В результате проведенных исследований по изучению психологических особенностей взрослых людей в периоды нормативных кризисов мы можем сделать следующие выводы.

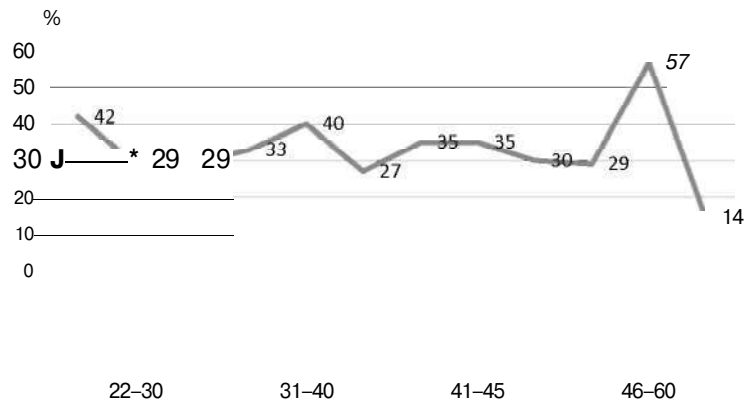


Рис. 3. Выраженность индекса жизненной удовлетворенности в женской выборке

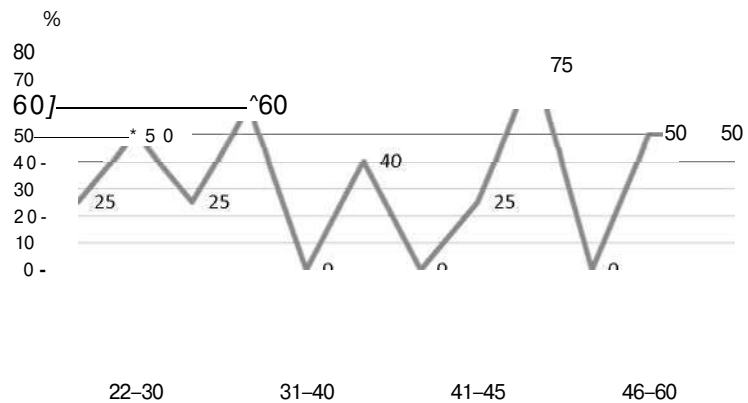


Рис. 4. Выраженность индекса жизненной удовлетворенности в мужской выборке

Наряду с общностью показателей семантических универсалий в мужской и женской выборке, все же есть отличия. Для женщин наиболее значимыми являются надежда и терпение как первичные актуальные способности и чистоплотность, аккуратность, обязательность как вторичные способности. Для мужчин базовыми актуальными способностями являются принятие и доверительность, а в качестве вторичных выступают умение все успевать, терпение и вера.

Наиболее оптимального сочетания функциональных состояний – настроения, активности и самочувствия – женщины и мужчины достигают к периоду взрослости (от 35 до 45 лет). Мы можем говорить о большей работоспо-

собности женщин в кризисный период жизни на этапе взрослости, нежели мужчин.

Наблюдаются общие характерные черты изменения показателей САН по возрастным этапам у мужчин и женщин. Так, заметно выражена неравномерность пиков работоспособности, активности и самочувствия у мужчин и женщин на протяжении периода с 20 до 60 лет. Исходя из такой неравномерности в разные периоды жизни у мужчин и женщин мы можем судить о том, что совладание с кризисными периодами жизни легче будет удаваться в раннем молодом возрасте и мужчинам, и женщинам, при этом мужчины будут чуть более успешными. А вот в период взрослости, на-

против, наиболее адаптивными будут женщины. Период поздней взрослости характеризуется большей возможностью преодоления кризисов у женщин в отличие от мужчин.

Выражена тенденция к снижению реактивной тревожности с возрастом как у мужчин, так и у женщин, что мы склонны связывать с приобретением жизненного опыта и уменьшением круга явлений, оцениваемых как ситуативно тревожные.

Рефлексивность женщин повышается прямо пропорционально взрослению. У них появляется более четкое представление о своем месте в мире, о себе и о своих отношениях с другими людьми, понимание и осознание себя как личности, своих внутренних психических процессов и внешней деятельности. У мужчин в процессе взросления рефлексия нарастает не так равномерно, как у женщин. Высокая рефлексивность свойственна им в периоды поздней молодости и поздней взрослости, а в период ранней молодости доминирует средняя рефлексивность, к периоду середины жизни рефлексия выражена наиболее слабыми показателями относительно всего периода молодости и взрослости.

Общий показатель жизнестойкости женщин в разные жизненные периоды имеет средний уровень. У мужчин, напротив, показатели распределяются неравномерно на протяжении всех жизненных этапов. Можно констатировать, что с возрастом у женщин продолжает доминировать ощущение устойчивой жизнестойкости, увеличиваясь незначительно к середине жизни, а у мужчин этот показатель с возрастом уверенно смещается от среднего и высокого к среднему и низкому. Женщины в среднем демонстрируют эмоциональную убежденность в том, что они находятся в процессе жизни и могут повлиять на ее ход, и эта убежденность повы-

шается к периоду середины жизни, а у мужчин она с возрастом снижается. Кроме того, у мужчин ощущение вовлеченности сильно зависит от других факторов (внешних или внутренних) помимо возрастного, о чем однозначно свидетельствуют разнонаправленные тенденции данного показателя во всех группах испытуемых мужчин.

Пиковыми периодами высокой жизненной удовлетворенности у женщин являются кризис тридцати лет и период взрослости. Кризис середины жизни характеризуется разнонаправленной тенденцией к высоким и низким показателям, что можно расценивать как переломный момент, после которого кризис разрешается в сторону наиболее благополучного ощущения жизненной удовлетворенности. Индекс жизненной удовлетворенности у мужчин снижается с возрастом и достигает своего критического предела к середине жизни, являясь переломным моментом, после которого либо происходит переоценка ценностей и перестройка к высокой удовлетворенности, либо она остается низкой.

Полученные выводы подтверждают рабочую гипотезу нашего исследования и могут послужить хорошим эмпирическим материалом для большого круга специалистов, работающих с людьми в периоды нормативных кризисов взрослости.

В перспективе мы предполагаем изучить зависимость выявленных нами психологических особенностей взрослых людей от их индивидуально-типологических и личностных особенностей, найти значимые отличия в типологических проявлениях у мужчин и женщин.

Литература

1. Авдеев Д.А., Пезешкиан Х. Позитивная психотерапия в психосоматике. Чебоксары: Изд-во Чуваш. ун-та, 1993.

2. *Бабиянц К.А.* Современные и традиционные методы изучения эмоциональных состояний личности: в 2 ч. Ростов н/Д: Изд-во ЮФУ, 2009.
3. *Головаха Е.И., Панина Н.В.* Психология человеческого взаимопонимания. Киев: Политиздат Украины, 1989.
4. *Ипполитова Е.А.* Особенности представлений о жизненных перспективах личности в период кризиса середины жизни: дис. ... канд. психол. наук. Барнаул, 2005.
5. *Крайг Г.* Психология развития. СПб.: Питер, 2000.
6. *Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н.* Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. М.: Сфера, 2001.
7. *Леонтьев Д.А.* Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2005.
8. *Малкина-Пых И.Г.* Возрастные кризисы взрослости. М.: Эксмо, 2005.
9. *Овчинникова Ю.Г.* О конструктивной роли кризиса личностной идентичности в развитии личности // Мир психологии. 2004. № 2. С. 124–132.
10. *Панина Н.В.* Молодежь Украины: структура ценностей, социальное самочувствие и морально-психологическое состояние в условиях тотальной анонимии // Социология: теория, методы, маркетинг. 2001. Т. 1. С. 5–26.
11. Психология развития / под ред. А.К. Болотовой, О.Н. Молчановой. М.: ЧеРо, 2005.
12. Психология человека от рождения до смерти. Полный курс психологии развития / под ред. А.А. Реана. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003.
13. *Пьянкова Г.С.* Развитие профессиональной рефлексии: учеб. пособие. Красноярск: Красноярск. гос. пед. ун-т, 2009.
14. *Скрыль В.Н.* Особенности проявления нормативного кризиса развития женщин в период поздней взрослости: дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2009.
15. *Труженикова Н.С.* Психологические условия развития личности в процессе преодоления экзистенциальных кризисов середины жизни: дис. ... канд. психол. наук. Сочи, 2006.
16. *Хухлаева О.В.* Кризисы взрослой жизни. М.: Генезис, 2009.
17. *Шарп Д.* Кризис среднего возраста М.: Класс, 2006.
18. *Aguilera, D. and J. Messick,* 1982. Crisis Intervention Theory And Methodology. St. Louis, MO: Mosby.
19. *Hoff, L.A.,* 1978. People in Crisis: Understanding and Helping. Menlo Park, CA: Addison-Wesley Publishing.
20. *George, J.St.,* 1998. Casting the Lifeline: The Role of Human Resources in Helping Employees in Crises. Employment Relations Today, 25 (2).
2. *Babiyants, K.A.,* 2009. Modern and traditional methods of studying emotional conditions of the personality: in 2 parts. Rostov-on-Don: publishing house of SFedU. (rus)
3. *Golovakha, E.I. and N.V. Panina,* 1989. Psychology of human mutual understanding. Kiev: Polit zdat of Ukraine. (rus)
4. *Ippolitova, E.A.,* 2005. Peculiarities of ideas concerning vital prospects of personality during the middle life crisis: abstract of Candidate's Thesis in Psychology. Barnaul. (rus)
5. *Craig, G.,* 2000. Psychology of development. St. Petersburg: published by Piter. (rus)
6. *Kulagina, I.Yu. and V.N. Kolyutsky,* 2001. Age psychology: Complete lifecycle of personality development. Moscow: published by Sphere. (rus)
7. *Leontev, D.A.,* 2005. Test of Resilience. Moscow: published by Smysl. (rus)
8. *Malkina-Pykh, I.G.,* 2005. Age crises of maturity. Moscow: published by Eksmo. (rus)
9. *Ovchinnikova, Yu.G.,* 2004. About the constructive role of crisis of personal identity in personality development. World of Psychology, 2: 124–132. (rus)
10. *Panina, N.V.,* 2001. Youth of Ukraine: structure of values, social well-being and moral and psychological condition in the context of total anonymity. Sociology: theory, methods, marketing, 1: 5–26. (rus)
11. *Bolotova, A.K. and O.N. Molchanova* (Ed.), 2005. Developmental psychology. Moscow: published by CheRo. (rus)
12. *Rean, A.A.* (Ed.), 2003. Psychology of the personality from birth to death. A full course of psychology of development. St. Petersburg: published by Prime-EVROZNAK. (rus)
13. *Pyankova, G.S.,* 2009. Development of professional reflection: teaching manual. Krasnoyarsk: published by Krasnoyarsk State Pedagogical University. (rus)
14. *Skryl, V.N.,* 2009. Features of manifestation of standard crisis of development of women in the period of late maturity: Candidate's Thesis in Psychology. St. Petersburg. (rus)
15. *Truzhenikova, N.S.,* 2006. Psychological conditions of personality development in the course of overcoming existential crises of the middle of life: Candidate's Thesis in Psychology. Sochi. (rus)
16. *Khukhlayeva, O.V.,* 2009. Crises of adulthood. Moscow: published by Genesis. (rus)
17. *Sharp, D.,* 2006. Crisis of middle age. Moscow: published by Class. (rus)
18. *Aguilera, D. and J. Messick,* 1982. Crisis Intervention: Theory and Methodology. St. Louis, MO: Mosby.
19. *Hoff, L.A.,* 1978. People in Crisis: Understanding and Helping. Menlo Park, CA: Addison-Wesley Publishing.
20. *George, J.St.,* 1998. Casting the Lifeline: The Role of Human Resources in Helping Employees in Crises. Employment Relations Today, 25 (2).

References