

**Кримлова Юлія Михайлівна,  
старший викладач кафедри загальної  
та практичної психології Навчально-  
наукового інституту менеджменту та  
психології ДВНЗ «Університет  
менеджменту освіти» НАПН України**

## **КРИЗА ТА КРИЗОВІ СИТУАЦІЇ В ЖИТТІ ЛЮДИНИ: АНАЛІЗ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ**

**Анотація.** Обґрунтовано необхідність розгляду теми кризових ситуацій в сучасному світі та на теренах нашої держави, враховуючи негативні суспільно-політичні тенденції, зростання соціальної напруги, поширення масових руйнівних подій у суспільстві. Відповідно до вищезазначеного, визначено необхідність створення психологічних служб та підготовки висококваліфікованих фахівців, що надають психологічну допомогу та здійснюють психологічний супровід населення в кризових ситуаціях, забезпечувати профілактику стресів та психологічних травм внаслідок переживання криз.

Проаналізовано зміст та основні напрямки сучасних наукових досліджень з питань особливостей переживання кризових ситуацій. Серед них, зокрема, дослідження аспектів емоційно важких та складних життєвих ситуацій особистості, особливостей подолання життєвих криз та важких життєвих ситуацій; психодіагностики стратегій подолання життєвих криз; особливостей надання психологічної допомоги особистості, що знаходиться в критичній життєвій ситуації; процесу подолання критичних життєвих ситуацій в юнацькому віці та ін.

Окреслено напрямки наукових підходів вітчизняних та зарубіжних вчених до визначення феномену «життєвої кризи». Розкрито зміст основних понять

стосовно теми та їх значення в житті та розвитку особистості, а саме: «ненормативні кризи», «життєві кризи», «біографічні кризи», «життєві труднощі» та «критичні життєві ситуації», «стресогенні життєві події» тощо. Досліджено неоднозначність та складність переживання кризових ситуацій у процесі розвитку особистості як прогресивного, незворотного за своїми ознаками, в якому життєві обставини і внутрішня логіка розвитку передбачають регрес, затримки, повторення, складні життєві ситуації, де всі зміни, що відбуваються, можуть інтегруватися у внутрішньо зумовлену траєкторію життєвого шляху.

**Ключові слова:** *життєва криза, кризові події, критичні життєві ситуації, професійна криза, вікова криза, нормативні кризові періоди, випадкова криза, переживання критичних ситуацій, психологічний імунітет, розвиток особистості.*

**Крымлова Юлия Михайловна**

## **КРИЗИС И КРИЗИСНЫЕ СИТУАЦИИ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА: АНАЛИЗ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ**

**Аннотация.** Обоснована необходимость рассмотрения темы кризисных ситуаций в современном мире и в нашем государстве, учитывая негативные общественно-политические тенденции, рост социальной напряженности, распространение массовых разрушительных событий в обществе. Исходя из вышесказанного, определена необходимость создания психологических служб и подготовки высококвалифицированных специалистов, оказывающих психологическую помощь населению в подобных ситуациях, обеспечения профилактики стрессов и психологических травм.

Проанализировано содержание и основные направления современных научных исследований по вопросам особенностей переживания кризисных ситуаций. Среди них, в частности, исследования аспектов эмоционально тяжелых и сложных жизненных ситуаций личности, особенностей преодоления жизненных кризисов и тяжелых жизненных ситуаций;

особенностей психодиагностики стратегий преодоления жизненных кризисов; оказания психологической помощи личности, находящейся в критической жизненной ситуации; процесса преодоления критических жизненных ситуаций в юношеском возрасте.

Рассмотрены направления научных подходов отечественных и зарубежных ученых к феномену «жизненного кризиса». Раскрыто содержание основных понятий темы, их значение в жизни и развитии личности, а именно: «ненормативные кризисы», «жизненные кризисы», «биографические кризисы», «жизненные трудности» и «критические жизненные ситуации», «стрессогенные жизненные события».

Исследованы неоднозначность и сложность переживания кризисных ситуаций в процессе развития личности как прогрессивного, необратимого по своим признакам, в котором жизненные обстоятельства и внутренняя логика развития предусматривают регресс, задержки, повторения, сложные жизненные ситуации, где все происходящие изменения могут интегрироваться во внутренне обусловленную траекторию жизненного пути.

**Ключевые слова:** *жизненный кризис, кризисные события, критические жизненные ситуации, профессиональный кризис, возрастной кризис, нормативные кризисные периоды, случайный кризис, переживание критических ситуаций, психологический иммунитет, развитие личности.*

**Krymlova Yuliya**

## **CRISIS AND CRISIS SITUATIONS IN HUMAN LIFE: ANALYSIS OF SCIENTIFIC RESEARCH.**

**Abstract.** The article substantiates necessity of consideration of the topic of crisis situations in the modern world and in our country, taking into account the negative social and political trends, rising social tensions, the spread of mass destructive events in the society. Determined the need to create psychological services and the training of highly qualified professionals providing psychological

assistance to the population in such situations, to ensure the prevention of stress and trauma.

It contains analysis and the basic directions of modern research on the characteristics of the experience of crises. Among them, in particular, the research aspect of emotionally difficult and challenging situations in life personality characteristics coping with life crises and difficult life situations; features psychodiagnosis strategies to overcome life crises; psychological support person in critical situations; the process of overcoming the critical life situations in juvenile age.

The article describes directions of scientific approaches of domestic and foreign scientists to the phenomenon of "life crisis". It reveal the contents of the basic concepts of subject and their importance in the life and development of personality: "non-normative crises", "life crises", "biographical crises", "life difficulties" and "critical life situations", "stressful life events".

Investigated the ambiguity and complexity of the experience of crises in the development of the individual as a progressive, irreversible in character, in which the circumstances of life and the inner logic of the development include regress, delays, recurrence, difficult life situations, where all the changes can be integrated into an internally due to the trajectory of life's journey.

**Keywords:** *life crisis, crisis events, critical life situations, professional crisis, age crisis, regulatory crisis periods, random (occasional) crisis, experiencing critical situations, the psychological immune system, development of personality.*

## **Постановка проблеми**

Сучасний світ на даному етапі історичного розвитку переживає часи вкрай напруженої соціально-економічної ситуації, зростання темпів захворюваності та смертності; його буквально «лихоманить» періодичними локальними війнами, постійними терористичними актами, природними і техногенними катастрофами. Все частіше у засобах масової інформації та з вуст пересічних громадян можна почути слово «криза», яке, фактично, стає звичним явищем нашого життя. В таких умовах населення страждає від дії гострих чи хронічних психотравмуючих ситуацій. Наша держава протягом останніх років стала однією з країн, де поняття «війна», «терористичні операції», «фронт», «смерть», «втрати» та інші стали чи не звичними словами навіть з вуст найвразливіших груп населення – дітей, підлітків, юнаків, відобразились у дитячій творчості, впливали на підвищення загального рівня тривожності українців. Водночас, можна відмітити зростання серед сучасної юнацької молоді психологічного неблагополуччя, поширення алкогольної та наркотичної залежності, що свідчать про наявність психологічної незрілості особистості в цей віковий період.

***Актуальність проблеми дослідження.*** Збільшення кількості кризових ситуацій в Україні викликає гостру необхідність створення психологічних служб та підготовки висококваліфікованих фахівців, що будуть надавати психологічну допомогу населенню в подібних ситуаціях, забезпечувати профілактику стресів та психологічних травм. Особливості сучасної соціальної реальності вимагають від особистості наявності психологічних процесів, що забезпечили б високий рівень саморегуляції, саморозвитку та самопомоги, що необхідні у подоланні виникаючих життєвих труднощів, кризових ситуацій життя, а також психологічної стійкості у подібних ситуаціях, готовності до їх екологічного подолання.

## **Аналіз останніх досліджень та публікацій**

Феномен життєвої кризи, а також особливості її переживання та

подолання є нагальним предметом вивчення у вітчизняній та зарубіжній психології, особливо в останні роки. Зокрема, варті уваги дослідження *аспектів емоційно важких та складних життєвих ситуацій особистості* (Л.І.Анциферова, О.А.Будницька, Л.Ф.Бурлачук, Л.В.Виноградова, Х.В.Гаспарян, О.Ю.Коржова, І.В.Сергєєва та ін.); *особливостей подолання життєвих криз та важких життєвих ситуацій* (Ф.Ю.Василюк, Н.Ю.Волянчук, Л.Г.Дикая, Т.Л.Крюкова, О.В.Лібіна, С.К.Нартова-Бочавер, Т.М.Титаренко та ін.); *особливостей психодіагностики стратегій подолання життєвих криз* (О.В.Лібіна, О.В.Лібін, С.К.Нартова-Бочавер та ін.); *особливостей надання психологічної допомоги особистості, що знаходиться в критичній життєвій ситуації* (Н.Р.Бітянова, О.Ф.Бондаренко, П.В.Лушин, С.Д.Максименко, Н.М.Пилипенко, В.Г.Ромек, Т.М.Титаренко, Н.Ф.Шевченко та ін.), *процесу подолання критичних життєвих ситуацій в юнацькому віці* (Х.В.Гаспарян, Н.М.Загрядська, О.О.Зайва, М.С.Замишляєва, Ю.І.Лановенко та ін.).

**Мета** статті: на основі теоретичного аналізу наукових досліджень особливостей подолання кризових ситуацій теоретично обґрунтувати і розробити структурно-функціональну модель психологічної готовності до подолання кризових ситуацій та розробки програми екофасилітативного психологічного супроводу психологічної готовності до подолання кризових ситуацій у юнаків.

### **Виклад основного матеріалу**

Термін «криза» прийшов до психології з медицини і визначався як гостре переживання хворобливого стану [3]. Однак, оскільки методологія вивчення критичних періодів в різних напрямках психологічних досліджень змінювалася, змінювалося і відношення науковців до цих «хворобливих» станів. Зокрема, складання «психологічної теорії криз» відбулося з акцентом

на те, що «криза» є природнім, не унікальним, хоча і неприємним етапом людського життя.

Відмінні риси теорії криз, згідно з Дж.Якобсоном, полягають у наступному: вона стосується, головним чином, індивіда, хоча деякі її поняття використовуються стосовно сім'ї, малих і великих груп; теорія криз розглядає людину в її власній екологічній перспективі, в її природному людському оточенні; вона підкреслює не тільки можливі патологічні наслідки кризи, але і можливість росту і розвитку особистості.

Свою відносною самостійністю концепція криз зобов'язана не стільки власним теоретичним особливостям, скільки тому, що вона є складовою частиною інтенсивно розвиненої в багатьох країнах практики короткострокової і доступної широким верствам населення психолого-психіатричної допомоги людині, яка опинилася в критичній ситуації. Ця концепція невіддільна від служби психічного здоров'я, кризово-превентивних програм тощо, що пояснює як її очевидні переваги – безпосередній взаємообмін з практикою, клінічну конкретність понять, так і не менш очевидні недоліки – еkleктичність, нерозробленість власної системи категорій і нез'ясований зв'язок використовуваних понять з академічними психологічними поняттями.

Академічне психологічне навантаження *терміну «криза»* було здійснено радянським психологом Л.С.Виготським. Він увів поняття кризи до вікової періодизації як умовне найменування перехідних етапів розвитку. *Вікова криза* – то цілісна зміна особистості дитини, що регулярно виникає при зміні стабільних періодів; вона зумовлена виникненням основних новоутворень, що призводять до руйнації однієї соціальної ситуації розвитку, і виникненню іншої, адекватної до нового психологічного образу дитини. Таким чином, вікові кризи мають обов'язковий і незворотний характер, їхня поява є нормальною рисою *психічного розвитку* (саме тому їх називають ще нормативними кризами).

Причину появи нормативних кризових періодів науковці (Л. Виготський, Е. Еріксон, Ж. Піаже) вбачають у виникненні протиріч між зростаючими потребами дитини та її неможливістю (або – скоріше, нездатністю) їх задовольнити. Тобто узагальнено психічний розвиток є розширенням системи мотиваційних спонукань та розвитком психічних функцій (надбань, вмінь) для завершення цих мотиваційних спонукань [5].

Однак, при такому розгляді *нормативної кризи* зовсім не розкривається суб'єктність цього процесу: адже дорослішання відбувається із живою істотою, яка не пасивно переживає те, що з нею коїться, тобто вона є носієм переживань. Звідси перед нами постає питання щодо розкриття суб'єктності нормативної кризи (що саме відбувається із внутрішнім світом дитини). Для його вирішення звернемося до досліджень тих криз, виникнення та перебіг яких не залежить від об'єктивної характеристики – віку, по-перше. І по-друге, подолання яких прямо споріднено із активністю самої людини (оскільки категорія «суб'єктність», перш за все, розкривається через «активність»).

Останнім часом, у зв'язку із соціально-економічними змінами в суспільстві, в житті людини виникає все більше *криз випадкового характеру*, які порушують загальну лінію професійного зростання.

Найбільш легкодоступними для вивчення є ті кризи, що пов'язані із професійною діяльністю людини, оскільки все наше життя підпорядковано цій сфері нашої активності [7]. Звичайно, професійні кризи пов'язують із віковою періодизацією, однак визначальним для кризи професійного становлення виступає не вік, а «проходження» людиною професійного шляху.

*Професійні кризи* – це «...нетривалі за часом періоди (до року) кардинальної перебудови особистості, зміни вектора її професійного розвитку». Ці кризи протікають, як правило, без яскраво виражених змін професійної поведінки. Виділяють наступні стадії професійного становлення особистості: 1) оптація (14-18) – формування професійних намірів, 2)



переоцінка навчальної діяльності (криза учбово-фахової орієнтації); 3) професійна освіта (16-20) – криза ревізії та корекції професійного вибору (мляво-текуча криза); 4) професійна адаптація (18-23) – після завершення навчання можлива невідповідність професійної дійсності чеканням молодого фахівця (криза експектації); 5) первинна професіоналізація (після 3-5 років роботи) – потреба у подальшому професійному зростанні (криза професійного зростання); 6) вторинна професіоналізація – діяльність набуває індивідуального характеру, спеціаліст стає професіоналом, особистість «переростає» свою професію ( криза професійної кар'єри – ревізія Я-концепції); 7) майстерність – творчий та інноваційний рівень виконання діяльності через потребу самореалізації в трудовій діяльності (криза соціально-фахової самоактуалізації; криза можлива тільки у тих спеціалістів, хто піднімається до рівня майстерності); 8) відхід з професійного життя – криза втрати професії, звуження соціально-фахового поля і контактів, зниження фінансових можливостей. Помічено, що гострота кризи залежить від характеру трудової діяльності.

Дослідження [7] показали, що частіше за все люди переживають своє життя саме як професійну кризу на 1-й стадії (вибір) і на 5-й (або скоритися, або учинити наднормативний вибір – так званий «професійний подвиг»). А оскільки безкризове існування призводить до професійної стагнації, то можна дійти висновку, що саме кризи стимулюють розвиток.

Таким чином, по-перше, що стосується перетинання професійних криз із віковими, то це відбувається на рівні юнацького періоду (більш ранні віки не характеризуються професійною діяльністю). До цього відносять кризи учбово-фахової орієнтації, ревізія та корекція професійного вибору та професійна адаптація. Вивчення вищезазначених криз відбувається через розкриття процесу формування професійних намірів та переоцінки навчальної діяльності. А це, знову ж таки, являє собою процесуально-формальний (об'єктний) бік кризи.

Професійна криза накладається на переживання «випадкових» криз. Отже, ми маємо проаналізувати цей різновид криз, який не пов'язаний ані з віком, ані з професійною діяльністю: мова йтиме про життєві кризи.

Дж. Каплан описав чотири послідовні *стадії життєвої кризи*: 1) первинне зростання напруги, що стимулює звичні способи вирішення проблем; 2) подальше зростання напруги в умовах, коли усі способи виявляються нерезультативними; 3) максимальне збільшення напруги, що вимагає мобілізації зовнішніх і внутрішніх ресурсів; 4) підвищення тривоги і депресії, почуття безпорадності і безнадійності, дезорганізація особистості. Проте подібний перебіг криз мало чим відрізняється від визначення «стресу». А це означає, що даних два поняття – стрес та криза – доволі близькі за значенням, тому вони потребують своєї диференціації.

В науковій літературі зустрічається досить багато синонімічних термінів: «ненормативні кризи» [3], «життєві кризи», «біографічні кризи» [3], «життєві труднощі» та «критичні життєві ситуації», «стресогенні життєві події» [11] тощо. Проте найбільш лаконічно та точно поняття “*життєва криза*” можна визначити як «...поворотний пункт життєвого шляху в ситуації неможливості реалізації життєвого задуму, що склався». Одразу привертає увагу те, що виникнення життєвої кризи неможливо поза певною ситуацією, тобто без «зовнішнього поштовху», в якості якого, як правило, виступає певна подія.

Під *критичними подіями* розуміються «...поворотні моменти індивідуального життя людини, які супроводжуються значними емоційними переживаннями». Розрізняють наступні події: 1) події середовища – їх причини залежать не від людини, а від суспільно-історичної ситуації; сюди ж належать, так звані, «фатальні події» (і щасливі, і нещасливі), які разом змінюють весь життєвий лад людини; 2) події поведінки – результат вчинків людини; 3) події внутрішнього життя – внутрішньо-особистісні переживання, під впливом яких стрибкоподібно змінюються ціннісні орієнтації (як правило, перед цим відбувається довга підготовча фаза).

Перший та другий вид подій підпадають під визначення життєвої кризи, тобто можуть стати тим самим «поворотним пунктом життєвого шляху»; що стосується подій внутрішнього життя, то вони потребують свого окремого аналізу. Проте, поки що звернемо увагу на таке питання: що робить людина, коли зробити вже нічого не можна, коли вона потрапляє у ситуацію неможливості реалізації своїх потреб, установок, цінностей тощо? Тобто, мова йде про проблему переживання критичних ситуацій.

Якщо звернутися до філософських традицій (філософії існування зокрема), то ми знайдемо багаторазове підтвердження того факту, що саме людське життя є кризовим за своєю суттю [13]. Тому логічно припустити, що, навіть якщо розглядати людську психіку у контексті адаптації, то протягом всієї своєї історії людство вже повинно було розробити та удосконалити способи подолання кризовості свого існування. Інакше б воно вимерло як невдалий біологічний вид. Вочевидь, що цього не сталося, а це означає, що криза «потрібна» людині, знову ж таки, не лише для адаптації.

За логікою вищезазначених досліджень, ми можемо потавити наступне запитання: чи можливе взагалі безкризове життя?

Якщо уявити собі такі максимально сприятливі, майже казкові умови, в яких людина живе спокійно, рухається вперед життєвим шляхом поступово, нікуди не поспішаючи, нічого не руйнуючи в собі та навколо себе, ніяких штормів, розчарувань, ніяких помилок, хибних виборів, зрад, горя, втрат, ніяких страждань, депресій, самозвинувачувань. Але в ситуації «нічого» не відбувається ніякого розвитку, прогресу, оскільки немає і самих змін. Тобто, особистість залишається статичною, що суперечить самій основі життя, в якому все постійно рухається, розвивається або деградує. Статичність є синонімом смерті, за твердженнями філософів-екзистенціалістів (С. К'єркегор, М. Хайдеггер, К. Ясперс). Жива особистість просто приречена розвиватися (або деградувати, якщо вона не займається власним розвитком свідомо). До певного вікового етапу розвиток відбувається природно, за рахунок самого процесу дорослішання. Але після переломного етапу, який

припадає на юнацький вік, дорослішання як таке припиняється, і далі особистість має сама піклуватися про своє зростання.

У кризовій ситуації особистість стає неврівноваженою, набуваючи загостреної чутливості до зовнішніх впливів. Слабкі сигнали на вході системи можуть породжувати значні відгуки, а іноді призводити до несподіваних ефектів. Система в цілому, як зазначає І.Пригожин, перебудовується таким чином, що її поведінка стає непередбачуваною [9]. Але соціальна інтерверсія, зовнішні впливи знаходять підготовлений ґрунт, підштовхуючи людину до кризи, виводячи її розвиток на непередбачувану траєкторію, яка згодом може виявитися й забороненою, тобто небезпечною для здоров'я, подальшого розвитку, навіть руйнівною. Людині, яка переживає кризу, доводиться докорінно себе перетворювати, відмовляючись від звичного і зручного уявлення про власну цінність, про своє призначення у цьому світі. Зберегти усталені цінності, коли змінюється життєвий задум, не вдається. Інакшим стає ставлення до світу, інакшим виявляється образ самого себе, а цей процес ніколи не буває швидким або безболісним [9].

Отже, розвиток особистості поєднує у собі гармонійні і дисгармонійні фази, кризи різної глибини і складності, що породжують як позитивні, так і негативні новоутворення. Розвиток є результатом цілої системи змін: прогресивних і регресивних, кількісних і якісних, зворотних і незворотних, стабільних і нестійких, спрямованих і стохастичних. Процес розвитку ніби пробивається, прокладає собі шлях крізь численні флуктуації, відхилення, зміни. Цей процес є керованим, цілеспрямованим, суб'єктивно врегульованим. Саме тому всі зміни, що відбуваються, можуть кумулюватися, інтегруватися, вишикуватися у внутрішньо зумовлену лінію, траєкторію життєвого шляху. Становлення життєвого світу відбувається у процесі прогресивного, незворотного розвитку, але не векторно. І життєві обставини, і внутрішня логіка розвитку передбачають регрес, затримки, повторення, складні життєві ситуації [10].

## **Висновки**

Отже, у складному процесі розвитку особистості кризи стають своєрідним «пусковим моментом», який каталізує особистісні зміни. Якщо припустити, що здорова особистість, «перехворівши» на кризові ситуації в дитинстві, пізніше має певний психологічний імунітет [9], то кризовий стан, здавалося, можна було б сприймати як явище необов'язкове, як відхилення у нормальній життєдіяльності. Проте, навіть зріла, творча особистість, яку А.Маслоу називає самоактуалізованою, навряд чи може запобігти кризовим ситуаціям, які змінюють спосіб детермінації процесів подальшого розвитку, задаючи подальшу траєкторію саморозвитку, самозростання. Отже, кризові ситуації життя – закономірне явище у будь-якому суспільстві, які потребують екологічного підходу до їх успішного подолання.

Таким чином, існує нагальна необхідність підготовки висококваліфікованих спеціалістів щодо психологічного супроводу осіб, які переживають кризові ситуації, надання необхідної інформації та допомоги з превентивною метою та психологічної допомоги населенню у стані переживання кризи.

### **Перспективи подальших розвідок у цьому напрямі**

Перспективи подальших досліджень полягають у: 1) змістовному аналізі наукових досліджень стратегій подолання кризових подій; 2) дослідженні особливостей переживання кризових ситуацій у юнаків; 3) розробці структурно-функціональної моделі психологічної готовності до подолання кризових ситуацій у юнаків; 4) змістовному наповненні програми екофасилітативного психологічного супроводу психологічної готовності до подолання кризових ситуацій у юнаків та визначенні її ефективності.

### **Список використаних джерел**

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. – 1994. – Т.15 – № 1. – С. 3-18.

2. Асмолов А.Г. Психология современности: вызовы неопределенности, сложности и разнообразия // Психологические исследования. – 2015. – Т. 8, № 40. – С. 1. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2015v8n40/1109-asmolov40.html>
3. Ахмеров Р.А. Биографические кризисы личности: Автореф. дис... канд. психол. наук. – М., 1994. – 24 с.
4. Балл Г.А. Психологическое содержание личностной свободы: сущность и составляющие // Психологический журнал. – 1997. – Т.18. – № 5. – С. 7-19.
5. Божович Л.И. Избранные психологические труды. Проблемы формирования личности. – М., 1995. – 212 с.
6. Василюк Ф.Е. Психология переживания. – М., МГУ, 1984. – 200 с.
7. Зеер Э.Ф., Сыманюк Э.Э. Кризисы профессионального становления личности // Психологический журнал. – 1997. – Т.18. – № 6. – С. 35-44.
8. Лановенко Ю.І. Психологічні особливості переживання суб'єктом юнацької кризи: Автореф. дис... канд. психол. наук. – К., 2005. – 21 с.
9. Лушин П.В. Личностные изменения как процесс: теория и практика. – Одесса: Аспект, 2005. – 334 с.
10. Лушин П.В. О психологии человека в переходный период: Как выжить, когда все рухнет? – К.: Наук. світ, 2007. – 2-е изд-е. – 207 с.
11. Психологія життєвих криз / Відп. ред. Т.М.Титаренко. – К.: Агропромвидав України, 1998. – 348 с .
12. Эриксон Э. Детство и общество. – СПб.: Речь, 2000. – 416 с.
13. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. – М.: Класс, 1999. – 576 с.

### **Транслітераційний переклад списку використаних джерел**

1. Ancyferova L. I. Lichnost' v trudnyh zhiznennyh uslovijah: pereosmyslivanie, preobrazovanie situacij i psihologicheskaja zashhita // Psihologicheskij zhurnal. – 1994. – Т.15 – № 1. – С. 3-18.
2. Asmolov A.G. Psychologyja sovremennosty: vyzovy neopredelennosty, slozhnosty y raznoobrazyja // Psihologicheskye yssledovanyja. – 2015. – Т. 8, № 40. – С. 1. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2015v8n40/1109-asmolov40.html>
3. Ahmerov R.A. Biograficheskie krizisy lichnosti: Avtoref. dis... kand. psihol. nauk. – М., 1994. – 24 s.
4. Ball G.A. Psihologicheskoe sodержanie lichnostnoj svobody: sushhnost' i sostavljajushhie // Psihologicheskij zhurnal. – 1997. – Т.18. – № 5. – С. 7-19.
5. Bozhovich L.I. Izbrannye psihologicheskie trudy. Problemy formirovanija lichnosti. – М., 1995. – 212 s.
6. Vasiljuk F.E. Psihologija perezhivaniya. – М., MGU, 1984. – 200 s.
7. Zeer Э.Ф., Сыманjuk Э.Э. Kryzysy professyonal'nogo stanovlenija lychnosty // Psihologicheskij zhurnal. – 1997. – Т.18. – № 6. – С. 35-44.
8. Lanovenko Ju.I. Psihologichni osoblyvosti perezhyvannja sub'jektivom junac'koi' kryzy: Avtoref. dys... kand. psihol. nauk. – К., 2005. – 21 s.
9. Lushin P.V. Lichnostnyj izmenenija kak process: teorija i praktika. – Odessa: Aspekt, 2005. – 334 s.
10. Lushin P.V. O psihologii cheloveka v perehodnyj period: Kak vyzhit', kogda vse rushitsja? – К.: Nauk. svit, 2007. – 2-e izd-e. – 207 s.
11. Psihologija zhyttjevyh kryz / Vidp. red. Т.М.Тytarenko. – К.: Agropromvydav Ukrainy, 1998. – 348 s.
12. Эрыkson Э. Detstvo y obshhestvo. – SPb.: Rech', 2000. – 416 s.
13. Jalom Y. Эkzystencyal'naja psyhoterapyja. – М.: Klass, 1999. – 576 s.