

УДК 159.99

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2021.4.10>**Олена ПРОДАНОВА**

аспірантка, викладач кафедри загальної та практичної психології,  
Ізмаїльський державний гуманітарний університет,  
вул. Рєпіна, 12, м. Ізмаїл, Одеська область, Україна, 68610  
ORCID: 0000-0003-3882-0314

**Olena PRODANOVA**

Postgraduate Student, Lecturer at the Department of General and Practical Psychology,  
Izmail State University of Humanities,  
12 Repina str., Izmail, Odesa region, Ukraine, 68610  
ORCID: 0000-0003-3882-0314

## ДОСЛІДЖЕННЯ КРИЗИ ТА МОТИВАЦІЙНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ОСОБИСТОСТІ У СТРУКТУРІ КОМПЕТЕНЦІЇ САМООСВІТИ СТУДЕНТІВ

### RESEARCH OF CRISIS AND MOTIVATIVE CHARACTERISTICS OF PERSONALITY IN THE STRUCTURE OF STUDENTS' SELF-EDUCATION COMPETENCE

*У статті проаналізовано базові підходи щодо вивчення кризи та визначено особливості перебігу цього складного явища в житті особистості. Дослідження присвячено актуальній для психології проблематиці життєвого кризового стану особистості у контексті активації власних ресурсів. Визначено сутність мотивації та її місце в структурі психіки. Окреслено форми мотивів з позиції психодіагностики.*

**Мета дослідження** – поглибити теоретичні уявлення щодо механізмів та основних детермінант життєвої кризи з позиції мотиватора активації ресурсів особистості.

*В процесі роботи реалізовано емпіричне дослідження мотиваційних показників, дослідницьку вибірку якого склали студенти бакалавріату Ізмаїльського державного гуманітарного університету. В експерименті взяло участь 64 особи.*

**Висновки.** Результати експериментального дослідження мотиваційних характеристик особистості у структурі компетенції самоосвіти студентів із застосуванням методики В. Мільмана «Діагностика мотиваційної структури особистості» є свідченням того, що студенти-респонденти свої мотиваційні ресурси активізують за черговістю наступних щаблів: по-перше, спілкування; по-друге, творча активність; по-третє, соціальний статус по-четверте, суспільна корисність та по-п'яте, комфорт та підтримка життєзабезпечення як певного роду прояв матеріальних цінностей.

*Напрямок подальшої роботи в колі окресленої проблематики має бути зорієнтовано на дослідження особливостей процесу подолання життєвих криз в різних вікових періодах. Крім цього, актуальним є питання розробки та апробації цільових методичних прийомів та психодіагностичних процедур, котрі нададуть змогу вивчити механізми усвідомлення та вибору певних стратегій подолання та залежність цих механізмів від розвитку складових самосвідомості.*

**Ключові слова:** потреби, мотиви, ресурси, криза, особистість, складні життєві ситуації.

*The article analyzes the basic approaches to the study of the crisis and identifies the features of this complex phenomenon in the life of the individual. The research is devoted to the problem of life crisis of the individual in the context of activation of own resources, which is relevant for psychology. The essence of motivation and its place in the structure of the psyche is determined. The forms of motives from the standpoint of psychodiagnostics are outlined.*

*The purpose of the article is to deepen the theoretical understanding of the mechanisms and main determinants of life crisis from the standpoint of the motivator of activation of personal resources.*

*In the process of work, an empirical study of motivational indicators was implemented, the research sample of which was made up of undergraduate students of the Izmail State University for the Humanities. 200 people took part in the experiment.*

**Conclusions.** The results of experimental study of motivational characteristics of personality in the structure of competence of students' self-education using V. Milman's method "Diagnosis of motivational structure of personality" are evidence that student respondents activate their motivational resources in the following order: first, communication; secondly, creative activity; thirdly, social status fourthly, social utility and fifthly, comfort and support of life support as a kind of manifestation of material values.

*The directions of further work in the circle of the outlined problems should be focused on the study of the peculiarities of the process of overcoming life crises in different age periods. In addition, the issue of development and testing of targeted methods and psychodiagnostic procedures is relevant, which will allow to study the mechanisms of awareness and choice of certain coping strategies and the dependence of these mechanisms on the development of components of self-awareness.*

**Key words:** *needs, motives, resources, crisis, personality, difficult life situations.*

**Постановка проблеми.** Контокорентний інтерес до вивчення в психології проблеми особистісних кризових станів серед наукової спільноти має глибоке історичне коріння. Проте нагальна необхідність швидко та цілком ефективно адаптуватися до різних ситуацій у сучасному світі, що активно змінюється, як і раніше визначає актуальність окресленої проблематики. Крім того, незважаючи на широкий інтерес до вивчення кризи в психологічній науці та застосування отриманих знань на практиці, нині невирішеною залишається низка методологічних проблем, пов'язаних з різноманітним підходом до визначення поняття «криза» та її феноменології. Відповідно, така позиція додатково формує окремі питання у сфері досліджень щодо визначення життєвої кризи та її основних детермінантів з мотиваційної позиції ресурсів особистості.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Найперші дослідницькі звернення до категорії «криза» (від гр. *krisis* – рішення, поворотний пункт, результат) серед наукової спільноти можна зустріти у роботах таких психологів, як А. Адлер, Л. Божович, Л. Виготський, С. Гроф, Е. Еріксон, З. Фрейд, К. Юнг та ін. Зокрема, у їхніх працях кризові стани супроводжують розвиток та становлення особистості [2; 6–9; 20; 23].

Вивченню мотиваційної сфери особистості відводиться значна кількість наукових досліджень Є. Ільїна, О. Леонтєва, П. Якобсона та ін. [11; 12; 24].

Окремі аспекти щодо подолання життєвих криз аналізували Р. Ахмеров, Ф. Василюк та ін. [3; 4]. Крім того, П. Лушин, В. Ромек, Т. Титаренко [14; 17; 19] для об'єкту своїх досліджень обрали категорію надання психологічної допомоги особистості, що знаходиться в кризовій життєвій ситуації.

Сьогоднішній трансформаційний вектор перебудови нашого суспільства та глобалізаційний курс державотворення зумовлюють тенденційну новацію поглядів серед науковців у полі окресленої проблематики нашого дослідження [1; 17; 21; 22]. Наприклад, аналіз ортобіотичних засад психологічних феноменів з позиції проблеми активації особистісних ресурсів для подолання складних життєвих ситуацій формує новий компетентнісний

ортобіотичний підхід у концептуальних основах ресурсних чинників людини [17].

**Мета дослідження** – на основі аналізу психологічної літератури поглибити теоретичні уявлення щодо поняття «криза», «ресурси», «мотиви» та дослідити завдяки проведеному емпіричному дослідженню особливості основних детермінантів життєвої кризи з позиції мотиватора активації ресурсів особистості.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Перші дослідження кризової проблематики, котрі згодом стали основою виникнення теорії криз, були проведені психіатром Е. Ліндеманном. Зокрема, Е. Ліндеманн позиціонував кризу як стан, що виникає внаслідок впливу на людину психотравмуючих подій [13, с. 214]. В свою чергу, криза – це період нерівноваги, обмежений за часом, що супроводжується неприємними психічними і фізичними відчуттями, іноді сильно виснажує здібності особистості компетентно долати ситуацію або справлятися з нею [25, с. 73].

Ф. Василюк визначає поняття «криза» як поворотний пункт життєвого шляху, що виникає в ситуації неможливості реалізації життєвого замислу, що вже склався [4, с. 92].

Л. Виготський в своїх дослідницьких концепціях сутність будь-якої кризи визначав перебудовою потреб і спонукань та переоцінкою цінностей, які керують поведінкою особистості [7].

Проте, цілком протилежну наукову позицію стосовно кризи висвітлював О. Леонтєв, котрий зазначав, що «...кризи у жодному разі не є неминучим супутником психічного розвитку. Неминучі не кризи, а переломи, якісні зрушення у розвитку. Навпаки, криза – це свідомство того, що перелом не відбувся своєчасно. Криз узагалі може не бути, якщо психічний розвиток дитини складається не стихійно, а є грамотно керованим процесом – процесом виховання» [12, с. 288].

В екзистенційно-гуманістичних дослідженнях (С. Гроф, А. Маслоу та ін.) криза є органічною частиною процесу розвитку особистості [8; 15]. Так, наприклад, С. Гроф зазначає, що кризовий стан може бути важким, але при цьому він має величезний еволюційний і лікувальний потенціал, оскільки, будучи складною ситуацією природного

розвитку, криза може призвести до лікування різних емоційних та психосоматичних розладів, до сприятливих змін особистості, до вирішення важливих життєвих проблем [8, с. 99].

Виходячи з окреслених позицій, можна стверджувати, що будь-який різновид кризи у її психологічному розумінні є відповіддю на фрустрацію найважливіших потреб особистості та її специфічною власною реакцією на цю фрустрацію.

В процесі вивчення проблеми кризи та переживання особистістю складних життєвих ситуацій були введені такі поняття, як «особистісна криза», «психологічна криза», «психодуховна криза», «біографічна криза», «криза професійного становлення» та ряд інших. Сучасні дослідження виокремлюють різні види криз: вікові, екзистенціальні, життєві, біографічні, духовні, особистісні, психологічні тощо.

Поділяючи людське життя на періоди, стадії та, звертаючи увагу на труднощі переходу з однієї стадії на іншу, науковою спільнотою акцентувалася увагу на тому, що криза – це поворотний момент у житті людини. Так, згідно епігенетичної теорії Е. Еріксона, «кожна психосоціальна стадія розвитку особистості супроводжується кризою – поворотним моментом у житті індивідуума, який виникає як наслідок досягнення певного рівня психологічної зрілості та соціальних вимог, що пред'являються до нього на цій стадії» [9, с. 286].

Т. Титаренко життєву кризу визначає як тривалий внутрішній конфлікт з приводу життя в цілому, його сенсу, головних цілей та шляхів їх досягнення [19, с. 31].

У зарубіжній науковій літературі життєві кризи розглядаються як «обмежені за часом ситуації, що характеризуються порушенням рівноваги між зовнішнім та внутрішнім планами буття людини і які не можуть бути подолані за допомогою наявних у особистості ресурсів» [25, с.104].

Е. Зеєр вважає джерелом розвитку кризових станів особистості стадії професіоналізації людини. У професійному розвитку він виділяє чотири стадії в основу яких покладено соціальну ситуацію розвитку та рівень реалізації професійної діяльності: опція, професійна освіта і підготовка, професійна адаптація, первинна і вторинна професіоналізація і майстерність [10].

При розгляді сучасних підходів до вивчення життєвих криз особистості Ф. Василюк виявив, що більшість дослідників відзначають посилення впливу гетерохронності розвитку психічних функцій, ролі індивіду-

ально-особистісних та суб'єктно-діяльних особливостей у змісті криз, оскільки, періоди, що виділяються різними авторами, мають схожі вікові межі, що дозволяє вважати їх нормативними [4].

Криза завжди є випробуванням для особистості, виникаючи на життєвому шляху кожної людини незалежно від її бажання чи небажання, у процесі якого кардинально змінюється все життя людини на всіх рівнях: сенсотворчому або когнітивному (як інтродекція нових життєвих цінностей або нової ієрархії цінностей), афективному (здатність проходити випробування, зберігаючи цілісність) і поведінковому (необхідність виробити нові поведінкові патерни). Тому життєвий психологічно кризовий стан вимагає концентрації та використання всіх наявних у людини сил на вирішення завдань, які поставило перед ним життя, оскільки наслідки життєвої кризи можуть бути різними. До прикладу, можлива фіксація неадекватних способів адаптації, що ще більше ускладнює становище особистості й збільшує ризик виникнення несприятливих наслідків. Однак результатом життєвої кризи може стати й збагачення ресурсів особистості, тобто, криза одночасно містить як загрозу для особистості, так і можливість для її зростання.

Відповідно, проблема психологічних механізмів впливу особистісних особливостей на процеси подолання важких життєвих ситуацій, а також регуляцію повсякденної діяльності у контексті мотиваційної складової традиційно привертає увагу дослідників.

У працях більшості представників біхевіористичного напрямку мотивація розумілася зі схожих з ортодоксальним психоаналізом позицій про біологічну обумовленість поведінки людини саме з погляду задоволення фізіологічних потреб [3].

Гуманістична психологія, протиставлена психоаналізу і біхевіоризму, у своєму розумінні мотивації спиралася на уявлення про активну природу людини, яка здатна впливати на власне життя. Однією з найвідоміших концепцій гуманістичного спрямування, зокрема і поза психологічною наукою, є теорія, розроблена А. Маслоу, котрий розділив усі потреби (мотиви) на п'ять груп:

- 1) потреби фізіологічного циклу (сон, голод, спрага та ін.),
- 2) потреби в безпеці,
- 3) потреби приналежності та любові,
- 4) потреби самоповаги та поваги,
- 5) потреби самоактуалізації, що укладають у реалізацію потенціалу людини [15].

Як вважав А. Маслоу, дані мотиви подібно до інстинктів є вродженими, а їх

задоволення – необхідна умова для життя людини та її переходу від потреб нижнього рівня (фізіологічні потреби) до вершини піраміди (самоактуалізації) [14]. Відповідно, основу мотиваційної сфери особистості становлять потреби – динамічно-активні стани особистості, що виражають її залежність від конкретних умов існування і породжують діяльність, спрямовану на зняття цієї залежності.

Когнітивна психологія, попри відносну молодість даного напряму психологічної науки, послужила основою виникнення кількох мотиваційних теорій. При всьому зовнішньому розмаїтті даних теорій, їх поєднує загальне для когнітивної психології положення про те, що знання та уявлення суб'єкта про себе, свої можливості, причини своїх вчинків та їх наслідки, багато в чому визначають його мислення та поведінку. У рамках узагальнюючої когнітивної моделі, мотив розглядається як цілісне когнітивне утворення, складний когнітивний конструкт, а мотиваційний процес розуміється як оцінка подій з погляду їхньої очікуваної цінності та ймовірності досягнення [2; 3].

Відповідно, актуалізація мотиву відбувається під впливом ситуації, яку можна охарактеризувати як посттравматичне зростання, котре описує переживання і досвід людей, які не просто впоралися зі стресом, а й досягли, на їхню думку, значних позитивних змін, що виходять за межі наявного стану речей до початку травмуючих подій. Численні дослідження показують, що високий рівень особистісних ресурсів є основним предиктором посттравматичного зростання. Найбільш значущим ресурсом для того, щоб не тільки впоратися з труднощами, але й піднятися на високий рівень функціонування, є резилентність.

Поняття «ресурси особистості» порівняно недавно з'явилося в науковій психології і було запозичене з економіки та теорії управління, а останні десятиліття починає займати в психології особистості все більш важливе місце.

Такі ресурси, як «позитивні риси особистості» [15], «значний капітал кожної особистості» [17], внутрішні сили, істотно розширюють можливості людини, роблять її успішнішою, продуктивнішою, життєстійкою, також є фактором ефективності та усвідомленості життя.

Незважаючи на те, що в зарубіжній психології та соціології проблема ресурсів досліджується вже понад 40 років, область вивчення постійно розширюється: це копінг-поведінка, психологія спорту, психологія стресу, коучинг, психологія управління, психологія розвитку та ін.

На відміну від теорії рис, що підкреслює стійкий характер особистісних особливостей, що становлять ядро особистості, у сучасних підходах ресурси розглядаються як гнучкі властивості особистості, що мають прижиттєвий генезис і піддаються корекції та розвитку. Доказом цього є експериментальні роботи з формування відповідних особливостей особистості, наприклад вивченого оптимізму [26], життєстійкості [27], психологічного капіталу [28] та інших ресурсних характеристик.

У сучасних умовах глобалізації, інформатизації та цифровізації всіх сфер людської життєдіяльності, гостро стоїть необхідність розвитку самоосвіти. У зв'язку з цим, актуалізується проблема пошуку умов, що забезпечують розвиток самоосвітньої компетенції студента як невід'ємного фактору його соціальної успішності. Окреслена позиція дозволить практично нівелювати певні кризові стани у майбутньому та надасть змогу більш вдало «вийти» з життєвих кризових ситуацій. Як одну з першорядних умов у цьому питанні ми виділяємо мотиваційну складову, як ресурс особистості, що дозволяє забезпечувати свої основні соціально-психологічні потреби, включаючи потребу у самоосвіті та саморозвитку.

До того ж, вивчення мотиваційного ресурсу особистості у такому контексті дозволить визначити напрями програмно-змістовного забезпечення розвитку компетенції самоосвіти у студентів.

З метою експериментального дослідження мотиваційних характеристик особистості у структурі компетенції самоосвіти студентів ми застосовували методику В. Мільмана «Діагностика мотиваційної структури особистості». Респондентами виступили 64 студенти 2-4-их курсів різних спеціальностей Ізмаїльського державного гуманітарного університету. Визначена методика надає змогу визначити окремі стійкі шкали мотиваційного профілю особистості, котрі наочно покажуть домінування у студентів тих чи інших мотиваційних тенденцій (див. Таблиця 1).

Таким чином, продемонстровані результати з таблиці є свідченням того, що студенти-респонденти головною мотивацією визначають спілкування, що на нашу думку є загалом нативним, адже сучасною складовою студентського життя у контексті саморозвитку та самоосвіти є членство в студентських організаціях, участь в наукових конференціях, міжнародні круглі столи та інші організаційні заходи, котрі дозволяють розширити свої комунікативні кордони.

Таблиця 1

## Особливості мотиваційної структури особистості серед опитаних студентів-респондентів

Шкали	Підтримка життєзабезпечення	Комфорт	Соціальний статус	Спілкування	Загальна активність	Творча активність	Суспільна корисність
(M±Ω)	13,8±2,5	15,9±3,4	17,4±3,5	20,4±3,4	14,1±3,4	19,7±3,7	16,9±4,4

Другий щабель займає творча активність у контексті реалізації себе у оригінальній справі, що надає змогу отримати задоволення у вигляді набуття певних умінь та навичок.

На третьому та четвертому рівнях перебуває соціальний статус та суспільна корисність, що супроводжується бажанням отримати повагу серед оточуючих за рахунок реалізації важливих особистих проектів та ідей.

Незвичним для нас є той факт, що комфорт та підтримка життєзабезпечення як певного роду прояв матеріальних цінностей опинилися на найнижчих щаблях.

Таким чином, найважливішим для студентів-респондентів є потреба в самореалізації власних амбіцій, що може бути припущенням того, що у цих студентів відсутня загально виражена тенденція на орієнтацію щодо якогось конкретного профілю. Відповідно, можна припустити, що майбутні професіонали, приділяючи вагомому увагу якісним розвагам та спілкуванню, наполегливо скерують особисті зусилля на реалізацію такої діяльності, яка має на меті не лише внутрішнє задоволення та можливість самоствердження, а також є суспільно значущою у сучасному руслі державницьких подій.

Вважаємо, що саме такий загальний мотиваційний профіль є базою для становлення майбутнього професіонала з позиції активації ресурсів до самоосвіти.

**Висновки.** Не дивлячись на те, що обрана нами проблематика є доволі активною у плані досліджень науковою спільнотою, аналіз літератури засвідчив, що питання стосовно визначення життєвої кризи є дискусійним. Крім того, є потреба у комплексній уніфікації масиву досліджень, котрі містять окремі аспекти даної проблеми, що дасть змогу сформулювати більш повноцінну картину зазначеного стану.

Психологічна наука розкриває кризу як один із станів внутрішнього світу особистості, коли рух у напрямку подальшого розвитку зупиняється, оскільки звичні, стереотипні програми мислення і поведінки вже не працюють, а нові ще не сформовані. Але варто розуміти, що період кризи це не лише гострий

емоційний стан, що блокує цілеспрямовану життєдіяльність людини, а й можливість здійснити зміни, перейти на новий щабель особистісного розвитку, своєрідна відповідь на заклик потенційних можливостей особистісного росту.

Найактивніше життєві кризи досліджуються в онтогенетичному ракурсі, головним чином, як вікові, де основний наголос робиться на кризах дитинства та підліткового віку, а кризи життєвого шляху особистості в юнацькому та дорослому віці сьогодні залишаються недостатньо дослідженими.

Пропонуємо у майбутніх дослідженнях за основу розуміння життєвої кризи обрати визначення стану, який виникає через посталу перед особистістю проблему, що розуміється нею як перешкода задля досягнення важливої життєвої місії чи реалізації цілей.

Подальша робота в цьому напрямку має бути орієнтована на вивчення особливостей процесу подолання життєвих криз в різних вікових періодах. Крім цього, актуальною є розробка конкретних методичних прийомів та психодіагностичних процедур, які дозволять вивчити механізми усвідомлення й вибору певних стратегій подолання та залежність цих механізмів від розвитку складових самосвідомості.

Продемонстровані результати експериментального дослідження мотиваційних характеристик особистості у структурі компетенції самоосвіти студентів із застосуванням методики В. Мільмана «Діагностика мотиваційної структури особистості» підтверджують ту мотиваційну позицію серед студентства, котра визначається зацікавленістю сучасного суспільства у виявленні психологічних ресурсів для збереження і розвитку високого рівня професіоналізму гармонійної особистості та підвищенні рівня творчого потенціалу й працездатності людини протягом всього її свідомого життя.

Знання психологічних механізмів, закономірностей, особливостей протікання кризових станів та чинників їх виникнення дозволять їх конструктивно долати, а практичному психологу розробити і використовувати у своїй практиці заходи профілактики і корекції в роботі з кризовими особистостями.

**Література:**

1. Абальмасова В., Абаніна Г. Проблема життєвих криз особистості середнього віку: правничий вісник Університету «Крок». *Актуальні проблеми психології*. 2021. С. 140–144.
2. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии: лекции по введению в психотерапию для врачей, психологов и учителей. Москва, 2011. 240 с.
3. Ахмеров Р. А. Биографические кризисы личности: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. психол. наук. Москва, 1994. 18 с.
4. Василюк Ф. Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций. *Психологический журнал*. 1995. С. 90–101.
5. Байер О. О. Життєві кризи особистості : навч. посібник. Дніпропетровськ : Дніпропетр. нац. ун-т, 2010. 244 с.
6. Божович Л. И. Психическое развитие школьника и его воспитание. Москва: Знание, 1979. 96 с.
7. Выготский Л. С. Собрание сочинений: в 6 т. Москва : Педагогика, 1984. 504 с.
8. Гроф С. Психология будущего. Уроки современных исследований сознания. Москва : АСТ, 2001. 464 с.
9. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. Москва : Прогресс, 1996. 344 с.
10. Зеер Э. Ф. Психология профессионального развития : учебное пособие. Москва : Академия, 2006. 240 с.
11. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. Санкт-Петербург: Питер, 2001. 752 с.
12. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность : учеб. пособие. Москва : Политиздат, 1977. 304 с.
13. Линдемманн Э. Клиника острого горя. Психология эмоций : тексты. Москва, 1984. С. 212–220.
14. Лушин П. В. Личностные изменения как процесс: теория и практика. Одесса : Аспект, 2005. 334 с.
15. Маслоу А. Мотивация и личность: перевод с английского. Санкт-Петербург: Евразия, 1999. 478 с.
16. Родіна Н. В. Дослідження психології ортобіозу людини : колективна монографія. Київ : видавництво Ліра-К, 2021. 234 с.
17. Ромек В. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. СПб. : Речь, 2005. 256 с.
18. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии. Москва : Педагогика, 2003. 456 с.
19. Титаренко Т. М. Життєва криза очима психолога. Київ : Агропромвидав України, 1998. С. 8–68.
20. Фрейд З. Введение в психоанализ: лекции. Москва : Азбука-Аттикус, 2011. 480 с.
21. Чуйко Г., Комісарик М. Проблема життєвих криз особистості у психології : психологічний журнал, 2019. С. 41–55.
22. Чуйко Г. Криза сенсу як переломний момент життя людини. *Проблеми сучасної психології* : психологічний журнал, 2019. С. 405–428.
23. Юнг К. Г. Критика психоанализа. Санкт-Петербург : Академический проект, 2000. 304 с.
24. Якобсон П. Жизненный кризис в экзистенциальной перспективе: могут ли травма и кризис рассматриваться как помощь в личном развитии. Бирштонас-Вильнюс, 2005. С. 101–112.
25. Caplan G. Principles of preventive psychiatry. New York, London : Basis Books Inc., 1964. 304 p.
26. Seligman M.E.P. Learned optimism. New York : Pocket books, 1998. 336 p.
27. Maddi S.R., Khoshaba D.M. Resilience at work: How to succeed no matter what life throws at you. New York : AMACOM, 1984. 240 p.
28. Luthar SS, Cicchetti D, Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*. 2000. P. 543–562.

**References:**

1. Abalmasova, V., & Abanina, G. (2021). Problema zhiznennykh krizisov spetsialnosti srednego vozrasta [The problem of life crises of middle-aged person]. Kyiv : pravyy zhurnal universiteta «Krok» [in Russian].
2. Adler, A. (2011). Praktika i teoriya individual'noy psikhologii [Practice and theory of individual psychology]. Moscow: Academic project [in Russian].
3. Akhmerov, R.A. (1994). Biograficheskiye krizisy lichnosti [Biographical identity crises]. Moscow [in Russian].
4. Vasilyuk, F.Y. (1995). Zhiznenny mir i krizis: tipologicheskiy analiz kriticheskikh situatsiy [Lifeworld and Crisis: A Typological Analysis of Critical Situations]. Moscow : Psikhologicheskii zhurnal [in Russian].
5. Bayer, O.O. (2010). Zhittvi krizi osobistosti [Life crises of personality]. Dnipropetrovs'k: Dnipropetr. nats. un-t [in Ukrainian].
6. Bozhovich, L.I. (1979). Psikhicheskoye razvitiye shkol'nika i yego vospitaniye [The mental development of the student and his upbringing]. Moscow : Znaniye [in Russian].
7. Vygotskiy, L.S. (1984). Sobraniye sochineniy [Collected works]. Moscow : Pedagogika [in Russian].
8. Grof, S. (2001). Psikhologiya budushchego. Uroki sovremennykh issledovaniy soznaniya [Psychology of the future. Lessons from modern consciousness research]. Moscow: AST [in Russian].
9. Erikson, E. (1996). Identichnost': yunost' i krizis [Identity: youth and crisis]. Moscow: Progress [in Russian].

10. Zeyer, E.F. (2006). *Psikhologiya professionalnogo razvitiya* [Psychology of professional development]. Moscow: Akademiya [in Russian].
11. Il'in, Y.P. (2001). *Emotsii i chuvstva* [Emotions and feelings]. Sankt-Peterburg: Piter [in Ukrainian].
12. Leontyev, A.N. (1977). *Deyatel'nost. Soznaniye. Lichnost: ucheb. Posobiye* [Activity. Consciousness. Personality]. Moscow: Politizdat [in Russian].
13. Lindemann, E. (1984). *Klinika ostrogo gorya. Psikhologiya emotsiy* [Clinic of acute grief. Psychology of emotions]. Moscow [in Russian].
14. Lushin, P.V. (2005). *Lichnostnyye izmeneniya kak protsess : teoriya i praktika* [Personal Change as a Process: Theory and Practice]. Odessa: Aspekt, [in Ukrainian].
15. Maslou, A. (1999). *Motivatsiya i lichnost* [Motivation and personality]. Sankt-Peterburg: Yevraziya [in Russian].
16. Rodina, N.V. (2021). *Doslidzhenya psikhologii ortobiozu lyudeyni* [Study of the psychology of human orthobiosis]. Kyiv: Lira-K [in Ukrainian].
17. Romek, V.G. (2005). *Psikhologicheskaya pomoshch' v krizisnykh situatsiyakh* [Psychological help in crisis situations]. SPb.: Rech [in Russian].
18. Rubinshteyn, S.L. (2003). *Problemy obshchey psikhologii* [Problems of General Psychology]. Moscow: Pedagogika [in Russian].
19. Titarenko, T.M. (1998). *Zhittêva kriza ochima psikhologa* [Life crisis through the eyes of a psychologist]. Kyiv: Agropromvidav Ukraini [in Ukrainian].
20. Freyd, Z. (2011). *Vvedeniye v psikhoanaliz* [Introduction to psychoanalysis]. Moscow: Azbuka-Attikus [in Russian].
21. Yung, K.G. (2000). *Kritika psikhoanaliza* [Criticism of psychoanalysis]. Sankt-Peterburg: Akademicheskiiy proyekt [in Russian].
22. Chuyko, G., & Komisarik, M. (2019). *Problema zhittêvikh krizov osobistosti u psikhologii* [The problem of life crises of personality in psychology]. *Psikhologichniy chasopys* [in Ukrainian].
23. Chuyko, G. (2019). *Kriza sensu yak perelomnyy moment zhittiyani lyudi* [The crisis of meaning as a turning point in human life]. *Psikhologichniy zhurnal* [in Ukrainian].
24. Yakobson, P. (2005). *Zhiznennyy krizis v ekzistentsial'noy perspektive: mogu li travma i krizis rassmatrivat'sya kak pomoshch' v lichnom razvitii* [Life Crisis in an Existential Perspective: Can Trauma and Crisis be Seen as an Aid to Personal Development]. *Birshthonas-Vil'nyus* [in Ukrainian].
25. Caplan, G. (1964). *Principles of preventive psychiatry*. New York, London: Basis Books Inc [in English].
26. Seligman, M.E.P. (1998). *Learned optimism*. New York: Pocket books [in English].
27. Maddi, S.R., & Khoshaba, D.M. (1984). *Resilience at work: How to succeed no matter what life throws at you*. New York: AMACOM [in English].
28. Luthar, S., & Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). *The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work*. *Child Development* [in English].