

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет спеціальної освіти, психології і соціальної роботи
Кафедра загальної та практичної психології

Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»
з теми: «ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ У
ЖІНОК»

Виконала: здобувачка вищої освіти
ОПП «Психологія»
спеціальності 053 «Психологія»
заочної форми здобуття вищої освіти
Зінченко Альона Юріївна

Керівник: Гудима Олександр Васильович
кандидат психологічних наук, доцент

Рецензент: Онуфрієва Ліана Анатоліївна
доктор психологічних наук, професор

Кам'янець-Подільський, 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи вивчення явища кризи середнього віку у жінок.....	6
1.1. Значення кризових станів та емоцій, їхня роль у життєдіяльності людини.....	6
1.2. Психологічні аспекти переживання кризи середнього віку у жінок.....	12
1.3. Особистісна зрілість та трансформація «Я-концепції» як результат подолання кризи середнього віку у жінок.....	19
1.4. Життєстійкість як ресурс подолання кризи середнього віку та аналіз задоволення життям під час цього процесу.....	23
Висновки до першого розділу.....	28
РОЗДІЛ 2. Методологія та аналіз результатів емпіричного дослідження кризи середнього віку у жінок.....	30
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження кризи середнього віку у жінок, їх аналіз.....	30
2.2. Дослідження чинників, що впливають на подолання кризи середнього віку у жінок.....	48
2.3. Розробка рекомендацій щодо стратегій подолання кризи середнього віку у жінок.....	55
Висновки до другого розділу.....	62
ВИСНОВКИ.....	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	72
ДОДАТКИ.....	77
<i>Додаток А.</i> Шкала тривоги Ч.Д. Спілберга (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) є методом самооцінки рівня особистісної тривожності.....	77
<i>Додаток Б.</i> Індекс задоволеності життям (Life Satisfaction Index A, LSIA).....	81
<i>Додаток В.</i> Тест життєстійкості є адаптацією англomовного опитувальника Hardiness Survey (Скринінгова версія Осіна).....	85
<i>Додаток Г.</i> Тест на визначення рівня кризи середнього віку (шкала оцінки рівня кризи середнього віку).....	88

ВСТУП

Актуальність дослідження. Перехідний період середнього віку є ключовим етапом у житті жінки, що супроводжується суттєвими змінами в особистісній та соціальній сферах. У цей період люди часто переосмислюють свої життєві цілі, досягнення та цінності, що нерідко стає причиною психологічних труднощів.

Окрім того, сучасні реалії, зокрема війна в країні, вимушене переселення та еміграція, постійні негативні новини, загроза життю та здоров'ю, як свого так і близьких людей, значно посилюють вплив цього кризового періоду на психічне благополуччя. Тому дослідження зазначених аспектів є важливим для глибшого теоретичного аналізу, так і для розробки практичних підходів до підтримки жінок у періоди життєвих змін.

Об'єкт дослідження: психічні процеси та свідомість жінок вікової групи 30-45 років.

Предмет дослідження: специфічні риси суб'єктивного переживання періоду кризи середнього віку та його взаємозв'язок із особистісною тривожністю, рівнем задоволеності життям та життєстійкістю.

Гіпотеза. Переживання кризи середнього віку у жінок залежить від їхньої вікової категорії та індивідуальних психологічних характеристик. Жінки різних вікових груп по-різному проходять цей кризовий період, що проявляється у варіативності рівнів тривожності, задоволеності та життєстійкості. Здатність адаптуватися до вікових змін значною мірою визначається рівнем вказаних психологічних аспектів та співвідношенням між ними.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричний аналіз особливостей проходження кризи середнього віку у жінок, а також визначення впливу тривожності на задоволеність життям та життєстійкість під час побудови стратегій подолання кризи середнього віку.

Завдання дослідження:

1. Дослідити основні теоретичні підходи та концепції, що пояснюють феномен кризи середнього віку.
2. Проаналізувати вплив зовнішніх стресових чинників на психологічний стан жінок цього вікового періоду.
3. Визначити чинники, що впливають на подолання кризи середнього віку.
4. Розробити практичні рекомендації щодо стратегій подолання кризи середнього віку у жінок.

Методи дослідження:

У роботі застосовано теоретичні підходи, зокрема порівняльний аналіз і аналітико-синтетичний метод, а також емпіричні методи, такі як опитування та тестування. Використані методики: Шкала тривоги Ч.Д. Спілберга (State-Trait Anxiety Inventory, STAI), Індекс задоволеності життям (Life Satisfaction Index A, LSIA), Тест життестійкості, Тест на визначення рівня кризи середнього віку (шкала оцінки рівня кризи середнього віку). Для обробки та інтерпретації отриманих результатів використано статистичні методи.

Наукова новизна отриманих результатів дослідження: вперше було визначено, що рівень тривожності впливає на рівень задоволеності життям, на показники життестійкості, які прямо взаємодіють із ресурсами переживання кризи середнього віку. Крім того, дослідження показали, що жінки у віковому діапазоні 35-40 років є найбільш уразливими до кризових проявів середнього віку, оскільки саме в цей період вони найбільш гостро переживають життєві зміни та переоцінку цінностей.

Теоретична значущість дослідження:

Полягає в тому, що його результати сприяють більш глибокому розумінню особливостей переживання жінками кризи середнього віку. У межах роботи було здійснено емпіричний аналіз, спрямований на виявлення взаємозв'язку між рівнем тривоги, задоволеності життям, життестійкості та перебігом кризи середнього віку. Отримані дані свідчать про те, що жінки з підвищеним рівнем тривожності відчують кризу середнього віку гостріше, що вказує на значний

вплив тривожних станів на їхній емоційний фон та здатність пристосовуватися до життєвих змін. Водночас високий рівень задоволеності життям асоціюється з менш вираженими кризовими переживаннями, що підкреслює важливість позитивного сприйняття власного життя для успішного подолання цього етапу.

Практична значущість дослідження:

Практична цінність дослідження полягає в тому, що отримані результати можуть слугувати корисним матеріалом як для науковців, так і для фахівців, які займаються розробкою програм психологічної підтримки жінок у періоди криз середнього віку. Крім того, напрацьовані дані можуть бути застосовані під час проведення лекцій та практичних занять для студентів психологічних спеціальностей у навчальних закладах.

Розроблено стратегії спрямовані на подолання, або пом'якшення негативних наслідків кризи середнього віку у жінок. Крім того, застосування розроблених копінг-стратегій направлене на трансформацію деструктивної поведінки жінок на конструктивну під час адаптації ними до вікових змін.

Апробація результатів дослідження:

Результати дослідження представлені на XVII Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин» (23 квітня 2025 р., м. Кам'янець-Подільський, Україна), XI Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми експериментальної психології: досвід та перспективи» на пошану професора Шинкарюка А.І. (27 жовтня 2025 р., м. Кам'янець-Подільський, Україна).

Структура й обсяг роботи:

Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 66 найменувань та додатків на 14 сторінках. Загальний обсяг роботи викладено на 88 сторінках, із них 67 сторінок основного тексту. Робота містить 1 таблицю та 19 рисунків.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження було здійснено теоретичне узагальнення та запропоновано новий підхід до психологічної корекції негативних проявів кризи середнього віку у жінок. Робота охоплювала вивчення особливостей цього життєвого етапу, аналіз внутрішніх суперечностей, характерологічних рис, що сприяють виникненню кризи, а також розробку системи психокорекції, спрямованої на зменшення її негативних наслідків.

Аналіз сучасних наукових підходів до проблеми кризи середнього віку виявив, що цей період не має чітко окреслених меж і проявляється індивідуально, залежно від рівня тривожності, задоволеності життям, та життєстійкості. Проте, результати дослідження підтверджують гіпотезу про те, що криза середнього віку у жінок хоча й має індивідуальний характер, проте найбільше проявляється у період 35-40 років, тому важливо спрямувати психологічні інтервенції на підтримку жінок саме цієї вікової групи найбільше, допомагаючи їм знижувати рівень тривожності та зміцнювати відчуття впевненості у собі.

Було виокремлено різні типи реагування жінок на кризові зміни, що дозволило розробити диференційований підхід до психологічної допомоги. Запропонована система конструктивних стратегій подолання кризи середнього віку, що є ефективними у зниженні рівня емоційного напруження, покращенні самосприйняття та формуванні майбутніх цілей «зі знаком плюс».

Отримані результати емпіричного дослідження можуть бути використані у сфері практичної психології для розробки індивідуальних і групових програм психологічної підтримки жінок середнього віку, що перебувають у кризовому стані.

Отже, криза середнього віку – це складне психологічне явище, яке пояснюється різними науковими підходами. Деякі дослідники вбачають її першопричини у внутрішніх психологічних процесах, інші пов'язують її з

віковими фізіологічними змінами, зокрема гормональними перебудовами. Водночас існує точка зору, що криза середнього віку як окреме явище не існує, а її прояви є наслідком інших психологічних і соціальних факторів, з якими стикається людина в цьому віці.

Переживання цього періоду не завжди має суто негативний характер. Криза може стати важливим етапом переосмислення цінностей, життєвих цілей і поведінкових моделей. Жінки в цей час аналізують свої досягнення, усвідомлюють власні слабкі та сильні сторони, переглядають життєві пріоритети. Це сприяє особистісному зростанню, розвитку нових стратегій поведінки та пошуку гармонії із собою. Таким чином, криза середнього віку у жінок є складним і багатовимірним процесом, який залежить від багатьох факторів.

Криза середнього віку у жінок супроводжується глибокою переоцінкою життєвих орієнтирів, що відбувається під впливом сформованої Я-концепції. У деяких випадках цей процес може призводити до перегляду власного образу себе, що впливає на прийняття важливих рішень. Здатність успішно пройти цей етап значною мірою залежить від психологічних ресурсів, зокрема психічного здоров'я, внутрішньої гармонії, відсутності надмірної тривожності, задоволеності життям, а також наявності міцних соціальних зв'язків та підтримки з боку оточення.

Дослідження також показало, що такі важливі особистісні ресурси, як життєстійкість та відчуття задоволеності власним життям, суттєво сприяють зниженню тривожності та подоланню кризових переживань. Жінки, які володіють цими якостями, легше адаптуються до змін, ефективніше справляються із труднощами та мають достатній внутрішній потенціал для подальшої самореалізації. Завдяки високому рівню внутрішньої мотивації та психологічної витривалості вони здатні сприймати кризу не як руйнівний фактор, а як можливість для розвитку та самовдосконалення.

Під час емпіричної частини дослідження, нами використані методики: Шкала тривоги Ч.Д. Спілберга (State-Trait Anxiety Inventory, STAI), Індекс

задоволеності життям (Life Satisfaction Index A, LSIA), Тест життєстійкості, Тест на визначення рівня кризи середнього віку (шкала оцінки рівня кризи середнього віку).

Дослідження дозволило виявити взаємозв'язок між кризою середнього віку у жінок, рівнем їхньої тривожності, задоволеністю життям і життєстійкістю. Аналіз отриманих результатів підтвердив висунуту гіпотезу та допоміг визначити ключові закономірності.

Зокрема, встановлено, що жінки, які мають підвищений рівень тривожності, переживають кризу середнього віку більш гостро, що свідчить про значний вплив тривожних станів на їхній емоційний стан та здатність адаптуватися до змін. Водночас висока задоволеність життям пов'язана з менш вираженими кризовими проявами, що підкреслює значення позитивного ставлення до власного життя у подоланні складних періодів.

Аналіз даних виявив зв'язок між особистісною тривожністю та рівнем задоволеності життям. За шкалою Спілберга, більшість респондентів (64%) мають помірну тривожність, 28% - високу, а лише 8% - низьку. Гістограма задоволеності життям показує, що найвищий рівень задоволеності спостерігається у жінок 40-45 років (90%). У групі 35-40 років цей показник дещо нижчий (80%), а серед жінок 30-35 років, хоч і також 80%, частка середнього рівня задоволеності більша.

Порівняння даних свідчить, що жінки з вищою тривожністю зазвичай менш задоволені життям. У молодших вікових групах, де професійні, сімейні та соціальні фактори можуть посилювати тривожність, рівень життєвої задоволеності нижчий. Натомість у жінок 40-45 років, які, ймовірно, краще контролюють тривожність, цей показник вищий. Результати підкреслюють важливість емоційної регуляції для підвищення добробуту жінок середнього віку. Ефективні психологічні методики, спрямовані на зниження тривожності та розвиток адаптивних стратегій, можуть сприяти покращенню якості життя.

Аналіз даних показує зв'язок між тривожністю, життєстійкістю та задоволеністю життям у жінок різного віку. Найвищий рівень життєстійкості

спостерігається у групі 30-35 років, що свідчить про здатність ефективно долати стрес. У віці 35-45 років цей показник знижується, що може бути наслідком кризи середнього віку. Тривожність досягає піку у 35-40 років, коли відбувається адаптація до життєвих змін, але у 40-45 років стабілізується завдяки розвитку адаптивних механізмів. Водночас найвищий рівень задоволеності життям характерний для жінок 40-45 років, що вказує на досягнення психологічної рівноваги. З огляду, на отримані результати, важливо зосередити психологічну підтримку на жінках 35-40 років, допомагаючи їм зменшити тривожність і зміцнити впевненість у собі.

Аналіз даних за шкалою кризи середнього віку показав, що найчастіше цей стан переживають жінки 35-40 років (45%), що є найбільш критичним періодом психологічних змін. У групі 40-45 років кризу відчувають 30% жінок, що може бути пов'язано з професійним вигоранням і змінами в сімейних ролях. Найменше кризові прояви спостерігаються у 30-35 років (25%), що свідчить про поступовий вхід у цей етап.

Отримані результати підтверджують індивідуальний характер кризи та її найбільшу вираженість у 35-40 років. Вони стали основою для розробки програм психологічної підтримки жінок у цей період.

Подолання кризи середнього віку у жінок відбувається на когнітивному, емоційному, поведінковому та соціально-психологічному рівнях. У цей період вони застосовують різні стратегії: переосмислення обставин, адаптацію до змін або, менш ефективно, уникнення проблем.

Основними ключовими чинниками, що сприяють успішному подоланню кризи є: самоаналіз, підтримка близьких, нові інтереси, фізична активність, здоровий спосіб життя, професійний розвиток, духовний пошук, психологічна допомога та прийняття змін.

На основі результатів розроблено корекційну програму, яка охоплює емоційно-когнітивний, соціальний, поведінковий, духовний та матеріальний аспекти. Вона спрямована на зниження стресу, зміцнення психологічної стійкості та розвиток адаптивних стратегій поведінки.

На підставі результатів теоретичного аналізу та емпіричного дослідження нами розроблено наступні стратегії подолання кризи середнього віку у жінок, що складаються з кількох основних компонентів: емоційно-когнітивна, соціальна, поведінкова, духовно-екзистенційна, фінансова та матеріальна складова.

Емоційно-когнітивні стратегії: Прийняття себе та усвідомлення власної безумовної цінності у період кризи середнього віку у жінок; Оцінка минулого досвіду та переосмислення власних цінностей у період кризи середнього віку; Визначення справжніх бажань; Переоцінка життєвих цінностей.

Соціальні стратегії: Соціальна підтримка та комунікація; Професійна самореалізація та кар'єрний розвиток; Підтримка сімейних відносин; Участь у соціальних та волонтерських ініціативах.

Поведінкові стратегії: Розвиток нових навичок та знань; Фізична активність та здоровий спосіб життя; Звернення до фахівця з психічного здоров'я; Встановлення та досягнення нових цілей.

Духовно-екзистенційні стратегії: Пошук і переосмислення сенсу життя; Самопізнання та особистий розвиток; Практика вдячності та усвідомленості; Зміцнення духовних зв'язків.

Фінансова та матеріальна стратегії: Фінансове планування та створення фінансової подушки безпеки; Диверсифікація джерел доходу; Професійний розвиток та перекваліфікація; Інвестування у власне здоров'я; Раціональне управління майном; Фінансова незалежність та впевненість у майбутньому; Планування майбутнього та пенсійних заощаджень.

Дана програма спрямована на зниження стресу, зміцнення психологічної стійкості та адаптацію до вікових змін. Вона акцентує розвиток особистісних ресурсів, підтримку соціальних зв'язків, підвищення самооцінки та усвідомлення життєвих цінностей. Її реалізація покращує емоційний стан, гармонізує стосунки та сприяє особистісному зростанню, мінімізуючи наслідки вікових змін.

Варто зазначити, що дослідження проводилось в умовах війни, що суттєво вплинуло на його результати. Самі респонденти відзначили, що до початку воєнних дій їхня задоволеність життям, ймовірно, була б вищою. Війна та її наслідки кардинально змінили їхнє сприйняття реальності та ставлення до життя. Через відсутність даних, зібраних до війни, пряме порівняння неможливе, проте очевидно, що загроза життю знизила рівень життєвої задоволеності та посилила тривожність, що в сукупності впливає на подолання кризи середнього віку жінками.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Барон-Коен С. Теорія розуму та її вплив на сприйняття життєвих змін. Київ: Освіта, 2020. С.172.
2. Березовська Р.А. Особливості психологічної стійкості особистості в умовах соціальної нестабільності. *Психологічні науки: проблеми і здобутки. Вип. № 5*. Харків, 2021. С. 34–41.
3. Булах І.С. Психологія життєвих криз особистості. *Навчальний посібник*. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. С. 110.
4. Волох С. Мені сорок: хто я і що маю? Чи існує криза середнього віку. *Psychology Today та Healthline*. Київ, 2023. С.3.
5. Головаха Є.І. Життєва перспектива особистості. *Монографія*. Київ: Наукова думка, 2004. С.156.
6. Гончарук І.М. Самооцінка та її вплив на подолання вікових криз. *Гендерні студії*. Вип. №15. Київ, 2023. С. 29–37.
7. Дзюба Ю. Як вийти з кризи середнього віку? *Space*. Луцьк : Волинь Post, 2021. С.2.
8. Єфімова О.А. Особистісні чинники переживання психотравмуючих ситуацій. *Наукові записки ДДПУ. Вип. № 7*. Київ, 2021. С. 85–94.
9. Зазимко О.М. Психологічні механізми подолання життєвих криз. *Вісник НТУУ «КПІ»*. Вип. № 3. Київ, 2019. С. 67–72.
10. Зливков В.Л. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. *Навчальний посібник*. Київ: Педагогічна думка, 2016. С.7.
11. Карамушка Л.М., Снігур Ю.С. Копінг-стратегії: сутність, значення. *Актуальні проблеми психології*. Вип. № 55. Київ, 2020. С. 24.
12. Ковалишин І. Криза середнього віку, фізіологічні зміни. Київ: Ivanna Meng, 2023. С.4.
13. Ковальчук О.С. Психологічні механізми подолання кризи середнього віку. *Вісник психології*. Вип. № 4. Луцьк, 2020. С. 102–110.

14. Кондратюк С.М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. Вип. № 4. Дніпро, 2022. С. 78.
15. Коропецька А. Де я, ким є і що маю? Чи існує криза середнього віку та як з нею впоратися. *УП Життя*. Київ, 2023. С. 2.
16. Кузікова С. Б., Щербак Т. І. Психологічні особливості перебігу кризи середнього віку. *Науковий вісник*. Херсонський державний університет. Херсон, 2020. С.132.
17. Кулікова І.О. Емоційний інтелект та його значення у подоланні життєвих криз. *Психологічні дослідження*. Вип. № 5. Київ, 2022. С. 112–119.
18. Кутішенко В.П., Ставицька С.О. Психологія розвитку та вікова психологія: практикум. *Навчальний посібник*. Київ: Каравела, 2009. С.59.
19. Лазуренко І.С. Стресостійкість як фактор подолання кризових ситуацій. *Педагогічна преса*. Київ, 2017. С.198.
20. Ларіна Т.О. Життєстійкість як життєве завдання особистості. Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2007. С. 131–138.
21. Литвиненко Н.П. Психологічні ресурси особистості у подоланні вікових криз. *Вісник Національного університету*. Вип. № 6. Київ, 2021. С. 37–45.
22. Макаренко О.Л. Психологічні аспекти самореалізації особистості у зрілому віці. Інститут психології НАПН України. Київ, 2018. С.145.
23. Максименка С.Д., Кузікової С.Б., Зливкова В.Л. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика. *Монографія*. Суми, 2017. С. 9-43.
24. Мельник В.В. Особистісна зрілість як чинник подолання кризових ситуацій. *Психологічний журнал*. Т.6. Вип. № 1. Суми, 2020. С. 84–92.
25. Мельничук Д.О., Оксютрович М.О., Конструктивні стратегії поведінки особистості у психогенних кризових ситуаціях. *Вчені записки Університету «КРОК»*. Вип. №1 (69). Київ, 2023. С. 256.

26. Огієнко О.І. Самооцінка та особистісний розвиток. *Психологія особистості. Вип. № 2*. Суми, 2015. С. 45–53.
27. Онуфрієва Л.А. Самооцінка як складник Я-концепції майбутніх фахівців соціономічних професій. *Збірник наукових праць К-ПНУ ім. Івана Огієнка. Вип. №22*. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2013. С. 396–412.
28. Павелків Р.В. Вікова психологія - Особливості самооцінки особистості в зрілому дорослому віці. *Підручник для студентів Westudents*. Харків, 2024. С. 455.
29. Павелків Р.В. Рефлексія як механізм формування індивідуальної свідомості. *Вісник післядипломної освіти. Вип. № 8 (37)*. Харків, 2019. С. 84.
30. Петренко О.М. Психологічні аспекти професійної самореалізації у середньому віці. *Наукові записки Інституту психології. Вип. № 3*. Рівне, 2017. С. 98–105.
31. Піддубний П.О. Психологічні стратегії подолання криз середнього віку. *Журнал практичної психології. Вип. № 8*. Київ, 2022. С. 33–41.
32. Погрібняк Г.П. Окремі аспекти кризи середнього віку. Богуслав, 2014. С.4.
33. Предко В.В. Психологічне значення життєстійкості задля ефективного розвитку підлітка в умовах освітнього середовища. *Габітус. Вип. 19*. Ужгород, 2020. С. 188.
34. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія. *Навчальний посібник*. Київ: Академвидав, 2009. С.311.
35. Савченко Л.П. Соціально-психологічні аспекти кризи середнього віку. *Психологічні перспективи. Вип. № 4*. Харків, 2016. С. 29–36.
36. Семенко Л.В. Аналіз життєвих цінностей. *Психологія особистості. Т. 8, Вип. № 1*. Київ, 2021. С. 56–64.
37. Скрипченко О.В. Вікова та педагогічна психологія: *Навчальний посібник*. Київ : Каравела, 2009. С. 400.
38. Смирнов В.Г. Стратегії подолання стресу в контексті вікових криз. *Психологія сьогодення. № 2*. Київ, 2019. С. 45–52.

39. Столярчук О.А. Життєві кризи особистості. *Психологічний путівник*. Кременчук : НОВАБУК, 2023. С. 7.
40. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ : Марич, 2009. С. 30.
41. Титаренко Т.М. Життєві кризи: технологія консультування. Київ : Главник, 2007. С.144.
42. Титаренко Т.М. *Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності*. Київ : Либідь, 2003. С. 376.
43. Ткаченко І.М. Емоційний інтелект та його роль у подоланні життєвих труднощів. Київ : Освіта, 2019. С.124.
44. Ткачишина О.Р. Кризові ситуації: адаптаційні ресурси особистості та соціальні стереотипи. *Теорія і практика сучасної психології: збірник наукових праць. Вип. 1. Т. 3*. Запоріжжя: Гельветика, 2020. С. 117.
45. Туркова Д.М. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя. *Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції, 22–23 лютого 2018 року*. Суми, 2018. С. 240–242.
46. Федорова С.О. Копінг-стратегії у контексті вікової кризи. *Журнал сучасної психології. № 3*. Київ, 2021. С. 56–65.
47. Черненко Ю.Б. Роль саморефлексії у виході з кризових станів. *Психологічний огляд. № 2*. Київ, 2018. С. 17–25.
48. Чиханцова О.А. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології. Вип. 42*. Київ, 2018. С. 216.
49. Шевченко А.Д. *Криза середнього віку: міфи і реальність*. Пізнавальний інтернет журнал Сікавости. Львів : Номе, 2023. С.2.
50. Шевченко А.Д. Психологічний ресурс особистості та його вплив на стресостійкість. *Вісник психологічної науки. Вип. № 7*. Львів, 2023. С. 89–97.
51. Шемелюк І.Я. Короткий індекс самоактуалізації та шкала ясності Я - концепції як показники особистісної зрілості. *Практична психологія та соціальна робота. Вип. 6*. Київ, 2017. С. 26–27.

52. Штепа О.С. *Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг. Монографія*. Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка. Львів, 2018. С. 210.
53. Conway J. Men in Midlife Crisis. David C Cook. 2014. P.84.
54. Erikson E.H. Identity and the Life Cycle. New York: Norton, 2020. P.186.
55. Gross J. J. Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. *Handbook of emotion regulation*. 2nd ed. 2024. P. 20.
56. Lachman M.E. Development in Midlife. *Annual Review of Psychology*. Vol. 55. 2021. P. 305–331.
57. Levinson D.J. The Seasons of a Man's Life. New York: Ballantine Books. 2021. P. 384.
58. MacDonald D.K. Crisis Theory and Types of Crisis. D.K. MacDonald. 2016. P. 4.
59. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience in development. New York: The Guilford Press. 2014. P.14.
60. McKinney J., Antoni M.H. Stress and Coping in Midlife. *Journal of Behavioral Medicine*. Vol. 31 (1). 2008. P. 46.
61. Rogers C.R. On Becoming a Person. Boston: Houghton Mifflin, 1961. P. 420.
62. Stelmach J. The Nature and Character of the Psychological Crisis in the Aspect of Police Activities. *Security Dimensions*. 2018. Vol. 26. P. 130–142.
63. Ungar M. The social ecology of resilience: A handbook of theory and practice. New York: Springer. 2012. P.29.
64. Vaillant G.E. Aging Well: Surprising Guideposts to a Happier Life. Boston: Little, Brown and Company. 2002. P.368.
65. Wethington E. Expecting Stress. *Motivation and Emotion*. Vol. 24 (2) 2000. P.87.
66. Zimmerman M. A., Arunkumar R. Resiliency research: Implications for schools and policy. *Social Policy Report*. T. 8, № 4. 1994. P. 18.