

---

# Возрастное развитие в период взрослости

*О.В. Хухлаева,*

*доктор педагогических наук, кандидат психологических наук, профессор  
кафедры этнопсихологии и психологических проблем поликультурного  
образования Московского городского психолого-педагогического  
университета ovc54@yandex.ru*

---

Цель статьи – рассмотреть особенности возрастного развития взрослых. В связи с этим в ней вводится понятие «возрастное развитие», обсуждаются принципиальные отличия развития в период взрослости от детского развития. Рассматриваются показатели качества возрастного развития – интегральная удовлетворенность жизнью и жизнестойкость. Отмечается, что существуют два основных подхода к возрастному развитию взрослых. Первый – это исследование развития на протяжении жизни, т.е. прослеживание плавных изменений в различных психических явлениях и процессах. Второй – исследование динамики жизненных событий – оценка влияния, которое оказывают на человека жизненно важные события (замужество, рождение ребенка, выход на пенсию и т.п.). Особое внимание в статье уделяется роли возрастных кризисов в развитии взрослых. Показана их взаимосвязь с наличием в нашей культуре негативного стереотипа старости, описаны особенности, в том числе взаимосвязь с отношением человека к времени жизни и наличие страха будущего «как пусковой» ситуации возрастного кризиса.

**Ключевые слова:** возраст, возрастное развитие, гетерохронность развития, ролевые теории развития, динамика жизненных событий, позитивные следствия жизненных кризисов, возрастные кризисы.

---

Качественная организация психологической поддержки взрослых требует знания закономерностей их возрастного развития. Какое развитие следует считать нормальным, какие трудности в развитии взрослых возможны и как их избежать или помочь скорректировать? Чтобы ответить на эти вопросы, следует рассмотреть специфику возрастного развития человека во взрослом периоде жизни.

Традиционно то, как с возрастом меняется поведение и личность человека, изучает психология развития. Однако большинство теорий развития посвящено периоду детства и отрочества. Поэтому чаще всего учебники по психологии развития заканчиваются описанием подросткового периода. Создается впечатление, что либо развитие в этом возрасте заканчивается, либо невозможно выявить общие закономерности развития взрослых.

---

По-видимому, такая ситуация объясняется большей сложностью развития взрослых, чем детей. По сравнению с развитием в детстве оно приобретает новый характер, не связывается напрямую с физическим созреванием и приобретением новых когнитивных навыков и в большей степени определяется внутренней субъектной позицией человека.

Более того, в некоторые возрастные периоды развитие происходит на фоне физической инволюции. Есть мнение, что отдельные функции подвержены этому уже после 40 лет [2].

К тому же при описании развития взрослых необходимо также учитывать внутриличностную и межличностную гетерохронность – несовпадение темпов развития у одного человека различных процессов (биологических, социальных, познавательных), а также несовпадение темпов развития у разных людей.

В связи с этим выделяются различные аспекты возраста. Хронологический возраст – это время жизни человека на земле. Биологический возраст определяется состоянием обмена веществ и функций организма по сравнению со среднестатистическим для людей данного хронологического возраста. Социальный возраст описывается через сравнение уровня социального и ролевого развития человека со среднестатистическим. Психический возраст в современной науке однозначно не определяется. Для детей он основывается на соотношении уровня развития интеллекта со среднестатистическим. Для взрослых он зависит от понимания психологов того, что составляет психологическую или психическую зрелость человека. Степень приближения к зрелости составляет психический возраст человека.

При определении понятия «возрастное развитие» мы будем опираться на хронологический возраст и понимать под развитием приобретение человеком количественных изменений, которые при накоплении переходят в качественные, существенные и приводят к скачкообразно проявляющимся новообразованиям. При этом изменения должны быть взаимосвязаны напрямую именно с возрастом жизни, а не с различными терапевтическими или духовными практиками.

Следует добавить, что современные исследования доказывают, что помимо дискретности и скачкообразности психическое развитие осуществляется также непрерывно-поступательно, а точнее, в их диалектическом единстве [2].

Важно отметить, что развитие представляет собой сумму как позитивных, так и негативных изменений. В связи с этим возникает вопрос о том, что является критерием этого. Мы полагаем, что в качестве главных критериев можно выбрать интегральную удовлетворенность человеком своей жизнью и его жизнестойкость. Определим эти понятия.

Если эпизодическая удовлетворенность привязывается к отдельным жизненным событиям, то интегральная удовлетворенность – это оценивание и переживание уровня своей жизни в целом как позитивной. Как считает, Т.К.Терра [8], исследовавшая

---

удовлетворенность жизнью взрослых мужчин, ее можно рассматривать как интегративный личностный показатель в структуре личности, взаимосвязанный с положительным самоотношением. Она претерпевает в течение жизни изменения в частных аспектах, отражающих ведущие типы жизнедеятельности для того или иного возраста. Мы полагаем, что результаты исследования Т.К.Терры можно распространить и на женщин.

Жизнестойкость обычно рассматривается как характеристика личности, позволяющая эффективно преодолевать жизненные ситуации [6]. Она включает в себя три основных компонента. Первый – это тенденция в трудных ситуациях искать поддержку и помощь близких и уверенность в том, что они помогут. Второй – поиск путей влияния на результаты трудной ситуации в противовес уходу в состояние беспомощности. Третий – понимание трудных ситуаций в аспекте собственного личностного развития.

Понятно, что для человека важно иметь высокое качество жизни и уметь преодолевать трудности, без которых жизнь человека невозможна. Поэтому будем считать те изменения и новообразования, которые повышают удовлетворенность человека жизнью и его жизнестойкость позитивными. Другие – негативными. Конечно, такое разделение достаточно условно, но для выделения закономерностей развития взрослых оно достаточно удобно.

Помимо знака развития необходимо подумать над тем, насколько оно является осознанным, т.е. насколько сам человек отслеживает происходящие с ним изменения.

По этому поводу есть разные мнения – от понимания осознанности как ключевого фактора развития до обязательной необходимости для осуществления развития. Известно, что функционирование нашей психики осуществляется через взаимодействие правого и левого полушарий, регулирующих логику и интуицию, поэтому и в процессе развития необходимо стараться повышать как осознанность, так и опору на интуицию, не абсолютизируя при этом какую-либо из сторон.

Когда развитие осуществляется осознанно, то необходимо учитывать возможность наличия такого явления, как перфекционизм с адаптивным или дезадаптивным эффектом. Как отмечает Г.В.Иванченко [4], адаптивный вариант перфекционизма предполагает стремление человека к высоким, но достижимым целям, удовлетворенность собой. Дезадаптивный вариант перфекционизма отличается нереалистично высокими целями, страхом ошибок и мотивацией избегания неудач, сомнением в собственной ценности.

Важно также отметить, что существует взаимосвязь между возрастным и духовным развитием человека. Приведем по этому поводу мнение Б.Ливехуда [7]. Он считает, что духовное развитие не только влияет на динамику возрастного развития, но и определяет его качественные изменения. Рассматривая развитие человека в трех аспектах: биологическом, психическом, духовном, он отмечает, что с момента рождения человека и

---

примерно до 40 лет психические и духовные функции развиваются параллельно биологическим. Однако примерно с 40-летнего возраста начинается существенная физическая инволюция. И далее возможны два варианта движения психики: либо психическая инволюция параллельно физической, либо продолжение психической и духовной эволюции. Для второго варианта развития, понятно, необходимо наличие достаточно высокого уровня духовного развития. Получается, что 40-летний рубеж, по мнению Б.Ливехуда, является своеобразной точкой расходящихся путей. Таким образом, только введение в рассмотрение духовного аспекта развития человека позволяет определить качество второй половины жизни человека

В настоящее время существуют два основных подхода к возрастному развитию взрослых. Первый – это исследование развития на протяжении жизни, т.е. прослеживание плавных изменений в различных психических явлениях и процессах. Второй – исследование динамики жизненных событий – оценка влияния, которое оказывают на человека жизненно важные события (замужество, рождение ребенка, выход на пенсию и т.п.). Исследования развития на протяжении жизни акцентируют внимание на влиянии на человека опыта, приобретаемого при выполнении им семейных, социальных ролей, а также в процессе свободного времени. При этом под свободным временем понимается то время человека, которое освобождено от обязательной работы, семейных, общественных обязанностей, бытовых забот и необходимой физиологической жизнедеятельности (сна, питания и пр.).

Более исследованы ролевые теории развития. Согласно им, развитие человека заключается главным образом в формировании определенного ролевого репертуара, который составляет значительную часть его Я. В процессе развития, с точки зрения теории ролей, происходит дифференциация старых ролей и освоение новых. При этом возможным становится такое явление, как ролевой конфликт – трудность или невозможность успешного выполнения разных ролей, например заботливой матери и профессионала. Некоторые исследователи говорят о возможности ролевой перегрузки, к примеру, у работающей матери, имеющей несколько детей.

Однако развитие человека в свободное время в психологии практически остается неисследованным. Эта проблема поднимается в культурологии через введение понятия «культура досуга» или в социологии. Отмечается, что в последнее время наметилась тенденция роста свободного времени за счет улучшения условий жизни человека. Делается предположение о необходимости определенного его содержательного наполнения, в связи с этим вводится понятие «культура досуга». Однако взаимосвязи между развитием и занятиями в свободное время не наблюдается. Поэтому подчеркнем лишь важность внимания к этой проблеме, так как свободное время дает человеку реальную возможность

---

выбора деятельности и реализации в ней своих потребностей. И вместе с тем именно оно может вызвать у человека экзистенциальную скуку и депрессию.

В рамках второго подхода – динамики жизненных событий – казалось бы, развитие осуществляется менее явно, чем в первом. Однако это не всегда верно. Если рассматривать события, вызывающие кризис в жизни человека, то совладание человека с ними можно рассматривать в аспекте развития. Среди важнейших событий, вызывающих кризис, называют вступление в брак, рождение детей, уход из жизни близких и серьезные заболевания.

Общим для всех кризисов является возможность рассмотрения их в аспекте развития, т. е. как катализаторов личностного роста. Р.Эммонс [11] в связи с этой темой описывает результаты исследований Шефера и Мооса, которые сформулировали концептуальный подход для понимания процессов, ведущих к позитивным последствиям жизненных кризисов. Они выделили три типа позитивных следствий: 1) увеличение социальных ресурсов, в том числе углубление эмоциональных контактов; 2) увеличение личных ресурсов (уверенность в себе, позитивные изменения в целях и ценностях); 3) увеличение навыков совладания, включая саморегуляцию эмоций. Также они выделяют группы факторов, являющихся предпосылками позитивного разрешения кризиса. Это факторы, связанные с событиями, личностные факторы и ресурсы.

Факторы, связанные с событиями, включают в себя контролируемость стрессора, продолжительность и ожидаемость. Личные ресурсы определяются темпераментом, опытом преодоления прежних кризисов, а также оптимизмом, жизнестойкостью и уверенностью в себе. Факторы окружения – это, прежде всего, адекватность социальной поддержки.

Помимо жизненных кризисов необходимо остановиться на роли возрастного кризиса в развитии взрослых.

В отечественной психологии проблема возрастных кризисов долгое время рассматривалась в контексте проблем развития и периодизации детства.

Так, Л.С. Выготский [3] понимает развитие как внутренне детерминированный, целенаправленный процесс, который протекает не равномерно, а противоречиво, через возникновение и разрешение внутренних конфликтов. Поэтому он обращает внимание на переходные, или критические, периоды, когда за небольшие промежутки времени в ребенке происходят такие изменения, которые заметны окружающим. По мнению Л.С.Выготского, кризис, или критический период, — время качественных позитивных изменений, результатом которых является переход личности на новую, более высокую ступень развития. Содержание кризиса — это распад сложившейся социальной ситуации развития и возникновение новой.

Основными характеристиками кризисных периодов, по Л.С.Выготскому, можно назвать: наличие резких изменений в короткие отрезки времени; неотчетливость границ кризиса, т.е. трудность определения моментов его наступления и окончания; конфликты с окружающими и трудновоспитуемость ребенка, выпадение его из системы педагогического воздействия; наличие разрушения в развитии, т.е. «на первый план выдвигаются процессы отмирания и свертывания, распада и разложения того, что образовывалось на предшествующей стадии».

Положения Л.С. Выготского, на наш взгляд, можно применить для понимания закономерностей развития взрослых, оговорив, что кризисы взрослых имеют ряд особенностей по сравнению с кризисами у детей: они не имеют столь жесткой привязанности к возрасту. Могут подготавливаться постепенно, но могут возникать и внезапно в случае появления резких изменений в социальной ситуации человека

В зарубежной психологии наиболее распространена эпигенетическая концепция Э.Эриксона [10]. По его мнению, сущностью каждого кризиса является выбор, который человек должен сделать. Выбор осуществляется между двумя альтернативными вариантами решения возрастных задач развития. Характер выбора сказывается на дальнейшей жизни человека: ее успешности или неуспешности. Через кризисы и сопутствующие им выборы происходит развитие идентичности человека. Таким образом, кризис, по Э. Эриксону, – это конфликт противоположных тенденций, возникающий как следствие достижения определенного уровня психологической зрелости и социальных требований, предъявляемых к индивиду. Он не является деструктивным. Наоборот, Э.Эриксон употребляет понятие «кризис» в контексте представлений о развитии, чтобы выделить не угрозу катастрофы, а момент изменения, критический период повышенной уязвимости и возросших потенций, и вследствие этого онтогенетический источник хорошей или плохой приспособляемости.

Большое внимание роли кризисов уделяет Д.Левинсон [5]. Он отмечает, что жизнь состоит из чередования периодов стабильного состояния и периодов изменения. В период стабильного состояния различные компоненты жизни человека (работа, семья, дружеские отношения, идеалы) находятся в равновесии между собой. При этом один-два компонента являются центральными (обычно 6 — 8 лет). Период изменения наступает, когда человек, относительно довольный своей жизнью, начинает видеть ее в новом свете, т.е. понимает, что одни моменты своей жизни он переоценивал, а другие — недооценивал. Он может осознать, что не проявляет свои способности, не реализует идеалы. У него может появиться смутное чувство, что с ним что-то не так. И лишь когда человек начинает понимать, что ему необходимо изменить что-то не в социальном окружении, а в себе самом, он начинает строить новую жизнь на реальной основе.

По Д.Левинсону, для развития существуют периоды как изменения, так и стабильности. Но трудности представляют именно периоды изменений, так как с их приходом человек часто старается не видеть, как изменилась его жизненная ситуация, хотя может чувствовать себя несчастным или даже проявлять соответствующие психосоматические симптомы. И лишь когда человек не только не откажется думать о своих чувствах, но и станет выяснять, как эти чувства связаны с его жизненной ситуацией, станет возможным принятие решения о том, что оставить и с чем расстаться для продолжения дальнейшего развития.

Какие кризисы характерны для взрослых? Традиционно принято выделять кризис «30 лет» и «середины жизни», который относят к 40–45 годам. Сразу отметим, что привязка кризисов к календарному возрасту является достаточно условной. В последнее время обсуждается кризис встречи со взрослостью, возраст которого определить однозначно трудно, он зависит от времени начала самостоятельной профессиональной деятельности человека.

Мы полагаем, что нужно выделять и кризис перехода к старости, т.е. кризис, соответствующий времени выхода человека на пенсию. Понимая условность такого фактора как выход на пенсию, считаем, что для России он является важным социальным условием, обуславливающим серьезный внутриличностный кризис.

Рассмотрим специфику возрастных кризисов взрослых. Главная их особенность – взаимосвязь отношения человека к времени жизни и наличия страха будущего «как пусковой» ситуации. Будущее вызывает тревогу, и образ будущего чаще негативен, прошлое, напротив, сильно эмоционально заряжено и видится более позитивным. Страх будущего вызывает отрицание своего возраста. Человеку хотелось бы быть моложе, как следствие возникает стремление казаться моложе. Поэтому изменения во внешности, которые свидетельствуют об изменении возраста, воспринимаются очень болезненно.

Страх будущего далеко не всегда осознается. В этой ситуации он проецируется на другие аспекты жизни человека – семейные или профессиональные. В основе страха будущего – осознание конечности собственного существования и страх смерти, т.е. причина индивидуально-личностная.

Однако не меньшую роль в порождении страха играют социальные причины – стереотипы и ценности современной культуры. Важнейшим нужно назвать стереотип негативного восприятия старости. Имеется в виду то, что старым людям приписываются такие характеристики, как ворчливость, консерватизм, критичность к молодым. Старость ассоциируется с посещением поликлиник, плохим здоровьем, одиночеством и отсутствием радости в жизни. Поэтому страх собственной старости может присутствовать даже у очень

молодых людей. В чем причина наличия столь стойкого стереотипного восприятия старости как периода деградации личности?

По мнению Л.И. Анцыферовой [1], на представление о старости сильное влияние оказывают господствующие общественные отношения. В развитых странах с выраженными конкурентными отношениями высоко ставятся такие «молодежные» качества, как быстрота, выносливость, спортивность, выраженное честолюбие. В последние десятилетия «культ молодости» широко распространился и в России.

Однако само возникновение таких стереотипов нам кажется явлением вторичным, возникшим из-за того, что период старости является наиболее «молодым» с точки зрения культурно-исторического развития человечества. Действительно, древние люди почти не знали старости. В них не оставалось места для тех, кто из-за физической немощи переставал быть полноценным участником добычи пропитания. По мнению историков и этнографов, первые старики появились с началом использования огня, когда они получили функции его хранителей. Но тем не менее продолжительность жизни оставалась еще довольно низкой. Рассмотрение старых людей как количественно значимой группы населения обычно относят всего лишь к последним десятилетиям XX в. Именно в это время начинается глубокое и обширное изучение старости, результаты которого часто не доходят до житейской психологии.

Источниками формирования стереотипа старости поэтому являются не научные исследования, а знакомство людей с опытом проживания этого времени близкими родственниками, а также представленность старости в СМИ, которые чаще «рисуют» образ пожилого человека как испытывающего материальные и бытовые трудности. В последнее время появился еще один фактор, влияющий на стереотип старости – реклама. Она, с одной стороны, опирается на наличие негативного стереотипа, с другой – закрепляет его.

Помимо стереотипа старости на порождение возрастных кризисов влияет ценностная основа современного общества, которая, утратив мифологическую основу, совершила перенос собственной значимости человека на материальное благополучие и его социальный статус. Соответственно, современная культура всеми своими проявлениями отрицает смерть, что порождает у большинства людей латентный страх смерти, который во многом и порождает культ вечной молодости.

Кроме того, современная культура все больше смещается от ценностей социализации к ценностям индивидуализации. Если раньше общество через систему ритуалов, обычаев помогало человеку определить, кто он в социальном и культурном плане, то теперь эти вопросы вынужден решать сам человек. Трудно сказать, к позитивным или негативным явлениям это стоит отнести, но оно существует, и с этим приходится считаться.

Социальная обусловленность возрастных кризисов зрелости не сводится только к их порождению. Социальные факторы могут существенно осложнять прохождение кризисов или, напротив, способствовать более легкому их прохождению.

Одним из основных фактов следует назвать специфику эмоциональной жизни современного человека. Как отмечают А.Холмогорова и Н. Гаранян [9], эмоциональную жизнь человека определяют две разнонаправленные тенденции. Первая – это возрастание частоты и интенсивности эмоциональных нагрузок вследствие повышения темпа жизни, быстрых ценностных, экономических, политических изменений. Вторая тенденция – это негативное отношение к эмоциям, которым приписывается, скорее, дезорганизирующая сила. Следствием этого является возрастание частоты и силы психосоматических заболеваний, социальных и межличностных конфликтов, которые нередко являются способами выхода чувств наружу.

Можно также согласиться с авторами, которые утверждают, что многие аффективные сбои человека связаны с культом успеха, достижений, силы и рациональности, которые присущи современной культуре. Успешному человеку предписывается выглядеть всегда сильным, неэмоциональным, рассудительным. Однако это, по мнению А.Холмогоровой и Н. Гаранян, вызывает накопление эмоций, увеличение их негативного влияния на физиологию.

Помимо культа рациональности как фактора, влияющего на протекание кризиса, остановимся на следующем. В обществах, где у человека имеются широкие возможности в профессиональном плане, отсутствуют жесткие требования ко времени создания семьи, т.е. готовые стереотипы жизненного успеха, у человека появляется больше вариантов выбора индивидуального жизненного пути. Понятно, что расширение спектра выбора может осложнить протекание кризиса. К примеру, если в России до перестройки существовали четко выраженные общественные стереотипы «этапов успеха» – это комсомол, вуз, партия, то сейчас они довольно размыты.

Однако семейные стереотипы также почти не помогают современному человеку. Быстрая смена социально-экономических условий приводит к различиям в уровне и темпе жизни родителей и детей и не дает возможности опереться последним на стереотипы семьи.

Кризис может быть более труден в обществах с высокой нестабильностью жизни – социальной, экономической, политической. Общая нестабильность формирует у людей страх изменений. Поскольку любой кризис предполагает изменения, то можно ожидать формирования тенденции ухода от проживания кризиса.

Отсутствие в обществе четкой системы ценностей вынуждает человека решать вопрос смысла жизни самому, поэтому каждый возрастной кризис имеет некоторую экзистенциальную тематику.

Из сказанного можно сделать вывод о том, что в современном российском обществе присутствует довольно много социальных факторов, способных осложнить прохождение человеком возрастного кризиса.

Понятно, что сложности проживания кризиса могут быть связаны с тем, что не были разрешены предыдущие кризисы. В этом случае человек, не имеющий опыта благополучного завершения кризиса, сталкивается с проявлениями не только своего нормативного кризиса, но и предыдущих. В наиболее тяжелом варианте человек перед лицом старости вынужден решать вопросы практически всего периода взрослости.

Подводя итоги обсуждению проблемы возрастного развития взрослых, заметим еще раз, что оно изучено менее систематично по сравнению с детским возрастом. Но социальная и научная потребность в исследовании периода взрослости велика, в особенности в свете постановки вопроса о необходимости повышения качества жизни людей.

## Литература

1. Анцыферова Л.И. Поздний период жизни человека: типы старения и возможности поступательного развития личности // Психология развития : Хрестоматия. М. , 2005
2. Баттерворт Дж., Харрис М. Принципы психологии развития. М.,2000.
3. Выготский Л.С. Собр. соч.: В 6 т. Т.1.М., 1983.
4. Иванченко Г.В. Идея совершенства в психологии и культуре. М., 2007.
5. Крейн У. Психология развития человека. 25 главных теорий. СПб., 2007.
6. Леонтьев Д.А. Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М, 2006.
7. Ливехуд Б. Кризисы жизни – шансы жизни. Развитие человека между детством и старостью. Калуга,1994.
8. Тера Т.К. Самоотношение у мужчин в период взрослости: Автореф. ... канд. психол. наук. СПб.,2010.
9. Эммонс Р. Психология высших устремлений. Мотивация и духовность личности. М.,2004.
10. Эриксон Э. Идентичность. Юность и кризис. М., 1996.

---

# Age-related development in the period of adulthood

*O. V. Huhlaeva,*

*PhD in Psychology, Doctor of Educational Sciences, associate professor, chair of ethnopsychology and psychological foundations of multicultural education, department of social psychology, Moscow State University of Psychology and Education, Ovc54@yandex.ru*

---

The aim of the contribution is to examine the peculiarities of age-related development of adults. In this context it introduces the notion of “age-related development”, discusses the principal differences of development in the period of adulthood from childhood development. It also examines the indices of quality of age-related development – integral satisfaction with life and viability. It is noted that there are two main approaches to age-related development of adults. The first is the research of development throughout the duration of life, i.e. tracing the smooth changes in various psychological phenomena and processes. The second is the research of dynamics of life events – evaluation of influence which essential events have upon a person (marriage, childbirth, retirement, etc.). The contribution pays specific attention to the role of age-related crises in the development of adults. It shows their interrelation with existence in our culture of a negative stereotype of old age, describes the specifics, including the interrelation between the person’s attitude toward lifetime and existence of the fear of future as a “launching” situation of an age-related crisis.

**Keywords:** age, age-related development, heterochrony of development, role theories of development, dynamics of life events, positive consequences of life crises, age-related crises

---

## References

1. *Ancyferova L.I.* Pozdnii period zhizni cheloveka: tipy stareniya i vozmozhnosti postupatel'nogo razvitiya lichnosti // Psihologiya razvitiya : Hrestomatiya. M. , 2005
2. *Battervort Dzh., Harris M.* Principy psihologii razvitiya. M.,2000.
3. *Vygotskii L.S.* Sobr. soch.: V 6 t. T.1.M., 1983.
4. *Ivanchenko G.V.* Ideya sovershenstva v psihologii i kul'ture. M., 2007.
5. *Krein U.* Psihologiya razvitiya cheloveka. 25 glavnyh teorii. SPb., 2007.
6. *Leont'ev D.A.* Rasskazova E.I. Test zhiznestoikosti. M, 2006.
7. *Livehud B.* Krizisy zhizni i shansy zhizni. Razvitie cheloveka mezhdou detstvom i starost'yu. Kaluga,1994.
8. *Tera T.K.* Samoотношение u muzhchin v period vzroslosti: Avtoref. k and. psihol. nauk. SPb.,2010.

9. *Emmons R.* Psihologiya vysshih ustremlenii. Motivaciya i duhovnost' lichnosti. M.,2004.
10. *Erikson E.* Identichnost'. Yunost' i krizis. M., 1996.