

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН, ПЕРЕЖИВАЮЩИХ КРИЗИС СЕРЕДИНЫ ЖИЗНИ (ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ И ОСОБЕННОСТИ КОРРЕКЦИИ)



Скрипачева Елена Николаевна, кандидат психологических наук, директор психологического консультационного центра «Диалог», ул. Транспортная, 59/1, Северск, Россия, 636070; e-mail: pkc_dialog@mail.ru



Бохан Татьяна Геннадьевна, доктор психологических наук, кафедра психотерапии и психологического консультирования, Национальный исследовательский Томский государственный университет, пр. Ленина, 36, Томск, Россия, 634050; e-mail: btg960@sibmail.com

АННОТАЦИЯ

Представлены основные смысловые категории, характеризующие переживания кризиса середины жизни у женщин, показана связь психических состояний с особенностями субъективного компонента социальной ситуации развития. Установлено, что расхождение между образом мира и образом жизни женщин выступает условием усиления симптомов кризиса и фиксации негативных психических состояний. Обоснована целесообразность акмеоориентированной психологической коррекции.

Ключевые слова: женщины, кризис середины жизни, психические состояния, акмеопсихологический ресурс, акмеоориентированная психологическая коррекция.

ВВЕДЕНИЕ

В современной психологической науке идёт интенсивный поиск конструктов, объясняющих, каким образом обеспечивается устойчивое бытие человека в меняющемся мире (А.Г. Асмолов, В.Е. Ключко) [2, 7]. В качестве одного из таких конструктов рассматривается процесс саморазвития человека (Э.В. Галажинский, Ю.В. Трофимова) [5, 18], особая значимость которого объективируется в акмеологии (А.А. Деркач, А.А. Реан) [6, 12]. В то же время исследователи отмечают, что люди, которые по разным причинам не могут реализовать свои возможности, то есть удерживать свою жизнь в режиме саморазвития, обречены на хронические и разрушающие переживания (Т.Г. Бохан, И.О. Логинова) [4, 10].

Личностные кризисы как неотъемлемые составляющие механизма саморазвития человека сопровождаются у взрослых людей формированием негативных психических состояний [1, 11, 14, 19]. Трудности совладания с ними, невозможность их конструктивной трансформации обуславливают психологическое и социальное неблагополучие, психическое и соматическое нездоровье, затрудняя тем самым акмеологические процессы взрослого человека [9, 13]. Об этом, вероятно, свидетельствует тот факт, что в последнее

десятилетие значительно возросла востребованность психологических услуг со стороны взрослых, во многом состоявшихся людей (Е.Л. Солдатова) [14].

Многочисленные исследования свидетельствуют, что от решения проблемы психических состояний непосредственно зависит успешность всех видов деятельности, а также качество жизни человека в целом. При этом в психологической научной литературе отмечается необходимость рассматривать психические состояния с учётом возрастного периода, так как каждый из периодов развития накладывает свой отпечаток на осознанность, интенсивность, число и качество переживаемых состояний, способность их регуляции, их функцию в процессе саморазвития человека [11, 14].

Основной массив существующих методов работы с психическими состояниями взрослого человека ориентирован на их деструктивную функцию и, следовательно, направлен на «борьбу» с ними посредством саморегуляции эмоциональных состояний, развития копинг-стратегий и копинг-ресурсов личности. Главная цель такого направления методов помощи — достичь эмоциональной разрядки, адаптироваться к изменившимся условиям. В соответствии с современными тенденциями развития психологической науки, связанными с антропологизацией и онтологизацией, появляются новые научные знания, свидетельствующие о позитивной функции психических состояний для процесса развития человека. Представителями гуманистической психологии показано, что именно посредством преодоления осуществляется личностный рост. Экзистенциальная тревога не переходит в патологическую благодаря экзистенциально эффективным выборам человека, которые он осуществляет в пользу будущего [8]. Гетеростазическая природа человека объективирует проблему трансформационной, творческой функции негативных психических состояний в процессе саморазвития, самореализации человека [4, 16, 17]. В этой функции психические состояния можно рассматривать в качестве акмеологического потенциала, когда осуществляется трансформация негативных психических состояний в новые смыслы и новые виды деятельности, свидетельствующие об усложнении жизненного мира человека.

Обращение к изучению психических состояний, сопровождающих переживание кризиса середины жизни у женщин, обусловлено недостаточной изученностью данной проблемы, требующей в связи с биологическими, социальными, экономическими и культурными изменениями жизни современной женщины дальнейшей научной разработки [15]. Мы предполагаем, что определённые особенности психических состояний женщин могут как указывать на потенциал развития, так и отражать те трудности, которые выступают «блокадой» процесса саморазвития. Именно они становятся мишенями акмеопсихологической коррекции, направленной на трансформацию негативных психических состояний в расширение и поиск новых смыслов, определяющих новый образ жизни и соответствующие психические состояния.

В статье приводится фрагмент одного из этапов исследования, **цель** которого — выявление феноменологических характеристик психических состояний женщин, переживающих кризис середины жизни.

МЕТОДЫ И ВЫБОРКА ИССЛЕДОВАНИЯ

В качестве эмпирических методов исследования использовались: разработанная под задачи исследования анкета, предполагающая свободные высказывания респондентов на открытые вопросы; опросник «Симптомы нормативного кризиса» (И.А. Шляпникова, 2009); «Опросник терминальных ценностей — ОТеЦ» (И. Г. Сенин, 1991), «Оценка уровня социальной фрустрированности (Л.И. Вассерман, в модификации В. В. Бойко, 1993). Методы обработки данных: контент-анализ, коэффициент α -Кронбаха, частотный анализ, критерий Манна-Уитни, кластерный анализ. Обработка данных проводилась с использованием пакета SPSS for Windows 13.0, 17.0. Выборку респондентов составили 168 женщин от 30 до 44 лет — клиенты психологического консультационного центра «Диалог» (г. Северск).

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Методом контент-анализа высказываний была получена информация о доминирующих переживаниях, обуславливающих обращения женщин за психологической помощью (табл. 1).

Таблица 1

Доминирующие переживания, обуславливающие обращения женщины за психологической помощью

Смысловые категории переживаний	Кол-во	%
Поиск новых возможностей	72	42,8
Тревога	55	32,7
Неуравновешенность	55	32,7
Частая смена настроения	54	32
Конфликты	50	29,7
Раздражение	45	26,7
Одиночество	39	23,2
Позитивные чувства	30	17,8
Желание больше успеть	29	17,2
Жизненный подъём	27	16

Большинство женщин отметили, что пришли на консультацию в поиске новых возможностей улучшить свою жизнь. Далее по степени частоты встречаемости такими причинами выступают тревожность и неуравновешенность, переживание вовлечённости в конфликты, раздражение и чувство одиночества. Проверка гомогенности пунктов анкеты, связанных с негативными состояниями, показала, что α -Кронбаха для негативных состояний составляет $\alpha=0,72$, что достаточно для признания гомогенности характеристик негативного психического состояния и позволяет суммировать шесть пунктов в единую шкалу — «негативные психические состояния». В то же время некоторые женщины говорили о переживании позитивных чувств, связанных с появлением новых положительных изменений, уверенности, чувства аутентичности, жизненного подъёма, желания успеть сделать как можно больше. Доминирующее большинство женщин отнесли данные симптомы к проявлениям кризиса жизни.

В результате контент-анализа высказываний-ответов женщин выделены следующие смысловые категории, характеризующие кризис середины жизни.

Среди всех высказываний чаще всего встречаются те, которые были отнесены к категории «негативные психические состояния». Анализ всех относимых к данной категории ответов позволил установить, что негативные психические состояния проявляются на системных уровнях следующим образом:

– на физическом уровне: болезни, панические атаки, аллергия, ощущения тяжести — на плечи навалилась тонна тьмы, самоощущение, что вытягивают душу, апатия, нет сил;

– на когнитивном уровне: анализируют жизнь; возникают сомнения — не знаю, что делать дальше; в голову лезут нехорошие мысли; мысли о необходимости исправить ошибки; мнение, что жизнь идёт не по задуманному пути; понимание, что нужно что-то менять; поиск, куда девать энергию; самокопание; осознание невечности; понимание, что делать карьеру не стоит; невидение перспектив; подсчёт упущенных выгод; преследует мысль, что страшно стареть; потеря ориентиров; мнение, что в мире кончились тепло, красота и счастье; вывод, что хорошего и прекрасного в жизни нет;

Смысловые категории, характеризующие кризис середины жизни

Высказывание	Количество	%
Негативные психические состояния	59	35
Открытость новым изменениям и действиям	19	11,3
Негативная оценка итогов самореализации	18	10,7
Новые позитивные желания и возможности	18	10,7
Стабильность	12	7
Негативное отношение к старению	10	5,9
Неопределённое состояние	10	5,9
Осознание и переживание конечности жизни	8	4,7
Кризиса нет	7	4
Позитивное подведение итогов прожитых лет	7	4

– на эмоциональном уровне: отмечают угнетённое состояние — среднее между ужасом и смертью, муки, разочарование, страх сойти с ума, раздражение, тревога, агрессия, неприятие, сожаление, грусть, ничего не хочется, сильное душевное беспокойство, смена настроения, депрессия;

– на личностном уровне: неприятие себя, своей внешности, своих достижений;

– на социально-психологическом уровне: переживание ненужности, одиночества, раздражают близкие люди.

На втором месте по частоте встречаемости — категория «открытость новым изменениям и действиям», которая свидетельствует о том, что некоторые женщины в переживании кризиса выражают готовность к новым изменениям, например: «Осознание желания всё успеть и всё попробовать. Сделать то, чего не делала», «Состояние, когда я понимаю, что пора менять что-то, а сил нет», «Растерянность — не знаю, куда направить мне мою энергию», «Поиск чего-то нового в жизни», «Прекрасная возможность сделать свою жизнь такой, какой хочется», «Кризис очень хорошо повлиял на меня. Я осознала, что ещё очень многое нужно сделать и с энтузиазмом принялась за новые проекты», «Кризис — это импульс к действию». Появление новых смыслов отражается также в высказываниях, которые были отнесены к категории «новые позитивные желания и возможности». Среди них — ценность того, что есть рядом, возможность отдохнуть от напряженной жизненной гонки, желание одиночества и уединения, возможность поразмышлять, необходимость пересмотреть свои цели и переформулировать их, открыть своё собственное дело с единомышленницами, заняться именно тем, чем хочется, укрепить уверенность в себе и своих способностях, стать самой собой, возможность исправить ошибки, улучшить качество отношений с близкими.

Незначительное количество женщин рассматривают кризис как оценку итогов самореализации. Эти ответы можно разделить на две противоположные модальности: одни оценивают итоги пройденной жизни положительно, другие — отрицательно. Негативная оценка возникает как переживание разочарования, неудовлетворённости тем, что не исполнены мечты, упущены выгоды и возможности, не достигнуты желаемые цели и нет уверенности в их возможной реализации. Подведение позитивных итогов сопровождается чувством гордости и уверенности за себя и свою жизнь, своих детей, положительной самоидентификацией себя в качестве жены и матери.

Выделена смысловая категория «стабильность», которая подразумевает под собой усилия женщины по сохранению социально-психологической стабильности в условиях

социально-экономических изменений в обществе. Среди высказываний, относимых к данной категории, к примеру, такое: «Меня сократили, я поняла, что особенно никому не нужна, вот открыла бизнес и всё нормально...».

Смысловая категория «негативное отношение к старению» у данной группы женщин представлена незначительно. Она отражает переживание страха перед старостью и смертью, панику и протест против внешних признаков физического увядания, несправедливости и бессилия, связанного с противоречием между ощущением себя молодой, с одной стороны, и пониманием ограниченности своих возможностей по сравнению с молодым поколением — с другой. Смысловая категория кризиса как «переживания своей конечности» отражается в следующих высказываниях: «Осознание своей невечности», «Осознание конечности пути, страх», «Я бессильна что-либо изменить. Поиск остановился, всё сделано...», «Осознание, что мой путь — это смерть в конечном итоге...», «Ощущение «липкого» страха, что я не успеваю что-то сделать», «Тревога за себя, мужа, детей. А вдруг я заболела, а вдруг со мной что? Как они?», «Кризис, в моём понимании, — когда абсолютно ничего не хочется. Вообще ничего. Вообще», «Для меня кризис — это состояние, в котором я поняла, что делать карьеру дальше не стоит. Я не вижу перспектив. Не вижу, на что сменить мою деятельность», «Для меня кризис — это нечто разрушительное, тёмное и холодное, как будто в мире кончились тепло, красота и счастье» и пр. Эти высказывания подтверждают позицию о том, что остановка в развитии, отсутствие внутренней работы по поиску своих значимых для личности жизненных смыслов и перспектив приводит к мучительным переживаниям, за которыми стоит психологическое и физическое разрушение.

С целью объективной оценки выраженности симптомов возрастного нормативного кризиса, указывающих на вероятную фазу его развития у женщин, была использована методика И.А. Шляпниковой «Симптомы нормативного кризиса». На основании полученных с помощью данной методики результатов выделены три группы, которые отражают уровень переживания нормативного кризиса, соответствующие фазам его развития. Сравнение феноменологических данных женщин с различной выраженностью симптомов кризиса с помощью критерия Манна-Уитни показало, что женщины с выраженными симптомами кризиса испытывают негативные психические состояния ($U=657,5$; $p<0,001$), раздражение ($U=647,5$; $p<0,001$), тревогу ($U=1555$; $p<0,001$), частую смену настроения ($U=657$; $p<0,001$), конфликты ($U=737,5$; $p<0,001$), торопятся жить ($U=428$; $p<0,001$), испытывают чувство одиночества ($U=797,5$; $p<0,001$), не указывают на переживание жизненного подъёма ($U=2742,5$; $p<0,001$) или на новые возможности в своей жизни ($U=4822$; $p<0,001$).

В качестве возможных факторов, связанных с формированием психических состояний у женщин, был изучен субъективный компонент социальной ситуации развития, представленный жизненными ценностями, удовлетворённостью самореализацией в различных жизненных сферах. Чтобы выявить типы женщин, для которых характерны определённые психические состояния и особенности социальной ситуации развития, был использован кластерный анализ. Для сферической модели кластера рассчитывается критерий информативности Байеса (ВІС). Наибольшее значение ВІС принимает на отметке второго кластера. Доля первого кластера в выборке составляет 58%, второго — 42%. Выявлены следующие значимые различия между кластерами (табл. 3).

Кластеры чётко различают женщин, с выраженными и менее выраженными симптомами кризиса. В частности, кластер 1 представлен женщинами со значительными проявлениями кризиса, кластер 2 — женщинами с менее выраженными симптомами кризиса. Мы можем утверждать, что для женщин кластера 1 более значимы такие сферы жизни, как профессиональная, семейная, образование и увлечения. Также более значимы ценности высокого материального положения (доминируют в структуре ценностей), собственного престижа, достижения и духовного удовлетворения. То есть смысловая сфера женщин первого кластера более наполнена разнообразными смыслами, отражающими процесс саморазвития в новом возрастном этапе. В то же время отмечается и более высокий уровень переживания неудовлетворённости своим образованием, условиями и отношениями

Средние взвешенные значения переменных в кластерах

	Кластер 1	Кластер 2	p
Кризис	6,44	2,55	0
Негативные психические состояния	57,4	12,2	<0,001
Профессиональная жизнь (жизненная сфера)	57,9	35,4	<0,001
Увлечения (жизненная сфера)	56,6	36,9	<0,001
Обучение и образование (жизненная сфера)	51,16	48,34	0,03
Семейная жизнь (жизненная сфера)	57,26	53,55	0,015
Ценность высокого материального положения	56,6	34,6	<0,001
Собственный престиж	33,62	30,93	0,014
Достижения	32,93	30,96	0,036
Духовное удовлетворение	33,23	31,45	0,031
Неудовлетворённость своим образованием	45,8	30,2	<0,001
Неудовлетворённость отношениями с субъектами своей проф. деятельности	48,1	27,7	<0,001
Неудовлетворённость условиями проф. деятельности	43,1	33,1	<0,001
Неудовлетворённость возможностью выбора места работы	47,8	23,9	<0,001
Трудности социальных взаимоотношений	65,8	22,2	<0,001

в профессиональной деятельности, возможностью выбора работы, социальными взаимоотношениями. Таким образом, мы можем констатировать расхождение между ценностями, актуальными в жизненном мире женщин, и удовлетворённостью реальностью их жизнедеятельности. Это расхождение между образом мира и образом жизни фиксирует кризис, проявляется в усилении его симптомов, в негативных психических состояниях. В связи с выявленными особенностями психологическая коррекция приобретает акмеоориентированную направленность, когда симптомы кризиса не редуцируются, а используются для самоидентификации и трансформации в новые смыслы и виды деятельности по разрешению выявленных противоречий в образе мира и образе жизни женщин.

ВЫВОДЫ

1. Выявлены основные смысловые категории, характеризующие переживания кризиса середины жизни у женщин.

2. Феноменология негативных психических состояний в их структурных характеристиках представлена на физическом, когнитивном, эмоциональном, личностном и социально-психологическом уровнях.

3. В качестве новых смыслов у женщин выступают те, которые свидетельствуют об остановке в развитии, так и смыслы, выводящие на новый этап саморазвития.

4. Расхождение между ценностями, актуальными в процессе саморазвития женщин и мерой удовлетворённостью реальностью их жизнедеятельности фиксирует кризис, проявляется в усилении симптомов кризиса, негативных психических состояниях.

5. Выявленные условия формирования и фиксации негативных психических состояний определяют необходимость акмеоориентированной психологической коррекции, когда осуществляется не редукция напряжения психических состояний, а их трансформация в новые смыслы и виды деятельности.

ССЫЛКИ

- [1]. *Анцыферова Л.И.* Способность личности к преодолению деформаций своего развития // Психологический журнал. — 1999. — Т. 20, — № 1.
- [2]. *Асмолов А.Г.* Психология личности: Принципы общепсихологического анализа. — М.: Смысл, 2001.
- [3]. *Белов В.Г.* Концепция психолого-акмеологического сопровождения подростков с деликвентным поведением // Учён. запис. универ. им. П.Ф. Лесгафта. Журн. — 2010. — № 9(67). — С. 30–38.
- [4]. *Бохан Т.Г.* Проблема стресса в психологии: трансспективный анализ. — Томск: Изд-во «Иван Фёдоров», 2008.
- [5]. *Галажинский Э.В.* Системная детерминация самореализации: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. — Барнаул, 2002.
- [6]. *Деркач А.А.* Акмеология: личностное и профессиональное развитие человека. Кн. 2. — М.: РАГС, 2000.
- [7]. *Клочко В.Е.* Самоорганизация в психологических системах: проблемы становления ментального пространства (введение в трансспективный анализ). — Томск: Томский государственный университет, 2005.
- [8]. *Мэй Р.* Смысл тревоги. — М.: «Класс», 2001.
- [9]. *Мясищев В.Н.* Психические состояния и отношения человека // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. Бехтерева. — СПб. — 1996. — № 1. — С. 8–14.
- [10]. Психологическое здоровье человека: жизненный ресурс и жизненный потенциал // Материалы всероссийской научно-практической конференции / гл. ред. И. О. Логинова. — Красноярск: Версо, 2012.
- [11]. *Ральникова И.А., Мухачева Е.И., Ралко И.В.* Ценностно-смысловой аспект субъективного переживания времени в период кризиса тридцати лет // Сибирский психологический журнал. — 2004. — № 19. — С. 73–79.
- [12]. *Реан А.А.* Проблемы общей акмеологии. — СПб.: Нева, 2007.
- [13]. *Семке В.Я., Епанчинцева Е.М.* Душевные кризисы и их преодоление. — Томск: Изд-во Том. ун-та, 2005.
- [14]. *Солдатова Е.Л.* Нормативные кризисы развития личности взрослого человека. Дисс... докт. психол. наук. — Челябинск, 2007.
- [15]. *Солодников В.В., Солодникова И.В.* Профессиональная карьера 40-летних россиян: смена мест работы // Мониторинг общественного мнения. — 2010. — № 4 (98). — С. 195–215.
- [16]. *Суркова Е.Г.* Творческая парадигма процесса совладания с трудными жизненными ситуациями // Знание. Понимание. Умение. — 2011. — № 3. — С. 222–228.
- [17]. Транскомуникация: преобразование жизненных миров человека / Под ред. В.И. Кабрина. — Томск: Изд-во Том. ун-та, 2011.
- [18]. *Трофимова Ю.В.* Два подхода к пониманию саморазвития как психологического феномена // Известия Алтайского государственного университета. — 2010. — № 2–2. — С. 42–46.
- [19]. *Шляпникова И.А.* Взаимосвязь эго-идентичности и личностной зрелости: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Челябинск, 2010.

PHENOMENOLOGICAL CHARACTERISTICS OF MENTAL STATES OF WOMEN, EXPERIENCING MIDLIFE CRISIS

Elena N. Skripacheva, PhD in Psychology, Director of Psychological Consulting Center «Dialogue», Transportnaya st., 59/1, Seversk, Russia; pkc_dialog@mail.ru

Tatiana G. Bohan, Doctor of Psychology, Psychotherapy and Psychological Counseling Department, National Research Tomsk State University, Lenin Ave., 36, Tomsk, 634050, Russia; btg960@sibmail.com

ANNOTATION

In this article there are the basic meaning categories, typical for experiences of midlife crisis in women; the connection of mental states and features of subjective component of social situation of the development. It was ascertained that discrepancy between world image and way of life in women acts as a condition of intensification of symptoms of crisis and fixation of negative mental states. Purposefulness of acme-oriented psychological correction is proved.

Keywords: women, midlife crisis, mental states, acme-related psychological recourse, acme-oriented psychological correction.

REFERENCES

- [1]. *Antsyferova L.I.* Sposobnost' lichnosti k preodoleniyu deformatsii svoego razvitiya // *Psikhologicheskii zhurnal*. — 1999. — T. 20. — № 1.
- [2]. *Asmolov A.G.* Psikhologiya lichnosti: Printsipy obshchepsikhologicheskogo analiza. — M.: Smysl, 2001.
- [3]. *Belov V.G.* Kontseptsiya psikhologo-akmeologicheskogo soprovozhdeniya podrostkov s delikventnym povedeniem // *Uchen. zapis. univer. im. P.F. Lesgafta. zhurn.* — 2010. — № 9 (67). — S. 30–38.
- [4]. *Bokhan T.G.* Problema stressa v psikhologii: transspektivnyi analiz. — Tomsk: Izd-vo «Ivan Fedorov», 2008.
- [5]. *Galazhinskii E.V.* Sistemnaya determinatsiya samorealizatsii: avtoref. dis. ... d-ra psikhol. nauk. — Barnaul, 2002.
- [6]. *Derkach A.A.* Akmeologiya: lichnostnoe i professional'noe razvitie cheloveka. Kn. 2. — M.: RAGS, 2000.
- [7]. *Klochko V.E.* Samoorganizatsiya v psikhologicheskikh sistemakh: problemy stanovleniya mental'nogo prostranstva (vvedenie v transspektivnyi analiz). — Tomsk: Tomskii gosudarstvennyi universitet, 2005.
- [8]. *Mei R.* Smysl trevogi. — M.: «Klass», 2001.
- [9]. *Myasishchev V.N.* Psikhicheskie sostoyaniya i otnosheniya cheloveka // *Obozrenie psikiatrii i meditsinskoj psikhologii im. Bekhtereva*. — SPb. — 1996. — № 1. — S. 8–14.
- [10]. *Psikhologicheskoe zdorov'e cheloveka: zhiznennyi resurs i zhiznennyi potentsial* // *Materialy vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii / gl. red. I. O. Loginova*. — Krasnoyarsk: Verso, 2012.
- [11]. *Ral'nikova I.A., Mukhacheva E.I., Ralko I.V.* Tsenostno-smyslovoi aspekt sub#ektivnogo perezhivaniya vremeni v period krizisa tridsati let // *Sibirskii psikhologicheskii zhurnal*. — 2004. — № 19. — S. 73–79.
- [12]. *Rean A.A.* Problemy obshchei akmeologii. — SPb.: Neva, 2007.
- [13]. *Semke V.Ya., Epanchintseva E.M.* Dushevnye krizisy i ikh preodolenie. — Tomsk: Izd-vo Tom. un-ta, 2005.
- [14]. *Soldatova E.L.* Normativnye krizisy razvitiya lichnosti vzroslogo cheloveka. Diss... dokt. psikhol. nauk. — Chelyabinsk, 2007.
- [15]. *Solodnikov V.V., Solodnikova I.V.* Professional'naya kar'era 40-letnikh rossiyan: smena mest raboty // *Monitoring obshchestvennogo mneniya*. — 2010. — № 4 (98). — S.195–215.
- [16]. *Surkova E.G.* Tvorcheskaya paradigma protsessa sovladaniya s trudnymi zhiznennymi situatsiyami // *Znanie. Ponimanie. Umenie*. — 2011. — № 3. — S. 222–228.
- [17]. *Transkommunikatsiya: preobrazovanie zhiznennykh mirov cheloveka / Pod red. V.I. Kabrina*. — Tomsk: Izd-vo Tom. un-ta, 2011.
- [18]. *Trofimova Yu.V.* Dva podkhoda k ponimaniyu samorazvitiya kak psikhologicheskogo fenomena // *Izvestiya Altaiskogo gosudarstvennogo universiteta*. — 2010. — № 2–2. — S. 42–46.
- [19]. *Shlyapnikova I.A.* Vzaimosvyaz' ego-identichnosti i lichnostnoi zrelosti. Avtoref. kand. psikhol. nauk. Chelyabinsk, 2010.