

ПСИХОЛОГО-АКМЕОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ФАКТОРОВ РЕСОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ В ПЕРИОД ПОСТКРИЗИСА



Царёва Екатерина Сергеевна — кандидат психологических наук, старший преподаватель кафедры специальных дисциплин Крымского филиала Краснодарского университета МВД России; г. Симферополь, ул. Академика Стевена, 14; e-mail: zavadski65@mail.ru

РЕЗЮМЕ

В статье приведены результаты исследования, нацеленного на психолого-акмеологический анализ факторов ресоциализации личности в период посткризиса. Автор теоретически обосновал и эмпирически подтвердил положение о том, что успешность процесса ресоциализации личности в период посткризиса — профессионального, событийно-биографического, личностного — определяется возможностями перехода личностного развития на уровень саморазвития и непрерывного личностно-профессионального самосовершенствования. В ходе теоретического анализа определены существенные характеристики ресоциализации личности в период посткризиса, психолого-акмеологические критерии и показатели соответствующих факторов этого процесса. Эмпирическая проверка проведена на выборке испытуемых молодого и зрелого возраста, переживших личностные, профессиональные, событийно-биографические кризисы, кризис середины жизни. Были использованы следующие методы: а) диагностическое интервью с целью оценки влияния кризисного события и дискомфорта; б) исследование ценностных ориентаций, самоотношения и коммуникативной социальной компетентности; в) изучение стратегий преодоления стрессовых ситуаций и восприятия социальной поддержки; г) эксплораторный факторный анализ. Выявлены отдельные психолого-акмеологические факторы ресоциализации личности в период посткризиса на личностном и межличностном уровнях: преодоление личностных деструкций и профессиональных деформаций, саморазвитие; самосовершенствование и развитие профессионализма личности, её самореализация в различных сферах социального взаимодействия; социальная и коммуникативная компетентность, использование адаптивных вариантов поведенческого копинга и механизмов психологической защиты; благоприятный социальный статус.

Ключевые слова: личность, факторы ресоциализации, саморазвитие, самосовершенствование, адаптивные стратегии, социальное взаимодействие.

ВВЕДЕНИЕ

В современных условиях напряжённой социально-политической ситуации, природных и техногенных катастроф, увеличения количества противоправных действий, конфликтов в обществе и микросоциуме, когда личность часто находится в условиях психотравмирующих и/или экстремальных ситуаций, изучение проблемы психических состояний личности в посткризисный период и её ресоциализации является актуальным как в психолого-акмеологическом, так и в социальном аспекте.

Установлено, что при отсутствии единой общепринятой теоретической концепции, которая определяет детерминанты и механизмы возникновения и развития личности в период посткризиса, разработано несколько теоретических моделей, среди которых выделены две основные группы — психологические и биологические, а также мультифакторные (комплексные) модели. К психологическим относятся психодинамическая, когнитивная и психосоциальная модели. Основные психологические концепции по этиологическому принципу систематизированы следующим образом: реактивная (резидуальная) модель кризиса, ведущими факторами которой являются объективные причины и нейробиологические детерминанты; диспозиционная модель, в которую входят психодинамическая и экзистенциально-гуманистическая концепции, акцентирующие внимание на личностно-индивидуальных характеристиках; интеракционная (личностно-экологическая) модель, учитывающая как личностные, так и ситуационные переменные. Последняя модель базируется на интерперсональной концепции, концепции системы отношений и мультимодальной теории.

Информация о проблеме ресоциализации личности в период посткризиса связана с раскрытием: структурных особенностей значимого пространства личности, типологии переживания различных

критических ситуаций и особенностей построения теоретико-методологических моделей системы факторов сложных жизненных ситуаций [1; 2; 3; 16]; личностных изменений в ситуациях жизненных перемен и взаимовлияния установок личности на субъективное благополучие и осмысленность жизни [7; 8; 13; 14; 17]; психолого-акмеологических аспектов предупреждения и коррекции профессиональных деформаций [4; 5; 6]; специфики социальной поддержки как ресурса совладания со стрессом в трудной жизненной ситуации [10; 11; 15; 18]; феноменологических характеристик и особенностей коррекции психических состояний в гендерном аспекте, в частности у женщин, переживающих кризис середины жизни [12]. В качестве предикторов таких состояний рассматриваются психические травмы в детстве, зависимость от психоактивных веществ, психическая ретравматизация [9; 16]. Однако, по нашему мнению, эти факторы предрасположенности могут снизить эффективность ресоциализации личности в период посткризиса, но они не являются обязательными и недостаточны для объяснения возникновения таких психических состояний у лиц всех возрастных групп.

Исследование направлено на решение двух задач: 1) проведение психолого-акмеологического анализа факторов ресоциализации личности в период посткризиса в условиях современного социума; 2) рассмотрение возможности разработки многоуровневой программы ресоциализации на основе этих факторов.

МЕТОДИКА, ОРГАНИЗАЦИЯ И ВЫБОРКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование было проведено с использованием комплекса методов. К ним относятся:

- теоретические методы — анализ, синтез, сравнение современных научных и эмпирических исследований по выдвинутой проблеме, а также их обобщение, классификация и систематизация;
- эмпирические методы — наблюдение; анализ документов; структурированное диагностическое интервью (SCID) (F. Weathers, B. Litz, D. Blake), «Шкала оценки влияния травматического события» (IES-R) (D. Weiss, C. Marmar, T. Metzler, в адаптации Н. Тарабриной), опросник травматического стресса (ОТС) (И. Котенев), методики «Уровень соотношения категорий «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» и «Шкала оценки дискомфорта» (О. Фанталова), методики исследования самооотношения (В. Столин, С. Пантелеев) и коммуникативной социальной компетентности (Н. Фетискин), методика диагностики стратегий преодоления стрессовых ситуаций (SACS) (С. Хобфолл, в адаптации Н. Водопьяновой, А. Старченковой), многомерная шкала восприятия социальной поддержки (MSPSS) (С. Зимет, в адаптации В. Ялтонского и Н. Сироты); методы математической обработки данных с их последующей интерпретацией и содержательным обобщением. Статистическая обработка данных и графическая презентация резуль-

татов исследования осуществлялись с помощью пакета статистических программ SPSS (версия 19.0).

Выборка была представлена испытуемыми, пережившими личностные, профессиональные, социально-биографические кризисы, кризис середины жизни. В неё вошли 160 испытуемых (93 мужчины, 67 женщин) в возрасте от 28 до 54 лет. Отбор указанного контингента испытуемых был обусловлен отрицательной динамикой процесса их ресоциализации в посткризисные периоды жизни.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

На основе структурированного диагностического интервью определялись такие параметры, как частотность и интенсивность травматических ситуаций и посттравматических переживаний, тревожность, возбудимость, оппозиционное поведение, социофобии, социальная активность/пассивность, рефлексия, самоотношение. Данные, полученные в результате проведения интервью и анализа документов, дали возможность сопоставить субъективное видение испытуемых и тех параметров, которые были определены с помощью «Шкалы оценки влияния травматического события» и опросника травматического стресса. Применение кластерного анализа методом К-средних позволило выделить по параметрам частотности, интенсивности кризисных ситуаций и уровню дистресса три степени проявления кризисного состояния: низкую, выраженную и глобальную. Для распределения испытуемых в подгруппах различной степени проявления кризисного состояния использовались тесты Колмогорова — Смирнова и χ^2 , которые показали принадлежность выборки к нормальному распределению с высокой вероятностью ($p \leq 0,01$). Это подтвердило правомерность использования данных в выделенных подгруппах для получения статистически значимых результатов при дальнейшем применении методов параметрической статистики. Респонденты были разделены на 3 группы: I — 55 (34,4 %) человек с низкой степенью проявления кризисного состояния, II — 69 (43,1 %) человек с выраженной степенью и III — 36 (22,5 %) человек с глобальной степенью.

Проведённая дифференциация коэффициента дезинтеграции по степени проявления кризисного состояния в подгруппах обнаружила статистически значимые различия. У большинства (65,5 %) испытуемых I группы этот коэффициент составил $(32,3 \pm 0,5)$ балла, что соответствовало нормативным данным, указывало на отсутствие устойчивых внутренних конфликтов и означало совпадение категорий «ценности» и «доступности» по основным жизненным сферам ($\varphi = 2,25$; $p \leq 0,01$). У 73,9 % респондентов II группы категории «ценности» и «доступности» в значительной степени различались, а средний показатель коэффициента дезинтеграции составил $(46,7 \pm 0,3)$ балла, что указывало на состояние фрустрации и наличие значительных трудностей в достижении ценностных объектов (в частности, в сфере материального благосостояния,

межличностных отношений, здоровья) ($\varphi = 1,57$; $p \leq 0,05$). У 72,2 % респондентов III группы категории «ценности» и «доступности» полностью расходились, а коэффициент дезинтеграции составил ($65,2 \pm 0,4$) балла, при этом, когда ценности преобладали над доступностью в их достижении присутствовал стойкий, глубокий внутренний конфликт, а при обратном соотношении наблюдались состояния внутренней опустошенности и существенное снижение продуктивности деятельности ($\varphi = 1,61$; $p \leq 0,05$). Полученные результаты были сопоставлены с данными оценки состояния внутреннего дискомфорта испытуемых. Так, для респондентов I группы характерно отсутствие выраженных субъективных переживаний внутреннего дискомфорта ($\varphi = 2,19$; $p \leq 0,01$). Испытуемые, которые определяли свои внутренние переживания как выраженный дискомфорт, составили 76,8 % во II группе и 80,1 % в III группе. Таким образом, зафиксировано наличие напряженности в ценностной сфере, что выражается в недоступности наиболее важных жизненных ценностей и находит своё проявление во внутреннем дискомфорте, вызывая противоречивые эмоциональные переживания, недовольство происходящими в жизни событиями.

Были выявлены значимые взаимосвязи между внутренней конфликтностью и самооотношением респондентов (по параметрам самопринятия и самооценности). Отрицательные корреляции между указанными показателями означают, что при повышении внутренней конфликтности уменьшается интерес к своему внутреннему миру (по шкале «самоценность» $r = -0,71$; $p \leq 0,05$), что приводит к снижению уверенности в себе, росту неудовлетворенности собой, уменьшению открытости и возрастанию критичности в осознании себя (по шкале «самопринятие» $r = -0,76$; $p \leq 0,05$). Определена отрицательная корреляционная связь между внутренней конфликтностью и самоуважением (статистически значимая связь со шкалой «самоуправление» $r = -0,61$; $p \leq 0,05$), что свидетельствует об уменьшении способности влиять на обстоятельства, снижении саморегуляции и активности в достижении поставленных целей.

Показано, что с повышением внутренней конфликтности уменьшается уровень развития социальной компетентности. Об этом говорит то, что все корреляционные связи являются отрицательными. Особенно значимыми показателями с тенденцией к снижению стали такие признаки социальной компетентности, как открытость, развитие логического мышления, контроль за своим поведением и умение подчинять себя установленным правилам, низкие значения которых отличали испытуемых II и III групп ($p \leq 0,05$).

Выявлена более высокая активность таких психологических защитных механизмов, как вытеснение, регрессия, замещение, компенсация, реактивное образование ($p \leq 0,05$). Различия этих механизмов у респондентов свидетельствуют о выборе ими наименее дифференцированных малоэффективных способов психологической защиты. Такой

выбор защитных механизмов респондентами I группы подчёркивает их желание избавиться от тревожной ситуации, отвлечь внимание от осознаваемых аффективных импульсов и конфликтов ($\varphi = 1,59$; $p \leq 0,05$), в результате чего формировалась низкая или заниженная самооценка. Психологические защиты проявлялись по типу гиперкомпенсации; личность оставалась внутренне интегрированной. У испытуемых II группы реакция эмоционально-психического напряжения в процессе интрапсихической адаптации происходила прежде всего посредством таких психологических механизмов, как регрессия, отрицание, когда личность отстраняется от внешней среды, становится менее эмоционально вовлечённой; возникает её дезинтеграция с социумом ($\varphi = 1,63$; $p \leq 0,05$). Снятие аффективных импульсов испытуемыми III группы осуществлялось преимущественно с помощью актуализации экспрессивного поведения в виде агрессии, вражды; усиливалась дезинтеграция личности и внешней среды, а также внутриличностная дисгармония ($\varphi = 1,56$; $p \leq 0,05$).

Констатировано, что личностные копинг-ресурсы испытуемых влияют на процесс их социального взаимодействия, получения и применения адаптивных умений и навыков, определяя осознанный выбор стратегий преодоления стресса. Установлено, что дезадаптивное психическое состояние испытуемых II и III групп активизирует копинг-ресурсы, являющиеся ещё несформированными или истощёнными (резко сниженными). Это обуславливает выраженное доминирование дезадаптивных копинг-стратегий (60,9 % людей). Выяснено, что для респондентов всех групп наиболее характерны эмоционально ориентированные варианты копинг-стратегий («избегание», «эмоциональная разрядка», «игнорирование»), которые считаются менее производительными, по сравнению с проблемно ориентированными копинг-стратегиями. Ограниченное использование когнитивных вариантов копинг-стратегий обуславливало и недостаточно высокую эффективность преодоления кризисных состояний.

Установлено, что испытуемые всех групп по-разному воспринимают поддержку, которая поступает от социума. По сравнению с респондентами I группы, респонденты II группы чаще чувствовали одиночество, дефицит заботы, внимания, эмоциональной вовлечённости со стороны близких людей ($\varphi = 1,94$; $p \leq 0,02$). Респондентам III группы, по сравнению с респондентами I и II групп, к тому же не хватало практической, инструментальной поддержки со стороны социума ($\varphi = 1,85$; $p \leq 0,03$). Они говорили о недостаточности своих социальных связей либо вообще отрицали их наличие. Общий анализ факторной матрицы позволил определить дескрипторы («внешние условия», «внешние требования», «личностные ресурсы», «социальное функционирование»), которые дали возможность выделить психолого-акмеологические факторы ресоциализации личности в посткризисные периоды её жизни на личностном и межличностном уровнях.

ВЫВОДЫ

Установлено, что исследуемым I группы присуши эмоциональный дискомфорт, неудовлетворённость отношениями с окружающими людьми, своим социальным статусом, уровнем самореализации; у них преобладает активно-защитный (в основном адаптивный) тип проявлений кризисного состояния. Респондентов II группы отличают тревожно-депрессивные тенденции, использование неадаптивных паттернов поведения и несформированность самоконтроля, социальная пассивность, низкий уровень самопринятия с преобладанием социально-психологической дезадаптации интрапсихической направленности и пассивно-защитным типом проявлений кризисного состояния. Испытуемые III группы характеризуются высокой внутренней напряжённостью, дисфорией, эксплозивностью, отсутствием глубоких личностных контактов, ограниченным кругом общения и дисгармоничным типом проявлений кризисного состояния с преобладанием дезадаптации интерпсихической направленности.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ И ВОЗМОЖНЫЕ ПЕРСПЕКТИВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Главным итогом проведённого исследования стало определение системообразующих факторов ресоциализации личности в период посткризиса. На личностном уровне такими факторами являются: согласованность в системе ценностных ориентаций; выраженный внутренний комфорт; позитивное самоотношение; сформированность эффективных механизмов психологической защиты; использование адаптивных копинг-ресурсов; преодоление личностных деструкций и профессиональных деформаций; саморазвитие; самосовершенствование и развитие профессионализма личности. На межличностном уровне к таким факторам относятся: высокая коммуникативная компетентность и отсутствие социального дистанцирования; наличие поддержки социума и конструктивного опыта социального взаимодействия; гибкость и мобильность социального поведения; самореализация в различных сферах социального взаимодействия.

Эти данные могут быть использованы при разработке многоуровневой программы ресоциализации личности в период посткризиса. Психотерапевтическая и психолого-консультативная работа в этом направлении должна строиться на основе полимодального подхода, объединяющего техники рациональной, когнитивной, бихевиоральной психотерапии, релаксационные методики, гештальт-терапию, психодраму, логотерапии, психологический дебрифинг с учётом ведущих стратегий преодоления личностью кризисных состояний (личностное дистанцирование; моделирование; изменение позиции; снижение субъективной значимости). Такой подход будет соотноситься с направлением «психотерапии нового решения» (Р. Гулдинг, М. Гулдинг), в котором переоценивается смысловое переживание травми-

ческого момента, зафиксированного в предыдущем опыте, и утверждается другой взгляд на ситуацию, на себя, на внешние условия и воздействия. Новый смысл достигается благодаря наличию возможности находить личностные ресурсы для успешного процесса ресоциализации в период посткризиса.

Полученные результаты позволяют исследовать особенности ресоциализации в различных возрастных и профессиональных группах в соответствии с разновидностью кризиса. Гендерный аспект процесса ресоциализации личности с использованием ресурсного и рефлексивного подходов для получения длительного эффекта при преодолении кризисных состояний требует проведения дальнейших теоретических и экспериментальных исследований.

Автор выражает искреннюю благодарность сотрудникам кафедры специальных дисциплин Крымского филиала Краснодарского университета МВД Российской Федерации и кафедры социальной психологии факультета психологии Таврической академии Крымского федерального университета им. В.И. Вернадского за помощь в организации и проведении данного исследования.

ССЫЛКИ

- [1]. Асеев В.Г. Структурные особенности значимого пространства личности // Акмеология. 2015. № 1(41). — С. 17–20.
- [2]. Василюк Ф. Е. Типология переживания различных критических ситуаций // Психологический журнал. 1995. № 5. — С. 104–115.
- [3]. Гришунина Е.В. Система факторов сложных жизненных ситуаций: теоретико-методологическая модель // Акмеология. 2015. № 2(54). — С. 45–52.
- [4]. Деркач А.А. Профессиональная субъектность как психолого-акмеологический феномен // Акмеология. 2015. № 2(54). — С. 8–21.
- [5]. Захарова С.Е., Устаев З.Г. Психолого-акмеологические аспекты предупреждения и коррекции профессиональных деформаций // Акмеология. 2016. № 2(58). — С. 67–70.
- [6]. Калмыкова Е.С. Взаимосвязь типа привязанности и признаков посттравматического стресса // Психологический журнал. 2002. № 6. — С. 89–97.
- [7]. Карцева Т.Б. Личностные изменения в ситуациях жизненных перемен // Психологический журнал. 1988. № 5. — С. 124.
- [8]. Килборн Б. Когда травма поражает душу: стыд, расщепление и душевная боль // Журнал практического психолога. 2001. № 1–2. — С. 127–145.
- [9]. Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. Психосоциальная аддиктология. — Новосибирск: Олсиб, 2001. — 251 с.
- [10]. Ошо Р. Осознанность. Ключи к жизни в душевном равновесии. — М.: АСТ, 2009. — 224 с.
- [11]. Силантьева Т.А. Социальная поддержка как ресурс совладания со стрессом в трудной жизненной ситуации. — Кострома: Изд-во КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. Т. 1. — С. 177–179.
- [12]. Скрипачёва Е.Н., Бохан Т.Г. Психические состояния женщин, переживающих кризис середины жизни (феноменологические характеристики и особенности коррекции) // Акмеология. 2015. № 4(56). — С. 191–197.
- [13]. Суркова Е.Г. Сущность понятия «личностный рост» в современной психологии (системный подход) // Акмеология. 2016. № 3(51). — С. 58–66.
- [14]. Трунова М.С., Штукарёва С.В. Взаимовлияние установок личности на субъективное благополучие и осмысленность жизни // Акмеология. 2015. № 4(56). — С. 80–85.
- [15]. Фопель К.В. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения. — М.: Генезис, 2011. — 240 с.

[16]. Холмогорова А. Б. Теоретические и эмпирические основания интегративной психотерапии расстройства аффективного спектра. Дис. ... д-ра психол. наук. Москва, 2006.— 453 с.

[17]. Хорни К. Невроз и личностный рост. Борьба за самореализацию. — СПб.: Восточно-Европейский институт психоанализа, 1997.— 316 с.

[18]. Ялтонский В. М. Психология совладающего поведения: развитие, достижения, проблемы, перспективы. М.: Изд-во Института психологии, 2008. — С. 21–54.

PSYCHOLOGICAL AND ACMEOLOGICAL ANALYSIS OF FACTORS OF PERSONALITY RESOCIALIZATION IN POST-CRISIS PERIOD

Ekaterina S. Tsareva, Candidate of Psychological Sciences, Department of Specialty Courses, head teacher at the Crimean branch of the Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 14, ul. Akademika Stevena, Simferopol; e-mail: zavadski65@mail.ru

ABSTRACT

The article presents the results of a study aimed at psychological and acmeological analysis of factors of personality resocialization in post-crisis period. The author theoretically grounded and empirically confirmed the concept that the success of the resocialization process of an individual in post-crisis period (professional, event-related and biographical, personal) is determined by possibilities of transfer of personal development on the level of self-development and continuous personal and professional improvement. In the theoretical analysis, the essential characteristics of the resocialization of an individual in post-crisis period, psychological and acmeological criteria and indicators relevant factors in this process were determined. Empirical testing was carried out on young and middle-aged subjects who suffered from emerging personal, professional, event-biographical crises, or mid-life crisis. The following methods were used: a) diagnostic interview to assess the impact of traumatic events and discomfort; b) study of value orientations, self-communicative and social competence; c) study of strategies of overcoming stress and perception of social support; d) exploratory factor analysis. Certain psychological and acmeological factors of resocialization during post-crisis period on a personal and interpersonal level were found such as overcoming personal and professional deformations and destructions, self-development; self-improvement and development of the professionalism of an individual, his/her self-realization in various spheres of social interaction; social and communicative competence, use of adaptive options in behavioral coping and psychological defense mechanisms; favorable social status.

Key words: personality, resocialization factors, self-development, self-improvement, adaptive strategies, social interaction.

REFERENCES

[1]. Aseev V.G. Strukturnye osobennosti znachimogo prostranstva lichnosti [Structural features significant space personality] // *Akmeologija [Acmeology]*, № 1 (41), 2015, S. 17–20.

[2]. Vasiljuk F. E. Tipologija perezhivaniya razlichnykh kriticheskikh situacij [Typology experience various critical situations] // *Psihol. zhurn. [Psicholog. jurn.]* 1995. vol. 16. № 5. S. 104–115.

[3]. Grishunina E.V. Sistema faktorov slozhnykh zhiznennykh situacij: teoretiko-metodologicheskaja model' [System factors difficult situations: theoretical and methodological model] // *Akmeologija [Acmeology]*, № 2 (54), 2015, S. 45–52.

[4]. Derkach A.A. Professional'naja sub#ektnost' kak psihologo-akmeologicheskij fenomen [Professional subjectivity as a psychological phenomenon-acmeology] // *Akmeologija [Acmeology]*, № 2 (54), 2015, S. 8–21.

[5]. Zaharova S.E., Ustaev Z.G. Psihologo-akmeologicheskie aspekty preduprezhdenija i korrekcii professional'nykh deformatsij [Psycho-Akmeology aspects of the prevention and correction of professional deformation] // *Akmeologija [Acmeology]*, № 2 (58), 2016. — S.67–70.

[6]. Kalmykova E.S. Vzaimosvjaz' tipa privjazannosti i priznakov posttravmaticheskogo stressa [The relationship of attachment type and symptoms of post-traumatic stress] // *Psihol. zhurn. [Psicholog. jurn.]*, 2002. vol. 23. № 6. S. 89–97.

[7]. Karceva T.B. Lichnostnye izmenenija v situacijah zhiznennykh peremen [Personality changes in the circumstances of life change] // *Psihol. zhurn. [Psicholog. jurn.]*, 1988. vol. 9. № 5. — S. 124.

[8]. Kilborn B. Kogda travma porazhaet dushu: styd, rassheplenie i dushevnaia bol' [When trauma strikes the soul: shame, degradation, and heartache] // *Zhurnal prakt. psihologa [Journal of Practical. Psychologist]*, 2001. № 1–2. S. 127–145.

[9]. Korolenko C. P., Dmitrieva N.V. Psihosocial'naja addiktologija. [Psychosocial addictology]. Novosibirsk, 2001.— 251 s.

[10]. Osho R. Osoznannost'. Kljuchi k zhizni v dushevnom ravновесии [The keys to life in a mental equilibrium]. Moscow, 2009. 224 s.

[11]. Silant'eva T.A. Social'naja podderzhka kak resurs sovladaniya so stressom v trudnoj zhiznennomj situacii [Social support as a resource for coping in difficult situations]. Kostroma, 2010. vol. 1. S. 177–179.

[12]. Skripacheva E.N., Bohan T.G. Psihicheskie sostojaniya zhenshhin, perezhivajushhikh krizis sereдины zhizni (fenomenologicheskie harakteristiki i osobennosti korrekcii) [The mental state of women undergoing a midlife crisis (phenomenological characteristics and peculiarities of the correction)] // *Akmeologija [Acmeology]*, № 4 (56), 2015, S. 191–197.

[13]. Surkova E.G. Sushhnost' ponjatija «lichnostnyj rost» v sovremennoj psihologii (sistemnyj podhod) [The essence of the concept of «personal growth» in modern psychology (systemic approach)] // *Akmeologija [Acmeology]*, № 3 (51), 2016. — S. 58–66.

[14]. Trunova M.S., Shtukareva S.V. Vzaimovlijanie ustanovok lichnosti na subjektivnoe blagopoluchie i osmyslennost' zhizni [Interference of the individual units on the subjective well-being and meaningfulness of life] // *Akmeologija [Acmeology]*, № 4 (56), 2015, S. 80–85.

[15]. Fopel' K.V. Jenergija pauzy. Psihologicheskie igry i uprazhnenija [Energy pause. Psychological games and exercises]. Moscow, 2011.— 240 s.

[16]. Holmogorova A. B. Teoreticheskie i jempiricheskie osnovaniya integrativnoj psihoterapii rasstrojstva affektivnogo spektra Diss. ...dokt. psihol. nauk. [Theoretical and empirical foundations of integrative psychotherapy of affective spectrum disorder. Dissertation of the doctor of psychological sciences]. Moscow, 2006.— 453 s.

[17]. Horni K. Nevroz i lichnostnyj rost. Bor'ba za samorealizaciju. [Neurosis and personal growth. The struggle for self-realization]. St. — Petersburg, 1997.— 316 s.

[18]. Jaltonskij V.M. Psihologija sovladajushhego povedenija: razvitie, dostizhenija, problemy, perspektivy [Psychology of coping: development, achievements, problems and prospects]. Moscow, 2008. — S. 21–54.