

Позднякова Екатерина Анатольевна

Аспирант,

Академии психологии и педагогики,

Южный федеральный университет

pekaterina73@gmail.com

Ekaterina A. Pozdnyakova

Postgraduate student,

Academy of Psychology and Pedagogy,

Southern Federal University

pekaterina73@gmail.com

**Рефлексивные способности и сравнительный анализ проживания кризиса
середины жизни у мужчин и женщин**

**Reflexive abilities and comparative analysis of living a mid-life crisis in men and
women**

***Аннотация.** В статье рассматриваются теоретические и эмпирические особенности проживания мужчинами и женщинами кризиса середины жизни, указывается на роль рефлексии и рефлексивных способностей в формировании копинг-стратегий выхода из возрастного кризиса, делается сравнительный анализ разнополых выборок, подчеркивается общепсихологическая феноменология исследуемого этапа онтогенеза. Объектом исследования выступают взрослые люди от 45 до 50 лет, из них 45 мужчин и 61 женщина с разным социальным статусом, уровнем образования и профессиональной принадлежности.. Используются методики Л.Г. Петрявской «Кризисы развития», А.В. Карпова, В.В. Пономаревой «Методика диагностики рефлексивности», Д.А. Леонтьева «Дифференциальный тип рефлексии», авторская анкета для изучения проживания взрослыми людьми нормативного кризиса жизни, U-критерий Манна-Уитни.*

***Ключевые слова:** кризис взрослости, середина жизни, рефлексия, копинг-стратегии, мужчины, женщины, баланс, рефлексивные способности, сравнительный анализ.*

***Abstract.** The article examines the theoretical and empirical features of the midlife crisis by men and women, indicates the role of reflection and reflexive abilities in the formation of coping strategies for overcoming the age crisis, makes a comparative analysis of samples of different sexes, emphasizes the general psychological phenomenology of the studied stage of ontogenesis. The object of the research is adults from 45 to 50 years old, of whom 45 are men and 61 are women with different social status, educational level and professional affiliation. The methods of L.G. Petryavskaya "Development Crises", A.V. Karpov, V.V. Ponomareva "Methods for diagnosing reflexivity", D.A. Leontief "Differential type of reflection",*

author's questionnaire for studying adults living in a normative life crisis, Mann-Whitney U-test.

Key words: *midlife, adult crisis, reflection, coping strategies, men, women, balance, reflexive abilities, comparative analysis.*

Современная психологическая теория, описывая динамику нормативных возрастных кризисов, отмечает, что это необходимые периоды жизни каждого человека для того чтобы появилась возможность перейти к качественно новому этапу, способствующему дальнейшему развитию человека [1;2;3].

Отечественные психологи указывают на то, что кризис вызревает внутри ведущего вида деятельности и в рамках социальной ситуации развития, таким образом охватывая непосредственно предыдущий кризису этап, накапливая противоречия, приводящие к собственно критическому переживанию и переосмыслению происходящего, а также к необходимости формирования новообразований. В период проживания взрослости выделяют также три основных кризиса, наиболее интенсивным из которых является кризис середины жизни. Этот период требует затрат жизненных сил, психологической концентрации, веры в себя, стойкости, смелости, умения держать удар, терпения, умения преодолевать трудности, порой субъективно переживаемые как непереносимые, то есть всего того, что в период кризиса середины жизни как раз теряет свою выраженность [1;2].

По мнению немецкого психотерапевта персидского происхождения, основателя Висбаденской академии позитивной психотерапии Носсрата Пезешкиана, в определенном периоде онтогенеза могут актуализироваться конфликты именно в той сфере жизни, которая оказывается в дефиците. Дефицит даст о себе знать и в психосоматическом, и в коммуникативном, и в смысло-жизненном проявлении [4]. Смысл кризиса в том и состоит, чтобы свершились какие-то перемены, однако мы не всегда к ним готовы. Даже тогда, когда мы ждем перемен и желаем, чтобы в нашей жизни что-либо изменилось.

Американский исследователь и писатель Энтони Роббинс считает, что период кризиса середины жизни хоть и протекает пролонгированно и скрыто, относительно поступков он очень похож на резкий вираж, когда коренным образом пересматривается весь жизненный замысел, трансформируются до противоположных ценности, жизненные сценарии редактируются, а личность испытывает практически трансцендентные эмоциональные переживания [5].

У К.Г. Юнга было свое мнение насчет кризиса середины жизни. Он считал, что до периода кризиса середины жизни, люди очень много сил и энергии отдают социализации, персонификации для того, чтобы можно было адаптироваться в обществе, однако часто персонификация становится лидирующим процессом, на фоне которого индивидуация снижается, тогда самый серьезный кризис человека как раз и связан с осознанием, что «вся первая половина жизни прожита не ради истинного себя, а ради требований общества, ради персоны... для человека это сильнейший удар, он чувствует себя жестоко обманутым, что и служит причиной тяжелого кризиса...» [6, с.10]. Человек часто не понимает как быть индивидуальным, поскольку социальные

институты и средства массовой информации предлагают нам индивидуальность через товары потребления и стандартные способы совладания, опять-таки принятые в обществе большинством, и тогда индивидуальность уже не является таковой, она не что иное как усредненный вариант персонификации. Такое осознание усиливает переживание кризиса [6].

Гипотезой нашего исследования является представление о том, что успешный выход из кризиса середины жизни зависит не только от личностных и индивидных особенностей, но и от рефлексивных способностей в той или иной мере выраженных у каждого человека. Изучение качества этих способностей и возможность применить навыки рефлексии в жизни могут способствовать формированию эффективных копинг-стратегий. В отечественной психологической науке рефлексия рассматривается как структурная характеристика измерения системы личности [7]. По мнению отечественных ученых, исследующих разные формы рефлексии, этот феномен позволяет людям по-новому увидеть свои поступки, отношения, эмоциональные состояния. Так, А.В. Карпов считает, что рефлексия позволяет «удваивать реальность» [8, с.46] и эта способность является базой для метасистемного подхода в изучении психики человека. Также термин «самосознание» часто используется для обозначения вариативности в рефлексии [9]. Д.А. Леонтьев указывает на тесную закономерную взаимосвязь рефлексии с разными проявлениями психического: с интеллектом, невротизацией, публичностью [10]. А.Г. Шмелев подчеркивает роль «личностного знания» [11] в процессах его предъявления индивидуальному сознанию.

Многообразие подходов в изучении рефлексии предопределяет необходимость дифференциации таких понятий как «рефлексия» и «рефлексивность». По мнению С.А. Щebetенко «меру индивидуальных различий в рефлексии представляет рефлексивность» [15, с.56]. Это качество позволяет измерить уровень выраженности рефлексии для каждой отдельной личности. Например, А.В. Карпов различает четыре уровня рефлексивности личности: низкий, средний, оптимальный и завышенный [8]. Часто зарубежные исследователи называют такую рефлексивность «самосознанием» [9;12;13]. Следует отметить, что многие теории о чертах личности также раскрываются с точки зрения репрезентативной специфики рефлексии [11]. Имплицитные теории о субъективном воззрении на объективную реальность становятся неотъемлемой частью личностной системы и источником установок социального характера [14]. В этой логике ряд зарубежных и отечественных авторов указывают на то, что исследование личностных черт часто является результатом самоотчетов, то есть продуктов рефлексии «без самой рефлексии» [15, с. 60]. Базовые черты личности зависят от круга социальных контактов и феноменов, влияющих на формирование альтернатив: схем [16] и образов Я [17].

Кризис середины жизни затрагивает множество разных сфер – личностную, профессиональную, экономическую, физическую, экзистенциальную. Одним из ярких показателей наличия кризиса середины

жизни является крайнее расхождение между рефлексией «чего я хочу?» и «что я получил?». Чем больше реализаций и воплощений, тем ниже интенсивность кризиса, поскольку чувство собственной полноценности является мощным ресурсом личности. Этот феномен одинаково присущ и мужчинам, и женщинам. Однако, женщинам намного тяжелее переключиться на реализацию в деятельности, так как в этот период, обычно, вырастают и становятся самостоятельными дети, привычные женские заботы становятся не востребуемыми, а реализация в профессиональной деятельности обрастает страхами не справиться, не успеть, не воплотить свои мечты [2;3;18].

Для мужчин самым тяжелым является кризис в возрасте 37 – 42 лет, который сопрягается с вступлением в фазу увядания, центром этой фазы является страх утраты мужской идентичности. Однако, самым важным, на наш взгляд, аспектом переживания кризиса середины жизни как мужчинами, так и женщинами, является умение выйти в ресурсе из этого периода. Если принять за аксиому, что кризисы неизменно ведут в развитие, то, конечно, и кризис середины жизни рано или поздно приведет к новому переосмыслению, принятию, изменению. Обычно выделяют два сценария этих перемен: один про то, что люди пытаются активно наладить, изменить что-то в своей личной, профессиональной, экономической жизни и со временем, независимо от того, насколько эффективно это у них получается, острота кризиса уходит и происходит принятие неизбежности перемен. Второй сценарий про то, как наиболее ярко и осмысленно прожить остаток жизни, как научиться получать удовольствие от жизни, как найти новые смыслы и реализовать свою идентичность – это наиболее конструктивный подход, который возможен только благодаря осознанности и рефлексии [2;18].

Цель и объект исследования

Теоретический обзор данной проблемы указывает на недостаточное количество работ, содержащих сравнительный анализ особенностей проживания мужчинами и женщинами кризиса середины жизни. Целью нашего исследования и стал такой анализ, а также исследование рефлексивных способностей как способа совладания в данном периоде. В исследовании принимали участие 61 женщина и 45 мужчин в возрасте от 35 до 50 лет.

Методики

Для того, чтобы провести сравнительный анализ проживания кризиса середины жизни мужчинами и женщинами, мы создали анкету, где основным вопросом было: «Как вы думаете, что чаще всего испытывает человек в кризисе середины жизни?». Целью анкеты было собрать качественное содержание кризисного этапа в разных сферах жизни личности – контакты и традиции, деятельность, телесная сфера и сфера смыслов, будущих перспектив. Обоснованием для исследования именно этих четырех сфер послужила теория Носсрата Пезешкиана о том, что быть здоровым и реализовавшимся человеком можно только в том случае, когда все основные сферы жизни сбалансированы [4]. Также мы использовали методику Л.Г. Петрявской «Кризисы развития» о содержании кризисов в жизни мужчины и женщины. Уровень рефлексивности исследовался нами при помощи методик А.В. Карпова и В.В. Пономаревой

«Методика диагностики рефлексивности» и Д.А. Леонтьева «Дифференциальный тип рефлексии». Статистический анализ осуществлялся при помощи U-критерия Манна-Уитни.

Результаты исследования.

Результаты исследования по авторской анкете и методике Л.Г. Петрявской показали, что наиболее выраженной проблемой в кризисе середины жизни является «усталость от работы» (56% мужчин, 62% женщин) и «тяжелая адаптация к профессии» (мужчины 33%, женщины 43%). Наиболее отличительными показателями между группой мужчин и группой женщин является «Потеря смысла в профессиональной деятельности» (у женщин 48%, у мужчин 22%) и «Неудовлетворенность самореализацией в работе» (у женщин 57%, у мужчин 22%). Содержательным аспектом этого критерия является страх потери имеющейся работы, страх невозможности справиться с новым видом деятельности, глубокое переживания потери смысла той профессиональной деятельности, которая обеспечивает их экономическое благополучие. При этом, наименьшие экзистенциальные возможности в профессиональной самореализации свойственны женщинам.

Полученные данные подтверждаются содержательным анализом авторской анкеты. Большинство женщин (82%) не удовлетворены той деятельностью, которой они занимались на момент тестирования, однако у них очень высокий потенциал поиска и реализации копинг-стратегий: они активно приобретают новые знания (82%), у мужчин этот показатель выражен 42%. Респонденты, проживающие кризис середины жизни стремятся найти новые места для самореализации (женщины 62%, мужчины 47%); женщины переобучаются (54%), что гораздо активнее происходит, чем у мужчин (20%). В то же время мы можем говорить об общефеноменологическом акценте в сфере деятельности для мужчин и женщин, проживающих кризис середины жизни - это поиск новых возможностей для самореализации и приобретения новых знаний с лидирующим превосходством в активности женщин.

Было обнаружено, что и мужчины, и женщины отмечают одинаковую значимость по поводу «Нереализованных возможностей», что является характерной чертой кризиса середины жизни (у мужчин 27%, у женщин 39%) и тревогу по поводу «Отсутствия гарантий будущего» (мужчины 24%, женщины 33%).

Существенное отличие в переживании личностных кризисов наблюдается у женщин относительно «Коррекции жизненных планов» (62%) и «Неудовлетворенности самой собой» (62%), «Сожаления об ушедшей любви» (34%) и «Потери смысла жизни». Последний показатель в процентном отношении не велик, однако он существенно выше у женщин (23%), в то время как мужчин захватывает такое переживание лишь в 9% случаев из 100%.

Опираясь на данные авторской анкеты, мы получили возможность более детально рассмотреть содержание личностного аспекта кризиса середины жизни. Мы рассмотрели сферу контактов и сферу телесности мужчин и женщин. Сфера контактов существует посредством традиций в области

взаимодействия с близкими (супруги, дети, родители, друзья) и с дальними (коллеги, начальство, соседи, другие) людьми. А также очень важным критерием является отношение к самому себе и, в том числе, к своему телесному образу. Мы обнаружили, что самый яркий показатель неудовлетворенности в сфере контактов у мужчин и у женщин проявляется в «Потере интереса к друзьям» (у мужчин 44%, у женщин 51%), в том, что «не о чем говорить с друзьями» (у мужчин 42%, у женщин 33%), в «скуке в отношениях» (у мужчин 31%, у женщин 29%). Женщины в большей степени проявляют раздражение к друзьям (36%), а мужчины в большей степени испытывают агрессию к друзьям (24%). В отношении с супругами самый яркий показатель у женщин – это «Отсутствие сексуального влечения» к партнеру (42%), у мужчин он выражен 13%. Женщины чаще испытывают раздражение к партнеру или супругу (44%), досаду, что рядом именно этот человек (21%). В то же время четверть из всех опрошенных респондентов испытывают следующие негативные переживания: «Отсутствие интереса к партнеру» (20% мужчин и 25% женщин), при этом обе стороны склонны искать «схожих по интересам людей» (36% женщин и 22 % мужчин); «Ощущение пустоты и одиночества» (20% мужчин и 29% женщин) и «Потребность остаться одному» (16% мужчин и 23% женщин). В отношении детей и родителей женщины более склонны испытывать обиду на родителей (38%) и заботу о детях (34%), в то время как у мужчин больше выражена тенденция заботиться о родителях (31%).

Относительно сферы телесности мы обнаружили, что в этот возрастной период некоторые взрослые пренебрегают своим физическим состоянием (36% женщин и 20% мужчин); некоторая часть женской выборки имеет отрицательное эмоциональное восприятие своей телесности (39%). У четверти опрошенных есть стремление изменить свою внешность (24% мужчины, 23% женщины). Вот наиболее частые высказывания женщин о способах изменения своего внешнего вида: «Приблизить свое тело к идеальному видению красоты; похудеть; изменить цвет волос; изменить длину волос; прическу; выглядеть моложе за счет косметических процедур для лица (инъекции, массажи, пилинг, наращивание ресниц, бровей, ногтей, волос и т.д.), заняться спортом. Мужчины видят, в основном, два ведущих способа изменить свою внешность: больше отдыхать от рабочих нагрузок и заниматься спортом.

По показателям физического самочувствия все респонденты указывают на чрезмерную усталость и невозможность расслабиться (36% мужчины, 41% женщины).

В событийно – библиографическом аспекте и мужчин, и женщин одинаково фрустрирует «Потеря работы» (у мужчин 27%, у женщин 21%), и, вопреки ожиданиям, маленький процент респондентов обоих полов переживает «Уход из семьи выросших детей (по 7%).

Существенным отличием можно считать отсутствие удовлетворения у женщин «социальным положением» (36%) и «семейным положением» (57%), беспокойство по поводу необходимости «смены места жительства» (25%) и «здоровья и состояния близких» (38%).

Исследования по авторской анкете прояснили ценностно-смысловое содержание кризиса середины жизни. В сфере «фантазий», которая существует посредством смыслов, ценностей, образов о желаемом и перспективном будущем, интересов, верований и желаний, мы увидели, что и у мужчин, и у женщин в кризисе середины жизни теряется «источник радости, то, что раньше приносило удовольствие, теперь не приносит удовлетворения» (36% мужчин, 56% женщин). Женщины в большей степени задумываются о «потере смысла жизни» (46%) и «потери ощущения счастья» (46%), у мужчин эти показатели соответственно 16% и 11%. И мужчины, и женщины переживают фрустрацию из-за потери «цели в жизни» (36% мужчины, 31 % женщины) и «отсутствия желаний» (33% мужчины и 26% женщины).

У женщин намного более выражены и разнообразны стратегии совладания, которые гармонично распределены между основными сферами жизни. Лидирующее место принадлежит сфере «фантазий»: расширяются смыслы и ценности, появляются и реализуются новые интересы, больше склонности к реализации в различных верованиях (Таблица 1).

Таблица 1. Сравнительный анализ балансного распределения стратегий совладания в кризисе середины жизни у мужчин и женщин

	Фантазии (образы, смыслы, ценности, будущее)	Контакты (традиции)	Деятельность (поведение, мышление)	Телесность (ощущение, эмоции)
Женщины	Чтение литературы 62% Смена впечатлений, поездки, путешествия 59% Обретение новых интересов 46% Искусство 34%	Друзья и их поддержка 48% Беседы с психологом 46% Новая любовь и дружба 36% Общение с новыми малознакомыми людьми 31% Занятия в группах по интересам 26%	Поиск нового места для самореализации 62% Занятия в системе повышения квалификации 46% Научное расширение картины мира 41%	Занятие спортом и внешним видом 35% Здоровый образ жизни 26%
Мужчины	Смена впечатлений, поездки, путешествия 22% Развлечения, отвлечение от проблем 20% Обретение новых интересов 18%	Друзья и их поддержка 27% Семья и дети 38% Обрести группу единомышленников 16%	Поиск нового места для самореализации 47% Уход в работу 18%	Занятие спортом 35%

Также у женщин достаточно представлена сфера деятельности, - они стремятся повышать свою квалификацию, расширять научную картину мира, - и сфера контактов, где копинг-стратегией является для женщин обретение новых знакомств, формирование новых традиций, опора на поддержку друзей (Таблица 1). Мужчины оказываются менее активными, чем женщины в реализации сферы деятельности: они не стремятся к научному расширению картины мира (0%); стремятся уйти в работу (18%), не многие занимаются в системе повышения квалификации (7%), однако они активно ищут новые возможности для самореализации (47%). Наиболее выраженными являются стратегии мужчин в коммуникативной сфере: они стремятся обрести группу единомышленников (16%), общаться с друзьями и опираться на их поддержку (27%), однако общение с психологом совсем не входит в арсенал мужчин (0%), занятия в группах по интересам также остаются не востребованными (0%). Особенным интересным фактом мы посчитали возрастание у мужчин в кризисе середины жизни склонности уделять больше внимания и времени семье и детям, и престарелым родителям (38%). Показатели относительно сферы «фантазии» выражены у мужчин малым интересом к новому (18%), малым интересом к чтению литературы и искусству (9% и 11%), однако довольно выражено стремление отвлекаться от проблем (20%), путешествовать (22%) и развлекаться (20%) (Таблица 1).

В нашей теоретической концепции выходу из кризиса середины жизни способствует рефлексия и рефлексивные способности. Проведенное эмпирическое исследование показало, что большинство респондентов осознает происходящие перемены, адекватно отражают межличностные коммуникации и имеют достаточно выраженную критичность (Рисунок 1).

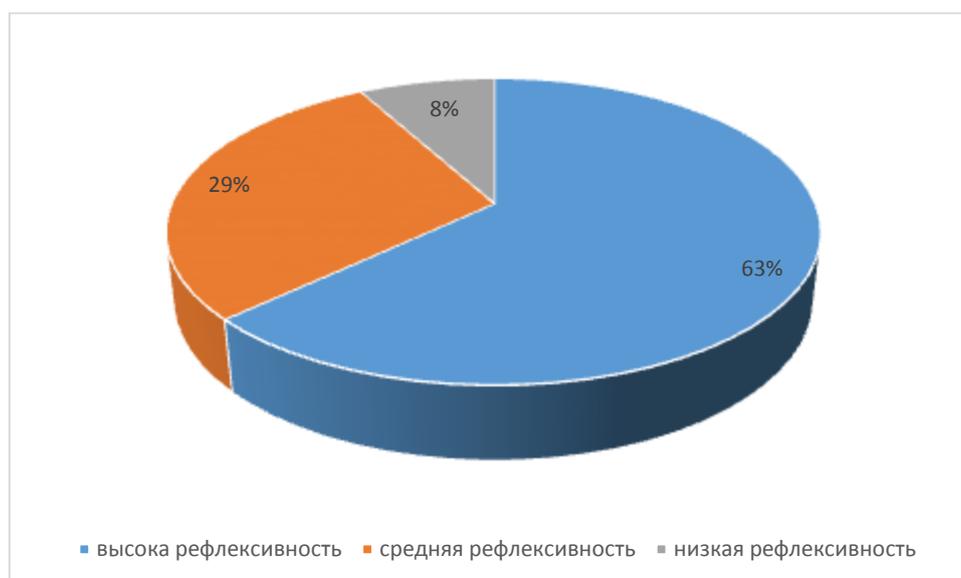


Рисунок 1. Процентная представленность выраженности уровней рефлексивности у респондентов мужского и женского пола по методике А.В. Карпова и В.В. Пономаревой

У респондентов с высоким уровнем рефлексивности качественно выделяются тенденции к рефлексии прошлого опыта, настоящей деятельности, при этом доминирующей тенденцией (в пределах 4 единиц по различительной статистике) является рефлексия социального положения и планирование будущей деятельности. Те респонденты, у которых диагностировалась низкая рефлексия, большее внимание уделяют социальному взаимодействию (35,25), фиксации на прошлых событиях (31,75) и планированию будущего (30). Обращенность к настоящей реальности имеет самый низкий коэффициент (25,75) и этот факт требует психокоррекционного вмешательства, поскольку люди в кризисе середины жизни с низким уровнем рефлексии не умеют качественно его проживать осознавая проблемы, испытывая эмоции, принимать необходимость перемен. Анализ различительной статистики достоверен при статистической значимости $p \leq 0,05$ (Рисунок 2).



Рисунок 2. Различительный анализ выраженности качественного содержания низкого и высокого уровня рефлексивности по методике А.В. Карпова и В.В. Пономаревой у респондентов относительно U-критерия Манна-Уитни

Относительно процентного соотношения по видам рефлексии было выявлено доминирование средних показателей по системной (78%), интроспективной (79%) и квазирефлексии (59%) (Рисунок 3).

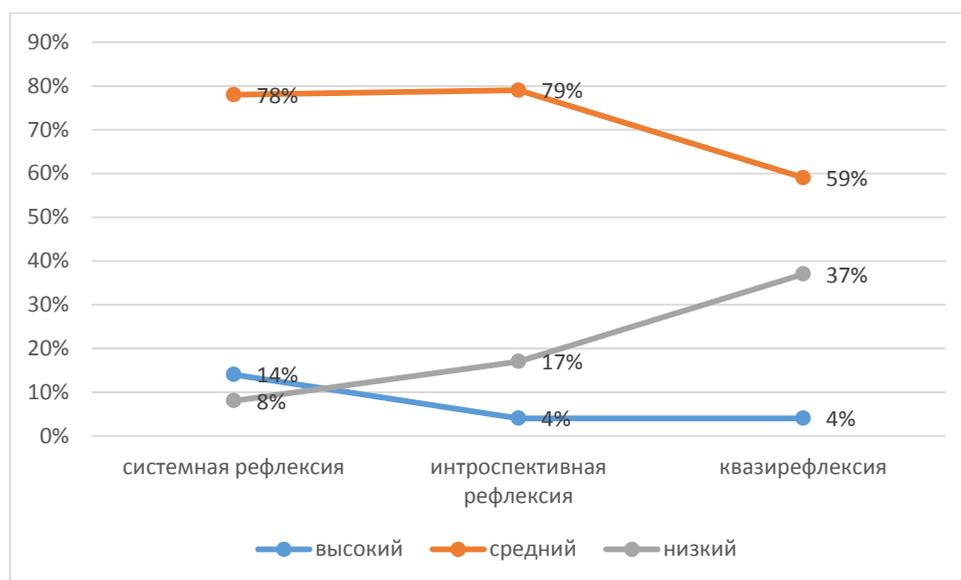


Рисунок 3. Выраженность типа рефлексии как устойчивой личностной черты у респондентов по методике Д.А. Леонтьева

Системная рефлексия эффективна для проживания кризиса середины жизни, поскольку позволяет посмотреть на происходящее со стороны, увидеть жизненные ресурсы и точки отсутствия совладания с ситуацией. Интроспективная рефлексия, напротив, фиксирует респондентов на прошлом опыте, не давая возможности видеть и трезво оценивать настоящие события. Квазирефлексия отрывает респондентов от реальности, уводя их в мир фантазий, иллюзорных мечтаний, способствует эскапизму. Рисунок 4 статистически подтверждает выявленную нами закономерность.

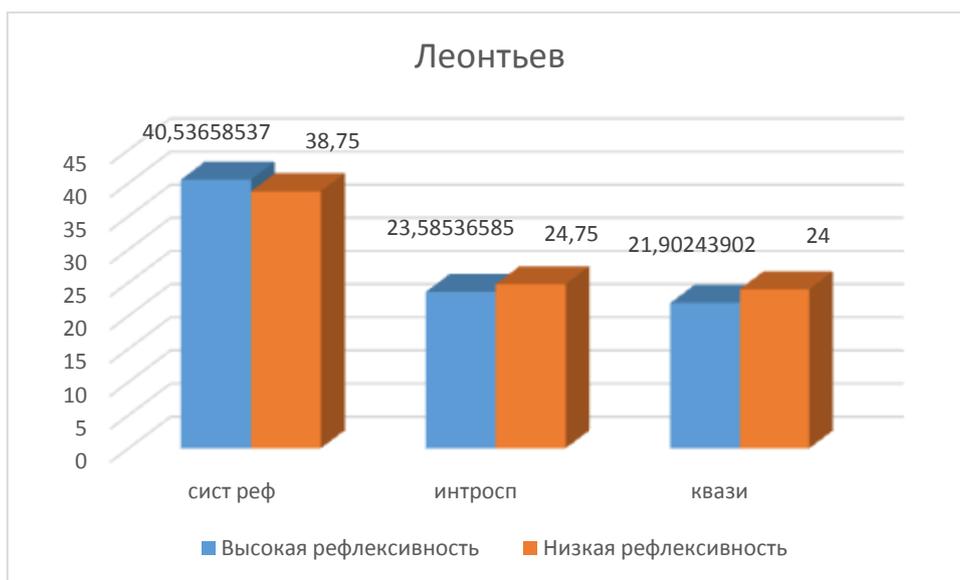


Рисунок 4. Выраженность личностных типов рефлексии по высоким и низким показателям у респондентов, проживающих кризис середины жизни

Таким образом, мы можем констатировать, что существует ряд закономерных, феноменологически выраженных проявлений в периоде проживания взрослыми людьми кризиса середины жизни, и в то же время существуют значимые отличия.

Выводы.

1. Для мужчин и женщин, переживающих кризис середины жизни, характерен акцент в сфере деятельности – сильная усталость от работы, невозможность снять напряжение, поиск новых возможностей для самореализации и приобретения новых знаний с лидирующим превосходством в активности женщин.

2. Более адаптивными в проживании кризиса середины жизни являются женщины, так как они более сбалансированно подходят к переработке жизненных проблем, в то время как мужчины не имеют широкого и сбалансированного диапазона совладания с ситуацией переживания возрастного кризиса.

3. Для взрослых мужчин и женщин характерным проявлением рефлексии является средний уровень системности (78%), интроспективности (79%) и квазирефлексии (59%). Наиболее эффективными стратегиями проживания кризиса середины жизни обладают респонденты с системной рефлексией.

4. Рефлексия социального взаимодействия и планирования будущего наиболее предпочтительна для большинства взрослых мужчин и женщин. Однако, планирование будущего для респондентов с высоким уровнем рефлексивности (63%) может рассматриваться как копинг-стратегия, а для респондентов с низким уровнем рефлексивности (8%) как эскапизм и защитная реакция.

Литература

1. Ганзен В. А., Головей Л. А. К системному описанию онтогенеза человека // *Психология развития*. СПб., 2001. С. 81–97.
2. Манукян В.Р. Нормативные кризисы развития в период взрослости // *Вестник СПбГУ. Сер. 12*, 2010, вып. 1 с.39-45.
3. Солдатова Е.Л. Структура и динамика нормативного кризиса перехода к взрослости: монография. Челябинск: ЮУрГУ, 2007. 267 с.
4. Пезешкиан Н. Психотерапия повседневной жизни. СПб.: «Речь», 2001. 288 с.
5. Роббинс Э. Разбуди в себе исполина. М.: «Попурри», 2017. 120 с.
6. Ануров Д., Маслова Ю. Архетип счастья. Все, что нужно знать об аналитической психологии Карла Густава Юнга. М.: «АРДИС», 2017. 125 с.
7. Степанов С.Ю. Рефлексивная практика творческого развития человека и организаций / С.Ю. Степанов. М.: Наука, 2000. 174 с.
8. Карпов А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики // *Психологический журнал*. 2003. Т. 24. № 5. С. 45-57.
9. Trapnell R.D., Campbell J.D. Private self-consciousness and the five factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1999, Vol. 76.
10. Леонтьев Д.А., Осин Е.Н. Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике // *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. 2014. Т. 11. № 4. С. 110-135.
11. Шмелёв А. Г. Практическая тестология: тестирование в образовании, прикладной психологии и управлении персоналом, М.: Маска, 2013, 688 с.
12. Treynor W., Gonzalez R., Nolen-Hoeksema S. Rumination reconsidered: A psychometric analysis // *Cognitive Therapy and Research*. 2003, Vol. 27. P. 247–259.
13. Ciarocco N.J., Vohs K.D., Baumeister R.F. Some good news about rumination: Task-focused thinking after failure facilitates performance improvement // *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2010, Vol. 29. P. 1057-1073.
14. Гринвальд Э.Г., Банаджи М.Р. Неявное социальное познание: установки, самооценка и стереотипы. *Психологический обзор*, том 102 (1), январь 1995 г., стр. 4–27
15. Щебетенко С.А. Рефлексивные адаптации характера в пятифакторной теории личности // *Психологический журнал*. 2015. Т. 36, № 6. С. 55–65.

16. DeYoung C.G. *Cybernetic Big Five Theory* // *Journal of Research in Personality*. 2015. Vol. 56. P. 33–58.

17. McCrae R.R., Costa Jr.P.T. *Toward a new generation of personality theories: Theoretical contexts for the five-factor model* // J.S. Wiggins. *The Five factor of Personality: Theoretical Perspectives*. N.Y.: Guilford Press, 1996. P. 51–87.

18. Чернобровкина С.В. *Гендерные особенности переживания и преодоления кризиса середины жизни*. Вестник Омского университета. Серия «Психология». 2014. № 2. С. 30–42.

Literature

1. Ganzen V.A., Golovey L.A. *Towards a systemic description of human ontogenesis* // *Development Psychology*. SPb., 2001. pp. 81–97.

2. Manukyan V.R. *Regulatory crises of development during adulthood* / *Bulletin of St. Petersburg State University. Ser. 12*, 2010, no. 1. pp. 39-45.

3. Soldatova E.L. *The structure and dynamics of the normative crisis of the transition to adulthood: monograph*. Chelyabinsk: Sous Ural State University, 2007. 267 p.

4. Pezeshkian N. *Psychotherapy of everyday life*. SPb.: "Rech", 2001. 288 p.

5. Robbins E. *Wake up the giant in yourself*. M.: "Popourri", 2017. 120 p.

6. Anurov D., Maslova Yu. *The archetype of happiness. Everything you need to know about the analytical psychology of Carl Gustav Jung*. M.: "ARDIS", 2017. 125 p.

7. Stepanov S.Yu. *Reflexive practice of creative development of a person and organizations* / S.Yu. Stepanov. M.: Nauka, 2000. 174 p.

8. Karpov A.V. *Reflexivity as a mental property and the method of its diagnosis* // *Psychological journal*. 2003. T. 24. No. 5. S. 45-57.

9. Trapnell R.D., Campbell J.D. *Private self-consciousness and the five factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection* // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1999, Vol. 76.

10. Leontiev D.A., Osin E.N. *Reflection "good" and "bad": from an explanatory model to differential diagnostics* // *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*. 2014. T. 11. No. 4. P. 110-135.

11. Shmelev A.G. *Practical testology: testing in education, applied psychology and personnel management*, M.: "Maska", 2013, 688 p.

12. Treynor W., Gonzalez R., Nolen-Hoeksema S. *Rumination reconsidered: A psychometric analysis* // *Cognitive Therapy and Research*. 2003, Vol. 27. P. 247–259.

13. Ciarocco N.J., Vohs K.D., Baumeister R.F. *Some good news about rumination: Task-focused thinking after failure facilitates performance improvement* // *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2010, Vol. 29. P. 1057-1073.

14. Greenwald E.G., Banadzhi M.R. *Implicit social cognition: attitudes, self-esteem and stereotypes*. *Psychological Review*, Volume 102 (1), January 1995, pp. 4-27

15. Shchebetenko S.A. *Reflexive adaptations of character in the five-factor theory of personality* // *Psychological journal*. 2015. T. 36, No. 6. P. 55–65.

16. DeYoung C.G. *Cybernetic Big Five Theory // Journal of Research in Personality*. 2015. Vol. 56. P. 33–58.

17. McCrae R.R., Costa Jr.P.T. *Toward a new generation of personality theories: Theoretical contexts for the five-factor model // J.S. Wiggins. The Five factor of Personality: Theoretical Perspectives*. N.Y. : Guilford Press, 1996. P. 51-87.

18. Chernobrovkina S.V. *Gender characteristics of experiencing and overcoming the midlife crisis. Omsk University Bulletin. Series "Psychology"*. 2014. No. 2. P. 30–42.