

М. Е. Воронина

Потеря родителей и психологическое благополучие женщины среднего возраста

В статье изложены результаты теоретического и эмпирического исследования взаимосвязей между переживанием смерти родителей и психологическим благополучием женщины среднего возраста. Основной гипотезой исследования стало предположение о том, что переживание смерти родителей является одним из важных этапов личностного развития взрослого человека (на примере взрослой женщины), влияет на его психологическое благополучие. В статье описаны основные механизмы влияния смерти родителей на психологическое благополучие взрослого человека, в основе которых принятие человеком средних лет полной ответственности за свою жизнь, жизнь младших членов семьи и актуализация у него страха собственной смерти. Показано, что переживание смерти родителей оказывает амбивалентное и преимущественно опосредованное (через когнитивно-эмоциональный образ отношения к родителям) влияние на психологическое благополучие женщины в период средней зрелости.

Ключевые слова: женщина среднего возраста, смерть родителей, психологическое благополучие, страх смерти, чувство экзистенциальной безопасности.

М. Е. Voronina

Parents' Death and Psychological Wellbeing of a Middle-Aged Woman

The results of the theoretical and empirical research of relationship between the experience of parents' death and psychological wellbeing of a middle-aged woman are stated in the article. The main hypothesis of the research may be the supposition that the experience of parents' death is one of the main stages of the development of a personality of an adult person (for example, an adult woman), it influences the person's psychological wellbeing. The main things of the influence of parents' death on psychological wellbeing of an adult person are described in the article. In the basis of these principles there is acceptance by a middle-aged person of a full responsibility for his or her own life, the life of younger members of the family and the updating of the person's death. It is shown that the experience of the death of the parents exerts an ambivalent and mainly indirect (through cognitive-emotional attitude to the parents) influence on psychological wellbeing of a woman in the stage of middle adulthood.

Keywords: middle-aged woman, parents' death, psychological wellbeing, fear of death, feeling of existential security.

Одно из серьезных жизненных испытаний, выпадающих на долю почти каждого человека, – смерть родителей. К. Эльячэфф и Н. Эйниш отмечают, что с социальной точки зрения потеря родителей взрослым человеком не считается поводом для глубокого страдания. И все же «то, что в нашей культуре смерть родителей не считается самым важным опытом в жизни взрослого человека, это ошибочное представление», – отмечает американский психолог А. Леви [12, с. 409]. В любом возрасте это событие кардинально меняет дальнейшую жизнь.

Многие люди переживают смерть родителей в период средней зрелости. Р. Калиш пишет о том, что утрата родителей влечет за собой следующие психологические последствия: взрослый, во-первых, становится «сиротой»; во-вторых, он вынужден принять на себя ответственность за всю семью; в-третьих, у него появляются мысли о том, что следующим умрет он [3].

Феномен «взрослого» сиротства мало изучен в рамках научных исследований. Существующие исследования касаются в основном изучения

процесса переживания утраты близких людей (в том числе родителей), реакции на данное трудное жизненное событие и способов совладания с ним (Л. И. Анцыферова, Ф. Е. Василюк, Ю. В. Заманаева, Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтык, Э. Кюблер-Росс, Э. Линдемманн, К. У. Перриш-Харра, М. В. Сапоровская и др.)

В нашем исследовании проверяется гипотеза о том, что переживание смерти родителей – важный этап личностного развития взрослого человека (на примере взрослой женщины), который влияет на его психологическое благополучие. Психологическое благополучие (опираясь на теорию К. Рифф) мы понимаем как отражение в сознании человека высокой степени удовлетворенности основных экзистенциальных потребностей – связи с другими, свободы, осмысленности жизни, контроля над окружающей средой, принятия себя, саморазвития, которое рождает переживание полноценности своего бытия.

Идеи о влиянии переживания смерти близкого на личностное развитие человека четко оформлены в рамках двух направлений исследований.

В рамках первого направления *переживание утраты рассматривается как процесс «смысловой реконструкции»*. Исследования этого направления в основном проводятся в русле конструктивистской психологии зарубежными авторами (Neimeyer R., 2001; Hendricks L., 1999; Silverman P. 2001; Browning D., 2001). Названные авторы полагают, что травматические события требуют от человека их включения в нарратив собственной жизни, то есть осмысления, и описания и делают два основных вывода: о ведущей роли смысловой сферы и о личностном росте как возможном результате переживания утраты [4].

В рамках второй группы исследований *утрата изучается как процесс изменений, происходящих на духовном уровне личности*. (А. Гнездилов, Э. Кюблер-Росс, Э. Пренд). В. Франклом обозначена необходимость поиска смысла страдания, который вел бы человека к духовному развитию [6]. Особенность направления – анализ глубинных процессов, происходящих во внутреннем мире человека при утрате. Э. Пренд пишет о том, что процесс переживания разделен на два этапа: первый – адаптация к отсутствию близкого человека, восстановление системы отношений с миром, второй («жизненное влияние горя») – осознание влияния утраты на духовный мир личности [7].

Переживание утраты близкого Другого дает человеку потенциальную возможность выйти на новый уровень личностного развития (И. Ялом, Дж. Рейноутер, Э. Пренд, Ф. Василук, Ю. Заманаева, Е. Сапогова, Н. Шеманова, Г. Фаизова и др.). При этом переживание смерти родителей, с нашей точки зрения, имеет для взрослого человека особое значение. Е. Е. Сапогова для описания этого феномена вводит понятие «взрослого сиротства» [8, с. 705].

Согласно Е. Е. Сапоговой, «представление о собственной взрослости до определенного момента поддержано наличием значимых взрослых, обычно родителей: это они имплицитно и есть те самые франкловские «для кого» и «для чего», ради которых выносятся любое «как». Утрата бытийного фундамента в лице родителей в большинстве случаев не является для личности фатальным событием, но часто становится стартовой точкой для пересмотра смыслов собственной жизни, помогающего преодолеть переживание «оставленности один на один с миром» [9, с. 704].

К. Эльячефф и Н. Эйниш рассматривают причины важности опыта утраты матери в жизни

женщины: она теряет человека, который привел ее в мир и знал в любом возрасте жизни; женщина теряет последнюю преграду, отделяющую ее от смерти; иногда теряются идентификационные самоощущения, что провоцирует в женщине определенные перемены; смерть матери означает последний этап, после которого утрачивается возможность что-то изменить в отношениях с ней [12, с. 409].

Анализ литературных источников позволяет выделить два основных механизма влияния смерти родителей на личностное развитие взрослого человека. Первый механизм связан с потерей чувства экзистенциальной защищенности, необходимостью принятия взрослым человеком полной ответственности (как «осознания способности выступать причиной изменений в окружающем мире и собственной жизни, а также сознательным управлением этой способностью» [5, с. 21]) за свою жизнь, жизнь младших членов семьи. Этот механизм специфичен для переживания утраты именно родителей. Второй механизм связан с актуализацией страха собственной смерти, который может катализировать процесс самореализации. Об этом пишет И. Ялом: «Физиологическая природа жизни уничтожает нас, идея же смерти дарует нам спасение» [13, с. 15]. Вероятно, этот механизм универсален и активизируется при переживании утраты любого близкого Другого.

Описанные механизмы влияния смерти родителей на личностное развитие взрослого человека могут быть катализированы периодом физической беспомощности родителей, когда они становятся зависимыми от своих детей, в первую очередь – дочерей. Опыт ежедневного наблюдения за физическим и психическим старением в этот период актуализирует у взрослой дочери страх собственного угасания. «Она была... моим постаревшим двойником... Она также была моим ребенком. Я пыталась ее защитить», – говорит дочь о матери в повести «Роза Галлика» К. Феллу [12, с. 399]. В этом высказывании отражается и второй источник личностного роста дочери стареющих родителей – принятие на себя «родительской» ответственности за них.

Психологическая атмосфера последних лет жизни родителей может носить иной характер – счастливой старости. При таком типе старения родителей переживание их смерти может быть тяжелее. Эти родители – мощный ресурс социальной поддержки взрослых детей. Кроме того, их смерть часто неожиданна. Потеря же близкого

человека более болезненна, если неожиданна, так как воспринимается как явление, не поддающееся контролю [8] и сильно снижает чувство психологической безопасности личности.

Важный фактор, определяющий динамику переживания взрослым человеком смерти родителей, – степень завершенности отношений с ними. Невыполненные обещания, неразрешенные конфликты замедляют процесс личностных изменений потерявшего. И. Ялом так описывает отношения с умершей матерью: «...я жил с ней в условиях непрерывной вражды... всегда стремился вырваться из прошлого... стремился к независимости и росту... Но мой сон... показывает, что я посвятил жизнь другой цели – завоевать признание моей умершей мамы...» [14, с. 9–13]. Этот анализ отношений показывает, как незавершенный конфликт с умершим родителем затрудняет удовлетворение экзистенциальной потребности взрослого человека в независимости.

Эмпирическое доказательство гипотезы исследования мы начали с определения различий между женщинами среднего возраста (от 38 до 56 лет, n=61), участвующими в жизни родителей, и женщинами соответствующей возрастной группы (от 41 до 57 лет, n=31), родители которых умерли, в стиле привязанности («Опросник стиля привязанности» Д. А. Финни и П. Ноллера), психологическом благополучии («Шкалы психоло-

гического благополучия» К. Рифф), личностных особенностях (16-факторный личностный опросник Р. Кетелла). Для статистического анализа результатов были использованы корреляционный анализ (R-критерий Спирмена), метод множественного регрессионного анализа, U-критерий Манна – Уитни.

В процессе исследования выявлено, что женщины, пережившие смерть родителей, более *предприимчивы* (U=655, p=0,01), *склонны противопоставлять себя группе* (U=723, p=0,05), но менее *уверенны в отношениях с окружающими* (U=702, p=0,04), по сравнению с женщинами, родители которых живы. Усиление неконформизма женщины, вероятно, связано с тем, что родители и для взрослого наиболее значимые «хранители» социальных норм. После их смерти следование части этих норм теряет для женщины смысл. Кроме того, со смертью родителей женщина полностью принимает ответственность за род, становится «ведущей», а не «ведомой». Неконформизм может быть связан с актуализацией страха собственной смерти, заставляющего женщину «идти своей дорогой».

Важно отметить, что корреляционный анализ показал высокую плотность взаимосвязей между уверенностью в отношениях, неконформизмом и психологическим благополучием у женщин, переживших смерть родителей (Таблица 1).

Таблица 1

Взаимосвязи между неконформизмом, уверенностью в отношениях и психологическим благополучием у женщин среднего возраста, переживших смерть родителей

Взаимосвязанные шкалы	Valid N	Spearman R	p-level
Неконформизм & позитивные отношения с окружающими	31	-0,45	0,01
Неконформизм & управление средой	31	-0,49	0,004
Неконформизм & личностный рост	31	-0,38	0,03
Неконформизм & цели в жизни	31	-0,67	0,00003
Неконформизм & самопринятие	31	-0,45	0,01
Неконформизм & осмысленность жизни	31	-0,65	0,00007
Неконформизм & человек как открытая система	31	-0,37	0,04
Уверенность в отношениях и позитивные отношения с окружающими	31	0,55	0,001
Уверенность в отношениях и управление средой	31	0,52	0,002
Уверенность в отношениях и цели в жизни	31	0,43	0,01
Уверенность в отношениях и личностный рост	31	0,49	0,004
Уверенность в отношениях и самопринятие	31	0,54	0,001
Уверенность в отношениях и человек как открытая система	31	0,43	0,02
Уверенность в отношениях и осмысленность жизни	31	0,61	0,0002

Мы видим, что *неконформизм* у женщин, переживших смерть родителей, отрицательно связан с психологическим благополучием. Регрессионный анализ показал, что *неконформизм* значимо влияет на позитивные отношения с

окружающими, управление средой, цели в жизни, баланс аффекта, осмысленность жизни. Такой рисунок взаимосвязей уникален для данной группы женщин – у молодых женщин и женщин средних лет, у которых родители живы, *некон-*

формизм не связан с психологическим благополучием. Уверенность в отношениях с окружающими у женщин, переживших смерть родителей, положительно связана с психологическим благополучием. Регрессионный анализ показал, что уверенность в отношениях с окружающими значительно влияет на позитивные отношения с окружающими, управление средой, личностный рост, самопринятие, осмысленность жизни, восприимчивость к новому. Этот рисунок взаимосвязей повторяется у женщин 50–56 лет, родители которых живы; на других возрастных этапах связей между уверенностью в отношениях и психологическим благополучием мало.

Можно сделать вывод, что переживание смерти родителей оказывает опосредованное влияние (преимущественно негативное) на психологическое благополучие взрослой женщины через изменения в уверенности в отношениях с окружающими (важный компонент стиля привязанности), *нонконформизме*.

Для доказательства гипотезы был использован еще один прием – женщинам, пережившим смерть родителей, был задан открытый вопрос: «Как Вы думаете, что изменилось в Вас со смертью родителей?». На вопрос смогли ответить 45 % женщин выборки. Контент-анализ ответов позволил выделить шесть групп изменений, которые рефлексировали женщины: *переживание*

взросления (29 %); *потеря защиты, опоры* (29 %); *изменение ценностей* (усиление ценности жизни) – (21 %); *ощущение собственного одиночества* (21 %); *чувство вины перед родителями* (7 %); *понимание и прощение родителей* (7 %). Такие изменения, как переживание взросления, изменение ценностей, понимание и прощение родителей, можно охарактеризовать как личностный рост взрослой женщины.

В целом, можно сказать, что изменения, переживаемые взрослыми женщинами после смерти родителей, носят амбивалентный характер, и, вероятно, во многом обусловлены индивидуальной историей отношений.

Поэтому далее мы сравнивали особенности взаимосвязей между отношением взрослой женщины к родителям и ее психологическим благополучием в группе женщин от 50 до 56 лет ($n=23$), которые заботятся о родителях, и в группе женщин, родители которых умерли (ретроспективно оценивали особенности отношения к родителям в последние годы их жизни).

Результаты сопоставления взаимосвязей между когнитивными компонентами отношения к родителям (авторская методика «Образ родителей») у женщин до и после смерти родителей с их психологическим благополучием представлены в *Таблице 2*.

Таблица 2

Взаимосвязи между когнитивными компонентами отношения к родителям и психологическим благополучием у женщин среднего возраста до и после смерти родителей

Взаимосвязанные шкалы	Женщины от 50 до 56 лет, которые заботятся о родителях (r , p -level)	Женщины, родители которых умерли, средний возраст – 51 год (r , p -level)
Близость и осмысленность жизни	-	0,39 ; 0,03
Близость и человек как открытая система	-	0,47 ; 0,008
Близость и автономия	0,53 ; 0,009	-
Автономия родителей и позитивные отношения	-	0,26 ; 0,01
Автономия родителей и баланс аффекта	-	-0,35 ; 0,05
Автономия родителей и человек как открытая система	-	0,38 ; 0,03
Автономия родителей и осмысленность жизни	-0,47 ; 0,02	-
Автономия родителей и автономия	0,43 ; 0,03	-
Свобода от родителей и позитивные отношения	-	0,28 ; 0,005
Свобода от родителей и управление средой	-	0,40 ; 0,00009
Свобода от родителей и человек как открытая система	-	0,49 ; 0,004

Мы видим, что плотность взаимосвязей между когнитивными компонентами отношения к родителям и психологическим благополучием у женщин, переживших смерть родителей, значимо увеличивается, по сравнению с женщинами аналогичной возрастной группы, имеющими родителей. Для психологического благополучия взрослой женщины, пережившей смерть родителей, важно сохранить вос-

поминание о них как о близких, «теплых», но при этом независимых и дарящих свободу людям.

При анализе взаимосвязей между эмоциональными компонентами отношения (методика «Типовое семейное состояние» Э. Г. Эйдемиллера, В. В. Юстицкого) к родителям и психологическим благополучием у женщин до и после смерти родителей были получены следующие результаты (Табл. 3).

Таблица 3

Взаимосвязи между эмоциональными компонентами отношения к родителям и психологическим благополучием у женщин среднего возраста до и после смерти родителей

Взаимосвязанные шкалы	Женщины от 50 до 56 лет n=23, которые заботятся о родителях (r, p-level)	Женщины, родители которых умерли, средний возраст – 51 год, n=23 (r, p-level)
Общая неудовлетворенность ситуацией и позитивные отношения	-	-0,37 ; 0,0002
Общая неудовлетворенность ситуацией и цели в жизни	-	-0,25 ; 0,01
Общая неудовлетворенность ситуацией и личностный рост	-	-0,22 ; 0,02
Общая неудовлетворенность ситуацией и автономия	<i>-0,38; 0,07</i>	-
Нервно-психическое напряжение и позитивные отношения	-	-0,28 ; 0,005
Тревожность и позитивные отношения	-	-0,28 ; 0,005
Тревожность и самопринятие	-	-0,46 ; 0,009
Тревожность и человек как открытая система	-	-0,41 ; 0,01

Мы видим, что плотность взаимосвязей между всеми эмоциональными компонентами отношения к родителям и психологическим благополучием у женщин, переживших смерть родителей, значимо увеличивается, по сравнению с женщинами аналогичной возрастной группы, имеющими родителей.

Особенности взаимосвязей между чувством вины перед родителями (опросник по изучению межличностной вины IGQ Л. Коннора, Д. Берри, Д. Вайсса) и психологическим благополучием женщины среднего возраста до и после смерти родителей отражены в *Таблице 4*.

Таблица 4

Взаимосвязи между чувством вины перед родителями и психологическим благополучием у женщин среднего возраста до и после смерти родителей

Взаимосвязанные шкалы	Женщины от 50 до 56 лет n=23, которые заботятся о родителях (r, p-level)	Женщины, родители которых умерли, средний возраст – 51 год, n=23 (r, p-level)
Вина выжившего и автономия	-	-0,27 ; 0,007
Вина выжившего и управление средой	-	-0,21 ; 0,04
Вина выжившего и самопринятие	-0,45 ; 0,02	-0,47 ; 0,007
Вина выжившего и человек как открытая система	0,46 ; 0,02	-
Вина ответственности и позитивные отношения	-	0,26 ; 0,009
Вина ответственности и осмысленность жизни	-	0,43 ; 0,01
Вина ответственности и человек как открытая система	-	0,52 ; 0,002
Вина ненависти к себе и автономия	-	-0,38 ; 0,0001
Вина ненависти к себе и управление средой	-	-0,25 ; 0,01
Вина ненависти к себе и самопринятие	-0,66 ; 0,0005	-0,71 ; 0,000007
Вина ненависти к себе и баланс аффекта	0,56 ; 0,005	0,41 ; 0,01

Мы видим, что плотность взаимосвязей между переживанием различных форм чувства вины перед родителями и психологическим благополучием у женщин, переживших смерть родителей, также значимо увеличивается, по сравнению с женщинами аналогичной возрастной группы, имеющими родителей. Вина ответственности («Я всегда должен заботиться о близких») и вина отделения («Я всегда должен быть рядом с близкими») положительно связаны с психологическим благополучием женщины, вина ненависти к себе («Я должен считать себя таким “плохим”, каким меня считают мои близкие») и вина выжившего («Я не должен быть счастливее близких») – отрицательно. Вероятно, вина ответственности и вина отделения мотивируют женщину на истинно альтруистические формы поведения по отношению к родителям, воспоминания о которых после смерти родителей вызывают у нее чувство глубокого удовлетворения, а вина выжившего и вины ненависти к себе провоцируют у женщины, переживающей смерть родителей, внутриличностный конфликт.

Основной вывод, который позволяют сделать изложенные результаты исследования: когнитивно-эмоциональный образ собственного отношения взрослой женщины к родителям в последние годы их жизни является значимым фактором ее психологического благополучия после смерти родителей. Переживание смерти родителей оказывает опосредованное влияние на психологическое благополучие женщины среднего возраста через образ отношения к ним. Вероятно, у женщины среднего возраста сформировано четкое идеальное представление о том, каким образом нужно относиться к пожилым родителям. Это представление связано с социальными стереотипами и нормами, коллективным бессознательным, личной историей отношений. Психологическое благополучие женщины после смерти родителей в определенной степени зависит от того, как реальные чувства, мысли, поведение женщины по отношению к родителям в последние годы их жизни соотносятся с идеальным образом отношения к ним. Совпадение реального отношения к родителям в последние годы их жизни и его идеального образа позволяет женщине после смерти родителей интерпретировать свои отношения с ними как целостные, завершенные, осмысленные в контексте всего жизненного пути.

Библиографический список

1. Горьковая, И. А. Стратегии совладания со страхом смерти в зрелом возрасте [Текст] /

И. А. Горьковая // Вестник костромского государственного университета имени Н. А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2014. – Т. 20. – № 4. – С. 91–94.

2. Заманаева, Ю. В. Переживание утраты близкого как процесс изменений во внутреннем мире личности [Текст] : дис. ... канд. псих. наук: 19.00.01 / Юлия Владимировна Заманаева. – СПб., 2004. – 320 с.

3. Калиш, Р. Пожилые люди и горе: реферативный обзор [Текст] / Р. Калиш // Психология старости и старения: хрестоматия: учебное пособие для студентов психол. фак. высш. учеб. Заведений / сост. О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. – М. : Академия, 2003. – С. 322–327.

4. Кумыкова, Е. В. Психологические особенности потребностной сферы и полоролевой идентификации внутренне независимых женщин периода молодости и зрелости [Текст] / Е. В. Кумыкова // Вестник костромского государственного университета имени Н. А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2008. – Т. 14. – № 2. – С. 157–161.

5. Леонтьев, Д. А. Очерк психологии личности [Текст] / Д. А. Леонтьев. – М. : Смысл, 1993. – 43 с.

6. Руслина, А. О. Периодизация процесса переживания горя в психологии в сопоставлении с некоторыми положениями православного богословия [Текст] / А. О. Руслина // Консультативная психология и психотерапия. – 2012. – № 3. – С. 185–212.

7. Сапогова, Е. Е. Экзистенциальная психология взрослости [Текст] / Е. Е. Сапогова. – М. : Смысл, 2013. – 767 с.

8. Сарджвеладзе, Н., Беберашвили, З., Джавахишвили, Д., Махашвили, Н. Травма и психологическая помощь [Текст] / Н. Сарджвеладзе, З. Беберашвили, Д. Джавахишвили, Н. Махашвили. – М. : Смысл, 2007. – 180 с.

9. Фаизова, Г. И. Страх смерти как мотивация к жизни [Текст] / Г. И. Фаизова // Вестник Башкирского университета. – 2008. – Т. 13. – № 4. – С. 1053–1054.

10. Франкл, В. Человек в поисках смысла [Текст] / Виктор Франкл. – М. : Прогресс, 1990. – 196 с.

11. Шеманова, Н. А. Психологическая характеристика возрастных переходов во взрослом периоде жизни по материалам художественной литературы [Текст] / Н. А. Шеманова // Психология зрелости и старения. – 2014. – № 3. – С. 5–24.

12. Эльячефф, К., Эйниш, Н. Дочки-матери. Третий лишний? [Текст] / Каролин Эльячефф, Натали Эйниш ; перевод с франц. О. Бессоновой. – М. : Издательство «Институт общегуманитарных исследований», 2014. – 448 с.

13. Ялом, И. Вглядываясь в солнце: жизнь без страха смерти [Текст] / Ирвин Ялом ; перевод с англ. А. Петренко. – М. : Эксмо, 2012. – 352 с.

14. Ялом, И. Мамочка и смысл жизни: психотерапевтические истории [Текст] / Ирвин Ялом; перевод с англ. Е. Филиной. – М. : Эксмо, 2009. – 384 с.

Bibliograficheskiy spisok

1. Gor'kovaja, I. A. Strategii sovladaniya so strahom smerti v zreлом vozraste [Текст] / I. A. Gor'kovaja // Vestnik kostromskogo gosudarstvennogo universiteta imeni N. A. Nekrasova. Serija: Pedagogika. Psihologija. Social'naja rabota. Juvenologija. Sociokinetika. – 2014. – T. 20. – № 4. – S. 91–94.

2. Zamanaeva, Ju. V. Perezhivanie utraty blizkogo kak process izmenenij vo vnutrennem mire lichnosti [Текст] : dis. ... kand. psih. nauk: 19.00.01/ Julija Vladimirovna Zamanaeva. – SPB., 2004. – 320 s.

3. Kalish, R. Pozhilye ljudi i gore: referativnyj obzor [Текст] / R. Kalish // Psihologija starosti i starenija: hrestomatija: uchebnoe posobie dlja studentov psihol. fak. vyssh. ucheb. Zavedenij / sost. O. V. Krasnova, A. G. Liders. – M. : Akademija, 2003. – S. 322–327.

4. Kumykova, E. V. Psihologicheskie osobennosti potrebnostnoj sfery i polorolevoj identifikacii vnutrenne nezavisimyh zhenshin perioda molodosti i zrelosti [Текст] / E. V. Kumykova // Vestnik kostromskogo gosudarstvennogo universiteta imeni N. A. Nekrasova. Serija: Pedagogika. Psihologija. Social'naja rabota. Juvenologija. Sociokinetika. – 2008. – T. 14. – № 2. – S. 157–161.

5. Leont'ev, D. A. Oчерк psihologii lichnosti [Текст] / D. A. Leont'ev. – M. : Smysl, 1993. – 43 s.

6. Ruslina, A. O. Periodizacija processa perezhivaniya gorja v psihologii v sopostavlenii s nekotorymi polozhenijami pravoslavnogo bogoslovija [Текст] / A. O. Ruslina //

Konsul'tativnaja psihologija i psihoterapija. – 2012. – № 3. – S. 185–212.

7. Sapogova, E. E. Jekzistencial'naja psihologija vzroslosti [Текст] / E. E. Sapogova. – M. : Smysl, 2013. – 767 s.

8. Sardzhveladze, N., Beberashvili, Z., Dzhavahishvili, D., Mahashvili, N. Travma i psihologicheskaja pomoshh' [Текст] / N. Sardzhveladze, Z. Beberashvili, D. Dzhavahishvili, N. Mahashvili. – M. : Smysl, 2007. – 180 s.

9. Faizova, G. I. Strah smerti kak motivacija k zhizni [Текст] / G. I. Faizova // Vestnik Bashkirskogo universiteta. – 2008. – T. 13. – № 4. – S. 1053–1054.

10. Frankl, V. Chelovek v poiskah smysla [Текст] / Viktor Frankl. – M. : Progress, 1990. – 196 s.

11. Shemanova, N. A. Psihologicheskaja harakteristika vozrastnyh perehodov vo vzrosлом periode zhizni po materialam hudozhestvennoj literatury [Текст] / N. A. Shemanova // Psihologija zrelosti i starenija. – 2014. – № 3. – S. 5–24.

12. Jel'jacheff, K., Jejnish, N. Dochki-materi. Tretij lishnij? [Текст] / Karolin Jel'jacheff, Natali Jejnish; perevod s franc. O. Bessonovoj. – M. : Izdatel'stvo «Institut obshhegumanitarnyh issledovanij», 2014. – 448 s.

13. Jalom, I. Vgljadyvajas' v solnce: zhizn' bez straha smerti [Текст] / Irvin Jalom; perevod s angl. A. Petrenko. – M. : Jeksmo, 2012. – 352 s.

14. Jalom, I. Мамочка и смысл жизни: психотерапевтические истории [Текст] / Irvin Jalom; perevod s angl. E. Filinoy. – M. : Jeksmo, 2009. – 384 s.