

Творчески работающий педагог всегда может вполне самостоятельно дополнить методику организации межличностного общения по развитию речи студентов эффективными формами, методами и дидактическими приемами.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. *Бабанский Ю.К.* Педагогика: Учеб. пособ. для вузов. М: Педагогика, 1980.
2. *Безрукова В.С.* Педагогика. Проективная педагогика: Учеб. пособ. для инженерно-педагогических институтов. Екатеринбург: Изд-во «Деловая книга», 1996.
3. *Борисова Н.В., Соловьева А.А.* Новые технологии обучения: блиц-игры и нетрадиционные лекции: Метод, пособ. М., 1992.
4. *Голант Е.А.* К теории методов обучения в современной школе // Сов. педагогика. 1956. №11.
5. *Лихачев Б.Т.* Педагогика. Курс лекций: Учеб. пособ. для студентов и слушателей ИПК и ФПК. М.: Прометей, 1992.
6. *Махмутов М.И.* Теория и практика проблемного обучения. Казань, 1972.
7. *Новиков А.М.* Профессиональное образование в России: Перспективы развития. М, 1997.
8. *Огородников И.Т.* Оптимальное усвоение учащимися знаний и сравнительная эффективность отдельных методов обучения в школе. М., 1969.
9. *ПечекА.* Человеческие качества. М.: Прогресс, 1980.
10. Психология и этика делового общения: Учебник для вузов / В.Ю. Дорошенко, Л.И. Зотова, В.Н. Лавриненко и др. М.: Культура и спорт, ЮНИТИ, 1997.
11. *Скапки М.Н* Проблемы современной дидактики. М., 1980.
12. *Чернова Ю.К.* Основы проектирования педагогических технологий в техническом вузе. Тольятти: ТолПИ, 1992.

УДК 316.6

Е.О. Тарасова, Н.М. Борисова

ВЛИЯНИЕ ЛОКУСА КОНТРОЛЯ НА САМООТНОШЕНИЕ ЛЮДЕЙ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Рассматривается взаимосвязь важных личностных характеристик людей среднего возраста: самооотношения и чувства ответственности. Актуальность исследования обусловлена тем, что данный возраст наивысшей зрелости и профессионализма личности недостаточно изучен в психологической литературе. Были использованы методики по определению индекса жизненной удовлетворенности, уровня субъективного контроля и самооотношения. Результаты подтвердили гипотезу о влиянии локуса контроля на самооотношение людей среднегоГ возраста.

Изучая особенности возрастного кризиса середины жизни, мы обратили внимание на то, что средний возраст в психологии рассматривается как время, когда люди критически оценивают свою жизнь, анализируют её. Одни могут быть удовлетворены собой и своими достижениями, для других, напротив, этот процесс может быть очень болезненным.

Средний возраст - это время наивысшей зрелости личности. Сорокалетние несут ответственность за своих детей и родителей. К этому возрасту они достигают профессионализма в трудовой деятельности, становятся руководителями.

Особенности среднего возраста недостаточно исследованы и не нашли отражения в психологической литературе, несмотря на то, что тема представляет интерес и с практической точки зрения: изучив личностные особенности среднего возраста, важнейшими из которых являются самооотношение и ответственность, можно помочь людям в решение жизненных проблем: корректируя одну личностную характеристику, мы можем влиять на другую.

Данной проблеме уделяли внимание в основном зарубежные авторы: Э. Эриксон, М. Пек, К. Роджерс, Г. Олпорт, Д. Роттер, А. Маслоу, Р. Берне и др.

Главная дилемма развития у взрослого человека средних лет в соответствии с точкой зрения Эрика Эриксона (Эриксон, 1963) - это дилемма неуспокоенности. Неуспокоенность в теории Эриксона - это широкое понятие, охватывающее как родительские отношения - рождение детей и их воспитание, так и большую часть того, что имеют в виду, говоря о «продуктивности» или «творчестве», - компетентность в той или иной области, способность внести в неё

свой вклад. Неуспокоенность, таким образом, - понятие, близкое самоактуализации, которую Абрахам Маслоу определяет как стремление стать как можно лучше.

Первая стадия среднего возраста начинается около тридцати лет и переходит в начало следующего десятилетия. Эту стадию называют «десятилетием роковой черты» (Ший, 1976) и «кризисом середины жизни» (Джеке). Её главной характеристикой является осознание расхождения между мечтами и жизненными целями человека и действительностью его существования. Поскольку человеческие мечты почти всегда имеют некоторые нереалистические черты, подчас даже фантастические, оценка их расхождения с действительностью на этой стадии окрашена, как правило, в отрицательные и эмоционально тягостные тона. Время уходит, и человек не успевает сократить разрыв между мечтами и действительностью, обнаруживающийся вдруг с устрашающей резкостью.

Заполняя опросники, люди в возрасте 40-45 лет начинают не соглашаться с такими фразами, как «есть ещё уйма времени, чтобы сделать большую часть того, что я хочу». Вместо этого они констатируют: «Слишком поздно что-либо изменить в моей карьере» (Гоулд, 1975).

Среди главных проблем исследователи выделяют следующие. Убывание физических сил и привлекательности - одна из многих проблем, с которыми сталкивается человек в годы кризиса среднего возраста и последующее время (Пек, 1968). Для тех, кто полагался на свои физические качества, когда был моложе, средний возраст может стать периодом тяжёлой депрессии. Истории красивых мужчин и очаровательных женщин, борющихся с разрушительным действием времени, стали банальностью. Многие люди просто жалуются на то, что они начинают слишком часто уставать, и потому большинство людей в среднем возрасте начинают всё больше и больше рассчитывать на «мозги», а не на «мышцы». Они находят новые преимущества в знании, аккумулирующем жизненный опыт; они приобретают мудрость.

Второй главный вопрос среднего возраста - это сексуальность. У человека среднего возраста наблюдаются некоторые отклонения в интересах, способностях и возможностях, особенно по мере того, как подрастают дети. Многие поражаются тому, насколько большую роль играла сексуальность в их отношениях с людьми, когда они были моложе. «Социализация» замещает в отношениях с людьми «сексуализацию», и эти отношения нередко обретают «ту глубину взаимопонимания, которую прежняя, более эгоцентрическая сексуальная установка до известной степени блокировала» (Пек, 1968).

Анализируя литературу по данной проблеме, можно отметить, что важными характеристиками личности среднего возраста являются самоотношение и чувство ответственности. От наличия позитивной самооценки в среднем возрасте зависит успешность и степень жизненной удовлетворённости, а от чувства ответственности - осознание человеком смысла и целей в жизни.

Однако само понятие самоотношения редко используется в психологических трудах. В зарубежной литературе чаще используется понятие «Я-концепция».

Я-концепция - это обобщённое представление о самом себе, система установок относительно собственной личности или, как ещё говорят психологи, Я-концепция - это «теория самого себя». Важно заметить, что Я-концепция является не статическим, а динамическим психологическим образованием. Формирование, развитие и изменение Я-концепции обусловлены факторами внешнего и внутреннего порядка. Социальная среда (семья, школа, многочисленные формальные и неформальные группы, в которые включена личность) оказывают сильнейшее влияние на формирование Я-концепции.

Понятие Я-концепции родилось в 1950-е гг. в рамках гуманистической психологии, представители которой (А. Маслоу, К. Роджерс и др.), в отличие от бихевиористов и фрейдистов, стремились к рассмотрению целостного человеческого Я и его личностного самоопределения в микросоциуме. Значительное влияние на становление понятия Я-концепции оказали также символический интеракционизм (Ч. Кули, Дж. Мид) и понимание идентичности Э. Эриксона. Однако первые теоретические разработки в области Я-концепции, бесспорно, принадлежат У. Джеймсу, разделившему глобальное, личностное Я (self) на взаимодействующее Я-сознающее (I) и Я-как объект (Me).

Я-концепцию часто определяют как совокупность установок, направленных на себя, и выделяют в ней три структурных элемента:

- 1) когнитивный - «образ Я» (характеризует содержание представлений о себе);
- 2) эмоционально-ценностный, аффективный (отрицает отношение к себе в целом или к отдельным сторонам своей личности, деятельности и т.п. и проявляется в системе самооценок;
- 3) поведенческий (характеризует проявление первых двух в поведении).

Я-концепцию отличает сложное, уровневое строение, по-разному понимаемое учеными. Например, Р. Берне представляет Я-концепцию в виде иерархической структуры, вершиной которой является глобальная Я-концепция. Установки личности имеют различные модальности: а) реальное Я (представление о том, каким бы я хотел быть); б) зеркальное Я (представление о том, каким меня видят другие). Каждая из этих моделей включает ряд аспектов - физическое Я, социальное Я, умственное Я, эмоциональное Я.

Кроме того, Я-концепция описывается с точки зрения содержания и характера представлений о себе, сложности и дифференцированности этих представлений, их субъективной значимости для личности, а также внутренней цельности и последовательности, согласованности и устойчивости во времени (Я-прошлое - Я-настоящее - Я-будущее) (М. Розенберг, Е.Т. Соколова). Выделяются также динамическое Я (как, по моим представлениям, я изменяюсь, развиваюсь, каким стремлюсь стать), «представляемое Я», «Я-маска», «фантастическое Я» и т.п.

Расхождение между «идеальным Я» и «реальным Я» служит важным источником развития, однако существенные различия между ними могут стать причиной внутриличностных конфликтов и негативных переживаний.

Важнейшей функцией Я-концепции является обеспечение внутренней согласованности личности, относительной устойчивости её поведения. Развитие личности, её деятельности и поведения находятся под существенным влиянием Я-концепции [8].

Таким образом, Я-концепция - целостное образование, все компоненты которого, хотя и обладают относительно самостоятельной логикой развития, тесно взаимосвязаны друг с другом.

Центральным компонентом Я-концепции и важной личностной характеристикой является самооценка. Проблема самооценки вытекает из проблемы развития и самосознания, изучение которой связано с именами Б.Г. Ананьева, Л.С. Славинной, Е.А. Серебряковой и др. Эти исследования посвящены изучению уровня притязаний детей, их уверенности или неуверенности в себе и обусловленной этими особенностями самооценки [4].

Самооценка - ценность, значимость, которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения. Самооценка выступает как относительно устойчивое структурное образование, компонент Я-концепции, самопознания, и как процесс самооценивания. Основу самооценки составляет система личностных смыслов индивида, принятая им система ценностей.

Самооценка характеризуется следующими параметрами: 1) уровнем - высокая, средняя, низкая самооценка; 2) соотношением с реальной успешностью - адекватная и неадекватная (завышенная и заниженная) самооценка; 3) особенностями строения - конфликтная и неконфликтная самооценка. Для развития личности эффективным является такой характер самоотношения, когда достаточно высокая общая самооценка сочетается с адекватными, дифференцированными парциальными самооценками разного уровня. Устойчивая и вместе с тем достаточно гибкая самооценка (которая при необходимости может меняться под влиянием новой информации, приобретения опыта, оценок окружающих, смены критериев и т.п.) является оптимальной как для развития, так и для продуктивности деятельности.

Самооценка формируется на базе оценок окружающих, оценки результатов собственной деятельности, а также на основании соотношения реального и идеального представлений о себе.

Самооценка тесно связана с уровнем притязания личности. Уровень притязаний - это желаемый уровень самооценки личности (уровень-образ «Я»), проявляющийся в степени трудности цели, которую индивид ставит перед собой.

Таким образом, несмотря на очевидную близость, психологические понятия самооценка и Я-концепции имеют отличия. Я-концепция представляет набор скорее описательных, чем оценочных представлений о себе. Понятие самооценки, наоборот, непосредственно связано с тем, как человек оценивает себя, свои собственные качества. При самооценке те или иные качества рассматриваются как хорошие и плохие, субъект оценивает себя по этим качествам в сравнительном плане с другими как лучшего или худшего. Важно и то, что одни и те же качества в структуре самооценки различных личностей могут интерпретироваться одним человеком в позитивном плане (и тогда они повышают самооценку), а другим - в негативном (и тогда они понижают самооценку).

Применяя теоретический материал, в нашем исследовании под понятием «самоотношение» мы понимаем самооценку.

По мнению психологов, самоотношение личности тесно связано с чувством ответственности. Ответственность является важным компонентом личностной зрелости. Можно предположить, что особенно ярко это проявляется в среднем возрасте.

Одной из важных интегральных характеристик самосознания, связывающих чувство ответственности, готовность к активности и переживание «Я», является качество личности, получившее название локуса контроля.

Появление этого понятия в психологической литературе в первую очередь связано с работами американского психолога Дж. Роттера, который предложил различать между собой людей в соответствии с тем, где они локализуют контроль над значимыми для себя событиями. Существуют два крайних типа такой локализации, или локуса контроля: интернальный и экстернальный.

Экстерналы - люди, которые полагают, что происходящие с ними события являются результатом внешних сил, случая, обстоятельств, других людей и т.п. Экстерналы чаще пассивны, пессимистичны, чувствуют, что от них ничего не зависит, всё зависит от обстоятельств, а они «пешки» в этой жизни, и даже свои успехи, достижения и радости приписывают внешним обстоятельствам, везению, счастливой судьбе или помощи других людей.

Интерналы интерпретируют значимые события как результат собственных усилий. Они считают, что большинство важных событий их жизни было результатом их собственных действий, и чувствуют свою собственную ответственность за эти события и за то, как складывается их жизнь в целом. Такие люди считают свои действия важным фактором в организации производства, в складывающихся отношениях в коллективе, в своих продвижениях. Интерналы считают себя ответственным за события семейной жизни, за своё здоровье. Такой человек полагает, что он в силах контролировать свои неформальные отношения с другими людьми, вызывать к себе уважение, симпатию, активно формировать свой круг общения. Таким образом, интерналу присуща активная жизненная позиция, независимость и ответственность за себя.

Введение в психологию понятия локуса контроля стимулировало огромное количество исследований этого феномена, поток которых продолжает нарастать и в настоящее время. Оказалось, что принадлежность человека к тому или иному типу локализации контроля оказывает влияние на многообразные характеристики его психики и поведения. Обзоры работ по этой проблематике констатируют, что интерналы проявляют большую ответственность и социальную активность; они в отличие от экстерналов более последовательны в своём поведении (Phares E., 1976; Strickland B., 1977; Муздыбаев К., 1983).

У интерналов временная перспектива охватывает более значительную зону (как в будущем, так и в прошлом) и насыщена большим количеством событий. Они проявляют большую когнитивную активность, чем экстерналы. Интерналы более последовательны и продуктивны в ситуациях принятия решения и ситуациях, связанных с риском. Они проявляют большую готовность отсрочить сиюминутное, легкодоступное удовольствие ради достижения отдалённого, но более ценного блага.

Большую роль локус контроля играет в трудовой деятельности. Интерналы в большей степени, чем экстерналы, убеждены, что усердная работа ведёт к высокой продуктивности, а высокая продуктивность способствует получению высокого вознаграждения. Их общая удовлетворённость трудом значительно выше, чем у экстерналов. Стиль руководства экстерналов более директивен и чаще основывается на негативных санкциях. Есть данные, что интерналы более успешны в учёбе, как в средней, так и в высшей школе.

Таким образом, интернальность положительно связана с социальной ответственностью, с осознанием человеком смысла и целей в жизни, а экстернальным людям чаще свойственны подозрительность, тревожность, депрессивность, агрессивность и конформность, у них различны жизненные сценарии, отношение к себе, своему возрасту и другим людям.

Мы предположили, что от локуса контроля зависит самоотношение человека и удовлетворённость жизнью: люди с внутренним локусом контроля обладают позитивной самооценкой и более удовлетворены жизнью; люди с внешним локусом контроля в большей степени испытывают чувство неудовлетворённости.

Для подтверждения нашей гипотезы мы провели ряд исследований с применением следующих методик.

1. «**Индекс жизненной удовлетворённости**». Тест, разработанный группой американских учёных, занимающийся социально-психологическими проблемами геронтопсихологии, и адаптированный Н.В. Паниной (1993). Данный тест предполагает выявить наличие признаков успешности у респондента.

2. Тест «**Исследование уровня субъективного контроля (УСК)**» (Локус контроля, Дж. Роттер, 1966). Он включает шкалы общей интернальности (уровень субъективного контроля) в сферу значимых жизненных ситуаций, в области достижений, неудач и здоровья, а также производственных, семейных и межличностных отношений.

3. Тест-опросник самоотношения В.В. Столина - СР. Пантелеева (1986). Данная методика представляет собой многомерный психодиагностический инструмент, основанный на принципе стандартизированного самоотчёта, и включает шкалы самоуважения, самооценки, самоинтереса и др.

В ходе исследования нами было опрошено 33 респондента (женщин - 17, мужчин - 16). Из них высшее образование имеют 11 опрошенных, среднетехническое - 9, среднее специальное - 7, среднее - 6.

Возраст респондентов: от 39 до 55 лет. Замужем (женаты) - 19 человек, не замужем (холостые) - 6, вдов и разведённых - 4.

Из 33 опрошенных удовлетворены жизнью 25 человек. Низкую степень удовлетворённости имеют 8 человек. 18 человек - выраженные интерналы, у 6 человек больше проявляется экстернальность, 9 человек относятся к неопределённому типу.

В качестве методов обработки данных были использованы контентанализ, описательная статистика и корреляционный анализ.

1. По данным статистической характеристики шкал опросника УСК было выявлено следующее:

а) самый высокий средний показатель (62,5%) - в области межличностных отношений и здоровья. Это может свидетельствовать о том, что люди среднего возраста проявляют компетентность в общении и в отношении своего здоровья;

б) самый низкий средний показатель в области семейных отношений и неудач (51% и 49%), что может свидетельствовать о том, что в семье люди более склонны перекладывать ответственность на своего партнёра, а в социальных неудачах обвинять окружающих.

Таблица 1

Первичные статистические характеристики шкал опросника УСК

Показатели	Ио	Ид	Ин	Ис	Ип	Им	Из
Количество пунктов	44	12	12	10	8	4	4
Среднее по шкалам	26,3	7,2	5,9	5,1	4,8	2,5	2,5
Проценты	60	60	49,1	51	60	62,5	62,5

Ио - шкала общей интернальности.

Ид - шкала в области достижений.

Ин - шкала интернальности в области неудач.

Ип - шкала интернальности в области производственных отношений.

Ис - шкала интернальности в области семейных отношений.

Им - шкала интернальности в области межличностных отношений.

Из - шкала здоровья и болезни.

2. Результаты теста-опросника самоотношения показали, что все средние показатели выше 50%. Это означает, что в среднем в выборке преобладает положительное самоотношение.

Самый высокий средний показатель по шкале III (ожидание положительного отношения от других) составляет 80,7%. Это может свидетельствовать о том, что люди, находясь в возрасте кризиса середины жизни, достаточно эмоционально уязвимы и зависимы от положительного отношения окружающих.

Наиболее низкий показатель среди средних результатов принадлежит шкале II (самооценка)-61,2%.

**Первичные статистические характеристики шкал теста-опросника самооотношения
В.В. Столина - СР. Пантелеева**

Показатели	S	I	II	III	IV
Кол-во пунктов	28	15	16	13	8
Среднее по шкалам	19,5	10,3	9,8	10,5	6
Проценты	69,6	68,6	61,2	80,7	75

Шкала S - интегральное чувство «за» или «против» собственного я. Обобщённый фактор «глобального самооотношения».

Шкала I - самоуважение к своим способностям, энергии, самостоятельности, степень веры в свои силы.

Шкала II - аутосимпатия, положительная или негативная самооценка, склонность к самообвинению.

Шкала III - ожидание положительного отношения от других.

Шкала IV - самоинтерес.

3. По результатам статистических характеристик мужчин и женщин было выявлено:

а) количество экстерналов среди представителей обоих полов примерно одинаково (17,6% и 18,7%);
б) высокий индекс жизненной удовлетворенности среди мужчин и женщин также распределяется примерно одинаково (70,6% и 81,2%);

в) однако существуют и различия: 68,7% мужчин имеют внутренний локус контроля; из женщин - только 41,1%. Это может свидетельствовать о том, что мужчины среднего возраста ощущают большую ответственность за свою жизнь, чем женщины. Они считают, что собственные достижения и неудачи в большей степени зависят от них самих. Женщины чаще, чем мужчины, склонны обвинять других в причинах собственных проблем;

г) кроме того, у мужчин более высокая самооценка (75%) по сравнению с женщинами (58,8%). Это подтверждает нашу гипотезу о том, что у людей с высоким локусом контроля более позитивная самооценка.

Таблица 3

Статистические различия между мужчинами и женщинами

Показатели	Женщины	Мужчины
Интервалы (18 чел.)	41,1	68,7
Экстерналы (6 чел.)	17,6	18,7
Неопределённый тип (9 чел.)	35,2	18,7
Самоотношение (высокая самооценка)	58,8	75
Самоотношение (низкая самооценка)	41,1	25
Индекс жизненной удовлетворенности (высокий)	70,5	81,2
Индекс жизненной удовлетворенности (низкий)	29,4	18,7

4. Результаты сравнительной школы по трём тестам показали:

- среди большинства опрошенных преобладает высокая самооценка независимо от локуса контроля;
- интерналы имеют очень высокий индекс жизненной удовлетворенности - 89%, экстерналы - всего 34%;
- у интерналов и индекс жизненной удовлетворенности, и самооценка высокие, что подтверждает нашу гипотезу;
- большинство экстерналов при достаточно высокой самооценке обладает низким индексом жизненной удовлетворенности.

Это может свидетельствовать о том, что интерналы и экстерналы имеют высокий уровень притязаний, однако интерналы больше рассчитывают на себя и более удовлетворены жизнью, а экстерналы, обладая высокой самооценкой, чувствуют неудовлетворённость, и при этом ответственность за свою жизнь перекладывают на окружающих.

Сравнительная шкала результатов

Данные по УСК	Самоотношение (самооценка)		Индекс жизненной удовлетворенности	
	положительная, %	негативная, %	высокий, %	низкий, %
Интерналы (18 ч.)	72	28	89	11
Экстерналы (6 чел.)	66	34	34	66
Неопределённый тип (9 чел.)	66	34	78	22

5. Для подтверждения гипотезы мы применили коэффициент корреляции Пирсона. Значение x = шкала общей интернальности, значение y = шкала самооценки. Корреляционный анализ показал, что корреляция статистически значима (гипотеза о влиянии локуса контроля на самоотношение подтверждается).

Таким образом, в результате данного исследования было выявлено, что у людей среднего возраста существует взаимосвязь между локусом контроля и самоотношением. Кроме того, исследование показало, что у людей с внутренним локусом контроля наблюдается высокий уровень жизненной удовлетворенности, а у людей с внешним локусом контроля уровень удовлетворённости достаточно низкий.

Одна из задач практического психолога - помочь человеку среднего возраста преодолеть кризисное состояние и стать более успешным.

Если рассматривать самоотношение и жизненную удовлетворённость как факторы успешности личности, то можно отметить влияние локуса контроля на эти личностные характеристики. Следует предположить, что изменение локуса контроля может способствовать повышению жизненной удовлетворённости, позитивной самооценки личности и помочь человеку среднего возраста почувствовать себя более успешным.

Кроме того, обсуждая полученные данные, можно задать вопрос: является ли экстернальность в какой-то мере причиной кризиса середины жизни? Или же сама экстернальность есть следствие влияния некоторых более общих факторов, приводящих как к формированию внешнего локуса контроля, так и формированию кризиса середины жизни? Изучение этой проблемы может стать темой дальнейшего исследования.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК:

1. *Абульханова-Славская К.А.* Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991. 299 с.
2. *Бодалева А.А., Столин В.В.* Общая психодиагностика. СПб.: Изд-во «Речь», 2003. 440 с.
3. Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 2006. №1.
4. *Гусева Т.И.* Психология личности. Конспект лекций. Сер. «Сессия без депрессии». Ростов н/Д: Феникс, 2004. 160 с.
5. *Горянин В.А.* Психология общения: Учеб. пособ.. М.: Издательский центр «Академия», 2002. 416 с.
6. *Калинина С.В.* Психологический смысл середины жизни // Психология зрелости и старения. 2004. №4. 7 с.
7. *Кон КС* Открытие «Я». М.: Политиздат, 1978. 367 с.
8. Краткий психологический словарь / Сост. Л.А. Карпатенко; Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского; М.: Политиздат, 1985. 431 с.
9. *Малкина-Пых КГ.* Возрастные кризисы взрослости: Справочник практического психолога. М.: Изд-во «Экс-мо», 2005. 416 с.
10. *Митина Л.М.* Психология развития конкурентоспособной личности. 2-е изд., стер. Сер. «Библиотека психолога». М.: Изд-во Московского психолого-социального института; Воронеж: Изд-во НПО «Модэк», 2003. 400 с.
11. Психология личности: Тексты / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыря; М.: Изд-во Московского университета, 1982. 288 с.
12. Психологические тесты для деловых людей / Сост. Н.А. Литвинцева; М.: Бизнес-школа Интел-Синтез, 1994.
13. *Поливанова КН.* Психология возрастных кризисов: Учеб. пособ. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 184 с.
14. Теоретические и прикладные аспекты психологии развития: проблемы, решения, перспективы: Сб. науч. тр. / Под ред. И.С. Морозовой; ГОУ ВПО «Кемеровский государственный университет». Кемерово: Кузбассвузиздат, 2007. 364 с.
15. *Шихи Гейл.* Возрастные кризисы. Ступени личного роста: Пер. с англ. СПб.: ООО «Каскад», 2005. 436 с.