

## **САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ ВО ВРЕМЯ СМЫСЛОЖИЗНЕННОГО КРИЗИСА У ЖЕНЩИН В ВОЗРАСТЕ 35-45 ЛЕТ**

**Мамонова Е.Б., Талалушкина А.С.**

В статье представлен комплексный психологический анализ феномена смысложизненного кризиса у женщин в возрасте 35–45 лет, основанный на эмпирическом исследовании. Актуальность работы обусловлена высокой распространенностью данного кризиса в период средней взрослости, когда под влиянием переоценки жизненного пути, давления социальных ролей и возрастных изменений обостряются экзистенциальные вопросы. В результате исследования были выделены три качественно различные группы, формирующие континуум психологических состояний: женщины с низким уровнем кризиса, характеризующиеся осмысленностью и активной самоактуализацией, женщины со средним уровнем, переживающие фазу активного, но конфликтного поиска новых ориентиров, и женщины с высоким уровнем кризиса, у которых наблюдается нарушение смысловой регуляции и переживание бессмысленности. В статье подробно раскрываются ключевые различия между этими группами в сферах личностных ресурсов, социальной гибкости и временной перспективы. Теоретический анализ опирается на положения экзистенциальной и гуманистической психологии. Практическая значимость исследования заключается в обосновании необходимости дифференцированного подхода к психологическому сопровождению.

*Ключевые слова:* кризис, кризисные состояния, смысложизненный кризис, кризис середины жизни, самоактуализация

## **SELF-ACTUALIZATION DURING A LIFE-MEANING CRISIS IN WOMEN AGED 35-45 YEARS**

**Mamonova E.B., Talalushkina A.S.**

The article presents a comprehensive psychological analysis of the phenomenon of life-meaning crisis in women aged 35–45, based on an empirical study (N=60). The relevance of the work is determined by the high prevalence of this crisis during middle adulthood, when, under the influence of life path re-evaluation, pressure from social roles, and age-related changes, existential questions become more acute. The study identified three qualitatively different groups, forming a continuum of psychological states: women with a low level of crisis, characterized by meaningfulness and active self-actualization, women with a medium level, experiencing a phase of active but conflictual search for new orientations, and women with a high level of crisis, who exhibit impaired meaning regulation and a sense of meaninglessness. The article details the key differences between these groups in the areas of personal resources, social flexibility, and time perspective. The theoretical analysis is based on the principles of existential and humanistic psychology. The practical significance of the study lies in substantiating the need for a differentiated approach to psychological support—from crisis intervention and meaning therapy to coaching for personal growth.

*Keywords:* crisis, crisis states, life-meaning crisis, midlife crisis, self-actualization

### **Введение**

Проблема самоактуализации личности в период смысложизненного кризиса является одной из ключевых в экзистенциальной и гуманистической психологии. Особую актуальность она приобретает применительно к женской аудитории в возрасте 35–45 лет. «Можно сказать, что самоактуализация — это некая форма личности, которая раскрывается в зависимости от содержания и наполненности жизни смыслом [8]. На этом этапе, часто совпадающем с кризисом середины жизни, женщины сталкиваются с уникальным переплетением социальных

ожиданий, переоценкой пройденного пути и важной потребностью в новой, подлинной идентичности за пределами привычных ролей матери, жены и профессионала. «В возрастной группе старше 35 лет у женщин также значимо преобладают ценности самоактуализации и более выражено стремление к твор- 142 честву, что в целом свидетельствует о более активном процессе самоактуализации женщин по сравнению с мужчинами»[2].

Изучение данной темы позволяет раскрыть не только внутренние механизмы личностного перехода, но и его социокультурный контекст. Это имеет не только теоретическую, но и высокую практическую значимость для психологического консультирования, коучинга и создания поддерживающих сред для женщин в период зрелости.

Эволюция научного взгляда на эту проблему отражает общую динамику понимания женской идентичности. В классическом психоанализе З. Фрейда развитие женщины рассматривалось преимущественно через призму реализации репродуктивной функции, а её личностные устремления часто патологизировались. Как отмечает современный исследователь И.С. Кон, такая редукционистская позиция привела к формированию стойкого стереотипа: «Представление о том, что женская природа и предназначение всецело определяются материнством, превратилось в один из самых живучих “научных” мифов, который долгое время заслонял и искажал сложность и многомерность женского развития за пределами репродуктивной сферы»[3].

В гуманистической психологии, А. Маслоу, К. Роджерс в середине XX века совершили переворот, введя понятие самоактуализации как высшей человеческой потребности. Однако в работах Маслоу самоактуализирующиеся личности описаны преимущественно на мужских примерах, что указывает на определенный гендерный подтекст в ранних теориях [6].

В феминистской психологии 1970-90-х гг. К. Гиллиган, Дж. Миллер обратили внимание, что женское развитие и путь к самореализации часто строятся не на обособлении и автономии (как в классической мужской модели), а на этике заботы и развитии в отношениях. Гиллиган показала, что женский голос в моральном выборе звучит иначе, акцентируя ответственность и взаимосвязь, что напрямую влияет на переживание смысложизненного кризиса.

Современная психология развития взрослых и экзистенциальная психология рассматривают кризис середины жизни не как патологию, а как нормативный, необходимый этап перехода к зрелой идентичности. Для женщины это зачастую момент, когда после периода «жизни для других» (детей, семьи, карьеры) возникает мощный запрос на «жизнь для себя», основанную на подлинных ценностях и желаниях. «Женщины кроме финансов выбирают сферы саморазвития, семьи и карьеры» [7]. В современном российском контексте эта проблема изучается на стыке психологии личности, возрастной психологии и гендерных исследований.

«Современная жизнь принуждает к непрерывной учебе, свежести взглядов, открытости по отношению к себе и другим, умению выстраивать отношения и формировать собственное мировоззрение»[1]. Самоактуализация женщины в период смысловозжизненного кризиса предстает как сложный, многомерный процесс, требующий интеграции экзистенциального поиска, пересмотра социальных ролей и обретения новой, аутентичной позиции в мире. «Многие женщины замечают, что с ними что-то происходит, меняется внешность, восприятие себя и жизни, приходит ощущение неудовлетворенности, но некоторые могут этого не понимать, ссылаясь просто на плохое настроение, погоду и самочувствие, что делает их внутренние переживания незаметными для других» [5]. Целью данной статьи является анализ специфики этого процесса и выявление ключевых условий и барьеров на пути к самоактуализации у женщин в возрасте 35-45 лет.

### Материалы и методы

Целью нашего исследования стало изучение особенностей самоактуализации женщин 35-45 лет во время смысловозжизненного кризиса. В качестве теоретического метода исследования применялись методы анализа и обобщения публикаций, посвящённых проблеме. В рамках эмпирического метода были использованы: 1) Опросник «Смысловозжизненного кризиса» К.В. Карпинского: данная психодиагностическая методика была разработана в 2008 году и использована с целью диагностики выраженности смысловозжизненного кризиса.

### Результаты исследования

Участницам исследования было предложено 50 утверждений опросника, выбирая при этом один из четырех вариантов ответа. В рамках эмпирического исследования мы провели изучение особенностей представлений о будущем у мужчин и женщин. В исследовании приняло участие 60 респондентов, женщин, в возрасте 35-45 лет. Обратимся к рисунку 1.

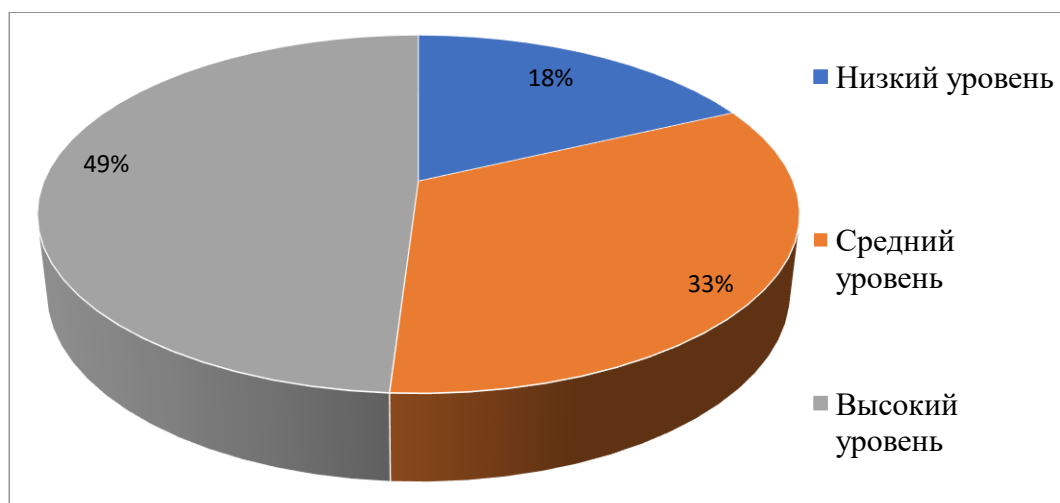


РИС. 1. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ВЫРАЖЕННОСТИ СМЫСЛОВОЖИЗНЕННОГО КРИЗИСА У УЧАСТНИЦ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ОПРОСНИКУ К.В. КАРПИНСКОГО (В %-ОМ СООТНОШЕНИИ)

Согласно результатам исследования, лишь у незначительной части респонденток — 18% (11 человек), был выявлен слабый уровень проявления смысловозжизненного кризиса. Они имеют ясные и конкретные жизненные ориентиры, воспринимают свою жизнь как насыщенную смыслом и в целом удовлетворены её течением. Способность к эффективной психологической адаптации позволяет им конструктивно реагировать на изменения и извлекать позитивный опыт даже из сложных ситуаций. Их личность опирается на прочную, внутренне согласованную систему ценностей, которая служит надежным фундаментом и компасом в жизни.

Мировосприятие окрашено оптимизмом, они обладают верой в собственные силы и ресурсы. Будущее воспринимается ими не как источник тревоги, а как пространство возможностей, что формирует уверенную и активную жизненную позицию.

Женщины с низкой выраженностью кризиса демонстрируют высокий уровень личностной зрелости, психологического благополучия и развитые навыки совладания, что в совокупности выступает защитным фактором против экзистенциальной тревоги и потери смысла в период середины жизни.

Вторая часть участниц исследования — 33%, что составляет 20 человек, — продемонстрировала средний уровень выраженности смысловозжизненного кризиса. Психологическое состояние женщин в этой группе можно охарактеризовать как состояние поиска и внутренней напряженности.

Они переживают этот период не как острое потрясение, а как фазу хронической неопределенности. В их опыте регулярно возникают сомнения в верности когда-то избранного пути, а рефлексия над прожитыми годами чаще вызывает неудовлетворенность, чем чувство полноты. Их самооценка становится неустойчивой, подверженной колебаниям между верой в свои силы и периодами скепсиса.

Ключевым внутренним конфликтом для них становится противоречие между собственными подлинными потребностями и давлением внешних социальных ожиданий. Однако принципиальное отличие этой группы заключается в сохраненном адаптивном ресурсе. Несмотря на внутренние трудности, эти женщины не чувствуют себя парализованными кризисом. Они способны находить временные решения, перестраиваться под новые обстоятельства и, что важнее всего, продолжают поиск ответов, не погружаясь в состояние безысходности.

Наиболее многочисленная группа в рамках проведенного исследования — 49% респондентов, что соответствует 29 участницам, — была диагностирована с высоким уровнем выраженности смысловозжизненного кризиса.

Психологическое состояние этих женщин свидетельствует о глубокой дезадаптации в экзистенциальной сфере, которая проявляется в устойчивых нарушениях смысловой регуляции личности.

Для них характерны серьезные переживания: собственная жизнь воспринимается как монотонная, пустая и лишённая перспектив. Ключевая экзистенциальная потребность — потребность в смысле — оказывается либо изначально недоразвитой, либо хронически фрустрированной, что приводит к практически полному отсутствию внутренней поисковой активности. Женщины этой группы не стремятся искать новые ориентиры или переосмысливать текущий опыт, что блокирует выход из кризисного состояния.

Центральными аффективными компонентами их переживания являются стойкая субъективная неудовлетворённость общим течением жизни и выраженный недостаток мотивации. Падение интереса и энергетического тонуса приводит к ощущению застоя и бесперспективности, когда даже повседневные задачи требуют значительных волевых усилий. Таким образом, высокий уровень кризиса отражает не просто ситуативные сомнения, а системный сбой в системе личностных смыслов, требующий целенаправленной психологической поддержки для восстановления способности к целеполаганию и нахождению внутренних опор.

Для последующего сравнительного анализа участницы исследования были разделены на две группы:

- женщины с низким/средним уровнем выраженности смысложизненного кризиса
- женщины с высоким уровнем выраженности смысложизненного кризиса.

Таким образом, по результатам опросника «Смысложизненного кризиса» К.В. Карпинского было установлено то, что среди женщин 35-45 лет преобладают женщины с высоким уровнем выраженности смысложизненного кризиса.

Далее обратимся к результатам, полученным по методике САМОАЛ Э. Шостром, средняя выраженность шкал данной психодиагностической методики представлена на рис. 2

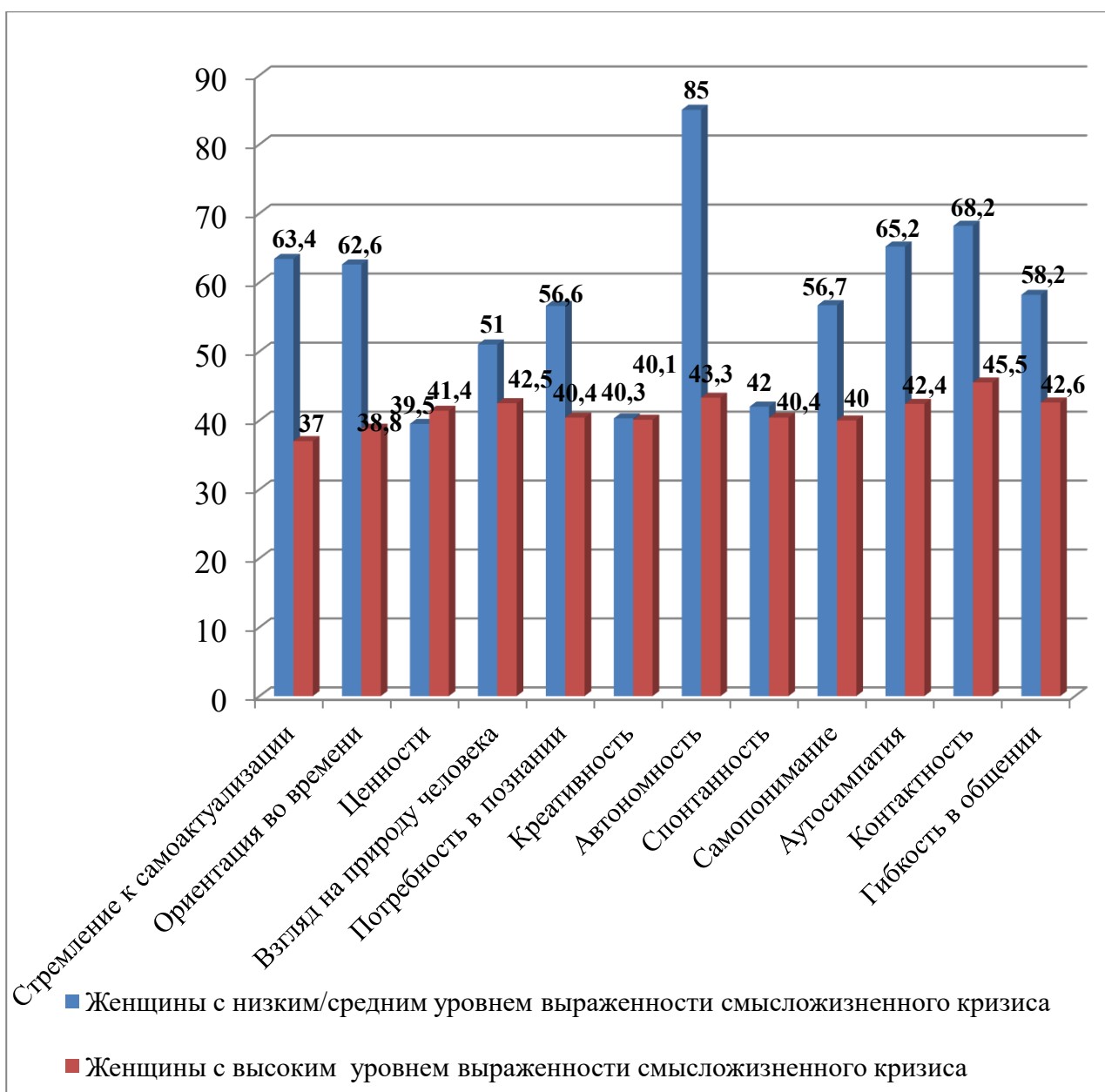


РИС. 2. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВЫРАЖЕННОСТИ ШКАЛ ПО МЕТОДИКЕ САМОАЛ Э. ШОСТРОМ (В СРЕДНИХ ЗНАЧЕНИЯХ)

Если рассматривать выраженность показателей самоактуализации в группе женщин, не переживающих смысложизненный кризис, то можно обратить внимание, что показатели всех шкал методики САМОАЛ не имели низкой выраженности. Так, все шкалы у данной группы участниц, кроме шкалы «автономность», имели среднюю выраженность. Значения шкалы «автономность» имели высокую выраженность ( $M = 85$ ). Стоит заметить то, что Э. Шостром подчеркивал, что сверхвысокий балл не всегда однозначно свидетельствует о самоактуализации и иногда может отражать скорее желаемое, чем действительное состояние у респондентов. На основании этого, можно говорить о том, что группа женщин с низким/средним уровнем выраженности смысложизненного кризиса, отличаются средней выраженностью показателей самоактуализации. Поэтому данной группе женщин характерно

наличие сформированных представлений о ценностях самоактуализирующейся личности, но стремление к ним еще не реализовано в достаточной мере. Женщины, не переживающие кризис смысла жизни, в целом удовлетворены своей жизнью, видят ее наполненной смыслом и целью, что позволяет им избегать глубокой рефлексии и переоценки ценностей, характерных для кризисных состояний.

Говоря про выраженность шкал методики САМОАЛ в группе женщин 35-45 лет, проживающих на данный момент времени смысловой кризис, то также можем подчеркнуть, что все показатели также имели среднюю выраженность. Однако, чтобы определить наличие особенностей самоактуализации у женщин в возрасте 35-45 лет, имеющих различный уровень выраженности смысловой кризиса, был повторно применен непараметрический критерий Манна-Уитни (см. таблицу 2).

Анализ данных, приведенных в таблице 2, позволяет сделать вывод о том, что:

- более высокие значения по шкале «стремление к самоактуализации» выявлены в группе женщин, не переживающих смысловой кризис, в сравнении с участницами, имеющих высокую выраженность смысловой кризиса ( $U_{\text{эмп}} = 65$  при  $p < 0,01$ ). Результаты исследования позволяют сделать вывод о прямой взаимосвязи между интенсивностью смысловой кризиса и личностной динамикой. У женщин, не охваченных кризисом, процессы личностного роста и развития протекают активно и целенаправленно. Их характерной чертой является устойчивая внутренняя мотивация к раскрытию потенциала, реализации целей и постоянному самосовершенствованию. Эта активная позиция по отношению к собственной жизни выступает ключевым фактором их высокого психологического благополучия и общей удовлетворенности.

Напротив, у женщин, переживающих острый смысловой кризис, эта естественная потребность в росте и развитии оказывается заблокированной или существенно ослабленной. Энергия, которая в норме направлена на созидание и движение вперед, поглощается негативными эмоциональными состояниями (такими как тревога, апатия, разочарование) и хронической неопределённостью в отношении своего будущего. В результате их личностная траектория характеризуется не ростом, а стагнацией или регрессом, что дополнительно углубляет кризисное состояние и снижает качество жизни.

- более высокие значения по шкале «ориентация во времени» также выявлены в группе женщин, не переживающих смысловой кризис, в сравнении с участницами, имеющих высокую выраженность смысловой кризиса ( $U_{\text{эмп}} = 79$  при  $p < 0,01$ ). Выявленные различия демонстрируют, что женщины, у которых отсутствуют яркие проявления смысловой кризиса, обладают развитой способностью проживать и ценить настоящее.

Они осознают экзистенциальную значимость момента «здесь и сейчас», что позволяет им быть вовлечёнными в текущую жизнь и извлекать из неё смысл.

В противоположность этому, для женщин, находящихся в состоянии острого кризиса, характерен иной паттерн восприятия времени. Их сознание часто оказывается смещённым из настоящего. С одной стороны, они могут быть невротически фиксированы на прошлом — на анализе ошибок, сожалений или упущенных возможностей. С другой стороны, для них типична установка на постоянное откладывание подлинной жизни «на потом», когда счастье, реализация или покой видятся лишь в гипотетическом будущем после разрешения всех проблем. Эта двойная временная деформация — застревание в прошлом и перенос смысла в будущее — лишает их опоры в настоящем, углубляя чувство потерянности и бессмысленности.

- более высокие значения по шкале «потребность в познании» также выявлены в группе женщин, не переживающих смысловой кризис, в сравнении с участницами, имеющих высокую выраженность смысловой кризиса ( $U_{\text{эмп}} = 83$  при  $p < 0,01$ ). Полученные результаты находят своё объяснение в различиях психологического функционирования двух групп. Женщины, не охваченные кризисом, демонстрируют более высокий уровень открытости миру. Для них характерна познавательная активность — стремление к новым впечатлениям, знаниям и переживаниям, которое не сводится к удовлетворению насущных потребностей. Эта внутренняя ориентация на исследование мира и себя служит постоянным источником обновления, поддерживает вовлечённость в жизнь и наделяет её смыслами.

В то же время у женщин, переживающих кризис, эта естественная жажда нового часто подавлена. Их когнитивно-эмоциональные ресурсы сосредоточены на разрешении внутреннего конфликта, выработке защит или преодолении тревоги. Как отмечают современные исследователи, в такой ситуации «личность оказывается в когнитивной ловушке, где фокус внимания циклично возвращается к травматичному опыту и негативным прогнозам, что затрудняет переключение на поиск новых смыслов и стратегий поведения» [9]. Спонтанная открытость внешнему миру замещается повышенной внутренней осторожностью, что ограничивает новый опыт, необходимый для выхода из смыслового тупика и переоценки жизненного пути.

- более высокая выраженность по шкале «автономность» также была обнаружена у женщин, не переживающих смысловой кризис, по сравнению с участницами, имеющих высокую выраженность смысловой кризиса ( $U_{\text{эмп}} = 29$  при  $p < 0,01$ ). Выявленные различия свидетельствуют о разных личностных ресурсах. Женщины вне кризиса обладают жизненной силой и способностью к само-поддержке. Их характеризует позитивная



свобода — активное стремление к реализации и развитию. В то время как женщины в кризисе часто ориентированы на негативную свободу — желание избавиться от тягот и ограничений, что не ведёт к построению новой, осмысленной жизни.

- более низкие значения по шкале «самопонимание» были обнаружены в группе женщин, проживающих смысловой кризис, в сравнении с участницами с низкой и средней выраженностью смысловой кризиса ( $U_{\text{эмп}} = 62$  при  $p < 0,01$ ). Результаты показывают: женщины, переживающие кризис, чаще испытывают неуверенность в себе и склонны к сильной зависимости от внешних оценок. Их внутренний компас теряет чёткость, и они начинают искать ориентиры вовне — в мнениях, ожиданиях и одобрении других людей. Это приводит к ослаблению собственной ценностной позиции и усугубляет ощущение потери смысла.

- также более низкие значения по шкале «аутосимпатия» были обнаружены в группе женщин, проживающих смысловой кризис, в сравнении с участницами с низкой и средней выраженностью смысловой кризиса ( $U_{\text{эмп}} = 39$  при  $p < 0,01$ ). Исследование выявляет четкую связь: острое переживание кризиса коррелирует с высоким уровнем невротизма, тревожности и неуверенности в себе. Эти черты не просто сопровождают кризис, но и усиливают его, создавая порочный круг негативных переживаний, который блокирует поиск новых смыслов.

- более высокие показатели по шкале «контактность» и шкала «гибкость в общении» выявлены в группе женщин, не переживающих смысловой кризис, в сравнении с участницами, имеющих высокую выраженность смысловой кризиса ( $U_{\text{эмп}} = 45$  и  $42,5$  при  $p < 0,01$ ). Результаты показывают, что женщины вне кризиса проявляют высокую социальную гибкость: они более открыты к общению, легче устанавливают контакты и адаптируются в социальных ситуациях.

Напротив, у женщин в состоянии кризиса социальная активность часто снижена. Кризис, фокусируя внимание на внутренних переживаниях, может приводить к большей замкнутости, потере интереса к глубоким социальным связям и формализации общения. Это не просто черта характера, а следствие поглощённости экзистенциальным поиском, который временно ограничивает ресурсы для внешней жизни.

- более высокие показатели по шкале «взгляд на природу человека» и шкала «спонтанность» выявлены в группе женщин, не переживающих смысловой кризис, в сравнении с участницами, имеющих высокую выраженность смысловой кризиса ( $U_{\text{эмп}} = 188,5$  и  $257,5$  при  $p < 0,05$ ). Результаты демонстрируют, что женщины, не охваченные кризисом, ищут возможности для самоактуализации. Для них это не абстрактная цель, а естественный способ существования, воплощаемый в повседневных выборах и действиях. Кроме того, они

отличаются высоким базовым доверием к миру и людям. Их отношения строятся на естественной симпатии и открытости, что создает прочную основу для социальной поддержки и обогащает жизнь позитивными связями.

### **Обсуждение и заключение**

Проведенный анализ позволяет сделать вывод о том, что смысложизненный кризис у женщин в возрасте 35-45 лет выступает не как частное затруднение, а как системное событие, кардинально трансформирующее личностное функционирование. «Самоактуализация в период средней взрослости испытывает влияние естественных возрастных изменений, а именно перехода от стадии экспансии и накопления знаний и опыта к их интеграции и построению целостных моделей и систем на качественно новом уровне общего повышения ригидности психических структур» [4]. Результаты эмпирического исследования, в котором приняли участие 60 женщин, наглядно демонстрируют формирование трех качественно различных групп, охватывающих весь спектр от психологического благополучия до экзистенциальной дезадаптации.

1. Высокий уровень кризиса (49% выборки) характеризуется глубоким нарушением смысловой регуляции. У этих женщин доминирует переживание глобальной бессмысленности, апатии и «временного смещения» – невротической фиксации на прошлом и откладывании жизни «на потом».
2. Средний уровень кризиса (33% выборки) представляет собой состояние активного, но трудного поиска. Для женщин этой группы характерны сомнения, внутренние конфликты, но сохранена адаптивная способность к поиску, что позволяет рассматривать кризис как переходный этап переоценки ценностей.
3. Низкий уровень кризиса (18% выборки) отражает сформированную личностную зрелость и устойчивость. Эти женщины демонстрируют высокую жизненность, самоподдержку и ориентацию на «свободу для» реализации своих ценностей. Их самоактуализация носит не мечтательный, а практический характер. Именно интеграция опыта, позитивное самопринятие и наличие жизненных проектов служат ключевыми ресурсами совладания с возрастными вызовами.

Таким образом, смысложизненный кризис в период средней взрослости у женщин можно интерпретировать как критическую точку бифуркации в личностном развитии. С одной стороны, он может привести к стагнации, росту невротизации и социальной замкнутости, а с другой – стать катализатором для глубокой перестройки смысловой системы. Эта двойственная возможность прекрасно описывается концепцией Виктора Франкла, который видел в кризисе не только угрозу, но и шанс: «Душевные страдания — это достижение человека, а не его падение, они показатель его внутренней борьбы, а не ее отсутствия. Там, где

есть борьба, остается и надежда — надежда обрести смысл даже в безнадежной ситуации» [10]. Именно эта внутренняя борьба может запустить переход к более аутентичному и ответственному существованию. Практическая значимость полученных данных заключается в необходимости дифференцированного подхода в психологическом сопровождении: от кризисной интервенции и помощи в восстановлении базового смыслопорождения для первой группы – до поддерживающего консультирования, направленного на структурирование поиска и укрепление ресурсов – для второй. Для третьей группы актуальным может стать формат развивающих программ (коучинг, мастер-майндс), ориентированных на дальнейшую реализацию потенциала.

Перспективой дальнейших исследований видится углубленное изучение факторов, способствующих переходу из состояния острого кризиса в продуктивную фазу поиска, а также анализ роли социальной поддержки и культурного контекста в успешном разрешении экзистенциальных вызовов середины жизни.

#### **Список использованных источников**

1. Бычкова Н.С., Мамонова Е.Б. «Личностная самоактуализация людей в период средней взрослости (30-40 лет) с разной степенью» // Нижегородский психологический альманах. – 2023. – № 1. URL: [psykaf417.esrae.ru/ru/37-387](https://psykaf417.esrae.ru/ru/37-387) (дата обращения: 19.12.2025).
2. Гаранина Ж. Г., Лашина А. И. «Гендерные и возрастные особенности самоактуализации личности» // Гуманитарные науки. 2022. №4 (60). URL: <https://gpa.cfuv.ru/attachments/article/5791> (дата обращения: 23.12.2025).
3. Кон, И. С. Мужчина в меняющемся мире / Игорь Кон. - Москва : Время, 2009. - 494 с. <https://search.rsl.ru/ru/record/01004167582>
4. Мамонова Е. Б., Сидорина Е. В. « Взаимосвязь копинг-стратегий личности с уровнем самоактуализации в период средней взрослости» // Проблемы современного педагогического образования. 2025. №87-3. URL <https://elibrary.ru/item.asp?id=46457281> (дата обращения: 23.12.2025).
5. Мартакова В. Ю. «Взаимосвязь самоактуализации и индивидуально-психологических особенностей у женщин проживающих кризис среднего» // Символ науки. 2025. №2-1. URL: <https://os-russia.com/SBORNIKI/SN-2025-04-2.pdf> (дата обращения: 23.12.2025).
6. Маслоу, А. Мотивация и личность. 3-е изд. - СПб.: Питер, 2010. - 352 с. <https://docs.yandex.ru/docs/view?tm=1766476363>
7. Никитина А.А., Тихонова К.И. «Особенности представлений о будущем у мужчин и женщин в период ранней взрослости» // Нижегородский психологический альманах. – 2025. – № 1. URL: [psykaf417.esrae.ru/ru/41-498](https://psykaf417.esrae.ru/ru/41-498) (дата обращения: 19.12.2025).

8. Рощупкина О. А., Михайлова И. В. «Взаимосвязь характеристик экзистенциальной исполненности смысла жизни с профилем самоактуализации личной идентичностью» // Вестник Государственного университета просвещения. Серия: Психологические науки. 2025. №1. URL: <https://scinetwork.ru/articles/22092> (дата обращения: 23.12.2025).
9. Тхостов А.Ш. Психология телесности : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Психология", "Клин. психология" / А. Ш. Тхостов. - Москва : Смысл, 2002. - 287 с. <https://search.rsl.ru/ru/record/01000911534>
10. Франкл В. Доктор и душа: Логотерапия и экзистенциальный анализ / пер. с англ. М.: Альпина нон-фикшн, 2022. 338 с. <https://docs.yandex.ru/docs>

---

**Мамонова Елена Борисовна**, кандидат психологических наук, доцент, доцент ФГБОУ ВО «НГПУ им. К.Минина», тел. 89107955615, email: meb800@mail.ru

**Талалушкина Алена Станиславовна**, магистрант, ФГБОУ ВО «НГПУ им. К.Минина», Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: talalushkina@mail.ru

---

**Mamonova Elena Borisovna**, Ph.D. in Psychology, Associate Professor NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, tel. 89107955615, email: meb800@mail.ru

**Talalushkina Alena Stanislavovna**, master's student, NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: talalushkina@mail.ru

---

### ***5.3.7. Возрастная психология***

**12 стр.**