

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

Модель мультиролевой личности как
инструмент самоактуализации в период
кризиса среднего возраста

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель Пискарёв П.М.

Супервизор Кощиева О.Н.

«12» ноября 2024 г.

Выполнил: Шаблова О.А.

«12» ноября 2024 г.

2024 г.

Модель мультиролевой личности как инструмент самоактуализации в период кризиса среднего возраста

В статье раскрывается понятие модели мультиролевой личности, даётся определение возрастного кризиса средних лет. Делается вывод, что самоактуализация в период кризиса возможна посредством применения указанной модели в коучинге.

Быстроменяющийся мир и общество — это явления, которые характеризуются динамичными изменениями во всех сферах жизни: экономике, политике, технологии, культуре и социальных отношениях. Рассмотрим некоторые из аспектов и последствия этих изменений в контексте личности человека:

1. Инновации и цифровизация. Технологии развиваются с невероятной скоростью. Применение искусственного интеллекта, блокчейна, интернета вещей и других технологий меняет способы работы, общения и обучения. Многие не готовы успевать за новыми технологиями и постепенно оказываются в некоторой степени изоляции.
2. Автоматизация. Многие профессии становятся автоматизированными, что приводит к сокращению рабочих мест в некоторых отраслях и созданию новых в других, что также сказывается на самоактуализации людей, оставшихся без работы или вынужденных приобретать новую профессию.
3. Культурное влияние. Преобладание западной культуры в глобальном пространстве может привести к утрате локальных традиций и языков, но также может способствовать культурному обмену и диверсификации. Однако существуют риски, связанные с толерантностью и нагнетанием негативного восприятия в обществе.
4. Изменение ценностей. Молодёжь более открыта к разнообразию и равенству, что может вызвать конфликты с более традиционными взглядами.

Вопросы прав человека, гендерного равенства и экологической устойчивости становятся приоритетными. Людям среднего и старшего возраста все сложнее принимать современные тенденции и течения.

5. Социальные движения. Увеличение числа инициатив, поднимающих важные социальные проблемы, таких как климатические изменения, расовое неравенство и права меньшинств, также указывает на изменяющиеся приоритеты общества, что не может не отражаться на ментальном состоянии людей.

6. Экономические изменения. Быстрые изменения в экономике приводят к углублению социального и экономического неравенства. Разница в доходах возрастает, и многие люди остаются за пределами экономического роста. Постоянная гонка за благосостоянием приводит к нервным расстройствам и кризисам в семье, а также в самоактуализации и самооценности людей.

7. Гибкость рынка труда. Современные работники всё чаще используют гибкие формы занятости, такие как удаленная работа и фриланс, что ведет к перераспределению ресурсов и изменению статуса классических профессий. Многие в период эпидемиологических ограничений были вынуждены перейти на новый график работы с использованием онлайн технологий, что также могло сказаться на состоянии и взаимоотношениях в семье.

Итак, мы видим, что быстроменяющийся мир и общество представляют собой не только возможности, но и вызовы.

А теперь к вышеуказанным проблемам глобального характера прибавим проблемы личности в период возрастного кризиса. Возрастные кризисы — это психологические и эмоциональные стадии, которые люди проходят в определенные моменты своей жизни. Эти кризисы могут возникать как в связи с изменениями в жизни, такими как переход из одной жизненной стадии в другую, так и могут быть связаны с вопросами самоактуализации, самооценки, идентичности, целей и смыслов жизни.

Проблемы самооценки и самоактуализации личности в современном мире являются важными темами для обсуждения, особенно в контексте быстроменяющегося общества, технологий и социальных взаимодействий.

Так, к проблемам самооценки, по нашему мнению, можно отнести:

1. Влияние социальных медиа. Социальные сети создают идеализированные образы жизни, что может негативно сказываться на самооценке. Люди часто сравнивают себя с другими, что приводит к чувству неполноценности.
2. Стандарты успеха. Современное общество порой устанавливает недостижимые стандарты успеха, красоты и благосостояния. Это может вызывать хроническое недовольство собой.
3. Критика и осуждение. Виртуальная среда способствует анонимной критике, что может оказать разрушительное влияние на самооценку, особенно у молодежи.
4. Отсутствие поддержки. В условиях быстрого ритма жизни многие люди испытывают недостаток социальной поддержки, что также негативно сказывается на самооценке.

Среди проблем самоактуализации мы выделяем следующие:

1. Недостаток ресурсов. Для самоактуализации необходимы определенные ресурсы (время, финансовая стабильность, доступ к образованию), что не всегда выполнимо.
2. Социальные нормы. Общество иногда задает жесткие рамки для «успешной жизни», что может препятствовать людям следовать собственным целям и ценностям.
3. Страх неудачи. Страх перед ошибками и неудачей может парализовать личность и мешать ей стремиться к своим целям.
4. Давление со стороны окружающих. Ожидания со стороны семьи, друзей или общества могут отвлекать от истинных желаний и целей, мешая самореализации.
5. Психологические препятствия. Внутренние конфликты, такие как

неуверенность или страх перед изменениями, также могут стать препятствием для самоактуализации.

Таким образом, работа над самооценкой и самоактуализацией в современном мире требует комплексного подхода и осознания влияния окружения и внутренних установок. Проблема, рассматриваемая в данной статье, имеет значимый вес в современном обществе. И наша задача определить дополнительный инструментарий для работы и решения данной проблемы, с учетом возрастного кризиса человека, так как именно в период возрастного кризиса у человека может меняться эмоциональный фон, появляться элементы выраженной тревожности, напряженности, снижения работоспособности, а в некоторых случаях даже депрессивной симптоматики [2].

Проблема возрастных кризисов изучается в научных трудах таких отечественных ученых как Л. С. Выготский, П. П. Блонский, Д. Б. Эльконин, Л. И. Божович, А. Н. Леонтьев, И. С. Кон, В. И. Слободчиков, К. Н. Поливанова, Э. Э. Сыманюк, Л. М. Орлова, М. В. Гамезо, В. С. Герасимова, В. Е. Петровский, О. В. Хухлаева, Л. А. Шайгерова, Л. Н. Юрьева, М. Г. Ярошевский и других. Кризис определяется психологически как ситуация невозможности дальнейшего существования в прежнем статусе, т.е. такая ситуация, в которой субъект сталкивается с невозможностью реализации внутренних потребностей своей жизни (мотивов, стремлений, ценностей). При упоминании о кризисе имеется в виду острое эмоциональное состояние, возникающее в ситуации столкновения личности с препятствием на пути удовлетворения ее важнейших жизненных потребностей, препятствием, которое не может быть устранено способами решения проблемы, известными личности из ее прошлого жизненного опыта. Психологический кризис – это внутреннее нарушение эмоционального баланса, наступающее под влиянием угрозы, создаваемой внешними обстоятельствами [1].

Некоторые авторы выделяют восемь возрастных кризисов. Пять из них приходятся на детский возраст. Шестой свойствен молодым взрослым людям.

Седьмой кризис переживается в сорокалетнем возрасте (плюс-минус два года). Восьмой по счету и последний кризис жизненного пути переживается во время старения [1].

В данной статье мы остановимся на понятии кризиса среднего возраста, т.к. он обычно включает переоценку достижений, эмоциональные изменения и опасения по поводу старения. Люди могут задаваться вопросами о своих целях и вкладе в общество.

Переживание кризиса середины жизни может в некоторых случаях сопровождаться депрессивными состояниями как у мужчин, так и у женщин, что связано с переоценкой прожитой жизни и осознанием того, что многое запланированное не удалось реализовать [5].

К отличительным особенностям кризиса среднего возраста мы отнесли следующие:

1. Переоценка достижений. На данном этапе жизни индивид может осознать, что его ожидания и цели не были достигнуты в той степени, как планировалось. Это может вызвать чувство разочарования, утраты смысла жизни, а также привести к глубоким размышлениям о прежних выборах.
2. Идентичность и самовосприятие. Кризис среднего возраста часто сопровождается изменениями в самоидентификации. Люди могут задаваться вопросами о том, кто они на самом деле, какие у них ценности и как они воспринимаются обществом. Это может быть связано с изменениями в социальной роли, например, с уходом детей из дома или изменением карьерной ситуации.
3. Экзистенциальные размышления. В этот период повышается интерес к экзистенциальным вопросам, связанным со смыслом жизни, смертью и наследием. Люди начинают стремиться к осознанию своей значимости и потребности оставить след в мире или в жизни близких.
4. Эмоциональные изменения. Кризис может проявляться в различных эмоциональных состояниях, таких как тревога, депрессия или раздражительность. Эти чувства могут быть усугублены внешними

факторами, такими как финансовая нестабильность, проблемы в отношениях или ухудшение здоровья.

5. Физические изменения. Увеличение количества заболеваний, снижение физической формы и изменения внешности могут вызывать тревогу и депрессию.

6. Поиск новых увлечений и целей. Многие люди в это время стремятся к изменениям, что может выражаться в смене карьеры, развитии новых хобби, обращении к искусству или духовности. Этот поиск может быть как конструктивным, так и деструктивным, приводя к рискованным решениям.

7. Социальная динамика. Кризис среднего возраста может влиять на социальные отношения, как положительно, так и отрицательно. У некоторых людей происходит углубление связей с друзьями и партнерами, в то время как у других может наблюдаться отчуждение и разрыв отношений. Часто это связано с сравнением с друзьями и коллегами, что может вызвать зависть или чувство собственной неполноценности. Мысли о том, что кто-то достиг большего, чем они, могут усиливать кризис.

8. Ощущение утраты. Осознание того, что *youth is fleeting* (молодость уходит) и что время остается ограниченным, может вызывать чувство потери или сожаления о нереализованных мечтах или сокрытых желаниях.

Кризис среднего возраста является нормальной стадией жизненного цикла, который может представлять собой как серьезную проблему, так и возможность для самосознания и личностного роста. Понимание и осознание этого процесса могут помочь людям лучше справляться с возникающими трудностями и в конечном итоге привести к более глубинному пониманию себя и своих жизненных целей.

К причинам кризиса среднего возраста, по нашему мнению, можно отнести:

1. Социальные и культурные ожидания. Существующие в обществе стандарты успешного возрастного промежутка часто создают давление.

2. Достижения и неудачи. Успехи и неудачи в карьере, отношениях и воспитании детей также могут способствовать кризису.
3. Перемены в личной жизни. Развод, уход детей из дома, потеря близкого человека или другие значимые изменения могут спровоцировать кризис.
4. Стрессы и нагрузки. Постоянное выполнение множества обязанностей может вызвать эмоциональное выгорание.

Среди общераспространенных путей преодоления кризиса выделим следующие:

1. Рефлексия. Понимание своих чувств, мыслей и переживаний — важный шаг для преодоления кризиса. Ведение дневника, медитация или общение с близкими может помочь осознать истинные желания и потребности.
2. Постановка новых целей. Определение новых целей и реалистичных планов на будущее может помочь вернуть смысл и мотивацию.
3. Профессиональная помощь. Консультации с психологом или психотерапевтом могут предоставить поддержку и инструменты для преодоления кризиса.
4. Поиск поддержки. Общение с людьми, которые переживают или пережили подобный период, может быть полезным.
5. Забота о себе. Физическая активность, правильное питание и время, проведенное с любимыми хобби, могут поддерживать эмоциональное состояние и повышать общее самочувствие.

И как раз в определении новых целей и реалистичных планов на будущее, как смысла и мотивации к жизни, могут помочь различные, в том числе коучинговые практики, основанные на общеизвестных моделях.

Так, модель мультиролевой личности авторства доктора психологических наук П.М.Пискарева представляет собой подход к пониманию индивидуальности и идентичности человека, основанный на том, что современный индивид может успешно выполнять несколько разных ролей в различных контекстах своей жизни. Эта модель позволяет рассмотреть, как

личность формируется и адаптируется в зависимости от социальных, возрастных, культурных и профессиональных условий.

Счастье само по себе – интегративная категория, и зависит, в частности, от гармоничного совмещения ряда функциональных ролей, достижения высокого уровня удовлетворения различными сферами жизни [6].

Потому, мы обращаемся к модели мультиролевой личности, как возможности в коучинговой практике открыть человеку поле возможностей, принять возможность себя в другой роли (возможность, иными словами, «быть другим человеком») [6].

Выделим основные аспекты модели мультиролевой личности:

1. Многообразие ролей. Каждое отношение или социальная ситуация подразумевает выполнение определенной роли. Например, человек может быть семейным человеком, профессионалом, другом, активистом и т.д. Каждая из этих ролей имеет свои ожидания, нормы и требования.
2. Контекстуальная зависимость. Исполнение ролей зависит от контекста, в котором индивид находится. Например, человек может вести себя по-разному на работе и дома, адаптируя свое поведение к требованиям каждой роли.
3. Конфликт и интеграция. Существование множества ролей может привести к конфликтам, когда требования разных ролей становятся несовместимыми. Например, профессиональные обязанности могут конфликтовать с семейными обязанностями. Успешное разрешение этих конфликтов требует от личности гибкости и навыков управления временем.
4. Идентичность. Модель мультиролевой личности подчеркивает, что идентичность не является фиксированной, а изменяется в зависимости от выполняемых ролей и контекстов. Это позволяет людям адаптироваться к изменениям в жизни и обществе.
5. Развитие и самореализация. Мультиролевість может способствовать личностному росту и самореализации, позволяя индивиду развивать

различные аспекты своей идентичности и реализовывать свои интересы и способности.

Область применения модели:

- Психология. Модель помогает психологам и коучам лучше понять, как различные роли могут влиять на эмоциональное состояние и поведение клиентов.
- Социальные науки. Исследования мультиролевости могут помочь в понимании социальных изменений и структур, а также в изучении адаптации людей к новым условиям жизни.
- Организационное поведение. В бизнесе понимание мультидисциплинарных ролей может помочь в управлении командами, где индивидуумы занимают разные позиции и имеют различные обязанности.

Модель мультиролевой личности подчеркивает сложность человеческой индивидуальности и роль, которую играют социальные контексты в формировании самовосприятия и поведения. Понимание этой модели может помочь людям лучше справляться с многогранностью своей жизни и улучшать качество своих социальных отношений.

Необходимо отметить, что в психологии и науке существуют несколько подходов и вариаций модели мультиролевой личности, каждый из которых акцентирует внимание на различных аспектах многозначности человеческой идентичности и поведения.

Вот некоторые из наиболее известных:

1. Теория социальных ролей [11]. Основные идеи: эта теория рассматривает, как различные социальные роли, присущие человеку (например, родитель, сотрудник, друг), влияют на его поведение и восприятие себя. Принципы: каждый человек выполняет множество ролей в зависимости от социальных контекстов, и эти роли формируют ожидания и нормы поведения.
2. Модель многоликости (Multiple Self-Concepts) [9]. Основные идеи: утверждается, что у человека существует несколько «я», каждое из которых активируется в определенных условиях или контекстах. Например, «я» на

работе, в семье или в кругу друзей может быть разным. Принципы: это разнообразие самовосприятия помогает людям адаптироваться к различным обстоятельствам и требованиям.

3. Теория идентичности (Identity Theory) [4]. Основные идеи: посредством выполнения социальных ролей индивид формирует свою социальную идентичность. Эта теория исследует, как социальные роли влияют на чувство «я» и группу принадлежности. Принципы: идентичность определяется теми ролями, которые человек принимает на себя, а также тем, как он взаимодействует с обществом.

4. Теория множественной идентичности (Multiple Identities Theory) [3]. Основные идеи: эта теория утверждает, что идентичность состоит из множества компонент, включая биологические, психологические и социальные аспекты. У разных людей разные комбинации этих компонентов взаимодействуют. Принципы: учитывает контекстуальные аспекты, такие как культура, пол, возраст и социальный статус.

5. Модель психологической гибкости (Psychological Flexibility Model) [10]. Основные идеи: эта модель связывает мультиролевою концепцию с эмоциональным регулированием, предложив, что гибкость в принятии разных ролей способствует улучшению психического здоровья. Принципы: практики, помогающие людям балансировать и управлять конфликтующими ролями, как, например, решение проблем и адаптация к новым условиям.

Таким образом, модель мультиролевой личности подчеркивает сложность идентичности и поведения человека в социальных контекстах. Эти различные подходы и теории исследуют, как множество ролей, которые мы играем, формируют наши отношения, эмоциональное состояние и восприятие себя. Они позволяют понять, как индивиды могут адаптироваться к изменениям в жизни, находя баланс между различными аспектами своей идентичности.

В научной работе П.М. Пискарева [6] представлена концепция модели “мультиролевой личности” и приведено описание взаимодействия с множественным потенциалом психики через данную модель.

Коучинговые сессии по модели мультиролевой личности включают в себя психологический процесс сборки более эффективной личности. Переосмысление и управление ролями позволяют сформировать гармоничное внутреннее взаимодействие, изменяя поведение, качества и смыслы в соответствии с ситуацией и целями.

Сущность мультиролевой личности заключается в осознании многообразия ролей, которые индивид принимает в различных ситуациях и контекстах своей жизни. Эта концепция предполагает, что каждая роль несет в себе уникальные качества, убеждения, ценности, миссию, и развивается внутри определенного контекста.

Индивидуальный ролевой репертуар разнообразен и включает в себя психологические, социальные, профессиональные, ситуативные, архетипические и другие роли, каждая из которых может быть подвергнута трансформации и осознанному управлению, что и влияет на качество жизни человека.

Стратегии управления ролями заключаются в выборе и активации ролей с учетом текущих целей, а необходимость изменения ролевого репертуара рассматривается как естественная эволюция личности [8].

Таким образом, модель мультиролевой личности может служить мощным инструментом для самоактуализации в период возрастного кризиса. Этот подход позволяет рассматривать индивидуальность как совокупность различных ролей, которые человек выполняет в жизни, и помогает осознать их влияние на психическое состояние, отношения и общий жизненный путь.

Вот как модель мультиролевой личности может быть полезна в период возрастного кризиса:

1. Осознание ролей. В кризисе среднего возраста человек часто подвергает сомнению свои достижения и жизненные цели. Модель

мультиролевой личности помогает визуализировать различные роли, такие как «родитель», «профессионал», «партнер», «друг» и т.д., что может помочь в осознании того, какие из них являются наиболее значимыми и проработанными, а какие требуют внимания и изменения.

2. Анализ конфликтов между ролями. Кризис может быть вызван конфликтами между различными социальными ролями. Модель позволяет выявить эти конфликты и понять, какой из них приносит дискомфорт или неудовлетворенность. Это осознание помогает построить более гармоничную жизнь, где роли будут лучше интегрированы.

3. Определение новых целей и смыслов. Период кризиса часто сопровождается поиском нового смысла. Модель мультиролевой личности дает возможность проанализировать, какие роли могут быть переосмыслены или изменены. Установка новых целей и смыслов в каждой из ролей может помочь в самоактуализации и возвращении чувств внутренней гармонии

4. Развитие гибкости и адаптивности. Мультиролевая модель помогает понять, что человек способен играть разные роли в зависимости от ситуации. Это может повысить гибкость мышления и позволит находить новые подходы к решению проблем, которые возникают во время кризиса.

5. Создание поддержки через социальные роли. Кризис может привести к чувству одиночества и потери поддержки. Размышления о своем окружении и о том, какие социальные роли можно усилить или развить (например, участие в группах по интересам, волонтерство и т.д.), может помочь восстановить связи и создать новую сеть поддержки.

6. Углубление личной идентичности. Работа с моделью мультиролевой личности способствует лучшему пониманию себя и своих потребностей. Это может привести к повышению самооценки и уверенности в себе, что критически важно в период возрастного кризиса.

7. Визуализация будущего. Нарисовать или визуализировать свою идеальную жизнь в будущем с учетом всех ролей может стать важным шагом в самом процессе самоактуализации. Это помогает сфокусироваться на том,

чего действительно хочется, и начать планировать действия для достижения этих целей.

Модель мультиролевой личности предоставляет структурированный подход к исследованию внутренних конфликтов и желаний в период возрастного кризиса. Исследование и работа над ролями, которые мы играем в жизни, может помочь человеку восстановить внутренний баланс, определить новые цели и направления, а также добиться самоактуализации, воплощая свои внутренние желания и потенциал.

Рассмотрим применение модели мультиролевой личности с использованием метода нейрографики. Нейрографика – это научно обоснованный метод помогающей практики, объединяющий философские основания, законы психической динамики и уникальные графические алгоритмы, которые дают возможность человеку взаимодействовать со своим «Я», окружением и миром в целом. Автором метода, который был запатентован в 2014 г., является доктор психологических наук П.М. Пискарёв [7].

В контексте модели мультиролевой личности нейрографика может быть применена для изучения и проработки различных ролей, которые выполняет человек в жизни.

Основные аспекты применения модели мультиролевой личности в нейрографике:

1. Визуализация ролей. Нейрографика позволяет визуализировать различные роли, которые человек выполняет (родитель, работник, друг и т.д.), через рисование. Это может быть сделано путем создания отдельных "нейрографических" рисунков для каждой роли, что помогает осознать их место в жизни.
2. Понимание внутренних конфликтов. Процесс рисования может помочь выявить противоречия между различными ролями. Например, если роли работника и родителя находятся в конфликте, это можно визуализировать и исследовать через различные формы и линии.

3. Адаптация и интеграция ролей. Нейрографика помогает интегрировать разные аспекты личности, делая акцент на том, что все роли важны и могут сосуществовать. Это может быть достигнуто путем создания единого рисунка, который объединяет все роли, подчеркивая их взаимосвязь.
4. Эмоциональная проработка. Рисование в нейрографике способствует снятию стресса и эмоционального напряжения. Этот процесс может быть использован для работы с негативными эмоциями, связанными с исполнением определенных ролей, и для прощения себя за ошибки.
5. Создание новой реальности. Метод позволяет изменять восприятие ролей и создавать новые, более гармоничные сценарии. Например, человек может визуализировать идеальные условия, в которых его роли не находятся в конфликте, что поможет сформировать новый взгляд на себя и свою жизнь.
6. Развитие осознанности. Нейрографика, как процесс осознанного и интуитивного рисования, позволяет развивать внимательность к своим внутренним состояниям и ролям, что может повысить уровень самосознания и эмоционального интеллекта.

Модель мультиролевой личности в нейрографике является мощным инструментом для самопознания и гармонизации различных аспектов жизни. Работа с визуальными образами и метафорами позволяет более глубоко понять внутренние процессы и достичь согласия между разными ролями, что в итоге может привести к улучшению общего состояния и качества жизни.

Освоив модель мультиролевой личности, человек может открыть в себе новые роли, о существовании которых он ранее не подозревал (в особенности это касается противовесных ролей – например, развития роли воина, бизнесмена наравне с ролью ученого). Напомним, что роли в данном случае приводятся функциональные и архетипические.

Еще один важный аспект освоения мультиролевой личности – умение переключаться между ролями, использовать возможности каждой роли в разные периоды жизни, в разных ситуациях. В разные периоды жизни, очевидно, важнее та или иная социальная

роль, актуальнее разные роли. Тем не менее, отступая временно на второй план, остальные роли мультиролевой личности продолжают существовать, требуют «воспитания» и энергетических вложений [6].

В заключение отметим, что современный человек в период кризиса среднего возраста сталкивается с задачей реализации множества своих потенциалов, формирования и активации внутренних ресурсов, осознания и замены шаблонов мышления на более результативные модели поведения. И мультиролевая личность предоставляет важный инструмент для эффективной реализации и сохранения актуальности в различных сферах жизни в нелегкий возрастной период.

Литература:

1. С.А. Астахова, И.В. Антоненко, Концепции возрастных кризисов в отечественной психологии, сборник «Психология в современном мире. сборник статей Международной научно-практической конференции» под ред. О.В. Кашеева, И.В. Антоненко, И.Н. Карицкого. – 2017. – С. 14-17.
2. Батюта, М. Б. Возрастная психология: учебное пособие / М. Б. Батюта, Т. Н. Князева. — М.: Логос, 2011. — 306 с.
3. Волков Ю.Г., Курбатов В.И., Концепт множественной идентичности: разные исследовательские подходы. – Социология. – 2022. - №5. – С. 202 – 212.
4. Горлова И.И., Зорин А.Л., Разработка основ теории идентичности в психоанализе и социальной психологии. – Культурное наследие России. – 2021. – С. 79 – 85.
5. Костенко А.А., Особенности протекания кризиса среднего возраста у мужчин и у женщин, Проблемы и перспективы образования в XXI веке. Сборник статей IV Международной научно-практической конференции. — 2014. — С. 108-112.
6. Пискарев П.М. Метамоdern и интегративная методология гуманитарного знания: диссертация д-р психол.наук: 19.00.01. - МВАК, 2019 г. - 461 с.
7. Пискарев, П.М. Предпосылки формирования метода "нейрографика" / П.М. Пискарев // Методология современной психологии: Сборник, Ярославль, 09–10 апреля 2016 года / Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского. – Ярославль: Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, 2016. – С. 335–344.
8. Терентьева Т.С., Роль коучинговой модели Мультиролевая личность в образовательной среде, сборник: Психология в пространстве образования и личностного развития: перспективные практики научного исследования и сотрудничества. Материалы II-й Всероссийской научно-практической конференции. Калуга, 2024. – С. 342-347.

9. Allen R McConnell. The Multiple Self-Aspects Framework: Self-Concept Representation and Its Implications, *Personality and Social Psychology Review*, 2011, – [Electronic resource] – <https://journals.sagepub.com/loi/psr>
10. Daniel J Moran, Acceptance and Commitment Training in the workplace, *Current Opinion in Psychology*, Volume 2, April 2015, – [Electronic resource] – <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2014.12.031>
11. C.L. Ridgeway, Small-group Interaction and Gender, *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*, 2001, – [Electronic resource] – <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/B0080430767039991>