

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

Інститут математики, економіки і механіки

Кафедра соціальної і прикладної психології

Дипломна робота

бакалавра

на тему: **«Життєстійкість та ресурсність в ситуації психологічної кризи»**

«Resilience and resources in situation of the psychological crisis»

Виконала: студентка заочної форми навчання
Напряму підготовки – 6.030102 «Психологія»
Золотарьова Ірина Вадимівна

Керівник професор Будіянський.М.Ф. _____
(підпис)

Рецензент професор Родіна.Н.В. _____
(підпис)

Рекомендовано до захисту:
Протокол засідання кафедри
№ 10 від 29.05. 2017 р.
Завідувач кафедри
_____ Подшивалкіна.В.І.

Захищено на засіданні ЕК №
протокол № __ від «__» _____ 2017 р.
Оцінка _____ / _____ / _____
Голова ЕК
_____ Родіна.Н.В.

Одеса-2017

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	
ВСТУП	
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОСТОСУНКІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА РЕСУРСНОСТІ В СИТУАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КРИЗИ	
1.1. Психологічна криза, підходи її вивчення	
1.2. Основні класифікації кризи особистості в психології.....	
1.3. Життєстійкість як чинник подолання психологічної кризи	
1.4. Ресурсність, як чинник подолання психологічної кризи	
Висновки до першого розділу.....	
РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	
2.1. Організація та етапи проведення дослідження	
2.2. Характеристика методик діагностики явищ, що вивчаються	
Висновки до другого розділу.....	
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА РЕСУРСНОСТІ В СИТУАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КРИЗИ	
3.1. Співвідношення між показниками життєстійкості, ресурсності та психологічної кризи.....	
3.2. Психологічні особливості життєстійкості та ресурсності в осіб, з різним рівнем переживання психологічної кризи.....	
Висновки до третього розділу.....	
ВИСНОВКИ.....	
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	
ДОДАТОК.....	

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

№№ п/п	Умовні скорочення	Назва показників
Показники життєстійкості особистості (адаптація Д. О. Леонтєва, О. І. Расказової)		
1	З	залученість
2	К	контроль
3	ПрР	прийняття ризику
4	ЗЖ	загальна життєстійкість
Опитувальник втрат і придбання персональних ресурсів» (Н. Є. Водоп'янова, М. В. Штерн)		
5	Вт	втрата
6	Нб	набуття
8	РР	рівень ресурсності.
Тест опитувальник «Переживання психологічної кризи» (О. П. Саннікова, І. В. Бринза)		
9	ЕЗ	Емоційне переживання занепокоєння
10	ЕН	емоційна напруженість
11	ЕД	емоційні деструкції
12	ЕВ	емоційне вигорання
13	СС	ставлення до себе
14	СІ	ставлення до інших
15	СП	ставлення до праці
16	СМ	ставлення до майбутнього
17	ПР	поведінкові реакції
18	ЗС	загальне самопочуття
19	ЗППК	загальний показник психологічної кризи

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Криза є невід'ємною частиною людського буття. Досвід, отриманий при переживанні кризи, робить істотний вплив на становлення особистості, її життєвий шлях. Цим обумовлена актуальність теми дослідження кризових явищ для психологічної науки. У сучасних умовах життя людини постійно ускладнюються. Життя сучасної людини набуває екстремальний характер. Відповідальність за своє життя і за її успішність лягає на саму людину. Нестабільність у сфері соціально-економічних процесів накладає відбиток на ситуації, з якими доводиться стикатися особистості в процесі свого розвитку і побудови життєвого шляху. Все це обумовлює необхідність вивчення феномена життєстійкості, яке запропоновано американським психологом С. Мадді, і яке розуміється їм як паттерн структури установок і навичок, що дозволяє перетворити зміни в об'єктах в можливості людини.

У працях багатьох авторів (А. Г. Амбрумова, А. О. Баканова, О. А. Бреусенко, І. В. Бринза, В. М. Буганова, Г. О. Вайзер, Є. О. Варбан, Ф. Ю. Василюк, Н. О. Дєєва, О. А. Донченко, Л. Г. Дика, В. П. Казміренко, Н. Ф. Каліна, Н. М. Когутяк, С. Д. Максименко, О. М. Моховіков, К. А. Муздибаєв, Н. Г. Осухова, О. Ю. Пурло, О. І. Рассказова, В. А. Роменець, О. П. Саннікова, Т. М. Титаренко, В. О. Татенко, А. А. Фурман, А. В. Фурман, Б. Г. Херсонський, Н. В. Чепелєва, В. Є. Чудновський, О. С. Штепа, Е. Еріксон, В. Франкл, І. Ялом та ін.) відзначається, що позитивне подолання кризових явищ стає можливим лише в тому разі, якщо зовнішні та внутрішні ресурси особистості виявляються достатніми. Саме характер і міра «наявності» або «доступності» ресурсів людини визначають результат виходу з кризи.

Значущість та недостатня розробленість вказаних вище аспектів й зумовило вибір теми дослідження: «Взаємостосунки життєстійкості та ресурсності в ситуації психологічної кризи».

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємостосунки між життєстійкістю та ресурсністю особистості в ситуації психологічної кризи.

Згідно з метою було визначено такі **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз досліджень феноменів життєстійкості, ресурсності та психологічної кризи.

2. Розробити програму емпіричного дослідження, обрати відповідно меті систему дослідницьких процедур, спрямованих на вивчення взаємостосунків між життєстійкістю та ресурсністю в ситуації психологічної кризи.

3. Емпірично дослідити співвідношення між показниками життєстійкості, ресурсності та психологічної кризи.

4. Дослідити та описати психологічні особливості життєстійкості та ресурсності в осіб, з різним рівнем переживання психологічної кризи.

Об'єкт дослідження – психологічні властивості особистості в ситуації психологічної кризи.

Предмет дослідження – показники життєстійкості, ресурсності, психологічної кризи та співвідношення між ними.

Теоретичною та методологічною основою дослідження стали положення психологічної науки про природу психологічної кризи (А.Г. Амбрумова, А.О. Баканова, І.В. Бринза, Г.О. Вайзер, Є.О. Варбан, Ф.Є. Василюк, Н.О. Деєва, О.А. Донченко, Л.Г. Дика, О.П. Саннікова, Т.М. Титаренко та ін.); теорії феномену якості життя (Дж. Форрестер, Д. Белл, А. Кембелл, В. Роджерс, С.І. Попов, В.О. Хащенко, В.С. Янтарева, В.О. Ядов та ін.); положення про деякі аспекти ресурсів особистості у межах

теорій подолання (Л. І. Анциферова, О. І. Бабич, В. О. Бодров, І.В. Бринза, Ф. Є. Василюк, Л. Г. Дика, О. В. Лібін, О. В. Лібіна, Л. А. Китаєв-Смик, К. Ю. Кожевнікова, С. К. Нартова-Бочавер, Е. Л. Носенко, О. П. Саннікова, Т. М. Титаренко, S. Folkman, R.S. Lazarus, R. Moos та ін.).

Методи дослідження. У роботі були використані теоретичні методи (аналіз літератури з обраної наукової проблеми, узагальнення, систематизація наукових даних); метод кількісного аналізу (кореляційний аналіз), метод якісного аналізу даних (метод «асів» і «профілів»). До психодіагностичного комплексу методик увійшли: тест-опитувальник переживання професійної кризи (О. П. Саннікова, І. В. Бринза), «Тест життєстійкості» (Д. О. Леонт'єв, Є. І. Расказова), опитувальник «Оцінка втрат «Оцінка придбання» (Н. Є. Водоп'янова, М. В. Штейн).

Обробка даних здійснювалась за допомогою комп'ютерної статистичної програми SSPS v.16.0. for Windows, яка дозволяє вирахувати коефіцієнти кореляції та t-критерій Ст'юдента.

Емпіричне дослідження проводилось на базі ОНУ імені І.І. Мечникова. В дослідженні брали участь студенти університету віком від 23 до 55 років у кількості 50 осіб.

Практична значимість результатів дослідження. Отримані результати можна використовувати в роботі зі студентами, слухачами психолого-педагогічних факультетах на лекційних, практичних заняттях, в роботі практичних психологів у центрах зайнятості, консультаційних центрах.

Достовірність і надійність результатів дослідження забезпечувалася науково-теоретичним обґрунтуванням вихідних положень дослідження, використання методів, адекватних меті, задачам, об'єкту та предмету дослідження, репрезентативністю вибірки, кількісним і якісним аналізом отриманих результатів, використанням сучасних методів математичної статистики.

Дипломна роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури, що прораховує 63 найменування.

ВИСНОВКИ

Результати теоретико-емпіричного дослідження проблеми взаємостосунків між життєстійкістю та ресурсністю в ситуації психологічної кризи дозволили зробити наступні **загальні висновки**:

1. Психологічна криза розуміється як «періодично повторюване протягом життя гостре, обмежене в часі, суб'єктивне переживання неможливості реалізації життєвих цілей, завдань, планів, яку можна розглядати як «перманентний стан особистості яка нормально розвивається, як стан, який передуює появі якісно нової особистості.

2. Уточнено, що поняття «життєві ресурси» особистості являють собою складний психологічний комплекс, до складу якого входять: матеріальні зовнішні, внутрішні засоби, стан душевного і фізичного благополуччя, вольові, емоційні і енергетичні характеристики людини, які необхідні їй (прямо чи опосередковано) для подолання реальних або передбачуваних стресів життя.

3. З'ясовано, що життєстійкість відноситься до категорій психології особистості, що розширюють роз'яснювальний потенціал феноменологічного поля адаптації особистості, владнаючої (копінг) поведінки. В психологічних джерелах деякі дослідники визначають життєстійкість як внутрішній ресурс, як особистісну характеристику, яка є загальною мірою психічного здоров'я людини і відображає три життєві установки: залученість, впевненість в можливості контролю над її подіями, а також готовність до ризику.

4. Розроблено програму емпіричного дослідження і впроваджено систему психодіагностичних методів і процедур обробки та інтерпретації даних, спрямованих на вивчення взаємостосунків між життєстійкістю та ресурсністю в ситуації психологічної кризи.

5. Виявлені кореляційні взаємозв'язки між явищами, що вивчаються вказують на статистичні закономірності в їх прояві, а саме переживання або

не переживання психологічної кризи досліджуваними знаходить своє відображення в компонентах, що відбивають життєстійкість особистості та її життєві ресурси.

5. За допомогою методу якісного аналізу даних виділено дві групи: осіб з високим та низьким рівнем переживання психологічної кризи, та побудовано профілі.

6. Описано особливості ресурсності та життєстійкості осіб з високим та низьким рівнем переживання психологічної кризи.

Переживання кризисного стану для особистості є відтворенням ситуації загрози або фактичної втрати ресурсів, серед яких може бути, як матеріальні (матеріальний дохід, будинок, транспорт, одяг, об'єктні фетиші та ін.) так і нематеріальні (бажання, цілі, система вірування, ідеї, переконання та ін.). Також в кризовому стані виникає ситуація неможливості адекватного відшкодування витрачених ресурсів, коли вкладення особистих зусиль або неможливо для досягнення бажаного результату, або значно перевищує одержуваний результат. Дане становище призводить до стану душевного і фізичного неблагополуччя, вольові, емоційні і енергетичні характеристики, які необхідні (прямо чи опосередковано) для подолання реальних або передбачуваних стресів життя для особистості стають недоступними. Зазначена розбалансованість ресурсної системи життя стає тим чинником, при якому особистість стає дезадаптивною до викликів соціуму, стресове вразливою, дисгармонічною в поведінці і емоційних станах.

Для осіб, які не переживають психологічну кризу притаманно середні значення показника втрати ресурсів, високі значення показників надбання ресурсів та рівня ресурсності. За рахунок наявності особистісних (соціально-психологічних) ресурсів, даним особистостям притаманні високі адаптаційні можливості, стійкість к стресогенним життєвим обставинам. Маючи баланс зовнішніх (соціальна підтримка, сім'я, друзі, робота, соціальний статус і ін.) і внутрішніх ресурсів (самоповага, професійні

вміння, оптимізм, самоконтроль, життєві цінності, система вірувань і ін.), такі особистості в змозі долати стреси життя, збалансовувати життєві розчарування і досягнення і тим самим бути менше стресове вразливими.

Таким чином, можна зазначити, що психологічна криза виникає в ситуації розбалансування ресурсної системи особистості, а ресурсами для особистості стає все те, що є цінним для неї, що допомагає їй адаптуватися до стресових ситуацій або долати стреси життя.

7. Отримані результати не вичерпують всіх аспектів досліджуваної проблеми, а лише відкривають нові, що пов'язані з пошуком гендерних, вікових відмінностей життєстійкості та ресурсності особистості в ситуації психологічної кризи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абульханова Славская К. А. О субъекте психической деятельности. – М.: Наука, 1973. – 287 с.
2. Абульханова Славская К. А. Стратегия жизни. – М.: Мысль, 1991. 235 с.
3. Александрова А. А. К концепции жизнестойкости в Психологии // Сибирская психология сегодня. Сборник научных трудов. Вып. 2, 2004. – С. 82–90
4. Александрова А. А. К концепции жизнестойкости в Психологии // Сибирская психология сегодня. Сборник научных трудов. Вып. 2, 2004. – С. 82–90
5. Александрова А. А. К осмыслению понятия «жизнестойкость личности» в контексте проблематики психологии способностей // Психология способностей: Современное состояние и перспективы исследований: Материалы науч. конф. – М.: Институт психологии РАН, 2005. – С. 16–21.
6. Амбрумова А.Г. Анализ состояний психологического кризиса и их динамика /А.Г. Амбрумова //Психологический журнал. - 1985. - Т. 6, № 6. - С. 107-115.
7. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. – Л.: Изд во ЛГУ, 1969. – 338 с.
8. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита /Л.И. Анцыферова //Психологический журнал. - 1994. - Т. 15, № 1. - С. 3-18.
9. Асмолов А. Г. Личность как предмет психологических исследований. – М.: Изд во МГУ, 1984

10. Ахмеров Р. А. Биографические кризисы личности. Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук. – Москва: Институт психологии Российской Академии Наук, 1994. – 210 с.

11. Богомаз С. А. Жизнестойкость человека как личностный ресурс совладания со стрессами и достижения высокого уровня здоровья // Материалы научно-практических конгрессов 4 Всероссийского форума «Здоровье нации - основа процветания России». 2008. Т. 2. С. 24-27.

12. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика /Александр Федорович Бондаренко. - М.: Класс, 2001. - 331 с.

13. Брынза И. В. Особенности переживания профессионального кризиса у лиц с различным типом эмоциональности: Автореф. дис. на соискание наук, степени канд. психол. наук: спец. 19.00.01 "Общая психология, история психологии" /Брынза Ирина Вячеславовна. - М., 2000. – 16 с.

14. Будницкая А. А. Индивидуально-личностные детерминанты эмоциональных переживаний в психотравмирующих ситуациях: автореф. дис. на соискание наук, степени канд. психол. наук: спец. 19.00.01 "Общая психология, история психологии" /Александра Анатольевна Будницкая. -К., 2001. - 19 с.

15. Василюк Ф. Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций /Ф. Э. Василюк //Психологический журнал. - 1995. - Т. 16, № 3. - С. 90-101.

16. Василюк Ф. Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций /Федор Ефимович Василюк. - М.: Изд-во МГУ, 1984. - 200 с.

17. Василюк Ф. Е. Типология переживания различных критических ситуаций /Ф. Е. Василюк //Психологический журнал. - 1995. - Т. 16, № 5. - С. 104-114.

18. Водопьянова Н. Е. Профессиональное выгорание и ресурсы его прс одоления // Психология здоровья / Под ред. Г. С. Никифоров! СПб., 2003. С. 548-572.
19. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания диагностика и профілактика / Наталия Евгеньевна Водопьянова, Елена Станиславовна Старченкова / СПб.: Питер, 2008. — 358 с.
20. Водопьянова Н.Е., Штейн М.В. Оценка оптимизма и активности личности // Практикум по психологии здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб., 2005.
21. Волянюк Н.Ю. Психология профессионального становления тренера: [монография] /Наталя Юрьевна Волянюк. - Киев, 2006. - 444 с.
22. Выготский А. С. История развития высших психических функций // Собр. соч. – М.: Педагогика, 1983. – Т. 8. – 328 с.
23. Гримак Л. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности. – М.: Политиздат, 1989. – 319 с.
24. Гроф С. Духовный кризис: когда преобразование личности становится кризисом /С. Гроф, К. Гроф. - М.: Изд-во Трансперсонального ин-та, 2003. - 380 с.
25. Джидарьян И. А. Философская концепция С. Л. Рубинштейна в контексте гуманистической и позитивной психологии / Психология человека в современном мире, – М.: Изд во «Институт психологии РАН», 2009. – Т. 3. – С. 253.
26. ДонченкоЕ. А. Личность: конфликт, гармония /Е. А. Донченко, Т.М. Титаренко. - 2-е изд., Доп. - К.: Политиздат Украины, 1989. - 175 с.
27. Зинченко В. П. Общество на пути к «человеку психологическому» // Вопросы психологии, 2008.
28. Иванников В. А. Формирование побуждения к действию // Вопр. психологии. 1985. – № 5. – С. 113–122.

29. Ильинский И. М. О воспитании жизнеспособных поколений российской молодежи // Государство и дети: реальности России. – М., 1995. – Т. 1. С. 55–56.

30. Киселев Ю. А. Психодуховный кризис личности как психосоциальное явление [Текст]: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 /Киселев Юрий Алексеевич. - М.: РГБ, 2005. - 199 с.

31. Книжникова С. В. Педагогическая профилактика суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости подростков в условиях общеобразовательной школы: диссертация ... кандидата педагогических наук / Светлана Витальевна Книжникова - Краснодар, 2005. - 191 с.

32. Козлов В. В. Работа с кризисной личностью. Методическое пособие. М., 2007.

33. Крюкова Т. Л. Возрастные и кросс-культурные различия в стратегиях совладания /Т. Л. Крюкова //Психологический журнал. - 2005. - Т. 26, № 2. - С. 5-15.

34. Куликов Л. В. Психогигиена личности: Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: учебное пособие. – СПб., 2004. – С. 87–115.

35. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1975. – 304 с.

36. Леонтьев Д. А. Личностный потенциал как потенциал саморегуляции // ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М. В. Ломоносова, вып. 2 / под ред. Б. С. Братуся, Е. Е. Соколовой. – М.: Смысл, – 2006. – С. 85–105.

37. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. – М., 2003. – 487 с

38. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.

39. Лишний А. Особенности использования чувства юмора как ресурса психологического преодоления: автореф. дис. на соискание наук,

степени канд. психол. наук: спец. 19.00.01 "Общая психология, история психологии" /Лишний Оксана Александровна. - Х., 2006. - 19, [1] с.

40. Логинова М. В. Жизнестойкость как внутренний ключевой ресурс личности // Маргарита Вячеславовна Логинова / Вестник Моек, ун та МВД России. № 6. – М., 2009. – С. 19–22.

41. Логинова Н. А. Психобиографический метод исследования и коррекции личности: Учебное пособие. - Алматы: Казак университеті, 2001.- 172с

42. Лукин-Григорьев В.В. Психологические аспекты личностного кризиса: (социально-психологические проблемы) [Электронныйресурс]: дис. ... Канд. психол. наук: 19.00.05 /Лукин-Григорьев Виктор Владимирович. - М.: РГБ, 1999. - 202 с. - (Из фондов Российской гос Библиотеки). -Режим доступа к дис.: [Http://diss.rsl.ru/diss/03/0017/030017017.pdf](http://diss.rsl.ru/diss/03/0017/030017017.pdf)

43. Лушин П.В. Личностные изменения как процесс: теория и практика /Павел Владимирович Лушин. - Одесса: Аспект, 2005. - 334 с.

44. Мадди С. Смыслообразование в процессах принятия решения // Психологический журнал, 2005. – Т. 26. – № 6. – С. 85–112.

45. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал, 2001. – Т. 22. – № 1. – С. 16–24.

46. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. – СПб.: Издат. группа Евразия, 1997. – 430 с.

47. Наливайко Т. В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности: дис... канд. психол. наук: 19.00.05 Челябинск, 2006. – 175 с.

48. Постылякова Ю. В. Ресурсный потенциал субъекта профессиональной деятельности // Психология человека в современном мире. Материалы Всероссийской юбилейной научной конференции,

посвященной 120 летию со дня рождения С. Л. Рубинштейна. – Т. 4. – С. 240.

49. Психология здоровья: учебник для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.

50. Психология: словарь /под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. - М.: Политиздат, 1990. - 494 с.

51. Рассказова Е. И. Динамика смысла в процессе совладания с тревогой // Проблема смысла в науках о человеке (к 100 летию Виктора Франкла): материалы международной конференции / под ред. Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2005. – С. 176–179.

51а. Ромек В.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях /В.Г. Ромек, В. А. Конторович, Е. И. Крукович. - СПб. Речь, 2005. - 256 с.

52. Рубинштейн С. А. Бытие и сознание: о месте психического во всеобщей взаимосвязи явлений материального мира. – М.: Изд во АН СССР, 1957.

53. Санникова О.П. Психологический кризис и проблема индивидуальных различий / О. П. Санникова / Феноменология личности с. 142-148.

54. Семичов С.Б. Теория кризисов и психопрофилактика: (обзор литературы) /С.Б. Семичов //Труды Ленинградский научно-исследовательского психоневрологическими института имени В. М. Бехтерева. - Л., 1978. - Т. 63: Неврозы и Пограничные состояния. - С. 96-99.

55. Симонов П. В. Эмоциональный мозг. – М.: Медицина, 1984.

56. Стецишин Р. И. Жизнестойкость как акмеологический ресурс личности врача. // Психологические проблемы смысла жизни и акме: Материалы XIII симпозиума / под ред. Г. А. Вайзер, Н. В. Волковой (Кисельниковой). – М.: ПИ РАО, 2008. – С. 63–65.

57. Титаренко Т. Жизненные кризиса: технологии консультирования. Первая часть /Татьяна Титаренко. - М.: Главник, 2007. - 144 с.

58. Титаренко Т.М. Жизненный кризис глазами психолога /Т. М. Титаренко //Психология жизненного кризиса /отв. ред. Т.М. Титаренко. - М.: Агропромвидав Украины, 1998. - С. 8-68.

59. Узнадзе Д. Н. Установки у человека. Проблема объективации / Психология личности в трудах отечественных психологов: Хрестоматия. – СПб.: Питер, 2009. – 464 с.

60. Фоминова А. Н. Жизнестойкость личности. Монография / Алла Николаевна Фоминова. МПГУ. - Издательство «Прометей», 2012. – с. 121

61. Фонтана Д. Как справиться со стрессом /Дэвид Фонтана. Как справиться с кризисом /Гленис Перри. Как жить с вашей болью /Аннабел Брум, Хелен Джеллико: пер. с англ. Т.М. Марютиной. - М.: Педагогика-Пресс, 1995. - 352 с.

62. Чудновский В. Э. Становление личности и проблема смысла жизни: Избранные труды / В. Э. Чудновский. – М.: Изд во московского психолого социального института; Воронеж: Изд во МПО «МОДЕК», 2006. – 768 с

63. Шадриков В. Д. Введение в психологию: способности человека. – М.: Логос, 2002. – 160 с.