

УДК 316. 614

Кризові ситуації особистості: підходи до типологізації та значення в аспекті розвитку соціальних послуг

Кривоконь Н.І.

Публікація присвячена визначенню ролі категорії «кризова ситуація особистості» в контексті психології соціальної роботи. Розглядаються різні види та складові кризових ситуацій на життєвому шляху людини, наголошується на значенні соціальної підтримки в процесі подолання труднощів особистості.

Ключові слова. Життєва ситуація, скрутна життєва ситуація, кризова ситуація, надзвичайна ситуація, психологія соціальної роботи, соціальна підтримка.

Публикация посвящена определению роли категории «кризисная ситуация личности» в контексте психологии социальной работы. Рассматриваются различные виды и составляющие кризисных ситуаций на жизненном пути человека, акцентируется внимание на значении социальной поддержки в процессе преодоления жизненных трудностей личности.

Ключевые слова. Жизненная ситуация, сложная жизненная ситуация, кризисная ситуация, чрезвычайная ситуация, психология социальной работы, социальная поддержка.

The publication is sanctified to determination of the category «crisis situation of personality» role in the context of psychology of social work. Different kinds and constituents of crisis situations are examined on the course of person's life, attention is accented on the value of social support in the process of personality vital difficulties overcoming .

Key words. Vital situation, difficult vital situation, crisis situation, emergency, psychology of social work, social support.

Постановка проблеми. Важливим завданням соціальної підтримки є упередження розвитку кризових ситуацій, що тісно пов'язані із скрутними життєвими обставинами, які, в свою чергу, виступають предметним полем фахівців із психосоціальної роботи.

Кризові ситуації, найчастіше, є результатом негативного розвитку подій при переживанні скрутних життєвих ситуацій, коли проблематика особистості не вирішується, а, навпаки, загострюється, поглиблюється, обставини стають усе нестерпнішими, тоді як адаптаційні та інші ресурси людини вичерпуються, і вона стає неспроможною конструктивно реагувати на негаразди та важкі події її життя. Буває, що життєві труднощі особистості пов'язані не стільки із соціальними проблемами, скільки із переживанням особою певних вікових етапів, протягом яких людина змушена вирішувати життєві (соціалізаційні) завдання, а вона до цього виявляється ні фізично, ні морально геть не готовою. Також людина може опинитися в зоні стихійного лиха, катастрофи, аварії, екстремальних обставин, наслідки яких не просто порушують буденний порядок життя, але й унеможливають задоволення елементарних потреб (наприклад, через руйнування житла, ізоляцію тощо). Крім того, слід враховувати, що в кризові періоди проблематика особи поглиблюється, і на фоні психологічних негараздів можуть виникати чи загострюватися труднощі соціального характеру, конфлікти, деструктивна (іноді й асоціальна) поведінка та ін. Саме в такі періоди життя особа потребує особливої соціально-психологічної допомоги як з боку практичних психологів, так і зі сторони соціальних працівників.

Усе вищевказане пояснює актуальність і практичну значимість аналізу питань, що пов'язані із розглядом поняття «кризові ситуації особистості» в контексті розвитку соціальної допомоги і послуг.

Відтак, основною метою даної публікації є висвітлення деяких підходів до типологізації кризових ситуацій на життєвому шляху особистості та окреслення можливостей використання цих знань в практиці соціальної роботи.

Теоретичний аналіз проблеми. Проблема переживання кризових життєвих ситуацій та станів особистості досить широко розглядається у психологічній, психотерапевтичній літературі, особливо в останні роки. Це зумовлено, на наш погляд, активним розвитком практичної психології та консультативної практики. Автори вивчають особливості протікання, рівні розвитку та різновиди кризових ситуацій [2, 9 та ін.], зосереджують особливу увагу на способах ставлення особистості до життєвих криз [4, 11], а також пропонують різноманітні стратегії та техніки подолання травмуючих ситуацій [2, 4, 10 та ін.].

Одним із таких, що найчастіше наводиться різними авторами, є визначення криз Г. Олпорта (Allport, Gordon Willard): «Криза – це ситуація емоційного та розумового стресу, що вимагає значної зміни уявлень про світ та себе за короткий проміжок часу. Найчастіше подібний перегляд уявлень призводить до зміни в структурі особистості. Ці зміни можуть носити як позитивний, так і негативний характер. Визначально, що особистість, яка перебуває в кризі, не може залишатися такою, як раніше; інакше кажучи, в неї не виходить осмислити свій актуальний психотравмуючий досвід, оперуючи відомими, шаблонними категоріями або використати прості звичні моделі пристосування» [5]

Вітчизняна психолог Т.М. Титаренко життєву кризу визначає як «тривалий внутрішній конфлікт з приводу життя в цілому, його сенсу, головних цілей та шляхів їх досягнення. Переживання людиною кризи тісно пов'язане зі ступенем усвідомлення кризового стану» [10, с. 91]. Життєва криза - це період, протягом якого змінюється спосіб детермінації процесів розвитку, життєвий задум, траєкторія життєвого шляху.

Науковець розділяє кризи на дві великі підгрупи - нормальні (прогресивні) або анормальні (регресивні) кризи. Нормальна криза – це перехід від одного вікового етапу до іншого. Подібні кризи є нормальними, нормативними тому, що «немає людини, яка б не переживала такої кризи протягом життя, яка була б позбавлена необхідності дорослішати, зростати, старіти, наближуватись до життєвого фіналу» [10]. Основними «симптомами наближення» нормативних криз є необхідність зміни провідної діяльності внаслідок психічного насичення, неможливості подальшого розвитку і зростання.

Анормальна криза не пов'язана із завершенням певного етапу психічного розвитку, певною стадією життєвого шляху. Вона виникає у складних життєвих умовах, коли людина переживає події, що раптово змінюють її долю. Такі події можуть відбуватися у родинному, професійному, особистому житті. Особливо болісно переживаються життєві колізії після серії випадкових невдач, під час зростання загального незадоволення собою, власною долею, своєю діяльністю, супутником життя. Авторка підкреслює, щоповсякчасні неприємності можуть також впливати на виникнення або перебіг ненормативної кризи, якщо їх забагато, якщо вони переслідують людину на кожному кроці.

Т.М. Титаренко доходить висновку, що «будь-яка криза вимагає розгорнутого, аргументованого, усвідомленого розв'язання задачі на смисл, яке у буденності відбувається найчастіше згорнуто, неструктуровано» [10]. Це твердження підкреслює головну ознаку кризи – наявність екзистенційного завдання, проблеми смислу, що вимагає від особистості перегляду всієї системи свого духовного та матеріального світу і пояснює, чому так болісно відбувається переживання цього етапу життя, і в чому головна складність кризи: необхідно не просто перетерпіти або витратити зусилля і вирішити певні проблеми, - треба переоцінити наявну та створити нову, більш актуальну «картинку світу», змінити власні уявлення, цінності, установки, по-іншому думати, діяти, робити інші (не такі, як раніше) вибори і вчинки.

Отже, життєва криза має низку особливостей, які відрізняють її від інших емоційно складних життєвих ситуацій. Життєва криза – період життєвого шляху, насичений кризовими ситуаціями, обставинами, подіями, які або несуть загрозу фізичному чи психічному існуванню людини, або настільки порушують звичний ритм і якість її життя, що доводять особистість до граничної межі енергетичних, психічних та адаптаційних ресурсів і викликають необхідність перегляду екзистенційної картини світу особистості. Кризова ситуація – життєва ситуація із найвищим (критичним) рівнем розвитку проблематики особистості, тобто проблемна ситуація, яку особистість переживає, перебуваючи у кризовому психічному стані.

Усі типи життєвих криз суб'єктивно переживаються як більш-менш гостра необхідність реконструкції ставлення до себе, до власного минулого, теперішнього і майбутнього. Компонентом психологічної кризи є також уявлення про безвихідність ситуації, неможливість розв'язання конфлікту, що виникає внаслідок відсутності інформації, необхідної для розв'язання проблеми. Іноді це дефіцит реальний, об'єктивний (у випадку особливо складної ситуації), в інших випадках – уявний, пов'язаний з особливостями психічної діяльності суб'єкта [1].

Однією з обов'язкових умов життєвої кризи є подія (чи події), яка її викликає – така дезадаптуюча зміна в соціальному середовищі, яка призводить до зміни очікувань індивіда щодо його особистості й відносин з оточуючим світом. Іноді в літературі, кризову подію називають «кризова ситуація». Подія, що викликає життєву кризу, суб'єктивно сприймається як утрата, провал, неуспіх. Причому слід враховувати, що для людини важливими є не утрата чи провал самі по собі, а їхній особистісний смисл: те, що представляє, наприклад, утрату для одного, може здаватися цілком ординарним і прийнятним для іншого.

Важливим аспектом розгляду кризових ситуацій (поряд із чинниками виникнення та особливостями протікання) є їх типологія. Вже відмічалось, що загальноприйнятим є поділ криз на нормативні (вікові) та анормальні. До кризових періодів розвитку особистості традиційно відносять: власне вікові кризи; вікові кризи, що пов'язані із значними змінами у соціальному статусі особистості; кризи, що зумовлені змінами соціальних статусів в суспільстві. Кризи першої групи виникають в розвитку особистості, коли на фоні значних змін біологічного, фізіологічного, психофізіологічного характеру відбуваються істотні зміни в психологічному статусі людини. На думку Л.С. Вигодського [3] психологічне новоутворення руйнує попередню ситуацію розвитку і сприяє розвитку іншої соціальної ситуації, яка більшою мірою відповідає цим новим можливостям. До другої групи криз відносять, наприклад, кризи молодих спеціалістів, пенсійну кризу та ін. Йдеться про дорослих людей, які, значною мірою, самі визначають свою соціальну ситуацію та стиль взаємовідносин з оточенням. Третя група криз прив'язана до суспільних трансформацій, що можуть відбутися у будь-якому суспільстві. Саме цю кризу пережили, наприклад, ті, формування особистості яких відбувалось в СРСР, після розпаду якого стало необхідним засвоювати нові, несоціалістичні, цінності.

Інші науковці пропонують розрізняти кризи за такими критеріями [2, с. 122]:

- за віковим (кризи розвитку): криза підліткового періоду; криза тридцяти років; криза «середини» життя тощо;
- за критерієм тривалості: мікрокриза – кілька хвилин; короткочасна – до чотирьох – шести тижнів; довготривала – до 1 - го року;
- за критерієм результативності: конструктивні; деструктивні;
- за діяльним критерієм: криза операціональної сторони життєдіяльності: «не знаю, як жити далі»; криза мотиваційно-цільової сторони життєдіяльності: «не знаю, для чого жити далі»; криза смислової сторони життєдіяльності: «не знаю, навіщо взагалі жити далі»;

- за критерієм детермінованості: кризи, що викликані інтрапсихічними факторами; кризи, що викликані ситуативними факторами;
- за критерієм складності: прості кризи, що викликані однією подією; багатовимірні кризи, що торкаються практично всіх аспектів індивідуального життя особистості;
- за критерієм передбачуваності: передбачувані (нормативні); «ситуаційні» (імовірнісні); проміжні.

П.П. Горностаї, в межах ролі теорії [4] розробив власну класифікацію кризових ситуацій, основним критерієм якої є життєві проблеми та дисгармонія зміни життєвих ролей особистості. Всього науковець виділяє сім груп.

1. Кризи становлення особистості. Це - вікові кризи, що вважаються нормативними, тобто необхідними для нормального процесу становлення особистості.

2. Кризи здоров'я. Ці кризи пов'язані зі втратою здоров'я, каліцтвом чи іншими серйозними проблемами, що докорінно змінюють життя.

3. Термінальні кризи, які пов'язані з термінальними цінностями людини, зокрема з імовірним чи неминучим близьким кінцем її життя.

4. Кризи життєвих стосунків. Причинами подібних криз можуть виступати: смерть близької людини, вимушена розлука, зрада інших людей, розлучення (що пов'язане з втратою чи появою міжособистісних ролей). Як окрему категорію криз значущих стосунків можна розглядати кризи кохання.

5. Кризи особистісної автономії. Причиною кризи можуть бути обставини, пов'язані з втратою чи обмеженням особистісної автономії чи свободи: попадання у фатальну залежність від людей чи обставин, позбавлення волі.

6. Кризи самореалізації. Ця криза може настати внаслідок обставин, пов'язаних з неможливістю нормальної, звичної чи такої, що планується, самореалізації людини: втрата роботи, значущої соціальної ролі, вихід на пенсію, банкрутство, крах життєвих планів, усвідомлення помилковості життєвого шляху, змушене вигнання (наприклад, внаслідок соціальних конфліктів).

7. Кризи життєвих помилок. Часто кризові явища розвиваються внаслідок яких-небудь здійснених фатальних вчинків (криза, що переживається людиною внаслідок скоєної нею зради, злочину, навіть якщо це не пов'язане з відбуванням покарання), втрата коштовної речі (автомобіль, будинок, квартира; сюди можна віднести і злигодні внаслідок стихійного лиха), кризи гріха.

Розглядаючи типологію криз з точки зору часових орієнтацій, науковець виділяє три типи криз: а) кризи з орієнтацією в майбутнє; б) кризи з орієнтацією в минуле; в) кризи без чітко вираженої часової орієнтації.

На наш погляд, охарактеризовані вище типології є дуже слушними для використання в практиці соціальної роботи. З одного боку, вони дають змогу орієнтуватися в актуальній проблематиці клієнта, водночас оцінюючи і середовище, і умови, за яких відбувається взаємодія з клієнтом (за принципом - «тут» і «тепер»). А з іншого, - визначення типу кризи «підказує» фахівцеві, - якої допомоги і послуг потребує клієнт найгостріше, в якій формі та якої інтенсивності.

Серед різновидів кризових ситуацій в соціальній роботі особливе місце посідають так звані «надзвичайні» ситуації. Визначення їх регламентоване нормативними актами, що регулюють діяльність системи запобігання та реагування на надзвичайні ситуації техногенного та природного характеру [6,7]. Відповідно до них, надзвичайна ситуація передбачає «порушення нормальних умов життя і діяльності людей на об'єкті або території, спричинене аварією, катастрофою, стихійним лихом або іншими чинниками, що призвело (може призвести) до загибелі людей та/або значних матеріальних втрат» [6, ст. 2].

Основними видами надзвичайних ситуацій [по 11, с. 12] є: надзвичайні ситуації техногенного характеру (транспортні аварії (катастрофи), пожежі, неспровоковані вибухи чи їх загроза, аварії з викидом небезпечних хімічних, радіоактивних, біологічних речовин, раптове руйнування споруд та будівель та ін.); надзвичайні ситуації природного характеру (небезпечні геологічні, метеорологічні, гідрологічні морські та прісноводні явища, деградація ґрунтів і надр, природні пожежі, інфекційна захворюваність людей, домашніх тварин, масове ураження сільськогосподарських рослин хворобами та шкідниками та ін.); надзвичайні ситуації соціально-політичного характеру; надзвичайні ситуації воєнного характеру та ін.

Загальними ознаками надзвичайної ситуації є: наявність або загроза загибелі людей чи суттєве порушення умов їх життєдіяльності; матеріальні збитки; істотне погіршення стану довкілля. Основними подіями, які спричиняють надзвичайні ситуації, виступають: аварія, небезпечне природне явище та катастрофа.

Так само, як і в інших критичних ситуаціях, важливим аспектом їх аналізу виступають події, які спричиняють критичні стани та обставини. Зокрема, Дж. Мітчел (Mitchell, J) серед основних причин психічної травматизації потерпілих у надзвичайних ситуаціях вважає кризову подію (стресор) і критичний інцидент. Стресор - будь-яка подія, яка виступає стимулом, що визначає потреби особистості, групи або організації. Критичний інцидент - будь-яка подія або ситуація, що виходить за межі «нормального» життєвого досвіду й викликає надзвичайно сильну емоційну реакцію, яка може перешкоджати виконанню службових обов'язків під час події або вже після її завершення. [12, с.37].

Українські дослідники надзвичайних ситуацій виділяють фази, що характеризують психологічну реакцію та критичний інцидент [11, с.46]:

- Шок, що проявляється у: а) зниженні активності та дезорієнтації в оточенні; б) запереченні реальності події. Ця фаза є такою, що швидко минає.

- Реагування у різній за інтенсивністю та якістю формі тривоги, страху, які поступово притупляються на ґрунті усвідомлення незворотності події, виникнення почуття провини, депресії.

- Адаптації, прийняття реальності, або фіксації на психотравмуючих переживаннях та формування симптоматики посттравматичного синдрому.

Подібні етапи описують й інші спеціалісти по екстремальним та надзвичайним ситуаціям [9]. Вони висловлюють думку, що справжні незгоди наступають тоді, коли закінчуються катастрофічні дії і починається надання допомоги тим, хто постраждав.

Таким чином, надзвичайні ситуації можна розглядати як різновид кризових ситуацій, в яких повністю руйнуються механізми саморегуляції особистості. Вони вирізняються також і тим, що події, які їх викликають, часто є раптовими, аномальними, екстремальними, катастрофічними, і обов'язково виступають сильними (травмуючими) чинниками, вони помітно виснажують людину, викликаючи страх або почуття безпорадності. Внаслідок такого стресогенного впливу у особистості після закінчення дії надзвичайної ситуації можуть формуватися симптоми так званого посттравматичного синдрому, або посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

З огляду на те, що в Україні серед клієнтів соціальних служб значна частка колишніх воїнів, які виконували інтернаціональний обов'язок, а також ліквідаторів наслідків аварії на Чорнобильській АЕС, у соціальних працівників повинні бути знання як про особливості надзвичайних ситуацій, так і про реагування людей на їх наслідки.

Висновки. Загалом, в результаті аналізу понять, що характеризують життєві кризи та кризові ситуації, можна зробити наступні висновки стосовно змісту та напрямків соціально-психологічного забезпечення діяльності фахівців, що надають та створюють соціальні послуги.

1. При побудові концепції і моделей соціально-психологічного забезпечення, важливо враховувати, що кризовим життєвим ситуаціям (на відміну від буденних та скрутних) притаманні наступні особливості:

- ініціація кризовими, неординарними подіями, які, або є раптовими, неочікуваними та непередбачуваними, або є якісно новим наслідком негативного розвитку накопичених раніше проблем;

- високий рівень психологічної напруги, стресогенності, гострота переживань;

- прояви, які зумовлюють зміни на вітальному, психологічному, когнітивному, поведінковому, екзистенційному рівнях;

- результатами подолання, виходу із кризових ситуацій стають особистісні новоутворення, абсолютно новий досвід, наступний етап розвитку;

- можливі травматизуючі наслідки (наприклад, посттравматичні стресові розлади) та ін.

2. Не дивлячись на те, що основним завданням соціальних працівників згідно існуючим нормативним настановам, є створення умов для покращання скрутною життєвою ситуації, дані спеціалісти щодня сутикаються з людьми, які, живучи своє життя, проходять через різні обставини і життєві ситуації – від буденних до скрутних, кризових, а, іноді, і надзвичайних. Це потребує ґрунтовної розробки методів і технологій допомоги особам, що переживають кризові ситуації (або їх наслідки). На наш погляд, соціально-психологічне забезпечення процесу створення цих методів повинно охоплювати як теоретичні аспекти змісту, проявів, особливостей, чинників, умов протікання, наслідків та типології кризових ситуацій, криз, так і передбачати розробку конкретних моделей, форм діяльності, які є доречними та ефективними в таких ситуаціях. Важливо зосереджувати увагу не лише на наданні соціальних послуг (наприклад, з призначення та виплати тих чи інших видів допомог, виплат), але і на способах спілкування з людьми, які переживають кризу, наданні їм психологічної, моральної підтримки, можливо, навіть, певного виду консультативної чи посередницької допомоги.

3. До професійного досвіду та компетенції соціальних працівників і практичних психологів при роботі з людьми, які переживають кризові ситуації, окрім зазначених вище знань, мають увійти практичні навички: діагностування кризових станів; визначення їх типу, структури, аналізу кризової ситуації; навички орієнтації у різних кризових проявах вікового характеру; оцінювання ступеня ризику подій, обставин та їх стресогенного впливу на людину; визначення ресурсних можливостей клієнтів (як на індивідуальному, так і на груповому рівнях); вміння планувати та реалізовувати антикризові стратегії, визначати напрямки та шляхи змін; навички надання невідкладної психологічної допомоги і підтримки як клієнтам, так і фахівцям, що надають екстренну допомогу людям у надзвичайних ситуаціях тощо.

4. Для забезпечення належної соціальної та психологічної допомоги особам, які переживають кризові та надзвичайні ситуації, варто розглянути доцільність більш активного впровадження так званого «психосоціального підходу».

Його сутність полягає в тому, щоб «розуміти особистість цілісно, у багатоманітності її взаємин з оточуючим світом, не розділяючи поняття «внутрішній світ» і «зовнішня реальність», а розуміти цілісність людини в ситуації, її психосоціальність. Мета психосоціального підходу полягає у підтримці рівноваги між внутрішнім психічним життям суб'єкта та його міжсистемними взаєминами, що впливають на процес і якість життєдіяльності» [8, с. 17]. Психосоціальна робота розкладається як один із напрямків соціальної роботи, що спрямовується передусім на надання первинної психологічної допомоги у напружених соціальних ситуаціях, на пошук та оптимізацію відповідних ресурсів. Особливу увагу в межах психосоціального підходу приділяють психологічним аспектам складної життєвої ситуації клієнта. З одного боку, термін «психосоціальна» визначає точку зору на причини

людських страждань, а з іншої, - вказує на способи вирішення проблем, що враховують як соціальні, так і психологічні чинники.

Відтак, не зменшуючи актуальності і значимості функціонування психологічних служб, наголошуємо на необхідності розвитку психологічної і психотерапевтичної допомоги як складової соціальної роботи, оскільки чимало кризових, надзвичайних ситуацій особистості потрапляють в поле зору та професійної діяльності соціальних працівників.

5. Враховуючи, що життєві кризи можуть бути нормативними, а, отже, передбачуваними, діяльність системи соціальної та соціально-психологічної допомоги має бути спрямована на вирішення конкретних вікових завдань на кожному з етапів життєвого шляху людини. Тобто, якщо розглядати соціальну роботу як інститут соціалізації, то формування соціальних і психологічних служб (або визначення напрямків і планування їх роботи) може будуватися відповідно до вікових криз на життєвих етапах людини. Наприклад, соціальні служби, що працюють з дітьми дошкільного віку та сім'ями, в яких вони виховуються; служби по наданню соціальної та соціально-психологічної підтримки в середніх навчальних закладах; соціальні служби для молоді (зокрема, наприклад, при відповідних навчальних закладах, у військових частинах тощо); соціальні служби для працюючих і безробітних; осередки надання різних видів послуг людям літнього та похилого віку.

Ми, розуміємо, що, з одного боку, чимало соціальних служб, із перерахованих вище, вже існують та успішно функціонують. Однак, їх діяльність не спрямовується безпосередньо на вирішення ситуацій, пов'язаних із віковими кризами. Тому можливим є певне коригування напрямків їх роботи. З іншого боку, ми свідомі того, що формування нової системи соціальної та соціально-психологічної допомоги і послуг (з новими підходами) уявляється такою собі утопією в нашому суспільстві, якому наразі притаманні економічні та соціальні труднощі, що унеможливають повноцінну допомогу усім громадянам, які її потребують. Однак, Україна, проголошуючи себе соціальною державою, тобто такою, яка визнає наявність у громадян соціальних та соціально-психологічних проблем і бере на себе відповідальність за їх вирішення, витрачаючи при цьому значні ресурси на розробку та впровадження різноманітних соціальних програм і проєктів, тим більше повинна будувати систему соціальних послуг і допомоги, виходячи саме з нагальних, об'єктивно існуючих потреб і спрямовувати кошти і можливості на подолання існуючих, з високим ступенем ймовірності та прогнозованих труднощів.

#### Literatura

1. Ambrumova A. G. Analiz sostojanij psihologicheskogo krizisa i ih dinamika / Ambrumova A. G. // Psihologicheskij zhurnal. – 1985. – Т. 6, № 6. – С. 107 – 115.
2. Varban С. О. Zhitteva kriza: ponjattja, koncepcii ta projavi / С. О. Varban // Problemi suchasnoj psihologii: Zbirnik naukovih prac' Kam'janec'-Podil's'kogo nacional'nogo universitetu im. I. Ogienka ta Institutu psihologii im. G.S. Kostjuka APN Ukraїni / za red. S. D. Maksimenka, L. A. Onufrievoi. – Vip. 8 – Kam'janec'-Podil's'kij: Aksioma, 2010. – С. 120-133.
3. Vygotskij L. S. Sobranie sochinenij: v 6-ti tomah / Vygotskij L. S. – М.: Pedagogika. – t.1., 1982. – 487 s.; t.3., 1983. – 368 s.
4. Gornostaj P. P. Teorija i praktika psihologicheskogo konsul'tirovanija: Problemnyj podhod / Gornostaj P. P., Vas'kovskaja S. V. – Kiev: Naukova dumka, 1995. – 128 s.
5. Olport G. Stanovlenie lichnosti / Olport G. – М.: Smysl, 2002. – 462 s.
6. Postanova Kabinetu Ministriv Ukraїni vid 3 serpnja 1998 roku № 1198 «Pro edinu derzhavnu sistemu zapobigannja i reaguvannja na nadzvichajni situacii tehnogennogo ta prirodnoho harakteru». – Oficijnij visnik Ukraїni vid 20.08.1998. - 1998 r., № 31, st. 41.
7. Postanova Kabinetu Ministriv Ukraїni vid 24 bereznja 2004 roku № 368 «Pro zatverdzhennja Porjadku klasifikacii nadzvichajnih situacij tehnogennogo ta prirodnoho harakteru za ih rivnjami» (Iz zminami, vnesenimi zgidno z Postanovoju KM N 297 vid 02.04.2009). – Oficijnij visnik Ukraїni vid 09.04.2004 — 2004 r., № 12, tom 1, st. 129, stattja 740.
8. Safonova L.V. Soderzhanie i metodika psihosocial'noj raboty: uchebn. posobie dlja stud. vyssh. uchebnyh zavedenij / L. F. Safonova. – М.: Izdatel'skij centr «Akademija», 2006. – 224 s.
9. Skljjarova T. V. Razvitie lichnosti v trudnyh zhiznennyh situacijah i jekstremal'nyh uslovijah [Jelektronnyj resurs] / T. V. Skljjarova // Pravoslavnyj obrazovatel'nyj portal «Slovo». – Rezhim dostupu: <http://www.portal-slovo.ru/pedagogy/43282.php?PRINT=Y>
10. Titarenko T. Zhittevi krizi: tehnologii konsul'tuvannja. Persha chastina / Tetjana Titarenko. – К. : Glavnik, 2007. – 144 s.
11. Jakovenko S.I., Lisenko V.I. Social'no-psihologichna dopomoga pri nadzvichajnih situacijah i kritichnih incidentah. Monografija. – К: Centr social'nih ekspertiz i prognoziv Institutu sociologii NANU, 1999. – 226 s.
12. Mitchell J. When disaster strike: The critical incident stress debriefing process / Mitchell J. // Journal of Emergency Medical Services, 1987, № 8. – P. 36 – 39.