

Смольська Л. М.

*кандидат психологічних наук, доцент,**доцент кафедри суспільних дисциплін**Навчально-наукового інституту економіки і менеджменту**Національного університету водного господарства**та природокористування*

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ТА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ: КРЕАТИВНА МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

STRESS RESISTANCE AND RESILIENCY: THEIR FORMING BY CREATIVE MODEL IN MODERN CONDITIONS

Статтю присвячено сконструйованій моделі формування стресостійкості та життєстійкості. Ця модель відповідає вимогам підвищувати психологічну і фізичну безпеку в умовах сучасних викликів та криз. В ході дослідження з'ясовано суттєві характеристики стресостійкості та життєстійкості, зіставлено їх між собою та з вищими потребами людини. Авторка визначила стресостійкість як здатність особи усвідомлювати власну фрустрацію та долати її ефективними практичними діями для досягнення відповідних цілей. З'ясовано, що життєстійкість є зрілим складним особистісним новоутворенням; вона визначається авторкою як така сформована динамічна якість, за якої особистість відчуває смак до життя не всупереч викликам і труднощам, а завдяки ним; особистість стає розширеною суб'єктною, тобто інтегральним трансцендентним Я, в якому особливі цінності набуває життя як всеохоплююча екзистенція. Передбачається, що життєстійкість проявляється у творчому підході до задоволення вищих потреб (любити, пізнавати, долати перешкоди, проживати новий досвід, виходити за межі попередньої Я-концепції), а також у набутій толерантності до невизначеності, болю, помилок та смерті як природних явищ. Авторкою спроектовано модель дизайн-стратегії стресостійкості та життєстійкості для трансформаційних змін особистості в умовах невизначеності та напружень. Модель реалізована в навчальному курсі «Дизайн-стратегія стресостійкості та життєстійкості». Курс включає три модулі, такі як «Включеність», «Контроль», «Прийняття ризику». Вони асоційовані з відповідними психотерапевтичними концепціями як інструментальним арсеналом. Кожен модуль інтегрує базові методи «гра на протилежностях», «баланс між ментальним полем та фізичними діями», «ігровий інтелект». Кожен модуль фокусується на емоціях, тілесних станах та відчуттях, спілкуванні та стосунках, оточуючому світі та ресурсах. У статті як приклад наведено поетапну структуру авторського методу «гра на протилежностях».

Ключові слова: дизайн-стратегія, копінг, трансформаційні зміни, неформальна освіта, смак до життя.

The material of the article is devoted to the constructed model for stress resistance and resiliency forming. The model is appropriate to the requests for psychological and physical safety increasing in modern challenges and crises. During the study, significant characteristics of stress resistance and resilience were found; they were correlated with each other and with higher human needs. The authoress has defined person's stress resistance as the ability to realize one's situational frustration and overcome it with effective practical actions to achieve the appropriate goals. It is found out that resilience is a mature complex personality's neoplasm; it is defined by the authoress as such a formed dynamic quality, in which the individual feels a good taste for life not despite the challenges and difficulties, but thanks to them; personality becomes an expanded subjectivity – the integral transcendental Me, in which life becomes of particular value as an all-encompassing existentiality. It is supposed that the manifestations of resilience reveal itself in a creative approach to meeting higher needs (love, learn, overcome obstacles, go through a new experience, go out of previous self-paradigm), as well as in gained tolerance for uncertainty, pain, mistakes and death as a natural phenomenon. The authoress has made a model for a design strategy of stress resistance and resilience for transformational changes in personality in conditions of uncertainty and tension. The model is implemented in the training course "Design strategy for stress resistance and resilience". The course includes three modules – "Commitment", "Control", "Challenge". They are associated with appropriate psychotherapeutic concepts as an instrumental arsenal. Each module integrates the basic methods of "playing with opposites", "balance between the mental field and physical actions", "playing intelligence" and is focused on emotions, bodily state and sensor feelings, communication and relationship, surrounding and resources. There is given as an example step-by-step structure of the author's method – "playing with opposites".

Key words: design strategy, coping, transformational changes, informal education, good taste for life.

Вступ та актуальність. Персональні переживання стресів та життєвих викликів поглиблюються зовнішніми кризовими умовами. Пандемія привела до підвищення соматичної та психологічної вразливості на фоні зміни професійних обставин та обмежень різного характеру, в тому числі в особистому житті. У 2019–2020 роках під час пандемії з різних країн було повідомлено про загострення домашнього насильства та насильства між партнерами. Генсекретар ООН А. Гутерріш назвав це «жахливим

глобальним сплеском насильства» та закликав до «припинення вогню у домогосподарствах» [1]. Європарламент заявив, що не можна пускати проблему на самотпів, що потрібно вдатись до вжиття термінових профілактичних заходів [2]. Пандемія, фінансова незахищеність, нестійкість до стресів, неготовність приймати виклики та долати непересічні труднощі, невпевненість у собі привели до свого роду епідемії агресивності, як це було раніше, наприклад, під час фінансової кризи 2008–2009 років та після зем-

летрусу у Крайстчерчі 2011 року [3]. Напруження та неадекватно перевищене захисне реагування на нього зростають у період святкових відпусток, особливо тоді, коли на них накладається локдаун [4].

Все це свідчить про нагальну потребу вжиття заходів безпеки. У цьому сенсі непереоціненою є роль освіти та державної політики щодо упровадження навчальних курсів, які сприятимуть не лише виживанню та витривалості, але й процвітанню українських громадян та спільнот. Українська освітянська наука вже не перший рік декларує необхідність формувати в підростаючого покоління компетенції самостійності, навички здобувати знання та освіту протягом життя. В.Г. Кремін у своїй доповіді з нагоди 25-річчя НАПН України серед ключових характеристик для розвитку суспільства назвав зростання ролі самодостатності кожної людини, підвищення вимог до її компетентностей [5, с. 5–6]. По-новому слід визначити мету і функції освіти, а саме як здатність навчатися впродовж життя, утверджувати самостійність у навчанні, сприяти успішності в житті та самореалізації [5, с. 11]. НАПН України, кожна її установа та університет, усі лабораторії мають акумулювати й адаптувати найкращий зарубіжний досвід розвитку освіти й науки [5, с. 13]. Академік П.Ю. Саух у той же період вказував на необхідність озброювати молодь навичками та вміннями здобувати пристойні умови існування (мати, щоби бути в контексті людської гідності), виховувати цілісну особистість, в якій Я-реальне та Я-ідеальне урівноважені [6, с. 31]. Неформальна психологічна освіта, спрямована на формування стресостійкості, життєстійкості дітей, молоді, дорослих, висуває запит на дослідження та розроблення відповідних програм. Життя містить не тільки різкі ситуативні виклики, але й латентні подразники тривалого та комплексного характеру, що накопичують напруження. Людина регулюється задоволеннями та незадоволеннями, образами уяви мрій та цілей, зразками соціального середовища, прагненням особистісної самореалізації, смислами. Все це створює можливість смаку до життя, і цей смак не зводиться до споживання соціальних гарантій та володіння матеріальними статками. Варто лише зазирнути в статистику прямих та опосередкованих, вдалих та невдалих суїцидів у країнах з високим рівнем доходів на душу населення та високим рівнем соціального забезпечення, щоби переконатися в тому, що смак до життя та безпека створюються не тільки і не стільки зовнішніми умовами, скільки внутрішніми характеристиками людей спільноти.

Гіпотеза як початок дослідження формується таким чином: смак до життя суб'єкт може підвищувати, систематично вдаючись до особливий персональної стратегії стресостійкості та життєстійкості. Навчання цій стратегії передбачає інтегрування суб'єктом в арсенал своїх ментальних програм головної ідеї дизайн-стратегії та відповідних модульних методик і психотехнік. Стресостійкість та життєстійкість в цьому контексті – це не стабілізація, а рух і зміни; свідомою робота зі своїм життєвим

матеріалом, гра тими «картами» і «фішками», що дістались, із фокусуванням уваги на творенні блага в партнерстві.

Мета дослідження полягає в тому, щоби з'ясувати відмінності в запитах на стресостійкість та життєстійкість, різницю відповідних наукових підходів; гіпотетично спроектувати авторську модель навчання стресостійкості та життєстійкості для її упровадження засобами неформальної освіти.

Стан висвітлення проблеми в наукових джерелах. Вивченню стресостійкості та життєстійкості присвячено багато зарубіжних та вітчизняних досліджень. Низка авторів асоціює стресостійкість з емоційною стійкістю. В.М. Писаренко, а він вивчав це явище на спортсменах, вважає, що емоційна стійкість особистості полягає в її здатності відповідати на напружені ситуації збільшенням працездатності [7]. В.Л. Маришук довів, що емоційну стійкість варто розуміти як здатність переборювати стан надмірного емоційного збудження під час виконання складної рухової діяльності [8]. В.М. Аболін критерієм емоційної стійкості вважав успіх у досягненні поставленої індивідом мети [9]. М.С. Корольчук та В.М. Крайнюк вжили термін психологічної стійкості для позначення якості особистості зберігати здоров'я та працездатність під дією складних життєвих обставин, різних випробувань. Цінними, на думку цих авторів, є вміння утримувати рівень напруження, не доводячи організм та психіку до руйнування; підтримувати стабільний рівень настрою; зберігати свободу поведінки та вибору способу життя [10]. Р.С. Лазарус та С. Фолкман вивчали природу стресу, реакцію на нього особистісними стратегіями опанування [11]. Р.С. Лазарус виділив три головні типи опанування, такі як проблемно-сфокусоване, емоційно-сфокусоване і комбіноване, варіантом якого може бути уникання. Н.М. Бамбурак обґрунтувала, що завдяки активізації внутрішнього потенціалу реалізується здатність особистості до саморегуляції під час стресу. Н.В. Родіна, Є.В. Кузнецова, Т.А. Ткачук визначали копінг (опанування) як сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових стратегій особистості, спрямованих на досягнення нею адаптації до стресових ситуацій. О.А. Реан, Н.Є. Водоп'янова виявили особливості розвитку стресостійкості в професіях, де передбачено безпосередні контакти з людьми як джерелами психологічного напруження. Ю.В. Тептюк досліджувала можливість формувати стресостійкість для працівників соціальної сфери в умовах спеціального організованого навчання [12]. К. Матені визначив, що стресостійкість сприяють такі ресурси, як здорові генетичні задатки, морфологічна цілісність психіки; впевненість у собі, самоконтроль та адекватна самооцінка; загальна ерудованість та здатність до навчання, конструктивні переконання, навички тайм-менеджменту; соціальна підтримка; матеріальне благополуччя [13]. Таким чином, погляди на стрес, підходи до його тлумачення та подолання є достатньо різноманітними в різних авторів. Виділяючи спільне серед предмета та матеріалів дослі-

дження, зауважимо, що відомі теорії та моделі стресу вивчають динамічну природу цього явища, де сутність стресу здебільшого розуміється як фруструюча невідповідність між вимогами швидко адаптуватися до нової ситуації, конструктивно практично діяти на бажаний результат, з одного боку, та можливостями людини з цим впоратись, з іншого боку. Ця особливість є найсуттєвішою характеристикою будь-яких стресів: від психологічного травмування образу Я до стресів екстремальних ситуацій, де під загрозою життю опиняється велика кількість людей, а стрес переживають і самі ці люди, і рятувальники, і психологи, які з цими категоріями працюють [20]. Розглянемо деякі дослідження життєстійкості для виділення її суттєвих характеристик. С. Мадді розробив компактну та переконливу концепцію життєстійкості ("hardiness") як деякої універсальної готовності до подолання складних подій та обставин. В неї увійшли три ключові компоненти, такі як включеність ("commitment"), контроль ("control"), прийняття ризику ("challenge") [21]. Т.М. Титаренко дослідила, що життєстійкість проявляється у свідомих вчинках людини, яким передують вчасно зроблені життєві вибори в кризові періоди [22]. О.Г. Чиханцова провела кореляційний аналіз компонентів життєстійкості з такими важливими особистісними параметрами, як цінності, цілі, смисли, психологічне благополуччя і показники самоставлення, самоприйняття, самопевненості та самоефективності. Вона виявила, що життєстійкість має тісні зв'язки з цінностями особистості, що проявляються як особливе ставлення людини до себе й оточуючого світу [23]. **Проблема** полягає в тому, що коли особа не відчуває гострих спонук, то вона не мотивується до системного та послідовного навчання стресостійкості й життєстійкості, тому таке навчання потрібно проводити завчасно засобами освіти, на що фахівцям-практикам та науковцям слід спрямувати свої зусилля. При цьому варто враховувати таке:

1) не можливо передбачити всі випадки для моделювання шаблонів поведінки, що гарантують хороший результат;

2) відповідність модельованої поведінки особистісній зрілості, індивідуальним здібностям та здатностям не лише має відмінність у різних людей між собою, але й змінюється в одній особі за різних обставин та з набуттям досвіду;

3) дорослі люди різного віку, які не здобули відповідної освіти щодо особистісної стійкості у складних життєвих обставинах, опиняються перед необхідністю здобувати інформацію стихійно та самотужки, не орієнтуючись ні в її якості, ні в способах ефективного самопрограмування на стійкі зміни;

4) навіть фахівцям складно розібратись, якою має бути стратегія стресостійкості та життєстійкості, оскільки напрацьовано дуже багато досліджень, виділено багато факторів, більшість яких декларуються як необхідне; таким чином, головним питанням постає те, як, за допомогою якої моделі слід системно і послідовно формувати не тільки і не стільки уявлення про стресостійкість та життєстій-

кість, скільки упровадження ефективної стратегії з її тактичними навичками, практичними прийомами.

Результати дослідницької розвідки. Спочатку ми зіставили стресостійкість та життєстійкість, виходячи з попереднього аналізу джерел та поставленої мети дослідження. Сутність стресостійкості полягає в усвідомленні фрустрації, її ситуативних причин; свідомих діях з усунення фрустрації в діапазоні набутих знань та вмій. Можна визначити стресостійкість як здатність швидко та ефективно долати перешкоди на шляху до мети. Для цього підходять копінгові прийоми та техніки, що вже добре себе зарекомендували в практичній психології. З'ясовано, що життєстійкість є більш зрілим, складнішим особистісним новоутворенням, яке виникає в періоди подолання криз. Вона знаменується особистісним зростанням, за висловом Т.М. Титаренко, «самоконституванням як вираженою потребою особистості не лише у самопрезентації, але й у самоосмисленні, рефлексуванні щодо свого життя як такого і можливості цю потребу реалізувати у конкретних життєвих обставинах» [18, с. 106]. Життєстійкість позначена нами як така сформована якість, за якої особистість, по-перше, відчуває смак та інтерес до життя не всупереч викликам і труднощам, а завдяки ним; по-друге, стає розширеною суб'єктивно, тобто інтегральним трансцендентним Я, в якому особливої цінності набуває життя як екзистенція, як всеохоплююче буття. Встановлено, що проявами життєстійкості є свідомий творчий підхід до задоволення вищих потреб (любити, пізнавати, долати перешкоди, проживати новий досвід, виходити за рамки попередньої Я-концепції); сформована толерантність до невизначеності, болю, помилок та смерті як природних явищ. На основі логічного аналізу психологічних вікових особливостей людини зроблено припущення, що формувати стресостійкість варто з дитячого віку, а в підлітковому віці можна пропонувати розгорнуту програму розвитку життєстійкості. Дорослим же, які не проходили такого навчання, варто опанувати відповідний курс засобами неформальної освіти. Нами запропоновано в рамках неформальної освіти дорослих модель дизайн-стратегії стресостійкості та життєстійкості, яка як навчальний курс включає три модулі, такі як «Включеність», «Контроль», «Прийняття ризику». Розроблено базові методи, такі як «гра на протилежностях», «баланс між ментальними та фізичними діями», «ігровий інтелект». Термін «дизайн» вжито задля підкреслення особливості стратегії досягнення, самоконструювання на засадах спільного партнерства з «Вищим Я» або духовною сутністю, яка виходить за межі та компетенції ізольованого «Я» людини. Слово "design" з'явилося у XVI столітті та вживалося по всій Європі в конкретному значенні. Італійський вислів "disegno intero" означав народжену у художника і викликану богом ідею – концепцію твору, який художник практично матеріалізував. Отже, від самого початку «дизайн» означав свого роду співавторську творчу діяльність людини з «Вищим Я» (Богом).

Обговорення. Темп вимог сучасного світу, надлишки інформації та бажання захиститись від ког-

нітивних труднощів приводять до втрати нейропластичності, зниження обсягів оперативної пам'яті, уваги, психічної енергії людини, тому прикладна психологія все більше вдається до компактного модульного навчання, зокрема в дистанційній формі. У цьому навчанні має бути наскрізна стратегічна ідея, тоді модель, не втрачаючи свого ідейно-методичного каркасу, є живою, адже їй можна надавати індивідуальних творчих модифікацій для запобігання пониження її ефективності. Ми цю наскрізну ідею асоціюємо з дизайн-стратегією. Для надійності її упровадження після групового вивчення на засадах неформальної освіти трансформаційного курсу «Дизайн-стратегія стресостійкості та життєстійкості» пропонуються взаємна підтримка та супровід учасників групи в рамках міжособистісних контактів або в рамках віртуального клубу. Модель дизайн-стратегії формування стресостійкості та життєстійкості реалізується за модулями, що асоціюються зі складовими частинами концепції життєстійкості С. Мадді. Перший компонент концепції – включеність. Цей компонент асоціюється з категоріями «залучення», «абсолютна увага», «тут і тепер». Найбільшою мірою змістовим характеристикам модуля відповідають практики гештальт-терапії Фрідріка Перлза, дао-терапії, метод «поток» М. Чіксент-міхайя, тілесно орієнтованої терапії. Другий компонент концепції життєстійкості – контроль. Цей модуль певним чином акцентує увагу на протилежному щодо включеності, а саме відданості моменту, спонтанності, потоковості. Він присвячений іншому психологічному вмінню, яке можна описати як здатність концентрувати та тримати увагу, свідомо переміщати її; системно охоплювати кілька об'єктів одночасно; усвідомлювати мету, абстрагуватись від несуттєвого; розуміти те, що відбувається у відомих категоріях, термінах, схемах; раціоналізувати емоції. Контроль передбачає стратегію зведення в одну точку двох або трьох контролей, конкуруючих настанов, амбівалентних меседжів. Цьому модулю найбільшою мірою відповідають транзактний аналіз Еріка Берна, психосинтез Роберто Асаджолі, раціонально-емотивна терапія Альберта Елліса тощо. Третій компонент концепції життєстійкості – прийняття ризику. В нашій моделі цей модуль стосується самоорганізації та самовизначення особистості щодо найближчих і подальших дій. Асоціюємо його з усвідомленим вибором діяти певним чином, іти вперед саме завдяки тригерній перешкоді; з усвідомленою відсутністю гарантій швидкого блискучого результату; відсутністю ілюзорної впевненості, що труднощі не будуть спіткати далі. Це знаходження ціннісних смислів, що змінюють колись сталий образ «Я» на теперішній динамічні образи «Я у світі», «Той, хто в мені»; це спосіб підтримувати смак до життя. Прийняти ризик означає балансувати між протилежностями та рухатись далі завдяки труднощам на шляху. Людина, яка свідомо приймає ризик, пізнає нові обставини ситуації та калібрує свої дії. Цьому

модулю відповідають гуманістична терапія самоактуалізації Карла Роджерса, позитивна психотерапія Носрата Пезешкіана, гештальт-терапія Фрідріка Перлза тощо. Як важливі методичні інструменти моделі дизайн-стратегії стресостійкості та життєстійкості в кожному модулі пропонується використовувати авторські методи, серед яких відзначаємо, зокрема, «Гру на протилежностях». В цьому методі виділено такі етапи:

- 1) розгляд поняття чи явища в діаметральних протилежностях на прикладах;
- 2) уява кожного варіанта полярно протилежної поведінки та відчуття, що стоїть за цією поведінкою;
- 3) практичне розігрування кейсів, розбір ситуацій за новими ментальними інструментами (моделювання поведінки);
- 4) виконання домашнього завдання – дотримуватись поведінки для закріплення нових ефективних моделей в повсякденному житті та ведення записів самоспостереження;
- 5) виконання тестових завдань не від свого колишнього образу, яким суб'єкт навчання був до курсу, а від образу, спеціально змодельованого в ході навчання за допомогою вмінь, що відпрацьовувались на попередніх етапах.

Висновки. Дані дослідження щодо формування стресостійкості та життєстійкості є відгуком на запит суспільства й міжнародної наукової спільноти на розроблення заходів щодо посилення психологічної та фізичної безпеки в глобальному світі. Для формування стресостійкості та життєстійкості потрібна спеціальна модель з наскрізною дизайн-стратегією. Визначаємо дизайн-стратегію стресостійкості та життєстійкості як свідоме систематичне використання нематеріальних ресурсів опанованого психологічного та духовного арсеналу в партнерстві з «Вищим Я» для вирішення життєвих завдань, досягнення конкретних результатів, підтримки смаку до життя засобами збалансованих дій, а саме ментальних та фізичних. Похідними ефектами систематичного вирішення труднощів різного масштабу спочатку в умовах неформального навчання, а потім і в польових умовах за допомогою дизайн-стратегії передбачається розширення психологічного простору та зміна ідентичності від фіксованого Я-образу до трансцендентного переживання інтегрального всеохоплюючого буття. Дизайн-підхід до формування стресостійкості та життєстійкості передбачається як цілком конкретна практична стратегія творення блага в єдності ментальних і фізичних дій, спрямованих не на опір чи відсторонення від труднощів, а на активне приєднання та проживання збагаченого буттєвого досвіду. **Перспектива подальших досліджень** включає практичну апробацію курсу «Дизайн-стратегія стресостійкості та життєстійкості», виявлення ступеня його ефективності через підбір діагностичних методик та їх емпіричне застосування; теоретико-прикладні дослідження самодизайну та ігрового інтелекту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. UN chief calls for domestic violence “ceasefire” amid “horrifying global surge”. *UN News (en)*. 2020-04-05.
2. COVID-19: Stopping the rise in domestic violence during lockdown | News | European Parliament. www.europarl.europa.eu (en). 7 April 2020.
3. Johnson K. Covid-19 coronavirus: Domestic violence is the second, silent epidemic amid lockdown. *NZ Herald (en-NZ)*. ISSN 1170-0777.
4. Taub A. A New Covid-19 Crisis: Domestic Abuse Rises Worldwide. *The New York Times (en-US)*. ISSN 0362-4331.
5. Кремінь В.Г. 25 років Національної академії педагогічних наук України: здобутки і перспективи. *Педагогіка і психологія. Вісник НАПН України*. 2017. № 4 (97). С. 5–13.
6. Саух П.Ю. Соціокультурні тенденції в сучасному молодіжному середовищі: цивілізаційний вимір. *Педагогіка і психологія. Вісник НАПН України*. 2017. № 4 (97). С. 30–38.
7. Писаренко В.М. Устойчивость эмоционального состояния спортсмена в условиях соревнований. *Пути достижения трудной цели в спорте*. Москва : Наука, 1974. С. 51–68.
8. Маришук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. Санкт-Петербург : Сентябрь, 2001. 260 с.
9. Аболин Л.М. Эмоциональная устойчивость в напряженной деятельности, ее психологические механизмы и пути повышения : дисс. ... докт. психол. наук. Казань, 1988. 397 с.
10. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навчальний посібник. Київ : Ніка-Центр, 2009. 576 с.
11. Lazarus, R. S., and Folkman S. *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer, 1984.
12. Тептюк Ю.В. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2018. Вип. 1. С. 44–47.
13. Stress coping: A qualitative and quantitative synthesis with implications for treatment / K. Matheny, D.W. Aycock, J.L. Hung, W.L. Cutlette, K.A. Silva-Cannella. *Counseling Psychologist*. 1986. Vol. 14. P. 499–549.
14. Склень О.І. Психологічні особливості поведінкових стратегій подолання стресу в професійній діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України : дис. ... канд. психол. наук. Харків, 2008. 198 с.
15. Maddi S. The Story of Hardiness: 20 Years of Theorizing, Research and Practice. *Consulting Psychology Journal*. 2002. Vol. 54. № 1. P. 173–185.
16. Титаренко Т.М. Кризове психологічне консультування: програма навчального курсу. Київ : Академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології, 2009. 64 с.
17. Чиханцова О.Г. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 42. С. 211–231.
18. Титаренко Т.М. Життєві кризи: технології консультування. Перша частина. Київ : Главник, 2007. 144 с.