

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ ПИСАТЕЛЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ

Л.А.ПЕРГАМЕНЩИК

В статье анализируются возможности использования экспериментальных данных психологических лабораторий писателей для исследования человека в кризисной ситуации. Методологические основания разбора текстов писательских лабораторий изложены в работах М.М. Бахтина. На примере психологической лаборатории Л.Н. Толстого «Война и мир» представлены симптоматика посттравматического стресса, психотерапевтический диалог и посттравматический рост.

Ключевые слова: кризисная ситуация, посттравматическое стрессовое расстройство, психологическая лаборатория писателя, посттравматический рост.

Кризисная психология как одно из направлений современной психологии вышла из практики кризисного вмешательства. Кризисные психологи, оказывая помощь пострадавшим в различных катастрофах, бедствиях, потерях, одновременно пытались понять алгоритм поведения человека после кризисной ситуации, что было всегда не просто, так как традиционные способы изучения личности не подходили. К тому времени, а это 90 годы XX были хорошо апробированы методы для исследования личности: наблюдение, интервью, разнообразные опросники, в том числе огромная батарея тестов на все стороны человеческой психики, экспериментальные подходы. Все это успешно используется и эффективно «срабатывает», когда человек находится в ситуации «покоя» или, когда «раскрывается» о себе в уравновешенном состоянии. Однако в ситуации стресса он теряет адекватность восприятия себя и мира, а в ситуации суженного сознания, тоннельного зрения его органы чувств работают с перебоями и доносят ограниченную и/или искаженную информацию до сознания. К этому добавляется эффект частичной амнезии о самом трудном фрагменте кризисной ситуации жизненного пути.

Кризисные психологи оказываются в исследовательском тупике: оказывается, мы не в состоянии изучать человека ни в ситуации стресса, ни в ситуации после стресса. Правда много информации предоставляет нам

клинический опыт, рассказанные истории пациентов о переживаниях своих бед, о способах преодолений, яркие примеры побед и поражений. Опираясь только на клинический опыт, академическая психология отказывает себе в участии изучение человека в ситуации кризиса.

Изучение человека в состоянии стресса сталкивается с еще одной проблемой, которая носит комплексный характер: методологический, методический и этический. Настоящий ученый обязан быть беспристрастным исследователем: настолько насколько это возможно так гласит признанные нормы научного исследования. Ведь перед нами встает проблема научности, где личные переживания мешают объективности всех этапов исследования. Можно ли изучать душевные страдания беспристрастно? Как организовать такой исследовательский проект? Психотерапевтические правила предполагают обязательное оказание психологической помощи психологу после процедур кризисного вмешательства (дебрифинг для дебриферов, например). Установлено, что встреча с человеком в горе, страдании не проходит бесследно для профессионала, но он и не пытается делать вид что он не переживает вместе со своим клиентом какую-бы отстраненную позицию он не занимает. В ситуации встречи с человеком переживающим, он не может занимать только позицию постороннего наблюдателя.

Если же обратиться к академической психологии, то одно из условий ее научности: повторяемость. Если другой ученый применит психологический инструментарий к определенной выборке, который ты провел и результаты опубликовал, то он должен получить схожие результаты. Другими словами, исследователя со своими личностными особенностями, характером, темпераментом, мы не можем и не должны принимать в расчет. Мы только имеем обозначение ученого в виде фамилии, звания, места работы. Ученый — человек не страдающий, не переживающий. Обходилась же отечественная психология без концепции переживания с 1934 по 1984 годы, со времени провозглашения Л.С. Выготским идеи поставить категорию «переживание» в

фундамент современной психологии до времени публикации его работ, когда его призыв могли услышать соотечественники.

Данную ситуацию обозначил писатель Г. Чхарташвили, который не без иронии отметил, что изучение душевных страданий может быть организовано «наблюдателем, который себя к данному виду вроде бы не относит, а потому может рассматривать происходящее с чисто научным интересом — не сопереживать, регистрировать факты» [18, с.17]. Как отреагировать на это замечание представителя филологического цеха изучения личности? Возможна ли в действительности такая беспристрастность и как выйти из этой кажущейся безвыходной ситуации?

Прежде чем ответить на этот вопрос, попробуем разобраться в сущности исследования личности, т.е. психологическое исследование человека. Откуда мы знаем, что результат нашей диагностики и есть человек, а все, что мы в нем наблюдали, тестировали, считали и есть то, что было вначале в моменте первой еще непереночной встрече?

Социальные и гуманитарные науки, в отличие от естественных наук, изучают человека и его действия не непосредственно, а опосредованно, через призму текста. Психологию относят к науке социальной и гуманитарной. Во всяком случае, именно так определяют специфику этих наук специалисты в области семиотики в самых различных ее версиях. Исследовательская программа М. Бахтина отмечает, что гуманитарий общается не с эмпирическим субъектом, а с автором своей или чужой жизни, предметно представленной только в его инобытии - в тексте [1]. Ю. Лотман тоже соглашается с центральным местом текста в социальном анализе, подчеркивая, что именно наиболее полная и доступная информация принимается в этой отрасли знаний текстовой формат: литературные произведения, газетные и журнальные публикации, произведения эпистолярного жанра, записи речей и транскрипты углубленных интервью. Психологи имеют дело, как правило, с материалами углубленных интервью и результатами других специально сконструированных измерений, особым

образом созданных экспериментальных ситуаций. Таким образом, мы изучаем не столько непосредственно жизнь человека, сколько текст этой жизни в различных формах инобытия.

Какие у нас возможности использовать литературные произведения для академических целей: изучение личности человека в кризисной ситуации жизненного пути. По свидетельству В.П. Зинченко М. Мамардашвили в одной из своих лекций говорил, что рассматривает художественную литературу и поэзию как экспериментальную психологию [1, с. 135]. Возможность изучения личности человека по записанному тексту обосновано Бахтиным М.М. Ученый утверждает, что писатель «встраивается» в человеческое поведение, «видит», чувствует, сопереживает и раскрывает механизмы страдания и преодоления. В тексте писателя прослеживается механизм «активного эмоционально-волевого отношения к внутренней определенности человека» [1, с. 96]. «Оборудование» экспериментальной лаборатории писателя представлено и описано М.М. Бахтиным в работе «Автор и герой в эстетической деятельности» [1].

Вывод, который мы делаем исходя из идей В.П. Зинченко, М.М. Бахтин, М. Мамардашвили, П. Ялом выглядит следующим образом: у нас есть возможность рассматривать и анализировать литературное произведение как текст человеческой жизни, записанный квалифицированным «свидетелем». Задача психолога-исследователя «прочитать» этот текст, отнестись к нему бережно, не пропустить важные детали, минимизировать влияние потустороннего знания.

Первая проблема, которую должен решать ученый исследователь, обратившись к тексту это надежность этого текста. Когда мы работаем с текстом, мы должны понимать, что мы базируемся на методологии постмодернизма, на методологии качественной психологии.

Методологическое поле постмодернизма позволяет нам рассмотреть надежность литературного текста из экспериментальной лаборатории писателя обращением к методу коммуникативной валидности. «Понятие

коммуникативной валидности предполагает вопрос о том, кто с кем общается. Кто является законным партнером в диалоге об истинном знании?» У «качественников» данная процедура имеет различные названия: внешний аудит исследовательского процесса (Улановский А.М.), подтверждаемости (confirmability) (Войскуновский А.Е., Скрипкин С.В.), контроль анализа с помощью нескольких интерпретаторов (Квале С.). «Для обеспечения обоснованности (dependability) и подтверждаемости (confirmability) данных применяется процедура внешнего аудита исследовательского процесса, предполагающая использование независимого консультанта или аудитора...» [15, с.34].

Например, при анализе данных экспериментальной лаборатории Солженицына «Один день Ивана Денисовича» партнером в установлении истинности, получаемого знания выступил В.Я. Лакшин — доктор наук, ближайший соратник А.Т. Твардовского по журналу «Новый мир» в 60-70 годы XX века. Пока мы не приступили к анализу текста повести «Один день Ивана Денисовича», существовал нарратор — А.И. Солженицын и герой нарратива — И.Д. Шухов. Стратегию преодоления героя повести А.И. Солженицын обозначил как адаптивную, психолог Пергаменщик Л.А. — как позволяющую выжить, а внешний аудит В.Я. Лакшин задолго до нашего психологического вмешательства делает схожий вывод. Но понимает ли Шухов, что он использует стратегию преодоления [7,12]? Похожая ситуация каждый раз возникает в академической психологии: есть исследователь и есть испытуемый. Ученый, чтобы получить результаты исследований, организует наблюдение, использует разнообразный психодиагностический инструментарий. После обработки полученных данных он проводит процедуру интерпретации и только здесь может появиться (или не появиться) личность испытуемого. Мы привели один из возможных вариантов валидизации текста.

При работе с другими текстами психологических лабораторий других писателей возможно применение контроля-анализа с помощью нескольких интерпретаторов по модели С. Квале. Так был проведен анализ фрагментов текста Л.Н. Толстого «Война и мир» [14].

Результаты анализа текстов жизни, полученных в экспериментальной лаборатории Л.Н. Толстого «Война и мир» мы разложили на три части: симптоматика посттравматического стресса, две встречи как психотерапевтический диалог, посттравматический рост.

Симптоматика посттравматического стресса (ПТСР). Определение ПТСР было сформулировано М. Горовицем с соавторами в 1980 году. В 1987 году по DSM-III-R был разработан критерий стрессора, устанавливающий, что личность пережила событие, выходящее за рамки обычного опыта, влекущее за собой сильное потрясение любого человека [5, С. 106].

Травмирующее событие. И вот приговоренные на месте казни. «Несколько барабанов вдруг ударили с двух сторон, и Пьер почувствовал, что с этим звуком как будто оторвалась часть его души. Он потерял способность думать и соображать». Двенадцать человек стрелков с ружьями «мерным, твердым шагом вышли из-за рядов и остановились в восьми шагах от столба». Приговоренных к смерти, по двое, подводили к столбу. Раздавался «треск и грохот», стоящие у столба мужики падали. «Повели других двух» и «ощуять как будто ужасный взрыв». Раздались выстрелы восьми ружей. Фабричный «почему-то вдруг опустился на веревках... показалась кровь в двух местах...» Пьер побежал к расстрелянному. Один из солдат сердито, злобно и болезненно крикнул на Пьера, чтобы он вернулся. Через некоторое время караульный унтер-офицер объявил Пьеру, что он прощен.

Симптоматика. Вместе со звуком барабана Пьеру показалось, что «будто оторвалась часть его души». Он потерял способность думать и соображать, мог только видеть и слышать. Но видеть, что происходило, у Пьера не было сил. «Пьер отвернулся, чтобы не видеть того, что будет».

Желание не видеть повторилось дважды: когда расстреливали первых две пары и когда повели пятого, стоявшего рядом с ним, - одного. Ужас его возрастал, он не понял, что спасен, не ощущал ни радости, ни успокоения. У него уже не было сил отвернуться и закрыть глаза, он уже не слышал ни малейших звуков от выстрелов. Он видел только, как почему-то вдруг опустился на веревках фабричный. Пьер не понимал даже слов, с которыми обратился к нему солдат. Итак, событие, ставшее причиной острого стресса П.Безухова, вызвало следующие изменения в восприятии действительности.

Писатель зафиксировал: оторвалась часть души, потерял способность думать и соображать, мог еще видеть и слышать, чтобы не видеть. Пьер отвернулся, ужас его возрастал, не было сил отвернуться и закрыть глаза, он уже не слышал, он видел, но не понимал того, что видел, не понимал слов, с которыми к нему обращались. От ужаса, которым сопровождалось «событие», произошло сужение сознания с последовательным «отказом» способности думать, слышать, понимать происходящее.

Но рецидив, вспышек того психического состояния, которое напоминало ему о травме, наблюдались и месяц спустя. «...В ту минуту, как Пьер говорил это, с двух сторон вдруг послышался треск барабанов...» «Вот оно!.. Опять оно!» - сказал себе Пьер, и невольный холод пробежал по спине. «...в возбуждающем и заглушающем треске барабанов Пьер узнал ту таинственную, безуластную силу, которая заставляла людей против своей воли умерщвлять себе подобных, ту силу, действие которой он видел во время казни». Намного позже такое состояние психологи обозначат термином «flashback».

Переживание П. Безуховым травматического события вызвало симптоматику ПТСР, которая была зафиксирована американской психиатрической ситуацией в 1987 году (DSM-III-R) почти спустя сто лет после публикации переживаний его героя.

Психотерапевтический диалог (две встречи).

Встреча первая, определяющая. После страшного события Пьера Безухова переводят в барак для военнопленных. «Молча и неподвижно сидя у стены на соломе, Пьер то открывал, то закрывал глаза. Но только что он закрывал глаза, он видел пред собой то же страшное, в особенности страшное своей простотой, лицо фабричного и еще более страшное своим беспокойством лица невольных убийц. И он опять открывал глаза и бессмысленно смотрел в темноте вокруг себя». Он мог осознать только то, что в нем уничтожалась вера и в благоустройство мира, и в человеческую, и в свою душу, и в бога. Мир раскололся, «завалился», в нем самом не было сил для спасения. Крушение базовых иллюзий назвали такое состояние ученые много позже и одна из них «иллюзия справедливого устройства мира» фиксируется в экспериментальной лаборатории термином «благоустройство».

Пьер Безухов встретил Платона Каратаева. Завязалась беседа как психотерапевтический диалог Пьера Безухова (П.Б.) с Платоном Каратаевым (П.К.).

Обозначение беды. П.К. А много вы нужды увидали, барин? А? (голос Каратаева при этом ласковый, простой, певучий). **П.Б.** Хотел ответить, «но у него задрожала челюсть, и он почувствовал слезы». (Появление слез на этапе отреагирования – верный симптом того, что процесс пошел, что камень с души медленно начинает сдвигаться.)

Снятие уникальности. П.К. Продолжал говорить тем же приятным голосом: «Э, кололик, не тужи: час терпеть, а век жить! (В данной ситуации иногда важно не то, что говорит психотерапевт, а как он это говорит...) Тоже люди и худые и добрые есть». Каратаев как бы хочет сказать Пьеру, что его беда страшна, но она не уникальна, она на время, а не навсегда, она на час, а жить ему век. Сужение сознания во время травматического события приводит человека к мысли, что с ним произошло нечто уникальное, вокруг все «завалилось», людей нет, есть только нелюди. Каратаев утверждает, что даже среди них есть добрые люди.

Попытка прикосновения. **П.К.** «Вот, покушайте, барин», - сказал П.К., подавая Пьеру несколько печеных картошек. **«П.Б. Нет, мне все ничего»**, - сказал Пьер, - но за что они расстреляли этих несчастных!.. Последний лет двадцати. **П.К.** Тц, тц... - сказал маленький человек. - Греха-то, греха-то! Пьер Безухов нарушил ход терапевтического сеанса, еще не закончился процесс эмоционального отреагирования, еще не была пройдена разгадка фактов, а у рефлексирующего Безухова пошли мысли. Рано, «считает» Каратаев и поэтому мягко, шепотом останавливает Безухова и продолжает сеанс.

Завершение отреагирования. **П. К.** Что ж это, барин, вы так в Москве-то остались? **П.Б.** Я не думал, что они так скоро придут. Я нечаянно остался. **П.К.** Да как же они взяли тебя, соколик, из дома твоего? **П.Б.** Нет, я пошел на пожар, и тут они схватили меня, судили за поджигателя. Таким образом, Платон Каратаев шаг за шагом, последовательно задавая вопросы, заставляет Пьера вспомнить все то, что предшествовало этому страшному событию. Каратаев старается перебросить мостик между сегодняшним, раздавленным Безуховым и Безуховым до события. Так заканчивается сеанс отреагирования и плавно переходит в следующий этап.

Реконструкция личности. **П.К.** (о детях) Что ж, люди молодые, еще, даст бог, будут. Только бы в совете жить... **П.Б.** Да теперь все равно. **П.К.** Эх, милый человек ты. Советумы да от тюрьмы никогда не отказывайся. И Платок Каратаев рассказывает Пьеру Безухову историю его собственной жизни. Само повествование, события, которые нередко носили трагический характер, - все это изложено ровным, мягким голосом. Тяжелая жизнь Платона Каратаева не ожесточила его, к миру, к судьбе он не стал относиться хуже. А ведь его и секли, и отдали в солдаты, у него умерла дочь...

Заканчивает свой рассказ Каратаев словами: «Рок головы ищет. А мы всё судим: то не хорошо, то не ладно. Наше счастье, дружок, как вода в бредне: тянешь - надулось, а вытащишь - ничего нету. Так-то».

После разговора с Каратаевым Пьер Безухов долго не спал и с открытыми глазами лежал в темноте на своем месте, прислушиваясь к

мерному храпению Платона, лежавшего подле него, и чувствовал, что прежде разрушенный мир теперь с новой красотой, на каких-то новых и незыблемых основах, воздвигался в его душе.

Встреча вторая, завершающая. Шесть месяцев спустя после страшного события, участником которого был Безухов, ему представился случай еще раз рассказать о нем и вновь все пережить. В качестве внимательного слушателя выступила Наташа Ростова. «Сначала он рассказывал с тем насмешливым, кротким взглядом, который имел теперь на людей и в особенности на самого себя; но потом, когда он, дошед до рассказа о ужасах и страданиях, которые он видел, он, сам того не замечая, увлекся и стал говорить со сдержанным волнением человека, в воспоминании переживающего сильные впечатления.» Голос Пьера дрожал беспрестанно. Он «рассказывал свои похождения так, как он никогда их еще не рассказывал никому, как он сам с собою никогда еще не вспоминал их. Он видел теперь как будто новое значение во всем том, что он пережил».

III. Посттравматический рост

Представления о концепции посттравматического роста начали оформляться в психологической науке в последние годы. Было установлено, что в отличие от конструкта «устойчивость», посттравматический рост отражают способности человека к личностному росту. Этот взгляд позволяет переместить акцент на то, что человек приобрел в преодолении травмы, а не на то, что было потеряно и восстановлено (восстановление) [16].

В ситуации посттравматического роста ученые выделили три параметра [6, 22]. Первый, изменение в восприятии себя: пострадавший фиксирует в себе особый статус и обнаруживает сильные стороны личности; у него возрастает чувство уверенности в себе; формируется особое чувство уязвимости, которое проявляется в обостренном понимании собственной смертности, ценности и хрупкости жизни (появление экзистенциального взгляда на мир). Второй параметр посттравматического роста связан с межличностными отношениями, открытостью, эмоциональной

экспрессивностью. Несмотря на травму, люди становятся ближе к своим родным, более открытыми и искренними, сочувствующими, готовыми помочь другим в трудную минуту. Третий параметр характеризуется изменением жизненных приоритетов: умение ценить жизнь в мелочах, духовный рост, мудрость.

Подходы к объяснению посттравматического роста мы обнаруживаем уже в теориях П. Тиллиха (мужество быть) [13], В. Франкла (вера в себя) [17], А. Антоновского (чувство когерентности) [19,20], Э. Мадди (hardiness-показатель) [21]. Но окончательно сформировалась концепция посттравматического роста в начале XXI века.

Вернемся в лабораторию Л.Н. Толстого. Что фиксирует писатель-исследователь. Пьер Безухов еще в плену (прошло три недели), но он уже не тот: выражение глаз стало твердым, спокойным. Изменение коснулось, прежде всего, его взгляда. «Прежняя его распушенность, выражавшаяся и во взгляде, заменилась теперь энергичнейшей, готовой на деятельность и отпор – подобранностью».

Он получил то спокойствие и довольство собой, к которым тщетно стремился прежде. Попытки согласия с самим собой шли у Пьера Безухова всю его сознательную жизнь, в вине, в геройском подвиге самопожертвования, в романтической любви к Наташе...

И он получил то успокоение только через ужас смерти, через лишения и через то, что он понял в Каратаеве. В чем же проявился первый шаг к выздоровлению у Пьера Безухова? Прежде всего, в согласии с самим собой и изменении структуры ценностных ориентаций личности. Он, наверное, понял, что истинное физическое и душевное здоровье состоит не в том, чтобы соответствовать чьим-то нормам и стандартам, а в том, чтобы прийти к согласию с самим собой и реальными фактами своей жизни. Истинное исцеление приходит тогда, когда мы отдаем должное всему, что узнали на своем жизненном пути, и пользуемся этими знаниями.

Его душа, готовясь к трудной борьбе за выздоровление, отказывалась принимать впечатления, которые могли ослабить ее. Пьер был еще в плену, впереди неизвестность, а освобождение уже началось. Потому что он понял, глядя на звезды, в небо, что и небо, и звезды принадлежат ему, они часть его души. «И все это мое, и все это во мне, и все это я!» - думал Пьер. - И все это они поймали и посадили в балаган, загороженный досками!» Он улыбнулся и пошел укладываться спать к своим новым товарищам. В плену, в тяжелых непривычных условиях, Пьер узнал не умом, а всем существом своим, жизнью, что если человек и сотворен для счастья, то **счастье в нем самом**. Много позже жизненный опыт В. Франкла позволил сформулировать ценность «отношение к своей судьбе» через страдание, которое не лишено смысла [17, С.220 — 224].

У Пьера появились не присущие ему формы поведения (*второй параметр посттравматического роста*), как со старыми, так и с новыми знакомыми. «Прежде он много говорил, горячился, когда говорил, и мало слушал, теперь он... умел слушать так, что люди охотно высказывали ему свои самые задушевные тайны». Теперь он искал и находил в людях то лучшее, что в них было, и ему доставляло удовольствие видеть, любоваться этими сторонами личности. Он признавал возможности каждого человека думать, чувствовать и смотреть на вещи по-своему.

Всю свою жизнь Пьер занимался поисками цели жизни. Он с удивлением понял, что всегда «смотрел туда куда-то, поверх голов окружающих людей, а надо было... смотреть перед собой». Он испытывал чувство человека, нашедшего искомое у себя под ногами, тогда как он напрягал зрение, глядя далеко от себя». Другой персонаж, другого романа Иосиф К. был «осужден» так как не понял и не принял направление поиска смысла жизни. «Ты слишком много ищешь помощи у других. Неужели ты не понимаешь, что помощь эта не настоящая» обращается к нему капеллан, играющий в экспериментальной лаборатории Ф. Кафки «Процесс» роль Платона Каратаева [11].

Свое окончательное выздоровление, выразившееся в посттравматическом росте, как перерождение личности под влиянием сильного стресса П. Безухов обозначил так: «да ежели бы сейчас, сию минуту мне сказали: хочешь оставаться, чем ты был до плена, или сначала пережить все это? Ради бога, еще раз плен и лошадиное мясо. Мы думаем, как нас выкинет из привычной дорожки, что все пропало; а тут только начинается новое, хорошее. Пока есть жизнь, есть и счастье. Впереди много...».

Мы завершили интерпретацию результатов экспериментальной работы лаборатории Л.Н. Толстого. Уже очевидно, что снят только верхний слой, материалы, изложенные в великом тексте, ждут еще своих исследователей и интерпретаторов, вдумчивых читателей.

1. Бахтин, М.М. Вопросы литературы и эстетики / М.М. Бахтин. - М.: Художественная литература, 1975. - 504 с.
2. Дьяконов, Г.В. «Соціальна психологія»: Етика вчинку і концепція «Іншого» М.Бахтіна // Соціальна психологія, № 3 (2014, 2009). - с.10 -28.
3. Зинченко, В.П. Сознание и творческий акт / Зинченко В.П. – М.: Языки славянских культур, 2010. — С.592
4. Квале, С. Исследовательское интервью/ С. Квале. — 2-е изд. — М.: Смысл, 2009. — 301 с.
5. Кадыров, Р.В. Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD): состояние, проблемы, психодиагностика и психологическая помощь: учебное пособие /Р.В. Кадыров. — СПб.: Речь. 2012 — 402с.
6. Кутузова, Д.А. Психосоциальная реабилитация пострадавших от произвола и насилия: Практическое пособие /Д.А. Кутузова. — М.: Фонд «Общественный вердикт» 2008. — 80 с.
7. Лакшин, В.Я. «Иван Денисович», его друзья и недруги. / В.Я. Лакшин — Новый мир. — 1964. — №1 — С.234 — 245.
8. Пергаменщик, Л.А. Психотерапия Л.Н. Толстого//Адукацыя і выхаванне, Мн. 1993, №10, С. 28 — 33.
9. Пергаменщик, Л.А. Психическое оцепенение как разрыв непрерывности бытия /Мировой психотерапевтический журнал, - 2009 — № 1.— С. 99 — 111.
10. Пергаменщик, Л.А. «Психологическая лаборатория» А.И. Солженицына // Культурно-историческая психология, Москва, 2013, № 1, С. 45 — 50.
11. Пергаменщик, Л.А. Лаборатория Кафки. Тревога экзистенциальной вины/ Психологический код выживания: монография\ Л.А.Пергаменщик; под науч. ред. Л.А. Пергаменщика; Брест. гос. ун-т им. А.С. Пушкина, белорус. Гос. Пед. ун-т им. М. Танка. — Брест; БрГУ, 2015. С. 201 — 213
12. Солженицын, А.И. Один день Ивана Денисовича. Повесть /А.И. Солженицын. — СП, М., 1963. — 144 с.
- 13.Тиллих, Пауль. Избранное: Теология культуры / П. Тиллих. — М.: Юрист, 1995. — 479 с.
14. Толстой, Л.Н. Собрание сочинений. В 22-х томах. Т. 7. Война и мир - М.: Худож. лит., 1981. - 431 с.

15. Улановский, А.М. Качественная методология и конструктивистская ориентация в психологии // Вопросы психологии, 2006, №3. С.27 — 37.
16. Федунина, Н.Ю. Понятие устойчивости к травме и посттравматического роста //Московский психотерапевтический журнал, М. 2006, № 4. — С.69 — 80.
17. Франкл, В. Человек в поисках смысла: Сборник. / В. Франкл М.: Прогресс, 1990. — 368 с.
18. Чхарташвили, Г. Жизнь и смерть Юкио Мисимы, или как уничтожить храм// Мисима Ю. Золотой храм: Роман, новеллы, пьесы. — СПб.: Северо-Запад, 1993. — С.5 — 30.
19. Antonovsky, A. Health, Stress and Coping. San Francisco: Jossey-Bass, 1989.
20. Antonovsky, A. Unravelling the Mystery of Health. San Francisco: Jossey-Bass, 1987.
21. Maddi, S. R., Khoshaba, D.M. Hardiness and Mental Health // Journal of Personality Assesment. 1994. — Vol. 63. N 2
22. Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundation and Empirical Evidence. Philadelphia, PA: Lawrence Erlbaum Associates