

Восстановление непрерывности во взаимодействии подростков-трейсеров с миром

Н. Л. Пузыревич

аспирантка факультета психологии Белорусского государственного педагогического университета им. М. Танка

В статье обсуждаются стратегии восстановления непрерывности во взаимодействии подростков-трейсеров с миром; раскрывается содержание понятий «непрерывность», «паркур», «трейсер», «мир»; рассматривается сущность паркура как вида подростковой активности, через которую можно изучать направления подросткового самопознания (подростковой самореализации); анализируются результаты и перспективы групповой работы с подростками-трейсерами 12–14 лет, их родителями и сверстниками (подростками-спортсменами). Показано, что восстановление непрерывности во взаимодействии подростков-трейсеров с миром, развитие и совершенствование у них готовности к конструктивному риску формирует у них жизненно важное качество «мужество быть вопреки», обеспечивающее личностный рост и стабильность в любых жизненных ситуациях.

Ключевые слова: непрерывность, паркур, подростки-трейсеры, мир, родители, подростки-спортсмены, риск

Категория «непрерывность» представляет собой совокупность событий, явлений, процессов, неразрывно связанных, следующих друг за другом и таким образом обеспечивающих некоторое постоянство всего происходящего в пространстве и времени. Однако возможно ли переживать подобно постоянство в реальной жизни? С одной стороны, возможно, поскольку жизненный путь человека, как правило, состоит из привычных, явных событий, обуславливающих чувство безопасности, определенности, защищенности. Возникает иллюзия собственного бессмертия [5]: человек, не имея возможности зафиксировать начало и окончание своего бытия, сконцентрирован на самом процессе

жизнедеятельности. Однако, с другой стороны, говорить о постоянстве очень сложно, поскольку непрерывность человеческого существования подвергается испытанию при встрече с кризисами бытия [1], когда под влиянием ситуационных факторов или вследствие личностного выбора происходят события, в основе которых лежат риск, неопределенность и непредсказуемость последствий. Осуществляется проверка «иллюзии собственного бессмертия» на предмет ее целесообразности: человек оказывается наедине с самим собой и сталкивается с неопровержимостью существования крайних точек бытия — его начала и конца. В результате может наблюдаться снижение способности к установлению

контроля над происходящими событиями, что приводит к нарушению или разрыву непрерывности: утрачивается связь человека с предшествующим опытом, не осознаются перспективы его дальнейшего развития. Как показали результаты проведенного нами исследования, подобная тенденция наблюдается в жизни подростков-трейсеров, для которых рискованные поступки составляют неотъемлемую часть жизни, ее стиль.

В исследовании принимали участие 16 подростков-трейсеров, посещающих секцию по акробатике с элементами паркура на базе Республиканского центра олимпийской подготовки по легкой атлетике (г. Минск). Респондентам была предложена методика М. Лаада и Э. Хадоми, направленная на выявление функционирующих, поврежденных и разорванных непрерывностей [там же]. Согласно полученным результатам, в группе подростков-трейсеров отмечается наличие трех поврежденных и двух разорванных непрерывностей: у 50 % (8 человек) установлена поврежденная физиологическая непрерывность, у 18,75 % (3 человека) — поврежденная эмоциональная непрерывность, у 37,5 % (6 человек) — поврежденная социально-личностная непрерывность, для 87,5 % (14 человек) характерна разорванная историческая непрерывность, для 68,75 % (11 человек) — разорванная функциональная непрерывность. Причем у каждого респондента отмечалось несколько поврежденных и разорванных непрерывностей.

Таким образом, актуальной становится проблема восстановления непрерывности во взаимодействии подростков-трейсеров с миром, поскольку «если человек хочет прийти к самому себе, его путь лежит через мир» [10, с. 47].

Прежде всего определим сущность понятий «непрерывность», «паркур», «подросток-трейсер», «мир».

Непрерывность. По мнению израильского психолога М. Лаада, непрерывность — это «вера человека в жизнь, способность понимать окружающий мир» [1]. Соответственно, ключевыми признаками непрерывности являются «вера» и «понимание», наличие которых свидетельствует о способности человека принимать и включать в структуру своего жизненного пути все происходящие с ним события, а также находить в каждом из них положительную сторону, возможности для личностного роста и самосовершенствования.

Паркур. Сущность паркура составляет движение вперед и преодоление любых возникающих на пути препятствий. Д. Бэлль и С. Фукан отмечают, что философия паркура отражает две идеи: 1) «нет границ, есть лишь препятствия, и любое препятствие можно преодолеть» [4]; 2) «движение и есть та сила, при помощи которой осуществляется жизнь» [9]. Получается, что ключевыми признаками паркура выступают «преодоление» и «движение», которые свидетельствуют об активности, направленности тех, кто занимается паркуром, на будущее, на поиск возможностей, которые предоставляет повседневная жизнь.

Подростки-трейсеры. Подростков, занимающихся паркуром, называют подростками-трейсерами (от франц. *traseur* — «первопроходец», «прокладывающий путь»). Трейсер — это «человек, передвигающийся вне границ стандартно мыслящих вокруг людей» [4]: там, где это принято, и там, где это невозможно и недопустимо. Соответственно, говоря о подростках-трейсерах, необходимо при-

нимать во внимание их стремление к свободе и отсутствию ограничений, к выходу за пределы собственных возможностей и преодолению себя.

Мир. Принимая во внимание, что в качестве основополагающей методологии для проводимой психологической работы была выбрана экзистенциальная психология, мир понимается нами как «структура значимых отношений, которую создает сам субъект» [11, с. 169]. Получается, что мир человека можно рассматривать в контексте его отношений со значимыми другими.

Таким образом, вышеобозначенную проблему восстановления непрерывности во взаимодействии подростков-трейсеров с миром можно рассматривать как проблему восстановления веры и понимания подростков, ориентированных на преодоление себя и внешних препятствий, в отношениях со значимыми другими.

Принимая во внимание, что сущность каждого человека, согласно Л. П. Сартру, составляет выбор [6], первоначально респондентам было предложено письменно ответить на вопрос, кто для каждого из них выступает в роли значимых других. Анализ полученных результатов показал, что для подростков-трейсеров значимыми другими являются сверстники и родители. Поэтому групповая работа, результаты которой анализируются в данной статье, проводилась с 16 подростками-трейсерами, их сверстниками (19 подростков-спортсменов) и родителями.

В основу реализации групповой работы была положена программа кризисного вмешательства М. Лаада, направленная на оценку взаимодействия личности с окружающим миром [1]. Последовательность обработки непрерывностей

определялась исходя из положения К. Роджерса, что «самое глубинное в людях — самое общее» [11, с. 197] и позиции Э. Хадоми о важности минимизации временных затрат на обеспечение полноценной жизнедеятельности личности [1]. Соответственно, процесс восстановления непрерывностей осуществлялся: 1) в направлении от поверхностного к глубинному, от частного, индивидуального, уникального (физиологическая, эмоциональная и историческая непрерывности) к общему, универсальному (функциональная, социально-межличностная непрерывности); 2) с учетом степени нарушения функционирования непрерывностей — первоначально восстанавливались поврежденные непрерывности (физиологическая, эмоциональная и социально-межличностная), а затем — разорванные (историческая и функциональная).

Групповая работа проводилась в три этапа.

Первый этап работы. Цель первого — создать условия для формирования у респондентов адекватных представлений о себе, целостного самоощущения, понимания трудностей и преимуществ подросткового возраста. На данном этапе осуществлялась отработка трех непрерывностей: физиологической (8 человек), эмоциональной (3 человека) и исторической (14 человек).

Принимая во внимание, что занятия паркурком стимулируют реализацию физического потенциала личности и делают образ тела одним из критериев самоотношения подростков-трейсеров, первоначально групповая работа была ориентирована на восстановление у респондентов физиологической непрерывности.

Физиологическая непрерывность — это физическое ощущение себя, чувство физической энергии [5]. Соответственно, показателем физиологической непрерывности является наличие у подростков образа собственного тела, принятие преобразований, происходящих с телом как возрастной нормы.

Для того чтобы понять, каким аспектам физиологической непрерывности необходима психологическая проработка, первоначально была проведена диагностика подростков-трейсеров, направленная на выявление их физического самоощущения в повседневной жизни и в момент совершения рискованных поступков («Шкала поиска ощущений» М. Цукермана, «ВДИО» С.Н. Ениколопова). Результаты диагностики показали, что открытость новому опыту, новым переживаниям и ощущениям, характерная для поведения респондентов, противоречит их социальной установке на избегание неопределенности и стремление к стабильности. Кроме того, установлено, что реальность существования телесных ощущений, переживаний респондентов ограничивается преимущественно ситуациями, которые касаются осуществления рискованных действий и поступков, в то время как проявление телесных реакций в повседневной жизни рассматривается ими или как незначимое, или как неосуществимое.

Групповая работа, направленная на восстановление физиологической непрерывности, началась с использования психотерапевтических техник.

При этом 8 подростков-трейсеров были разделены на четыре подгруппы.

Первоначально подгруппам (совместно) и каждому участнику (индивидуально) было предложено нарисовать

«Карту собственной личности», содержащую изображение всех частей тела человека и описание телесных переживаний, имеющихся в опыте респондентов. Причем в процессе рисования подросткам-трейсерам предлагалось разделить рисунок на две части, одна из которых являлась воплощением телесных переживаний, сопровождающих совершаемые ими рискованные поступки, а вторая символизировала порождаемые телесные реакции.

Следующим этапом проработки искомым непрерывности стало перенесение описываемых телесных переживаний в реальные физические ситуации: взаимодействуя в подгруппах, респонденты изучали обоняющую действительность посредством прикосновений и воздействий различной интенсивности на предметы, представляющие для них интерес (имеющие устойчивую и вариативную форму). При этом сопоставлялся объем информации, получаемый ими о предметах окружающей действительности на основе убеждений и на основе телесных ощущений, возникающих в результате взаимодействия с ними.

Таким образом, осуществлялось стимулирование подростков-трейсеров к принятию собственной телесной реальности, способствующей повышению эффективности их взаимодействия с окружающей действительностью, к пониманию единства, целостности личности.

Эмоциональная непрерывность — ощущение себя как человека эмоционального: счастливого, грустного, серьезного и т. д. [5]; это способы, которыми мы эмоционально выражаем себя [1].

Для определения аспектов эмоциональной непрерывности, нуждающихся в психологической проработке, первоначально

начально с подростками-трейсерами была проведена диагностика их эмоционального состояния и переживаний с помощью «Дифференциальной шкалы эмоций» К. Изарда и «Шкалы оценки значимости эмоций» Б. И. Додонова. Результаты диагностики показали, что у респондентов отмечается ограниченный репертуар эмоциональных переживаний: из 10 потенциально возможных эмоций («интерес», «радость», «удивление», «горе», «гнев», «отвращение», «презрение», «страх», «стыд», «вина») в качестве реально переживаемых у них фиксируются только 3–5 («интерес», «гнев», «страх», «стыд», «вина»), причем преобладают «страх», «стыд», «вина», которые сложно однозначно дифференцировать на конструктивные и деструктивные [там же]. Наибольшие ранги подростки-трейсеры присваивают эмоциональным состояниям, которые характеризуются высокой интенсивностью, насыщенностью переживаний в ситуации неопределенности, риска («чувство необычного, таинственного, неизведанного, появляющегося в незнакомой местности, обстановке», «горячий интерес, наслаждение при познании нового, при знакомстве с поразительными научными фактами», «боевое возбуждение, чувство риска, упоение им, азарт, острые ощущения в минуту борьбы, опасности»), исключая эмоционально-ценные ситуации повседневной жизни.

Принимая во внимание вышеизложенное, групповая работа, проводимая с подростками-трейсерами, предполагала выполнение упражнений, направленных на невербальное эмоциональное реагирование на 10 предварительно разработанных ситуаций повседневной жизни, провоцирующих переживание 10 потен-

циально возможных эмоций. Затем респондентам было предложено принять участие в распознавании невербальных реакций, представленных на специально разработанных иллюстрациях, с последующим воспроизведением этих реакций с помощью мимики и жестов: сначала положительных эмоциональных состояний, а затем противоположных и отрицательных. Завершился этап отработки эмоциональной неопределенности дискуссией подростков-трейсеров на тему «Преимущества и недостатки моих эмоциональных переживаний», направленной на понимание респондентами динамики собственного эмоционального состояния «до» и «после» рискованного поступка, а также на восстановление их веры в способность самостоятельно управлять своими эмоциями.

Историческая непрерывность — это внутренняя непрерывность в том, как мы воспринимаем себя с течением прошедших лет; убеждения, образ себя, то, как мы выглядим [5]. Соответственно, показателями данной непрерывности являются «восприятие себя» и «собственные убеждения».

Для определения аспектов исторической непрерывности, которым необходима психологическая проработка, прежде всего была проведена диагностика подростков-трейсеров, направленная на изучение их представлений о себе в повседневной жизни (тест М. Куна «Кто Я?», тест-опросник самооотношения В. В. Столина, С. Р. Пантелеева) и в моменты совершения рискованных поступков («Методика определения толерантности к неопределенности» С. Баднер, шкала Лайкерта). Результаты, полученные по данным методикам, показали, что у респондентов отмечается фрагмен-

тарное представление о себе, ограниченное периодом от начала рискованной активности и до настоящего времени. Так, событиями подростки-трейсеры считают только те моменты действительности, которые имеют непосредственное отношение к успешно реализованным рискованным действиям и поступкам, а говоря о себе, обращают внимание на наличие или отсутствие только тех личностных характеристик, которые проявляются в паркуре: смелость и практичность, самоконтроль и сильную волю. Все вышеперечисленное свидетельствует о доминировании в «образе Я» респондентов поведенческого компонента при ограничении роли эмоционального и когнитивного.

Таким образом, проработка исторической непрерывности предполагала восстановление целостности представлений подростков-трейсеров о себе. Для этого была организована групповая работа с респондентами, включающая психологическую беседу на тему «Кто Я? Какой Я?» и личностный тренинг «Самопринятие. Самоуважение. Самоодобрение», в процессе которых подросткам-трейсерам предлагалось рассказать о себе как об уникальной личности, обладающей сильными и слабыми сторонами, а также обосновать собственную значимость для окружающих людей. На следующем этапе работы осуществлялось восстановление целостности представлений респондентов о собственном жизненном пути: подросткам-трейсерам предлагалось перечислить все наиболее значительные (прошедшие, настоящие и будущие) события и проранжировать их по степени значимости и позитивном / негативном влиянии на личностное развитие. Заключительным этапом работы

стало составление респондентами хронологической последовательности собственной жизни от рождения и до настоящего времени по пятилетиям с указанием когнитивных, эмоциональных и поведенческих особенностей каждого из обозначенных этапов.

Второй этап работы. На втором этапе проводилась отработка функциональной непрерывности. В групповой работе принимали участие подростки-трейсеры и их родители, что способствовало оптимизации их взаимоотношений.

Функциональная непрерывность — это разнообразие речей, в которых человек выступает в жизни и которые длятся много лет, создавая определенную ритуальность, стабильность и чувство того, что «его, так предсказывает завтра» [5].

Для определения аспектов функциональной непрерывности, нуждающихся в психологической проработке, первоначально с подростками-трейсерами (11 человек) и их родителями была проведена диагностика, направленная на изучение их представлений друг о друге: проективная методика «Рисунок семьи», методика «Поведение родителей и отношение подростков к ним» (Е. Шафер), «Опросник родительских установок» (методика PARI), а также анкета для родителей «Знаете ли Вы подростковую психологию?». Полученные результаты показали, что, по мнению подростков, в воспитательном воздействии их родителей доминируют стратегии эмоционального отвержения, психологического контроля и скрытого контроля. Однако родители подростков-трейсеров не признают присущую им директивность, несмотря на то, что, как свидетельствуют результаты методики PARI, их отношение к семейной роли характеризуется стрем-

лением к установлению родительского сверхавторитета, а отношение к своему ребенку — чрезмерной заботой и вмешательством в его мир. Кроме того, установлено, что 36,4 % (4 родительские пары), говоря о подростках, опираются на «ошибочные» теоретические представления о подростковом возрасте, 45,5 % (5 родительских пар) руководствуются обыденным здравым смыслом, и только 18,1 % (2 родительские пары) одновременно ориентируются и на специализированную литературу, содержащую достоверную информацию о подростках, и на результаты наблюдений за поведением своего ребенка, проявлением его индивидуальных особенностей.

Групповая работа вначале была направлена на формирование у подростков-трейсеров и их родителей адекватных представлений друг о друге посредством их участия в дискуссии «Грамота общения» и выполнения арттерапевтической техники «Анонимный список претензий». Респонденты были распределены на два круга: во внутреннем круге размещались подростки-трейсеры, а во внешнем — их родители, причем так, чтобы подростки-трейсеры и их родители находились напротив друг друга. Затем было организовано индивидуальное осмысление и последующее обсуждение респондентами (в процессе взаимодействия пар, а затем в группе) трудностей и противоречий, препятствующих взаимопониманию подростков-трейсеров и их родителей.

На следующем этапе групповой работы осуществлялось стимулирование ответственного отношения подростков-трейсеров к собственным поступкам и решениям, к принятию на себя «роли Взрослого» (поскольку целесообразно

было уменьшить свойственное подросткам рассогласование между реально осуществляемой позицией ребенка и воображаемой взрослостью), а также стимулирование родителей к принятию на себя «роли родителей подростка» (считывая необходимость повышения их информированности о психологических особенностях, преимуществах и недостатках подросткового возраста). Респонденты выполняли упражнение «Поставь себя на место другого» предполагающее взаимный обмен подростков-трейсеров и их родителей ролями (родители выполняли «роль подростка», а подростки-трейсеры — «роль родителей подростка») с целью сближения, улучшения понимания и принятия позиции противоположной стороны. Затем была организована ролевая игра «Я тебя знаю, а ты меня понимаю», предполагающая анализ подростками-трейсерами и их родителями стратегий поведения в заранее разработанных психологических ситуациях, главными героями которых выступали подростки и родители подростков.

Заключительным этапом работы стало проведение семинара для родителей на тему «Как установить конструктивные отношения с подростками?», предполагающего обсуждение родителями в парах, а затем в группе стратегий взаимодействия с детьми подросткового возраста.

Третий этап работы. Третий, заключительный, этап осуществляемой работы был направлен на проработку *социально-межличностной непрерывности* — восстановление непрерывности во взаимодействии подростков-трейсеров со сверстниками, а также формирование у респондентов чувства принадлежности к определенной социальной группе [5].

Процесс реализации данного этапа основан на положении К. Левина, что «только в том случае, если будут проведены психологические параллели между образами конкретных людей и стереотипами конкретной социальной группы, опыт индивида с большей вероятностью будет влиять на его стереотипы» [2, с. 196], и позиции Р. Д. Лэйнга, согласно которой «Я» не испытывает опыт «Другого» непосредственно; доступные для «Я» факты, касающиеся «Другого», — это действия «другого», переживаемые «Я» [3, с. 21]. Соответственно, групповая работа была организована в форме взаимобучения шести подростков-спортсменов и шести подростков-трейсеров и предполагала повысить безопасность совершаемых респондентами рискованных поступков, а также сформировать у них умение дифференцировать конструктивный и деструктивный риск посредством изменения их социальной роли.

Первоначально все респонденты были разделены на пары, каждую из которых составили один подросток-трейсер и один подросток-спортсмен. Участникам пары было предложено исполнить роль тренера (педагога), обучающего сверстникам, выступавшим в роли учеников, собственным опытом совершения рискованных поступков, полученный в результате занятий паркуром. Установлено, что подростки-трейсеры мотивировали подростков-спортсменов к овладению идеологическими и философскими положениями паркура, подтверждающими право подростков на риск, в то время как подростки-спортсмены акцентировали внимание подростков-трейсеров на отработке спортивных приемов, позволяющих соблюдать осторожность и осмотрительность при совершении ри-

скованных поступков, бережно относиться к здоровью и собственной жизни.

Завершением данного этапа групповой работы стало проведение круглого стола на тему «Пути достижения своих жизненных целей», а также презентация творческих проектов «Мой жизненный выбор», обобщающая опыт респондентов по совершению рискованных поступков, который был приобретен ими в процессе взаимобучения.

Таким образом, групповая работа, направленная на восстановление непрерывности в взаимодействии подростков-трейсеров с миром, была успешно реализована. Для проверки ее эффективности подросткам-трейсерам была повторно предложена методика М. Мадри и Э. Хадоми, направленная на выявление функционирующих, поврежденных и разорванных непрерывностей [1]. Результаты показали наличие статистически достоверных отличий между первоначальными данными и данными, полученными после проведенной работы по физиологической ($p < 0,001$), эмоциональной ($p < 0,001$), социально-межличностной ($p < 0,001$), исторической ($p < 0,001$) и функциональной ($p < 0,001$) непрерывностям. У респондентов улучшилось состояние непрерывностей, подвергнутых проработке: разорванные непрерывности стали поврежденными, а поврежденные — нормально функционирующими.

Подводя итог, следует отметить, что, поскольку риск выступает психологической характеристикой, специфической для подросткового возраста, и является одним из приоритетов современного общества, в нашей групповой работе с подростками-трейсерами, их сверстниками

(подростками-спортсменами) и родителями осуществлена попытка представить конструктивный риск, стимулирующий самопознание, самоутверждение и самореализацию личности. Результатами групповой работы, направленной на восстановление непрерывности во взаимодействии респондентов с миром, стали следующие достижения: 1) подростки стали лучше дифференцировать конструктивный и деструктивный риск; научились соотносить степень опасности риска с собственными физическими воз-

можностями и состоянием здоровья; 2) взаимодействие подростков и их родителей, основанное на взаимном принятии, доверии и безусловной любви, стало больше ориентировано на признание не только сложностей, противоречий, но и возможностей подросткового возраста; 3) увеличилось число подростков (за счет подростков-трэйсеров), посещающих спортивные секции и совершающих рискованные поступки только под руководством профессиональных тренеров.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лаад М., Хадоми Э. Как справиться с кризисом или бедствием (Шаг за шагом): Теория, практика и способы вмешательства. URL: <http://www.silkhighway.org/ru/stepGuide.aspx>.
2. Левин К. Разрешение социальных конфликтов. СПб., 2000.
3. Лэйнг Р. Д. «Я» и другие. М., 2002.
4. Паркур — мир без границ: Сборник рассказов о паркуре. URL: <http://www.traceur.ru/sbornik-rasskazov-o-parkure/>.
5. Пергаменищик Л. А., Слепкова В. И. Кризис как разрыв или повреждение цепи непрерывности бытия // Ананьевские чтения. 2008: Психология кризисных и экстремальных ситуаций: междисциплинарный подход: Материалы научно-практической конференции / Под ред. Л. П. Цветковой, Н. С. Хрустальной. СПб., 2008.
6. Сартр Ж.-П. Экзистенциализм — это гуманизм // Сумерки богов. М., 1989.
7. Собчик Л. Н. Рисованный перцептивный тест (РАТ). СПб., 2007.
8. Тиллих П. Мужество бытия // Избранное. М., 1995.
9. Философия паркура. URL: <http://www.parkour-life.siteedit.ru/page26>.
10. Франкл В. Человек в поисках смысла. М., 1990.
11. Экзистенциальная психология / Под ред. Р. Мэя и др. М., 2001.

Restoration of Continuity in the Interaction of Adolescent Tracers with the World

N. L. PUZIREVICH

PhD student at the psychology department at the Belarusian State Pedagogical University named after Maksim Tank

The article discusses the strategies of restoring the continuity in the interaction of adolescent tracers with the world. The content of the concepts of "continuity", "parkour", "tracer", "world" is expanded. The essence of parkour as a kind of adolescent activity through which you can explore areas of adolescent self (adolescent self-actualization) is studied. The article analyses the results and prospects of group work with adolescent tracers 12 to 14 years old, their parents and peers (adolescent athletes). It is assumed that the restoration of continuity in the interaction of adolescent tracers with the world, development and improvement of their readiness to take constructive risk will develop and improve the vital "courage to be extraordinary" which provides personal growth and stability in all situations.

Keywords: continuity, parkour, adolescent tracers, world, adolescent athletes, parents, risk.

REFERENCES

1. Laad M., Hadomi E. Kak spravit'sya s krizisom ili bedstviem (Shag za shagom): Teoriya, praktika i sposoby vmeshatel'stva. URL: <http://www.silkhighway.org/ru/stepGuide.aspx>.
2. Levin K. Razreshenie social'nykh konfliktov. SPb., 2000.
3. Leing R. D. «Ya» i drugiye. M., 2002.
4. Parkur – mir bez granic: Sbornik rasskazov o parkure. URL: <http://www.traceur.ru/sbornik-rasskazov-o-parkur/>.
5. Pergamenshiy L. A., Slepikova V. I. Krizis kak razryv ili povrezhdenie cepi nepreryvности bytiya // Arian'evskie chteniya—2008: Psihologiya krizisnykh i ekstremal'nykh situatsii: mezhdisciplinarnyy podhod: Materialy nauchno-prakticheskoi konferentsii / Pod red. L. A. Chetkoy, N. S. Hrustalevoi. SPb., 2008.
6. Sartre Zh.-P. Ekzistencializm – eto gumanizm // Sumerki bogov. M., 1989.
7. Sobchik L. N. Risovannyi apperceptivnyi test (RAT). SPb., 2007.
8. Tillich P. Muzhestvo byt' // Izbrannoe. M., 1995.
9. Filosofiya parkura. URL: <http://www.parkour-life.siteedit.ru/page26>.
10. Frankl V. Chelovek v poiskah smysla. M., 1990.
11. Ekzistencial'naya psihologiya / Pod red. R. Meya i dr. M., 2001.