СТРЕС ЯК ПРИЧИНА НАРКОЗАЛЕЖНОСТІ

STRESS AS A CAUSE OF DRUG ADDICTION

Мета. Дослідити зв'язок стресу, залежності та співзалежності в психології. *Методи та методики.* Теоретичний аналіз напрямів роботи з проблемою залежності в психологічній науці. Пріоритетна увага профілактиці наркозалежності в роботі офіцерів Національної поліції України. Дослідження емпіричних показників ефективності тренінгу з навчання профілактичним засобам роботи з наркозалежними для працівників Національної поліції здійснювалось на основі опитування. *Результати дослідження.* Стрес – одна з причин формування наркозалежності, що проявляється на чотирьох рівнях структури психіки особистості: на психофізіологічному – як результат переваги гормонів стресу над гормонами щастя; на емоційному – як перевага негативних емоцій у житті людини; на когнітивному – як зосередженість на негативному контексті сприйняття світу; на духовному – як відсутність віри у вищі сили та добро. Молекула морфіну схожа на молекулу ендорфіну, тому організм швидко звикає до наркотика. Психологія Жертви формується генетично, виховується соціально, набувається в результаті переживання екстремальних ситуацій. Відсутність цінностей, смислу життя та віри в себе – основа світогляду зламаного людини, що переживає біографічну кризу життя. *Висновки.* Про ефективність застосування навчального тренінгу для працівників патрульної поліції «Профілактика наркозалежності та стресостійкості» вказують результати емпіричної діагностики. Спостереження, бесіда та анкетування надали можливість констатувати таке: учасники зрозуміли, що «наркозалежність» – це хвороба, засвоїли навички роботи з підлітками, ефективної комунікації з наркозалежними громадянами, соціальні програми та навички першої психологічної допомоги наркозалежним, усвідомили значення поняття «стигма» та «дискримінація». Учасники тренінгу – патрульні поліцейські м. Кривий Ріг, м. Черкаси, м. Кропивницький.

Ключові слова: стрес, залежність, співзалежність, наркоманія, психопрофілактика, психотерапія, тренінг.

Goal. Investigate the relationship between stress, dependence and interdependence in psychology. *Methods and techniques.* Theoretical analysis of areas of work with the problem of dependence in psychological science. Attention is paid to drug prevention in the work of officers of the National Police of Ukraine. The study of empirical indicators of the effectiveness of training on training in preventive measures to work with drug addicts for National Police officers was carried out on the basis of a survey. *Research results.* Stress is one of the reasons for the formation of drug addiction, which manifests itself at four levels of the structure of the individual's psyche: psychophysiological as a result of the predominance of stress hormones over happiness hormones; on the emotional as the predominance of negative emotions in human life; on the cognitive as a focus on the negative context of perception of the world, on the spiritual as a lack of faith in higher powers and goodness. The morphine molecule is similar to the endorphin molecule, so the body quickly gets used to the drug. The psychology of the Victim is formed genetically, brought up socially, acquired as a result of experiencing extreme situations. Lack of values, meaning of life and self-belief – the basis of the worldview of a broken person experiencing a biographical crisis of life. *Conclusion.* The results of empirical diagnostics indicate the effectiveness of the training for patrol police officers "Drug Addiction Prevention". Observations, interviews and questionnaires provided an opportunity to state the following: participants understood that "drug addiction" is a disease, learned skills of working with adolescents, effective communication with drug addicts, social programs and first aid skills for drug addicts, realized the importance of "stigma" and "discrimination".

Key words: stress, dependence, interdependence, drug addiction, psychoprophylaxis, psychotherapy, training.

УДК 159.923:316.77
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.21.45>

Когут О.О.

к.психол.н.,
доцент кафедри соціально-гуманітарних
дисциплін
Донецький юридичний інститут
Міністерства внутрішніх справ України

Постановка проблеми. Після того, як ВІЛ був уперше клінічно описаний в 1981 р., він поширився планетною і у багатьох країнах світу перетворився на справжню епідемію, ставши найважливішим глобальним викликом, що представляє загрозу для громадського здоров'я, соціально-економічного розвитку, безпеки і дотримання прав людини. У 2012 р. у світі налічувалося приблизно 35,3 млн людей, що живуть з ВІЛ (за різними оцінками – від 32,8 до 38,8 млн). Попри те, що у багатьох частинах світу показники інфікування ВІЛ стали знижуватися, серед людей, що споживають ін'єкційний наркотик в Україні, вони продовжують залишатися на високому рівні.

Усі держави – члени ООН розробили комплексні плани для виконання своїх обов'язків.

У Політичній декларації з ВІЛ та СНІДу «Прискореними темпами до активізації боротьби з ВІЛ та припинення епідемії СНІДу до 2030 року» і різних резолюціях ООН особливо підкреслюється необхідність співпраці між органами кримінального правосуддя, охорони здоров'я, правоохоронними органами і громадськими організаціями для втілення в життя принципу універсального доступу. Психологічний аспект означеної проблеми відіграє в цьому питанні неабияку роль.

Як донести інформацію до патрульних, які звикли негативно ставитися до наркозалежних? Вони є першими, з кого може розпочатися нове життя у наркозалежного. Завдяки підвищенню рівня знань з причин наркозалежності, де і як їм надають суспільні послуги,

про можливості сучасної психотерапії, про засоби профілактики серед молоді, лікування і підтримки на місцевому, національному і глобальному рівнях співробітники правоохоронних органів є істотною допомогою в успішній реалізації національної програми по боротьбі з ВІЛ. Каральні підходи призводять до того, що люди починають споживати наркотики таємно, а це підвищує ймовірність спільного використання ін'єкційного устаткування і, відповідно, ризик інфікування вірусами, що передаються через кров ін'єкційним шляхом.

Постановка завдання. Проблемою дослідження є розкриття психологічного аспекту допомоги в профілактиці розповсюдження ВІЛ-інфекції через наркозалежних.

Метою статті є розкриття дослідження психологічних причин наркозалежності, розробка тренінгу, апробація та презентація результатів застосування програми психопрофілактики розповсюдження ВІЛ-інфекції через наркозалежних для патрульних поліції.

Завдання статті – здійснити теоретичний аналіз психологічних причин наркозалежності; розробити методичні рекомендації з програмою тренінгу для психологів вишів зі специфічними умовами навчання, шкільних офіцерів патрульної поліції, інструктажем для патрульних поліцейських, які контактують з наркозалежними та ВІЛ-інфікованими; організувати та провести тренінг з профілактики ВІЛ для патрульних (на курсах підвищення кваліфікації); провести тренінг з шкільними офіцерами патрульної поліції з метою подальшої профілактики наркозалежності серед молоді; провести анкетування до та після проведення тренінгу та підбити підсумки.

Виклад основного матеріалу дослідження. Теоретико-методологічними засадами дослідження є пошук інтерпретації причин залежності в різних психологічних напрямках. Залежність в гуманістичній психології слід розглядати як відсутність віри в себе та невизначеність власних інтересів для самореалізації. Залежність в аспекті когнітивної психології слід розуміти як наявність деструктивних схем світосприйняття, які впливають на формування дезадаптивних, руйнівних емоцій, які своєю чергою є джерелом фрустрації на шляху самореалізації особистості. Залежність, з погляду психоаналізу, є наслідком психологічної травми дитинства, що сприяє досягненню емоційного задоволення та зняття тривожності шляхом застосування негативних механізмів захисту. Залежність в транзактному аспекті – це суїцидальна гра, сценарій якої веде до летального завершення. З нейрофізіологічної точки зору залежність передається генетично.

Залежність визначають за симптомами дезадаптивної поведінки, апатії, депресії,

заниженої самооцінки, екстернального локуса контролю, аутоагресії, самозвинувачення, безвідповідальності, ослабленої волі, переваги негативних емоцій, зруйнованих цінностей, сплутаної самоідентифікації тощо. Яка б не була причина формування структури характеру наркозалежного, вона однозначно мотивує його до поведінки жертви. За В.Є. Христенко, це людина, яка втратила значущі для неї цінності в результаті впливу на неї іншої людини, групи людей, певних подій і обставин. Людей, що спонукали наркозалежного до хвороби, називають співзалежними.

Що в структурі характеру сформувалося так, що змушує наркозалежного бути жертвою? За теорією прив'язаності Дж. Боулбі і М. Ейнсворт, це люди, що з дитинства сформували неправильне відношення до світу через надмірно тривожну або холодну маму. Їх границі Я є порушеними, вони порушують їх в інших, за Б. Вайнхолдом і Дж. Вайнхолд. З позиції системного аналізу Д. О'Коннора та Іана Макдермотта структура особистості наркозалежного дезінтегрована, вона не має позитивної та усвідомленої цілі для розвитку. В рамках теорії фрустрації – агресії Л. Берковича – внутрішній світ наркозалежного переповнений негативними переживаннями. Їх фрустраційна агресивність спрямована проти себе, за теорією Дж. Долларда й Н. Міллера. В теорії транзактного аналізу Е. Берна це люди, які підсвідомо грають в небезпечні ігри із своїм життям, вони діють за сценарієм невдахи, яка має суїцидальну позицію, вважає себе й інших недобрими людьми, або може бути депресивною – вважати інших кращими за себе. Їх можна описати як невротиків з набором неуспішних копінг-стратегій, за Б.Д. Карвасарським; як людей, що запрограмовані на поразку в межах концепції інтегрального нейропрограмування С.В. Ковальова; вони є жертвами кримінальних злочинів, за І. Малкіна-Пих; вони сприймають світ в темних фарбах і потерпають від когнітивного дисонанса, за Л. Фестінгером. Якщо людина не сформувала в собі стресостійкість до різних негараздів зовнішнього світу, вона відчуває себе Жертвою. Отже, психологічна залежність спрямована на подолання внутрішнього дискомфорту наркозалежного за допомогою хімічних засобів.

Співзалежні стосунки можна описати за моделлю «драматичний трикутник С. Карпмана» Стефана Б. Карпмана (1968 р.), який розвивав психоаналітичний напрям дослідження нездорової взаємодії людей. Співзалежні виконують ролі рятівника, переслідувача і жертви. Від них непросто позбутися: рятівник допомагає жертві, яку тиранить переслідувач. Це замкнене коло взаємозалежних стосунків має свої скриті механізми та схеми.

В теорії ранніх дезадаптивних схем Дж. Янг виокремив 5 доменів і 18 дезадаптивних схем прийняття дійсності, що впливають на поведінку жертви. Це захисний емоційний і когнітивний патерн, які сформувалися у дитинстві і повторюються протягом життя. Схеми складаються із спогадів, емоцій, когніцій, тілесних відчуттів і стосуються особистості і її відношень з людьми. Дезадаптивні схеми мають свої причини формування: фрустрація потреб дитини в стабільних і теплих стосунках; травматизація або віктимізація дитини; гіперопіка, яка не надала дитині розвинути власну автономію і самоконтроль; вибіркова ідентифікація із батьком. Процес функціонування схем – це стратегії опанування поведінкою, які визначають емоційний стан і виникають після активації схем.

Ранні дезадаптивні схеми виникають тоді, коли базові потреби дитини не задовольняються: безпека прийняття і розуміння / порушення контакту і відторгнення; потреба в автономії, компетентності і почутті ідентичності / порушення автономії; потреба в свободі самовираження емоцій / спрямованість на інших; потреба в спонтанності і грі / надобережність і заборони; потреба в реалістичних обмеженнях і самоконтролі / порушення меж. У жертв з доменом «Порушені зв'язки та відкидання» виявлено такі дезадаптивні схеми: покинутість / нестабільність, недовіра / очікування жорсткої поведінки, емоційна депривація, дефективність, соціальна відчуженість. У жертв з доменом «Порушення автономії» виявлено такі схеми: залежність / безпомічність, вразливість до шкоди або захворювань, сплутаність / нерозвинута ідентичність, неуспішність. У жертв з доменом «Порушені межі» – привілеї / грандіозність, недостатність самоконтролю. У жертв з доменом «Спрямованість на інших» (умовне прийняття дітей, якщо відповідають очікуванню батьків) – покірливість, самопожертвування, пошук схвалення. У жертв з доменом «Надмірна пильність і заборони» – негативізм / песимізм, придушення емоцій, жорсткі стандарти / прискіпливість, покарання. Всі вищезначені схеми формують комплекс жертви, що визначає потенційну жертву, яка схильна до стресової травматизації, вони часто попадають в якісь історії.

Модель світу вже є усталеною схемою, яка дає певні результати. В теорії прив'язаності Дж. Боулбі і М. Ейнсворт (1960–70 рр.) розглянуто досвід ранніх відношень дитини з батьками. Боулбі вперше зв'язав розвиток прив'язаності з адаптацією і виживанням дитини. Він встановив, що прив'язаність дитини до матері формується з дитинства, зберігає своє значення все життя, впливає на міжособистісні стосунки та всі пізнавальні процеси. П. Крітенден (2002) виокремив базові властиво-

сті матері, що сприяють формуванню позитивної прив'язаності: емоційне прийняття дитини, чутливість до поведінки дитини, розуміння стану дитини, чуйність матері до станів та потреб дитини, постійність, послідовність поведінки матері, високий рівень суб'єктності спілкування. Цей тип прив'язаності забезпечує дитині позитивний фон довіри до світу. Небезпечна прив'язаність – коли мама надмірно тривожна, дитина шукає причини стану матері у собі; відштовхуюча або амбівалентна – коли мама по-різному реагує на дитину, і це формує недовіру до світу, дезорганізована – це коли в сім'ї здійснюється насилля й дитина не розуміє, в який світ потрапила. К. Барталом'ю і Л. Хоровітц запропонували моделі чотирьох типів прив'язаності дорослих: надійний «Я-ок, Ти-ок»; тривожний «Я-не ок, Ти-ок»; уникаючий-відштовхуючий «Я-ок, Ти-не ок», полохливо-уникаючий «Я-не ок, Ти-не ок» [20].

В університеті Шефільда у Великобританії в 2005 р. відповідно вищезначених дезадаптивних схем виокремлено стилі виховання жертви: песимістично-боязливе, умовно-нарцистичне, емоційно-відштовхуюче, гіперопікаюче, принижуюче, контролююче, наказуюче, перфекціоністське, емоційно-подавляюче виховання. Жертви, що діють за схемою «спрямованість на інших» / «покірливість», «самопожертвування», «пошук схвалення» виконують бажання інших людей, нехтуючи власними потребами, намагаються викликати визнання інших, пригнічують свої агресивні імпульси. Жертви, які виховані в стилі «порушення контакту / покинутість», застосовують наступні схеми: «покинутість / нестабільність», «недовіра / очікування жорсткого звернення», «емоційна депривація», «дефективність / сором», «соціальна відчуженість».

Основою транзактного аналізу є модель Его-станів БДД. Це сукупність поведінки, думок і почуттів, як спосіб проявлення в цей момент. Батько – скопійовані поведінка, думки, почуття батьків. Дорослий – пряма реакція на ситуацію «тут і зараз». Дитина – дитячі схеми реакцій на виховання батьків. Концепція сценарію – план життя. Несвідомо ми рухаємося до фінальної сцени, яку запрограмували в дитинстві. Людина сама приймає рішення про сценарій. Сценарій підкріплюється батьками, лежить поза свідомістю людини. Ми викривляємо реальність, щоб виправдати сценарій. Сценарна матриця включає контроль-покарання Батька, програму Дорослого, покарання-дозвіл Дитини. Контрнакази вербальні й передаються в пізньому віці, а накази і дозволи довербальні – в ранньому віці. Кожний вид віктимності сформувався в результаті батьківських наказів.

Жертва-нарцис має такі характеристики: безвідповідальність, самознищення, муче-

ництво, садистські схильності, ненаситна жага любові. Для виховання нарциса батьки вживали такі сценарні приписи: «ти незвичайна дитина і тому можеш багато досягнути», «ти не повинен себе надмірно перенавантажувати і можеш розраховувати на мою допомогу», «ти – найголовніше в моєму житті, і все, що є у мене, я віддам тобі, тільки щоб у тебе було все добре», «світ занадто брудний і небезпечний, і ти потребуєш захисту від нього», «ти завжди повинен виглядати добре в очах інших людей, щоб не відбувалося», «ти повинен бути таким, як я мрію тебе бачити, яким я колись не зміг стати», «ти повинен стати таким, щоб я міг гордитися тобою перед іншими людьми». Висновки дитини: «я повинен виглядати розумним, талановитим, успішним, хорошим», «насправді я не такий, яким мене хочуть бачити, але я буду відповідати цьому образу і вдавати, що я такий», «все, що я хочу, повинно бути в мене», «чим менше я проявляю ініціативи, тим менше помилок я роблю, і ніхто не зможе побачити, що я не ідеал», «коли мене люблять я не можу бути самим собою, а повинен виправдовувати очікування інших», «якщо мене не хвалять, значить вони здогадалися, що я не ідеал», «я повинен переживати тільки правильні почуття, щоб інші бачили, що я хороший», «гарна людина повинна досягнути вершин», «не треба досягати занадто багато, тому що від мене будуть очікувати більше і я не зможу відповідати цим очікуванням». Результати: занижена самооцінка, тривожність, компенсаторна зарозумілість, страх провалу, страх успіху, потреба бути завжди правим, важко приймати рішення, відчуження від власних почуттів, потреба в безперервному самозахопленні, страх близькості, страх бути покинутим, відірваним, залежність від думки інших, апатія, безініціативність.

Комплекс жертви мученика – це переконання в тому, що я жертва і винуваті в цьому всі, окрім мене. Причини – відсутність батьківської любові, протилежні емоції гніву і розчулення за одних і тих же обставин, неясність причини роздратування батьків, насильницькі методи виховання. Їм властиві такі сценарії: «ти недостатньо гарний, щоб ми тебе любили», «ми всім жертвуємо заради тебе, ти повинен нам заплатити за це», «ти відповідаєш за моє здоров'я», «ти відповідаєш за те, що я відчуваю», «я розплатилася своїм здоров'ям, коли народжувала тебе», «якби не ти, у мене було б інше життя». Дитина сприймає це по-своєму: «мені життєво важливо мати любов, я повинен її отримати», «я не розумію, що від мене хочуть», «зі мною щось не так, я спричиняю одну тривогу», «мене не можна любити, я не достойний любові», «я всемогутній і від мене залежить життя, здоров'я, успішність інших людей», «я не можу заставити вас полюбити мене, але

можу змусити страждати вас, щоб ви відчували себе винуватими», «якщо я буду приховувати, який я, то вони подумують, що я гарний, і полюблять мене», «я абсолютно безпомічний, я нікчема, але ніхто не повинен знати про це». Результати: страх самотності, нав'язливе прагнення до любові, залежних стосунків, спрямованість до переваги, до влади, домінування, контролю, самознищення, зарозумілість, періодичні спалахи роздратування і гніву, постійне почуття провини, готовність терпіти приниження заради того, щоб не залишатися самотнім, підміна відповідальності (від мене залежать їх долі, вони відповідають за мої нещастя). Мученики все віддають і обирають партнера, який тільки споживає і не віддає нічого на заміну, бере сам на себе рішення за інших. Жертва демонструє своє нещастя та закріпачення в різних ситуаціях, переживаючи гнів, сором, страх, тривожність, печаль, вину, образу. Жертва очікує співчуття за свої страждання, очікує катастрофу, бажає підвищити самооцінку за рахунок очікувань, що інші зміняться. Вони застосовують шантаж: «якщо я буду достатньо нещасною, то він зміниться», «якщо я буду злим і виснаженим, то мені не прийдеться спілкуватися з жінкою і дітьми», жертви шукають союзників у своїх нещастях.

Висновки. Для оцінки ефективності результатів упровадження курсу «Стресостійкість» для патрульних поліції України було запроваджено формувальний експеримент: контрольні діагностичні зрізи проводилися до проходження курсу та після на одній і тій же групі. Загалом таких груп було 10 (більше 500 осіб). Кожна група є гомогенною за кількістю осіб, за гендерними, віковими характеристиками та територіальним місцем праці (м. Кривий Ріг, м. Кропивницький, м. Черкаси). Для перевірки ефективності курсу нами проведено анкетування до та після проведення курсу «Стресостійкість» з програмою тренінгу на тему: «Взаємодія патрульних з наркозалежними та ВІЛ-інфікованими громадянами». Програма тренінгу та анкета описані в навчально-практичному посібнику: «Стресостійкість та ефективна комунікація патрульних поліцейських» [9]. Завдяки анкетуванню нами було з'ясовано важливі для патрульного критерії роботи з небезпечними громадянами: наркозалежними та ВІЛ-інфікованими. Особливу увагу було приділено кількісним офіцерам поліції, які співпрацюють з підлітками й сприяють профілактиці аддиктивної поведінки та поширення ВІЛ-інфекції серед неповнолітніх. Обрана тема тренінгу стала частиною курсу «Стресостійкість», адже наркоманія – це хвороба й негативний досвід адаптації людини у суспільстві. Щоб його уникнути, треба бути стресостійким. Тренінг виконано в рамках реалізації проекту «Запровадження взаємодії поліції та організацій громадянського суспіль-

ства у сфері протидії поширенню ВІЛ-інфекції/СНІДу шляхом розробки механізмів переадресації ЛВІН до необхідних сервісів та послуг» за підтримки Управління ООН з наркотиків та злочинності (UNODC).

Оцінка результативності проведення тренінгу за опитувальником є поширеною формою оцінки тренінгів, що проводяться для підвищення рівня знань учасників. Рівень ефективності проведення занять та тренінгу виявлено завдяки порівнянню результатів до і після навчання. До навчання, це в середньому 30% рівень обізнаності патрульних в даній темі, та 100% – після тренінгу.

Перспективи подальших наукових пошуків у цьому напрямі полягають в подальшій психопрофілактичній роботі з курсантами. З пошуком нових інтерактивних технік для подачі інформації.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Андреева Т.В. Семейная психология. Санкт-Петербург : Речь, 2004. 244 с.
2. Вагнер Э. Алкогольная и наркотическая зависимость у подростков. Пути преодоления. Эрик Ф. Вагнер, Холли Б. Уолдрон. Москва : 2006. 190 с.
3. Жадсон Брюер. Залежний розум. Сигарета, смартфон, токсичні стосунки. Як формуються шкідливі звички та як їх подолати. Київ : Видавництво «Віват», 2018. 288 с.
4. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи 3-е изд. Санкт-Петербург : Питер, 2002. 656 с.
5. Иسمуков Н.Н. Без наркотиков : Программа предупреждения и преодоления наркотической и алкогольной зависимости. Н.Н. Иسمуков. Москва : Гранд : ФАИР-Пресс, 2001. 374 с.
6. Клауд Г. Семейные секреты, которые мешают жить 2-е изд. Москва : Триада, 2010. 460 с.
7. Коваль Н.А., Калинина Е.А. Психология семьи и семейной дезадаптивности : учеб. пособие. Тамбов : Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 2007. 351 с.
8. Когут О.О. Психологія стресостійкості особистості. Монографія. Кривий Ріг : ДЮІ МВС України, 2021. 435 с.
9. Когут О.О. Стресостійкість та ефективна комунікація патрульних поліцейських : науково-практичний посібник для психологів правоохоронних органів. О.О. Когут. Кривий Ріг : Донецький юридичний інститут МВС України, 2019. 195 с.
10. Козырева В.В., Савинков С.Н. Профилактика семейного насилия Рекомендации психолога. Казань : Бук, 2018. 150 с.
11. Крюкова Т.Л., Сапоровская М.В., Куфтык Е.В. Психология семьи: жизненные трудности и совладение с ними Санкт-Петербург : Речь, 2005. 240 с.
12. Кучера И., Шэффлер К. Что же со мной такое? Симптомы болезней и семейная расстановка Москва : Институт консультирования и системных решений, 2016. 176 с.
13. Леонард Л.Ш. Эмоциональная женская травма. Исцеление детской травмы, полученной дочерью в отношениях с отцом. Москва : Независимая фирма «Класс», 2013. 224 с.
14. Ліщинська Олена. Культова психічна залежність особистості : Практичне керівництво для психологів. Київ : Шк. Світ, 2007. 112 с.
15. Лопатина А. Семейные заповеди, А. Лопатина, М. Скребцова. Москва : Изд-во: Амрита-Русь. 2008. 320с.
16. Мурашкевич О.А. Профілактика психоактивних впливів. Київ : «Шкільний світ», 2011. 127 с.
17. Сидоренко Е.В. Личностное влияние и противостояние чужому влиянию. Психологические проблемы самореализации личности. СПб. : Изд-ство СПбГУ, 1997. С. 123-142.
18. Схемы направления наркопотребителей на лечебно-профилактические мероприятия : Методические рекомендации. М. : ООО «Верди», 2011. 56 с.
19. Флоренская Т.А. Мир дома твоего. Человек в решении жизненных проблем. М. : Русский Хронограф, 2006. 480 с.
20. Харрис Т. Э. Я - о'кей, ты - о'кей. / Т. Э. Харрис; Пер. с англ. С.С. Степанова. М. : Академический проект, 2004. 361 с.
21. Чепмен Г. Обратная сторона любви. Как правильно реагировать на гнев Пер. с англ. Санкт-Петербург : Христианское общество «Библия для всех», 2004. 288 с.
22. Шнейдер Л.Б. Семейная психология Учебное пособие для вузов. 2-е изд. Москва : Академический Проект; Екатеринбург : Деловая книга, 2006, 768 с.
23. Яценко Т.С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання : навч. посіб. Київ : Вища шк., 2004. 679 с.