

УДК 159.99

Исследования феномена посттравматического роста у людей, переживших кризис потери работы в условиях пандемии

Наталья Н. Бессонова

Донской государственный технический университет, г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация

E-mail: cpk.slon@yandex.ru

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-5014-0736>

Аннотация

В данной статье авторы представляют результаты исследования феномена посттравматического роста у людей, переживших кризис, связанный с потерей работы в условиях пандемии. Во **Введении** авторы представили значимость проблемы на социальном уровне. Кроме того, в этом разделе оценивается влияние пандемии коронавирусной инфекции на формирование кризиса потери работы. Здесь же представлен анализ причин формирования личностного кризиса. Новизна исследования является методологической: она заключается в эмпирическом исследовании феномена посттравматического роста у людей, переживших кризис потери работы в пандемию с использованием программы психологической помощи, разработанной в Центре психологической коррекции «Слон». В **Теоретическом обосновании** были проанализированы теоретические предпосылки феномена посттравматического роста, в исследованиях отечественных и зарубежных авторов. В разделе **«Методы»** представлен ход исследования и программа психологической помощи для людей, переживающих кризис, связанный с потерей работы. В разделе **«Результаты»** представлены результаты эмпирического исследования, проведенного на базе Центра психологической коррекции «Слон» с участием 60 респондентов, переживающих кризис потери работы, полученные при использовании методики диагностики социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере О.Ф. Потемкиной и методики исследования системы жизненных смыслов В. Ю. Котлякова. В **Обсуждении результатов** поднимается вопрос поиска и внедрения эффективных программ психологической помощи для людей, переживающих личностный кризис. В **Заключении** отмечаются тенденции проблемы исследования феномена посттравматического роста личности для людей, переживших травматические кризисные состояния различной этимологии.

Ключевые слова

кризис потери работы, посттравматический рост, пандемия, ценностно-смысловая трансформация, потеря работы

Для цитирования

Бессонова Н. Н. Исследования феномена посттравматического роста у людей, переживших кризис потери работы в условиях пандемии // Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология. 2021. Т. 4, № 5. С. 48–59. doi: <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2021-4-5-48-59>

Studies of the phenomenon of post-traumatic growth of people who survived the crisis of job loss in a pandemic

Natalia N. Bessonova

Don State Technical University, Rostov-on-Don, Russian Federation

E-mail: cpk.slon@yandex.ru

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-5014-0736>

Abstract

In this article, the authors present the results of a study of the phenomenon of post-traumatic stress growth in people who have experienced a crisis associated with the loss of a job in a pandemic. In the **Introduction**, the authors presented the significance of the problem at the social level. In addition, this section assesses the impact of the coronavirus pandemic in shaping the job loss crisis. It also presents an analysis of the causes of the formation of a personal crisis. The novelty of the study is methodological: it consists in an empirical study of the phenomenon of post-traumatic stress growth in people who survived the crisis of job loss during a pandemic using a psychological assistance program developed at the Elephant Center for Psychological Correction. In the **Theoretical substantiation**, the theoretical background of the phenomenon of post-traumatic stress growth was analyzed in the studies of domestic and foreign authors. The **«Methods»** section presents the progress of the study and the program of psychological assistance for people going through a job loss crisis. The **«Results»** section presents the results of an empirical study conducted based on the Elephant Center for Psychological Correction with the participation of 60 respondents experiencing a crisis of job loss, obtained using the methodology for diagnosing socio-psychological attitudes of a person in the motivational-need sphere of O.F. Potemkina and the methodology of studying the system of life meanings by V. Yu. Kotlyakov. In the **Discussion** of the results, the issue of finding and implementing effective psychological assistance programs for people experiencing an identity crisis is raised. The **Conclusion** notes the trends in the

problem of researching the phenomenon of post-traumatic stressful personality growth for people who have experienced traumatic crisis states of various etymologies.

Keywords

job loss crisis, post-traumatic growth, pandemic, value-meaning transformation, job loss

For citation

Bessonova N. N. Studies of the phenomenon of post-traumatic growth of people who survived the crisis of job loss in a pandemic. *Innovative Science: psychology, pedagogy, defectology*, 4(5), 48–59. doi: <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2021-4-5-48-59>

Введение

Пандемия коронавируса и явившиеся ее следствием ограничения нанесли беспрецедентный удар по мировому рынку труда. По данным исследований, проведенных консалтинговой компанией Boston Consulting Group (BCG) в 2021 году, почти два миллиарда человек (треть населения планеты) потеряли работу, или находятся под угрозой ее потери. Согласно статистическим данным, в России безработными признаны 3,39 миллиона человек и еще 0,4 процента занятых граждан могут быть уволены в ближайшее время. Эти данные зафиксированы согласно количеству безработных, официально ставших на учет в государственные органы занятости, но по оценке Конфедерации труда России, реальное количество людей, потерявших работу в пандемию, может достигать порядка 8 миллионов человек. Этот тревожный факт обусловил актуальность результатов представленного нами исследования.

Для кризисов, связанных с потерей работы и определяемых как кризисы «адаптации», характерны нарушения привычных условий жизни человека в следствии резкого ухудшения материального состояния и изменения социального статуса. Прежняя жизнь представляется невозможной, происходит вынужденное изменение привычного поведения человека, корректируется индивидуальная система ценности личности, появляется тревога и нарастает напряжение. Потеря работы способствует изменению образа жизни человека, а сложившиеся условия заставляют его обратиться к поиску новых источников дохода.

По мнению К. Г. Кязимова, негативным следствием потери работы может стать значительное ухудшение здоровья, различные психические расстройства, вероятны пристрастие к злоупотреблению алкоголем и иным наркотическим веществам, суицидальные действия. Кроме того, согласно исследованиям, около 39 % безработных прибегают к различного рода правонарушениям, что создает нарастающую криминогенную обстановку в обществе (Кязимов, 2017).

Учитывая тот факт, что кризис потери работы является одним из самых актуальных в современном обществе, и вместе с ним происходит глубокая

ценностно-смысловая трансформация, описанная В. А. Урываевым и Б. В. Бойчук, возникает острая необходимость разработки эффективной программы психологической помощи людям, пережившим столь травмирующее событие (Урываев, Бойчук, 2013).

Для разработки и оценки результативности данной программы, прежде всего нами были исследованы теоретические источники, связанные с изучением концепции психической травмы, представлений о последствиях травмы, а также механизмах и процессах в процессе переживания и преодоления травмы.

Теоретическое обоснование

В современной психологии, исследуя проблемы стресса, кризиса, конфликта, утраты и других деструктивных ситуаций, чаще всего исходят из негативной научной установки. При этом отмечается, что вся негативная психология пережившего травмирующее событие человека находится в тесном взаимодействии с психологией преодоления и совладания. В связи с этим, психотерапия рассматривается в аспекте терапии страдания, не зависимо от того, как понимается источник этого страдания. Проходя курс психотерапии, особенно в отечественной практике, человек как бы создает свою «историю болезни», останавливаясь порой на констатации и принятии факта безысходности, не продвигаясь в преодолении трудностей, кризисных состояний. Это и послужило предпосылкой для нашего исследования, предполагающего, что прохождение определенной программы психотерапии способно побудить личность к его ценностно-смысловой и деятельно-смысловой трансформации, приобретения установки к преодолению личностных кризисов, «перерождению» и формированию «истории здоровья».

История изучения травмы в психологии чаще всего основывается на устранении негативных влияний последствий травмирующих событий и редко на возможностях поиска позитивного выхода из травмирующей ситуации. Но в то же время при детальном исследовании глубины и объема человеческих страданий, были обнаружены диаметрально противоположные реакции на травмирующие события, которые ограничивались не только переживанием травматического опыта и негативной их окраской, но присутствовало и позитивное влияние на личность. В связи с этим, исследователи данной проблемы зафиксировали не только регрессию и упадническое состояние у лиц, переживших травмирующее событие, но и тенденции к росту и развитию личности. Зарубежными авторами этот феномен был определен как «посттравматический рост личности», который был исследован отечественными (А. Д. Леонтьев, А. М. Кукуляр, М. Ш. Магомед-Эминов и др.) и зарубежными (Р. Тадеш, Л. Кэлхоун, М. Селигман, С. Петерсон и др.) авторами (Леонтьев, 2016; Магомед-Эминов, 2004; Магомед-Эминов, 1998; Кукуляр, Бессонова, 2016; Кукуляр, Бессонова, 2017; Абакумова, 2008; Гольева, 2016; Peterson, Park, Seligman, 2006).

Обращаясь к источникам, отметим, что А. Маслоу еще в 50-х годах прошлого столетия предложил идею позитивной психологии здорового человека, которая продолжила свое развитие в современной позитивной психологии, хотя во времена своего зарождения эта идея не рассматривалась в контексте страдания и несчастья (Маслоу, 1999).

В своих работах Р. Тэдэши и Л. Кэлхун отмечают, что концепция посттравматического роста личности не связана с механизмами психической защиты, которые редуцируют стресс, искажая реальность, или совладающим поведением, нацеленным на адаптацию к сложившейся ситуации. Согласно утверждениям этих авторов, посттравматический рост личности возникает, наоборот, при невозможности личности приспособиться к данным обстоятельствам, дабы избежать изменений и не переживать стрессовых состояний (Calhoun, Tedeschi, 2006).

Л. И. Анциферова, опираясь на теорию *субъективного подхода*, представляет личность как субъект, способный к постоянному развитию и совершенствованию, преобразованию, переосмыслению ситуаций на протяжении жизненного пути, в том числе ситуаций личностного кризиса (Анциферова, 1994).

А. Л. Журавлев и Н. Е. Харламенкова, проанализировавшие феномен посттравматического роста в аспекте, представленном Л. И. Анциферовой, заключают, что феномен посттравматического роста является частным случаем психического развития, отличным от обычных форм развития: они констатируют отсутствие необратимости процессов развития личности, что свидетельствует о возможной регрессии и повторной травматизации, и отсутствии преемственности между этапами развития «до» и «после» травмирующей ситуации (Быховец, 2016).

Кроме того, Л. И. Анциферова определяет способность к совладанию в стрессовых ситуациях как проявление мудрости, присущей целостным личностям, которые являются носителем знания о различных жизненных фактах, обладают инструментальным знанием стратегий и умений, позволяющих выносить зрелые суждения и советы, учитывая непредсказуемость жизненного бытия и различных социальных групп, использующих индивидуальные приоритеты и ценности и др. (Анциферова, 1994).

Р. Тэдэши и Л. Кэлхун в свою очередь отмечают, что мудрость может являться результатом посттравматического роста, причем эти два понятия, по их мнению, не являются тождественными и коррелирующими, так как мудрость есть исключительно стремление к развитию личности, в то время как посттравматический рост – это результат разрешения кризисного состояния (Tedeschi, Calhoun, 2004).

Методы

Изучение теоретических источников, описывающих феномен посттравматического роста личности, явилось предпосылкой для проведения эксперимента

с участием людей, переживающих кризис потери работы, обратившихся за психологической помощью к специалистам Центра психологической помощи «Слон» и желающих пройти комплекс психотерапевтических мероприятий, направленных на адаптацию к сформировавшимся в ходе пандемии изменениям жизни и получить навыки по программе реализации посттравматического личностного роста.

Исследование проходило в период с марта по декабрь 2021 года, в него были включены 60 участников, потерявших работу и расценивавших эту ситуацию как кризисную. Исследование было разделено на два этапа: «до» проведения психотерапевтических мероприятий и «после».

Программа Центра психологической коррекции «Слон» подразумевает комплексное прохождение многоуровневой программы в рамках терапевтического сообщества, целью которого выступает индивидуальная психокоррекционная работа со специалистами и внутригрупповая поддержка участников на каждом из этапов прохождения программы. Стратегия программы психокоррекции состоит в том, чтобы восстановить функционирование личности, переживающей ситуацию кризиса различной этимологии, одновременно в нескольких ключевых сферах – поведенческой, эмоциональной и смысловой. Этот подход направлен на обеспечение дальнейшего успешного развития личности.

В психокоррекционную программу центра включили следующие тренинги и методики, в том числе авторские. Перечислим только некоторые из них:

- представление программы мероприятий, ознакомление с групповыми нормами и правилами;
- ведение рабочей тетради;
- написание работ на темы: «Мои ожидания», «Моя биография», «Почему я здесь», «Я хороший – Я плохой», «Мой лучший поступок в жизни», «Мой худший поступок в жизни», «Скажи другому комплимент», «Что дарит мне радость», упражнение на самоанализ «Кто Я?» и др.;
- упражнения «За что я благодарен сегодняшнему дню», «Я люблю себя за то, что...», «Как я могу улучшить отношения в социуме», «Как сказать: «НЕТ», «Мои выходы из конфликтных ситуаций», «Я, желающий добра» и т. д.
- Теоретические занятия на тему: «Деструктивный способ защиты личности», «Границы личности», «Понятие стресса. Проблемно-разрушающее поведение», «Проблемы межполового общения», «Психология ощущений и переживаний» и др.;
- арт-терапевтические проективные упражнения: «Мой портрет», «Моя семья в образах животных», «Моя мама и я, когда я был маленький», «Дом, дерево, человек», «Мой любимый цветок», «Мой будущий ребенок», «Я через год, 5 лет, 10 лет», «Я вчера, сегодня, завтра», «Рисунок несуществующего животного» и д. р.;

КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

- Упражнение на формирование смыслов (на основе позитивной психологии Н. Пзешкиана и философских притч).

В программе используются техники по формированию мотивации к социальной адаптации, эффективному социально-психологическому развитию и адекватной психологической адаптации к требованиям окружающей среды. Занятия проходят в полуоткрытых группах по 8–12 человек. Эти занятия объединены с групповой психотерапией, интенсивным социальным и психологическим тренингом и предполагают использование интенсивных творческих, игровых и драматических технологий, а также технологии курса «Терапия кризисных ситуаций» (М. Будонт). Занятия имеют стандартную структуру, организующую зону ближайшего развития личности участников программы.

Результаты

Результаты исследования оценивались нами с учетом использования методики диагностики социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере О. Ф. Потемкиной. На Рисунке 1 отразим динамику по всем субшкалам методики у людей, переживающих кризис, связанный с потерей работы.

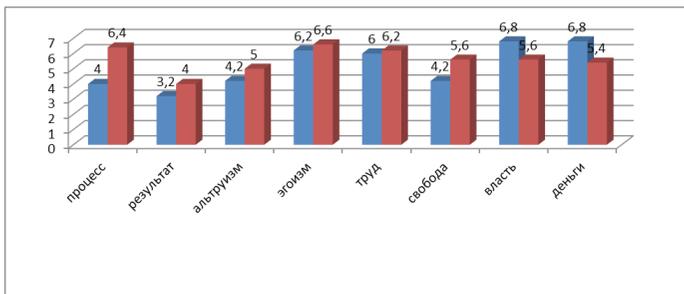


Рисунок 1. Усредненные результаты исследования по методике диагностики социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере Потемкиной О. Ф у людей, переживающих кризис, связанный с потерей работы, проходящих программу в центре «Слон» (в баллах).

Произведя анализ представленных данных, отметим, что как на этапе поступления, так и после прохождения программы, ведущими остаются ориентация на жизненные ситуации и процессы, установка на достижение свободы.

Менее значимой, но с наличием положительной динамики в профиле социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере, существует направленность на трудовую деятельность.

После психокоррекционной работы была диагностирована отрицательная динамика по субшкалам «Власть» и «Деньги», что свидетельствует об изменении тревожного состояния, связанного с неуверенностью в завтрашнем дне ввиду отсутствия материальной стабильности, а также снижении гиперконтроля над ситуацией в условиях безработицы.

Далее приведем ранговые показатели по Т-Критерию Уилкоксона, согласно усредненным результатам исследования по субшкалам методики диагностики социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере О. Ф. Потемкиной у людей, переживающих кризис, связанный с потерей работы, проходящих реабилитацию в центре «Слон».

Наиболее значимыми по методике О. Ф. Потемкиной по Т-критерию Уилкоксона среди всей выборки респондентов оказались «Процесс» ($t=0,29$) и «Свобода» ($t=0,22$). Таким образом, после прохождения программных мероприятий в центре «Слон», респонденты, переживающий кризис, связанный с потерей работы, стремятся познавать процессы в рамках новых для них условий жизни, делая для этого очень многое. Большинство из них готовы трудиться для достижения определенного уровня свободы.

Результаты эффективности программы, кроме того, определялись нами по методике исследования системы жизненных смыслов В. Ю. Котлякова. На Рисунке 2 отразим динамику (при поступлении и по завершению прохождения программы) по всем субшкалам методики для людей, переживающих кризис, связанный с потерей работы.

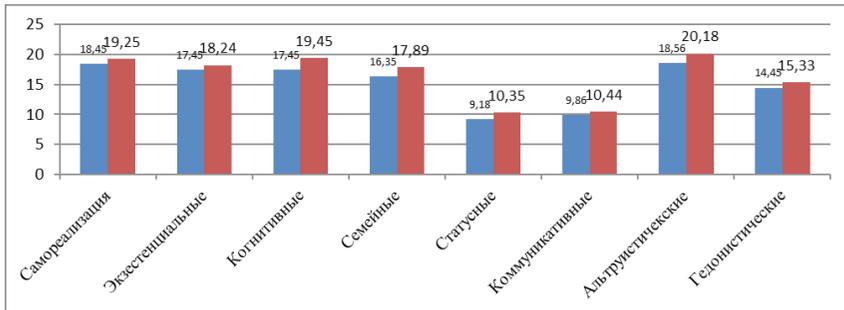


Рисунок 2. Усредненные результаты исследования по методике исследования системы жизненных смыслов Котлякова В. Ю., для людей, переживающих кризис, связанный с потерей работы, проходящих программу в центре «Слон» (в баллах).

Проанализировав полученные данные среди испытуемых на этапе поступления в центр «Слон», отметим, что у них преобладали следующие жизненные смыслы (Рисунок 3).

КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ



Рисунок 3. Ведущие жизненные смыслы у людей, переживающих кризис, связанный с потерей работы, до прохождения реабилитации в центре «Слон».

Наименее значимыми жизненными смыслами у респондентов до прохождения программы были статусные (9,18), коммуникативные (9,86) и гедонистические (14,45).

После психокоррекционной помощи у респондентов преобладающими жизненными смыслами стали следующие (Рисунок 4).



Рисунок 4. Ведущие жизненные смыслы у людей, переживающих кризис, связанный с потерей работы, после программы в центре «Слон».

Наименее значимыми жизненными смыслами у респондентов группы А после реабилитации стали статусные (10,35), коммуникативные (10,44) и гедонистические (15,33).

Далее приведем ранговые показатели по Т-Критерию Уилкоксона, согласно усредненным результатам исследования по субшкалам методики диагностики жизненных смыслов Котлякова В. Ю. у людей, переживающих кризис, связанный с потерей работы, проходящих реабилитацию в центре «Слон».

Наиболее значимыми по методике жизненных смыслов Котлякова В. Ю. по Т-критерию Уилкоксона среди всей выборки респондентов группы А оказались «Когнитивные» ($t=0,19$), «Семейные» ($t=0,21$) и «Альтруистические» ($t=0,22$). Таким образом, после прохождения программных мероприятий в центре «Слон», респонденты стремятся опираться на помощь семьи при дальнейшей самореализации и простройке жизненного пути. Коммуникативные смыслы также претерпевают существенные изменения из-за смены круга общения и специфики взаимодействия. Усиливаются альтруистические мотивы личности.

Обсуждение результатов

Опираясь на результаты проведенных исследований, хотелось бы отметить высокую эффективность предложенной программы. Результаты исследования имеют практическое значение для подготовки профессиональных психологов, социальных работников, социальных педагогов к работе с данной категорией населения. Практическое значение исследования состоит в том, что разработанные положения выступают организационно-психологической основой использования интенсивных групповых методов для работы с переживающими кризис людьми, обратившимися за психологической помощью.

Заключение

Личностные кризисы, образовавшиеся в результате пандемии коронавируса, являются на сегодняшний день малоизученной областью психологической науки и, тем более, мало исследован и недостаточно описан феномен посттравматического роста личности, сформированного под воздействием травматических ситуаций различной этимологии. Наше исследование перспективно, и может положить начало глубокому изучению этого феномена, так как население остро нуждается в психологической помощи в условиях новой постпандемийной реальности. Кроме того, необходимо продолжать поиски эффективной программы психологического сопровождения, которая позволит не только адаптироваться к новым для всего человечества условиям жизни, но и спровоцировать личностный рост индивида в непростых условиях неопределенности, непредсказуемости и растерянности перед завтрашним днем. Актуальность этой проблемы чрезвычайно, так как еще очень долгое время проблемы, которые породила пандемия, будут волновать население планеты.

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Литература

Абакумова, И. В. (2008). *Смыслодидактика: учебник для магистров педагогики и психологии*. М.: КРЕДО.

Анциферова, Л. И. (1994). Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита. *Психологический журнал*, 15(1), 3–18.

Быховец, Ю. В. (2016). Феномен посттравматического роста. В М. И. Воловикова, А. Л. Журавлев, Н. Е. Харламенкова (ред.): *Психологические исследования личности: история, современное состояние, перспективы* (С. 214–226). Москва: Институт психологии РАН.

Гольева, Б. Ю. (2016). *Психологическое консультирование. Учебное пособие*. Челябинск: Изд-во «Цицеро».

Кукуляр, А. М., Бессонова, Н. Н. (2017). Изучение психологических особенностей формирования позитивных установок к реабилитации и ремиссии у наркозависимых. *Trendy v Sociální Psychologii*, 1, 34–39. doi: <https://www.doi.org/10.24045/aps.2017.1.4>

Кукуляр, А. М., Бессонова, Н. Н. (2016). Опыт реализации программы практик для студентов-психологов на базе центра психологической коррекции «Слон». В: *Проблемы непрерывного профессионального образования в России: состояние и перспективы*. Материалы докладов VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (С. 89–99). Ростов-на-Дону: Ростовский государственный медицинский университет.

Кязимов, К. Г. (2017). *Регулирование рынка труда и занятости населения: монография*. М.: Директ-Медиа.

Леонтьев, Д. А. (2016). Удары судьбы как стимул личностного развития: феномен посттравматического роста. В: *Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты* (С. 144–158). М.: Институт психологии РАН.

Магомед-Эминов, М. Ш. (2004). *Новые аспекты психотерапии посттравматического стресса: монография*. 2-е изд. испр. М.: Инсайт.

Магомед-Эминов, М. Ш. (1998). *Трансформация личности*. М.: Психоаналитическая Ассоциация.

Маслоу, А. (1999). *Новые рубежи человеческой природы*. М.: Смысл.

Урываев, В. А., Бойчук, Б. В. (2013). Трансформации личности как многоаспектная проблема. *Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика: электронный научный журнал*, 2(2).

Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G. (2006). *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice*. New York: Routledge. doi: <https://doi.org/10.4324/9781315805597>.

Peterson, C., Park, N., Seligman, M. E. P. (2006). Greater strengths of character and recovery from illness. *Journal of Positive Psychology*, 1(1), 17–26. doi: <https://www.doi.org/10.1080/17439760500372739>

Tedeschi, R. G., Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. doi: https://www.doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01

References

Abakumova, I. V. (2008). *Meaning didactics: a textbook for masters of pedagogy and psychology*. Moscow: CREDO. (in Russ.).

Antsiferova, L. I. (1994). Personality in difficult living conditions: rethinking, transformation of situations and psychological defense. *Psychological journal*, 15(1), 3–18. (in Russ.).

Bykhovets, Yu. V. (2016). The phenomenon of post-traumatic growth.

In M. I. Volovikova, A. L. Zhuravlev, N. E. Kharlamenkova (eds): *Psychological studies of personality: history, current state, prospects* (pp. 214–226). Moscow: Institute of Psychology RAS. (in Russ.).

Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G. (2006). *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice*. New York: Routledge. doi: <https://doi.org/10.4324/9781315805597>

Golyeva, B. Yu. (2016). *Psychological counseling. Textbook*. Chelyabinsk: «Cicero» Publishing House. (in Russ.).

Kazimov, K. G. (2017). *Regulation of the labor market and employment of the population: a monograph*. Moscow: Direct Media. (in Russ.).

Kukulyar, A. M., Bessonova, N. N. (2017). The study of the psychological characteristics of the formation of positive attitudes towards rehabilitation and remission in drug addicts. *Trends in Social Psychology*, 1, 34–39. doi: <https://www.doi.org/10.24045/aps.2017.1.4> (in Russ.).

Kukulyar, A. M., Bessonova, N. N. (2016). Experience in implementing an internship program for psychology students at the «Elephant» Center for Psychological Correction. In: *Problems of continuing professional education in Russia: state and prospects*. Proceedings of reports of the VI All-Russian scientific-practical conference with international participation (pp. 89–99). Rostov-on-Don: Rostov State Medical University. (in Russ.).

Leontiev, D. A. (2016). Blows of fate as a stimulus for personal development: the phenomenon of post-traumatic growth. In: *Human vitality: individual, professional and social aspects* (pp. 144–158). Moscow: Institute of Psychology RAS. (in Russ.).

Magomed-Eminov, M. Sh. (2004). *New aspects of post-traumatic stress psychotherapy: a monograph. 2nd ed. corr.* Moscow: Insight. (in Russ.).

Magomed-Eminov, M. Sh. (1998). *Personality transformation*. Moscow: Psychoanalytic Association. (in Russ.).

Maslow, A. (1999). *New frontiers of human nature*. Moscow: Smysl. (in Russ.).

Peterson, C., Park, N., Seligman, M. E. P. (2006). Greater strengths of character and recovery from illness. *Journal of Positive Psychology*, 1(1), 17–26. doi: <https://www.doi.org/10.1080/17439760500372739>

Tedeschi, R. G., Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. doi: https://www.doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01

Uryvaev, V. A., Boychuk, B. V. (2013). Personality transformations as a multidimensional problem. *Clinical and medical psychology: research, training, practice: electronic scientific journal*, 2(2). (in Russ.).