

УДК:159.9.072.432

Магомед-Эминов М.Ш.*Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова***СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ
МОДЕЛЕЙ РАБОТЫ С ГОРЕМ**

Аннотация. Статья посвящена анализу современной ситуации в исследованиях утраты и горя в отечественной и зарубежной психологии. Сквозь призму авторской концепции деятельность-смыслового подхода к трансформации личности выявлена конфронтация двух ведущих тенденций в подходах к утрате: классической (освобождение от привязанности) и модернистской (продолжение связи). Постулируется необходимость выхода за границы клинических, экономико-энергетических, когнитивных трактовок, предлагается рассмотреть ситуации утраты с точки зрения культурно-исторической работы личности. Приводятся результаты эксперимента по сравнению эффективности моделей односторонней конфронтации с негативным опытом (классическая теория) и односторонней фиксации на позитивном опыте.

Ключевые слова: горе, утрата, привязанность, культурно-историческая работа личности, трансформация, синтетическая работа личности.

M. Magomed-Eminov*Lomonosov Moscow State University***COMPARATIVE ANALYSIS OF MODELS AIMED AT WORKING WITH GRIEF**

Abstract. This article analyzes the current situation in the studies of loss and grief in the domestic and foreign psychology. From the point of view of the author's concept of the meaning-activity-based approach to personal transformation the confrontation between the two leading trends in the approach to loss – the classical one (“exemption from attachment”) and modern one (“continued bonds”) is revealed. The article postulates the need to go beyond numerous interpretations: clinical, cognitive, economic and energy ones. It is proposed to consider the situation of loss in terms of cultural and historical work of a personality. There presented the results of the experiment on comparing the effectiveness of models focused on confrontation with negative experiences (classical theory) and one-sided fixation on the positive experience.

Key words: grief, loss, attachment, cultural-historical personality work, transformation, the synthetic work of a personality.

Глобальные изменения, происходящие на рубеже XXI в, связанные с масштабными социально-экономическими кризисами, миграционными процессами, природными и техногенными катастрофами, заостряют

© Магомед-Эминов М.Ш., 2014.

проблемы человеческого существования, обуславливают необходимость разработки вопросов экстремальной психологии и оказания психологической помощи в ситуации горя, утраты. Практическая работа психологов с родителями, потерявшими детей в

результате военных конфликтов, техногенных и природных катастрофах, терактах, показывает, что масштабы экстремального события выводят переживания горя за рамки отдельной личности и семьи [1; 2; 7; 12; 16].

В настоящее время в современной науке наблюдается отсутствие единой научно-обоснованной теории горя. Накоплен большой материал психологических фактов и феноменов, которые нуждаются в анализе и систематизации. К сожалению, эмпирические данные, полученные в результате практической работы психологов, остаются отдельными клиническими случаями из-за отсутствия общетеоретической и методологической концептуализации, философии практики. К проблемам горя и утраты зачастую подходят очень узко, рассматривая их как стрессовые, копинговые реакции, в то время как к ситуации человеческой трагедии нужно подойти целостно, онтологически, как к событию конкретного человека в его реальной жизни, в которой происходит столкновение с небытием, смертью.

Не останавливаясь детально на истории разработки проблем утраты и горя в психологии, отметим, что первую психологическую трактовку горя дал З. Фрейд в своей ныне классической теории работы скорби [20].

Независимо от применяемых методов, техник и концепций психологическое понимание горя и утраты можно разделить на два подхода: классический и модернистский. При классическом подходе, восходящем к основополагающей работе З. Фрейда «Печаль и меланхолия», основной задачей психологической помощи считается интенсивное переживание горя

и освобождение от привязанности с репрезентацией умершего; более формально этот тезис звучит так: завершение горя и декатектирование привязанности к объекту любви [9; 20; 24; 26; 28]. Модернистский подход основывается на идее о «продлении связей» и заявляет о благотворном значении продолжения привязанности субъекта к утраченному близкому [22; 23; 25; 27; 29; 30]. Очевидно, что основные задачи и стратегии психологической помощи этих двух подходов оппозиционны и противоречат друг другу: то, что считается аномальным при одном подходе (при разрыве привязанности), признается благотворным для адаптации при другом подходе (сохранении привязанности). Анализ литературы, более подробно приведенный в других наших работах [10; 11; 12], позволяет выделить две противоположные тенденции: классическую концепцию «разрыва уз» и модернистскую – «продолжения привязанности».

Исследование работ в области психологии горя, которые ведутся в России, показывает выраженную психоаналитическую ориентацию, т. е. в работах выделяются этапы и стадии горя [4; 5; 17; 19; 21]; идет речь о завершенности и незавершенности процессов горя; выделяются специфические задачи психологической помощи в зависимости от той или иной стадии горя [19]. В связи с массовостью потерь в боевых действиях, террористических актах, катастрофах техногенного и стихийного характера изучение горя тесно связано с исследованиями психологической травмы, посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) [1; 17; 19]. При сравнении стадии ПТСР со стадиями горя,

выделяются варианты патологических состояний. Важной идеей в развитии проблемы горя в отечественной психологии является изучение изменений в духовной сфере человека [2; 4]. Стоит отметить теоретический подход Ф. Василюка, который впервые на постсоветском пространстве стал исследовать эту проблему, акцентируя внимание на проработке методологических оснований и теории практики [2]. Значимым направлением является разработка технологии оказания помощи в ситуации утраты и горя, создание техник помощи [6; 7; 15; 17]. Проводится сравнительный анализ эффективности тех или иных методов помощи, в том числе в групповой или индивидуальной ее формах, ориентированных на взрослых или детей [5; 7; 16; 18]. Следует, однако, заметить, что, как и для отечественной психологической практики в целом, свойственно заимствование техник помощи и понимание психологических техник помощи как придатка психотерапии, а это показывает, что психологическая помощь в области горя по-прежнему разрабатывается преимущественно в русле клинического подхода.

На основании деятельностного и культурно исторического подхода [3; 8], а также идей о «присвоении культурно-исторического опыта», который в свою очередь опосредствован смысловым отношением личности, нами была разработана модель культурно-исторической работы личности [11; 12; 13; 14]. В нашей трансформационной модели дихотомия, являющаяся следствием оппозиции разрыва и сохранения привязанности, заменяется на синтез, единство, основанное на конструктивной работе, в которой

присутствуют как сохранение, так и разрыв. Личность мы понимаем динамически, как находящуюся в постоянной трансформации, переходе от одного состояния к другому, что предполагает связующе-различающую работу личности со своей многоликостью, своим многообразным опытом, ансамблем деятельности, отношений, смыслов. Личность существует в пространстве «между» Я и Другим, смыслом-для-меня – смыслом-для-Другого. Вследствие этого, разрыв или сохранение привязанности к утраченному происходит в структуре диалога благодаря смысловой работе личности, имеющей конструктивный синтезирующий характер. Этот синтез происходит в реальной жизни человека, а не в абстрактной формальной логике или в сфере когнитивных и аффектов. Личность интенциональна, можно выделить два направления ее работы – соединение, афiliation и сепарации от Другого. Конструктивная работа личности не может быть рассмотрена статично как стабильное устойчивое диспозициональное постоянство вне темпоральности, и поэтому синтез противоположностей есть продукт темпоральности, постоянно трансформирующийся при решении личностью задач «на жизнь», «на смысл» [8].

Пересмотр когнитивной, экономически-энергетической трактовки переживания горя осуществляется с позиций работы личности, поскольку горе и переживание утраты не может быть сведено лишь к аффективно-когнитивным реакциям человека. Переживание в трагической ситуации бытия затрагивает не поверхностные, но самые глубокие личностные структуры. Экстремальная ситуация,

связанная с утратой близкого человека, воздействует не автоматически, ее влияние опосредствовано смысловой работой. Речь идет о том, что реакция, возникающая при утрате значимого Другого, является смысловым образованием, результатом работы личности. Необходимость решения жизненной задачи при утрате приводит к трансформации фундаментальных ядерных смысловых структур самоидентичности личности. Таким образом, самоидентичность в ситуации горя теряет свои признаки кросстемпоральности, постоянства, устойчивости, кросситуационности. Ситуацию утраты мы рассматриваем позитивно, понимая под позитивностью переживание полноты человеческого бытия и небытия. Событие утраты расширяет горизонт бытия, преобразуя отношения, смыслы, самоидентичность личности, поэтому мотивация дефицита, дистресс, совладание с утратой не могут полностью объяснить работу горя. Личность, решая задачу на жизнь, соотносит смысл бытия и небытия, а работа личности при горе не сводится лишь к страданию, отчуждению от мира и собственного Я, но проявляет стойкость, противостоит испытанию, происходит рост, развитие и трансгрессия личности.

В статье приведен анализ результатов эмпирического исследования, целью которого было уточнение механизмов трансформационной работы личности при утрате и горе.

Основной гипотезой исследования послужило предположение, что синтетическая работа, представляющая собой единство процессов различения и связывания, отчуждения и приобщения опыта утраты, способствует пре-

одолению, совладанию с утратой более эффективно, чем модели классической теории (односторонняя конфронтация с негативным опытом) или модернистской теории (односторонняя фиксация на позитивном опыте). Эмпирической проверке были подвергнуты также следующие частные гипотезы: мы предположили, что к механизмам работы личности при горе и утрате следует отнести конфронтацию с негативным, сопротивление негативному, адаптацию или стойкость, позитивное при удержании негативного; а также – что существует различие в изменении функциональных состояний под воздействием различных механизмов работы личности при утрате и горе. Далее мы выдвинули гипотезу, что мотивация личности в ситуации утраты и горя многоаспектна: обнаруживается три ее модуса – страдание, стойкость, рост. И, наконец, выдвинули предположение, что в индивидуальных переживаниях утраты обнаруживается темпоральный феномен: переживания характеризуются временной направленностью как на настоящее, так на прошлое и будущее.

Исследование носило экспериментальный характер (тип эксперимента с контрольной группой). Процедура состояла из письменного интервью, самооценки функциональных состояний, настроения по семибальной шкале до и после экспериментального воздействия. В качестве экспериментального фактора применялась инструкция испытуемым. Вариант инструкции должен был актуализировать тот или иной механизм работы личности в ситуации утраты. В пяти группах давались пять различных инструкций. Испытуемым первой группы предлагалось думать

именно о событии утраты и продолжать его вспоминать и удерживать в поле внимания. Испытуемым со вторым вариантом инструкции предлагалось продолжать фиксироваться на событии, при этом не забывая о насущных повседневных делах. Испытуемым третьей группы предлагалось отвлечься и думать о чем-то радостном, избегая тяжелых воспоминаний о событии. Испытуемые с четвертой инструкцией должны были, не забывая об утрате, представить или вспомнить о чем-нибудь светлом, возвышенном. В пятой группе – контрольной – не было дано никакой инструкции.

Вспомогательные инструменты исследования: интервью в письменной форме касалось ситуаций утраты, которую испытали участники эксперимента; в интервью уточнялись вопросы, связанные с мыслями, чувствами, действиями, временем, когда

произошла утрата. Письменные ответы испытуемых подвергались смысловому нарративному анализу. Интервью обрабатывали независимые эксперты – профессионалы в области оказания психологической помощи в кризисной ситуации с опытом работы не менее 10 лет. В исследовании было обработано интервью со 152 участниками (19–45 лет), среди которых было 57 лиц мужского пола, 95 – женского, в основном студенты гуманитарных вузов, а также лица, обратившиеся за психологической помощью.

Прежде, чем приступить к обсуждению результатов, необходимо сказать, о каких ситуациях утраты и горя вспоминали участники эксперимента, что для них являлось утратой. Проведенный контент-анализ позволил классифицировать ситуации утраты, взяв за основу области существования человека.

Таблица 1

Классификация событий утраты по сферам жизни

Ситуации утраты	Частота упоминания (в %)
смерть близкого человека	38
потеря любви или дружбы	26
смерть любимца	15
разводы, семейные конфликты	5
духовная, моральная утрата	4,5
изменение социального статуса	4
утрата материальной собственности	3,2
смена местожительства	2,4
болезнь, утрата здоровья	2

В табл. 1 приведен рейтинг наиболее частотных тем в связи с ситуацией утраты и горя. Чаще всего при воспоминаниях об утрате испытуемые называли уход из жизни близких людей – родителей, бабушек или дедушек, жену или

мужа, детей, любимого, друга или подруги. Следующей темой является утрата близких, дружеских отношений, разрыв интимных связей. Очень важное место оказалось в этом ряду у событий, связанных с потерей домашних лю-

бимцев – животных. Разводы и ссоры в семейной жизни занимают менее значительное место, и его низкая ассоциированность с утратой связана с другим типом стрессовых жизненных событий. Также менее выраженной является тема предательства, утраты идеалов, веры, доверия в человеческих и профессиональных отношениях. Сходной по частоте встречаемости оказалась тема потери работы, понижение социального статуса, для студентов – вынужденное отчисление из ВУЗа. Стоит отметить, что несколько ниже в рейтинге – утрата материальных ценностей, собственности, денежных средств. Наиболее низкие места в рейтинге заняли ситуации из таких сфер жизни, как переезд в другой город, страну, а также болезни как самого человека, так и его близких, т. е. утрата здоровья.

Тексты письменных интервью были подвергнуты смысловарративному анализу, исходя из психотрансформационного подхода [14], в котором мотивационная направленность подразделяется на тенденцию жизнеутверждения (**L-смысловая направленность**) и деструктивную, смертоцентрированную мотивационную тенденцию (**D-смысловая направленность**). В свою очередь указанные мотивационные тенденции выражаются в следующих типах мотивации: мотивация отказа, мотивация сохранения и мотивация роста. Независимо от объективной тяжести экстремальной ситуации, с которой сталкивается человек, он может демонстрировать как жизнепадение, так и жизневосхождение. Основные результаты представлены на рис. 1.

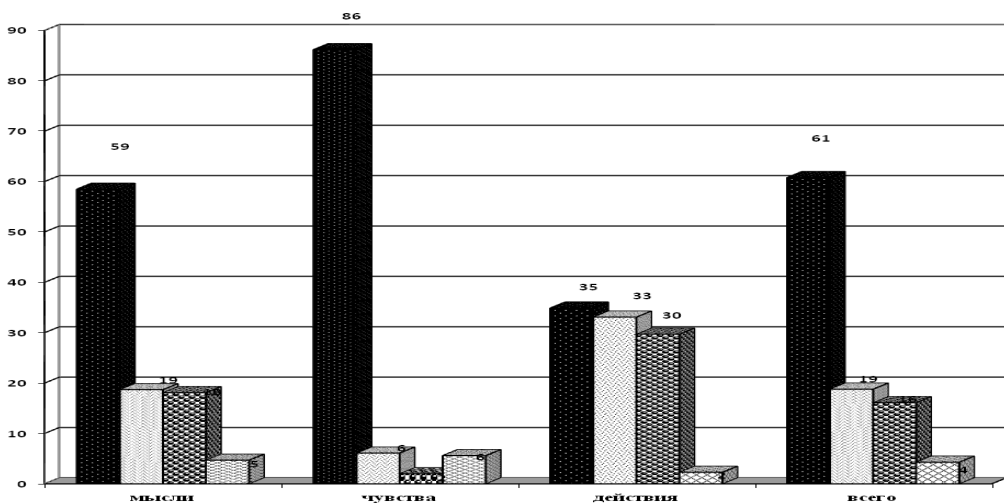


Рис. 1. Направленность мотивации в ситуации утраты, горя

В описаниях мыслей более половины испытуемых свидетельствовали, что в самой ситуации утраты они не верили в произошедшее, были озабочены поиском причин случившегося, искали

виноватого. Менее пятой части опрошенных были фокусированы на том, чтобы справиться, выдержать утрату, пройти это испытание, проявить стойкость (мотивация сохранения). Такое

же количество участников эксперимента были направлены на поддержку, помощь другим, родным и близким в ситуации утраты, указывали на мысли о будущем (мотивация роста).

Вспоминая свои эмоции в ситуации утраты, большая часть испытуемых (86%) описывали тяжелые переживания – печали, вины или одиночества, пустоты, покинутости (мотивации негации). Однако у ряда испытуемых даже при серьезных потерях проявлялась мотивация сохранения, т. е. жизнестойкость. У небольшого числа – направленность на рост («постутратный рост»). Вызывает интерес несколько отличная картина выраженности мотивации отказа, стойкости и роста при воспоминаниях о действиях в ситуации утраты и горя. Приблизительно равно выражены тенденции мотивации негации, отказа (люди плачут, избегают других людей, ощущают свое бессилие и нежелание действовать), мотивации сохранения и мотивации роста. Все три вида мотивации представлены в описаниях действий. Наиболее частой реакцией, которую мы отнесли к мотивации негации, являлся плач, бесцельное времяпрепровождение в одиночестве, отказ от общения с другими людьми. На подобные реакции указали около 35% респондентов. 33% испытуемых писали, что старались делать то, что делали обычно, или то, что нужно делать в такой ситуации (мотивация сохранения). 30% участников исследования указывали, что жизнь изменилась. Они стали больше заботиться о других людях, заниматься творческой деятельностью, общаться с друзьями и родными.

Анализ темпоральных признаков в описаниях ситуаций утраты

проводился путем контент-анализа высказываний, относящихся к прошлому – моменту собственно произошедшей утраты, настоящему, а также событиям, последующим за утратой. Используя терминологию, разработанную в наших более ранних работах [12], темпоральные характеристики самого события утраты и предшествующее ему были обозначены термином «префеномен»; описание настоящего, состояние актуальности – «феноменом медиальности»; соответственно, «постфеномен» – для описания того, что происходило (или еще будет происходить) после утраты (результаты представлены на рис. 2).

Проведенный анализ показал, что в целом в письменных описаниях события утраты примерно половина испытуемых были сконцентрированы на медиальности (тех событиях, которые актуальны на данный момент). Примерно в 27% описаний зафиксированы признаки темпоральной ориентации на прошлое – префеномены, в 10% описаний – на последствия экстремального события утраты. Остальные нарративы эксперты отнесли к темпоральным переходам – от медиальности к постфеномену, незначительно – от префеномена к актуальному состоянию. Примечательна обнаруженная тенденция различной представленности темпоральных ориентаций в зависимости от того, на чем фокусировались испытуемые. Пре-, пост- и медиальный феномены примерно одинаково актуализировались, когда испытуемые вспоминали, о чем они думали. Если речь идет о чувствах, темпоральные ориентации становятся более дифференцированы – медиальный феномен значимо превалирует,

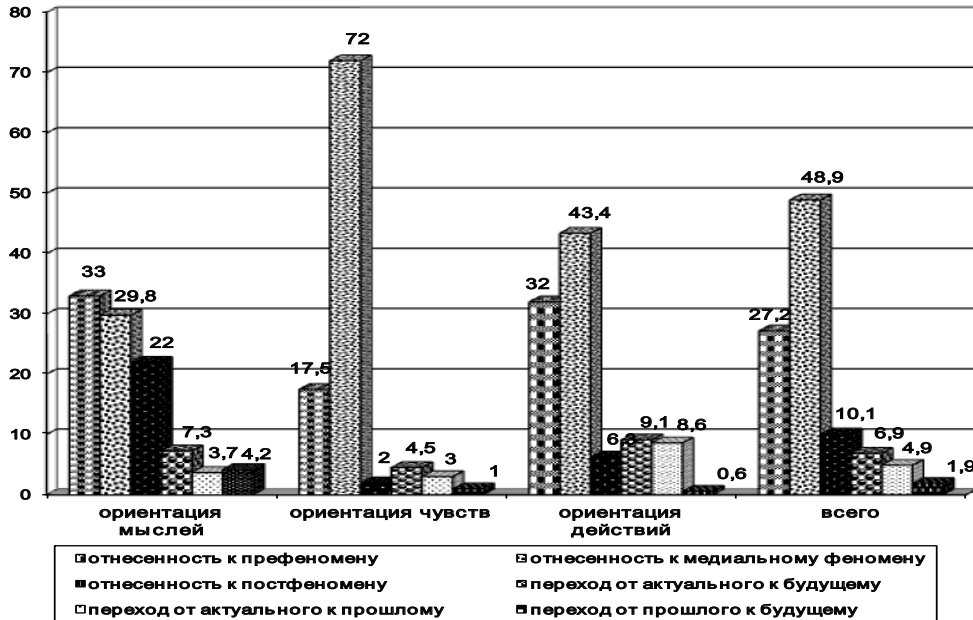


Рис. 2. Темпоральные ориентации в ситуации утраты, горя

в связи с наплывом чувств о пережитой утрате (мы обозначили это как «прошлое в настоящем»). Вспоминая о действиях в ситуации утраты, испытываемые «пребывали» и в настоящем – «медальности», и в прошлом. На постфеномен и темпоральные переходы от медальности к постфеномену и от префеномена к постфеномену приходится примерно одна четверть всех описаний.

Оценка воздействия различных механизмов работы личности при утрате и горе. Оценка эффективности воздействия того или иного способа работы с переживаниями горя и утраты является важной составляющей процесса психологической помощи. В эксперименте вариант инструкции (за исключением варианта «0» – отсутствия инструкции), являющийся, по нашему мнению, моделью механизма работы личности с горем и утратой, был связан с тот или иной концепцией горя и утраты.

Вариант 1, согласно классической теории работы с переживаниями горя [20; 24; 28], предположительно вызывал работу личности, проявляющуюся в конфронтации с негативным, которая обусловлена переживанием негативного. Вариант 2 связан с адаптивным (инструментальным) аспектом, предполагающим необходимость адаптации в новых условиях жизни, в которой утрачен значимый Другой – близкий человек или нечто очень ценное для личности. Вариант 3 вводит подавление, проявляющееся в уходе от воспоминаний о тяжелой утрате, отвлечении. Вариант 4 предполагает эмоциональное переключение, но существенным является, что этот переход происходит при отсутствии подавления первоначальных чувств и переживаний.

В эксперименте исследовалось изменение двух параметров – функционального состояния (самочувствия) и

настроения под воздействием экспериментального фактора. Для оценки значимости различий, достоверных изменений, выражающихся в смещении самооценок настроения и самочув-

ствия у испытуемых после следования инструкции, применялся Н-критерий Крускала-Воллиса (Kruskal-Wallis) (результаты статистического анализа приведены в табл. 2).

Таблица 2

Анализ изменений в самооценке самочувствия и настроения при разных вариантах инструкции

	Вариант инструкции					χ^2	р
	контрольная группа	1	2	3	4		
изменение самочувствия $ x_1-x_2 $ (М)	2.1	1.6	1.6	1.5	2.3	14.88	<0.005
изменение настроения $ y_1-y_2 $	2.7	2.6	2.3	2.9	3.0	8.77	<0.05

Анализ средних показателей (М) показал, что в целом изменения после экспериментального воздействия в виде той или иной инструкции касаются в большей степени самооценок настроения, нежели самочувствия. В сфере функционального состояния дифференциация в смещении самооценок у групп с вариантом № 1 инструкции (конфронтации с негативным), вариантом № 2 (адаптационным), вариантом № 3 (подавление) незначительны. Следовательно, мы не можем утверждать, что есть различия в эффективности воздействия данных механизмов работы с утратой и горем. Стоит отметить, что отсутствие какого-либо воздействия в контрольной группе привело к большим изменениям в самооценке функционального состояния, нежели воздействие по типу конфронтации с негативным, подавлением и адаптацией. Вероятно, существуют спонтанные процессы, способствующие оптимизации самооценки самочувствия и особенно настроения в направлении улучшения функционирования, перехода

к большей позитивности по сравнению с ситуацией утраты. Заслуживает внимание также обнаруженный факт большего воздействия подавления (вариант № 3 инструкции) на настроение, нежели на самочувствие.

Показательные изменения в самооценке обоих параметров инструкции произошли у испытуемых с 4 вариантом инструкции, которая побуждала без подавления эмоций, вызванных воспоминаниями об утрате, перейти к позитивным чувствам, погрузиться в них. Этот факт свидетельствует о более выраженном терапевтическом эффекте синтетической работы личности, которая базируется, очевидно, на механизме связывания – различения различных состояний.

В заключение статьи сделаем следующие выводы:

1. Обнаружена дифференциация эффективности воздействия таких механизмов работы личности, как инструментальный, «конфронтация с негативным», подавление, а также эмоциональное переключение

на позитивное при отсутствии подавления первоначальных чувств и переживаний. Именно последний из перечисленных механизмов направлен на синтез различных состояний и предполагает связующе-различающую темпоральную работу личности. При отсутствии внешнего воздействия личность спонтанно стремится перейти к более позитивному настроению и самочувствию, нежели при воспоминании об утрате. Не было выявлено различий между воздействиями, которые моделируются в классическом (разрыв уз) и модернистском (сохранение привязанности) подходах.

2. Мотивация личности в ситуации утраты и горя многоаспектна: обнаруживается три ее модуса – страдание (проявляющееся также в отказе, негации), адаптация (явления стойкости, самосохранения), рост.

3. В индивидуальных переживаниях утраты обнаруживается темпоральный феномен: переживания характеризуются временной направленностью как на настоящее, так на прошлое и будущее, прослеживается также нелинейность времени, проявляющаяся во временных переходах от префеномена к медиальности, к постфеномену, в настоящем присутствует прошлое и будущее и т. д.

Заканчивая статью, отметим следующее. При рассмотрении дихотомии «разрыв – сохранение связи» развиваемый нами деятельностно-смысловой подход к трансформации личности показывает, что разрыв связи с утраченным возможен только как продолжение привязанности, но уже трансформированной, с учетом принятия новой реальности [11]. Человек в ситуации утраты и горя, особенно при утрате близкого,

часто испытывает потребность в психологической помощи. Классическая и модернистская концепции предлагают, по существу, разнонаправленные модели психологической помощи человеку при утрате. Направленность моделей обуславливает различия в подходах к методам и механизмам воздействия при оказании психологической помощи людям в ситуации утраты. Для вышеназванных концепций характерна однополярность понимания утраты как негативного состояния, акцентирование лишь страдательной стороны человеческих переживаний. В противовес данному ограничению мы предлагаем расширить задачи психологической помощи при утрате и горе. Речь идет о том, что, помимо преодоления дезадаптационных факторов (негативных, болезненных переживаний, страдания, нарушения социальных связей и т. д.), помогающая работа должна вестись в направлении адаптации, роста и развития личности человека. Фундаментальным основанием помощи является забота человека о себе и Другом, механизмом – преобразующая, связующе-различающая культурно-историческая работа личности.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Андриященко А.В. Посттравматическое стрессовое расстройство при утрате объекта экстраординарной значимости // Психиатрия и психофармакотерапия. 2000. Т. 2. №4. С. 104–109.
2. Василук Ф.Е. Переживание и молитва. М., 2005. 191 с.
3. Выготский Л.С. Конкретная психология человека // Вестник Московского университета. Серия 14 «Психология». 1986. № 1. С 53–59.
4. Гнездилов А.В. Психология и психотерапия потерь. – СПб., 2002.–162 с.

5. Дашкина М.Е. Основы групповой работы с детьми // Антология тяжелых переживаний. Социально-психологическая помощь / под ред. О.В. Красновой. М., 2002. С. 223–233.
6. Кочунас Р. Психологическое консультирование. Групповая психотерапия. М., 2005. 464 с.
7. Краснова О.В. Тяжелые потери и психологическое сопровождение в поздней жизни // Антология тяжелых переживаний. Социально-психологическая помощь / под ред. О.В. Красновой. М.; Обнинск, 2002. С. 60–88.
8. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М., 1977. 304 с.
9. Линдеман Э. Клиника острого горя // Психология эмоций / под ред. В.К. Вилюнаса и Ю.Б. Гиппенрейтер. М., 1984. С. 212–219.
10. Магомед-Эминов М.Ш. Возвращение самоидентичности при горе: авторский постмодернистский подход // Развитие личности. 2009. № 1. С. 110–120.
11. Магомед-Эминов М.Ш. Деятельностно-смысловой подход к психологической трансформации личности : автореф. дис. ...д-ра психол. наук. М., 2009. 53с.
12. Магомед-Эминов М.Ш. Позитивная психология человека. В 2-х тт. М., 2007.
13. Магомед-Эминов М.Ш. Психика как работа // Вестник Московского Государственного Областного Университета. Серия 14 Психология. 2011. № 4. С. 92–10.
14. Магомед-Эминов М.Ш. Трансформация личности. М., 1998. 496 с.
15. Меновщиков В.Ю. Психологическое консультирование. Работа с кризисными и проблемными ситуациями. М., 2002. 183 с.
16. Мухина В.С., Хвостов К.А. Психологическая помощь в экстремальных ситуациях // II Всероссийский форум «Здоровье нации основа процветания России». М., 2006. С. 87–89.
17. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. СПб., 2005. 256 с.
18. Сидорова В.Ю. Материалы тренинга по работе с чувством горя и потери // Институт групповой и семейной терапии. 2002. 38 с.
19. Старшенбаум Г.В. Суицидология и кризисная психотерапия. М., 2005. 376 с.
20. Фрейд З. Печаль и меланхолия // Фрейд З. Основные психологические теории в психоанализе. Очерк истории психоанализа. СПб., 1998. С. 211–231.
21. Шефов С.А. Психология горя. СПб., 2006. 192 с.
22. Bonanno G.A. et al. Resilience to Loss in Bereaved Spouses, Bereaved Parents, and Bereaved Gay Men // Journal of Personality and Social Psychology. 2005. V.88, 5. P. 827–843.
23. Bonanno G.A., Kaltman S. The varieties of grief experience. // Clinical Psychology Review. 2001. V.21. P. 705–734.
24. Bowlby J. Attachment and Loss, vol.3. 1960. New York: Basic Books, 1980. 472 p.
25. Davis C.G., Wortman C.B., Lehman D.R., & Silver R.C. Searching for meaning in loss: Are clinical assumptions correct? // Death Studies. 2000. V. 24. P. 497–540.
26. Deutsch H. The absence of grief. // Psychoanal Q. 1937. V.6. P. 12–22.
27. Kessler B.G. Bereavement and personal growth // Journal of Humanistic Psychology. 1987. V.27. P. 228–247.
28. Parkes C.M. Bereavement: Studies of grief in adult life. (3rd ed.) London, 1996. 271 p.
29. Stroebe M.S., Hansson R.O., Stroebe W., Schut H. (Eds.). Handbook of bereavement research: Consequences, coping and care. Washington, DC: American Psychological Association, 2001. 814 p.
30. Worden W. Grief Counseling and Grief Therapy: A handbook for the mental health practitioner (3 ed.). London, 2001. 232 p.