

Профессор, д-р философии Розмари Барвински

Конструктивный подход в преодолении последствий пандемии.

Возможности резилентности.

Введение

Большая часть людей в странах распространения пандемии, вызванной Ковидом-19, переживают её как травму. В Швейцарии, где я живу, людей шокировали прежде всего новостные кадры с переполненными реанимационными отделениями Италии, страны, которая географически близка Швейцарии и с которой у нас тесные экономические связи. Одновременно мы получили сообщение о том, что не все пациенты с тяжёлыми опасными для жизни симптомами получают медицинскую помощь. Всё это способствовало возникновению чувства беспомощности и бессилия.

На фоне этих сообщений резко введённые массивные ограничения общественной жизни и индивидуальной свободы передвижения многими людьми воспринимались как нечто ужасное и нереальное. Правительства стран, которых затронула пандемия, ввели в течение нескольких дней меры, которых никто не ожидал. И вступило в силу положение, напоминающее положение военного времени. В Швейцарии подобное пережили лишь очень немногие пожилые люди. Плюс к этому появилась экономическая неуверенность. Когда станет возможным ослабить или снять принятые для снижения пандемии меры, пока неясно. В этом смысле то, что мы сегодня переживаем, можно расценивать как коллективную травму.

Для понимания того, как эту коллективную травму можно проработать, напрашиваются концепции из психотравматологии. Применение этих концепций может не только способствовать лучшему пониманию реакций населения и политических решений, но и показать возможности для конструктивного преодоления этой коллективной травмы.

1. Модель течения психической травматизации

Фишер и Ридессер (1998) разработали модель течения психической проработки травматического опыта, которую можно разделить на три фазы: «травматическая ситуация», «травматическая реакция» и «травматический процесс». Понятие травматической реакции включает в себя типы поведения, которые демонстрируют травмированные люди в первые недели после травматического события. Эта реакция отличается сменой интрузии и избегания. Интрузии проявляются, например, в форме паники, накатывающего страха,

флэшбэков (образы травматического происшествия). Избегание выражается в том, что избегаются ситуации, которые могли бы напоминать о травматическом происшествии. Одной из внутриспсихических форм избегания является отрицание травматического происшествия. Пострадавший делает вид, что травматическое событие не происходило или не воспринимает его эмоциональное значение. Смена затопления эмоциями и избегания и/или отрицания постепенно делает возможным то, что пострадавший может думать об ужасном событии и оставить его позади как часть своей жизненной истории. Не раньше, чем через 14 дней, часто даже лишь через четыре недели, люди, пережившие травму, начинают постепенно отходить от травматического опыта. Не каждая мысль о травматическом происшествии снова вызывает чувство ужаса. Планы на будущее выглядят более радужными. Если в этот момент появляются другие ужасные новости или добавляются какие-то стрессовые жизненные обстоятельства, фаза восстановления затягивается или в принципе не наступает. При болезненном течении или неблагоприятном развитии травматическая реакция может перейти в хроническое состояние. Это означает, что пострадавшие продолжают страдать от стрессового повторяющегося переживания травматического события, а также демонстрировать поведение избегания. В этом случае проработка травмы не удалась. Здесь мы говорим уже о травматическом процессе. Травматический процесс представляет собой попытку травмированной личности справиться с преодолением травматического опыта. Это попытка может привести к разным картинам заболевания.

Фазы взаимодействия с пандемией

Если мы с помощью этой модели попытаемся понять реакции людей, которые последовали за сообщением о том, что пандемия пришла и в нашу страну, мы увидим следующие возможные объяснения.

1) Сообщение о том, что коронавирусом заражаются не отдельные люди, а огромное количество людей, было воспринято как шок. В газетных статьях и интервью на радио говорится даже о «шоковом ступоре» (SWR 2, 26.3.2020, Мартин Грамлих в разговоре с д-ром Николай фон Ондарза), чтобы описать актуальное состояние многих людей как реакцию на пандемию.

В шоковом состоянии внешняя реальность переживается как ненастоящая, как в кино. Многие люди, например, в Швейцарии – и это относится наверняка и к другим странам - не могли на самом деле осознать, что информация из Китая может иметь значение и для их страны. Возможно, это одна из причин, почему необходимые политические решения здесь в стране были приняты и реализованы в итоге слишком поздно. Никто не ожидал, что положение в Ухане может стать реальностью в собственной стране. Сложность актуальной ситуации ещё и в том, что невозможно оценить, какое воздействие будет иметь распространение вируса и как долго необходимо будет поддерживать меры против пандемии. То есть мы имеем дело не с единичным травматическим событием, а с кумулятивной травматизацией, которая и по сегодняшний день ещё не закончилась. Кумулятивная травматизация подразумевает, что не одно какое-то единичное

событие оказывает травматическое действие, а лишь через накопление множества микро-событий постепенно возникает травматический эффект. Это могут быть ежедневные сообщения и переживания, с которыми психика человека в какой-то момент перестаёт справляться.

2) После того, как шок прошёл, начинается травматическая реакция, переменное состояние между избеганием/отрицанием и паникой. Уже спустя несколько недель после того, как стало известно, как много людей заразилось и что количество зараженных постоянно растёт, большая часть населения, а также некоторые политики, к сожалению, отрицали или сильно недооценивали значение этой информации. Позиция отрицания у некоторых ведущих политиков в разных странах проявлялась в том, что оценка опасности ситуации была неверной и необходимые меры были приняты слишком поздно. Эта позиция сменилась затем резко на противоположный полюс травматической реакции: на панику, когда людей охватил страх и для них невозможно стало адекватно оценивать опасность. Паника потом снова может смениться противоположным полюсом – отрицанием и избеганием. Я слышала от некоторых знакомых и друзей, например, такую фразу: «Я больше не смотрю новости.» То есть люди перестают воспринимать необходимую информацию. Возможности для собственной защиты не используются.

Это двухфазное переменное состояние между паникой и отрицанием становится актуальным не только для поведения отдельных людей, но проявляется также и как коллективный феномен: меры предосторожности не соблюдаются, поскольку опасность пандемии для себя и для других людей отрицается, или совершенно обратная ситуация: люди начинают паниковать и теряют способность различать, что является опасным поведением, а что по-прежнему допустимо и не подвергнет опасности ни себя ни других людей. Эти обе тенденции к реагированию усиливаются средствами массовой информации (см. статью Хусс и Айшенберг).

Застревание в одном из этих полюсов препятствует конструктивному преодолению потенциально травматической ситуации: отрицание влечёт за собой риск, недооценить опасность, не осознать её и не следовать необходимым правилам поведения во время пандемии, а на политическом уровне – не ввести эти необходимые правила. Паника также не позволяет конструктивно справиться с этой ситуацией, так как в состоянии паники невозможно выявить реально опасные факторы, что может привести к вводу ограничений, не приносящих реальной пользы. Страх в этом случае вездесущ. Провести адекватный анализ ситуации в состоянии паники невозможно.

3) Сможет ли человек прийти в себя или у него будет запущен травматический процесс, зависит на индивидуальном уровне от психической предрасположенности, от того, насколько сильно психика ранее подвергалась стрессу и от индивидуальной ситуации каждого человека. Уже имеющиеся заболевания, неустойчивый социальный статус или страх потерять источник доходов осложняют проработку шока и потенциально кумулятивно травмирующей

ситуации, которой пандемия для многих людей является. Например, человек, который уже до пандемии страдал от навязчивых действий (например, навязчивое мытьё или уборка) будет переоценивать опасность вируса. Если уже до пандемии навязчивые действия служили для смягчения собственных тревог, то с появлением реальной опасности собственные страхи уже не могут быть зафиксированы через эту симптоматику (как в примере – навязчивые действия). Как можно предотвратить застревание в обоих названных противоположных полюсах «панике» versus «отрицании»? Как можно способствовать развитию конструктивных стратегий преодоления? И как можно использовать собственные ресурсы для преодоления коллективной травматизации? Эти вопросы тесно связаны с понятием резилентности.

2. Как развить и поддерживать резилентность?

Понятие резилентность происходит от английского слова «resilience», которое можно перевести как устойчивость или эластичность, и которое описывает способность человека, успешно справляться со сложными жизненными обстоятельствами и при необходимости адаптироваться к ним. Резилентные люди отличаются положительной оценкой себя и других не смотря на стресс, отсутствием психических нарушений не смотря на возможные экстремальные стрессовые нагрузки, а также способностью преодолевать задачи развития или стрессовые и травматические переживания (Вустманн, 2004) Резилентность представляет собой противоположность уязвимости – неспособности человека противостоять неблагоприятным жизненным обстоятельствам. В отличие от резилентного человека, неустойчивому (уязвимому) человеку не удаётся противостоять превратностям судьбы, так ему не хватает навыков и социальной поддержки, чтобы справляться со стрессовыми ситуациями.

Резилентность – не является стабильным характерным признаком личности. Она варьируется в зависимости от времени и ситуации. (Руттер, 2000) Мы, люди, можем в один момент времени быть резилентными, а в другой неустойчивыми, если нам пришлось испытать тяжёлый удар судьбы, как например смерть близкого человека. Поскольку резилентность не является стабильным характерным признаком личности, ей можно научиться в любом возрасте. Её можно приобрести во взаимодействии с социальным окружением, но также можно и потерять. (Руттур, 2000).

Но резилентность с моей точки зрения является нечто БОльшим (ср. Барвиски, 2016). Вместо того, чтобы отталкиваться от врождённых способностей или от образа человека, когда он рассматривается исключительно как продукт своего окружения, я выступаю за подход, в котором учитывается собственная активность каждого человека.

В основе этой теории лежит психология развития Жана Пиаже. Согласно Пиаже источником человеческого познания являются не чувства и не язык, а активность („action“). Когнитивная и эмоциональная оснащённость человека никогда не бывает только продуктом его предрасположенности и окружения. Собственная активность образует третий каузальный фактор. Активность в понимании Пиаже –

это не только что-то делать, но на более поздних стадиях развития - это прежде всего умственная активность. В качестве «оператора» изменения Пиаже рассматривает рефлексивную абстракцию – способность рефлексировать по поводу собственных конкретных действий или ментальных соображений и на основе этой рефлексии приходить к новым инсайтам.

Но как конкретно работает собственная активность, которую можно считать центральной для развития, а также для поддержания и создания резилентности? Как конкретно возможно построить новые здоровые установки? На эти вопросы я отвечу далее и покажу возможности, как можно конструктивно преодолеть последствия для психики от пандемии, вызванной Ковидом-19.

Диалектика и резилентность

В этой статье я не буду останавливаться на дискуссии о теоретическом обосновании, которое лежит в основе построения так называемых салютогенных стратегий. Ниже я лишь представлю некоторые аспекты этой теории, которые необходимы для понимания методики, используемой для развития собственной активности.

Отправной точкой последующих рассуждений является «неосознаваемое в понятии» (Вертгеймер, 1975). Упрощенно выражаясь, под этим подразумевается, что любое «понятие» содержит противоречащие друг другу полюса. Например, близость невозможно представить себе без представления дистанции. Если потеряна связь с одним полюсом, когда человек ищет, например, только близости с другими, а дистанцию воспринимает как нечто невыносимое, можно говорить о патогенном паттерне отношений.

В расщеплённой полярности происходит регуляция по принципу – Всё или Ничего. Относительно последнего примера это значит: либо слияние, либо разрыв контакта. Чтобы выздороветь необходимо воссоединить эти расщеплённые полярности. Относительно регуляции близости-дистанции это будет означать следующее: здоровая близость возможна лишь тогда, когда я могу также дистанцироваться.

Сможет ли человек разрешить это противоречие и освободиться из плена этого принципа - Всё или Ничего - зависит во многом от того, сможет ли он укрепить или развить у себя резилентность. С помощью собственной активности или, как Пиаже называет эту способность, рефлексивной абстракции, становится возможным выйти из состояния колебания между двумя противоположными полюсами, разрешить противоречие и достичь мета-уровня.

В этом смысле я понимаю резилентность не как качество личности и не как продукт окружения. Резилентность характеризуется через способность преодолевать стрессовую ситуацию таким образом, чтобы в этом преодолении был возможен личностный рост. Люди, которых называют резилентными, растут в кризисах. Здесь можно говорить о положительном эффекте кризиса как возможности для роста.

Развитие и поддержание резилентности в соответствии с этой концепцией можно определить как некую форму разрешения противоречий, одновременно с которой идут процессы развития и взросления. Как устранение противоречий может быть использовано для развития собственной активности, будет показано далее в статье. Здесь речь идёт о том, как трансформировать патогенные механизмы в салютогенные и таким образом усилить на долгосрочную перспективу резилентность, чтобы конструктивно справляться с теми задачами, которая ставит перед нами пандемия.

3. Какая позиция и/или какие меры необходимы для развития резилентности?

Чтобы ответить на вопрос, как в работе с пандемией возможна собственная активность, я хотела бы в первую очередь провести границу между индивидуальным, личным и общественным уровнем. Методика, которая лежит в основе развития поддерживающей позиции, на обоих уровнях будет одинаковой. Суть этой методики я изложила в Программе пяти пунктов. (ср. Барвински, 2016).

3.1 Программа пяти пунктов

Программа пяти пунктов включает следующие пункты:

- 1) Проблематичное поведение
- 2) Определение противоположного полюса
- 3) Поиск положительных компонентов
- 4) Соединение положительных компонентов
- 5) Внедрение в жизнь

Далее, используя Программу пяти пунктов, я попытаюсь разрешить противоречие, которое проявляется в травматической реакции, и с моей точки зрения определяет актуальное поведение многих людей в отношении к пандемии. Давайте вернёмся к нашей исходной точке. Я описала, что в травматической реакции поляризация между паникой и отрицанием является типичным поведением и ощущением людей, переживающих травму.

Отправной точкой для Программы пяти пунктов является паттерн отношений, который приводит к проблемам. Если мы говорим о кризисе коронавируса, то на индивидуальном уровне это отрицание, которое не даёт человеку возможности принимать опасность всерьёз и выполнять вовремя необходимые меры безопасности. Пункт 1-ый можно зафиксировать следующим образом:

Пункт 1: Выявить проблематичное поведение

– отрицание

Отрицание приводит к тому, что человек не принимает опасность всерьёз и не использует возможности для защиты себя и других.

Следующий шаг заключается в том, чтобы назвать противоположный пункту 1 полюс, как это теоретически обосновано концепцией «неосознанного в понятии». Любое «понятие» отличается наличием противоречащих друг другу полюсов. Пункт 2-ой можно зафиксировать следующим образом:

Пункт 2: Определение полюса, противоположного проблематичному поведению, который также приводит к проблемам

– паника

Паника идёт параллельно с затоплением аффектами и потерей способности, различать между опасными и безопасными ситуациями.

Следующий шаг предполагает целенаправленный поиск положительных компонентов, которые содержатся в проблематичном поведении. (Этот процесс опять же перекликается с рассуждениями Пиаже о том, что способности, которые важны для развития, следует сохранять и использовать при переходе на более высокую ступень развития.)

Пункт 3: Поиск положительных компонентов в обоих паттернах проблематичного поведения

Положительным в защитном механизме отрицания является возможность отстранённости. Дистанцирование возможно с помощью осознанного вытеснения – целенаправленного отхода в сторону. Осознанное дистанцирование позволяет человеку взаимодействовать с реальностью, не вытесняя полностью своё восприятие этой реальности. Такая позиция не допускает затопления аффектами и позволяет искать решения с позиции рациональности и разума.

Положительный компонент противоположного полюса, паники, как бы это странно не звучало, состоит в том, что человек в принципе может чувствовать страх. Восприятие своего собственного страха только тогда конструктивно, когда страх можно использовать в качестве «сигнального страха». Под сигнальным страхом следует понимать страх как «систему раннего предупреждения» для собственной защиты. Система раннего предупреждения – это устройство, которое как система оповещения заблаговременно распознаёт приближающуюся опасность и как можно быстрее информирует об этом. Она должна за счёт своевременной и

комплексной реакции помочь предотвратить опасность или смягчить её последствия. Человек, который не испытывает страха, подвергает себя опасности, так как он не может распознавать реальную опасность как опасность.

Следующим шагом нашей Программы пяти пунктов мы задаётся вопросом, как можно соединить между собой оба положительных компонента названных полюсов.

Пункт 4: Соединение обоих положительных компонентов

У полюсов «отрицание» и «паника» соединение «осознанного вытеснения» и «сигнального страха» приводит к следующему конструктивному шагу:

- Поскольку становится возможной отстранённость от травматических аффектов, страх может быть использован конструктивным образом как сигнальный страх.

Далее речь пойдёт о том, как эти цели могут быть реализованы в повседневной жизни. И мы таким образом подошли к последнему пункту Программы пяти пунктов:

Пункт 5: Поиск позиции, которая позволит воплотить в жизнь соединение обоих положительных компонентов

- Чтобы использовать страх для своей защиты, необходимо сначала осознать, что именно страх мешает нам действовать рационально.

Самое главное здесь в том, что важно именно укреплять собственную активность, а не просто приспосабливаться к внешним условиям. Необходимо пройти процесс изменения, который описан в четырёх пунктах, чтобы суметь выработать и применить конструктивную позицию и стратегию поведения.

Сначала распознать панику как чрезмерный страх и суметь дистанцироваться от этого подавляющего страха, что позволит проверить, действительно ли какая-то ситуация увеличивает угрозу заражения для меня и других людей или нет. Часто это собственные фантазии или субъективные теории о том, при каких обстоятельствах возможно заражение. И в состоянии паники нет возможности их проанализировать и проверить на объективность. Однако, проверка возможна лишь тогда, когда имеется достаточно информации для контроля. Здесь уже точно становится очевидно, что индивидуальный уровень – привести себя в состояние, в котором возможны проверка информации и размышления о ней - едва ли можно отделить от общественного уровня.

То есть становится совершенно понятно, что отношение к пандемии – это не тот вопрос, который решается на индивидуальном уровне, а требует участия всех людей, чтобы разработать и внедрить необходимые меры. В пандемию мы имеем дело с коллективной травматизацией, которая может быть преодолена только в том случае, если будет учтена вторая поляризация: противоречие между обществом и индивидом.

Общество и индивид

И здесь также может возникнуть расщепление двух полюсов, когда отдельные люди в своих действиях оставляют без внимания благополучие всего общества или когда общество игнорирует или исключает определённые группы людей.

Для первого актуален пример с панической скупкой товаров впрок. Многие люди в начале пандемии обеспечили себя необходимым запасом продуктов. Коллективная паника привела к эгоистичному поведению. Казалось, у людей отключилось понимание того, что они не одни и нужно также думать о благосостоянии общества. Проблему, которая касается всего общества, пытаются решить на индивидуальном уровне. По принципу: «Я сам должен бороться за выживание, потому что я не могу положиться на государство, которое обо мне позаботится».

Пример для смещения в противоположный полюс, когда определённые группы или люди игнорируются правительством или не включаются в мероприятия по борьбе с пандемией. Актуальный тому пример, когда самозанятые и индивидуальные предприниматели со своим правомерным страхом за завтрашний день не находят внимания и адекватной поддержки со стороны государства.

Цитатой Георга Вильгельма Гегеля (1807) можно очень точно сформулировать разрешение противоречия между обществом и индивидом: «Мы, которое есть Я, и Я, которое есть Мы». Это определение очень хорошо подходит для иллюстрации двух противоположных полюсов, которые образуются, если «преобладающий общественный менталитет стремится к распаду на две крайности, на Я, которое не есть Мы (как это видно на примере скупке продуктов) и на Мы, которое не есть Я (когда общество исключает определённые группы для видимого благополучия большинства). Обе эти крайности сменяют друг друга и обуславливают друг друга. «Я, которое не есть мы», то есть радикальный эгоизм и эгоцентризм переходит при удобном случае в «Мы, которое не есть Я» - общее благополучие, при котором игнорируются интересы отдельных индивидов. Для устранения поляризации между обществом и индивидом можно опять же прибегнуть к Программе пяти пунктов:

Пункт 1: Выявить проблематичное поведение – эгоизм

Радикальный эгоизм вредит в итоге и каждому в отдельности, если, к примеру, массовая скупка товаров приведёт к дефициту определённых базовых продуктов питания.

Пункт 2: Определение полюса, противоположного проблематичному поведению, который также приводит к проблемам

– исключение отдельных групп

Исключение отдельных групп ослабляет сплоченность в обществе. С экономической точки зрения в долгосрочной перспективе это обойдётся государству дороже, так как обеспечение этих групп придётся взять на себя государству (безработица, например, ср. Кляйн & Штрассер, 1997).

Пункт 3: Поиск положительных компонентов в обоих паттернах проблематичного поведения

- выражение собственных потребностей

Положительным компонентом радикального эгоизма и эгоцентризма можно считать способность к выражению своих собственных потребностей.

- исключительный подход

В исключении групп или отдельных индивидов положительный компонент заключается в осознании того, что определённые группы требуют исключительного подхода.

Пункт 4: Соединение обоих положительных компонентов

Соединение положительных компонентов обоих полюсов можно сформулировать следующим образом:

- исключительный подход для интеграции отдельных групп

Если потребности отдельных групп и/или индивидов чётко артикулированы, они могут быть целенаправленно учтены обществом и государством. Возможно, для определённых групп потребуется особый порядок регулирования, что позволит укрепить общество в целом.

Пункт 5: Поиск позиции, которая позволит воплотить в жизнь соединение обоих положительных компонентов

Реализация этой позиции проявляется, к примеру, в том, что в текущем кризисе коронавируса бесчисленные помощники по всей Швейцарии объединяются в группы, чтобы помогать людям из группы риска. Сотни добровольцев предлагают свою помощь для выполнения таких задач, как покупка продуктов и медикаментов. Другой пример поддержки – это призыв правительства к хакатону, проходящий под лозунгом «Мы versus вирус». Цель проекта «Хакатон» - найти инновативные цифровые и аналоговые решения проблем, которые требуют солидарности и позволят Швейцарии выйти из кризиса со знаком плюс. Спектр возможностей здесь очень широк – проекты охватывают защиту людей из группы риска, экономические последствия кризиса, решения для семей с детьми, облегчение работы из дома. Также обмен пациентами в Швейцарии между кантонами или

между странами ЕС укрепляют солидарность в стране и в Европе. «Мы, которое есть Я, которое есть Мы» становится возможным.

Вывод

Пандемию, вызванную Ковидом-19, можно рассматривать как коллективную травму, проработку которой можно разделить на три фазы: сообщение о том, что пандемия пришла и в нашу страну, сначала было встречено многими людьми отрицанием, затем была пережит шок, который сопровождался чувствами бессилия, деперсонализации и утраты чувства реальности. После шока начинается травматическая реакция с двухфазным переменным состоянием, сопровождающимся в одной фазе – отрицанием опасности, а в другой фазе – паникой. Эта травматическая реакция является определяющей для проработки травмы. Только если попытка преодоления травмы не удалась, травматическая реакция может перейти в хроническое состояние, которое в свою очередь может привести к разным картинам болезни.

Похоже, что в настоящий момент наше общество находится в травматической реакции. Переменное состояние между паникой и тенденцией к отрицанию опасности определяет наше отношение к пандемии. Конструктивная работа с коллективной травмой будет успешной только в том случае, если удастся преодолеть поляризацию между отрицанием и паникой и/или между коллективным и индивидуальным, чтобы на личностном уровне простимулировать развитие собственной активности, а на общественном уровне не допустить исключения отдельных групп. Это подразумевает диалектический подход для человеческого отношения к пандемии и её последствиям, для поиска креативных решений как на индивидуальном, так и на общественном уровне. Устранение поляризации приведёт к конструктивной работе с кризисом, которая сделает возможным рост и формирование резилентности у индивида и укрепит солидарность в обществе.

Литература

Барвински, Р. (2016). Резилентность в психотерапии. Устранение блокад развития при травме, неврозах и ранних нарушениях развития. Stuttgart: Klett-Cotta.

Фишер, Г. (1989). Диалектика изменения в психоанализе и психотерапии. Модель, теория и системное изучение на практике. Kröning: Asanger.

Гегель, Г.В.Ф. (1807). Система науки. Первая часть: феноменология интеллекта. Bamberg und Würzburg: Goebhardt.

Хоровиц, М. (1986). Stress Response Syndromes. New York: Jason Aronson.

Кессельринг, Т. (1984). Продуктивность антиномии. Диалектика Гегеля в свете генетической теории познания и формальной логики. Frankfurt/M.: Suhrkamp

Кляйн, Г. & Штрассер, Х. (1997). Сложно передать. Opladen: Westdeutscher Verlag.

Руттер, М. (2000). Nature, nurture and psychopathology. A new look at an old topic. In: Tizard, B., Varma, V. (Hrsg.): Vulnerability and Resilience in Human Development. Jessica Kingsley Publishers, London: Philadelphia, 21-38.

Вертманн, Х.В. (1975). Два измерения психоаналитической интерпретации и неосознанное понятие. Психика, 2, 118-130.

Вустманн, К. (2004) Резилентность. Развитие устойчивости у детей в детских садах. Weinheim: Beltz.