



Учреждение образования  
«Национальный центр усыновления Министерства образования  
Республики Беларусь»

**ЧУВСТВО ОБИДЫ.  
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  
ДИАГНОСТИКА  
ОБИДЧИВОСТИ**

**МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ  
КОРРЕКЦИИ**

Практический материал для педагогов-психологов

Автор-составитель:  
Поддубная И.Н. – педагог-психолог

Минск, 2021

## Портрет обиды

У обиды узкие глаза,  
А в ресницах прячется гроза.  
И за тяжестью опухших век  
Таёт мокрый и холодный снег.  
У обиды отрешенный взгляд,  
Не вперед смотрящий, а назад.  
В горло остриём воткнулась кость,  
То ли это слезы, то ли – злость.  
У обиды плотно сжатый рот,  
Будто не осталось слов и нот,  
А к губам присох вопрос,  
Хоть ответ банально прост.  
У обиды бледность на щеках  
И ладони сжаты в кулаках,  
А душа кричит: «Не надо бить,  
Умоляю, дай спокойно жить...».

**Ольга Онле**



### **Чувство обиды. Психологическая диагностика обидчивости. Методы и приемы коррекции.**

**Обида** – это злость на несоответствие ожиданий и реальности. Когда мы чего-то ждем, а затем все идет вопреки нашим ожиданиям – это злит и огорчает.

**Обида** – это эмоциональная реакция, энергетическая потеря. А энергия нам нужна для здоровья, любви и материального благополучия, это бесценный ресурс. Когда человек обижается, лелеет свою обиду, живет с ней годами, его энергия уходит. Поэтому обижаться вредно для здоровья.

Обида — это когда:

- Человек, с которым я в слиянии, мне чего-то недодал (чувств или действий).
- Я страдаю и хочу, чтобы ОН изменился.
- Но сказать прямо мне страшно: есть опасение, что другому не понравится и он уйдет, разорвёт отношения.
- Так что я буду делать не прямые действия: намекать, пытаться влиять исподволь. Показывать, насколько я обижен и страдаю.

**Диагностический инструментарий для выявления чувства обиды.**  
**Тест на обидчивость.**

*Пожалуйста, ответьте на вопросы:*

1. Вам очень легко испортить настроение?
  - да;
  - иногда;
  - нет.
2. Если вас кто-то обидел, вы долго помните этот случай?
  - да;
  - иногда;
  - нет.
3. Вы долго переживаете из-за незначительных неприятностей (порвали рубашку, опоздали на трамвай, разбили тарелку)?
  - да;
  - иногда;
  - нет.
4. Бывают ли моменты, когда в течение длительного времени вы пребываете в настроении, когда не хочется ни с кем разговаривать и не хочется никого видеть?
  - да;
  - иногда;
  - нет.
5. Вас сильно отвлекают различные шумы и посторонние разговоры, когда вы заняты делом?
  - да;
  - иногда;
  - нет.
6. Вы можете в течение продолжительного времени анализировать свои поступки, переживания и чувства?
  - да;
  - иногда;
  - нет.
7. Ваши действия часто направляемы сиюминутным порывом?
  - да;
  - иногда;
  - нет.
8. Вам часто снятся страшные сны?
  - да;
  - иногда;
  - нет.
9. Вас терзают мысли, что вы чем-то хуже других людей?
  - да;

- иногда;
- нет.

10. Часто у вас меняется настроение?

- да;
- иногда;
- нет.

11. Когда вы спорите, у вас меняется голос, появляется обычно несвойственный тон (низкий или высокий)?

- да;
- иногда;
- нет.

12. Вам просто сорваться и выйти из себя?

- да;
- иногда;
- нет.

13. Если у вас отвратительное настроение, даже вкусная еда не сможет вам его приподнять?

- да;
- иногда;
- нет.

14. Вас очень сильно раздражает, когда вы сталкиваетесь с непониманием?

- да;
- иногда;
- нет.

*Подсчет результатов теста:*

Подсчитайте результат. За каждый ответ «да» начислите себе 0 баллов, «иногда» — 1 балл, «нет» — 2 балла. Суммируйте полученные баллы.

***Результаты теста на обидчивость:***

**23 — 28 баллов.** Обидчивым человеком вас не назовешь. Незначительные разногласия не способны вас «выбить из колеи» и вывести из состояния душевного покоя. Возможно, кое-кто считает вас даже «толстокожим» и равнодушным. Не обращайтесь внимания, скорее всего это просто зависть.

**17 — 22 балла.** Вы обидчивы, и эта черта характера создает вам, вашим близким и окружающим вас людям немало проблем. Из-за обидчивости и вспыльчивости на работе и дома у вас нередко случаются конфликты. Всегда помните этот афоризм об обиде: «От ношения обид отношения только ухудшаются».

**0 — 16 баллов.** Вы чрезмерно обидчивый человек, ваше настроение часто меняется. Знайте — ваша болезненная реакция на любую критику

до добра не доведет. Расслабьтесь и перестаньте обижаться на солнце за то, что оно не всегда ярко светит.

### **Уровень твоей обидчивости.**

*Пожалуйста, ответьте на вопросы:*

1. Моё настроение можно легко испортить.
  - Никогда.
  - Бывает.
  - Часто.
2. Ты долго помнишь и обиду, и обидчика.
  - Никогда.
  - Бывает.
  - Часто.
3. Ты долго переживаешь из-за мелких неприятностей.
  - Никогда.
  - Бывает.
  - Часто.
4. Ты часто и продолжительное время бываешь не в духе. Нет желания общаться.
  - Никогда.
  - Бывает.
  - Часто.
5. Если ты чем-то занят, всё раздражает. Шум, движение, свет...
  - Никогда.
  - Бывает.
  - Часто.
6. Ты можешь часами анализировать свои действия, чувства.
  - Никогда.
  - Бывает.
  - Часто.
7. Легко поддаёшься сиюминутным порывам чувств.
  - Никогда.
  - Бывает.
  - Часто.
8. Страшные сны часто видишь?
  - Никогда.
  - Бывает.
  - Часто.
9. Ты мучаешься тем, что хуже других, многих?
  - Никогда.
  - Бывает.
  - Часто.
10. Твоё настроение часто меняется?

- Никогда.
- Бывает.
- Часто.

11. У тебя меняется тембр голоса, когда споришь?

- Никогда.
- Бывает.
- Часто.

12. Часто срываешься?

- Никогда.
- Бывает.
- Часто.

13. Даже любимая еда не всегда поднимает настроение?

- Никогда.
- Бывает.
- Часто.

14. Сильно раздражает что-то непонятное?

- Никогда.
- Бывает.
- Часто.

15. Ты считаешь себя сильно обидчивым?

- Никогда.
- Бывает.
- Часто.

*Подсчет результатов теста:*

За ответ «часто» начисляется 2 балла, за «бывает» - 1 балл. За ответ «никогда» - ничего, 0 баллов. Осталось суммировать баллы и получить ответ.

***Результаты теста на обидчивость:***

**Менее 16 баллов.** Не густо у вас с обидами. Живёте в ладу с собой и окружающими. Не верьте, если вас назовут равнодушным пофигистом. Посоветуйте завидовать молча.

**От 17 до 23 баллов.** Есть смысл обратить на себя внимание. Не поленитесь поработать над собой. Жизнь станет проще и комфортней.

**24 балла и выше.** Сочувствуем. Не легко вам приходится. Кругом все сволочи и гады? Бывает. Но это не диагноз. Это ваша персональная особенность. Просто больше времени придётся уделить себе любимому. Но оно того стоит!

**Диагностика «шкалы мстительности и обидчивости» (Е.П. Ильин, П.А. Ковалев, 2001).**

*Назначение:* шкалы позволяют определить склонность человека к враждебности, проявляемой через обидчивость и мстительность.



*Инструкция:* Вам предлагается ряд утверждений. При согласии с ними рядом с соответствующим номером утверждения поставьте знак «+», при несогласии – знак «-».

*Текст опросника.*

1. Мне чаще всего не воздают должное за мои дела.
2. Если по отношению ко мне поступают несправедливо, то про себя я накликаю обидчику всякие несчастья.
3. Обстоятельства почти всегда складываются благоприятнее для других, чем для меня.
4. Я считаю, что лозунг из мультфильма «зуб за зуб, хвост за хвост» справедлив.
5. Я часто обижаюсь на замечания других, даже если и понимаю, что они справедливы.
6. Часто я воображаю те наказания, которые могли бы обрушиться на моих обидчиков.
7. Меня обижает отсутствие внимания со стороны окружающих.
8. Ни одно оскорбление не должно оставаться безнаказанным.
9. Я всегда обижаюсь, если среди награжденных за дело, в котором я участвовал, нет меня.
10. Я не успокаиваюсь до тех пор, пока не отомщу обидчику.
11. У меня такое ощущение, что жизнь поступает со мной несправедливо.
12. Я считаю, что добро эффективнее мести.
13. Я не обижаюсь на шутки людей, даже если они очень злые.
14. Я уважаю людей, которые не помнят зла.
15. Меня не трогает, если при похвале за общую работу не упоминается мое имя.
16. Я верю, что за зло можно отплатить добром, и действую в соответствии с этим.
17. У меня вызывают сожаление чрезмерно обидчивые люди.
18. У меня отрицательное отношение к мстительным людям.
19. Я не вижу ничего обидного в том, что мне говорят о моих недостатках.
20. Справедливо ли мнение, что, если тебя ударили по одной щеке, надо подставлять другую?

*Ключ к опроснику.*

Шкала обидчивости: пункты 1, 3, 5, 7, 9, 11 (за каждый положительный ответ начисляется 1 балл) и пункты 13, 15, 17, 19 (по 1 баллу начисляется за каждый отрицательный ответ).

Шкала мстительности: пункты 2, 4, 6, 8, 10 (за каждый положительный ответ начисляется 1 балл) и пункты 12, 14, 16, 18, 20 (по 1 баллу начисляется за каждый отрицательный ответ).

**Обработка и интерпретация результатов.**



Подсчитывается сумма баллов по каждой шкале. Диапазон от 0 до 10 баллов. Чем больше сумма баллов, тем больше испытуемый склонен к обидчивости и мстительности, а по общей сумме – к враждебности (в отрицательном диапазоне от 0 до 20 баллов).

### **Методы и приемы коррекции чувства обиды.**

Стратегия обижаться имеет свои выгоды, например, привлекает внимание и заботу близких.

Значит надо разобраться, чем вам выгодно обижаться и какие ожидания вы возлагаете на людей.

Итак, задания:

#### **1. Исследовать свои ожидания.**

##### ***Упражнение «Осознание ожиданий».***

Придумайте как минимум 3 продолжения для каждой фразы и запишите на бумаге. Обдумайте выводы:

- Когда я прихожу в новую компанию, я больше всего жду...
- При новом знакомстве я очень надеюсь на...
- В дружбе я рассчитываю...
- От своего партнера (коллеги) я ожидаю...
- Мои близкие люди всегда должны...
- Я верю, что все люди хотят...

##### ***Упражнение «Метафорический портрет обиды».***

Карточки: продолжи предложение.

1. Моя обида (?) цвета.
2. Моя обида похожа на (?) животное.
3. У моей обиды вкус (?).
4. Моя обида находится (?) в части тела.
5. Моя обида живет во мне (?) сколько времени.
6. Моя обида связана с (указать свои ощущения - боль, гнев и т. д)?
7. Моя обида (?) каких размеров.
8. Моя обида похожа на (?) фрукт.
9. Моя обида похожа на (?) звук.
10. Моя обида на ощупь (какая)?
11. Моя обида похожа на (?) природное явление.
12. У моей обиды (?) глаза.
13. Моя обида приходит ко мне как (?).
14. Моя обида вливается в меня как (?).
15. Моя обида окатывает меня как (?).

##### ***Упражнение «Аффирмация».***

Каждый день, просыпаясь по утрам, произносите про себя:

*Мои ожидания и требования по отношению к другим - это*

*исключительно моя позиция.*

*Если я захочу обидеться, то я могу начать активно навязывать своё мнение другим.*

*Если я не захочу обижаться, я буду учитывать, что у других есть свои убеждения и желания.*

*Если мы столкнёмся интересами и конфликт будет неизбежен, если я захочу конфликта - я начну конфликтовать, если не захочу - я скажу оппоненту, что не желаю конфликта.*

*Если я не знаю, как мне реагировать - я возьму таймаут. Я попрошу пару минут подумать, а быть может час, или день. НЕ знаю, я должен определиться, я должен взвесить все за и против.*

## **2. Осознать выгоды обиды.**

Вспомните несколько ситуаций из своего опыта, когда вы обижались на партнера, друзей, родителей, начальника. Подумайте, что вы хотели получить от обидчика таким образом? Что реально получили? Какие потребности могут стоять за обидой: внимание, поддержка, забота, любовь, принятие, понимание, сочувствие, помощь, защита, уважение, признание, похвала, одобрение, ласка и т.д.

### ***Техника «Задаем себе вопросы».***

1. На что обычно вы обижаетесь?
2. Какие выгоды для себя вы извлекаете из обиды?
3. Какой эмоциональный триггер запускает обиду? (Какое событие служит спусковым крючком для запуска обиды)
4. Что теперь вы можете сделать, чтобы обиды в жизни стало меньше?
5. Кого вам необходимо простить в первую очередь?
6. Как и когда вы его простите?

### ***Упражнение «Осознанная обида»***

Если вы чувствуете, что обиделись, скажите себе: «Я творец своего настроения! Я король и царь - только мне выбирать, как реагировать на обиду. Я выбираю....»

1) **обижаться** – я полностью беру на себя ответственность за то, что мне грустно. Я хочу пообижаться осознанно! Я позволю себе обижаться 5 (10/15/20 или больше) минут, за это время я буду наблюдать, что происходит со мной, моим телом, эмоциями, мыслями.

Где сидит моя обида? В ногах, животе, горле, глазах? Какая она? Жгучая, тупая, пульсирующая, острая?

*Важно! Если родственники начинают обращать внимание на ваше обиженное состояние и пытаются утешить, обязательно скажите им, чтобы не мешали вам «кайфовать» от осознанной обиды. Кроме шуток, чем чаще вы будете практиковать это упражнение, тем меньше вы*

*будете обижаться вообще на что-либо.*

2) **не обижаться** – я уважаю себя и понимаю, насколько трудным для моего организма может оказаться обида. Лишний стресс мне сейчас не нужен. Поэтому я осознанно отказываю себе в обиде.

Значит ли это, что я простила обидчика? Нет. Я беру себе таймаут. Я даю себе обещание, что разберусь с этой ситуацией 20 февраля в 12.00 (например). Обязательно ставим себе время, когда проработаем обиду.

Помни!

Если тебя кто-то обидел словом или делом знай - 100% обид наносится неосознанно, ибо обида - детская форма реагирования.

Ты можешь ввязаться в обиду, а можешь и не ввязываться. Всё зависит от тебя!

Береги себя и своих близких!

### **3. Отпустить старые обиды.**

#### **Упражнение «Облако обид».**

- Примите удобное положение сидя или лежа.
- Закройте глаза, сделайте 2-3 медленных вдоха и выдоха.
- Представьте в воображении того, кто вас обидел.
- Между вами висит облако со всеми обидами на этого человека, представьте его. Как оно выглядит? Какого размера? Какого цвета? Из чего состоит?
- Проведите от себя к облаку нить/веревку/канат. Какой она толщины? Какого цвета? Насколько прочная? Откуда начинается: от сердца, живота, головы?
- Отмотайте нитку обратно, верните все свои ожидания от человека.
- Снова посмотрите на образ обидчика. Каким видите его теперь? Что чувствуете к нему? Чего от него ждете?

Проанализируйте свое состояние. Как оно изменилось после проделанной работы?

#### **Упражнение «Арт-терапия».**

1. Представить мысленно, как выглядит ваша обида, нарисовать этот образ в голове, а затем отобразить на бумаге.
2. Придумать имя этому образу.
3. Порвать или сжечь свой рисунок.

#### **Упражнение «Гештальт-терапия».**

1. Написать на бумаге имена 3 людей, которые сильно обидели вас.
2. Первый человек, которого вы указали – ваш учитель, человек, который преподнес ваш главный урок в жизни.
3. Написание письма первому человеку в списке обидчиков. С указанием всех претензий к этому человеку, вопросов. В конце письма не забыть

попросить прощения.

4. Письмо сжигается или выкидывается.

### ***Упражнение «Отдать червяка».***

Сядьте поудобнее, закройте глаза, расслабьтесь и представьте, что вы идете по улице.

Перед вами — девятиэтажный дом.

Вы заходите в подъезд дома, поднимаетесь по ступенькам на первый этаж и входите в лифт, в котором стоит человек, который вас когда-то обидел.

Лифт закрывается, и вы едете вверх.

Представьте, что свою обиду на этого человека вы держите в руках, но обида эта — в форме червяка.

Посмотрите, какой это червяк — большой или маленький, толстый или тонкий. Какого он цвета, формы.

Лифт поднимается на верхний этаж, вы отдаете червяка своему обидчику или оставляете его в лифте и выходите.

Вы спускаетесь по ступенькам, и с каждым шагом вам становится легче.

Вот вы уже спустились на первый этаж, еще несколько ступенек, и вы выходите из подъезда.

На улице светит солнце, вам легко дышится, вам хорошо и спокойно.

### **Ответьте себе на вопросы:**

- Удалось ли вам отдать его обидчику или оставить в лифте?
- Почувствовали ли вы облегчение после того, как вышли из лифта?

### ***Упражнение «Прощаю и отпускаю».***

Нужно выписать в блокнот имена всех обидчиков, вспоминая детально каждую сцену и мысленно проговаривая: «Я не держу на тебя зла. И ты на меня не держи. Прощаю и отпускаю тебя».

### ***Упражнение «Пускаем обиды по ветру».***

Накапливать нужно только хорошие эмоции. С плохими, наоборот: чем раньше их выпустить, тем меньшими последствиями они для вас обернутся. Поругались с домочадцами или начальником? Бегом в спортзал! 20-минутный бой с тенью, избиение груши — и аура восстановлена! Того же эффекта можно добиться при посещении футбольного матча — накал страстей нешуточный, весь негатив улетучится с космической скоростью.

### ***Упражнение «Надавливаем на снежный ком».***

Предыдущий вариант наиболее действенен в случае с недавними обидами. Если выпустить пар вовремя не удалось, а негативные эмоции успели превратиться в некий снежный ком, поможет следующее.

Восстановите в памяти максимально подробную картину событий. Ощущаете боль в груди, ком в горле или резь в подреберье? Отлично! Значит, обида на поверхности. Надавливаете на место локализации боли пальцем – желательное, в полную силу, – и начинаете понемногу растирать. При этом постоянно прокручиваете в голове сценарий развития событий. Четырех-пяти минут, как правило, достаточно. По мере растирания боль будет сначала рассеиваться, а затем и вовсе исчезнет.

### ***Упражнение «Идем от обратного».***

Существуют ситуации, когда наказать обидчика невозможно в силу различных обстоятельств. Например, когда кто-то выше по положению или возрасту постоянно придирается. Если избавиться от обиды невозможно, доводим ситуацию до абсурда. Когда в следующий раз этому человеку придет в голову на вас «наехать», с милой улыбкой начинайте говорить ему комплименты. Сначала это выглядит нелепо: вас обзывают некомпетентным выскочкой, например, а вы расхваливаете профессионализм обидчика. Но через какое-то время дураком в данной ситуации будет ощущать себя именно он, и необоснованные нападки прекратятся.

### ***Упражнение «Визуализация».***

Есть еще один способ. Когда вас ругают, представьте обидчика в нелепой ситуации. Например, с разлитым на голове супом или помойным ведром. Или сидящим в туалете с выпученными от напряжения глазами. Действует безотказно.

### ***Упражнение «Рюкзак с обидами».***

Представьте, что вы находитесь высоко в горах и стоите на узком, шатком мостике над ущельем. У вас на спине рюкзак, наполненный вашими обидами, разочарованиями, злостью, негативными эмоциями. Еще одна эмоция, обида – и рюкзак перевесит вас. Вы упадете в пропасть. Попробуйте больше не нагружать рюкзак, не складывайте в него очередную обиду, а резко сбросьте его с плеч – пусть все ваши обиды падают в пропасть. Пойдите еще немного на мостике, попрощайтесь с негативом и возвращайтесь домой.

### ***Упражнение «Сценарий обиды».***

Закройте глаза и представьте себя гениальным режиссером и не менее гениальным актером; выстройте сначала фильм о своей обиде в виде трагедии (как индийские фильмы, где героев мучают, не дают им жить); а потом этот же фильм – в жанре комедии (вас по-прежнему мучают, но

все это идет уже под флагом юмора). Или же другой вариант подхода: представить ту же самую трагедию в виде философской притчи, найти в этом глубокий смысл, взглянуть на все немного отстраненно.

### ***Упражнение «Взгляд из будущего».***

Мысленно посмотрите на вашу настоящую обиду из будущего, перенеситесь вперед хотя бы на год, а лучше на пять, и вы почувствуете большую разницу между ее теперешним восприятием и тем, как бы вы ее восприняли тогда, ибо, как уже говорилось ранее, время рассасывает обиды и смягчает боль. И помните, что «на обиженных воду возят».

### ***Упражнение-медитация «Я прощаю тебя и отпускаю».***

Медитация посвящена прощению обидчика.

*Включается «Музыка моря».*

Ведущий: «Зажгите свечу. Посмотрите на ее пламя несколько минут. Закройте глаза, расслабьтесь. Представьте себе, что вы находитесь на берегу океана. Перед вами расстилается огромные просторы свободы. Вы садитесь прямо на берегу и чувствуете, как погружаетесь в мягкий обволакивающий песок. Кругом спокойствие и тишина. Тихо плещут волны. Вам хорошо и комфортно. Прислушайтесь к себе в этот момент. Прислушайтесь к дыханию, к тому, как бьется ваше сердце. Любящее, чистое сердце. Итак, вы расслаблены, вам хорошо, уютно, спокойно, нет никаких угроз. В этот момент вы видите вдалеке силуэт. Приближается человек. Вы вглядываетесь и видите перед собой ОБИДЧИКА. Да, это именно он. Сомнений нет, что это он. Обидчик приближается. Вы чувствуете, что сейчас должен состояться разговор. Очень важный разговор. Вот он совсем рядом и не решается начать беседу. Он просто стоит и смотрит на вас. Заговорите с ним. Спросите, что он тут делает и дождитесь ответа. .... попытайтесь выяснить суть конфликта между вами, поговорите с ним об этом, выясните все до буквальных мелочей... Так, выяснили. А теперь попросите друг у друга ПРОЩЕНИЯ, потому что... всегда есть за что попросить прощение... ведь в любом конфликте всегда сопричастны оба на 50%. Скажите, что Вам ОЧЕНЬ ЖАЛЬ, что так получилось. ПОБЛАГОДАРИТЕ его за полезный опыт, за то... что он делает Вас чище и совершеннее... Замечательно, а теперь, когда все ссоры и недомолвки позади, ему пора уходить. Попрощайтесь с ним. Скажите, что вы его по-прежнему ЛЮБИТЕ, но теперь ваши дороги разошлись, и у каждого из вас своя жизнь... Он уходит. С гордо поднятой головой и с улыбкой. Он машет вам на прощание. Помашите ему в ответ. Вам легко, спокойно и надежно. Вы верите, что в душе он всегда рядом с вами и поддержит вас в нужный момент. А теперь вы желаете искупаться. Жарко. Вода приятная, прохладная, очищающая душу и ваше сознание. Вы купаетесь.



Вам легко, спокойно, безмятежно... Но пора возвращаться... Вы приходите в себя... открываете глаза. Вам хорошо и спокойно. Несколько минут посмотрите в центр пламени. Почувствуйте, как это пламя очищает вас от липкой грязи обид.

Поблагодарите Господа (Вселенную, Мир) за помощь вам».

**Обратная связь:** Продолжить медитативную технику рассказом, кому и что удалось представить, что чувствовал каждый из участников, как откликнулся у каждого участника представленный рассказ.

### *Советы Дейла Карнеги.*

#### Правило 1.

Заполните свой ум мыслями о спокойствии, мужестве, здоровье и надежде, ведь «наша жизнь — это то, что мы думаем о ней».

#### Правило 2.

Никогда не пытайтесь свести счёты с теми, кто вас обидел, потому что этим вы принесёте себе гораздо больше вреда, чем им.

#### Правило 3.

Ведите счёт своим удачам, а не своим неприятностям!

#### Правило 4.

Когда судьба вручает вам лимон, постарайтесь сделать из него лимонад.

#### Правило 5.

Забывайте о своих собственных неприятностях, пытайтесь дать немного счастья другим. «Делая добро другим, вы в первую очередь помогаете себе».

### **Список литературы**

1. Артемьев, П. Психология самопознания, или Как найти формулу жизни. АСТ-Пресс, 2003.
2. Малкина-Пых, И. Психосоматика. Кнорус, 2020.
3. Фетискин, Н. Психология девиантного поведения: диагностика и методы профилактики. Монография; - Москва-Кострома: КГУ им. Некрасова, 2003.