

Norma i kryzys w rozwoju osoby dorastającej w oparciu o doświadczenia pomocy psychologicznej

Dariusz Perszko

Psychofizyczny rozwój człowieka jest naznaczony wieloma kryzysami. Jego struktura składa się z rozmaitych elementów, które raz łączą się ze sobą, to znów rozdzielają, aktywizują i przygasają. Większe natężenie tych zjawisk ma miejsce w okresie hormonalnych przemian lub w czasie nadmiernego stresu. Te kryzysy okresu przejściowego są czymś zupełnie normalnym. Większość młodych ludzi radzi sobie z nimi, ale niektórych osób przechodzenie z jednego etapu do drugiego stwarza tak wielkie problemy, że szczególnie wrażliwsze aspekty osoby mogą być narażone na szwank. Wielu autorów (Allport 1988, Dąbrowski 1976, 1996, Erikson 1968, 1997, Frankl 1971, 1978, Heszen-Niejodek 1995, Maslow 1986, 1990) uznaje kryzys za proces normalny, czyli zgodny z planem rozwoju i zdrowiem psychicznym. Czasem staramy się przekonać do takiego widzenia kryzysu rodziców i nauczycieli, u których cud niepamięci nie pozwala przypomnieć sobie swoich stanów emocjonalnych z dawnych lat.

Kryzys rozwojowy a kryzys urazowy

Rozróżnienie kryzysu rozwojowego od urazowego ma dla pomocy psychologicznej istotne znaczenie. Okun (2002) wskazuje na kryzys rozwojowy jako związany z okresem dojrzewania, a także doświadczanego w różnych okresach życia. W szczególności z trudnościami zaistniałymi w trakcie rozwoju. Ich cechą jest możliwość przewidzenia czasu ich wystąpienia, natury i sposobu ich rozwiązania. Kryzysy rozwojowe dotyczą przekształceń w systemie potrzeb (Maslow 1990), procesach wartościowania (Dąbrowski 1989), utraty poczucia sensu i wartości życia (Frankl 1978). Erikson (1997) podkreśla cechę kryzysów rozwojowych, ich biegunowość i opisuje je jako polaryzację skłonności, co może prowadzić do korzystnego lub nie ich rozwiązania. Kryzysy rozwojowe mimo często dramatycznego przebiegu i znacznym napięciom dają siłę do późniejszego osiągnięcia nowych sprawności umiejętności w dalszym życiu. Dlatego nadmierne chronienie dzieci obiera im poczucie sprawczości. W literaturze (Jacyniak, Płużek 1996, Okun 2002, Szczukiewicz 2001) są wyszczególniane razem kryzysy urazowe i sytuacyjne. Należałoby jednak uwypuklić ich odmienny charakter. Kryzys sytuacyjny jest odpowiedzią na zdarzenie traumatyczne występujące losowo. Mamy wtedy do czynienia z sytuacją trudną do przewidzenia i także trudną do przyjęcia. Takie sytuacje mogą się zdarzyć każdemu. Seligman określa kryzysy urazowe jako „skłonność lub względnie stałą dyspozycję do chorowania, ściągania na siebie nieszczęścia, nieudanych związków, konfliktów, uzależnień, które to powstają na tle jakiegoś urazu, wcześniejszej traumy i są w jakiś sposób pielęgnowane” (Seligman 1994, s.183). Powyższe rozróżnienie sugeruje Seligman opisując badania ludzi, którzy doznali wstrząsu pourazowego na skutek utraty bliskiej osoby, choroby, wypadku, gwałtu itp. Jedne osoby wychodziły szybciej z traumy a inne wolniej lub wcale, lub wręcz z epatowania urazu uzyskiwały poczucie wyjątkowości.

Należy się bliżej przyjrzeć definicji kryzysu Allporta (1988), który rozumie kryzys jako „sytuacje emocjonalnego” i umysłowego stresu wymagającą zmian perspektywy w ciągu krótkiego czasu. Zmiany perspektywy wywołują często zmiany w osobowości i mogą być progresywne jak i regresywne” (Allport 1988, s.64). Autor uwidacznia różnicę, jaką w

konsekwencji wywołuje kryzys mając na uwadze inność podłoża i przyczyn. W konsekwencji w praktyce poradnianej można wyszczególnić osoby mające skłonności do kryzysów, a nawet skłonność do przemieniania kryzysów rozwojowych, nie rozwiązując ich pozytywnie w urazowe. Wtedy to traumatyczna sytuacja warunkuje redukcyjne zachowanie, sposób myślenia, emocje, do znanych już wcześniej działań zmieniając je w proste nawykowe sposoby przystosowania. Opierając się na koncepcjach kryzysu (Heszen-Niejodek 1995, James 2003, Kubacka-Jasiecka 1997, Płużek 1991, Silwer, Wortman 1984, Sugerman 1986) można wyodrębnić cechy charakterystyczne:

1. kryzys ma charakter subiektywny i zależy od tego, co dany człowiek przeżywa jako obciążające, załamujące jego równowagę psychiczną. Mogą to być nagłe obciążenia, jak i przewlekłe stresy, wydarzenia uznawane jako pozytywne jak i negatywne;
2. kryzys, to złożona całość, na którą składają się: wydarzenia kryzysowe, osoba w kryzysie i system, w którym ona żyje;
3. aby wykorzystać konstruktywnie związaną z kryzysem szansę pomoc musi nastąpić szybko;
4. kryzys oznacza zarówno niebezpieczeństwo porażki, obniżenia własnej wartości, jak i szanse na zmianę, rozwój i poprawę jakości życia;
5. kryzys należy ujmować w powiązaniu z aktualnym etapem rozwoju i sytuacją życiową;
6. w diagnozie kryzysu szukamy odpowiedzi na pytanie jak to się dzieje, że dana osoba w tym momencie znalazła się w kryzysie;
7. skutkiem pozytywnego rozwiązania kryzysu jest: polepszenie ogólnego poziomu funkcjonowania, wzrost autonomii, samoakceptacji, zdobycie nowych umiejętności, nadanie nowego sensu życiu.

U osoby dojrzewającej w znacznym stopniu przeplatają się kryzysy rozwojowe z sytuacyjnymi. Kryzysy sytuacyjne mogą zarówno hamować pozytywne rozwiązanie kryzysu rozwojowego, jak i powodować przyspieszone przemiany wewnątrz systemowe, integrujące doświadczenia i stymulujące do zadań rozwojowych. Tak, jak ma to miejsce w występującym według Eriksona (1997) kryzysem tożsamości w okresie adolescencji. Mając na uwadze wskazane koncepcje kryzysów i to, co w procesie stawania się dzieje się z człowiekiem, można zauważyć, że w kryzysie rozwojowym główne działanie można przypisać uczuciom i wartościom. W kryzysie sytuacyjnym działają przede wszystkim okoliczności w postaci traumy (James 2003, Kubacka-Jasiecka 1997, Płużek 1991, Sugerman 1986). Natomiast w kryzysie urazowym mamy głównie do czynienia z dominacją mechanizmów obronnych. Inaczej mówiąc, można zróżnicować kryzysy na rozwojowy, mający w sobie potencjał, sytuacyjny z przejściowym załamaniem radzenia sobie w prostych sytuacjach i kryzys urazowy wykazujący degradację potencjału rozwojowego i skłonnością do nawrotów (por. Heszen-Niejodek 1995, Kubacka-Jasiecka 1997, Okun 2002, Seligman 1994, Szczukiewicz 2001). Śledząc przebieg kryzysów autorzy wymieniają fazy przechodzenia przez kryzys. W tym miejscu omówię te etapy, które pozwalają wykazać różnicę pomiędzy kryzysem rozwojowym a urazowym. W koncepcji Ewinga (za Kosewska A. 1983/5, s. 48-50)

po fazie konfrontacji z trudnościami i narastania dezorganizacji wymienia fazę IV nazywając ją - przystosowanie i trwale nieprzystosowanie. W tym momencie zostaje uwidocznione to, że są osoby radzące sobie z przewartościowaniem, kompensacją postaw, przepracowaniem trudności. Są też takie, które sobie z tym nie radzą i wtedy następuje skrajna dezorganizacja i zaburzenia reaktywne. Sugerma (1986) wymienia fazy kryzysu, od braku mobilizacji, reakcji gwałtownych wahań nastroju, zwątpienia w siebie, do fazy ujawniania emocji. W tej fazie występują: rezygnacja z podtrzymywania w sobie przeszłości, nazwanie swoich uczuć, odrzucenie starych związków emocjonalnych. Silne mechanizmy obronne człowieka czasem uniemożliwiają korzystanie z powyższych sposobów radzenia sobie z trudnościami. Następną fazą jest 'badanie', kiedy człowiek potrafiący zrezygnować z podtrzymywania w sobie przeszłości jest zdolny i gotowy do podjęcia poszukiwań, nowych dróg, sposobów działań i wyborów.

Po przełomie w postaci ujawniania emocji i badaniu następuje faza poszukiwania znaczenia. W tym miejscu L. Sugerma mówi o aktywności w kierunku uzyskania pełnej świadomości i usensowieniu zmiany życiowej. „Wiele trzeba wysiłku włożyć w nadanie sensu tragedii i zaakceptowaniu tego w świadomości” (Szczukiewicz 2001, s. 6) Dopiero w fazie integracji możemy liczyć na uzyskanie nowego spojrzenia na siebie i świat, integrowanie nowych ze starymi wydarzeniami i to ze strukturą osobowości. Cały ten cykl zmian może prowadzić do poprawy funkcjonowania człowieka i rozwinięcia potencjału rozwojowego. Natomiast, co się dzieje z człowiekiem, który nie jest w stanie przejść powyżej opisanego cyklu? Nieprawidłowe rozwiązanie kryzysu tożsamości w okresie dojrzewania prowadzi do dysfunkcji. W konsekwencji dorosła już jednostka nie jest w stanie odpowiedzieć na pytanie o sens swego życia, o wybierane przez siebie wartości, a nawet w ogóle o swoje wybory. Nasuwa się pytanie, jak to się dzieje, że sposób myślenia, przeżywania i reagowania u części młodzieży uniemożliwia przekroczenie skompensowanie lub sublimacje deficytów biologicznych, społecznych lub psychologicznych przekazywanych przez rodziców, a w reakcji samoobrony jednostka podejmuje zachowania destruktywne lub autodestruktywne. Ponieważ jednostka dojrzewająca musi mieć za wszelką cenę jakieś poczucie swego znaczenia, rozwija najróżniejsze mechanizmy obronne w stosunku do siebie i świata (por. Grzełowska-Klarkowska 1986, Heszen-Niejodek 1995, Kubacka-Jasiecka 1997). Mogą to być już symptomy zaburzeń nerwowych czy spaczeń w strukturze osobowości. System rodzinny wpływa w istotny sposób na to, co się później dzieje z młodym człowiekiem. Początków problemów osobowościowych należy często szukać w wychowaniu rodzinnym, a pogłębienia w antyzdrowotnej edukacji. Znana jest powszechnie zależność prawidłowego rozwoju dziecka a później młodzieży od warunków wychowawczych w rodzinie. „Należy wziąć pod uwagę fakt, że warunkiem rozwoju psychicznego, rozkwitu duchowego, twórczej aktywności każdego człowieka, także tego dojrzewającego, jest poczucie powodzenia swojej działalności i płynącej stąd radości i wiary we własne możliwości” (Maslow 1986, s. 59).

Kryzysowy charakter rozwoju psychicznego w wieku dorastania

Według Eriksona (1997) rozwój osobowości przechodzi przez kryzysy, sam je generuje i ma odpowiednie wzory jego opanowania, które nazywa rytualizacjami. Podstawowym celem rytualizacji jest przekształcenie dojrzewającej osoby w efektywnego i bliskiego społeczeństwu człowieka. Odbywa się to poprzez kryzysy występujące w każdym stadium rozwojowym, które powinny zostać w następnym stadium przekształcone. A jeżeli się tak nie dzieje, kryzys hamuje rozwój osobowości (Erikson 1968, Heszen-Niejodek 1995, James 2003, Kobierzycki

2001, Kubacka-Jasiecka 1997, Szczukiewicz 1998).
 Rozwój świadomości osiąga w okresie dorastania poziom, dzięki któremu może zaistnieć względnie zintegrowane rozumienie siebie w świecie wewnętrznym i zewnętrznym. Jednostka osiąga to poprzez kryzys zwanym kryzysem tożsamości (Erikson 1997). Erikson rozumie kryzysy jako zwrotne, przełomowe momenty, stanowiące szansę rozwojową, a nie załamanie linii życiowej (por. Dąbrowski 1989, Erikson 1968, 1997, Szczukiewicz 1998). Erikson pisząc o okresie dorastania zwraca uwagę na zamęt tożsamościowy mający miejsce w świadomości młodego człowieka a polegający na przeciągającej się niemożności do zidentyfikowania się z rodziną, miejscem w społeczeństwie. Niezdolnością do wyboru dalszej drogi zawodowej czy życiowej. Rozwiązaniem negatywnym utrzymującym jakąkolwiek identyfikację z sobą jest utożsamianie się z grupami nieformalnymi, nierzadko przestępczymi. Wtedy to ma miejsce przyjęcie tzw. tożsamości negatywnej. Niektóre osoby w czasie kryzysu będą przejawiały zachowania nerwicowe, przestępcze, inne będą go rozwiązywały w sposób akceptowany społecznie w postaci uczestniczenia w działaniach społecznych, politycznych i związanych z twórczością. Działalność ta daje nadzieję na przełamanie kryzysu, natomiast wtedy, gdy to się nie udaje rozwijają się mechanizmy obronne objawiające się zachowaniami dewiacyjnymi. Kryzys tożsamości w okresie adolescencji umożliwia wejście w dorosłe życie i prowadzi do osiągnięć, bez których dalsze etapy rozwojowe nie byłyby możliwe. Negatywne rozwiązanie kryzysu tożsamości prowadzi do zachowań dewiacyjnych.

Autorki A.Norem-Hebeisen i D.P. Hendin (1981) stwierdziły, że młodzież podejmuje zachowania dewiacyjne na skutek trzech zmiennych:

1. Stresów - gdyż częste i silne stresy sprzyjają dysfunkcjonalności psychospołecznej.
2. Braków w zakresie umiejętności rozwiązywania problemów, porozumiewania się, adekwatnej samooceny, rozumienia i interpretowania doświadczeń życiowych.
3. Sytuacji presji, wytwarzanej przez silnie oddziałujące środowisko rówieśnicze, w którym istotna jest moda, styl bycia lub wyglądu narzucany przez pop kulturę.

Pojawienie się zaburzeń w zachowaniu dojrzewającej osoby jest wynikiem działania, w większym lub mniejszym stopniu, każdej z tych zmiennych. Ilustruje to tabela 1.

Tabela 1. Uwarunkowania zachowań dysfunkcyjnych młodzieży według Norem-Hebeisen, Hendin (cyt. za Gaś 1995, s. 18).

Korelaty, zmienne	Stresy	niedostatek umiejętności	sytuacyjne naciski
Fizyczno-genetyczne	minimalne żywienie, zamieszkanie oraz zatrudnienie	Praktykowanie złego żywienia	fizyczne zmęczenia, niezaspokajanie potrzeb

Poznawczo-emocjonalne	postrzeganie siebie jako zagubionego i depresyjnego	ograniczenie poczucia sensu i samoświadomości	usprawiedliwienie, że większość rówieśników jest zaangażowana w takie działania
sieć społeczna	brak uczuciowej obecności rodziców	Niezdolność do nawiązania silnych więzi	rodzice lub rówieśnicy oczekują lub dostarczają negatywnych wzorców zachowań
Spoleczne	presja kulturowa do działań społecznych	brak silnych więzi z grupami religijnymi	środki masowego przekazu gloryfikujące zachowania dysfunkcyjne
Behawioralne	niskie osiągnięcia szkolne, problemy dyscyplinarne w szkole	Brak samokontroli	rezygnacja z indywidualności na rzecz konformizmu

W przypadku młodzieży zachowania dewiacyjne to te wszystkie zachowania, które nie znajdują akceptacji w oczach ogółu społeczeństwa oraz instytucjach opartych na autorytecie dorosłych. Często owe zachowania są traktowane jako wyłącznie naganne, wskutek czego prowadzą do etykietowania młodego człowieka. Konieczne jest spojrzenie na nie jako na działania ukierunkowane na cel, pełniące ważne funkcje rozwojowe. Według K. Dąbrowskiego (1976, 1981, 1986, 1989) kryzys rozwojowy ma miejsce wtedy, gdy mamy do czynienia z przekształcania się psychiki w kierunku od automatyzmu do działania świadomego, od prymitywizmu do działania skomplikowanego, od determinizmu biologicznego do autodeterminizmu moralnego, od wychowania do samowychowania. Dąbrowski traktuje kryzys jako dezintegrację struktur pierwotnych objawiających się bólem psychicznym, rozpaczą, nierzadko głębokim smutkiem i tęsknotą za czymś nieokreślonym a w konsekwencji depresją. „Powyższe wewnętrzne stany emocjonalne przyczyniają się do rozwoju pozytywnego i powodują wzmożenie w osobie skłonności do autonomii i autentyzmu. Pozytywne przeżycie takiego kryzysu wyraża się rosnącą i kontrolowaną niezależnością osoby od wpływów otoczenia a także od własnych tendencji wewnętrznych” (Dąbrowski 1989, s.64). K. Dąbrowski nazywa te kryzysy przelomami. Zdaniem K. Dąbrowskiego brak plastyczności w postaci zdolności do pokonywania determinizmów, podporządkowanie się siłom biologicznym i środowisku zewnętrznemu nie pozwala na pozytywne przeżycie tych trudności. Następuje to wtedy, gdy mechanizmy obronne są zbyt silne i nie pozwalają na rozluźnienie warunkujących je struktur. Dlatego według tej koncepcji tendencja do rozpaczki młodego człowieka może być w pewnej mierze

także traktowana jako zdolność do rozwoju osobowego. Natomiast Maslow (1986, 1987) stawia wyraźne pytanie, dlaczego dla niektórych przeżycie rozwojowe kryzysu jest tak trudne i mozolne a czasem wręcz niemożliwe? Twierdzi, że działa w takich wypadkach ogromna siła fiksacji i regresji. Także w innej pracy podkreśla „ten podstawowy dylemat czy konflikt między czynnikami obronnymi a dążeniami do wzrostu uważam za egzystencjalny, zakorzeniony w najgłębszej naturze istoty ludzkiej” (Maslow 1986, s.52). Osoba dorastająca prawie w każdym momencie musi wybierać między przyjemnościami bezpieczeństwa a wzrastaniem, zależnością a niezależnością, regresem a postępem, niedojrzałością a dojrzałością. Dla Maslowa poczucie bezpieczeństwa jest tym, co pozwala na pozytywne przejście kryzysu. Gdy jest ono niezaspokojone pozostanie ukryta skłonność do jego zaspokajania, „w formie zastygnięcia w fiksacji, sztywnej obronie, w środkach defensywnych przekreślających możliwość wzrostu” (Maslow 1986, s.61). W koncepcji cykliczno-fazowej rozwoju Brzezińskiej (2000) kryzys jest jedną z koniecznych faz dla zaistnienia zmian rozwojowych (por. Dąbrowski 1987). Autorka zaznacza, że na początku tej fazy dochodzi do dominującego w emocjonalności konfliktu wewnętrznego pomiędzy już posiadanym a nowym doświadczeniem. Rezultatem jest wyraźnie dająca o sobie znać zaburzona aktywność w sferach:

- działania - z nadmiernym obniżeniem lub pobudzeniem aktywności,
- emocjonalnej- z wahaniami nastroju zmierzającymi do erupcji emocji tzw. negatywnych,
- poznawczej- z obniżeniem sprawności i wycofaniem się z zainteresowań,
- społecznej- z nadmiernym lub zawężonym kontaktem z ludźmi.

Zdaniem autorki tak ujawniający się kryzys jest kulminacją zmian, jakie następują. W tym momencie kończy się poprzedni proces dekonstrukcji i rozpoczyna następny cykl rozwoju. „ Kryzys, więc to moment kluczowy. Jeżeli kryzys zostaje rozwiązany, zamyka się cykl rozwoju i osoba przechodzi do cyklu następnego” (Brzezińska 2000, s. 87). Jednak zmiany kryzysowe często odbywają się z widocznym dla otoczenia cierpieniem jednostki. Brzezińska za wskaźnik zdrowego kryzysu w rozwoju uważa, pomimo dotkliwego bólu psychicznego, realizowanie przez osobę swoich planów osobistych i spełnianie przyjętych przez siebie ról społecznych.

Kryzys psychiczny rozumiany jest jako zaburzenia reaktywne charakteryzujące się szybko zmieniającymi się w czasie wyraźnymi zaburzeniami zachowania, subiektywnym poczuciem bezradności, silnym wewnętrznym napięciem, poczuciem utraty bezpieczeństwa (por. Heszen-Niejodek 1995, Kubacka-Jasiecka 1997, 1998) Działanie osoby będącej w kryzysie jest zwykle pozbawione planu, chaotyczne, towarzyszy mu pobudzenie lub apatia, obniżenie kontroli emocjonalnej, poczucie winy lub krzywdy, fiksacja na przeżyciach z uporczywymi myślami o nich. Aktualnie mamy więcej okazji do obserwacji zakłóceń produktywności w tym, że dorastającym ludziom trudno się skupić na określonym zadaniu, przy jednoczesnym uzależnieniu się od jednej czynności, np. słuchaniu muzyki, graniu na komputerze itd. Towarzyszy temu także kontestacja ról proponowanych przez społeczeństwo. Zakłócenia perspektywy czasowej zdaniem Eriksona (por. 1997) mają miejsce wtedy, gdy u nastolatka dominuje głęboko zakorzenione przekonanie, że przyszłość nie może przynieść żadnej pozytywnej zmiany z jednoczesnym dużym oczekiwaniem dotyczącym przyszłości. Taki człowiek mówi całym sobą, że „nie chce” dorosnąć. Owa trudność do przyjmowania ról

społecznych przyjmuje nieraz formę karykaturalną nazywaną przez Eriksona tożsamością negatywną (Erikson 1968, 1997, por. Kobierzycki 2001). Mamy w niej do czynienia z utożsamianiem się z czymś, co jest niechciane, wstydlive, odrzucane ze społecznego punktu widzenia. Wiąże się z tym przejmowanie od rodziców negatywnego wzorca emocjonalnego, który jest nie do pogodzenia z racjonalnym osądem młodego człowieka. Z taką to różnorodnością zjawisk w dojrzewających jednostkach spotykamy się w poradnictwie psychologicznym.

BIBLIOGRAFIA

- Allport G.W.** (1988). Osobowość i religia. PAX, Warszawa
- Brzezińska A.** (2000). Społeczna psychologia rozwoju. Scholar, Warszawa.
- Dąbrowski K.** (1976). Nerwowość dzieci i młodzieży. WSiP. Warszawa.
- Dąbrowski K.** (1989). W poszukiwaniu zdrowia psychicznego. PWN. Warszawa.
- Erikson E.H.** (1968). Identity, Youth and Crisis. New York.
- Erikson E.H.** (1997), Dzieciństwo i społeczeństwo. REBIS, Poznań.
- Frankl V.E.** (1978). Psychoterapia dla każdego. IW PAX. Warszawa.
- Gaś Z. B.** (1995). Rodzina a uzależnienie. Wydawnictwo UMCS. Lublin.
- Grzegółowska-Klarkowska H. J.** (1986). Mechanizmy obronne osobowości. Warszawa.
- Harwas-Napierała B, Trempała J.** (red.): (2003). Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka. Tom. 2. PWN. Warszawa
- Heszen-Niejodek I.** (red.): (1995). Doświadczenie kryzysu – szansa rozwoju czy ryzyko zaburzeń. Wyd. Uniwersytetu Śląskiego. Katowice.
- Jacyniak A., Plużek Z.** (1996). Świat ludzkich kryzysów, Kraków.
- Jankowski K.** (red.) (1981). Psychologia w działaniu. Czytelnik, Warszawa.
- James B.** (2003). Leczenie dzieci po urazach psychicznych. Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. Warszawa
- Kobierzycki T.** (2001). Ja i Nie-Ja. Syndrom uzależnienia psychologicznego, model rodzinny. STAKROOS. Warszawa.
- Kubacka-Jasiecka D.** (1998). Kryzysy psychiczne, Encyklopedia psychologii, red. Szewczyk S. PWN, Warszawa
- Maslow A. H.** (1986). W stronę psychologii istnienia, PAX. Warszawa.
- Maslow A. H.** (1990). Motywacja i osobowość, PAX. Warszawa.

Norem-Hebeisen A., Hendin D. (1981). Influence on adolescent problem behavior: Causes, connection, and contexts. NIDA. Rockville

Okun B.F. (2002). Skuteczna pomoc psychologiczna. Instytut Psychologii Zdrowia. Warszawa. Suler L. (1986). Life-span development, Concept-Theories, and interventions. London-New York

Szczukiewicz P. (1998). Rozwój psychospołeczny a tożsamość. Wyd. UMCS. Lublin.

Szczukiewicz P. (2001). Pomoc psychologiczna w kryzysie psychicznym - spojrzenie z perspektywy logoterapii.

Ogólnopolska konferencja naukowa: „Profilaktyka i terapia zaburzeń w kontekście sytuacji traumatycznych”, IPS-UJ, Kraków.