

УДК 159.923.2

Духовний вимір психологічного здоров'я студентської молоді: підходи та моделі

Кочарян О.С., Ягнюк Я.К.

Статтю присвячено проблемі психологічного здоров'я студентської молоді. Указується на значну кількість деструктивних тенденцій, пов'язаних із проблемами в соціальному й психологічному функціонуванні сучасної молоді, які впливають на її психологічне здоров'я. Говориться про важливість створення умов для індивідуального, гармонійного й цілісного розвитку особистості, формування настанов на здоровий спосіб життя студентської молоді, що дозволить розв'язати ці проблеми. Виявлена різноманітність науково-теоретичних уявлень про моделі та підходи до психологічно здорової особистості.

Визначено, що чинниками, які ретардують розвиток особистості молодого людини, є знецінення й потенціювання у студентської молоді потреби в самоактуалізації, ігнорування духовної складової психологічного здоров'я особистості. Окреслені перспективні напрями з вивчення зазначеної проблеми.

Ключові слова: студентська молодь, «духовний» компонент психологічного здоров'я, моделі психологічно здорової та успішної особистості, самоактуалізаційний потенціал, психологічне здоров'я, «психологічна» якість життя, психологічні проблеми.

Статья посвящена проблеме психологического здоровья студенческой молодежи. Указывается на значительное количество деструктивных тенденций, связанных с проблемами в социальном и психологическом функционировании современной молодежи, влияющих на ее психологическое здоровье. Говорится о важности создания условий для индивидуального, гармоничного и целостного развития личности, формирования установок на здоровый образ жизни студенческой молодежи, которые позволят решить эти проблемы. Выявлено разнообразие научно-теоретических представлений о моделях и подходах к психологически здоровой личности.

Определено, что факторами, ретардирующими развитие личности молодого человека, являются обесценивание и потенцирование у студенческой молодежи потребности в самоактуализации, игнорирование духовной составляющей психологического здоровья личности. Очерчены перспективные направления в изучении указанной проблемы.

Ключевые слова: студенческая молодежь, «духовный» компонент психологического здоровья, модели психологически здоровой и успешной личности, самоактуализационный потенциал, психологическое здоровье, «психологическое» качество жизни, психологические проблемы.

The article is devoted to the psychological health of students. The following is specified in a number of destructive tendencies associated with problems in social and psychological functioning of today's youth, affecting their psychological health. Are talking about the importance of creating conditions for the individual, holistic and harmonious development of personality of guidelines on healthy lifestyle of students that will solve these problems. Revealed a variety of scientific and theoretical understanding of models and approaches to the psychologically healthy person.

Determined that the factors, retarding personal development of young humans, are devaluation and potentiation of students' needs for self-actualization, ignoring the spiritual component of psychological health of individuals. The promising ways in the study of this problem are outlined.

Keywords: students, "spiritual" component of psychological health, psychological models of healthy and successful person, self-actualized potential, psychological health, "psychological" quality of life, psychological problems.

Актуальність дослідження. Проблема психологічного здоров'я та його збереження найбільш гостро постає у період формування особистості, зокрема, в юнацькому віці, що припадає на час навчання у вищій школі. Аналіз наукових робіт [1; 2 та ін.] виявив, що необхідно впроваджувати заходи, направлені на діагностику, корекцію та збереження психологічного здоров'я студентства. Створення умов для індивідуального, гармонійного й цілісного розвитку, формування настанов на здоровий спосіб життя студентської молоді є чинником розв'язання численних проблем, з якими стикається юнак.

Ці проблеми зумовлені реаліями життя та пов'язані з низкою дефіцитів у соціальному та психологічному функціонуванні особистості студентів, які перешкоджають їх нормальному розвитку.

Значна кількість наукових праць [3; 4; 5; 6 та багато ін.] присвячена вивченню психологічних проблем студентської молоді, серед яких:

- деструктивне заповнення молодими людьми дефіцитів, яке призводить до різного роду психологічних залежностей (наркоманії, алкоголізму, тютюнопаління, комп'ютерної, Інтернет, ігрової, сексуальної, лікарської тощо);

- зміни у стані міжособистісних стосунків, що призводять до формування міжособистісної залежності, «токсичних» форм любові, синдрому «емоційного холоду», страху психологічної інтимності, підвищення рівня толерантності до відхилень, асексуальності, неосексуальних практик, появи сексуальних девіацій (перверситетів);

- поява та кристалізація феномену «девальвація дорослості», який спряжений із розширенням підліткових та юнацьких субкультур, небажанням дорослішати, тенденції до спрощення життєвих цілей та планів;

- розповсюдження симптому «втрати цінностей» (за А.Маслоу), зниження інтересу й прагнень до творчості та самореалізації за умов розширення можливостей самореалізації та

вибору значної кількості засобів прояву індивідуальності та творчості;

- зростання рівня соціальних відхилень, невротичних та адаптаційних розладів, соціальної дезадаптації, підвищення чутливості до соціальної напруги, суїцидальної, адиктивної та девіантної поведінки, підвищення рівня толерантності до відхилень, поява феномену відчуження (за Е.Фроммом), формування порушених девіантних форм сім'ї;

- зниження рівня фізичного здоров'я молоді за наявності переживань самотності, розгубленості, розчарованості, песимізму, порожнечі, «екзистенціального вакууму», страху перед майбутнім, невпевненості у своїх силах та у власному майбутньому, підвищеної тривожності, немотивованої агресивності, відсутності знань й умінь про методи самозахисту від стресів, перевтоми;

- втрата ідеалів, життєвих цілей, контролю над зовнішніми обставинами, суб'єктивна відсутність перспектив росту (соціального, професійного та особистого), зниження рівня щастя, незадоволеність власним життям, її якістю.

Водночас науковці звертають увагу на зниження рівня академічної успішності студентства [4; 17-33], низький рівень здатності до психологічної близькості, проблеми у ціннісно-смысловій сфері [8; с. 37-41], збільшення кількості студентів, які мають проблеми з адаптацією, звертаються за психологічною й навіть психіатричною допомогою [4; 17-33], характеризуються незадовільною нервово-психічною стійкістю, слабким фізичним та психічним станом здоров'я, наявністю різних межових нервово-психічних розладів [9; с. 5].

Зазначені проблеми сприяють зниженню «психологічної» якості життя й гармонізації особистісного розвитку молоді, зокрема, її психологічного здоров'я.

Аналітичний огляд. У сучасних умовах проблема психологічного здоров'я набуває особливої гостроти й актуальності з огляду на поширення серед студентської молоді психосоматичних, нервово-психічних розладів, внутрішньо-особистісних конфліктів, відсутності психологічної компетентності у сфері особистого здоров'я [2; 9 та ін.]. У наукових працях багатьох дослідників [1; 8; 10; 11; 12; 13 та ін.] зазначена проблема постає у тих чи інших аспектах, які інтегрують уявлення про розвиток й сутність людського Я, людську реальність.

Виділяють філософський й антропологічний підходи, які розкривають зміст моделей психологічного здоров'я. Перший напрямок пов'язують з соціоцентризкою (уклін на колективістські установки) й персонцентризкою (уклін на індивідуалістські установки) орієнтаціями, які в повній мірі не розкривають характер існування й розвитку особистості.

Тому закономірним є поява антропологічного підходу (психологічної антропології), що розглядає людину в єдності зі світом у термінах психіки («душа», «духовне життя», «індивідуальний дух», «внутрішній світ людини») та суб'єктивності, яка відображає сутність індивідуального внутрішнього світу людини, неповторний спосіб її життя. Як відмічає О.В.Шувалов [14; с. 18-33], категорії психологічної антропології (подійність, самобутність та суб'єктивність) дозволяють створювати нові «позитивні» теоретичні моделі психологічно здорової особистості, основу яких складає «нормальний розвиток суб'єктивної реальності в онтогенезі».

Оскільки здоров'я особистості є об'єктом різних міждисциплінарних досліджень, Т.Д.Данчева [15; с. 128-133] на основі опрацювання низки фундаментальних досліджень у вітчизняній психології (Л.І.Анциферова, Л.І.Божович, Б.С.Братусь, О.С.Васильєва та ін.) визначає основні наукові підходи до розуміння психологічного здоров'я особистості: комплексний (здоров'я - багатомірний феномен зі складною та неоднорідною структурою; нормоцентричний (представлений у психіатрії; здоров'я виступає як сукупність середньостатистичних норм сприйняття, мислення, емоційного реагування та поведінки в сукупності з нормальними показниками соматичного стану суб'єкта); феноменологічний (представлений у екзистенціальній психології; здоров'я розглядається через призму прояву індивідуального, неповторного способу буття); холистичний (представлений у гуманістичній психології; здоров'я – системна якість, певний рівень інтегрованості особистості, що набувається в процесі становлення особистісної цілісності); еволюційний (представлений у валеології та біології; здоров'я розглядається в контексті загальної еволюції); соціальноорієнтований та крос-культурний (представлений у філософії та психоаналізі; описує здоров'я в контексті різних культурно-історичних умов, у межах певних національних груп); дискурсивний (представлений у філософії; здоров'я – соціальне явище, проекція та об'єктивація складної системи дискурсів); акмеологічний (здоров'я виступає особистісним конструктом, що сприяє реалізації вищих можливостей особистості («мікроакме здоров'я») та виступає критерієм її життєстійкості).

У психології переважають уявлення про психологічне здоров'я особистості в контексті гуманістичного напряму. Дані наукові погляди ґрунтуються на:

- самопізнанні, тобто наявності диференційованих й усвідомлених знань людини про себе й власне тіло, організмичні відчуття, внутрішні спонукання; про відносини з іншими людьми, суспільством, природою; про «творчий синтез» між сигналами власного внутрішнього автентичного Я і запитами соціального оточення й власним несвідомим [1; 16 та ін.];

- здатності до рефлексії, саморефлексії, глибоких переживань (у тому числі й моральних), інтуїції, емоційному благополуччю [12; 17 та ін.];

- здійсненні власних життєвих виборів «при опорі на внутрішнє єство свого автентичного Я», розвитку позитивно-оптимістичної життєвої стратегії, творчому сприйнятті реальності [10; 12 та ін.];

- здатності до створення повноцінних й справжніх міжособистісних стосунків, конструктивних способів поведінки й стратегій [11; 18 та ін.];
- прагненні до зростання, творчої й повноцінної самореалізації, самоактуалізації, орієнтації на гармонізацію власної внутрішньої сутності [19; 20 та ін.];
- наявності сенсу буття, осмисленості життя [17; 21 та ін.];
- розвитку в напрямку до «автентичної моральності» [12 та ін.];
- особистісній зрілості [12; 13 та ін.];
- духовному благополуччю та духовній саморегуляції особистості, її духовності [10, с. 894 та ін.].

Найвищим рівнем психологічного здоров'я, на думку науковців [11; 14 та ін.], є індивідуально-психологічне здоров'я особистості, яке залежить від здібностей людини будувати адекватні способи реалізації смислових прагнень, від індивідуально-психологічних характеристик самої особистості, які у сукупності можуть створювати «еталонну» особистість.

Психологічні моделі здорової й успішної особистості. Представники гуманістичної й філософської парадигми першими розпочали осмислення та дослідження особистості, яка являє собою універсальний зразок здорового та творчого людського існування («еталонної» особистості). Розглянемо конкретніше еталонні уявлення й моделі здорової особистості.

Так, З.Фрейд [16; 22; 23] називав критерієм психологічного здоров'я активність суб'єкта як складної живої системи та усвідомленість мотивів, фіксацій, захисних механізмів, способів поведінки, що посилює Его й сприяє побудові більш реалістичної поведінки; за Ш.Бюлер [15; с. 128], самоспрямованість та самовизначення особистості виступають умовами збереження психологічного здоров'я, підтримання «рівноваги»; А.Адлер [16; 22; 23] вважав втіленням зрілості соціально-корисний тип, який характеризується високим ступенем соціального інтересу та високим рівнем активності; Е.Еріксон [16; 22; 23] приділяв значну увагу вмінню людини справлятися зі значними життєвими проблемами (особистими й соціальними кризами), що призводять до особистісного росту й розвитку; Е.Фромм [18; с. 176-178] визначав цінність позитивної й «абсолютної» свободи, розкрив образ «нової Людини», що має продуктивний характер, потребує любові до себе й до інших для подолання відчуженості; Г.Олпорт [24; с. 145-149] створив образ психологічно зрілої особистості, якій властиве самопізнання, постійний процес індивідуалізації, стійкість до фрустрації, усвідомленість власного досвіду, відсутність механізмів психологічного захисту, активна життєва позиція; на думку А.Маслоу [19; с. 224-252], потреба в самоактуалізації власних можливостей та здібностей є властивістю здорової особистості, для якої характерні: невимушеність у поведінці, незалежність, вибірковість, ділова спрямованість, глибина та демократичність у стосунках, творчість; К.Роджерс [20; с. 233-251] розглядав здоров'я як «атрибут вільно розвиваючої та відкритої досвіду особистості», запропонував динамічну модель «повноцінно функціонуючої особистості»; за В.Франклом [21; 14], повністю актуалізованою є самореалізована особистість, що знаходиться на духовному рівні, який передбачає пошук та знаходження змісту свого існування, визначення життєвих цілей; Е.Шпрангер [16] виділив шість типів пізнання світу («форм життя») та відповідних типів особистості (теоретична, економічна, естетична, соціальна, політична, релігійна); В.Джемс [16; 25] використовував поняття «духовної особистості», якій властиве повне поєднання окремих станів свідомості, духовних здібностей та властивостей, прагнення до духовного прогресу (розумового, морального та спокутування гріха); Ф.Перлз [16] описував автентичну особистість, яка повністю переживає й усвідомлює власні відчуття й емоції та несе відповідальність за їх задоволення в теперішньому («тут і тепер»); за поглядами Е.Берна [26], здорова особистість не має рольових дисгармоній та неконструктивних життєвих сценаріїв; Б.С.Братусь [11; с. 24-50] визначив умови та критерії нормального розвитку та особистого здоров'я людини.

Ми розглядаємо особистість студента як «суб'єкта, що входить у світ через активний, практичний (у широкому змісті) характер своєї життєдіяльності, тобто створює світ й себе завдяки власним діям та вчинкам». А тому, беручи до уваги вищесказане, - усвідомленість власної поведінки, емоцій, захисних механізмів, цінності власної особистості й особистості інших людей, рефлексія (саморефлексія), високий рівень соціального інтересу й активності, вміння справлятися з життєвими проблемами, конструктивний стиль життя, психологічна зрілість, самоактуалізованість, творчість, розуміння особистого здоров'я як базової цінності, прагнення до духовного розвитку, наявність сенсу життя, - є, на нашу думку, характеристиками психологічно здорової особистості студента.

Процес формування психологічного здоров'я особистості залежить від розвитку її індивідуально-психологічних властивостей, особливостей взаємовідносин із соціумом, соціально-психологічної та інтрапсихічної адаптації (адаптаційних стратегій), процесів саморегуляції й саморозвитку, реалізації актуальних потреб, особистісної зрілості [2; 12; 13 та ін.]. На наш погляд, означені критерії не можуть у повному обсязі описати закономірності формування й розвитку психологічного здоров'я молоді людини. Ми вважаємо доцільним врахування успішності (як вміння досягати успіху протягом навчальної діяльності), щастя та гармонійності особистості, що навчається, як показників його досягнення.

У психології визначені моделі успішної людини (успішний тип особистості). Так, Голмен (Goleman) висунув припущення, що успіх обумовлюється емоційним інтелектом, під яким він розумів «здібності, такі як самомотивація та стійкість до розчарувань, контроль над емоційними

спалахами та вміння відмовитися від задоволень, регулювання настрою». Інший дослідник емоційного інтелекту Бар Он (Bar On) визначив п'ять сфер, які допомагають справлятися з життєвими труднощами й сприяють досягненню успіху: пізнання власної особистості (усвідомленість власних емоцій, самореалізація, впевненість), міжособистісне спілкування (соціальна відповідальність, співпереживання), адаптація (приспособленість, розв'язання проблем, оцінка реальності), управління стресовими ситуаціями (контроль, стійкість до стресу), переважаючий настрій (оптимізм, щастя, радість). В.Джемс [16; 25] тлумачить успішну особистість як інтегральну систему, до якої входять: складові елементи особистості (фізична, соціальна, духовна), почуття та емоції, викликані цими елементами (самооцінка) та вчинки, які спричинені цими елементами (піклування про самого себе й самозбереження). Оскільки самовдоволення особистості зумовлене, на думку вченого, тим, як співвідносяться між собою реалізовані та потенційні здібності, В.Джемс пропонує розглядати самоповагу особистості в такому відношенні:

$$\text{Самоповага} = \frac{\text{Успіх}}{\text{Домагання}}$$

Різні види самоповаги В.Джемс представляє в формі ієрархічної шкали («ієрархії особистостей») з фізичною особистістю знизу, духовною – зверху, яка є найвищою цінністю, та різними видами матеріальних й соціальних особистостей у проміжку. Тобто, важливе значення у досягненні успіху людини надається духовним компонентам особистості, самоповазі, розвинутому емоційному інтелекту.

Це стосується також і навчальної діяльності. Успішність процесу професіоналізації передбачає не тільки становлення молодого людини як фахівця, але й розвиток особистості, її власних інтересів, цінностей та ідеалів.

Успішність навчальної діяльності визначається правильною самоорганізацією вільного часу, наявністю управлінських якостей [27; с. 54-55], здатністю справлятися з передекзаменаційним стресом, ефективною саморегуляцією, високим розвитком рефлексії [27], повною психологічною й соціальною адаптаціями [4; с. 17-20]. Науковці [28 та ін.] звертають увагу на супроводження процесу навчально-професійної діяльності «вихолощенням» мотиваційної структури особистості студента за умов трансформації зовнішніх мотивів та відсутності перетворення зовнішньої регуляції в саморегуляцію. А.У.Хараш [29] говорить про існування феномену «перетікання смислу», який полягає у перетіканні від викладача до студента смислу процесу навчання (смислоутворення), актуалізація якого сприятиме створенню інтелектуального університетського середовища.

Паралельно відбувається процес внутрішнього духовного розвитку молодого людини, її духовності. Формування духовності передбачає становлення високої моральності, розвиток високих естетичних смаків та ідеалів, екологічне мислення, фізичну досконалість, переважання загальнолюдських цінностей, які, на жаль, ігноруються в нашому суспільстві. Якість зроблених виборів відображається на фізичному й психологічному здоров'ї молоді, а отже, взагалі на якості її життя. Активна діяльність системи вищої освіти на основі ідей гуманістичної парадигми, якісна робота психологічних служб вищих навчальних закладів, проведення плідної виховної роботи, а також формування й стимулювання самоактуалізаційних, або організмичних, тенденцій саморозвитку особистості студента дозволить сформувати генерацію української інтелігенції.

Проблематизація. На сучасному етапі розвитку вищої школи є пріоритетною її гуманізація, тобто, поєднання інтелектуального виховання з розвитком особистості студента. Аналіз наукової літератури виявив, що відбувається знецінення потреби самоактуалізації [8; с. 6], зниження інтересу до творчості, самореалізації, здатності студентської молоді до психологічної близькості, наявні проблеми у ціннісно-смиловій сфері [30; с. 37-41], спостерігається відсутність психологічної компетентності в питанні досягнення особистого здоров'я та його збереження [1; с. 92-101], є необхідність у «визначенні морально-культурних, духовно-філософських орієнтирів соціального розвитку суспільства», недостатньо розглянуто проблема формування «психологічної» культури молодого покоління [31], «любов до вищого» як конструкт психологічного здоров'я має серед студентської молоді найнижчий відсоток зустрічаємості (лише 5 %) [32], кризовими явищами характеризується духовно-творчий потенціал молоді (П.Давидюк). Фахівців насторожує неграмотність студентів щодо законів власної природи, «могутності духовних і психосоматичних структур людського організму», у питанні сучасних ефективних технологій психологічної корекції, розвитку й вдосконалення цих структур самою особистістю.

За умов знецінення потреби самоактуалізації у молодого покоління на перший план виходять цінності матеріально-споживчого плану. Тому важливим є питання: чи може така людина конструктивно будувати своє власне життя й бути щасливою? За К.Роджерсом [20], особистість, що рухається в напрямку свого власного розвитку має «почуття правильності», яке виступає важливим орієнтиром у виборі життєвого шляху. Тобто, відсутність самоактуалізації (організмичного потенціалу), її спотворення чи потенціювання є фактором, що ретардує (гальмує) розвиток особистості.

У той же час сучасна психологічна наука потребує більш цілісного розуміння проблеми психологічного здоров'я молодого людини, «психологічної» якості її життя в напрямку

духовних координат до розвитку людини, закономірностей її духовного життя, багатого внутрішнього потенціалу (організмичного потенціалу) та вимагає розробки якісної й комплексної програми з саморозвитку особистості студента.

Висновки.

1. Наявність у поведінці молоді деструктивних тенденцій, пов'язаних із різноманітними формами залежності, розповсюдженням соціальних, невротичних, адаптаційних розладів, появою численних феноменів та симптомів, зниженням рівня фізичного й психологічного здоров'я, спотворенням у мотиваційній сфері, кризою духовності призвели до знецінення й потенціювання у студентській молоді потреби в самоактуалізації, що ретардує розвиток особистості студента.

2. Умовами для індивідуального, гармонійного й цілісного розвитку особистості, формування настанов на здоровий спосіб життя студентської молоді є активна діяльність системи вищої освіти на основі ідей гуманістичної парадигми, плідна робота психологічних служб вищих навчальних закладів, якісна реалізація концепції виховного процесу, стимулювання самоактуалізаційних тенденцій саморозвитку особистості студента.

3. Ігнорування духовної складової психологічного здоров'я особистості перешкоджає створенню об'єктивної та суб'єктивної картини здоров'я студентської молоді.

Перспектива подальших досліджень полягає у визначенні дефінітивних характеристик поняття «психологічне здоров'я» особистості, у комплексному вивченні й аналізі «духовних» компонентів психологічного здоров'я студентської молоді, у створенні психологічної методики його діагностики.

Література

1. Созонтов А.Е. Проблема здоровья с позиций гуманистической психологии / А.Е.Созонтов // Вопросы психологии. – 2003. - № 3. – С. 92-101.
2. Колотій Н.М. Автореф. дис. канд. психол. наук. Харк. нац. ун-т імені В.Н. Каразіна. — Х., 2003. — 20 с.
3. Балабанова Л.М., Попова Г.В. Психологическое здоровье студенческой молодежи в современных социально-политических условиях Украины // Вісник Харк. нац ун-ту. – 2007. – С. 11-14.
4. Гавенко В.Л. Автореф. дис. докт. мед. наук. Харк. нац. мед. ун-т. — Х., 1991. — С. 17-33.
5. Кочарян А.С., Коровицкая В.В. Проблема единства зависимых расстройств // Журнал практикующего психолога. – К. - 2005. - № 11. - С. 58-71.
6. Сидоренко Е.В. Терапия и тренинг в концепции Альфреда Адлера. – СПб.: Речь, 2002. – 346 с.
7. Старшенбаум Г.В. Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей. – М.: Когито-Центр, 2006. - С. 32, 308-315.
8. Сидоренко Ж.В. Реалізація студентської молоді в творчості як передумова досягнення психологічного здоров'я / Ж.В.Сидоренко // Вісник Вінниц. політ. ун-ту. – 2008. - № 4. – С. 37-41.
9. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / Навчальний посібник: М.С.Корольчук, В.М.Крайнюк, А.Ф.Косенко, Т.І.Кочергіна. – К.: Фірма «ІНКІОС», 2002. – 272 с.
10. Щербакова І.М. Духовний вимір психологічного здоров'я особистості в сучасному глобалізованому просторі. Збірник наукових праць К-ПНУ ім. І.Огієнко, Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України. - С. 892-902.
11. Братусь Б.С. Аномалии личности. – М.: Мысль, 1988. – С. 24-50.
12. Завгородня О.В. Проблема психологічного здоров'я: спроба теоретичного аналізу // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. - № 1 (94). – С. 55-60.
13. Сундукова О.О. Особистісна зрілість як передумова та показник психологічного здоров'я // Вісник Дніпр. ун-ту. Педагогіка і психологія. – 2008. – Вип. 14, № 9/7. – С. 90-94.
14. Шувалов А.В. Гуманитарно-аналитические основы теории психологического здоровья // Вопросы психологии. – 2004. - № 6. – С. 18-33.
15. Данчева Т.Д. Проблема психологічного здоров'я в контексті розвитку особистості. Проблеми загальної та педагогічної психології, т. XII, ч. 3. – С. 128-133.
16. Психология личности: словарь-справочник. - К.: "Рута", 2001.
17. Дубровина И.В. Психологическая служба образования // Психологическая наука и образование. – 2001. - № 5. – С. 83-93.
18. Фромм Э. Иметь или быть? – 2-е изд. доп. – М.: Прогресс, 1990. – 331 с.
19. Маслоу А. Мотивация и личность. – 3-е изд. - СПб.: Питер, 2003. – 351 с.
20. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М.: Прогресс, 1994. – 478 с.
21. Франкл В. Человек в поисках смысла. / Л.Я.Гозман, Д.А.Леонтьев. – М.: Прогресс, 1990. – 367 с.
22. Мадди С. Теории личности: сравнительный анализ. СПб.: Издательство "Речь", 2002.
23. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. - 3-е изд. - Питер, 2005. – 607 с.
24. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки. Учеб. пособие для вузов. - К.: АCADEMIA, 2001. - 344 с.
25. Джемс В. Психология. – М.: Педагогика, 1991. – 368 с.

26. Берн Э. Трансакционный анализ в психотерапии: Пер. с англ. - М.: ЭКСМО, 2008. - 254 с.
27. Вестник Московского университета. Психология. Серия 14. – 2009. - № 1. – С. 54-55.
28. Фролова Е.В. Особенности регуляции учебной активности у студентов гуманитарных и технических специальностей // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О.Сухомлинського. Серія “Психологічні науки” / за ред. С.Д.Максименко, Н.О.Євдокімової. - Миколаїв, ТОВ фірма “ЛЛІОН”. - 2010. - том 2. - вип. 4. - С. 254-259.
29. Хараш А.У. Смысловая структура публичного выступления (об объекте смыслового восприятия) // Вопросы психологии. - 1978. - № 4.
30. Сидоренко Ж.В. Реалізація студентської молоді в творчості як передумова досягнення психологічного здоров'я / Ж.В.Сидоренко // Вісник Вінниц. політ. ін-ту. - 2008. - № 4. – С. 37-41.
31. Дьяков С.І. Психологічна культура як чинник оптимальності розвитку особистості. – К.: Ін-т психології ім. Г.С.Костюка. – 2006.
32. Козлов А.В. Психосемантически представленные сферы психологического здоровья. «Вектори психології – 2010». Матеріали міжнародної науково-практичної конференції. – Х.: ООО «Ріф», 2010. – С. 51-53.