

УДК: 159.9.316.6

orcid.org/0000-0002-5909-9485

doi.org/10.5281/zenodo.1184268

Набіл Діаб

Национальный педагогический университет
имени Г.С. Сковороды, г. Харьков

ЦЕННОСТЬ СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ: ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ЕЕ РЕШЕНИЯ

В статье сформулировано понятие ценности собственной жизни. Выделены его компоненты, показана его специфика в студенческом возрасте. Предлагается перечень параметров, по которым можно оценить проявление чувства ценности собственной жизни. Проанализирован вклад психологов, представляющих разные научные направления, в разработку понятия ценности собственной жизни.

Ключевые слова: ценность собственной жизни, студенческий возраст, трудные ситуации в учебно-профессиональной деятельности, развитие чувства ценности собственной жизни.

Набіл Діаб

ЦІННІСТЬ ВЛАСНОГО ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ: ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ ТА ШЛЯХИ ЇЇ РОЗВ'ЯЗАННЯ

В статті сформульовано поняття цінності власного життя. Виділені її компоненти, показана її специфіка в студентському віці. Пропонується перелік параметрів, за якими можна оцінити прояв почуття цінності власного життя. Проаналізований вклад психологів, що представляють різні наукові напрями, в розробку поняття цінності власного життя.

Ключові слова: цінність власного життя, студентський вік, важкі ситуації в навчально-професійній діяльності, розвиток почуття цінності власного життя.

Nabil Diab

THE LIFE-VALUE IN STUDENTS: STATEMENT OF THE PROBLEM AND THE WAY OF SOLVING

In article the concept of value of own life is formulated. Its components are allocated, its specifics at student's age are shown. The list of parameters in which it is possible to estimate manifestation of feeling of value of own life is offered. The contribution of the psychologists representing the different scientific directions to development of a concept of value of own life is analysed.

Keywords: the value of own life, student's age, difficult situations in educational and professional activity, development of feeling the value of own life.

Актуальность исследования. Ранний юношеский возраст является сензитивным для формирования целого ряда важных личностных новообразований, в том числе – и для ценности собственной жизни (ЦСЖ). В отличие от других ценностей, ЦСЖ редко формируется спонтанно [17]. Основным стимулом для формирования ЦСЖ является опыт борьбы за свою жизнь (опыт выживания). Элементы этого опыта содержатся в каждой трудной жизненной ситуации, начиная с повседневных трудностей жизненного функционирования в условиях учебы в средней и высшей школе, в семье, на работе, и заканчивая «пограничными состояниями» – пребыванием на грани жизни и смерти из-за тяжелой болезни, вынужденной эмиграции, боевых действий, потери родных и близких и т.п.

Череду специфических трудных жизненных ситуаций создает учеба в вузе. Процесс формирования и структура ЦСЖ у студентов не только отражают психологические особенности юношеского возраста, но и несут на себе печать трудностей, обусловленных особенностями учебно-профессиональной деятельности в современном украинском вузе. Это: 1) снижение престижа высшего образования; 2) во многом экспериментальный (а значит и непредсказуемый) характер современных реформ в сфере высшего образования; 3) отсутствие у студентов уверенности в своем будущем (профессиональная и социальная неопределенность будущего специалиста в обществе, необходимость поиска будущего рабочего места); 4) трудности начального периода учебы в вузе; 5) действие повседневных прессингов учебной деятельности на личность студента, переживание хронических негативных эмоциональных состояний, обусловленных учебной перегрузкой, изменением образовательных стандартов, наличием разнообразных требований к личности студента, не связанных непосредственно с учебным процессом; 6) неадекватное отношение студентов к собственному здоровью (чрезмерно оптимистическая его оценка, которая преобладает над тенденцией заботиться о нем); 7) издержки стиля студенческой жизни – стремление добиться высокого статуса и признания среди сверстников, которое стимулирует студентов к совершению рискованных действий, к использованию средств, разрушающих здоровье (алкоголь, никотин, наркотики, небезопасный секс и т.п.); 8) восприятие своих личностных ресурсов как неисчерпаемых (опасения, связанные с пребыванием в условиях хронического прессинга и стресса вытесняются из сознания выраженной мотивацией достижения и преобладающей ориентацией на настоящее) и др. Переживание чувства ЦСЖ у современных студентов можно понимать как проявление (и в то же время – важное условие) совладания с этими трудностями.

К сожалению, в украинской психологии отсутствуют систематические исследования конструкта ЦСЖ в контексте возрастной и педагогической психологии и применительно к студенческому возрасту. Неизвестны психологические параметры его оценки. Не разработаны валидные и надежные методики его диагностики, которые можно было бы рекомендовать сотрудникам психологической службы вуза. Необходимо экспериментальным путем выяснить возможности развивающего влияния на чувство ЦСЖ у студентов в условиях психологического сопровождения и социально-психологического тренинга.

Современное студенчество – важная составная часть будущего общества, инициатор последовательных демократических преобразований и прогрессивного развития Украины. Сформированное чувство ЦСЖ у студентов – один из важнейших показателей успешности и эффективности учебно-воспитательного процесса в вузе в целом. Все это делает исследование на данную тему актуальным как в научном, так и в социальном планах.

Цель статьи – рассмотреть содержание понятия ЦСЖ, проанализировать психологические концепции, в рамках которых были выявлены психологические предпосылки и факторы развития ЦСЖ.

Изложение основного материала. Понятие ЦСЖ часто рассматривают в тесной связи с проблемой определения сущности и компонентов психологического здоровья. При этом, переживание ЦСЖ проявляется как один из компонентов здоровья. Такая трактовка ЦСЖ характерна для исследователей, пытающихся дать так называемое позитивное определение здоровья. Например, М. Ягода [32] выделяет следующие параметры психологического здоровья: 1) позитивное отношение к собственной личности, 2) стремление расти духовно, попытки самореализоваться в жизни, 3) интегрированность личности, 4) личностная автономия, 5) адекватность восприятия реальности и 6) компетентность в преодолении требований окружающего мира.

П. Беккер [31] с помощью факторного анализа выделил три фактора здоровья, один из которых заключается в переживании чувства ЦСЖ: 1) хорошее самочувствие, 2) самоактуализация и 3) уважение к себе и другим (чувство собственной ценности, способность любить).

Р. Скиннер и Д. Клииз [24] выделили несколько характеристик здоровой личности, некоторые из которых подразумевают в качестве своего условия наличие у человека чувства ЦСЖ. Это:

- позитивное отношение к жизни, к другим людям, к себе;
- реалистичность в оценках других людей;

- субъект не использует дружелюбие в манипулятивных целях; он обладает таким избытком доброго отношения и радости жизни, что готов поделиться позитивными эмоциями без всякого расчета;
- субъект проявляет сбалансированность близости и удаленности в отношениях, т.е. способен на тесную и сильную привязанность, но при этом самодостаточен и свободен, эмоционально независим;
- субъект способен прямо попросить партнера о поддержке; если получает по какой-либо причине отказ, то спокойно его принимает;
- субъект не строит отношения с близким человеком на основе притворства и фантазий;
- субъект легко справляется со стрессами благодаря мощным ресурсам внешней поддержки со стороны друзей, а также хорошо развитой системе трансцендентных ценностей;
- субъект живет полной жизнью, так как из-за позитивного отношения к себе способен в большой мере себя использовать; он обладает свободной энергией, которую направляет вовне для развития своей индивидуальности до тех пор, пока это развитие не посягает на права других людей;
- субъект хорошо себя знает; поэтому он готов признать свои ограничения, и открыт для возможности самоусовершенствования.

Несмотря на сравнительно легко эмпирически идентифицируемые и «понятные» признаки чувства ЦСЖ, механизмы его возникновения и проявления не очевидны. Для Р. Декарта это – подчинение «страстей души» разуму [8, с. 42]. Человек, который себя ценит (человек с «сильной душой») обладает, по Р. Декарту, «собственным оружием воли» – твердыми и определенными суждениями о добре и зле, которые помогают побороть страсти. По мнению Б. Спинозы, подчинение аффектов разуму необходимо для сохранения чувства самоценности, самоидентичности и самоидентичности в сколь угодно трудных жизненных обстоятельствах [25].

В теориях, делающих акцент на приспособлении организма и личности к требованиям внешней среды и общества считается, что переживание ЦСЖ обусловлено успешной адаптацией. Так, в соответствии с концепцией Г. Селье, существует оптимум психофизического реагирования на внешние стимулы. Если удастся этот оптимум поддерживать длительное время, то организм сохраняет свою целостность и устойчивость, а человек при этом субъективно переживает чувство ЦСЖ. Полноценное существование обязательно включает в себя стрессы. Совладание с ними наполняет жизнь позитивными эмоциями, учит субъекта ценить свою жизнь, дорожить ею. Дистресс вызывает страдание и боль, обесценивает

жизнь [21, с. 15].

В работе У. Кеннона сохранение постоянства внутренней среды организма (гомеостазис) трактуется как физиологическое условие развития у субъекта переживания ЦСЖ [12].

В бихевиористских концепциях (хотя их создатели и избегали употребления «менталистских» понятий) переживание ЦСЖ субъекта увязывалось со способностью к реакциям, которые были бы максимально адекватными внешним стимулам [22; 23]. Субъект приспосабливается к действию внешних стимулов: 1) биологически (физиологические ресурсы и функциональные состояния), 2) лично (потребности, ценности, правила, нормы, мотивы, интересы) и 3) поведенчески (требования профессиональной деятельности). Успешность приспособления в биологическом, личном и профессиональном планах обеспечивает переживание чувства ЦСЖ как индивидуальной характеристики человека.

Важным условием формирования чувства ЦСЖ является успешная адаптация человека к обществу. Э. Дюркгейм на примере эпидемии самоубийств в конце XIX – начале XX вв. показал, что обесценение человеческой жизни может происходить под влиянием системы коллективных представлений [10]. Блокировка переживания ЦСЖ происходит у конкретного субъекта из-за социальной аномии, неспособности индивида интегрироваться в социум. Нарушается сплочённость сообщества, нарастает его дезинтеграция. Таким образом, при выяснении детерминант формирования чувства ЦСЖ значение социума преувеличивается, а индивидуальная реальность признаётся вторичной.

В рамках возникшей позднее теории социального конструктивизма чувство ЦСЖ, как и любые другие проявления человека, трактуются как социально-сконструированный феномен [11], продукт дискурса [15]. Мнение о том, что именно делает жизнь человека ценной, представления об источниках чувства ЦСЖ выступают как культурно и исторически обусловленные и зависящие от определенных социальных практик явления; они производятся дискурсом и подчиняются ему. Люди определяют ЦСЖ в терминах своей позиции в социальной структуре. Чувство ЦСЖ – это не столько естественный феномен, сколько «социальный артефакт», возникающий под влиянием дискурса. Дискурсы, подчеркивающие ценность человеческой жизни появились и постепенно развиваются в русле так называемой «Позитивной психологии» [16]. Неуклонно возрастает интерес к мудрости [2; 4; 31], оптимизму [20]. Разрабатываются такие конструкты, как жизнестойкость личности [13; 33], опыт Потока [30], субъективное благополучие [14], счастье [3; 9], эмоциональная креативность [7], идея поддержания (и даже усиления)

пластичности стареющего мозга [26] и др. Эти подходы обогащают психологию способами и технологиями работы, которые могут привести к позитивным трансформациям в обществе, а через них – и в системе индивидуальных смыслов конкретных людей, укрепляя у них чувство ЦСЖ.

Чувство ЦСЖ сопровождает, по мнению А. Адлера, жизнь человека с развитым социальным интересом, способного руководствоваться «общественной», а не «частной» логикой [1]. Крайности в переживании ЦСЖ (его дефицит, или наоборот, болезненная гипертрофия) являются следствием невроза (сочетания комплекса неполноценности и комплекса превосходства). Такой человек не получает поощрительных сигналов со стороны общества, так как с детства неосознанно создает жизненный план, который мало соответствует (или даже противоречит) требованиям действительности. Главным способом развития чувства ЦСЖ, по А. Адлеру, является обучение человека умению хорошо жить с другими людьми.

В необихевиористской концепции А. Бандуры чувство ЦСЖ связывается с качеством саморегуляции поведения и самоэффективностью человека [5]. Это – интерактивный подход к феномену ЦСЖ. Снижение ЦСЖ обусловлено ухудшением саморегуляции поведения, что, в свою очередь, происходит, если человек опирается на некачественные стандарты оценки процесса и результатов своей деятельности. Важны также личностные факторы саморегуляции. К ним относятся: 1) самонаблюдение (фокусировка на качестве, объеме, скорости и оригинальности своей деятельности, коммуникативной компетентности и т.п.), 2) вынесение суждений (обдумывание, ценностное суждение о своем поведении на основе целей, принятых ценностей), 3) активная реакция на себя (чувства гордости, удовлетворения, или самоосуждения, неудовлетворенности).

Самоэффективность – это система убеждений субъекта о его способности управлять событиями, которые могут влиять на его жизнь. К числу таких убеждений относятся: уверенность в собственной способности выбрать подходящий способ действия, представление об усилиях, необходимых в той, или иной трудной жизненной ситуации, мнение о своей выдержке, способности переносить напряжение в такой ситуации, представление о своей гибкости и т.п. Система убеждений о своей эффективности пластична, изменчива и настроена на специфику проблемы и вида деятельности. Важен также фактор присутствия (или отсутствия) других людей, а также состояние самого субъекта.

Высокий (или низкий) уровень самоэффективности в сочетании с благоприятными (или неблагоприятными) условиями среды могут

образовать четыре основных типа исходов, существенных для чувства ЦСЖ. Наиболее интенсивно чувство ЦСЖ переживается при сочетании высокой самоэффективности с благоприятными внешними условиями деятельности. Глобальное обесценение собственной жизни наиболее вероятно при низкой самоэффективности в неблагоприятных условиях: человек апатичен, безынициативен. Несколько иной эмоциональный «оттенок» приобретает состояние сниженной ЦСЖ при сочетании низкой самоэффективности с благоприятными условиями окружающей среды: индивид чувствует, что «жизнь проходит мимо него», что «она так и не была прожита», «шансы были упущены» и т.п. Высокая самоэффективность в сочетании с неблагоприятными условиями может привести к конфликту с социальным окружением и к попыткам его изменить. Реализуя эти попытки, субъект может решиться на рискованные действия, поставив под угрозу свою жизнь.

В классическом психоанализе [27] выделены две основные группы психологических факторов, блокирующих формирование чувства ЦСЖ. Первая – это особенности динамики внутриличностных процессов, обусловленных противостоянием Эго и бессознательных влечений (неполноценное развитие чувства ЦСЖ из-за неудач в разрешении внутренних конфликтов). Второе – специфика ранних интеракций в первичном окружении ребенка (неспособность найти свое место в мире людей через построение основанных на любви, доверительных отношениях).

По мнению В. Райха возрождение чувства ЦСЖ возможно только вследствие специальных усилий, направленных на «распускание» психического и физического панциря – системы неосознаваемых мышечных зажимов, сковывающих психическую энергию и отражающих травматическую эмоциональную историю индивида. Человек, который ценит свою жизнь, способен к спонтанному и искреннему выражению просоциальных глубинных душевных порывов [18].

По мнению Г.С. Салливана [19] развитие чувства ЦСЖ происходит в процессе становления динамизмов (устойчивых структур проявления энергии в межличностных отношениях). Динамизм вбирает в себя в концентрированном виде опыт межличностных отношений и снижает у ребенка уровень тревоги. Важнейшей разновидностью динамизмов являются самодинамизмы – насыщенные эмоциями определения своего Я, усвоенные от окружающих людей в раннем возрасте (накопленный опыт одобрения и критики, полученный от других). Со временем он приобретает форму ЦСЖ. Недостаточно ценят свою жизнь люди, вобравшие в себя избыточное число интернализированных межличностных конфликтов, которые содержат в себе ранний опыт детской

отверженности и другие деструктивные паттерны взаимодействия в системе «я-ты».

С точки зрения К. Хорни, личность с развитой системой ЦСЖ в основном свободна от неразрешенных внутренних конфликтов. Такие конфликты являются внешним выражением базальной тревожности, т.е. следствием фрустрации родителями потребности ребенка в безопасности [29]. При базальной тревожности система ЦСЖ подорвана: субъект ощущает себя беспомощным и одиноким. Пустота из-за отсутствия ЦСЖ заполняется «невротическими наклонностями» – акцентированной системой черт характера, с помощью которых человек противостоит угрожающим (по его мнению) вызовам среды. Невротические наклонности искажают восприятие субъектом других людей, образуют систему внутренних неосознаваемых запретов на то, чтобы иметь определенные мысли, переживать чувства и проявлять поведение, противоречащее той, или иной невротической наклонности.

Выраженный акцент на транзактном анализе происхождения чувства ЦСЖ сделан Э. Берном [6]. В той части его концепции, которая называется «сценарным анализом», показано, что чувство ЦСЖ субъекта сильно зависит от жизненного плана, который он сумел сконструировать в детстве под влиянием семейных инструкций родителей. В такой жизненный план вмонтировано общее чувство благополучия или неблагополучия, на котором базируются жизненные позиции (установки) ребенка относительно себя и других («Я-о'кей – Ты-о'кей»; «Я-о'кей – Ты-не о'кей»; «Я-не о'кей – Ты-о'кей»; «Я-не о'кей – Ты-не о'кей»). Они образуют эмоциональную основу тех или иных сценарных решений [6].

Э. Фромм указывал на социо-культурные корни основных психологических проблем, человека, которые могут воспрепятствовать развитию у него чувства ЦСЖ. Он использовал понятия «социального характера» и «больного общества» [28]. Принципы построения больного общества не согласуются с природой человека, блокируют удовлетворение базовых человеческих потребностей и не позволяют удовлетворительно решить проблему человеческого существования. Приспосабливаясь к такому обществу, люди приобретают особые характерологические черты (черты «социального характера»), из-за которых не могут достичь свободы, спонтанности, подлинного самовыражения. Их суждения о своей жизни, чувства, с ней связанные являются ограничивающими и свидетельствуют о социальном нездоровье. Дефицит чувства ЦСЖ: а) не осознается большинством людей как проблема; б) возведен обществом в ранг добродетели; в) лишает человека богатства впечатлений и подлинного переживания счастья. Люди, не ценящие свою жизнь, характеризуются Э. Фроммом как бесчувственные,

страдающие от недостатка спонтанности и индивидуальности. Они превращаются в «автоматических конформистов» – представителей особого социального типа характера, – людей, страдающих от одиночества, утративших подлинную веру, несвободных, не чувствующих себя в безопасности, отказавшихся от творчества, уникальности, готовых подчиняться авторитарным лидерам. Они накапливают в себе потенциал деструктивности, погружаются в самоизоляцию, отчуждаются от самих себя. Таким образом, люди, отказавшиеся от индивидуального своеобразия, платят высокую цену – утрачивают чувство ЦСЖ.

Своеобразные варианты трактовки понятия ЦСЖ предложили авторы экзистенциальных, гуманистических и трансперсональных концепций в психологии. Объединяет эти подходы идея ответственности человека за свое существование. Подлинное чувство ЦСЖ возникает как следствие обретения человеком точки опоры и гарантий надежности в себе самом. Однако сторонники этих подходов выделяют разные источники ЦСЖ. Так, основными ценностными ориентирами гуманистической психологии стали творчество, самореализация и развитие. В центре внимания экзистенциальной психологии оказались свобода, субъективность и смысл существования. С точки зрения трансперсональных психологов, катализатором чувства ЦСЖ является достижение целостности и интеграции опыта.

Зрелая личность характеризуется сформированной иерархией ценностей, участвующих в регуляции разных видов деятельности человека. В соответствии с нашими представлениями, на вершине этой иерархии находится ЦСЖ – один из наиболее обобщенных (генерализованных) и влиятельных регуляторов поведения.

В структуру ЦСЖ входят компоненты: 1) *смысловой* (собственная абстрактная концепция жизни, в которой носитель ЦСЖ может позитивно развиваться, не будучи ограниченным какими-либо заранее установленными пределами), 2) *эмоциональный* (чувства, связанные с личной концепцией жизни), 3) *поведенческий* (действия, поступки, решения в ситуации ответственного выбора, предпочитаемые и отвергаемые виды деятельности, в которых проявляется умение дорожить своей жизнью, максимально эффективно распорядиться ею для достижения значимых целей и утверждения ценностей личности). Важнейшая функция ЦСЖ – придание жизни чувства осмысленности (наполненности смыслом).

Переживание ЦСЖ выходит за рамки существования человека «в данный момент», за границы его самочувствия (хорошего, или плохого). Оно не сводится к отклику на высказанную кем-то оценку жизни данного индивида (хотя внешние оценки, накапливаясь и аккумулируясь в опыте

человека, могут войти в структуру переживания им ЦСЖ). Таким образом, ЦСЖ не ситуативна, но, безусловно, участвует в восприятии человеком каждой конкретной ситуации, локализованной в настоящем, прошлом и будущем. Воспринятые, воспроизведенные в памяти, сконструированные в воображении, жизненные ситуации соотносятся с каким-то знаменателем (с чем-то, что настолько важно, что человек решил посвятить ему свою жизнь).

Переживание ЦСЖ в большей степени доступно тем людям, которые выработали концепцию собственной жизни, имеют опыт ее анализа, пересмотра, коррекции. Они выработали (открыли) смысл собственной жизни (понимание себя в мире, общую концепцию осуществления себя в жизни).

Важным направлением научной разработки проблемы ЦСЖ является определение ее параметров. Без системы параметров ее оценки невозможно создать надежные и валидные методики психодиагностики ЦСЖ, определить ориентиры для консультативной работы и психотерапевтического вмешательства. Знание этих параметров полезно для самоанализа ЦСЖ в процессе самовоспитания. ЦСЖ можно оценивать по таким параметрам, как: 1) степень ее *осознанности*, 2) ее *принадлежность* (полностью моя собственная, или, наоборот, заимствованная у других), 3) степень ее *обобщенности* (конкретности), 4) ее *модифицируемость* (исходя из специфики жизненной ситуации), 5) ее развитость в связях с *прошлым* (т.е. понимание ее источников), 6) ее развитость в связях с *будущим* (т.е. понимание последствий последовательного воплощения этой ценности в жизни и деятельности человека), 7) *постоянство* (изменчивость) ее формы, 8) ее *активность* (насколько активно ЦСЖ проявляется в жизненных выборах человека), 9) степень ее *альтруистичности*, *просоциальности*, 10) степень *стабильности* ее направления и т.п.

Выводы. Таким образом, ЦСЖ – сложный, прижизненно формирующийся системный регулятор поведения и деятельности. Он расположен на вершинных уровнях ценностной иерархии личности. Способность адекватно проявлять чувство ЦСЖ свидетельствует о психологическом здоровье человека, включенности в конструктивные связи с социумом. В современной психологии выявлены эмпирические характеристики чувства ЦСЖ, предпринимаются попытки разработки параметров, по которым этот вид ценности может быть оценен. Исследователи, принадлежащие к различным направлениям и школам психологии, разработали понятийный аппарат, использование которого может быть полезным для дальнейших исследований чувства ЦСЖ. Наиболее отчетливо чувство ЦСЖ проявляется в трудных жизненных

ситуаціях. В них же оно и формируется. Развитие чувства ЦСЖ – одна из важных линий становления личности в студенческом возрасте. Необходимость решения задач развития в эти годы, а также трудности, связанные с учебно-профессиональной деятельностью студентов стимулируют развитие ЦСЖ личности.

Перспектива дальнейших исследований. Необходимо эмпирически исследовать структуру и функции чувства ЦСЖ у студентов. Предметом исследования могут быть основные параметры проявления чувства ЦСЖ в когнитивно-поведенческом, эмоциональном и мотивационно-волевом компонентах регуляции учебно-профессиональной деятельности студентов. На основе знания этих критериев можно будет определить совокупность наиболее влиятельных психологических предикторов формирования чувства ценности собственной жизни в студенческом возрасте.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Адлер А. Наука жить; пер с англ. и нем. К.: Port-Royal, 1997. 288 с.
2. Анцыферова Л.И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006. 512 с.
3. Аргайл М. Психология счастья; пер. с англ. СПб.: Питер, 2003. 271 с.
4. Балтес Б.П. Всевозрастной подход в психологии развития: исследование динамики подъемов и спадов на протяжении жизни. *Психологический журнал*. 1994. Т. 15. № 1. С. 60-80.
5. Бандура А. Теория социального научения; пер. с англ. СПб.: Евразия, 2000. 320 с.
6. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы; пер. с англ. М.: Прогресс, 1988. 400 с.
7. Валуева Е.А. Диагностика эмоциональной креативности: адаптация опросника Дж. Эверилла. *Социальный и эмоциональный интеллект: От процессов к измерениям* / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. С. 216-227.
8. Декарт Р. Страсти души. *Психология мотивации и эмоций* / Под ред. Ю.В. Гиппенрейтер, М.В. Фаликман. М.: ЧеРо, 2002. С. 39-48.
9. Джидарьян И.А. Психология счастья и оптимизма. М.: Изд-во «Институт Психологии РАН», 2012. 268 с.
10. Дюркгейм Э. Самоубийство: Социологический этюд; пер с фр. М.: Мысль, 1994. 399 с.
11. Герген К.Дж. Социальная конструкция в контексте; пер. с англ. Х.: Изд-во «Гуманитарный центр», 2016. 328 с.
12. Кеннон В. Физиология эмоций. Телесные изменения при боли, голоде, страхе и ярости; пер. с англ. Л.: Прибой, 1927. 175 с.

13. Кузнецов М.А., Зотова Л.Н. Жизнестойкость и образ здоровья у студентов. Х.: Изд-во «Диса Плюс», 2017. 398 с.
14. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие. СПб.: Питер, 2004. 464 с.
15. Лагатов В.В. Дискурс и психологическое самочувствие личности. *Дискурс в современном мире. Психологические исследования* / Отв. ред. Н.Д. Павлова, И.А. Зачесова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. С. 194-204.
16. Левченко В.В. Позитивная психология: учеб. пособие. М.: ФЛИНТА, 2014. 258 с.
17. Орехов А.Н., Паламонов И.Ю. Создание теста ценности собственной жизни. *Экспериментальная психология*. 2014. Т. 7. № 4. С. 123-133.
18. Райх В. Функция оргазма. Основные сексуально-экономические проблемы биологической энергии; пер. с нем. СПб.: Университетская книга; М.: АСТ, 1997. 303 с.
19. Салливан Г.С. Интерперсональная теория в психиатрии; пер. с англ. СПб.: Ювента, М.: КСП+, 1999. 347 с.
20. Селигман М. Как научиться оптимизму: Измените взгляд на мир и на свою жизнь; пер. с англ. М.: Альпина Паблишер, 2015. 338 с.
21. Селье Г. Стресс без дистресса; пер. с англ. М.: Прогресс, 1982. 125 с.
22. Скиннер Б.Ф. Оперантное научение. *История зарубежной психологии. Тексты (30-е – 60-е годы XX века)* / Под ред. П.Я. Гальперина, А.Н. Ждан. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1986. С. 59-95.
23. Скиннер Б.Ф. По ту сторону свободы и достоинства; пер. с англ. М.: Оперант, 2015. 192 с.
24. Скиннер Р., Клииз Д. Жизнь и как в ней выжить; пер. с англ. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001. 368 с.
25. Спиноза Б. Этика. Минск: Харвест, М.: АСТ, 2001. 336 с.
26. Страук Б. Тайны мозга взрослого человека. Удивительные таланты и способности человека, который достиг середины жизни; пер. с англ. М.: Карьера-Пресс, 2013. 272 с.
27. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции; пер. с нем. М.: Наука, 1989. 455 с.
28. Фромм Э. Здоровое общество; пер. с англ. М.: Аст, Хранитель, 2006. 544 с.
29. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ; пер. с англ. М.: Издательская группа «Прогресс» – «Универс», 1993. 480 с.
30. Чиксентмихайи М. Поток: Психология оптимального переживания; пер. с англ. М.: Смысл; Альпина-нон-фикшн, 2011. 461 с.
31. Becker P. Seelische Gesundheit und Verhaltenskontrolle. Eine integrative Persönlichkeitstheorie und ihre klinische Anwendung. Göttingen: Hogrefe, 1995. 336 s.
32. Jahoda M. Current concepts of positive mental health. NY.: Basic Books, 1958. 136 p.
33. Kobasa S.K., Maddi S.R. Existential personality theory. *Current personality theory* / R. Corsini (Ed.). Itasca, IL., 1983. P. 243-276.

1. Adler A. Nauka zhit'; per s angl. i nem. K.: Port-Royal, 1997. 288 s.
2. Ancyferova L.I. Razvitie lichnosti i problemy gerontopsihologii. M.: Izd-vo «Institut psihologii RAN», 2006. 512 s.
3. Argajl M. Psihologija schast'ja; per. s angl. SPb.: Piter, 2003. 271 s.
4. Baltes B.P. Vsevozzrastnoj podhod v psihologii razvitija: issledovanie dinamiki pod'emov i spadov na protjazhenii zhizni. *Psihologicheskij zhurnal*. 1994. T. 15. № 1. С. 60-80.
5. Bandura A. Teorija social'nogo nauchenija; per. s angl. SPb.: Evrazija, 2000. 320 s.
6. Bern Je. Igry, v kotorye igrajut ljudi. Psihologija chelovecheskih vzaimootnoshenij. Ljudi, kotorye igrajut v igry. Psihologija chelovecheskoj sud'by; per. s angl. M.: Progress, 1988. 400 s.
7. Valueva E.A. Diagnostika jemocional'noj kreativnosti: adaptacija oprosnika Dzh. Jeverilla. *Social'nyj i jemocional'nyj intellekt: Ot processov k izmerenijam* / Pod red. D.V. Ljusina, D.V. Ushakova. M.: Izd-vo «Institut psihologii RAN», 2009. S. 216-227.
8. Dekart R. Strasti dushi. *Psihologija motivacii i jemocij* / Pod red. Ju.V. Gippenrejter, M.V. Falikman. M.: CheRo, 2002. S. 39-48.
9. Dzhidar'jan I.A. Psihologija schast'ja i optimizma. M.: Izd-vo «Institut Psihologii RAN», 2012. 268 s.
10. Djurkgejm Je. Samoubijstvo: Sociologicheskij jetjud; per s fr. M.: Mysl', 1994. 399 s.
11. Gergen K.Dzh. Social'naja konstrukcija v kontekste; per. s angl. H.: Izd-vo «Gumanitarnyj centr, 2016. 328 s.
12. Kennon V. Fiziologija jemocij. Telesnye izmenenija pri boli, golode, strahe i jarosti; per. s angl. L.: Priboj, 1927. 175 s.
13. Kuznecov M.A., Zotova L.N. Zhiznestojkost' i obraz zdorov'ja u studentov. H.: Izd-vo «Disa Pljus», 2017. 398 s.
14. Kulikov L.V. Psihogigiena lichnosti. Voprosy psihologicheskoi ustojchivosti i psihoprofilaktiki: Uchebnoe posobie. SPb.: Piter, 2004. 464 s.
15. Latynov V.V. Diskurs i psihologicheskoe samochuvstvie lichnosti. *Diskurs v sovremennom mire. Psihologicheskie issledovanija* / Otv. red. N.D. Pavlova, I.A. Zachesova. M.: Izd-vo «Institut psihologii RAN», 2011. S. 194-204.
16. Levchenko V.V. Pozitivnaja psihologija: ucheb. posobie. M.: FLINTA, 2014. 258 s.
17. Orehov A.N., Palamonov I.Ju. Sozdanie testa cennosti sobstvennoj zhizni. *Jeksperimental'naja psihologija*. 2014. T. 7. № 4. S. 123-133.
18. Rajh V. Funkcija orgazma. Osnovnye seksual'no-jekonomicheskie problemy biologicheskoi jenergii; per. s nem. SPb.: Universitetskaja kniga; M.: AST, 1997. 303 s.
19. Sallivan G.S. Interpersonal'naja teorija v psihiatrii; per. s angl. SPb.: Juventa, M.: KSP+, 1999. 347 s.
20. Seligman M. Kak nauchit'sja optimizmu: Izmenite vzgljad na mir i na svoju zhizn'; per. s angl. M.: Al'pina Pabliher, 2015. 338 s.
21. Sel'e G. Stress bez distressa; per. s angl. M.: Progress, 1982. 125 s.

22. Skinner B.F. Operantnoe nauchenie. *Istorija zarubezhnoj psihologii. Teksty (30-e – 60-e gody HH veka)* / Pod red. P.Ja. Gal'perina, A.N. Zhdan. M.: Izd-vo Mosk. un-ta, 1986. S. 59-95.
23. Skinner B.F. Po tu storonu svobody i dostoinstva; per. s angl. M.: Operant, 2015. 192 s.
24. Skinner R., Kliiz D. Zhizn' i kak v nej vyzhit'; per. s angl. M.: Izd-vo Instituta Psihoterapii, 2001. 368 s.
25. Spinoza B. Jetika. Minsk: Harvest, M.: AST, 2001. 336 s.
26. Strauk B. Tajny mozga vzoslogo cheloveka. Udivitel'nye talanty i sposobnosti cheloveka, kotoryj dostig serediny zhizni; per. s angl. M.: Kar'era-Press, 2013. 272 s.
27. Frejd Z. Vvedenie v psihoanaliz. Lekcii; per. s nem. M.: Nauka, 1989. 455 s.
28. Fromm Je. Zdorovoe obshhestvo; per. s angl. M.: Ast, Hranitel', 2006. 544 s.
29. Horni K. Nevroticheskaja lichnost' nashego vremeni. Samoanaliz; per s angl. M.: Izdatel'skaja gruppa «Progress» – «Univers», 1993. 480 s.
30. Chiksentsmihaji M. Potok: Psihologija optimal'nogo perezhivaniija; per. s angl. M.: Smysl; Al'pina-non-fikshn, 2011. 461 s.
31. Becker P. Seelische Gesundheit und Verhaltenskontrolle. Eine integrative Persönlichkeits-theorie und ihre klinische Anwendung. Göttingen: Hogrefe, 1995. 336 s.
32. Jahoda M. Current concepts of positive mental health. NY.: Basic Books, 1958. 136 p.
33. Kobasa S.K., Maddi S.R. Existential personality theory. *Current personality theory* / R. Corsini (Ed.). Itasca, IL., 1983. P. 243-276.

Надійшла до редколегії 29.11.2017 р.