

- Koen, Mannarino, Deblindzher, 2016* – Koen D., Mannarino E., Deblindzher E. Psihoterapija z dit'mi ta pidlitkami, jaki perezhili travmu ta vtratu / D. Koen, E. Mannarino, E. Deblindzher. – L'viv : Svichado, 2016. – 264 s.
- Kravchuk, 2012* – Kravchuk S. L. Specifika socializacii agresii osobistosti ta naprjamki psihologichnoi dopomogi / S. L. Kravchuk // Praktichna psihologija v sistemi visshoi shkoli: [monografija]. – K. : NPU imeni M. P. Dragomanova, 2012. – S. 284-302.
- Reshetnikov, 2006* – Reshetnikov M. M. Psihicheskaja travma / M. M. Reshetnikov. – SPb. : Institut Psihoanaliza, 2006. – 322 s.
- Titarenko, 2015* – Titarenko T. M. Yak dopomogti svidkam i uchashnikam travmatichnih podij: gorizonti social'no-psihologichnoi rehabilitacii / T. M. Titarenko // Aktual'ni problemi sociologii, psihologii, pedagogiki: zb. nauk. prac' / Kiivs'kij nacional'nij universitet imeni Tarasa Shevchenka; gol. red. V. I. Sudakov. – K. : KNU im. T. Shevchenka, 2015. – № 4 (29). – S. 163-170.

УДК 159.923-057.87:378.6

Вікторія Омелянська

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ВНЗ ЯК НЕОБХІДНА УМОВА УСПІШНОГО ПРОФЕСІЙНОГО НАВЧАННЯ

Статтю присвячено теоретичному огляду поняття психологічного здоров'я загалом та відповідно до вікових особливостей студентів у контексті професійної підготовки. Розглянуто основні підходи до трактування психологічного здоров'я у вітчизняних та зарубіжних джерелах. Виділено розбіжності в поняттях психічне та психологічне здоров'я. Наведено зв'язок поняття психологічне здоров'я з суміжним поняттям психологічне благополуччя. Здійснено теоретичний пошук зв'язку психологічного здоров'я з успішним професійним навчанням. Акцентовано увагу на тому, що психологічне здоров'я є умовою успішного професійного навчання, яке в свою чергу сприяє становленню професійної ідентичності, формуванню соціально-професійного аспекту Я-концепції та переживанню особистісного і професійного благополуччя. З іншого боку, навчальна активність в студентському віці є і ресурсом психологічного здоров'я. Відмічено динамічність психологічного здоров'я та пов'язаність з активністю суб'єкта, в тому числі з навчально-пізнавальною.

***Ключові слова:** психічне та психологічне здоров'я, психологічне благополуччя, професіогенез, професійне навчання, навчально-професійна діяльність, успішність.*

Статья посвящена теоретическому обзору понятия психологического здоровья в целом и в соответствии с возрастными особенностями студентов в контексте профессиональной подготовки. Рассмотрены основные подходы к трактовке психологического здоровья в отечественных и зарубежных источниках. Выделены расхождения в понятиях психическое и психологическое здоровье. Приводится связь понятия психологическое здоровье со смежным понятием психологическое благополучие. Осуществлен теоретический поиск связи психологического здоровья с успешной профессиональной учебой. Акцентируется внимание на том, что психологическое здоровье является условием успешной профессиональной учебы, которая в свою очередь способствует становлению профессиональной идентичности, формированию социально-профессионального аспекта Я-концепции, переживанию личностного и профессионального благополучия. С другой стороны, учебная активность в студенческом возрасте является и ресурсом психологического здоровья. Отмечается динамичность психологического здоровья и его связь с активностью субъекта, в том числе с учебно-познавательной.

***Ключевые слова:** психическое и психологическое здоровье, психологическое благополучие, професіогенез, профессиональная учеба, учебно-профессиональная деятельность, успешность.*

The article is devoted to the theoretical review of the notion of psychological health in general and in accordance with the age characteristics of students in the context of vocational training. It is noted that professional development becomes more purposeful, meaningful and controlled during the studentship period. Such a professiogenesis of an individual at the stage of vocational training is provided by the leading educational and professional activities. The success of vocational training is determined by a number of factors, among which the author points out psychological health as a factor and condition of professional and personal development. Psychological health as a perception of an individual's personal well-being manifests itself in a positive attitude to oneself, the ability to establish and maintain close and trusting relationships, the belief in the ability to influence one's own life and is a prerequisite for the professional formation of a future specialist. The author analyses the main approaches to the interpretation of the notion of psychological health in domestic and foreign sources and highlights the differences in the concepts of mental and psychological health. The relationship between the notion of psychological health and the related concept of psychological well-being is shown as well. The author has carried out the theoretical research for the connection of psychological health with successful vocational training. The emphasis is laid on the fact that psychological health is a condition for successful vocational training, which, in its turn, contributes to the formation of a professional identity, the formation of the socio-professional aspect of the self-concept and the experience of personal and professional well-being. On the other hand, educational activity in the students' age is a very resource of psychological health. Besides, the dynamics of psychological health and its association with the activity of the subject, including the educational-cognitive activity, is noted. The theoretical analysis confirmed the assumption that in the case of successful vocational training the level of psychological health is high, and the decrease of the success of vocational training, due to various factors (mismatch of the profession to abilities and opportunities, motivation loss, financial problems, etc.), violates the experience of psychological well-being and reduces the level of psychological health. Moreover, the theoretical and methodological analysis of the problem shows that, on the one hand, a high level of psychological health is the basis for successful vocational training, and, on the other hand, successful vocational training can be interpreted as a good resource of psychological health.

Keywords: *mental and psychological health, psychological well-being, professiogenesis, vocational training, educational-professional activity, success.*

Постановка проблеми. Якісна професійна підготовка не може розглядатися без врахування здоров'я суб'єктів освітнього процесу. Немає сенсу в освіті, якщо система наносить шкоду здоров'ю людини. У цьому плані на освіту як на цілісну державну структуру, яка забезпечує соціальний розвиток особистості, покладено, крім освітніх завдань, завдання збереження психічного, фізичного і духовного здоров'я молоді.

З розвитком позитивної психології, основоположником якої є М. Селігман, все більшої уваги психологи приділяють дослідженню позитивних аспектів психіки. Забезпечення, збереження та розвиток психологічного здоров'я є пріоритетним у сучасній позитивній психології. Орієнтир на конструктивні, творчі складові підготовки спеціалістів є затребуваним у вищій школі. Тим більше, що дослідження (Е. Зеєр, Е. Симанюк, І. Вачков, Ю. Поварчуків та ін.) вказують, що студенти в процесі професіоналізації у виші «проживають» декілька «кризових моментів». Ці кризи створюють стан психологічної напруги, а іноді й стан явно вираженого стресу і деструкції та, безумовно, негативно впливають на ефективність навчання студентів. У відсутність явної психологічної допомоги вони протікають гостро і долаються студентами стихійно, що

може призводити до небажаних деформацій професійної мотивації та психологічних настанов у студентів.

Проблема професійної готовності знаходиться в центрі уваги сучасної вищої освіти. Здійснюється пошук не тільки шляхів організації навчального процесу, який дозволить розвивати центральне вміння – саморозвиток, але й пошук інтегративних особистісних утворень, необхідних для ефективного професійного функціонування. Одним із таких особистісних утворень Л. Козьміна представляє психологічне благополуччя особистості. У дисертаційному дослідженні «Динаміка психологічного благополуччя студентів-психологів» психологічне благополуччя розглядається нею як критерій особистісної готовності до професійної діяльності в сфері психологічної допомоги. Опора на шестифакторну концепцію (К. Ріфф) психологічного благополуччя особистості дає можливість відслідковувати розвиток особистісних компетенцій у студентів поряд з академічною успішністю в процесі навчання у виші.

Очевидно, підкреслює автор, що «особисте неблагополуччя, яке проявляється в негативному ставленні до себе, негативній оцінці обставин життя, невмінні встановлювати і зберігати близькі, довірливі стосунки, при відсутності віри у можливість що-небудь змінити в своєму житті, є перепорою до професійного становлення майбутнього спеціаліста» [Козьміна, 2014: с. 60].

Проведений теоретичний та практичний аналіз проблеми психологічного здоров'я в процесі професіоналізації підтверджує затребуваність сьогоднішнім і потребує подальшого напрацювання. Виокремлюємо складову проблеми як то значущість психологічного здоров'я в успішному професійному навчанні та вважаємо за доцільне здійснити теоретичний огляд, визначити складові й умови реалізації успішного професійного навчання зі збереженням психологічного здоров'я у студентської молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми розуміння психологічного та психічного здоров'я присвячені праці низки українських та російських учених, таких як: Б. Братусь, Л. Бурлачук, І. Дубровіна, К. Абульханова, С. Рубінштейн, О. Хухлаєва, І. Шаронова, О. Завгородня, Н. Окулич, В. Пахельян. У зарубіжних джерелах проблемі психологічного здоров'я приділяли увагу Г. Олпорт, виокремлюючи пропріум зрілої особистості як аналог психологічного здоров'я; В. Франкл вважав важливою складовою психологічного здоров'я сенс життя; сучасна зарубіжна концепція психічного здоров'я А. Антоновського названа концепцією салютогенезу й підкреслює такий ключовий фактор і системний критерій психічного здоров'я як почуття зв'язності. Загалом теоретичний аналіз проблеми психологічного здоров'я здійснювався в напрямку пошуку відмінностей психічного і психологічного здоров'я, розкриття структури, критеріїв та чинників психологічного здоров'я.

Psychology

Значний вклад у розуміння психологічного здоров'я внесли прихильники екзистенційно-гуманістичного підходу (А. Маслоу, К. Роджерс). З розвитком позитивної психології знаходимо суміжність поняття психологічного здоров'я з поняттям психологічного благополуччя (М. Селігман). Цінним для нашого дослідження є взаємозв'язок психологічного здоров'я з професійним становленням особистості. Тож ми опираємося на вивчення змін психологічного здоров'я на різних вікових етапах (К. Абульханова, Б. Братусь, Е. Еріксон, С. Рубінштейн). Цінними для нас є теоретичні та експериментальні дослідження А. Волочкова про зв'язок характеристик психологічного здоров'я з навчально-пізнавальною активністю студента, дослідження етапів професійного становлення в працях Л. Подоляк та В. Юрченко. Важливим підґрунтям для нашого теоретичного дослідження стала дисертаційна роботи Л. Козьміної «Динаміка психологічного благополуччя студентів-психологів».

Мета нашого дослідження – здійснити теоретичний аналіз значущості психологічного здоров'я для успішності професійного навчання. Завдання полягає у визначенні психологічного здоров'я важливою умовою успішного професійного навчання.

Вклад основного матеріалу дослідження. Поняття психологічне здоров'я було введено в сучасну психологію професором І. Дубровіною. В інтерпретації автора дане поняття не є протилежним відомому в світовій науці і практиці поняттю «психічне здоров'я» – вони нерозривно пов'язані. Проте І. Дубровіна відмічає: «якщо термін «психічне здоров'я» стосується ... перш за все окремих психічних процесів і механізмів, то термін «психологічне здоров'я» відноситься до особистості в цілому, знаходиться в тісному зв'язку з вищими проявами людського духу і дозволяє виокремити власне психологічний аспект проблеми психічного здоров'я на відміну від медичного, соціологічного, філософського та інших аспектів» [*Психическое...*, 2000: с. 43].

О. Хухлаєва характеризує психологічне здоров'я як «динамічну сукупність психічних властивостей людини, які забезпечують гармонію між потребами індивіда і соціуму та є передумовою орієнтації особистості на виконання нею свого життєвого завдання» [*Хухлаева, 2001: с. 10*]. Життєве завдання розглядається як те, що необхідно зробити особистості для оточуючих у відповідності до її здібностей та можливостей. Виконуючи життєве завдання, людина відчуває себе щасливою, в протилежному випадку – нещасною.

Основну функцію психологічного здоров'я О. Хухлаєва вбачає в підтримці активного динамічного балансу між людиною і навколишнім середовищем у ситуаціях, які потребують мобілізації ресурсів людини.

Значний вклад у розуміння психологічного здоров'я внесли прихильники екзистенційно-гуманістичного напрямку. Так А. Маслоу знаходить психологічне здоров'я в самоактуалізованих людях. За К. Роджерсом, прагнення бути і залишатися вірним самому собі, не зважаючи

на будь-які труднощі життя, і є стрижнем психологічного здоров'я. З позиції гуманістичної психології психологічне здоров'я забезпечує можливість особистісного вибору та автономного розвитку. До його механізмів відноситься самопізнання, здатність приймати рішення в напрямку майбутнього, готовність до змін і можливість виокремлювати альтернативи, тенденції, досліджувати та ефективно використовувати свої ресурси, нести відповідальність за здійснений вибір.

Соціально-психологічні аспекти психологічного здоров'я висвітлені в працях Е. Фромма, А. Адлера, В. Франкла. Об'єднує дослідників ідея віддачі себе назовні як умови психологічного здоров'я. Психологічно здорова людина в концепції А. Адлера представлена соціально-корисним типом особистості. Таку особистість А. Адлер наділяє двома базовими настановами: настанова на соціальний інтерес та настанова на високий рівень активності.

Е. Фромм визначає психологічне здоров'я як прояв продуктивного характеру, до якого здатна будь-яка людина, якщо у неї немає психічних відхилень. Під плідністю Е. Фромм розуміє «здатність використовувати свої сили і реалізувати закладені в людини можливості» [Фромм, 2000: с. 476]. Реалізується і досягається плідність за допомогою окремих форм плідної діяльності: плідної любові, плідного мислення та плідної роботи.

В. Франкл вважає, що центральним компонентом психологічно здорової особистості є прийняття необхідності служіння або справі, або іншій людині: «...людина, по суті, може реалізувати себе лише тією мірою, якою вона забуває про себе, не звертає на себе уваги» [Франкл, 1990: с. 30]. Така самовіддача є, на думку В. Франкла, умовою психологічного здоров'я. У концепції В. Франкла істинним критерієм психологічного здоров'я є прагнення до осмисленості життя, духовність і совість. На його думку, психічне здоров'я можливе тільки в тому випадку, якщо існує деяка напруга між людиною і смыслом, який знаходиться зовні і який доведеться їй здійснити.

Останні дослідження в психології проблеми психологічного здоров'я тісно переплітаються з появою в позитивній психології концепту психологічного благополуччя. Розробляючи модель психологічного здоров'я позитивна психологія виходить з трьох його складових: суб'єктивного (емоційного) благополуччя; соціального благополуччя та психологічного благополуччя.

У дослідженнях Н. Окулич психологічне здоров'я трактується як духовне благополуччя людини, основними ознаками якого є прийняття відповідальності за власне життя, саморозуміння та прийняття себе, вміння жити у сьогоденні, усвідомленість індивідуального буття, здатність до розуміння і прийняття буття іншого. В. Пахельян розуміє психологічне здоров'я як динамічний стан внутрішнього благополуччя особистості, що складає її сутність і дозволяє актуалізувати індивідуальні, вікові та психологічні можливості на будь-якому етапі.

Всесвітня організація охорони здоров'я характеризує психічне здоров'я, як «... стан благополуччя, при якому людина може реалізувати свій власний потенціал, долати звичайні життєві стреси, продуктивно і плідно працювати, а також вносити вклад у життя свого суспільства. У цьому позитивному змісті психічне здоров'я є основою благополуччя та ефективного функціонування для людини і для суспільства» [*Психическое здоровье...*, 2016: с. 4].

Серед сучасних зарубіжних концепцій психічного здоров'я варто згадати концепцію салютогенезу А. Антоновського. Ключовим чинником і системним критерієм психічного здоров'я, за А. Антоновським, є почуття зв'язності (когерентності) як загальна орієнтація особистості, яка залежить від того, в якій мірі людина відчуває стійке, але динамічне почуття, що торкається всіх сфер життя і включає в себе три компоненти: керованість, розуміння і усвідомлення. А. Антоновський дав також визначення почуттю когерентності – це глобальна орієнтація особистості, вражаюча міра проникнення і стабільності динамічного почуття впевненості в тому, що стимули, які походять із внутрішнього і зовнішнього оточення впродовж життя, є структурованими, передбачуваними і з'ясовними (розуміння); людині доступні ресурси, що задовольняють вимоги стимулів (керованість); потреби є викликами, які вартують вкладення сил і енергії (усвідомлення).

Отже, відслідковуються значущі критерії психологічного здоров'я, що пов'язують всі проаналізовані вище теоретичні концепції – осмисленість, самореалізованість, прагнення залишатися вірним собі, відданість, стан благополуччя. Варто відмітити динамічність психологічного здоров'я та пов'язаність з активністю суб'єкта.

Дослідження А. Волочкова засвідчують виражений кореляційний зв'язок характеристик психологічного здоров'я з навчально-пізнавальною активністю студента, а особливо з довільним контролем активності. А також цінним для нас є виявлений факт підвищення довільної регуляції та задоволення результатами навчальної активності при деякому зниженні ключових параметрів психологічного здоров'я (осмисленість життя і почуття зв'язності). Разом з тим різких вікових коливань психологічного здоров'я студентів від 1-го до 5-го курсу не виявлено.

У представлених результатах добре видно, що з наростанням навчальної активності зростають осмисленість життя, почуття зв'язності. Різний рівень навчальної активності студента призводить до різного (кількісного та якісного) рівня їхнього психологічного здоров'я. Ця закономірність зберігається як на початку навчання, так й у старшокурсників. Це дозволило авторові висунути припущення про те, що навчальна активність у студентському віці є ресурсом психологічного здоров'я студента [*Волочков, 2014: с. 57-68*].

Упродовж студентського періоду професійне становлення особистості набуває цілеспрямованого та контрольованого характеру.

Професіогенез особистості на етапі фахового навчання забезпечується провідною навчально-професійною діяльністю. За свідченням вітчизняних вчених Л. Подоляк та В. Юрченко, вона найбільш інтенсивно впливає на особистісне зростання та професійне становлення студентів, набуття ними професійно важливих знань, умінь і навичок. «У процесі професійного навчання завершується професійне самовизначення, трансформується структура самосвідомості студента, формується соціально-професійний аспект його Я-концепції, «професіоналізуються» психічні процеси і стани тощо. У процесі навчально-професійної діяльності виникають такі новоутворення студентського віку як професійна ідентичність, професійна рефлексія, професійне мислення, готовність до професійної діяльності» [Подоляк, 2008: с. 76].

Багато в навчальній діяльності й переживанні свого благополуччя залежить від когнітивної інтерпретації навчальної ситуації та сприйняття себе. Основоположник позитивної психології М. Селігман, який виокремлював оптимістичну та песимістичну складову психологічного здоров'я, так описує студента-оптиміста: він сприймає успіх як всеосяжне дійство і розповсюджує його із однієї ситуації отримання успіху на майбутні сфери свого подальшого студентського життя. Оптимісти вирізняються ініціативністю, енергійністю, майже не піддаються депресії і, як результат, все, що вони роблять, викликає довіру. Привертають увагу до себе своїм хорошим настроєм і радістю в житті. Студент-песиміст приймає погані ситуації як щось постійне, що розповсюджується на всі сфери його життя, а хороше вважає тимчасовим, швидкоплинним [Селігман, 2006: с. 267].

Цікавими для нас є результати експериментального дослідження Л. Козьміної, в якому відслідковується зв'язок психологічного благополуччя з академічною успішністю. Тож, на 3-му курсі знижується рівень психологічного благополуччя та рівень академічної успішності, в тому числі й рівень успішності в практиці. Підвищується академічна успішність і психологічне благополуччя на четвертому і п'ятому курсі тих студентів, які задоволені вибором професії та зацікавлені процесом навчання [Козьміна, 2014 с. 90].

Поряд з вище сказаним важливим компонентом професійної підготовки є успішність. Успіх – це позитивний, обов'язково значущий результат діяльності, який досягається за допомогою значних зусиль (на відміну, скажімо, від удачі або везіння). Поняття успішності особистості вказує на соціальну або особистісну реалізованість, засновану на здатності й умінні досягати успіхів. Поняття успіху є оцінним: якщо певна дія вважається успішною, то це означає, що її результат високо оцінюється. Успіх та успішність можуть займати різне місце в мотиваційно-потребовій і ціннісній системі особистості. Прагнення до успіху може підтримуватися не одним, а декількома мотивами одночасно. При цьому ціннісність успіху може змінюватись – від успіху як засобу (при досягненні благополуччя та

захищеності) через успіх як мету (на рівні прагнення до визнання та значущості) до успіху як природного й закономірного результату творчої діяльності.

Варто зазначити, що успішність – це поняття, яке охоплює не одиничне випадкове явище, а неодноразово верифікований життєвий досвід, що формується завдяки позитивному мисленню і способу життя, в основі якого лежить мотивація досягти поставленої мети через цілеспрямовану діяльність, прагнення гармонійно розвиватися. Успішність – це внутрішній стан особистості, до якого вона приходять поступово, за допомогою регулярної концентрації своїх ключових бажань, активних зусиль (дій) із їхнього втілення з метою досягнення рівноваги та гармонії. Гармонійний стан визначається людиною за певних умов: гарне здоров'я і самопочуття, позитивне мислення, душевний комфорт, матеріально-фінансовий добробут, доладні стосунки з близькими людьми, професійна та творча самореалізація тощо. Можна виділити основні сфери, де успіх стає більш бажаним і значущим для сучасної людини: соціально-економічна, психоемоційна, сфера фізичного здоров'я і спорту, академічної, професійної та кар'єрної самореалізації.

Висновки. Здійснений теоретичний аналіз припущення про зв'язок успішності професійного навчання та рівня психологічного здоров'я дозволяє констатувати, що при успішному професійному навчанні рівень психологічного здоров'я високий, а зменшення успішності професійного навчання, в силу різних чинників (невідповідність професії здібностям і можливостям, спад мотивації, фінансові проблеми тощо), порушує переживання психологічного благополуччя і зменшує рівень психологічного здоров'я. Більше того, теоретико-методологічний аналіз проблеми дозволяє засвідчити, що, з одного боку, високий рівень психологічного здоров'я є базою для успішного професійного навчання, а, з іншого, – успішне професійне навчання може трактуватися як хороший ресурс психологічного здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

- Волочков, 2014* – Волочков А. А. Психологическое здоровье и активность студента / Андрей Александрович Волочков // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия № 1. Психологические и педагогические науки № 1 / 2014 с. 57-68 – [Электронный ресурс] – Режим доступа к вестнику: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-zdorovie-i-aktivnost-studenta>.
- Козьмина, 2014* – Козьмина Л. Б. Динамика психологического благополучия личности студентов-психологов: дис. канд.: 19.00.07 – педагогическая психология / Козьмина Л. Б. – Иркутск, 2014. – 174 с. // [Электронный ресурс]. – 2014. – Режим доступа <http://www.dissercat.com/content/psihologicheskoe-blagopoluchie-lichnosti-v-ekstremalnykh-usloviyakh-zhiznedeyatelnosti>.
- Подоляк, 2008* – Подоляк Л. Г. Психология вищої школи: навч. посіб. / Л. Г. Подоляк, В. І. Юрченко. – К: Каравела, 2008. – 351 с.
- Психическое..., 2000* – Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / под ред. И.В. Дубровиной. – 4-е изд. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – 176 с.

- Психическое здоровье, 2016* – Психическое здоровье. Всемирная организация здравоохранения. // Информационный бюллетень. Апрель – 2016 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/ru/>
- Селигман, 2006* – Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни [Текст] / М. Селигман / Перев. с англ. – М.: Издательство «София», 2006. – 368 с.
- Франкл, 1990* – Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл; пер. с англ. и нем. общ. ред. Л. Я. Гозмана, Д. А. Леонтьева. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
- Фромм, 2000* – Фромм Э. Бегство от свободы; Человек для себя / Э. Фромм; пер. с англ. Дудинский Д. Н. – Мн.: ООО «Попурри», 2000. – 672 с.
- Хухлаева, 2001* – Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции. / О. В. Хухлаева – М. Академия, 2001. – 208 с.

REFERENCES

- Volochkov, 2014* – Volochkov A. A. Psikhologicheskoe zdorove i aktivnost studenta / Andrey Aleksandrovich Volochkov // Vestnik Permskogo gosudarstvennogo gumanitarno-pedagogicheskogo universiteta. Seriya № 1. Psikhologicheskie i pedagogicheskie nauki № 1 / 2014 s. 57-68 – [Elektronnyy resurs] – Rezhim dostupa k vestniku: <https://cyberleninka.ru/article/n/psikhologicheskoe-zdorovie-i-aktivnost-studenta>.
- Kozmina, 2014* – Kozmina L. B. Dinamika psikhologicheskogo blagopoluchiya lichnosti studentov-psikhologov: dis. kand.: 19.00.07 – pedagogicheskaya psikhologiya / Kozmina L. B. – Irkutsk, 2014. – 174 s. // [Elektronnyy resurs]. – 2014. – Rezhim dostupa <http://www.dissercat.com/content/psikhologicheskoe-blagopoluchie-lichnosti-v-ekstremalnykh-usloviyakh-zhiznedeyatelnosti>.
- Podoljak, 2008* – Podoljak L. Gh. Psikhologhija vyshhoji shkoly: navch. posib. / L. Gh. Podoljak, V. I. Jurchenko. – K: Karavela, 2008. – 351 s.
- Psikhicheskoe..., 2000* – Psikhicheskoe zdorove detey i podrostkov v kontekste psikhologicheskoy sluzhby / pod red. I.V. Dubrovinoj. – 4-e izd. – Yekaterinburg: Delovaya kniga, 2000. – 176 s.
- Psikhicheskoe zdorove, 2016* – Psikhicheskoe zdorove. Vsemirnaya organizatsiya zdravookhraneniya. // Informatsionnyy byulleten. Aprel – 2016 [Elektronnyy resurs]. – Rezhim dostupa: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/ru/>
- Seligman, 2006* – Seligman M. Novaya pozitivnaya psikhologiya: Nauchnyy vzglyad na schaste i smysl zhizni [Tekst] / M. Seligman / Perv. s angl. – M.: Izdatelstvo «Sofiya», 2006. – 368 s.
- Frankl, 1990* – Frankl V. Chelovek v poiskakh smysla / V. Frankl; per. s angl. i nem. obshch. red. L. Ya. Gozmana, D. A. Leonteva. – M.: Progress, 1990. – 368 s.
- Fromm, 2000* – Fromm E. Begstvo ot svobody; Chelovek dlya sebya / E. Fromm; per. s angl. Dudinskiy D. N. – Mн.: ООО «Popurri», 2000. – 672 s.
- Khukhlaeva, 2001* – Khukhlaeva O.V. Osnovy psikhologicheskogo konsultirovaniya i psikhologicheskoy korrektsii. / O. V. Khukhlaeva – M. Akademiya, 2001. – 208 s.