

Факультет психології та соціальної роботи

Кафедра диференціальної та спеціальної психології

Д и п л о м н а р о б о т а

бакалавра

(освітньо - кваліфікаційний рівень)

на тему:

**«Дослідження ортобіотичного погляду на психологічне здоров'я
особистості»**

«The research of the orthobiotic view on the psychological health of the personality»

Виконала: студентка 4 курсу денної форми навчання
напряму підготовки 6.030102- «Психологія»

Кошельнік Юлія Сергіївна

Керівник: д.психол.н., проф. Вісковата Т.П. _____
(підпис)

Рецензент: к.психол.н., доц. Артюхіна .Н. _____
(підпис)

Рекомендовано до захисту:
Протокол засідання кафедри
№ _____ від _____. _____. 2018 р.

Захищено на засіданні ДЕК №
протокол № _____ від _____ р.
Оцінка _____ / _____ / _____
(за національною шкалою, шкалою
ECTS, бали)

Завідувач кафедри
_____ Родіна Н.В.
(підпис)

Голова ДЕК
_____ Родіна Н.В.
(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ОРТОБІОТИЧНОГО ПОГЛЯДУ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ.....	8
1.1. Поняття та критерії психологічного здоров'я особистості	8
1.2. Характеристики психологічно здорової людини і чинники порушення психологічного здоров'я	20
1.3. Ортобіотичний погляд на психологічне здоров'я сучасної молоді	28
Висновки до розділу 1	40
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ОРТОБІОТИЧНОГО ПОГЛЯДУ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	43
2.1. Програма емпіричного дослідження.....	43
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження	47
2.3. Методи підтримки психологічного здоров'я студентів.....	62
Висновки до розділу 2	67
ВИСНОВКИ.....	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	75
ДОДАТКИ.....	85

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема психологічного здоров'я, незважаючи на її значущість та важливість, до сих пір викликає у науковому просторі неоднозначність підходів до її розуміння та вирішення.

Психологічне здоров'я і благополуччя належать до найважливіших проблем сьогодення, визнані найважливішими складовими високого рівня якості життя, які дозволяють людині вважати своє життя повноцінним і значущим, бути активними і творчими членами суспільства (І. Галецька).

Сьогодні здоров'я молоді є соціально-економічною категорією. З одного боку, загальноприйнятим є уявлення про те, що рівнем здоров'я визначається індивідуальне людське життя, з іншого боку, воно розглядається як найважливіша умова соціального буття в цілому, і саме молодь закладає основу для майбутнього суспільства – повноцінного, здорового, здатного до успішної самореалізації у світі (М. Іщенко).

Проблема збереження та розвитку здоров'я в останнє десятиліття набула статусу пріоритетного напрямку. Законом України про «Про вищу освіту», Національною доктриною розвитку освіти в Україні та іншими нормативними документами наголошено, що потреба у здоров'ї є основоположною в системі життєвих цінностей кожної людини, без задоволення якої не можлива самоактуалізація особистості (Т. Редько).

Актуальність вивчення психологічного здоров'я у світлі ортобіотичного підходу витікає із сучасного стану питань збереження і зміцнення здоров'я студентів, формування здорового способу життя молодого покоління України. Молодь заслуговує на особливу увагу, оскільки саме вона є не тільки основним джерелом поповнення трудових ресурсів суспільства, але і найбільш активною частиною суспільства. Виховати у студентів високу вимогливість до себе, життєву потребу працювати, уміння вести здоровий спосіб життя і піклуватися про своє здоров'я – це одна і головних завдань вищої школи і суспільної практики (М. Іщенко).

У світлі сучасного підходу до здоров'я молодшої особистості важливого значення набуває ортобіотичний підхід, який трактує психологічне здоров'я як характеристику цілісності та гармонійності особистості. За даними дослідників ортобіозу І. Мечникова, Н. Родіної та інших, ортобіотичний погляд на психологічне здоров'я фокусується на розвитку інформаційного, енергетичного і емоційного потенціалу людини. Тому сьогодні важливим і перспективним є завдання збереження, зміцнення здоров'я молоді за допомогою виховання відповідального ставлення до власного здоров'я як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності.

Цілісне визначення поняття «здоров'я» у психолого-педагогічній науці намагалися дати багато науковців, серед них: В. Ананьєв, Г. Апанасенко, Т. Бойченко, І. Брахман, І. Бурлакова, Д. Венедиктова, Є. Кудрявцева, Ю. Лісіцина, С. Максименко, Г. Нікіфоров та ін. Вихід за межі визначення здоров'я як медичної категорії, на думку М. Тимофієвої, пов'язаний із недостатністю спроб підвищити рівень здоров'я особи через акцент на формування лише фізичного і соматичного здоров'я [66].

Серед українських та російських дослідників питання, пов'язані із різними аспектами психічного і психологічного здоров'я, розглядали: І. Дубровіна (психологічне здоров'я учасників освітнього процесу); Л. Дьоміна, І. Ральникова (психічне здоров'я та захисні механізми особистості); С. Максименко (генетична психологія); В. Панкратов (саморегуляція психічного здоров'я); О. Хухлаєва (особливості психічного здоров'я студентів); О. Чебикін (проблема емоційної стійкості) та інші.

Проблема розуміння психологічного здоров'я постає у працях таких українських та російських учених, як: Б. Братусь, Л. Бурлачук, О. Васильєва, І. Дубровіна, О. Завгородня, Л. Куліков, В. Лищук, Л. Лушин, Г. Нікіфоров.

Проблема формування і збереження здоров'я молоді в українському суспільстві висвітлена у працях таких науковців, як Е. Булич, С. Волков, М. Гончаренко, М. Гриньова, В. Грушко, К. Дінейка, Л. Животовська, В. Запорожченко, Г. Мусалов, Л. Попова, С. Страшко та ін.

Однак у сучасних дослідженнях ставлення студентської молоді до власного здоров'я визначено низький рівень усвідомлення його цінності, байдуже ставлення до проблеми збереження та зміцнення здоров'я. Вищевказане обумовлює актуальність теми дослідження: **«Дослідження ортобіотичного погляду на психологічне здоров'я особистості»**.

Мета дослідження – проаналізувати ортобіотичні погляди студентства на власне психологічне здоров'я.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття та критеріїв психологічного здоров'я особистості, надати характеристику психологічно здорової людини;
2. Розглянути засади ортобіотичного погляду на психологічне здоров'я сучасної молоді;
3. Емпірично дослідити ставлення студентів до власного психологічного здоров'я у межах ортобіотичного підходу;
4. Визначити методи підтримки психологічного здоров'я студентів.

Об'єкт дослідження – ортобіотичний погляд на здоров'я людини.

Предмет дослідження – ортобіотичні погляди у ставленні студентства до власного психологічного здоров'я.

Методи дослідження:

а) теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація – для вивчення теоретичних засад дослідження ортобіотичного погляду на психологічне здоров'я особистості;

б) емпіричні: опитування, тестування, використання спеціальних діагностичних методик, якісний та кількісний аналіз даних – для практичного вивчення засад ортобіотичного погляду на психологічне здоров'я студентів.

У ході емпіричного дослідження використано наступні психодіагностичні методики: «Ставлення до здоров'я» (Р. Березовська); «Самопочуття, активність, настрій» (В. Доскін, Н. Лаврентьева, В. Шарай і М. Мірошніков); «Методика самооцінки емоційних станів» (А. Уессман і

Д. Рікс); «Шкала самоповаги» (М. Розенберг); «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф).

Вибірка опитуваних: 40 студентів 3-4 курсу ОНУ імені І. І. Мечникова, з них 30 дівчат, і 10 хлопців віком 20-22 роки.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури (із 77 джерел), додатків. Містить 10 таблиць, 5 рисунків, 7 додатків.

ВИСНОВКИ

На основі теоретичного і практичного дослідження ортобіотичного погляду на психологічне здоров'я особистості ми зробили наступні висновки:

1. Психологічне здоров'я розуміється як здатність особистості до самореалізації, самоактуалізації, адекватного прийняття себе та світу. Якщо в основі психічного здоров'я лежить повноцінний розвиток вищих психічних функцій, психічних процесів і механізмів, то в основі психологічного здоров'я – розвиток особистісної індивідуальності. Психологічне здоров'я є необхідною передумовою розвитку та функціонування людини у процесі життєдіяльності. Психологічне здоров'я залежить від повноти емоційних і поведінкових проявів. Воно проявляється у великому спектрі психологічних станів, широкій гамі емоцій та мотиваційних проявів.

Критеріями психологічного здоров'я є позитивна установка щодо себе, духовне зростання і самореалізація, інтегрованість особистості, автономія, самодостатність, адекватність сприйняття реальності і компетентність у подоланні вимог оточуючого світу. Сутнісними характеристиками психологічного здоров'я є: стан психічного розвитку особистості, його душевного комфорту; адекватна соціальна поведінка; вміння розуміти себе та інших; реалізація потенціалу розвитку в різних видах діяльності; вміння робити вибір і нести за нього відповідальність.

Серед чинників впливу на психологічне здоров'я сучасної людини виділяються: біологічні, екологічні умови її проживання і зростання, соціально-економічне становище та суспільні можливості для самореалізації. Також сюди відносяться тривалі стресові ситуації, хронічна втома, незадоволеність собою, невміння підтримувати адекватні відносини з оточуючими, конфлікти, не адаптивні реакції на події щоденного життя.

2. В ортобіотичній науці здоров'я людини розглядається як єдність трьох складових: фізичного, психічного, морального здоров'я. У межах

ортобіотичного підходу психологічне здоров'я виступає характеристикою цілісності та гармонійності особистості.

Загалом ортобіоз здоров'я ґрунтується на дев'яти принципах, що включають: самоцінність особистого життя; самоконтроль і саморегуляцію; самоорганізацію особистості; самопідбадьорення; різноманітність вражень; звернення до музики; спілкування з природою; формування культури спілкування; дотримання корисних звичок. Особливого значення в контексті ортобіозу надається питанням щастя і морального розвитку людини, її психологічного здоров'я. Проте основними характеристиками психологічного здоров'я сучасної студентської молоді є низьке задоволення собою, тенденція до заниженої самооцінки, невпевненість у собі; проблеми ціннісно-сміслової сфери, не вміння контролювати власні емоції; низька стресостійкість; схильність до конфліктів та ін. Все це сполучається з не усвідомлюваним ставленням молоді до власного здоров'я, байдужістю до проблеми його підтримання і збереження.

3. Для визначення особливостей ортобіотичного погляду сучасної студентської молоді на власне психологічне здоров'я провели емпіричне дослідження, у ході якого використали методики: «Ставлення до здоров'я» (Р. Березовська); «Самопочуття, активність, настрій» (В. Доскін, Н. Лаврентьєва, В. Шарай і М. Мірошніков); «Методика самооцінки емоційних станів» (А. Уессман і Д. Рікс); «Шкала самоповаги» (М. Розенберг); «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф). Вибірку опитуваних склали 40 студентів 3-4 курсу ОНУ імені І. І. Мечникова, з них 30 дівчат, і 10 хлопців віком 20-22 роки.

За отриманими результатами дослідження високі показники свідомого ставлення до здоров'я демонструють 25% опитаних, які мають гарні знання про здоров'я та його роль у забезпеченні активного життя, дотримуються правил ЗСЖ, мають високу мотивацію до збереження і зміцнення здоров'я. Більшість студентів (40%) мають середню оцінку за всіма компонентами ставлення до здоров'я. Однак 35% студентів мають низький рівень

усвідомлення цінності здоров'я, розуміння його ролі у забезпеченні активного і тривалого життя, дотримання правил ЗСЖ, низьку мотивацію до його збереження, а відповідно – не адекватне ставлення до здоров'я.

Під час детального аналізу результатів встановили тісний зв'язок між адекватним ставленням студентів до здоров'я та високими проявами самоповаги, емоційного самопочуття, оптимальності психоемоційного стану, відчуттям психологічного благополуччя. При цьому опитані із високим адекватним ставленням до здоров'я мають: гарне самопочуття (80%), активність і позитивний настрій (60%); енергійність, впевненість в собі (80%); високу оцінку задоволеності емоційним станом, гарне емоційне самопочуття (80%); високу і підвищену самоповагу (60% і 40%); високу оцінку благополуччя психологічного здоров'я (70%).

Для студентів із середнім адекватним ставленням до здоров'я властиві: високі показники самопочуття (62,5%), активності (50%); посередні прояви спокою і впевненості у собі (62,5%), середній рівень енергійності (50%). Більшість опитаних цієї підгрупи (62,5%) мають середні прояви задоволеності своїх психоемоційним станом, мають підвищену і високу самоповагу (50% і 37,5%), середню і високу оцінку благополуччя і задоволеності психологічним здоров'ям (75% сумарно).

Для юнаків з не адекватним ставленням до власного здоров'я характерні: середні і низькі показники самопочуття та активності (по 42,9%); часті прояви тривожності (71,4%), зниженої енергійності та втоми (по 42,9%), посередні показники бадьорості і впевненості в собі (42,9%); низька задоволеність емоційним станом (57,1%); балансування між самоповагою і самоприпиненням (57,1%); низька оцінка психологічної благополучності (57,1%), а відповідно – і недостатні показники психологічного здоров'я.

Також у ході аналізу результатів дослідження ми проаналізували прояви психологічного здоров'я студентів, і встановили, що для опитаних із високою оцінкою психологічного благополуччя і задоволеності психологічним здоров'ям властиві: висока адекватність ставлення до здоров'я

(58,3%); гарне самопочуття (66,7%), висока і середня активність та настрої (по 50%); висока оцінка оптимальності психоемоційного стану (83,3%); висока і підвищена самоповага (66,7% та 33,3% відповідно).

Для опитаних із середньою оцінкою психологічного благополуччя і задоволеності психологічним здоров'ям характерні: середні показники адекватного ставлення до здоров'я (43,8%); висока оцінка самопочуття (75%), активності і настрою (у 50%); середня оцінка оптимальності психоемоційного стану (75%); підвищений і високий рівні самоповаги (50% і 25% відповідно).

В осіб з низьким психологічним благополуччям та низькою задоволеністю психологічним здоров'ям виявляються: переважно неадекватне і середнє адекватне ставлення до власного здоров'я (66,7% і 33,3% відповідно); знижене і не оптимальне самопочуття (по 50%), низька активність та негативний настрої (по 50%); переважно низька оцінка оптимальності психоемоційного стану (у 66,7%), недостатність енергії для реалізації задуманого, пригніченість та низька впевненість у собі та силах, щоб досягти успіху; середній рівень самоповаги, що вказує на балансування між самоповагою і самоприпиненням (50%), недостатня впевненість у своїх здібностях та не усвідомленість власної цінності, недовіра до себе.

Відповідно до отриманих результатів встановили тісний зв'язок між адекватністю ставлення студентів до власного здоров'я та характеристиками психологічного здоров'я, а також між показниками психологічного здоров'я.

4. Визначили методи підтримки психологічного здоров'я студентів.

Збереженню та зміцненню психологічного здоров'я студентів у межах ортобіотичного підходу сприяють: рухова активність, раціональне харчування та психологічний комфорт. Важливими здоров'язберігаючими заходами у світлі ортобіотичного підходу є: рекреація – фізичне зміцнення організму; релаксація – психічне розслаблення; катарсис – моральне очищення і піднесення особистості.

Ефективними методами підтримки і збереження психологічного здоров'я студентів є психічне тренування, саморегуляція, аутопсихічна регуляція (аутогенне тренування), а також залучення молоді до просвітницьких та соціально-психологічних тренінгів. Приклад тренінгу для підвищення мотивації юнаків до підтримання психологічного здоров'я наводимо у додатку Ж. Також вказали рекомендації для студентів для збереження і зміцнення психологічного здоров'я.

Дотримання рекомендацій та використання психологічних тренінгів забезпечать комплексний підхід до зміцнення психологічного здоров'я студентів в ортобіотичному аспекті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Адрианов В. Е. Проблемы здорового образа жизни студентов и пути их решения / В. Е. Адрианов // Актуальные проблемы формирования здорового образа жизни: Материалы научно-практической конференции. – Кривой рог, 2006. – С. 14–21.
2. Азарных Т. Д. Психическое здоровье (вопросы валеологии) : учеб. пособ. / Т. Д. Азарных, И. М. Тыртышников. – М. : МПСИ ; Воронеж : МОДЭК, 1999. – 112 с.
3. Алхасов Д. Формирование ортобиотической культуры здоровья учащихся / Д. Алхасов // Учитель. – 2005. – № 2. – С. 83–85.
4. Ананьев В. А. Психология здоровья / В. А. Ананьев. – Кн. 1. Концептуальные основы психологии здоровья. – СПб. : Речь, 2006. – 384 с.
5. Баевский Р. М. Проблемы здоровья и нормы: точка зрения физиолога / Р. М. Баевский // Клиническая медицина. – 2000. – № 4. – С. 18–25.
6. Бажан А.Г. Можливості вирішення проблеми здорового способу життя при викладанні фізіології людини і тварин / А. Г. Бажан, О. В. Гордієнко // «Науково-методичне забезпечення спеціальності «Здоров'я людини»: Матеріали Всеукраїнського науково-практичного семінару-наради. – Полтава: Астроя, 2012. – С. 29–32.
7. Башавець Н. А. Здоров'я – запорука якісної підготовки студентів / Н. А. Башавець // Наука і освіта. – 2008. – № 1–2. – С. 19–22.
8. Бедрань Р. В. Педагогічні умови виховання культури здоров'я дітей дошкільного віку в різновікових групах : автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.08 – дошкільна педагогіка / Р. В. Бедрань. – Одеса, 2017. – 22с.
9. Бойко О. В. Становлення та розвиток поняття “здоровий спосіб життя” / О. В. Бойко // Морально-духовний розвиток особистості в сучасних умовах: Зб. наук. праць. Книга I. – К., 2000. – С. 117–124.

10. Борисюк А. С. До проблеми психічного та психологічного здоров'я молоді / А. С. Борисюк // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Сер. : Психологічні науки. – 2013. – Т. 2. – Вип. 10. – С. 46–50.

11. Борисюк А. С. Психічне здоров'я як соціально-психологічна проблема / А. С. Борисюк // Теоретичні і прикладні проблеми психології. Збірник наукових праць. – Луганськ: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2006. – № 5(16). – С. 27–30.

12. Борисюк А. С. Тренінг формування мотивації до підтримання психічного здоров'я молоді / А. С. Борисюк // «Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві»: збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції (20 жовтня 2017 року) / упор. Н. М. Бамбурак. – Львів: ЛДУВС, 2017. – С. 49–53.

13. Васильева О. С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: учеб пособ. / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. – М. : Академия, 2001. – 352 с.

14. Вічалковська Н. Збереження психічного здоров'я учня та педагога / Н. Вічалковська, О. Іванашко // Психологічні перспективи. – 2009. – Вип. 13. – С. 35–41.

15. Вольфович А. С. Подготовка будущих учителей к воспитаных в учениках направленности на здоровый способ жизни: автореф. дисс. канд. пед. наук / А. С. Вольфович. – Волгоград, 2002. – 20 с.

16. Галецька І. І. Психологічне здоров'я як проблема національної безпеки / І. І. Галецька // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна. – 2012. – Вип. 2(1). – С. 49–58.

17. Гладошук О. Г. Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі : автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.02 – теорія та

методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). – НПУ ім. М. П. Драгоманова / О. Г. Глагощук. – К., 2008. – 21 с.

18. Гривнак І. Збереження та зміцнення психічного здоров'я людини / І. Гривнак // «Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві» : збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції (20 жовтня 2017 року) / упор. Н. М. Бамбурак. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. – С. 104–107.

19. Гуменюк Г. В. Психологічне здоров'я як основа адаптивності дитини / Г. В. Гуменюк // Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПНУ. – 2011. – Т. XIII, Ч. 5. – С. 94–103.

20. Данчева Т. Д. Проблема психологічного здоров'я в контексті розвитку особистості / Т. Д. Данчева // Проблеми загальної та педагогічної психології. – 2014. – Т. XII, ч. 3. – С. 128–133.

21. Дубровина І. В. Психическое здоровье детей и подростков / И. В. Дубровина. – М.: Академия, 2000. – 256 с.

22. Зайцев Г. К. Педагогика здоровья / Г. К. Зайцев, В. В. Колбанов. – СПб, 2004. – 78 с.

23. Зимівець Н. В. Соціально-педагогічні технології формування відповідального ставлення до здоров'я в учнівській молоді : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.05 «Соціальна педагогіка» / Н. В. Зимівець ; Луганськ. нац. пед. ун-т ім. Т. Шевченка. – К., 2008. – 23 с.

24. Zubovich I. A. Особливості валеонастанов як детермінант психологічного здоров'я особистості у дорослому віці [Електронний ресурс] / І. А. Зубович. – Режим доступу : <http://mp2.umo.edu.ua/wp-content/uploads/2012/04/Zubovich.pdf>

25. Іванашко О. Є. Ортобіоз особистості: робоча програма навчальної дисципліни для студентів денної форми навчання галузі знань 05. Соціальні та поведінкові науки. Спеціальність 053. Психологія. / О. Є. Іванашко. – Луцьк, 2017. – 26 с.

26. Іщенко М. Психологічні показники ортобіозу студентів університету / М. Іщенко, В. Корольчук // Актуальні проблеми організаційної та економічної психології: вузівська науково-практична конференція студентів, аспірантів та молодих вчених (28 листопада 2016 р.): тези доп. / Відп. Ред. О. М. Хлонь, Л. С. Процик. – К.: КНТЕУ, 2016. – С. 272–288.

27. Коваленко Є. І. Відповідальне ставлення до здоров'я як педагогічна проблема / Є. І. Коваленко / Наукові записки Ніжинського державного університету ім. М. Гоголя. – Психолого-педагогічні науки. – 2012. – № 7. – С. 19–24.

28. Колотій Н. М. Психологічне здоров'я підлітків та його оцінка в умовах загальноосвітнього навчального закладу : автореф. кандидата психологічних наук : 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія / Н. М. Колотій. – Харківський національний університет ім. В. Н. Каразіна, 2003. – 22 с.

29. Коробка Л. М. Методичні засади соціально-психологічного дослідження ставлення до здоров'я осіб із різним рівнем психологічного тяжіння до бідності [Електронний ресурс] / Л. М. Коробка // Український науковий журнал «Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації». – 2013. – Вип. 3. – Режим доступу : <http://social-science.com.ua/article/1144>.

30. Коробка Л. М. Психологічне здоров'я людини в контексті здорового способу життя / Л. М. Коробка // Український науковий журнал «Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації». – 2011. – № 2. – С. 332–337.

31. Коробка Л. М. Соціально-психологічні особливості здоров'я громадян із різним матеріальним становищем / Л. М. Коробка // Наукові студії із соціальної та політичної психології. – 2012. – Вип. 30. – С. 114–125.

32. Корольчук М. С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я : Навчальний посібник / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна; Заг. ред. М. С. Корольчук. – К., 2012. – 256 с.

33. Кочарян О. С. Духовний вимір психологічного здоров'я студентської молоді: підходи та моделі / О. С. Кочарян, Я. К. Ягнюк // Вісник Харківського національного університету. Серія «Психологія». – 2011. – №937. – С. 149–154.
34. Кроки до здоров'я (Профілактика вживання неповнолітніми наркотичних речовин). Навчально–методичний посібник / під ред. Т. Є. Федорченко. – К., 2003. – 332 с.
35. Куликов Л. В. Осознание здоровья как ценности / Л. В. Куликов // Психология здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : изд-во СПбГУ, 2000. – 504 с.
36. Лефтеров В. О. Проблеми психологічного здоров'я та надання психологічних послуг населенню / В. О. Лефтеров // Інтегративна Антропологія. – 2013. – № 2 (22). – С. 47–50.
37. Лисенко Л. М. Особливості емоційного компоненту ставлення до здоров'я у студентів [Електронний ресурс] / Л. М. Лисенко. – Режим доступу : http://nauka.hnpu.edu.ua/sites/default/files/fahovi%20vudannia/2010/Psikhologia_35/12.html.
38. Макарова Л. І. Мечніков І. І. про природу людини: концепція оптимізму / Л. І. Макарова, А. О. Макарова, Л. М. Романкова // Актуальні проблеми психології. Зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка / За ред. С. Д. Максименка. – К.: «Логос». – Т. 7, Вип. 15. – С. 198–200.
39. Марков В. В. Основа здорового образу життя. Профілактика болезней: учеб. пособие / В. В. Марков. – М. : Академия, 2007. – 320 с.
40. Марчук А. Оптимізм як предиктор збереження психічного здоров'я особистості / А. Марчук // «Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві» : збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції (20 жовтня 2017 року) / упор. Н. М. Бамбурак. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. – С. 251–255.

41. Матейко Н. Шляхи формування психічного здоров'я студентської молоді під час навчання у Вузі / Н. Матейко // «Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві»: збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції (20 жовтня 2017 року) / упор. Н. М. Бамбурак. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. – С. 255–259.
42. Нагирнер И. И. Условия формирования стрессоустойчивости в образовательном процессе Вуза [Электронный ресурс] / И. И. Нагирнер // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 5. – Режим доступа : <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=22713>.
43. Никифоров Г. С. Психическое здоровье // Психология менеджмента: Учебник / Под ред. Никифорова Г. С. – СПб: Изд-во СПб ун-та, 2000. – С. 335–343.
44. Ніздрань О. А. Методичні засади дослідження зв'язку психологічного здоров'я і соціального капіталу осіб з низьким економічним статусом / О. А. Ніздрань // Педагогічний Процес: теорія і практика – 2015. – № 3–4 (48–49). – С. 49–53.
45. Новікова Ж. Проблема адаптації та збереження психологічного здоров'я в кризових ситуаціях / Ж. Новікова // «Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві»: збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції (20 жовтня 2017 року) / упор. Н. М. Бамбурак. – Львів: ЛДУВС, 2017. – С. 282–286.
46. Олексенко В. М. Фактори збереження й зміцнення здоров'я студентів за педагогічними технологіями / В. М. Олексенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 1. – С. 95–97.
47. Панов М. Особливості розмежувань понять «психологічне» та «психічне» здоров'я / М. Панов // «Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві»: збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної

конференції (20 жовтня 2017 року) / упор. Н. М. Бамбурак. – Львів: ЛДУВС, 2017. – С. 302–306.

48. Пахальян В. Э. Развитие и психологическое здоровье / В. Э. Пахальян. – СПб.: Питер, 2006. – 240 с.

49. Підбуцька Н. В. Критерії психологічного здоров'я особистості / Н. В. Підбуцька, О. М. Курявська // Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти Збірник наукових робіт НТУ «ХПІ». – 2010. – №28. – С. 255–260.

50. Підбуцька Н. В. Психологічне здоров'я як чинник гармонійного розвитку сучасної української молоді / Н. В. Підбуцька, О. М. Курявська // Теорія і практика управління соціальними системами. – 2011. – Вип. 3. – С. 44–48.

51. Пляка Л. В. Психологічне здоров'я як психологічна проблема / Л. В. Пляка // збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. – К. : ГНОЗІС, 2011. – Том XIII. – Ч. 2. – С. 315–322.

52. Полянська Є. В. Умови та чинники збереження психічного здоров'я майбутніх педагогів [Електронний ресурс] / Є. В. Полянська. – Режим доступу : http://www.rusnauka.com/13_EISN_2013/Psihologia/8_137028.doc.htm.

53. Практична психологія : навч. посіб. для студ вищ. навч. закл. / М. С. Корольчук, В. М. Корольчук, Г. М. Ржевський та ін. – К. : КНТЕУ, 2014. – 728 с.

54. Психологическое здоровье детей и подростков / Под ред. И. В. Дубровиной. – М., 2000. – 243 с.

55. Психология здоровья: [учебник для вузов] / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с.

56. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О. М. Степанов. – К. : «Академвидав», 2006. – 424 с.

57. Редько Т. М. Проблема збереження здоров'я студентів на сучасному етапі розвитку системи вищої освіти / Т. М. Редько // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. – 2015. – Вип. 124. – С. 45–48.

58. Ришко Г. М. Психологічна технологія розвитку і підтримки стресостійкості особистості науково–педагогічних працівників вищих навчальних закладів / Г. М. Ришко // Актуальні проблеми психології: Зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – К.: Вид-во «Фенікс», 2014. – Т. XII. Психологія творчості. – Вип. 19. – С. 86–93.

59. Родіна Н. В. Перспективи позитивної психології та психології ортобіозу людини в реабілітації учасників Антитерористичної операції / Н. В. Родіна // Fundamental and Applied Researches In Practice of Leading Scientific Schools : International Scientific Journal. – 2016. – Вип. 2 (14). – С. 61–69.

60. Родіна Н. В. Психоісторичний вимір психологічного здоров'я особистості у рамках філософської антропології І.І. Мечникова / Н. В. Родіна // «Пізнавальний та перетворювальний потенціал історичної психології як науки» (2 лютого - 2 березня 2017 р., Одеса) : матеріали IV Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції/ за заг. редакцією Н.В. Родіни, О.М. Альошина, О.І. Кононенко. – О.: Видав-во ОНУ ім. І. І. Мечникова, 2017. – С. 121–122.

61. Рыбаков В. В. Физическая активность и глобальные проблемы современного общества / В. В. Рыбаков, А.В. Уфимцев, В. Н. Тимченко, О. В. Рыбаков // Научно-методическое обеспечение физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: сб. науч. тр. / Под ред. А. И. Алферова, С. Б. Шармановой; УралГАФК. – Челябинск, 2002. – Вып. 5,4. 1. – С. 135–141.

62. Рядинська І. А. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття здоров'я та його компонентів / І. А. Рядинська // Збірник наукових праць «Педагогіка та психологія». – Харків, 2016. – Вип. 52. – С. 28–37.

63. Словарь психолога–практика / Сост. С. Ю. Головин. – 2–е изд., перераб. и доп. – Мн.: Харвест, 2001. – 976 с.
64. Солопчук М. Дослідження ставлення студентів до власного здоров'я / М. Солопчук, А. Петров // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – 2013. – Вип. 6. – С. 209–213.
65. Сущенко Л. П. Технології культивування здорового способу життя людини / Сущенко Л. П. // Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики : міжвуз. зб. наук. пр. – К. ; Запоріжжя ; О., 2000. – Вип. 5. – С. 386–402.
66. Тимофієва М. П. Психологічні особливості ставлення молоді до здоров'я [Електронний ресурс] / М. П. Тимофієва. – Режим доступу : http://www.rusnauka.com/29_DWS_2009/Psihologia/53412.doc.htm.
67. Тимофієва М. П. Психологія здоров'я: Навчальний посібник / М. П. Тимофієва, О. В. Двіжона. – Чернівці: Книги – XXI, 2009. – 296 с.
68. Титаренко Т. М. Життєва криза очима психолога / Т. М. Титаренко // Психологічний журнал. – 2006. – № 4. – С. 54–59.
69. Титаренко Т. М. Як допомогти свідкам і учасникам травматичних подій: горизонти соціально-психологічної реабілітації / Т.М. Титаренко // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки : зб. наук. праць / Київський національний університет імені Тараса Шевченка ; гол. ред. В. І. Судаков. – К. : КНУ ім. Т. Шевченка, 2015. – № 4(29). – С. 163–170.
70. Фірсова О. Ю. Вплив стану психічного здоров'я студентів у період навчання у ВНЗ на реалізацію їх особистості [Електронний ресурс] / О. Ю. Фірсова. – Режим доступу: http://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/3_2010/32.pdf.
71. Хрунь Т. В. Особистісне ставлення студентів до власного здоров'я / Т. В. Хрунь, О. І. Хомовський, С. А. Андреев // Професійно-прикладні дидактики: Міжнародний науковий журнал. –2016. – Вип. 2. – С. 192–196.

72. Хухлаева О. В. Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников / О. В. Хухлаева. – М., 2003. – 184 с.

73. Царькова О.В. Психологічні аспекти збереження психічного здоров'я студентської молоді / О. В. Царькова // «Наука і освіта». – 2014. – №6. – С. 128–133.

74. Шаронова І. В. Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження / І. В. Шаронова // Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць К-ПНУ ім. І. Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – 2013. – Вип. 20. – С. 738–747.

75. Шепель В. М. Как жить долго и радостно / В. М. Шепель. – М.: Антиква, 2006. – 352с.

76. Шепель В. М. Человековедческая компетентность менеджера. Управленческая антропология. Для менеджеров / В. М. Шепель – М. : Народное образование, 1999. – 432 с.

77. Шиделко А. Вплив лихослів'я на психічне здоров'я особистості / А. Шиделко // «Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві» : збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції (20 жовтня 2017 року) / упор. Н. М. Бамбурак. – Львів: ЛДУВС, 2017. – С. 380–386.