

## **ГАРМОНІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ЯК ПРІОРИТЕТНИЙ НАПРЯМ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

***Анотація.** Проблема збереження психологічного здоров'я людини в умовах сучасних викликів виявляється надто актуальною й соціально значущою. У статті розкрито сутність поняття «психологічне здоров'я», встановлено його зв'язок з конструктивністю особистісного розвитку. Автором презентовано концептуальну модель гармонізації психологічного здоров'я, яка містить компоненти психологічного здоров'я, дихотомічні критерії гармонійності, психологічний механізм, детермінанти його гармонізації.*

***Ключові слова:** психологічне здоров'я, особистісний розвиток, гармонізація психологічного здоров'я.*

***Abstract.** The problem of preserving and harmonizing the psychological health of Human in today's challenges is too relevant and socially significant. The article reveals the essence of the concept of "psychological health", establishes its connection with the constructiveness of personal development. The author presents a conceptual model of harmonization of mental health, which contains components of psychological health, dichotomous criteria of harmony, psychological mechanism and determinants of its harmonization.*

***Key words:** mental health, psychological health, personal development, harmonization of mental health.*

В усі часи історії людство переживало значні випробування: війни, кризи, хвороби, стихійні лиха тощо. Все це – ніби виклик долі, який вимагає від суспільства й від кожної окремої людини гідної моральної відповіді, на яку здатна лише цілісна, психологічно здорова особистість. Останніми роками відбулися серйозні зміни в соціокультурній ситуації, в екологічному, економічному житті суспільства, що безперечно відбивається на психологічному кліматі в Україні й на здоров'ї її громадян. Сьогодні вітчизняна культура відзначається маргіналізацією соціальних та індивідуальних еталонів; індиферентністю стосовно духовного виміру буття; пануванням духу прагматизму, корисливості, цинізму, що спричиняє негативний інформаційний та психологічний вплив на особистість. Загострення політичної та економічної кризи, військовий конфлікт на Сході країни, коронавірусна пандемія, зростання безробіття, вимушена міграція, закордонне заробітчанство є показниками порушення гармонійного існування людини, що зумовлює порушення психологічного здоров'я серед різних верств населення (дітей, молоді, дорослих). Хронічна втома, невротичність, емоційна неврівноваженість, роздратованість, тривожність, депресія, відчуття спустошеності життя, втрата самовладання, агресивність, слабовілля, безвідповідальність, егоцентризм – усе це є проявами дисгармоній психологічного здоров'я, які постають причинами психологічних проблем наших співвітчизників.

Сьогодні ми можемо спостерігати по усьому світу психічне

напруження в суспільстві, пов'язане з пандемією коронавірусу. Психіка сучасної людини відчуває потужні негативні впливи соціального, природного, політичного характеру. Щоб відповідати вимогам сьогодення і бути спроможним до конструктивної самореалізації, людина повинна бути тілесно і психологічно здоровою, мати духовний імунітет для протистояння руйнівним зовнішнім факторам. Все це зумовлює *актуальність* для сучасної психології розробки комплексу спеціальних заходів гармонізації і зміцнення психічного й психологічного здоров'я.

Загальне визначення здоров'я, що було запропоновано Всесвітньою організацією охорони здоров'я, включає такий стан людини, при якому: 1) збережені структурні і функціональні характеристики організму; 2) людина має високу здатність до пристосування до змін у звичному природному і соціальному середовищі; 3) зберігається емоційне і соціальне благополуччя людини.

За переконанням І. В. Дубровіної, здоров'я – це комплексний багатоаспектний феномен, що включає в себе медичні, психологічні, педагогічні, соціальні й інші аспекти [3]. У наукових працях М. Боришевського, Л. Бурлачука, С. Васьківської, О. Корнієнко, С. Максименка, К. Мілютіної та багатьох інших вітчизняних та зарубіжних вчених виокремлюються дослідження психосоматичних, особистісних та соціально-психологічних аспектів життєдіяльності, які регулюють психічне здоров'я особистості. Ю Бохонкова й В. Пліско, пов'язуючи категорії «якість життя» і «психічне здоров'я особистості», визначають, норму психічного здоров'я як *гармонійний розвиток психіки*, відповідний віку людини [2, с. 59-63].

Отже, можемо сформулювати робоче визначення поняття *психічне здоров'я* як *гармонійний розвиток психіки*, що забезпечується конструктивним функціонуванням підструктур особистості й визначає стан емоційного благополуччя людини, її здатність до соціально-психологічної адаптації й реалізації особистісного потенціалу.

*Психологічне здоров'я* є одним зі значимих понять психології. Йому присвячені праці А. Маслоу, К. Роджерса, В. Франкла, В. А. Ананьєва, Б. С. Братуся, І. В. Дубровіної, О. В. Хухлаевой, В. Е. Пахальян, О. В. Шувалова та інших. У сучасну вітчизняну психологію поняття «психологічне здоров'я» вперше було введено І. В. Дубровіною і тривалий час входило в базовий зміст поняття *психічного здоров'я* як його частина. Однак сучасна наука розмежовує сфери психічного й психологічного здоров'я. Так, М. Панов зазначає, що існує декілька специфічних рівнів життєдіяльності людини: біологічний, психічний, психологічний, соціальний, духовний тощо. І на кожному з цих рівнів здоров'я має особливості свого прояву. На *біологічному* здоров'я рівні припускає динамічну рівновагу функцій усіх внутрішніх органів та їхнє адекватне реагування на вплив зовнішнього середовища. Біологічне здоров'я передбачає наявність гомеостазу, що дозволяє людині адекватно реагувати на різні чинники навколишньої дійсності (Я. Андрушко).

На *психічному* рівні здоров'я – це стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних явищ й забезпечує адекватну регуляцію поведінки й діяльності людини. Психічне здоров'я забезпечується розвитком *вищих психічних функцій* (емоційних, вольових, інтелектуальних, соціальних). Недорозвинені вищі психічні функції не дозволяють людині адекватно взаємодіяти з людьми, культурою, природою, пізнавати, відчувати й розуміти цей світ. В результаті фрустрації вищих потреб людини виникає психологічний дискомфорт, що створює деприваційну ситуацію й, як наслідок, виникає порушення психічного здоров'я (страхи, тривога, психічна напруга, комплекси, негативні переживання, неадекватні реакції тощо). Все це спотворює шлях психічного розвитку особистості.

Здоров'я на *психологічному* рівні так чи інакше пов'язане з особистісним контекстом, у межах якого людина з'являється як психічне ціле. Основне завдання цього рівня – зрозуміти, що таке *здорова особистість*. Чим гармонійніше об'єднані всі істотні властивості, що складають особистість, тим вона більш стійка, урівноважена й здатна протидіяти впливам, що перешкоджають її цілісності. Душевний спокій – це баланс, стан гармонії зі світом й, насамперед, із самим собою.

І. В. Дубровіна стверджує, що «*психічне здоров'я*» належить до окремих психічних процесів, тоді як «*психологічне здоров'я*» має відношення до особистості в цілому. Під психологічним здоров'ям вона розуміє психологічні аспекти психічного здоров'я, які перебувають у тісному зв'язку з вищими проявами людського духу: «Психологічне здоров'я припускає духовне становлення особистості, повноту й багатство її внутрішнього світу на основі повноцінного й всебічного психічного розвитку» [4, с. 117]. Це дозволяє виділити саме психологічний аспект проблеми гармонізації психологічного здоров'я на відміну від медичного, соціологічного, філософського аспектів. Духовність розглядається як особливий моральний стан особистості, її духовний потенціал, орієнтація на вищі цінності: Істину, Красу, Добро. Якщо в людини несформована етична система, то неможливо говорити про її психологічне здоров'я. Відтак, розуміння психологічного здоров'я як здоров'я особистісного, духовного можна співвіднести з уявленням про психологічне здоров'я в концепції В. Франкла, який пов'язує поняття «духовне здоров'я» особистості з категорією сенсу життя [12]. За переконанням Е. Фромма, єдиним способом гармонізації психологічного здоров'я є розвиток здатності любити.

Якщо основу психічного здоров'я становить повноцінний розвиток вищих психічних процесів, то основу психологічного здоров'я становить повноцінний розвиток особистості на всіх етапах онтогенезу. Усвідомлення й прийняття людиною власних особливостей припускає активну позицію самої людини, її зацікавленість у своєму психічному й особистісному розвитку. Психологічне здоров'я пов'язане з моральним та духовним становленням і визначає здатність особистості до здійснення своїх сенсів, самовизначення, самовдосконалення). Психологічне здоров'я зумовлене, з одного боку, рівнем

психічного здоров'я, а з іншого боку – рівнем психологічної культури людини.

Отже, «психологічне здоров'я» виявляється категорією набагато ширшою, ніж поняття «психічне здоров'я». Воно вміщує в себе й психосоматичне й психічне здоров'я, а також вищі особистісні утворення, які формуються на більш пізніх етапах онтогенезу на основі розвитку вищих психічних функцій (емоційних, вольових, інтелектуальних, соціальних) та вершинних особистісних утворень (духовного потенціалу, моральних ставлень, духовної особистісної спрямованості). Психологічне здоров'я тісно пов'язано з поняттям особистісного розвитку і розглядається одночасно як необхідна умова і як показник успішного протікання процесу психологічного розвитку особистості. Воно є показником нормального функціонування усіх психічних процесів і результатом гармонійного особистісного розвитку в цілому.

Дослідження феномена психологічного здоров'я (його сутності, видів, критеріїв норми) досі триває, й сьогодні стає все більш актуальним. Проблема психологічного здоров'я розглядається на декількох рівнях: біологічному, психологічному, соціальному, духовно-екзистенціальному. Звідси витікає розуміння феномена психологічного здоров'я особистості як багаторівневої структури, яка містить відповідні компоненти.

Значний внесок у розвиток наукових уявлень про психологічні механізми особистісного розвитку внесли Б. Г. Анань'єв, Л. І. Божович, Л. С. Виготський, П. Я. Гальперин, Г. С. Костюк, С. Д. Максименко, Ж. Піаже, С. Л. Рубинштейн, Д. Б. Ельконин та інші. Характеристику психічного розвитку особистості дав Г. С. Костюк, який визначає розвиток особистості як безперервний процес кількісних й якісних змін індивіда протягом усього періоду онтогенезу. Розвиток особистості відбувається шляхом ускладнення психічних структур при переході від нижчих до вищих психічних рівнів [5]. Таким чином, онтогенез виступає як незворотна послідовність ускладнення особистісних підструктур, у якій генетично пізні підструктури виникають з більш ранніх і включають їх у зміненому вигляді.

На думку О. В. Шувалова, психологічне здоров'я по суті є науковим еквівалентом здоров'я *духовного*. Вчений ставить питання про норму й патологію *духовного розвитку* людини. О. В. Шувалов переконаний, що основу психологічного здоров'я становить нормальний розвиток людської суб'єктивності (духовного життя), а його визначальними критеріями є спрямованість особистісного розвитку та актуалізація духовних якостей (людяності, совісності, любові тощо) [13]. Аналізуючи тенденції розвитку західної науково-гуманістичної думки щодо психологічного здоров'я, О. В. Шувалов нагадує, що К. Роджерс розкрив образ повноцінно функціонуючої особистості, яка наділена вродженим прагненням до особистісного зростання, а А. Маслоу на основі теорії мотивації визначив прообраз самоактуалізованої, психологічно здорової особистості [7]. Спираючись на позицію В. Франкла, який стверджував, що самоактуалізація – це не є кінцеве призначення людини, О. В. Шувалов зауважує, що у

дійсності замикання індивіда лише на процесі самовдосконалення частіше приводить до знищення сенсу буття й загального зниження життєздатності людини [13, с. 91]. Тож психологічне здоров'я не зводиться лише до самоактуалізації й набуття конгруентності, а визначається здатністю до духовної самодетермінації життєдіяльністю людини.

Стосовно структури психологічного здоров'я, вчені висловлюють різні думки. Так, С. Л. Рубінштейн пропонує спиратися на трьох-рівневу структуру особистості: психофізіологічний, індивідуально-психологічний та соціально-особистісний рівні [9]. Повноцінна сформованість конструктивних особистісних якостей на зазначених рівнях визначає відповідні рівні психологічного здоров'я особистості: психосоматичне, психічне й соціальне здоров'я. Б. С. Братусь розширює 3-х рівневу модель С. Л. Рубінштейна, додаючи до неї вищий (IV-й) – *екзистенційної-смисловий* рівень – *рівень життєтворчості*, що досягається через здійснення особистісного вибору, знаходження сенсу життя, керування смисловою регуляцією. Він зазначає, що критерієм психологічного здоров'я особистості є її *моральна орієнтація*, підкреслюючи, що людина може бути психічно здоровою, але особистісно хворою [1]. С. Д. Максименко зближує категорії *психічного, психологічного, соціального й духовного* здоров'я, розглядаючи їх як шаблі процесу особистісного розвитку [6, с. 4]. Критеріями психологічного здоров'я, на його думку, є: сформованість моральних ставлень особистості до себе, до навколишніх, до світу (довіра, любов), уміння справлятися з життєвими проблемами, стресостійкість, здатність до ефективної, творчої діяльності. Конструктивна реалізація людиною позитивних ставлень до навколишніх створює відчуття щастя й духовного спокою. Психологічно здорові особистості здатні самостійно ставити цілі, приймати рішення, нести відповідальність.

Т. Митник зауважує, що психічне здоров'я (відповідає індивідуально-психологічному рівню за С. Л. Рубінштейном) забезпечує адекватну до умов дійсності регуляцію поведінки та діяльності [8]. В якості критеріїв психологічного здоров'я вона виділяє: безумовне визнання самоцінності кожної людини, адекватне вираження своїх думок, почуттів, природність, конгруентність, відповідальність, оптимізм, врівноваженість, адекватний рівень домагань, впевненість, адекватна самооцінка, незалежність, відповідальність; почуття гумору, толерантність, самоповагу, тощо. Т. Митник визначає такі психологічні детермінанти гармонізації психологічного здоров'я як: позитивне мислення, емоційну стійкість, толерантність до стресових факторів, врівноваженість у стосунках з іншими людьми.

При блокуванні процесу конструктивного особистісного розвитку, відбувається становлення психологічно нездорової особистості. Невротичні, психопатичні й соціопатичні особистості перебувають за межами психологічного здоров'я. До психологічно нездорових особистостей належать також люди, які мають хронічні психологічні проблеми такі як: агресивність, ворожість, алкоголізм, різноманітні залежності, депресія, хронічні страхи,

позиція Жертви тощо. Психологічно проблемна людина не захищена від ударів життя й не володіє особистісним інструментарієм, щоб справлятися з життєвими викликами. За переконанням А. Маслоу, дефіцит психологічного здоров'я можна розглядати як своєрідну форму когнітивної, моральної та емоційної неповноцінності [7].

Відтак, психологічне здоров'я не зводиться лише до психічного. Психологічне здоров'я описує особистість у цілому й зумовлено повноцінною сформованістю емоційної, мотиваційної, пізнавальної, вольової й духовної сфер людини [10]. Це стан, коли психічне здоров'я сполучається з особистісним, й зумовлене оптимальним функціонуванням усіх психологічних підструктур особистості. Особистісна зрілість і психологічне здоров'я можуть використатися як синонімічні поняття.

Відтак, *психологічне* здоров'я – складне, багаторівневе утворення. Нами було запропоновано 4-х рівневу структуру психологічного здоров'я.

Вищий *духовно-смісловий* рівень (*духовне* здоров'я) визначається якістю смислових ставлень людини до усіх явищ буття.

*Соціально-особистісний* рівень психологічного здоров'я зумовлений сформованістю *моральних ставлень* особистості до себе, до інших, до природи.

*Індивідуально-психологічний* рівень (*психічне*) здоров'я залежить від рівня розвитку вищих психічних функцій (мислення, уяви, почуттів, волі).

*Психосоматичний* рівень (*психосоматичне* здоров'я) визначається особливостями внутрішньої, нейрофізіологічної організації психічної діяльності й фізичним станом людини.

Ключовим словом для опису психологічного здоров'я є термін «*гармонія*», або «*баланс*». Це гармонія між підструктурами самої особистості (духовною, соціальною, емоційною, вольовою, інтелектуальною, тілесною), гармонія між людиною й оточуючими людьми, природою; гармонія між умінням адаптуватися до середовища й умінням адаптувати його у відповідності до своїх потреб. Гармонія розглядається не як статичний стан, а як процес. Тому психологічне здоров'я являє собою динамічну сукупність психічних властивостей людини, що забезпечують гармонію між потребами особистості й навколишнього світу [11].

Якщо «ключовим» словом для опису психологічного здоров'я є «*гармонія*», то центральною характеристикою психологічно здорової людини можна назвати *здатність до саморегуляції*, яка забезпечує можливість адекватного пристосування як до сприятливих, так і несприятливих умов. Традиційно вважається, що адаптація до сприятливих ситуацій проходить легко. Однак, існує чимало випадків, коли людина, яка швидко досягла соціального та економічного успіху, платить за це погіршенням психологічного здоров'я (втрачає сон, спокій). При адаптації до складних ситуацій психологічно здорова людина не тільки розв'язує проблеми, а й використовує їх для власного розвитку [11]. Отже, основна функція психологічного здоров'я – це підтримка активного динамічного балансу між людиною й навколишнім середовищем у ситуаціях, що вимагає мобілізації

ресурсів особистості.

Тож психологічним механізмом гармонізації психологічного здоров'я особистості виступає духовна саморегуляція емоцій та поведінки, яка зумовлює здатність управляти своїми емоціями і поведінкою, керуючись духовно-моральними імперативами (дотримання обов'язку, взаємоповаги, любові до оточуючого світу тощо).

Відтак, структура психологічного здоров'я має духовно-смысловий, соціально-особистісний, індивідуально-психологічний та психосоматичний компоненти. Для оцінки рівня сформованості кожного з компонентів було визначено систему дихотомічних критеріїв (особистісних якостей).

Спираючись на теоретично обґрунтовані компоненти, критерії та детермінанти психологічного здоров'я, було побудовано концептуальну модель гармонізації психологічного здоров'я особистості (рис. 1). До складу моделі входять: компоненти, дихотомічні критерії, рівні психологічного здоров'я, психологічний механізм та детермінанти його гармонізації.

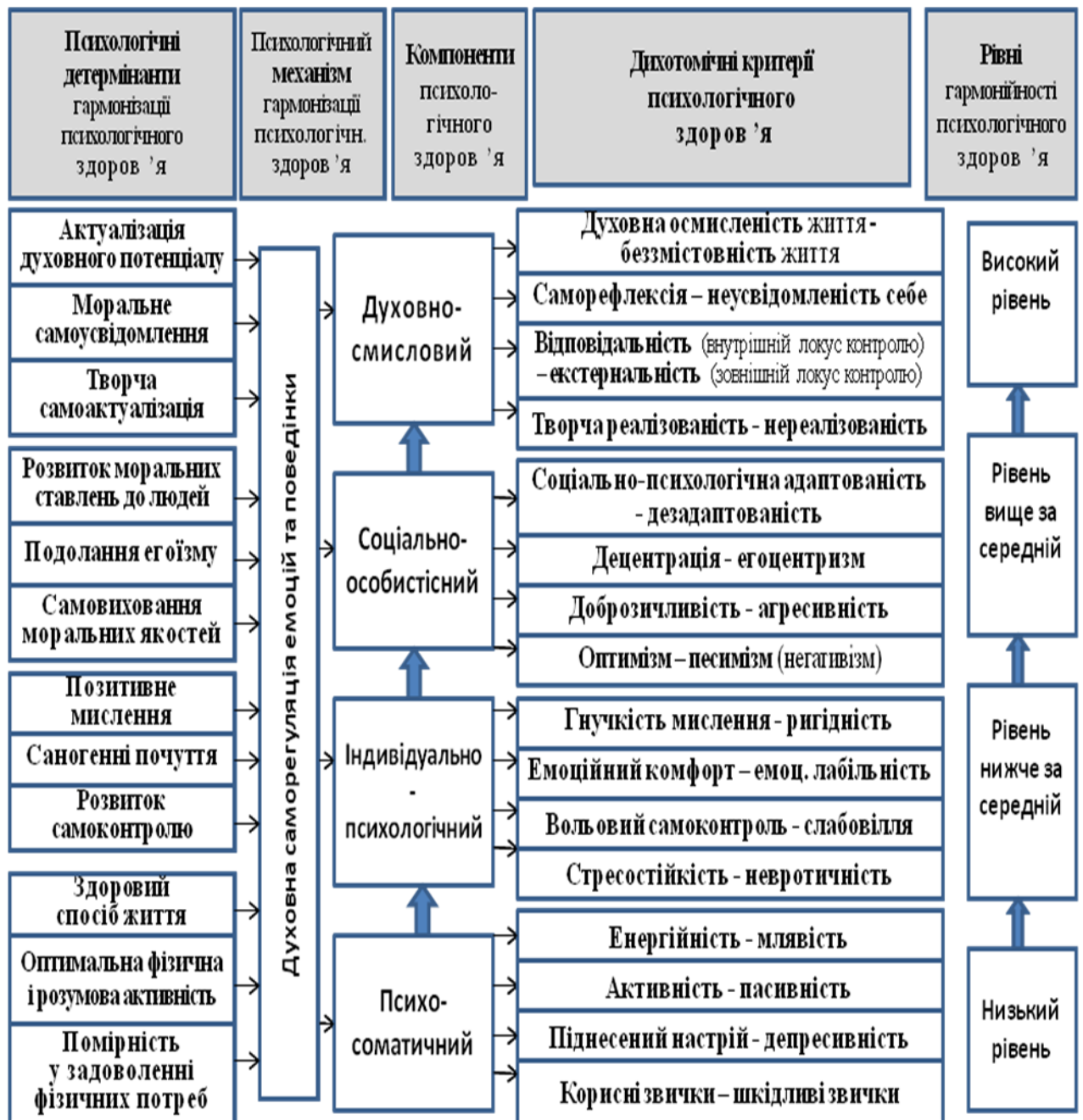


Рис. 2.1. Концептуальна модель гармонізації психологічного здоров'я особистості.

Концептуальна модель відображає взаємозв'язок психологічних детермінант з механізмом духовної саморегуляції, компонентами, критеріями та рівнями психологічного здоров'я. Дослідження означених психічних феноменів дозволяє досліджувати рівні гармонійності психологічного здоров'я й встановлювати психологічні закономірності його гармонізації.

*Гармонійність* психологічного здоров'я проявляється у повноцінній сформованості й узгодженості його компонентів.

Психологічними детермінантами гармонізації психологічного здоров'я особистості виступають: здоровий спосіб життя, помірність у задоволенні фізичних потреб, оптимальна фізична і розумова активність людини, розвиток самоконтролю, саногенні почуття, позитивне мислення, подолання



егоїзму, самовиховання моральних якостей та моральних ставлень до людей, до себе, до світу в цілому, творча самоактуалізація, моральне самоусвідомлення, актуалізація духовного потенціалу.

Розвиток психологічних детермінант є основою подальшої розробки психологічних засобів гармонізації психологічного здоров'я особистості.

## **ВИСНОВКИ**

1. Вектор особистісного розвитку має два напрямки: конструктивний, результатом якого є психологічне здоров'я, і деструктивний (егоїстично-мотивований). *Психологічне здоров'я* – складне, багаторівневе утворення, що презентує гармонійний тілесно-душевно-духовний стан особистості, основою якого є баланс між внутрішніми процесами (духовними, соціальними, емоційними, вольовими, інтелектуальними, соматичними), між людиною та світом в цілому. Функціями психологічного здоров'я є: конструктивний розвиток особистості й підтримка динамічного балансу між людиною й середовищем. Психологічне здоров'я є підґрунтям особистісної стійкості та психологічного імунітету людини в ситуаціях соціально-економічних, політичних, екологічних криз. Воно зумовлює конструктивність особистісного розвитку й сприяє мобілізації особистісних ресурсів, адаптаційних можливостей, актуалізації духовного потенціалу.

2. Основними проявами психологічного здоров'я особистості є:

- Духовно-моральна спрямованість (орієнтація на реалізацію вищих цінностей, усвідомленість сенсу життя, творча самоактуалізація особистості);
- Розвинена самосвідомість і особистості (адекватна самооцінка, готовність до самовизначення й морального вибору, сформованість моральних ставлень та когнітивних здібностей);
- Повноцінна саморегуляція, стресостійкість самоконтроль емоційна стабільність фрустраційна толерантність почуття особистісного благополуччя;
- Соціальна адаптація (уміння жити серед людей, справлятися з життєвими проблемами).

3. Структура психологічного здоров'я може бути представлена: духовно-смісловим, соціально-особистісним, індивідуально-психологічним та психосоматичним компонентами. Духовно-смісловий компонент визначається рівнем розкриття духовного потенціалу, морального самоусвідомлення, творчої самоактуалізації; соціально-особистісний – системою моральних ставлень людини до інших, що зумовлює здатність до соціально-психологічної адаптації; індивідуально-психологічний компонент визначає емоційний комфорт та вольовий самоконтроль особистості; психосоматичний компонент зумовлений особливостями нейрофізіологічної організації та фізичним станом людини.

4. Психологічними детермінантами гармонізації психологічного здоров'я особистості виступають: здоровий спосіб життя, помірність у задоволенні фізичних потреб, оптимальна фізична і розумова активність

людини, розвиток самоконтролю, саногенні почуття, позитивне мислення, подолання егоїзму, самовиховання моральних якостей та моральних ставлень до людей, до себе, до світу в цілому, творча самоактуалізація, моральне самоусвідомлення, актуалізація духовного потенціалу.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці методів гармонізації психологічного здоров'я особистості в умовах сучасних викликів.

### Список використаної літератури

1. Братусь Б.С. Образ человека в гуманитарной, нравственной и христианской психологии / Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / Б.С. Братусь // Под ред. Д.А.Леонтьева, В.Г.Щур. – М.: Смысл, 1997. – С. 67-91.
2. Бохонкова Ю., Пліско В. Якість життя і психічне здоров'я особистості / Ю. Бохонкова, В. Пліско / Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві / збірник тез II Всеукр. наук.-практ. конф. / упор. Н. М. Бамбурак. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. – С. 59-63.
3. Дубровина И. В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности / И. В. Дубровина // Вестник практической психологии образования. – 2009. – № 3. – С. 17–19.
4. Дубровина И. В. Практическая психология в лабиринтах современного образования. – М.: НОУ ВПО «МПСУ», 2014. – 464 с.
5. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / Г. С. Костюк / За ред. Л.М. Проколієнко; Уклад. В.В. Андрієвська, Г.О. Балл, О.Т. Губко, О.В. Проскура. — К.: Рад. шк., 1989. – 608 с.
6. Максименко С. Д. Психічне здоров'я дітей / С. Д. Максименко / Психолог. – січень1 (1) 2002. – С. 4.
7. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб.: Евразия, 1999. – 365 с.
8. Митник Т. Особливості психічного здоров'я особистості: критерії та показники / Т. Митник / Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві / збірник тез II Всеукр. наук.-практ. конф. / упор. Н. М. Бамбурак. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. – С. 269-271.
9. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер Ком, 1999. – 720 с.
10. Психологическое здоровье, его структура, критерии нарушений [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://studfile.net/preview/1622366/page:3/>(Дата звернення: 18.05.2020).
11. Структура и критерии психологического здоровья [Электронный ресурс] – Режим доступа: [https://studme.org/137466/psihologiya/struktura\\_kriterii\\_psihologicheskogo\\_zdorovya](https://studme.org/137466/psihologiya/struktura_kriterii_psihologicheskogo_zdorovya) (Дата звернення: 18.05.2020).
12. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М. : Прогресс, 1990. – 372 с.
13. Шувалов А. В. Психологическое здоровье человека / А. В. Шувалов // Вестник, Серия : Педагогика. Психология. 2009. – Вып. 4 (15). – С. 87–101.