

ДОТРИМАННЯ ПРИНЦИПУ ПРЕЗУМПЦІЇ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В ЗАСТОСУВАННІ ГЕШТАЛЬТ-ТЕХНОЛОГІЙ

COMPLIANCE WITH THE PRINCIPLE OF MENTAL HEALTH PRESUMPTION IN GESTALT TECHNOLOGIES APPLICATION

У статті розглянуто питання застосування гештальт-технологій у відновленні психічного здоров'я особистості. Уточнено поняття принципу презумпції психічного здоров'я та впровадження його в процес відновлення психічного здоров'я особистості, яка опинилась в кризовій життєвій ситуації. Приділено увагу важливості психодіагностики з метою уникнення помилок, що пов'язані з явищем симуляції психічних розладів. Мета дослідження – визначення технологій відновлення психічного здоров'я людини в кризових ситуаціях. Завдання дослідження – підбір гештальт-технологій, які спрямовані на емоційно-афективні прояви особистості у відновленні психічного здоров'я. Емоційні переживання різних періодів життя (як негативні, так і позитивні) створюють певний баланс, який формує суб'єктивне переживання психологічного благополуччя. Посилюють психологічне благополуччя особистості позитивна переоцінка проблеми, планування вирішення проблеми, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності. Спогади особистості корегують баланс позитивного і негативного ставлення до власного життя, що формує психологічний комфорт і психічне здоров'я. Були відібрані і апробовані гештальт-технології психотерапії з вимушеними переселенцями. Особлива увага приділена роботі з переживанням горя особистості після втрат. Були виділені і описані специфічні технології активізації спогадів позитивних переживань особистості за допомогою тактильних рецепторів. Процес відновлення психічного здоров'я особистості розкривається через сприяння інтраперсональних характеристик – прийняття себе, власних бажань, потреб, відкритості внутрішньому досвіду переживань. Психічне здоров'я розглянуто як таке, що реалізується через емоційну складову частину психологічного благополуччя. Підбрано методики, спрямовані на відновлення балансу позитивних і негативних емоцій, переживань особистості, яка відновлює психічне здоров'я. Запропоновано відновлення психічного здоров'я особистості через відбудову почуття психологічного комфорту, благополуччя.

Ключові слова: психологічне благополуччя, психічне здоров'я, гештальт-технології, психотерапія, кризові ситуації, вимушені переселенці.

The article considers application of Gestalt technologies in restoring mental health of an individual. The concept has been clarified of the principle of mental health presumption and its implementation in the process of mental health restoring of a person in crisis situations. Attention is paid to the importance of psychodiagnostics in order to avoid errors related to the phenomenon of mental disorders simulation. The aim of study is to identify technologies for human mental health restoring in crisis situations. The study objective is to select Gestalt technologies oriented to emotional and affective manifestations of person in mental health restoration. Emotional experiences of different periods of life (both negative and positive) create a certain balance that forms subjective experience of the psychological well-being. The psychological well-being of individual is enhanced by positive reassessment of problem, planning for problem solution, self-control, search for social support and acceptance of responsibility. Individual memories correct the balance of positive and negative attitudes towards one's own life, creating psychological comfort and mental health. Gestalt technologies of psychotherapy of internally displaced persons are selected and tested. Particular attention is paid to the work with experience of personal distress after loss. Specific technologies are identified and described for activating memories of positive personal experiences by using tactile receptors. The process of personal mental health restoration is revealed through intrapersonal characteristics promotion: self-acceptance, acceptance of own desires and needs, openness to inner expertise of experiences. Mental health is considered as one that is realized through emotional component of psychological well-being. The techniques selected are aimed at restoring the balance of positive and negative emotions, personal experiences that restore mental health. Personal mental health restoration is proposed through reconstruction of the psychological comfort and well-being feeling.

Key words: psychological well-being, mental health, Gestalt technologies, psychotherapy, crisis situations, internally displaced persons.

УДК 316.061.213(477.72)
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.33.12>

Володарська Н.Д.

к. психол. н.,
провідний науковий співробітник
Інститут психології імені Г.С. Костюка
Національної академії педагогічних
наук України

Сучасні життєві кризи в Україні загострюють проблеми збереження психічного здоров'я людей. Зростають страхи за майбутнє, особливо вразливими до викликів сьогодення є вимушені переселенці, які знаходяться в постійному стресі від невизначеності власної долі, свого майбутнього. Відновлення психічного здоров'я українців актуалізує проблему збереження принципів ставлення до психічних розладів. Одним з них є принцип презумпції психічного здоров'я, що передба-

чає не просто психодіагностику наявних проявів поведінки, а дослідження проявів захворювання в динаміці. Це пов'язано з проявом симуляції певних психічних розладів у кризових життєвих ситуаціях. У соціумі існують певні соціальні міфи, які формують певні інтросекції, безпорадність людини. Ці явища потребують більш детального розгляду можливостей діагностики психічного здоров'я і відновлення психологічного благополуччя людини.

Проблема симуляції психічних розладів стає актуальнішою в кризових життєвих ситуаціях. Симуляція як демонстрація удаваних проявів психічних розладів, захворюванню особою, у якої вони відсутні, має вторинну вигоду (втеча від відповідальності, користь тощо). Важливо відрізнити симуляцію від аггравації. На відміну від феномену аггравації (коли навмисно підкреслюються і посилюються прояви психічного захворювання), симулянт не страждає від захворювання, не відчуває його проявів, а демонструє. І це може вражати оточуючих, які вірять реалістичності цих проявів. Однак навіть акторські здібності симулянта не можуть в повному об'ємі відтворювати симптоматику захворювання, а лише окремі прояви. Відсутність синдромальної єдності цих симптомів, яка визначає цілісну картину психічного розладу, видає симуляцію. Коректний експертний рівень діагностики передбачає дослідження особистісної та клінічної динамік. Це важливо, оскільки практично немає ні одного психічного розладу, який би починався раптово. Перші прояви виникають набагато раніше, ніж демонстрація очевидних показників нездоров'я. Це можна помітити під час дослідження анамнезу захворювання. Неспівпадіння наявної картини проявів захворювання і динаміки її розвитку виявляють симуляцію.

Набагато складніше працювати у випадку, коли проявляється «превентивна симуляція», коли особа намагається звертатись до спеціалістів (психологів, психіатрів) з різними надуманими скаргами і роками «лікується» від вигаданого захворювання. Особливо це стосується випадків кризових життєвих ситуацій (військові обов'язки служби в армії в період військових дій, хвороби близьких, матеріальні зобов'язання перед дітьми і родиною у разі розлучення тощо). Довідки, що людина психічно хвора і не може відповідати за свою поведінку, не існує, адже діє принцип презумпції психічного здоров'я. Особливості гештальт-технологій у відновленні психічного здоров'я людей в кризових ситуаціях торкаються емоційної складової частини їх психологічного благополуччя [1]. Важливим стає саме фон, на якому людина представляє свою проблему, яка породжує ті чи інші почуття. Все, що відбувається в полі ситуації, може формувати тригери, які запускають ці почуття, тому технології гештальт-підходу спрямовані на дослідження певних деталей, що актуалізують причини виникнення цього почуття.

Сучасний стан змін у психологічних дослідженнях різних сфер життєдіяльності особистості потребує певної адаптації технологій відновлення психічного здоров'я особистості. Застосування технологій гештальт-терапії в розвитку психологічного благополуччя особистості актуалізує можливості відновлення

психологічного здоров'я. Критерієм відновлення психологічного здоров'я особистості є рівень психологічного благополуччя, його складових частин. Поняття психологічного благополуччя є багатофакторним конструктом, що являє собою взаємопов'язані та тісно сплетені культурні, соціальні, психологічні, фізичні, економічні та духовні чинники. Гештальт-технології зачіпають емоційну складову частину психологічного благополуччя, стосуються її впливу на гендерні особливості в переживанні суб'єктивного благополуччя. Одним з важливих завдань в дослідженні впливу гештальт-технологій на психологічне благополуччя є визначення і диференціація основних чинників, що впливають на стан психологічного благополуччя, а також систематизація, визначення їх значущості.

Мета нашого дослідження – визначення технологій відновлення психічного здоров'я людини в кризових ситуаціях.

Завдання дослідження – підбір гештальт-технологій, спрямованих на емоційно-афективні прояви особистості у відновленні психічного здоров'я.

Гіпотеза. Емоційні переживання різних періодів життя (як негативні, так і позитивні) створюють певний баланс, який формує суб'єктивне переживання психологічного благополуччя. Посилюють психологічне благополуччя особистості позитивна переоцінка проблеми, планування вирішення проблеми, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності. Спогади особистості корегують баланс позитивного і негативного ставлення до власного життя, що формує психологічний комфорт і підтримує психічне здоров'я особистості.

Основний виклад матеріалу. Теоретико-методологічний аналіз впливу гештальт-технологій на відновлення психологічного здоров'я особистості допоміг нам у розумінні механізмів цього впливу. Будь-які явища, з якими стикається людина, мають для неї емоційно-почуттєвий зміст, значення та цінність. Емоційно-афективні прояви взаємопов'язані з іншими психічними механізмами, компонентами і детермінантами почуттів, що формують психологічне благополуччя особистості, а також відображають певний життєвий контекст. Зміни в емоційному сприйнятті життєвих цілей, перспектив впливають на почуття благополуччя особистості. Технології в гештальт-підході впливають на підвищення чуттєвості особистості, актуалізацію особистістю своїх переживань, емоцій, розуміння контексту життєвої ситуації, що наближує її до реальності, змінює бачення того, що відбувається. Усвідомлення і розуміння причинно-наслідкових зв'язків своєї поведінки, зовнішніх факторів, що впливають на це, активізують пошук

нових смислів. З'являються більш реалістичні очікування і цілі. Саме такий підхід дає можливість розглядати психічне здоров'я людини у контексті її почуттів, переживань, емоційного реагування. Індивідуально-типологічні особливості особистості, суб'єктивна активність мотиваційно-потребової сфери і середовища, в якому вона живе, є взаємопов'язаними факторами в збереженні психічного здоров'я. Більшість дослідників акцентує увагу на одному з перелічених аспектів. Недостатньо розкритими залишаються особливості впливу психотерапевтичних технологій на емоційну складову частину психологічного благополуччя [2].

Для нас цікавим є підхід до розгляду психологічного благополуччя як емоційної детермінанти, що формує психічне здоров'я особистості [3]. Актуалізація власних потреб, переживань, усвідомлення і прояв своїх емоцій, розуміння емоцій інших людей – основа формування психічного здоров'я і стратегій його досягнення. Саме вміння створювати певний образ переживань в життєвих ситуаціях та форми їх досягнення в майбутньому розглядаються в гештальт-психології [4]. Запам'ятовування емоційних станів, переживань у довгостроковій пам'яті (формування гештальту) пов'язане з емоціями і певним образом, оскільки емоції і почуття є природними психофізіологічними феноменами, які виникають раптово і без певного контролю людини. Вона може лише приймати певну форму прояву цих емоцій. Людина певною мірою контролює форму пред'явлення своїх почуттів, змінюючи своє ставлення до них. Осуджуючи чи приймаючи ті чи інші форми прояву своїх переживань, вона формує певні життєві стратегії, цілі, перспективи. Змінюючи ті чи інші прояви власних переживань, людина бере відповідальність за те, як їх сприймають інші люди [5]. Можливості змін формують певні соціальні очікування, тобто правила, міфи, традиції, культуральні особливості середовища, в якому знаходиться людина. Людина орієнтується на певний резонанс у соціальному оточенні, на прийняття чи засудження, відстороненість чи емоційну близькість у стосунках з іншими. Саме це дає поштовх до регулювання емоційної складової частини психологічного благополуччя. Людина вирішує, до якої міри вона може проявляти своє задоволення чи незадоволення, хвилюватись з певного приводу, подій або відсторонитись від них. Людина вибирає форму прояву своїх переживань, почуттів. Вона несе відповідальність за наслідки таких проявів. Наслідки – це резонанс в соціальному оточенні людини, що формує комфортний стан, почуття задоволення людини чи незадоволення через засудження поведінки [6].

Психологічне благополуччя як основа психічного здоров'я формується як екзистен-

ційне ставлення особистості до свого життя саме завдяки позитивному самоприйняттю, цілісному переживанню власного «Я». Невпевненість у власних ресурсах породжує страх перед майбутнім життєвим випробуванням. Ці страхи не допускають задоволення від власних зусиль у досягненні складних цілей. Феномен психологічного благополуччя розглядається як такий емоційний стан людини, коли людина відчуває неймовірний приплив сил, справжню ейфорію від усього, що відбувається навколо неї [7; 8]. Людина, відчуваючи психологічне благополуччя, здатна на великі досягнення, максимально продуктивна, проявляє позитив, до якого тягнуться нові люди, знайомі. У неї виникають нові можливості в реалізації життєвих перспектив. Стани впливають на формування нових цілей, досягнень, корегують старі стратегії.

На прикладі ускладнення прояву горювання людини внаслідок певних втрат (здоров'я, близьких людей, матеріального достатку, роботи, соціального статусу тощо) розглянемо критерії діагностики і гештальт-технології відновлення психічного здоров'я у переселенців, які пройшли травматичні події війни та вимушені були переїхати з обжитих місць. Досліджувані (150 жінок з м. Київ – вимушених переселенок внаслідок військових дій на Сході України) раз на тиждень зустрічались в психотерапевтичній групі (2019–2021 рр., м. Київ, Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України). Проводились групові та індивідуальні сесії психотерапії. Діагностика переживання туги, страхів, тривоги від втрат визначалась за виділеними критеріями.

Критерій 1. Хронічний стан постійного почуття туги, бажання відновити втрачений стан задоволення від попереднього статусу (заміжжя – у разі розлучення, роботи – у разі звільнення, здоров'я – у разі набутої інвалідності тощо). Показником є відповідь людини на таке питання: «Чи відчуваєте ви тугу та бажання повернути втрачене?».

Критерій 2. У людини є прояви чотирьох з восьми симптомів декілька разів на день. Це такі прояви:

а) проблеми в прийнятті втрати («Чи відчуваєте ви дуже нестерпною проблему втрати?»);

б) нездатність вірити іншим людям («Чи складніше стало вірити іншим після отриманої втрати?»);

в) нестерпна злість і скорбота за втраченим («Чи відчуваєте ви нестерпну злість після втрати?»);

г) проблеми з сенсом власного життя («Чи втратили ви сенс власного життя, вашого подальшого існування?»);

г) проблеми з відчуттям свого тіла («Як ваше тіло реагує на втрату (оніміння рук, ніг, втрата відчуття тіла)?»);

д) почуття пастки, втрати бажання жити («Як втрата змінила ваше життя?»);

ж) темні фарби майбутнього, перспектив у житті людини («Як змінилось ставлення до життєвих перспектив, вашого майбутнього?»);

з) почуття тривоги («Як ви себе відчуваєте: напруга в тілі, поганий сон, втрата апетиту, розлади харчування?»).

У відповідях на ці питання проявляються клінічні розлади психічного здоров'я. Постає необхідність у застосуванні фармакологічних засобів, допомоги психіатра. Якщо розлади емоційного стану можна корегувати без допомоги препаратів, то ми впроваджуємо гештальт-технології. Вибір методик гештальт-терапії залежить від віку клієнта, його запиту до психотерапевта. Найбільш поширеною на початку психотерапії є практика актуалізації проблеми. Для цього підходить вправа визначення втрат. Необхідно вписати в коло втрати, визначити найбільш значущі. Клієнт розповідає про кожну з втрат, історію її виникнення, як відбувалось прийняття втрати, що і хто допоміг подолати біль, складні стани, (переживання тривоги, страху, почуття безвиході тощо). При застосуванні цієї вправи ми приділяли особливу увагу таким деталям: коли саме клієнт справився зі своїм станом туги; який стиль поведінки клієнт вибирає в такий момент; що було найскладнішим і чому; хто з людей був найближчою підтримкою; що допомогло; що запам'яталось з цього періоду життя.

Для полегшення вибору значущих отриманих життєвих втрат можна запропонувати клієнту перелік їх і завдання обвести олівцем найбільш значущі (менш значущі можна обвести іншими кольорами). Це допоможе актуалізувати найважливіші проблеми в житті клієнта, обставини втрат, реакції інших людей на ці втрати, вплив оточення на клієнта за таких обставин (коли і як сповістили новину про втрату). Процес вибору спонукає до переоцінки втрат, що дає поштовх до пошуку шляхів їх подолання. Розірвані стосунки можуть допомогти у пошуку нових взаємин, нових стосунків, нових друзів. З одного боку, це неприємні емоції розриву вже сталих зв'язків, а з іншого боку, це новий шлях життєвого пошуку. Позитивна переоцінка того, що вже втрачене, впливає на показник особистісного зростання, оскільки зміни у пошуку нових життєвих цілей активізують пошук власних ресурсів їх досягнення. Також значний вплив стратегії позитивної переоцінки позначається на самоприйнятті особистості. За рахунок позитивної переоцінки особистість збалансовує власні негативні і позитивні емоції, що виникають в різних життєвих ситуаціях (як приємних, так і неприємних). Різні життєві проблеми, труднощі можуть по-різному оцінюватись в той чи інший часовий проміжок. Досліджувані,

позитивно переоцінюючи негатив у теперішньому житті або в минулому досвіді, знаходять корисне для себе. Іноді те, що здається поганим, виявляється позитивним для майбутніх перспектив. Неочікуваним для людини стає перетворення зла на користь, добро. Перше бачення певних життєвих негараздів може стати помилковим. Особистість, аналізуючи різні сторони цих проблем, знаходить позитивне і створює нове бачення себе в цих життєвих обставинах. Певне перетворення бачення, сприйняття допомагає людині у прийнятті своїх позитивних і негативних характеристик. Людина приймає себе цілісною, тобто такою, якою вона є, що створює її психологічне благополуччя, підтримуючи психічне здоров'я. Це важлива допомога у відтворенні впевненості в собі, гнучкості у виборі життєвих стратегій, щоб встояти в скрутних життєвих обставинах. Людині необхідна допомога в дослідженні власних можливостей, сильних сторін, які б допомогли зробити певний крок в отриманні позитивних емоцій. У роботі по відновленню психологічного здоров'я ми застосовували техніку фокусування на позитивних справах, які можна зробити сьогодні (і неважливо, що вони будуть найпростіші), що принесуть відчуття психологічного комфорту. Досліджувані переселенці висловлювали бажання перебороти свої страхи втратити роботу, матеріальну незалежність, вмерти. Після втрат людина страждає на депресивні стани, психоемоційну напругу, апатію, може зловживати алкоголем, що притупляє біль. На цьому етапі важливе знаходження значущих людей, яким вона може довіритись. Це можуть бути родичі, колеги, від яких вона отримує підтримку в самооцінці, самоефективності в досягненні почуття психологічного благополуччя. Найбільшим впливом на стан психічного здоров'я був розгляд випадків суїциду в сім'ях переселенців. Жінки ділились почуттям провини, сорому за виникнення ситуації суїциду. Суїцид в сім'ї особливо тяжко пережити, адже реакції горювання більш інтенсивні. Жінки пояснювали свої почуття сорому і провини за те, що не змогли уникнути суїциду рідної людини. Ці почуття призводять до депресії, пасивності і саморуйнації. У відновленні психічного здоров'я важливим методом є спогади. Позитивні спогади відновлюють психологічний комфорт, що надає задоволення, радість. Це стає чинником психологічного благополуччя особистості. Для активізації цих спогадів продуктивним є застосування технології «тактильні спогади». Проводячи роботу за цією технологією, важливо фокусувати клієнтів на відчуття, що виникають при торканні кінчиками пальців різних наповнювачів в невеликих мисочках (крупі, квасолі, шишці, пісок, щербінь, гладенькі скляні камінці, клаптики оксамиту тощо). Ці відчуття поро-

джують певні спогади, як позитивні так і негативні переживання, що відтворює їх баланс. Спогади актуалізують такі складні почуття тривоги за власну безпеку, провини та стиду за власну неспроможність діяти самостійно, амбівалентні почуття до втрат гідності. Ці почуття можуть бути «розморожені» завдяки позитивним почуттям, які виникають із спогадів, з минулого досвіду. Жінки відмічали стан душевного спокою під час виконання вправи (від дотику клаптиків з оксамиту, скляних камінців та іншого наповнення мисочок). Вони ділились спогадами перебування в приємних компаніях друзів (у театрі, біля ялинки на різдвяних святах, святкуванні дня народження рідних та близьких тощо).

Проводячи вправу на контроль власних переживань, необхідно було записати (або обговорити в групі) те, яким чином можна контролювати власні прояви почуття в ситуаціях горювання, страху, радості, суму, злості тощо.

Що допомагає стримувати прояви агресії, недоречних емоцій в певних обставинах? Яким чином ви себе втішаєте в складних життєвих ситуаціях? У чому ваша надія на вирішення життєвих проблем, коли настануть «кращі часи»? Що є виправданням вашої бездіяльності в кризових ситуаціях, неспроможності до самостійного прийняття рішень? Ця вправа актуалізує повтори стереотипів поведінки в кризових ситуаціях, причини небажання їх змінювати. Метою цієї вправи було усвідомлення того, як можна змінити прояви власних переживань, взаємодію з іншими. Тією мірою, якою відчуття дійсності в особистості віддаляється від проблем її повсякденності, настільки їй важко адаптуватися в цій реальності. Найчастіше це викликає почуття самотності, стомленості від життя, від постійного невезіння, роздратованість, гнів, агресію. Якщо особистість намагається віднайти причини своїх невдач тільки ззовні, не беручи на себе відповідальності, то вимоги соціального оточення сприймаються як нав'язані ззовні і не приносять задоволення. Нав'язування ззовні викликає дискомфорт. Особистість визначає ставлення до соціального оточення, пошук соціальної підтримки, що опосередковує реакції на кризові ситуації.

Висновки. Дослідження показало, що застосування гештальт-технологій для активізації задоволеності життям особистості взаємопов'язане з прагненням особистості до балансу негативних і позитивних емоцій. Це дає підстави говорити про формування позитивного настрою, позитивних переживань у відтворенні психічного здоров'я особистості. Саме зв'язок між приємними спогадами та позитивними емоціями формує почуття задоволеності особистості. Позитивні емоції активізують впевненість у власних силах, задово-

лення, психологічний комфорт, що формує і відновлює психічне здоров'я особистості в складних життєвих ситуаціях.

Емоційна оцінка особистістю власних дій, життєвої ситуації активізує вибір нею нових цілей, етапів їх досягнення, особливо, коли вона стикається з труднощами в реалізації своїх планів. Саме вирішення проблем в кризових ситуаціях надає те задоволення, радість, що стає чинником психологічного благополуччя особистості. Усвідомлення неможливості застосування певних стратегій призводить до руйнування задоволення, розчарування, що унеможливорює психологічне благополуччя особистості.

Оцінюючи власні етапи життя як позитивні, людина отримує задоволення, впевненість у позитивному майбутньому. У такому стані відбувається відновлення психічного здоров'я. Це підтверджує взаємозв'язок позитивних переживань комфорту, задоволення, позитивних емоцій, позитивної оцінки дійсності та чинників психологічного благополуччя, психічного здоров'я. Перспективою дослідження буде створення тренінгу відновлення психічного здоров'я особистості, яка потрапила в кризову життєву ситуацію. Впровадження програм тренінгу можливе в консультативних центрах для вимушених переселенців.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Shelemei O., Volodarska N. Recovery of Women Well-Being in Migration: Example of Ukraine. *Revista de Cercetare si Interventie Sociala*, 75, 115-126, 2021. DOI: 10.33788/rcis.75.7 SCOPUS. Index Copernicus and Central and Eastern European Online Library (CEEOL).
2. Володарська Н.Д. Вплив життєвих перспектив на почуття психологічного благополуччя особистості. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2021. № 3. С. 28-33. DOI: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2021.3.5>.
3. Сердюк Л.З. Фактори психологічного благополуччя студентів. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2018. Том VI. Вип.14. С. 51–59.
4. Шаміонов Р.М. Психологія суб'єктивного благополуччя людей. *Мир психології*. Москва. 2012. № 2. С. 143–148.
5. Гоулдман Д. Деструктивні емоції. Минск : ООО «Попурри», 2005. 672 с.
6. Лакан Ж. Семинари. Книга 10. Тревога (1962/63). Москва : Гнозис /Логос. URL: <https://web.archive.org/web/20090207153609/http://anthropology.rinet.ru/old/library/lakan-soder.htm>.
7. Зликов В.Л., Кузікова С.Б. Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості : монографія / за ред. С.Д. Максименка. Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2019. 540 с.
8. Савчин М.В. Здоров'я людини: духовний, особистісний і тілесний виміри : монографія. Дрогобич : ПП «Посвіт», 2019. 232 с.