

СЕКЦІЯ 7

ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ТА МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ АНАЛІЗУ ПРОБЛЕМАТИКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

THEORETICAL ASPECTS OF THE ANALYSIS OF HUMAN MENTAL HEALTH ISSUES

Психічне здоров'я – одна з найважливіших характеристик особистості людини. Воно відображає особливості генезису та психічного розвитку, а відтак обґрунтовує повноцінний психічний розвиток особистості в онтогенетичному процесі як віднаходження власного унікального шляху в соціумі. У процесі аналізу проблематики психічного здоров'я можна окреслити єдність психічного та тілесного в особистості, а також важливість їх для повноцінного її функціонування. Не випадково останніми роками виокремився новітній науковий напрям – психологія здоров'я, котра досліджує різноманітні психологічні чинники здоров'я, засоби й методи його збереження, зміцнення та розвитку. Окрім того, багатогранно вивчається вплив психічних чинників на здоров'язбереження та перебіг захворювання. Відтак здоров'я обґрунтовується не як самоціль, а як особливість самореалізації особистості.

Гармонійне розкриття потенціалів, які в певних аспектах є структурними компонентами особистості, може діагностуватися як наявність «холістичного здоров'я», натомість розвиток окремих конструктивних свідчить про наявність «фрагментарного здоров'я». Відтак психічне здоров'я можна символічно трактувати як тілесне, душевне та соціальне здоров'я особистості. Кожен потенціал цінний сам по собі та впливає на всі інші.

Таким чином, психічне здоров'я людини включає в себе: а) здатність до саморегуляції; б) наявність позитивних образів власного Я та Інших; в) володіння рефлексією як засобом самопізнання; г) потребу в постійному саморозвитку.

Ключові слова: здоров'я, психічне здоров'я, психологія здоров'я, фрагментарне здоров'я, холістичне здоров'я.

Mental health is one of the most important characteristics of a person's personality. It reflects the peculiarities of genesis and mental development, and thus justifies the full-fledged mental development of the individual in the ontogenetic process as finding one's own unique path in society. Analyzing mental health issues, it is possible to outline the unity of the mental and physical in an individual, as well as their importance for its full functioning. It is not by chance that in recent years a new scientific direction has emerged – health psychology, which investigates various psychological factors of health, means and methods of its preservation, strengthening and development. In addition, the multifaceted influence of mental factors on health preservation and disease development is studied. Therefore, health is justified not as an end in itself, but as a feature of the self-realization of an individual. Health psychology emphasizes the importance of the harmonious formation of all spheres of the personality in order to achieve full well-being. Based on existing interpretations, health is studied as a dynamic balance of a person with the surrounding environment, which allows him to fully perform multifaceted social functions.

The harmonious unfolding of potentials, which in certain aspects are structural components of the personality, can be diagnosed as the presence of "holistic health", while the development of individual structures indicates the presence of "fragmentary health". Therefore, mental health can be interpreted symbolically as the physical, mental and social health of an individual. Each potential is valuable in itself and affects all others.

Thus, a person's mental health includes: a) the ability to self-regulate; b) the presence of positive images of one's own Self and Others; c) possession of reflection as a means of self-knowledge; d) the need for constant self-development.

Key words: health, mental health, health psychology, fragmented health, holistic health.

УДК 159.91

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.42.47>

Бамбурак-Кречківська Н.М.

к.психол.н.,
доцент кафедри практичної психології
Комунальний заклад Львівської
обласної ради «Львівський обласний
інститут післядипломної педагогічної
освіти»

Бригадир М.Б.

к.психол.н., доцент кафедри
психології та соціальної роботи
Західноукраїнський національний
університет

Актуальність теми дослідження. Скрутні умови життєдіяльності сьогодення в Україні заактуалізують проблематику психічного здоров'я людини, адже сучасні виклики спричинюють психічне перенапруження особистості, яке задіює розвиток нервово-психічних розладів, різноманітних видів психосоціальної неповносправності та інших психічних патологічних станів особистості. За таких обставин великий

інтерес викликають запитання щодо зміцнення та охорони психічного здоров'я людини як персонального безперервного континууму, котрий зреалізовує особистісні потенціали у стресових ситуаціях, сприяє ефективній трансформації себе, побудові конструктивної взаємодії з найближчим довкіллям, а відтак спонукає до багатогранної життєактивності в особистісній, суспільній, соціально-економічній сферах.

Мета статті – обґрунтувати та дослідити теоретико-методологічні аспекти проблематики психічного здоров'я людини.

Виклад основного матеріалу дослідження. Психологія здоров'я закріплює важливість гармонійного становлення усіх сфер особистості для досягнення повноцінного благополуччя. Грунтуючись на існуючих трактуваннях, здоров'я досліджують як динамічну рівновагу людини з навколишнім довкіллям, котре дозволяє їй повноцінно виконувати багатогранні соціальні функції.

Гармонійне розкриття потенціалів, котрі в певних аспектах є структурними компонентами особистості, можуть діагностуватися як наявність «холістичного здоров'я», розвиток ж окремих конструктів свідчить про наявність «фрагментарного здоров'я». Відтак психічне здоров'я можна символічно трактувати як тілесне, душевне та соціальне здоров'я особистості. Кожен потенціал цінний сам по собі і впливає на усі інші.

1. Інтелектуальний аспект здоров'я (потенціал здорового глузду). Здатність особистості розвивати інтелект та його зреалізувати; уміння накопичувати об'єктивні знання і втілювати їх у власну життєдіяльність. Ця компетенція містить в собі основні установки, цінності, метафори життя, думки, переконання індивіда. Розвиток якої відноситься до інтелектуальної спроможності. Базове завдання полягає в тому, щоб не страждати від персональних знань, а навчатися адаптовувати певний інструмент для самовдосконалення [3, 5].

2. Особистісний аспект здоров'я (запас волі). Уміння особистості самореалізуватися у різних аспектах життєдіяльності; активізувати цілі соціально позитивними способами. Становлення вольової компетенції включає розвиток навичок ухвалення рішень, асертивності, уміння відстоювати себе, відповідати за власний вибір, дії та вчинки, а саме постановку тактичних і стратегічних цілей життя, поєднання їх з сенсом існування. Тому стрижневою характеристикою цього потенціалу – навчитися не надавати дозволу зовнішнім обставинам керувати власною життєактивністю [2, 3].

3. Емоційний аспект здоров'я (резерв почуттів). Компетентність емоційна як особистісна здатність конгруентно зреалізувати власні емоції та почуття, а відтак безоцінково приймати їх. Підвищення рівня «емоційного» інтелекту – розвиток уміння «культивувати» власні почуття, а саме не стримувати емоційні прояви, а цивілізовано їх маніфестувати. До цього потенціалу відносять здібності до усвідомлення, розуміння, управління емоціями. Освоєння способами реалізації почуттів, спричинює в цілому постійний емоційний фон, тобто настрої людини [3, 4].

4. Фізичний та фізіологічний резерв здо-

ров'я (тілесний потенціал). Потенціал тіла характеризує поведінковий рівень та інтероцептивні відчуття. Тілесний інтелект – це рефлексивна диференціація багатоманітних модальностей у власному тілесному аспекті (кінестетичних, аудіальних, нюхових, смакових, візуальних відчуттів), а також задіяння цієї здатності в підвищенні рівня культури життя, заняття спортом, рівня задоволення в сексуальних взаємовідносинах. За цих умов виокремлюють такі завдання компетентності тілесної: самопізнання тіла; розвиток уміння знімати м'язеві блоки; зреалізування методів саморегуляції психосоматики [3, 4].

5. Соціальний резерв здоров'я (громадянський аспект). Компетентність соціальна як особистісна адаптація до умов найближчого довкілля, зреалізування соціального інтелекту, комунікативної та інтерактивної культури у взаємодії із соціумом. Нездатність до вирішення міжособистісних і міжгрупових конфліктів може слугувати провокаційним чинником асоціальної і антисоціальної поведінки [2, 3, 4].

6. Творчий аспект здоров'я (креативний резерв). Особистісна здатність до активно творчої життєдіяльності в супротив офіційним канонам та стандартам. Креативна компетентність – це, передусім, пізнання і творення себе через різноманітні модуси, у тому числі і через мистецтво, розвиток в собі творчої гнучкості в адаптації до світу. У поле креативності інтегруються усі три рівні організації людини: емоційний, когнітивний та поведінковий. Розгортання цього потенціалу здійснюється оригінальним та унікальним самовираженням в емоційно-чуттєвій, когнітивній та вчинково-поведінковій сферах. Креативність є потужним чинником розвитку особистості, яка детермінує її готовність змінюватися, долати стереотипи через умови самосвободи і свободи від думки інших.

7. Духовний аспект здоров'я (духовний потенціал). Духовна компетентність – це здатність утілювати вищі цінності в життя, тобто творення добра, відстоювання справедливості тощо. Духовність нагадує паросток, який у більшості навантажений «мотлохом соціальної премудрості». Тому цей потенціал закріплюється через призму прийняття кожного, при якій відкривається доступ до станів любові, віри, надії, а саме досвід переживання вищих станів любові до себе, ближнього, до світу в цілому [4].

Безліч сучасних термінів досліджують здоров'я як динамічну рівновагу особистості із соціумом та природою, яка сприяє повноцінному зреалізуванню нею соціальних функцій. Психічне здоров'я в свою чергу це компонента здоров'я загалом, що включає в себе певну систему характеристик, котрі й зреалізовують відповідну рівновагу. Тому психічно здорова

особистість успішно соціально адаптована.

Підсумовуючи значимі актуальні наукові дослідження щодо проблеми здоров'я, виокремимо такі альтернативні напрямки щодо зазначеного явища.

1. Нормоцентрований напрямок: здоров'я це різноманітність середньостатистичних норм мисленневих процесів, сприйняття, емоційних реакцій та поведінкових проявів у взаємодії із загальноновизнаними соматичними показниками індивіда (оптимальна межа функціонування психіки та організму) [1, 5].

2. Напрямок феноменологічний: як зазначають К. Ясперс, Л. Бінсвангер, питання здоров'я і захворювань обґрунтовуються через базові площини неповторного онтологічного «способу буття-в-світі», вони задіюються в суб'єктивній картині світу та зреалізуються тільки в цьому контексті через феноменологічну характеристику, котра базується на глибинній емпатії та розумінні [4].

3. Холістичний напрямок: за Г. Олпортом, здоров'я інтегративний феномен, який розвивається в процесі цілісного особистісного становлення та зацентровує зрілість особистості, за К. Роджерсом – задіяння досвіду життєвого та синтезу, примирення базових суперечностей особистісного існування або ж інтрапсихічних полярностей за К. Юнгом. За таких умов, гуманітарними аспектами збагачуються природно-наукові концепти, які й сприяють цілісному дослідженню проблеми [4].

4. Крос-культурний напрямок: здоров'я це соціокультурне явище характеристики якого детерміновані соціально-культурним контекстом та відповідним до національного надбання способом життєдіяльності [3, 4].

5. Дискурсивний напрямок: будь-які питання щодо здоров'я досліджуються як результат відповідного дискурсу, який наповнений внутрішньою логікою концептуалізації та конструювання реальності як психічної так і соціальної. Для чіткого бачення конкретної структури відповідного аспекту потрібен глибинний дискурс-аналіз та дискурсивні практики, які зацентровують відповідні концепції та базові принципи щодо здоров'я та захворювань [3, 4].

6. Аксиологічний напрямок: здоров'я обґрунтовується як своєрідна універсальна та унікальна цінність особистості, яка поєднується із базовими її ціннісними орієнтаціями та посідає відповідне місце в ієрархії цінностей. Переоцінювання, криза, домінування певних цінностей досліджуються як чинники, котрі висвітлюють здоров'я особистості або ж деталізують негативний вплив на нього. Ще Платон у своїй праці «Закони» трактував «здоровий стан душі» разом із обґрунтуванням мужності і справедливості в ієрархії божественних та людських благ [4]. В свою чергу, А. Маслоу

досліджував психічне здоров'я через ціннісний аспект, а саме взаємозв'язок його з вищими цінностями особистості. В його науковій теорії самоактуалізації висвітлюються вищі цінності як своєрідні детермінанти повноцінного і здорового становлення індивідуума [1]. Психіатр А. Кемпінські запропонував ідентичний підхід, в якому здійснював інтерпретацію різних форм психопатології, що розглядається як дисфункції ціннісної системи особистості або ж її моральної деградації. Сьогодення породжує наукові праці, які присвячені проблемі осмисленню здоров'я як ціннісній орієнтації, котра обумовлює психічне та соціальне буття особистості та є стрижневою характеристикою культурної цінності [7].

7. Інтегративний напрямок: здійснюється спроба інтеграції багатогранних схем та моделей з урахуванням їхніх обмежень у цілісній та єдиній концепції, згідно з основами та принципами цієї системи, а саме зреалізуються адекватні способи дослідження здоров'я на різноманітних етапах людського буття.

Здоров'я як внутрішньоособистісна узгодженість обґрунтовується в альтернативній моделі, що зародилася між соціологічним підходом і біологічними науками та є складовою концептуального базису сучасної психіатрії і медицини. Окреслимо її як «адаптаційну модель здорової особистості», котра також висвітлює усталений соціокультурний еталон здоров'я, що відображений як у наукових теоріях («адаптаційні теорії»), так і у повсякденній свідомості людей як «добре адаптований», «адекватно або неадекватно реагує» тощо.

Другий «адаптаційний» еталон задіює систему взаємовідносин індивіда з навколишнім світом та передбачає дослідження проблем здоров'я і захворювання в екзогенному аспекті життєдіяльності людини. Адаптаційна модель здорової особистості сформувалася в межах тих наукових теорій і підходів, котрі зосереджуються на характері взаємодії індивіда з його оточенням, як на основному аспекті людського існування. В основі будь-якого міркування про здоров'я зацентровуються вчення про біосоціальну природу людини, яка формується і зазнає трансформацій в процесі адаптації. Основний критерій оцінки оптимального функціонування – характер і ступінь включеності індивіда в зовнішні біологічні (екологічні) та соціальні системи [2].

Адаптаційна модель розглядає «здоров'я людини» синонімічно поняттю «повноцінний» (а не «благополуччю» як в концепції античності). Особистісна адаптація налічує два компоненти, тому і повноцінність як показник або ж результат успішної адаптації особистості обґрунтовується по-перше: як повноцінність соціальна, по-друге: як повноцінність організму. Окрім того, адаптаційна модель

досліджує психічне та фізичне здоров'я як дві самостійні, хоча і взаємопов'язані категорії. Здоров'я, зрозуміле такою подвійною «повноцінністю», котра визначається інтеграцією соціального і біологічного компонентів, узгодженість яких є абстракцією або ж ідеалом, а ніж безпосередньо пережитою внутрішньою гармонією. За таких обставин античний постулат «в здоровому тілі – здоровий дух» втрачає свою переконливість; з'ясовується, що здоровий дух може жити в хворому тілі, а здорове тіло – бути носієм хворого духу.

Теоретичний аналіз адаптаційних концепцій дозволяє виокремити три основні площини адаптаційних проблем здоров'я, а саме:

1. Екологічний – здоров'я як гармонійний симбіоз з довкіллям, тобто злагоджена взаємодія з біологічним аспектом людини; коли порушується єдність людського буття з природою це спричинює утворення захворювань та екологічних катастроф.

2. Нормативний – здоров'я, поведінка особистості має відповідати соціальним і культурним нормам, які прийняті у відповідному співтоваристві, а також уміння адекватно їх опановувати.

3. Інтерактивно-комунікативний – здоров'я як багатогранне та повноцінне спілкування і адекватна взаємодія з соціумом; продуктивність і адекватність соціальних взаємовідносин особистості [3].

Окрім того, вирізняють такі чотири основні параметри здоров'я, які характеризують своєрідність досліджуваного нами соціокультурного взірця:

1. Пристосованість до природного оточення – уміння не тільки позитивно існувати в середовищі, а й доволі активно перетворювати та трансформувати його.

2. Нормальність – здатність відповідати ustalеним нормам в межах конкретної культури; в той же час нормальність визначає успішність конкретної особистості в засвоєнні і відтворенні соціального досвіду.

3. Здатність підтримувати функціонування психіки та організму на достатньо прийнятному рівні, забезпечуючи стабільний гомеостаз, – біологічна індивідуальна якість, яка характеризує стресостійкість індивіда в процесі життєактивності.

4. Гармонійна включеність до спільноти людей – соціалізація індивіда як особистісна адаптованість до її найближчого соціального простору, безпосередній результат соціалізації індивіда (індивідуальна соціально-психологічна характеристика здоров'я, яка визначає успішність конкретної особистості у встановленні продуктивних соціальних відносин та вирішенні актуальних конфліктів, в прийнятті позитивних соціальних ролей і в реалізації соціально-психологічних здібностей) [5].

Психічне здоров'я – одна з найважливіших характеристик особистості людини. Вона відображає особливості генезису і психічного розвитку, а відтак обґрунтовує повноцінний психічний розвиток особистості в онтогенетичному процесі як віднаходження власного унікального шляху в соціумі [4].

Таким чином, стає зрозумілим, що одним із стрижневих конструктів, яке характеризує психічне здоров'я, – це багатогранна гармонія людини з собою та найближчим довкіллям, а саме саморегуляція. Розрізняють два її види: внутрішню і зовнішню.

Внутрішня саморегуляція – це властивість особистості, яка забезпечує вільний і легкий перехід від одного функціонального рівня до іншого, дає можливість бути на рівні, що вимагає меншого психологічного напруження, а потім здійснювати повернення на вищий рівень. Такі переходи сприяють вивільненню функціональних можливостей особистості щодо активного творчого пошуку та розвитку. Разом з тим внутрішня саморегуляція заактуалізовує гармонію з самим собою, уміннями управляти власними емоційними станами і взаємовідносинами [4, 6].

Зовнішня саморегуляція забезпечує можливість адекватної адаптації як до позитивних, так і до негативних умов, впливів соціуму. Тут слід здійснювати акцент на труднощах адаптації до сприятливих ситуацій. Окрім того, адаптація є сукупністю двох процесів: активного впливу на ситуацію, а отже, зовнішніх змін та задіяння адаптаційних механізмів до неї (внутрішніх трансформацій). Активність – це особливе особистісне утворення, яке впливає на весь життєвий шлях людини і проявляється в її життєвій позиції, а відтак і концепції життя. Психічному здоров'ю відповідає підвищення активності особи для здолання труднощів, усвідомлення взаємозв'язку різних життєвих задач, можливості мобілізації вольового напруження і адаптації до широкого діапазону соціальних змін. Воно досягається не через зміни особистості, а внаслідок актуалізації особистісного внутрішнього потенціалу. За таких умов, активність має бути зумовлена тільки суспільно необхідною діяльністю.

Можливість адаптації людини до складних життєвих ситуацій, у наукових дослідженнях, визначається через призму поняття «стресостійкість», як своєрідного пристосування для збереження здоров'я [6, 7]. Однак сьогодення вимагає по-новому переглянути роль стресу в становленні особистості в цілому і для її психологічного здоров'я зокрема. Відомо, що стресові механізми як біологічного, так і соціального рівнів – невід'ємні аспекти в процесі оновлення та вдосконалення всіх форм живого. Індивідуальний розвиток і світова еволюція здійснюються не тільки за умов стресу,

але й завдячуючи йому. На думку більшості дослідників, вагому характеристику психологічного здоров'я, як стресостійкість, необхідно замінити «стресозміною», яка передбачає не тільки збереження здоров'я, а й можливість задіяння людиною стресу для самозміни, а відтак особистісного зростання. Адже перемога над життєвими труднощами буде обов'язково сприяти позитивним видозмінам особистості, а негаразди припиняють бути началом тільки негативних переживань, тобто саморегуляція як характеристика, забезпечує внутрішню та зовнішню гармонію особистості. Тому психічне здоров'я передбачає можливість повноцінного функціонування і розвитку людини, а аналіз наукових досліджень дозволяє виокремити необхідні певні взаємопов'язані умови для цього, а саме:

- наявність позитивного образу Я, як абсолютне прийняття людиною самої себе при глибинному самоусвідомленні, а також позитивному образі іншого та цінності людського життя (прийняття інших людей незважаючи на стать, вік, культурну приналежність). Вагомою передумовою цього є особистісна цілісність, вміння визнавати свої негативні якості і розглядіти в кожного з навколишніх позитивні характеристики. Важливо взаємодіяти з відповідним світлим началом в людині і надати право на існування негативних особливостей в ній так само, як і в самому собі;

- уміння рефлексувати як засіб самопізнання, здатність зосереджувати свою свідомість на собі (внутрішньому світі) та у взаєминах з іншими. Уміння розуміти і відображати свої та інших емоційні стани, вільно і відкрито зреалізувати почуття без негативного втручання для оточення, усвідомлювати причини і наслідки своїх вчинково-поведінкових патернів;

- наявність потреби в саморозвитку, а саме особистість стає суб'єктом своєї життєдіяльності, має внутрішнє начало активності, яке сприяє їй до більш прогресивного розвитку. Вона повністю приймає відповідальність за своє життя і стає «автором власної біографічної історії».

В психологічній літературі термін психічного здоров'я досліджується достатньо короткий період. Аналізуючи дану дефініцію у психологічних словниках «психічне здоров'я» майже не трактується. А саме, психічне здоров'я – це благополуччя душевного становища, тобто відсутні хворобливі психічні феномени, котрі сприяють оптимальним умовам життєдіяльності для зреалізування адекватних поведінкових дій особистості, що відповідає загальноприйнятому поняттю ВООЗ, яке зацентровує, що це – не тільки відсутність захворювань, а й повноцінне духовно-фізичне благо [3, 4].

У низці наукових надбань психічне здоров'я трактується як переживання психологічного

комфорту та дискомфорту. Останній формується через фрустрацію потреб зреалізовуючи розвиток депривації. Фрустрація однієї чи декількох особистісних потреб спричинює неврози, які розкриваються через різноманітні захворювання психосоматичного генезу. Окрім того, базову роль в патогенезі відіграє психологічний, тобто внутрішньоособистісний конфлікт. Відтак притаманні конфлікту переживання є першопричиною захворювань за обставин, коли вони очолюють центральне місце в системі взаємовідносин особистості, тому протистояння їм набуває позитивного забарвлення, що задіює процеси зникнення патогенного напруження та віднайдення раціонального, продуктивного шляху із складного становища.

Висновки та перспективи подальших розвідок.

Отже, здійснюючи аналіз проблематики психічного здоров'я, можна окреслити єдність психічного та тілесного в особистості, а також важливість їх для повноцінного її функціонування. Не випадково в останні роки виокремився новітній науковий напрямок – психологія здоров'я, котра досліджує різноманітні психологічні чинники здоров'я, засоби й методи його збереження, зміцнення та розвитку. Окрім того, багатогранно вивчається вплив психічних чинників на здоров'язбереження та розвій захворювання. Відтак здоров'я обґрунтовується не самоціллю, а як особливість самореалізації особистості.

Опираючись на положення психології здоров'я, зацентровуються постулати, що психічне здоров'я є передумовою фізичного. А саме, якщо усунути вплив генетичних факторів, катастроф, стихійних лих тощо, тоді психологічно здорова людина, найімовірніше, буде здоровою і фізично, і психічно. Осмислюючи змістовне наповнення психічне здоров'я людини, то його можна пов'язати з особистістю в цілому, а саме зактуалізуються вищі прояви людського духу, що сприяють виокремленню власне психологічного аспекту проблеми психічного здоров'я на відміну від медичного, філософського, соціального та інших його площин. Адже психічне здоров'я сприяє творенню самодостатньої особистості, котра не тільки є неповторним носієм свідомості, мислення, відчуттів тощо, а й загалом суб'єктом, що співвідносить та творить себе із своїм найближчим довкіллям

Таким чином, психічне здоров'я людини включає в себе: а) здатність до саморегуляції, б) наявність позитивних образів власного Я та Інших, в) володіння рефлексією як засобом самопізнання, г) потребу в постійному саморозвитку. За таких умов, й надалі актуалізується необхідність поглибленого дослідження щодо змістового наповнення цього терміна.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Антонова О. Є. Здоров'язберігаюча компетентність особистості як наукова проблема (аналіз поняття). *Вища освіта у медсестринстві: проблеми і перспективи*: Збірник статей 176 Всеукраїнської науково-практичної конференції. 10–11 листопада 2011. Житомир: Полісся, 2011. С. 27–31.
2. Богучарова О.І. Здоров'я особистості у психологічній перспективі: Вид. 2-ге, перероблене та доповнене Луганськ: РВВ ЛДУВС ім. Е.О. Дідоренка, 2012. 487с.
3. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини. Луцьк: РВВ «Вежа», 2011. 430 с.
4. Чабан О., Ящук В., Нестерович Я. Психічне здоров'я: підручник. Тернопіль: ТДМУ, 2008. 480 с.
5. Шаронова І.В. Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження. К.: Ін-т психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2013. Вип. 20. С. 738– 747.
6. Harnois G. Mental health and work: Impact, issues and good practices / G. Harnois, P. Gabriel. – Geneva, World Health Organization, 2000. Access mode : www.who.int/mental_health/media/en.
7. Konkolewsky H. H. Stress speech: European week for safety and health / H. H. Konkolewsky // Iavicoli, S., ed. Stress at work in enlarging Europe. Rome, National Institute for Occupational Safety and Prevention, 2004. P. 29 – 43.