

Міністерство освіти і науки України
Бердянський державний педагогічний університет
Кафедра психології

Допущено до захисту
завідувач кафедру
Ірина ЧЕРЕЗОВА
«20» листопада 2024 р.

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО
ЗДОРОВ'Я ПСИХОЛОГА-ТРЕНЕРА**

Кваліфікаційна робота магістра

Виконавець: здобувачка другого рівня
вищої освіти, групи м208П-з
Галузь знань: 05 Соціальні та
поведінкові науки
Спеціальність: 053 Психологія
Освітньо-професійна програма:
Психологія тренінгової роботи
КОРОБКО Лілія Анатоліївна

Керівник: д. психол. н., професор
Любов СПІВАК
Рецензент: к. психол. н., доцент
Наталія СЕРДЮК

Запоріжжя – 2024 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПСИХОЛОГА-ТРЕНЕРА.....	7
1.1. Поняття ментального здоров'я особистості.....	7
1.2. Особливості професійної діяльності психолога-тренера.....	15
1.3. Теоретичне обґрунтування психологічних чинників збереження ментального здоров'я психолога-тренера	25
Висновки до першого розділу.....	31
РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПСИХОЛОГА-ТРЕНЕРА.....	33
2.1. Методи та організація дослідження психологічних чинників збереження ментального здоров'я психолога-тренера.....	33
2.2. Характеристики ментального здоров'я психолога - тренера.....	40
2.3. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних чинників збереження ментального здоров'я психолога-тренера.....	44
Висновки до другого розділу	55
РОЗДІЛ ІІІ. РОЗРОБКА ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПСИХОЛОГА-ТРЕНЕРА.....	56
3.1. Мета та завдання розробки тренінгової програми для збереження ментального здоров'я психолога-тренера	56
3.2. Практична розробка тренінгу збереження ментального здоров'я психолога - тренера.....	59
3.3. Рекомендації для збереження ментального здоров'я психологам	70
Висновки до третього розділу	74
ВИСНОВКИ.....	76
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	79
ДОДАТКИ.....	86

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема психічного здоров'я є надзвичайно актуальною в сучасних умовах розвитку суспільства. Стрімкі соціальні, економічні та технологічні зміни створюють додаткові виклики, які впливають на психологічний стан людей. Постійний інформаційний потік, збільшення темпу життя, економічні нестабільності, пандемії та інші глобальні кризи, зокрема умови військового часу породжують високий рівень стресу, тривожності та емоційного виснаження.

Ці фактори впливають на всі верстви населення, але особливого значення вони набувають для професій, що передбачають високу емоційну віддачу, зокрема для фахівців, які надають психологічну підтримку іншим, таких як психологи та тренери. Вони самі потребують інструментів для збереження власного ментального здоров'я, адже без цього їхня робота може призвести до емоційного вигорання та зниження ефективності допомоги.

Таким чином, підтримка психічного здоров'я є не лише особистою справою кожного, а й важливим суспільним завданням, оскільки саме психологічно стабільні люди здатні успішно пристосовуватись до змін, зберігати продуктивність та робити внесок у загальне благополуччя суспільства.

Збереження психічного здоров'я психологів-тренерів є важливим з огляду на той факт, що вони безпосередньо працюють з людьми, часто допомагаючи їм долати особисті труднощі та психоемоційні проблеми. Для того, щоб надавати якісну підтримку іншим, самим фахівцям необхідно бути в емоційно стабільному та ресурсному стані. Власна психологічна рівновага дозволяє їм краще розуміти, підтримувати й надихати своїх клієнтів.

Постійна робота з клієнтами, які можуть мати серйозні емоційні та психологічні труднощі, створює ризик емоційного вигорання у психологів-тренерів. Це, в свою чергу, може призводити до професійного вигорання,

втрати мотивації та навіть до відмови від професії. Підтримка психічного здоров'я знижує цей ризик і допомагає уникнути виснаження.

Психологи-тренери, які дбають про своє психічне здоров'я, здатні краще адаптуватися до різних складних ситуацій, які можуть виникати в їхній роботі. Гнучкість і адаптивність дають змогу швидко реагувати на зміни в поведінці клієнтів та зберігати власну стійкість перед стресовими факторами.

Отже, підтримка та збереження ментального здоров'я психологів-тренерів є не тільки їхнім особистим пріоритетом, але й важливим аспектом для забезпечення ефективної психологічної допомоги та професійного розвитку загалом.

Проблема психічного здоров'я та факторів його збереження досліджувалася у роботах вітчизняних та зарубіжних вчених, серед яких: М.Є. Андрос, С.Д. Максименко, Л. В. Пляка, Є.М. Потапчу, М.П. Тимофієва, І.В. Шаронова, Р. Pedrelli, M. Nyer, A. Yeung, T. Wyatt, S. Oswal, та інші.

Що стосується теми дослідження, а саме психологічних чинників збереження ментального здоров'я психолога-тренера, то до цього моменту вона не вивчалася у психологічній науці.

Одним із засобів збереження ментального здоров'я психологів - тренерів, на нашу думку, є психологічний тренінг. Особливості розробки та впровадження психологічних тренінгів висвітлено у роботах Є.В. Карпенко, О.В. Савицької, В. М. Федорчук.

Таким чином, окреслена проблема зумовлює актуальність нашого дослідження **«Психологічні чинники збереження ментального здоров'я психолога-тренера»**.

Об'єкт дослідження: ментальне здоров'я особистості та чинники його збереження.

Предмет дослідження: психологічні чинники збереження ментального здоров'я психолога-тренера.

Мета дослідження: визначити та дослідити психологічні чинники збереження ментального здоров'я психолога-тренера.

Завдання:

1. провести теоретичні дослідження психологічних чинників збереження ментального здоров'я психолога-тренера;
2. підготувати та провести емпіричне дослідження психологічних чинників збереження ментального здоров'я психолога-тренера;
3. аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних чинників збереження ментального здоров'я психолога-тренера;
4. розробити тренінгову програму збереження ментального здоров'я психолога-тренера;
5. розробити рекомендації для підтримки і збереження ментального здоров'я психологам тренером.

Методи дослідження:

теоретичні методи – аналіз проблеми, узагальнення наукової літератури, що відбиває тему дослідження, систематизація, порівняння та узагальнення даних з метою обґрунтування понятійно-категоріального апарату дослідження та окреслення ключових характеристик креативності;

емпіричні методи – анкетування (опитувальник «Індекс задоволеності життям (Н.В.Паніна); тестування «Рівень емоційної стійкості» (Є.О. Тарасов); опитувальник «Рівень емоційної емпатії А. Мехрабіана та М. Епштейна»; авторський опитувальник «Фактори впливу на ментальне здоров'я психолога-тренера»);

методи математичної обробки даних – статистичні методи.

Емпірична база дослідження. У дослідженні брало участь 30 осіб, які є практикуючими психологами та беруть участь у тренерській діяльності віком 25-55 років.

Теоретичне значення роботи полягає розширенні та поглибленні знань з проблеми збереження ментального здоров'я психологів-тренерів,

розкритті та систематизації факторів, які на нього впливають, систематизації та узагальненні досліджених теоретичних джерел.

Практичне значення дослідження полягає у розробці тренінгової програми збереження ментального здоров'я психолога-тренера, а також рекомендацій для підтримки і збереження ментального здоров'я психологів - тренерів та можливості їх впровадження у практику роботи психологів - тренерів з метою збереження їх ментального здоров'я.

Апробація результатів дослідження. Результати кваліфікаційної роботи магістра були апробовані на конференції та опубліковані в тезах:

Л. Співак, Л. Коробко Методичні засади емпіричного дослідження ментального здоров'я людини дорослого віку в умовах воєнного стану. Стаття була представлена у збірнику Міжнародної науково-практичної конференції «Методологія сучасних наукових досліджень» 22–23 лютого 2024 р., м. Харків с.24-26 [56].

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів з висновками до них, загальних висновків, списку використаних джерел (74 найменування, з них 3 іноземною мовою) і 4 додатка (на 11 сторінках). Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 96 сторінок, з них основного тексту – 78 сторінки. Робота містить 5 таблиць і 5 рисунків.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило зробити такі висновки.

1. Психологічні чинники збереження ментальне здоров'я є важливим компонентом загального здоров'я особистості, що включає здатність адаптуватися до змін, управляти своїми емоціями та встановлювати здорові взаємини з оточенням. Воно визначається через внутрішнє благополуччя, емоційну стабільність і здатність до саморегуляції, що суттєво впливають на якість життя.

2. Діяльність психолога-тренера вимагає не лише професійних знань, але й певних особистісних якостей, таких як емоційна стійкість, здатність до емпатії та комунікативні навички. Психолог-тренер відповідає за організацію та проведення тренінгів, які спрямовані на розвиток важливих психологічних навичок учасників, таких як саморегуляція, стресостійкість та ефективне спілкування.

Важливими психологічними чинниками збереження ментального здоров'я психолога-тренера є емоційна стійкість, самосвідомість, рефлексія та здатність до емпатії. Ці чинники не лише впливають на ефективність роботи тренера, але й забезпечують його здатність підтримувати баланс між професійними зобов'язаннями і власним психоемоційним станом.

3. Таким чином, ментальне здоров'я психолога-тренера є невід'ємною складовою успішної професійної діяльності. Розуміння і розвиток психологічних чинників, що впливають на збереження ментального здоров'я, дозволяє підвищити ефективність тренінгів, забезпечити комфортне навчальне середовище для учасників та підтримувати власне психоемоційне благополуччя. Це, в свою чергу, сприяє якісному виконанню професійних обов'язків і досягненню поставлених цілей у роботі.

4.3 метою проведення дослідження психологічних чинників збереження ментального здоров'я психолога-тренера нами було обрано наступні методики: Індекс задоволеності життям (Н.В.Паніна); Тест «Рівень

емоційної стійкості» (Тарасов Є.О.); Опитувальник «Рівень емоційної емпатії А.Мехрабіана та М. Епштейна»; Авторський опитувальник «Фактори впливу на ментальне здоров'я психолога-тренера».

Діагностика показала, що більшість психологів-тренерів (80%) відчують середній або низький рівень стресу, що є позитивним показником для їхнього ментального здоров'я. Однак 20% учасників демонструють високий рівень стресу, що може свідчити про початкові стадії професійного вигорання або емоційне виснаження. Цим фахівцям варто звернути особливу увагу на підвищення рівня соціальної підтримки, розвиток навичок саморегуляції та використання методів профілактики стресу для запобігання подальшому погіршенню їхнього стану. Баланс між роботою та особистим життям, соціальна підтримка та вміння ефективно відновлюватися після навантажень є ключовими факторами, що впливають на рівень стресу та ментальне здоров'я психологів-тренерів. Отримані під час дослідження результати свідчать про необхідність розробки тренінгу збереження ментального здоров'я психолога-тренера.

5. Розробка тренінгової програми для психологів-тренерів є важливим кроком у збереженні їхнього ментального здоров'я та професійного розвитку. Мета програми полягає в покращенні емоційної стійкості, попередженні професійного вигорання та підвищенні загального рівня психологічного комфорту. Завдання програми охоплюють розвиток самосвідомості, формування навичок саморегуляції, розвиток емпатії, запобігання вигоранню та створення підтримуючого професійного середовища. Це дозволяє психологам не лише зберігати своє ментальне здоров'я, а й покращувати якість наданих послуг клієнтам.

У роботі було запропоновано тренінгову програму, яка має на меті комплексну підтримку, що спрямована на особистісний розвиток і підвищення якості роботи психологів-тренерів, сприяючи довгостроковому покращенню професійної ефективності та емоційного благополуччя.

Тренінгова програма щодо психологічних чинників збереження ментального здоров'я психолога-тренера передбачає проведення зустрічей тренера та групи учасників тренінгу, які проходять у формі занять. Тренінг сприяє збереженню ментального здоров'я психологів-тренерів, а також кращому розумінню себе, власних особливостей та почуттів, почуттів оточуючих, розумінню вербальних та невербальних засобів спілкування, що сприятиме підвищенню рівня їх соціально-психологічної компетентності.

6.Психологам-тренерам важливо систематично дбати про власне ментальне здоров'я, адже це основа їхньої професійної ефективності та особистого благополуччя. Залишаючись стійкими та врівноваженими, вони можуть надавати більш якісну підтримку, розвиватися професійно та особистісно, а також уникати емоційного виснаження та вторинної травматизації. У зв'язку з цим у роботі було розроблено рекомендації для збереження ментального здоров'я психологів-тренерів, які сприяють покращенню емоційної стійкості, особистісному зростанню та ефективній роботі психологів-тренерів. Систематичний підхід до покращення психологічних чинників збереження ментального здоров'я психологів-тренерів допомагає уникнути вигорання та підтримувати гармонійний баланс між професійним та особистим життям.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрос М.Є. Психічне здоров'я особистості: психологічне консультування керівників шкіл. Освіта і управління. Том 2. 1998. № 2. С.64.
2. Борець Ю.В., Шлімакова І.І. До проблеми психічного здоров'я студентів вищого навчального закладу. Кримінально-виконавча система: Вчора. Сьогодні. Завтра. 2018. № 1. С. 159–169.
3. Боснюк В. Ф. Взаємодія інтелектуального та емоційного компонентів особистості. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2012. Вип. 44(2). С. 21-28.
4. Бубняк С. М. Теоретична інтерпретація концепту «соціальне самопочуття» в соціогуманітарних науках. Перспективи. Соціальнополітичний журнал. Одеса. 2015. 3 (65). С. 35–39.
5. Булах І.С. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник. Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 110 с.
6. Варій М.Й. Загальна психологія: навч. посібник. Львів: Край, 2007. 968 с.
7. Вестбрук Д. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів: Свічадо, 2014. 410 с.
8. Вітенко І. С. Основи загальної і медичної психології : підручник для студ. вищих мед. закл. освіти I-IV рівнів акредитації. Т. : Укрмедкнига, 2003. 344 с.
9. Власенко І.А., Рева О.М. Модель збереження психологічного здоров'я студентської молоді в Україні. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2020. № 3. С. 90–99.
10. Волков Д.С. Черних О.А. Особливості психічного здоров'я та особистісних властивостей студентів-психологів. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 32 (71) № 1 2021. С.14-20
11. Всесвітня організація охорони здоров'я. Інструмент самодопомоги з планування людиноорієнтованого процесу відновлення психічного здоров'я

- та благополуччя. Ініціатива BOO3 QualityRights. URL: <https://www.who.int/ukraine/uk/publications/9789241516822>
12. Гавенко В. Л. Основи медичної психології : навч. посіб. Х. : Регіон-інформ, 2003. 188 с.
 13. Галецька І.І. Психологічне здоров'я як проблема національної безпеки. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2012. № 2 (1). С. 49–58.
 14. Гончаренко М.С., Пасинок В.Г, Новікова В.Е., Мартиненко І.Г, Самойлова Н.В. Оцінка стану соматичного та психічного здоров'я студентів вищих учбових закладів при адаптації до учбового процесу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2016. № 3. С. 12–15.
 15. Гранкіна-Сазонова Н.В. Психологічне благополуччя та життєстійкість студентів-психологів як важливі чинники їх професійного становлення. Психологічний часопис. Збірник наукових праць, 2018. № 7(17). С. 23–42.
 16. Грисенко Н. В. Ставлення до себе та світу як фактори задоволеності життям молоді . Молодий вчений. 2018. №11. С. 626-631.
 17. Гурлева Т. С. Довіра в опосередкованому спілкуванні: психологічна допомога особистості в кризових умовах. Актуальні проблеми психології. Консультативна психологія і психотерапія. 2018. № 14 (3). С. 191–213.
 18. Діденко С. В. Клінічна психологія : слов.-довід. К. : Академвидав, 2012. 315 с.
 19. Дудка Т. М. Психологічні особливості стресостійкості особистості. 2017. URL: <http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/seksiya-3-fenomeni-psikhologichnogo-zdorovya-ta-ortobiozu-lyudini-psikhoistorichnij-vimir/203-psikhologichni-osoblivostistresostijkosti-osobistosti>
 20. Дуткевич Т.В., Яцюк В.А. Вікова і педагогічна психологія (курс лекцій та практикум): навч. посібник. Кам'янець- Подільський, 2005. 245 с.
 21. Етичний кодекс психолога. URL: <https://vseosvita.ua/blogs/etychnyi-kodeks-psykholoha-95866.html>

22. Зарицька В. В. Ознаки наявності емоційного інтелекту у особистості. Вісник Дніпропетровського університету. Серія : Педагогіка і психологія. 2013. Вип. 19. С. 74-79.
23. Каліна Н. Ф. Психотерапія: підручник. К.: Академвидав, 2010. 288 с.
24. Карамушка Л.М., Дзюба Т.М. Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2019. № 1(16). С. 22–33.
25. Киричук О.В., Роменець В.А. Основи психології .К.: Либідь, 2002. 692 с.
26. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П. Особливості стосунків «психотерапевт-клієнт» у сучасному соціокультурному середовищі: монографія. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2017. 225 с.
27. Криворучко П. П. Основи психологічної допомоги : навч. посіб. К., 2009. 215 с.
28. Карпенко Є. Основи психотренінгу : навч. посібник. Дрогобич, 2015. 78 с.
29. Корольов Д. К. Структура, детермінанти та функції емоційно-оціночного ставлення до життя: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Київський нац. Ун-т ім. Т. Шевченка. К., 2001. 18 с.
30. КОМПАС: Посібник з освіти з прав людини за участю молоді. 2012. URL: <https://www.coe.int/uk/web/compass/health>
31. Лашук В. Г. Емоційний інтелект як чинник успішної соціалізації особистості в умовах нестабільності. Пробл. заг. та пед. психології : зб. наук. пр. 2011. №13. С. 219-226.
32. Максименко С.Д. Загальна психологія: підручн. для студ. вищ. навч. закладів. К.: Форум, 2000. 543с.
33. Максименко С. Д. Загальна психологія: навчальний посібник . К.: Центр навчальної літератури, 2004. 272 с.
34. Максименко С. Д. Медична психологія: підруч. для студентів ВНЗ.:2-ге вид. Київ : Слово, 2014. 515 с.

35. Максименко С. Д. Особливості прогнозування внутрішніх ліній психічного здоров'я особистості. Проблеми сучасної психології. 2013. № 2. С. 4–14.
36. Максименко С.Д., Коваль І. А., Максименко К. С., Папуча М. В. Медична психологія. Вінниця : Нова Книга. 2008
37. Максименко С. Д., Максименко К. С. Психологічне здоров'я та його порушення. Проблеми сучасної психології. 2018. Т. 2. С. 1–13.
38. Матійків І. М. Основи тренерської майстерності : навч.-метод. посіб. Львів : Компанія «Манускрипт», 2012. 392 с.
39. Мушкевич М. І. Основи психотерапії : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
40. Нагорна А. О. Стресозахисна функція емоційного інтелекту. Психологічні перспективи. 2012. Вип. 20. С. 161-171.
41. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як форма прояву важливої складової особистісного потенціалу – рефлексивної свідомості. Вісник Дніпропетровського університету. 2012. Вип. 18. С. 116-122.
42. Носенко Е.Л., Четверик-Бурчак А.Г. Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма: опис, адаптація, застосування». Вісник Дніпропетровського університету. 2014. № 9(1). Т. 22. Вип. 20. С. 89–97
43. Паскевська Ю. Психічне здоров'я персоналу пенітенціарних установ як предиктор успішного функціонування у професійному просторі. Організаційна Психологія. Економічна психологія. 2022. №1(25). С. 81-88.
44. Пилипака Ю.І., Романюк В.Л. Стрес як загальний адаптаційний синдром і психічне здоров'я особистості Психологія: реальність і перспективи 2016. Вип. 6. С. 177–182.
45. Пляка Л. В. Психологічне здоров'я як психологічна проблема .Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. К. : ГНОЗІС, 2011. Том XIII. Ч. 2. С. 315 – 322.

46. Попович І. С. Соціально-психологічні очікування в міжособистісній взаємодії малої групи. Проблеми заг. та пед. психології. К. 2006. Т. VIII. В. 7. С. 259-268.
47. Попович І. С. Роль соціально-психологічних очікувань у професійному становленні та розвитку особистості. Зб. наук. праць : філософія, соціологія, психологія. Івано-Франківськ : Вид-во ДВНЗ «ПНУ імені Василя Стефаника», 2015. Вип. 20. Ч. 2. С. 213-220.
48. Потапчук Є.М. Теорія та практика збереження психічного здоров'я військовослужбовців : монографія. Хмельницький : Видавництво Національної академії ПСУ, 2004. 323 с.
49. Романова В. С. Емоційний інтелект як чинник групової динаміки автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ: Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка, 2012. 18 с.
50. Савицька О.В. Психологічний тренінг як засіб розвитку та психокорекції професійної свідомості студентів. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології. 2017. Випуск 38, 2017. С. 350-359
51. Світлична Н. О. Соціально-психологічні чинники збереження психологічного здоров'я працівників МНС : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Національний університет цивільного захисту України. Харків, 2013. 18 с.
52. Сем'ян О. В. Емоційний інтелект у процесі трудової діяльності. Наукові праці Донецького національного технічного університету. Сер. : Економічна. 2014. № 5. С. 78-83.
53. Синявський В.В., Сергєєнкова О.П. Психологічний словник. Тлумачний словник. Київ: Наук. світ, 2007. 274 с.
54. Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В. Загальна психологія: навч. посіб. К.: А.Г.Н., 2012. 464с.

55. Соколовський С. І. Психологічне здоров'я державного службовця як морально-етична складова професійної діяльності. Актуальні проблеми державного управління. 2010. № 1. С. 115–122.
56. Співак Л., Коробко Л., Методичні засади емпіричного дослідження ментального здоров'я людини дорослого віку в умовах воєнного стану. Збірник наукових праць учасників Ювілейної XX Міжнародної науково-практичної конференції «Методологія сучасних наукових досліджень», 2024 р., м. Харків, Україна DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.11522066>
57. Столяренко О. Б. Психологія особистості: навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
58. Тимофієва М.П. Духовність як чинник формування психічного здоров'я особистості. Науковий вісник Чернівецького університету: Збірник наукових праць. Випуск 414-415. Філософія. Чернівці: Рута, 2008. С.23-27.
59. Тимофієва М.П. Психологія здоров'я: Навчальний посібник. Чернівці: Книги XXI, 2009. 296 с.
60. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості : засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації [Текст] : монографія. Кропивницький : Імекс, 2018. 159 с.
61. Трофімов Ю.Л. Психологія: підручник 3-тє вид. К.: Либідь, 2002. 263 с.
62. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання: навч. посіб. К.: «Центр учбової літератури», 2014. 250 с.
63. Хафізова Г. С. Особливості соціального інтелекту у людей з різним рівнем суб'єктивного благополуччя. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2012. Вип. 49. С. 56-58.
64. Чепелева Н.В., Андрєєвої. Я.Ф. Психологія саморозвитку особистості. Київ, 2016. 284 с.
65. Шапарь В. Б. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів. Х. : Прапор, 2009. 672 с.

66. Шаронова І.В. Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження. Проблеми сучасної психології. 2013. Вип. 20. С.738-747.
67. Шпак М. Емоційний інтелект в контексті сучасних психологічних досліджень. Психологія особистості. 2011. № 1. С. 282-288.
68. Штифурак В. С., Шпортун О. М. Феноменологія, практика та корекція психологічного здоров'я особистості : монографія. Вінниця, 2019. 331с.
69. Ярема Н. Ю. Психологічне здоров'я особистості. Юридична психологія. № 2. 2015. С. 106-113.
70. Pedrelli P., Nyer M., Yeung A. College Students: Mental Health Problems and Treatment Considerations. Acad Psychiatry, 2015. № 39. P. 503–511.
71. World Health Organization. “Mental health: strengthening our response”. URL:<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mentalhealth-strengthening-ourresponse>
72. Wyatt T., Oswalt S. Comparing Mental Health Issues Among Undergraduate and Graduate Students. American Journal of Health Education. 2015, № 44. P. 96–107.

Опитувальники:

73. Індекс задоволеності життям (Н.В.Паніна). URL:<https://studfile.net/preview/9129153/page:32/>
74. Тест «Рівень емоційної стійкості» (Тарасов Є.О.). [URL:http://oipoppp.ed-sp.net/?q=node/49072](http://oipoppp.ed-sp.net/?q=node/49072)
75. Опитувальник «Рівень емоційної емпатії А.Мехрабіана та М. Епштейна».URL:https://stud.com.ua/132693/psihologiya/opituvalnik_empatiynih_tendentsiy_mehrabiana_epshteyna