

Дороніна Т. О., Афонін А. П., Духовність та стан здоров'я людини: педагогічний аспект. *Педагогіка вищої та середньої школи*. 2014. № 41. С. 181–187.

УДК 130.123.4

А.П. Афонін

д-р медичних наук, професор

Т.О. Дороніна

д-р педагогічних наук, доцент

ДУХОВНІСТЬ ТА СТАН ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ: ПЕДАГОГІЧНИЙ АСПЕКТ

Анотація. Стрімке погіршення стану здоров'я сучасної молоді викликає занепокоєння як у суспільстві загалом, так і науковому середовищі зокрема. Учені та педагоги-практики, визначаючи несприятливі чинники, що впливають на здоров'я учнів, недостатньо уважні до духовної складової здоров'я, при цьому здоров'язберігаючі заходи мають переважно інформаційно-профілактичний та оздоровчий характер. Духовність же слід розглядати як ядро істинно здорової особистості, що визначає необхідність формування педагогіки здоров'я як області педагогічного знання, спрямованої на виховання людини з новим розумінням сенсу життя, своїх узаємин з природою і людством; людини, готової протистояти викликам сучасності.

Ключові слова: здоров'я, виховання, духовність, учнівство, молодь, педагогіка здоров'я.

А.П. Афонин, Т.А. Доронина Духовность и состояние здоровья человека: педагогический аспект.

Аннотация. Стремительное ухудшение состояния здоровья современной молодежи вызывает общественное беспокойство. Ученые и педагоги-практики, определяя неблагоприятные факторы, влияющие на здоровье учащихся, недостаточно внимательны к духовной составляющей здоровья, при этом мероприятия, направленные на сохранение здоровья, носят преимущественно информационно-профилактический и оздоровительный характер. Духовность же следует рассматривать как ядро истинно здоровой личности, что определяет необходимость формирования педагогики здоровья как области педагогического знания, направленной на воспитание человека с новым пониманием смысла жизни, своих взаимоотношений с природой и человечеством; человека, готового противостоять вызовам современности.

Ключевые слова: здоровье, воспитание, духовность, учащиеся, молодежь, педагогика здоров'я.

A.P. Afonin, T.A. Doronina. Spiritual and human health: pedagogical aspect.

Annotation. The rapid deterioration in the health of today's youth is of concern to both public and scientific community. Scientists and educators-practices, identifying adverse factors affecting the health of students, are not careful to spiritual health component, at that the activities which save their health have mainly information, preventive and healthful character. Spirituality is to be regarded as the core of a truly healthy person, which determines the need to create health pedagogy, pedagogical knowledge as a field aimed at the education of a person with a new understanding of the meaning of life, their relationship with nature and humanity; a man ready to face the challenges of modernity.

Keywords: health, education, spirituality, students, youth, health pedagogy.

Сучасні умови життєдіяльності людини пов'язані з низкою складностей, які висувають великі вимоги до індивідуальних якостей організму. В умовах трансформації українського суспільства особливого значення набувають питання формування самодостатньої, цілісної та внутрішньо гармонійної особистості, що надзвичайно ускладнюється на тлі суспільних суперечностей, нестабільності повсякденних життєвих умов та складностей пристосування до них. Світ сьогодні в результаті своєї динамічності та ряду суперечностей створює для людини різноманітні проблеми, які впливають на її здоров'я. Соціальний і технологічний прогрес сприяє зростанню негативного впливу на людину різних чинників: збільшення психічних та фізичних навантажень, загострення почуття страху, невизначеність, невпевненість, безнадійність, розчарування та ін. У таких умовах життєдіяльності людини розвиток духовних цінностей і є тим важливим фактором збереження її життя та здоров'я. До того ж духовний стан у багато разів вище за матеріальний [19].

Привертає увагу той факт, що сьогодні, можливо, як ніколи раніше, гостро постало питання збереження здоров'я підростаючого покоління. За даними Міністерства охорони здоров'я України, «з метою покращення ситуації в галузі охорони здоров'я дітей Урядом України було прийнято Закон України «Про охорону дитинства» (2001 р.). Позитивний вплив на систему охорони материнства і дитинства мали національні та цільові програми: «Діти України» (2001 р.), «Репродуктивне здоров'я 2001-2005» (2001 р.), «Здоров'я

нації» (2002 р.), комплексні заходи щодо заохочення народжуваності (2003 р.) і Концепція безпечного материнства (2003 р.)» [15]. Лікарська спільнота жваво обговорює питання впливу екопатологічних чинників на стан здоров'я дітей, медико-санітарної реабілітації дітей з обмеженими можливостями, проблеми охорони психічного здоров'я дітей тощо. Тобто в медичному дискурсі актуалізовані питання “за фактом”, лікарі працюють із наслідками та спрямовують свої дії насамперед на запобігання “фізичній” захворюваності. Власне “духовний” бік проблеми все ще залишається на периферії глобальних наукових дискусій. На цей аспект слід звернути свою увагу освітянам.

На парламентських слуханнях у Верховній Раді України «Про оздоровлення та відпочинок дітей і молоді» (3 квітня 2013 р.) заступник міністра соціальної політики Л. Дроздова повідомила, що лише близько 7 % школярів в Україні вважаються повністю здоровими. За словами заступника міністра, рівень захворюваності серед школярів України зріс на 15 % за останні п'ять років [13]. Серед чинників, які негативно впливають на здоров'я школярів, на слуханнях були названі: «інформаційні перевантаження, стресогенні ситуації, зміни в навчальному процесі без урахування гігієнічних вимог до його організації, поширення шкідливих звичок, брак фізичних навантажень і рухливої активності, сучасні тенденції швидкої їжі, відсутність сталих орієнтирів на здоровий спосіб життя» [13]. Через рік Верховна Рада України знову повернулася до розгляду означеного питання на слуханнях «Освіта, охорона здоров'я та соціальне забезпечення дітей з порушенням психофізичного розвитку: проблеми та шляхи їх вирішення» (4 червня 2014 р.). Значних зрушень за рік не відбулося, проте в доповіді голови Комітету Верховної Ради України з питань охорони здоров'я Т. Бахтеєвої констатовано, «що стан здоров'я дитячого населення в Україні із року в рік погіршується. Якщо в першому класі 1 групу здоров'я мають 20%, 2 групу – 50%, а 3 – 30% учнів, то серед випускників середніх шкіл відхилення стану здоров'я мають вже 90% дітей» [14]. У заключному слові головуєчого на цьому засіданні Р.В. Кошулинського була лише висловлена надія на те, що «Кабінет Міністрів

має добрий слух», щоб дослухатися до рекомендацій слуханій» [14]. І жодного слова про проблеми духовного виховання дітей у здоров'язберігаючому аспекті.

Відповідно до визначення експертів Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), здоров'я – це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб та дефектів [20]. Це стан гармонії людини, її доброзичливих, спокійних стосунків з іншими людьми, природою та собою. У цьому комплексі складових здоров'я людини головна роль належить духовності, тому що вона відноситься до “тонкого світу”. Саме через це в сучасному науковому дискурсі достатньо широко обговорюється питання взаємозв'язку духовно-творчого потенціалу особистості з її психологічним здоров'ям (Н. Малярчук); духовні потреби особистості в контексті здоров'я нації (Т. Горобець); проблема духовного здоров'я особистості (Т. Пермякова) тощо. Окремо висвітлюються питання формування культури здоров'я у школярів (Ю. Науменко), збереження репродуктивного здоров'я студентської молоді (С. Лукашук-Федик), формування соціального здоров'я дитини у взаємодії родини та освітнього закладу (М. Болотова, Л. Степанова) тощо. Утім, слід відзначити, що більшість авторів робіт педагогічного спрямування звертають увагу переважно на “фізичний” бік проблеми, підкреслюючи значення формування в дитини /юнака /юнки стійких переконань щодо здорового способу життя. Тому «здоров'язберігаюча діяльність освітнього закладу, яка орієнтується на таку традиційну методологію охорони здоров'я, являє собою набір лікувально-профілактичних та санітарно-просвітницьких дій, що допомагають дитині захистити організм від наростаючих хвороботворних чинників (біологічних, хімічних та соціально-психологічних)» [12, с. 121]. Саме в такий спосіб вітчизняні та зарубіжні вчені розглядають проблеми здоров'я школярства та студентства. Водночас сучасні науковці наголошують: «духовна домінанта психічного здоров'я може діяти не менш суттєво, ніж здоров'я соматичне, тілесне, тобто не тільки в здоровому тілі – здоровий дух, а й духовність формує здоров'я» [2, с. 237]. Це спонукає до актуалізації власне духовного боку проблеми, а саме питання висвітлення

взаємозв'язку духовного розвитку людини з її здоров'ям, що стало *метою* цієї публікації.

Звернення до науково-педагогічних джерел та власний досвід переконує: духовність неможливо відділити від здоров'я – до розуміння цього поняття необхідний комплексний підхід. Відтак, щоб бути здоровою та щасливою, у людини існує лише один шлях: бережно та з любов'ю ставитися до людей та природи, приймати світ без злоби та роздратування, спрямовувати свої думки на творіння та творчість. Із таких позицій “здоров'я” слід розуміти як «культуроутворюючий символ / образ людини, який відповідає певній системі етико-філософських поглядів на світ у цілому й на місце (призначення) людини в цьому світі, що характерні для конкретної соціокультурної спільноти» [12, с. 118].

Констатуючи наявність різночитань у тлумаченні “духовності”, сучасна філософія стверджує: «Духовність – це прояв спрямованості до досконалості, ідеального, цілісного. Духовність долає утилітаризм, чисто практичне, точніше, – прагматичне буття людини» [4, с. 59]. Отже, з цих позицій духовність – «метафізичне ядро людини» [4, с. 59]. Духовність – це внутрішній стан душі, світоусвідомлення та сприйняття навколишнього світу. Духовність – це вміння відчувати чужий біль як особистий та відповідно до своїх сил намагатися його полегшити, пом'якшити потрясіння долі; а в педагогічній нараці – здійснювати педагогічний супровід особистості, що дозволяє повному побачити своє життя та відкрити особистості життєстверджуючу стратегію розвитку. Це всебічна допомога тим, хто втратив свій життєвий маршрут, у переоцінці життєвих складностей, обговорення яких активізує позитивний досвід вирішення життєвих проблем. Повністю поділяємо думки тих учених, які вважають: «Психолого-педагогічний супровід – це комплексний метод, який спрямовано на оптимальний вибір людини в умовах багатофакторного впливу, що забезпечує створення умов для ухвалення оптимальних рішень у різних ситуаціях духовного вибору» [10, с. 110]

Прагнути духовності – це значить намагатися вмістити в себе стільки добра, світла та любові, щоб випромінювати його для інших; щоб люди, які стикаються з тобою, черпали з тебе як із джерела з чистою водою, очищуючи свою душу, відчували полегшення та заспокоєння. Але цей вплив і велика сила благодаті та любові повинні виходити з серця та душі, лише тоді вона набуває цілющої Сили.

Перетворення кількісного набору духовності повинно перейти в якість за рахунок дії інших людей, що йдуть до добра. Мати Тереза (Thérèse de Lisieux, 1873-1897 рр.), іспанська черниця, яка займалася благодійністю серед хворих, що страждали на заразні хвороби, зуміла зберегти власне здоров'я завдяки надзвичайно високому рівню особистої духовності. У своїй книзі «Історія однієї душі» черниця писала: «Коли я дію милосердно чи думаю про щось із милосердям, я відчуваю, що це Ісус працює в мені. Чим сильніше я відчуваю близькість до Ісуса, тим більше я люблю всіх людей» [8]. Не випадково, що саме ці слова стали ключовими у вченні іншої духовної подвижниці – Матері Терези (Агнес Гонджа Бояджиу / Agnes Gonxha Bojaxhiu; 1910-1997 рр.), яка повторювала: «Найважливіші ліки – це ніжна любов та турбота» [8]. Наші труди милосердя не що інше, як наша любов до Бога, яка не може вміститися в серці. Милосердя – це величезна сила, яка зв'язує та об'єднує людей, незалежно від їх індивідуальних особливостей. Милосердя зближує сильніше за кровну спорідненість та віддану дружбу. Лише милосердя може щиро радіти кожному живому створенню лише тому, що воно – справа рук Творця.

Слід констатувати, що в сучасній школі вихованню милосердя як духовної цінності особистості також не приділяється достатньо уваги. Одним із чинників, що підвищують духовність, є страждання, які дають душі нове, світле осмислення та бачення світу, змушують людину ставати кращою в діях, а не лише у мріях, словах чи думках. Вони допомагають передовсім розуміти інших та наблизитися до них серцем. «Страждання може стати шляхом до великої любові та великого милосердя», – вважала Мати Тереза [8]. Сучасна молодь “не вміє” страждати, не вміє обрати життєстверджуючий вихід із складних

життєвих ситуацій, інколи обираючи єдине радикальне рішення. Тому зусилля освітян повинні звернутися до проблем здоров'язбереження молоді як ствердження позитивної стратегії розвитку особистості, попри неминучі життєві негаразди. Повністю поділяємо точку зору тих науковців, які наполягають, що здоров'я повинно стати педагогічною категорією, оскільки «воно чи формується та розвивається, чи погіршується та втрачається в процесі виховання людини. І головна причина нездоров'я нації – спосіб, система виховання дітей як у родині, так і в освітніх закладах» [5, с. 19].

Значно більше уваги освіта приділяє інтелектуальному зростанню особистості. Слід відзначити, що французькі психологи, коли вивчали потенціал людини, дійшли висновку, що максимального потенціалу людина досягає у віці 19-21 років. Упродовж життя рівень інтелекту звичайної людини знижується та наближується до критичного рівня у віці близько 40 років. Однак інтелект із віком може зростати, якщо людина підвищує свій духовний рівень. При цьому розвиваються творчі здібності та зберігається рівень здоров'я [11]. Це фактично пояснює закон духовного зростання, який вивів видатний німецький психолог та філософ Вільгельм Вундт (Wilhelm Maximilian Wundt; 1832-1920 рр.). У своїх наукових розвідках учений послідовно доводив, що душа – такий саме природний феномен, як інші феномени природного світу, вона – «актуальний зв'язок наших переживань, які втілюються в певних стійких психічних реакціях» [16]. Тому в духовній сфері, на думку вченого, «замість еквівалентності причин і наслідків діє закон збільшення енергії, у якому проявляється творча сила духу. Спираючись на цей закон, можна прогнозувати зростання інтелектуальних і творчих потенцій у представників науки, мистецтва, культури, які працюють у тому чи тому напрямку творчої діяльності цілеспрямовано, з повною віддачею сил» [1]. Отже, саме духовність обумовлює інтелектуальне зростання людини та робить цей процес безперервним.

Між рівнем духовного стану та здоров'ям людини є пряма залежність та сила, оскільки духовна енергія лікує краще за будь-які ліки, але для цього необхідно, щоб духовна енергія була високочастотною [17, с. 110]. Саме

духовне спрямування людини дає усвідомлення взаємозв'язку та підтримки його здоров'я, розвиває повагу до себе, різними засобами здійснює позитивний вплив на розвиток життєвого шляху. А. Маслоу, коли спостерігав за різними людьми, виявив характеристики, які притаманні здоровим людям: ясне сприйняття реальності, відкритість до нового досвіду, інтегрованість та єдність особистості; спонтанність, експресивність; повне продуктивне функціонування, реальність "Я", стійка ідентичність, автономія, унікальність; об'єктивність, безпристрасність; креативність; здатність для любові. Ідеї А. Маслоу зробили великий внесок у розуміння в сучасному суспільстві психологічних процесів становлення душевно здорової людини та стали основою для розробки практичних методів соціально-психологічного тренінгу.

Думки людини мають велику силу Творення та Руйнування. Так, відомо, що багато хвороб та проблем людини безпосередньо пов'язані з впливом на неї внутрішнього світу. Негативний вплив на здоров'я людини здійснюють: гордість, егоїзм, почуття особистої значущості, звинувачення (інших і себе), ненависть (до інших і до себе), невдоволення (іншими і собою), осуд (інших і себе), презирство та неприязнь (до інших і до себе), роздратування, злість, гнів, образа, помста, досада, розчарування, лихослів'я, страх, тривога та занепокоєння, сумнів і невпевненість, жалість, співчуття, зневіра, туга і депресія, обжерливість, користолобство, жадібність і скупість, злість, брехня і обман, лицемірство, лестощі, ревнощі, блуд і перелюбство. Тому, щоб бути здоровим, необхідно виключити зі своєї свідомості, думок та дій усі перераховані вище негативні риси, які можуть викликати розвиток нервово-психічних та психосоматичних захворювань [9].

Підсвідомий розум спричиняє багато хвороб, тому дуже важливо навчитися "правильно мислити", критерієм чого є не самі дії, а думки та мислеобрази, якими керується людина, коли обирає свій шлях до Істини. Лише за допомогою самодисципліни можна позбавитися від негативного мислення, коли змінюється ставлення до світу та негативних ситуацій [3]. Отже, "правильне мислення" – це передовсім відповідальність не лише за свої дії, а

головне – за свої думки. Проте останнє залишилося осторонь психолого-педагогічної науки, та переважно знаходиться у сфері езотеричних публікацій.

Утім, як справедливо зауважують сучасні педагоги (зокрема Ю. Науменко), шкільні здоров'язберігаючі програми мають переважно інформаційно-профілактичну спрямованість. Проблема формування “правильного мислення” учнівства взагалі випала з поля зору освітян. “Культура” споживацтва все більше поглинає молодь, яка втрачає сенс духовного життя, навіть не дізнавшись про його існування. Адже, коли людина займається лише матеріальними справами, накопичення духовної енергії не відбувається. Духовна енергія – це своєрідна захисна сила. Якщо вона відсутня чи її дуже мало, то будь-яке перевантаження організму та інші негативні чинники починають викликати різні захворювання, яким би міцним не було здоров'я при народженні. При цьому перевантаження одних органів приводить до їх енергетичного розбалансування, наслідком чого стають «яскраво виражений психологічний дискомфорт та прискорений розвиток на його тлі хронічної психосоматичної патології. Особливо тривожні тенденції були виявлені в аналізі психосоматичного здоров'я дітей та підлітків» [12, с. 121].

До засобів зростання духовності відносимо: релігію, читання літератури та книг духовного спрямування, дихальні вправи, молитви, які створюють ритм дихання, що зберігає енергетичний заряд. Підвищують духовність окремі види мистецтва, які досягли класичного рівня. Це класична музика, класичні картини, шедеври людського творіння. Вони формують у свідомості людини високий естетичний смак, виробляють правильні морально-духовні норми, які включають гармонію, що є першоосновою всесвіту.

Таким чином, цінність життя правомірно розглядати як індивідуальний синтез усіх духовних цінностей, що функціонують у суспільстві, та визначити її як сукупність елементів особистісної системи ціннісних орієнтацій. Оскільки людське життя є вищою цінністю суспільства, то сукупність рис та якостей стану людини є не лише цінність самої людини, а й суспільства. Саме це перетворює здоров'я кожного окремого індивіда в суспільне багатство, тому що

поведінка людини повинна бути зорієнтованою на майбутнє, а дбайливе ставлення до здоров'я потребує постійної корекції її думок та дій, і передовсім це – розвиток духовного потенціалу.

Нагальною проблемою для сучасної педагогіки є створення цілісної концепції “здоров'я” саме як педагогічної категорії, коли до цього системного утворення буде застосований соціокультурний підхід. Із цих позицій здоров'я слід розглядати як «системне чотирирівневе утворення (фізичне здоров'я, психічне здоров'я, особистісно-психологічне здоров'я та здоров'я духовно-моральне), яке відображає як якість, стан, так і рівень розвитку людини» [6, с. 109]. При цьому стрижневим є саме духовний чинник.

Отже, педагогіці вкрай необхідно перенести акцент із профілактичних та оздоровчих заходів (медична діагностика, оздоровчі фізіотерапевтичні та інші лікувальних заходи [12]) на духовне оздоровлення (відпрацювання комплексу методів формування “позитивного мислення”; подолання роздратування, агресії та розвиток співчутливості, емпатії, милосердя [2]) молоді. Тобто необхідний розвиток педагогіки здоров'язбереження, про що вже сьогодні почали говорити освітяни.

Для збереження міцного здоров'я передовсім необхідні зважений ритм життя та висока культура поведінки людини, культура життя, думок, тіла та душі. Характер чинників, що впливають на розвиток та підтримку духовного стану людини, багато в чому залежить від їх спрямованості, поєднання сили та тривалості. Саме таке багатокомпонентне розуміння “зорового духу” і мав на увазі Дж. Локк («Думки про виховання» / «Some Thoughts Concerning Education», 1693 р.), коли формулював свою знамениту тезу, наведену на початку нашої роботи. Нащадки добре засвоїли лише першу частину тези, вірогідно, вже час працювати над її комплексним утіленням.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Астафьев Б.А. Исторические предпосылки учения о космосе. История космологии: новейшая история [Электронный ресурс] / Б.А. Астафьев. – Режим доступа : <http://www.prokosmos.info/?s=library&pg=1313948977>.
2. Добротина Н.А. Современная наука о здоровье и качестве жизни человека (образовательные аспекты) / Н.А. Добротина, А.П. Веселое // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. – 2003. – № 1. – С. 234-239. – (Серия „Инновации в образовании”).
3. Колесникова Г.И. Психологические виды помощи : психопрофилактика, психокоррекция, психоконсультирование / Г.И. Колесникова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 350 с.
4. Корольков А.А. Духовная антропология и тенденции современного образования / А.А. Корольков // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2002. – № 2. – С. 58-65.
5. Кучерова О.Е. Проблема духовно-нравственного здоровья в современном воспитании / О.Е. Кучерова // Среднее профессиональное образование. - 2006. - № 10. - С. 18-21.
6. Лызь А.Е. Здоровье в контексте современных научных представлений о человеке / А.Е. Лызь, Н.А. Лызь // Известия Южного федерального университета. Технические науки. – 2005. – Т.51. (№ 7.) – С. 105-110. – (Серия „Технические науки”).
7. Маслоу А. Мотивация и личность / Пер. А.М Татлыбаевой. – СПб. : Евразия, 1999 – 206 с.
8. Мать Тереза : О милосердии [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://motherteresa.ru/instruction/charity/about>
9. Медицинская психология с элементами общей психологии : учеб. для средних мед. учеб. заведений / А.М. Спринц, Н.Ф. Михайлова, Е.П. Шатова. – 2-е изд., испр. и доп. – СПб. : СпецЛит, 2009. – 445 с. – (Учебник для средних медицинских учебных заведений).

10. Мейерович А.Ю. Возможности психолого-педагогического сопровождения как метода сохранения здоровья в современном образовании / А.Ю. Мейерович // Известия Южного федерального университета. Технические науки. – 2005. – Т.51. – №7. – С. 110-111.

11. Милтер Ф. Мысль, разум, интеллект. Практическое руководство по развитию умственных способностей / Ф. Милтер [и др.]. – М. : Ридерз дайджест, 2003. – 320 с.

12. Науменко Ю.В. Методология, концепция и технология здоровьесформирующего образования / Ю.В. Науменко // Отечественная и зарубежная педагогика. - 2013. - № 5 (14). - С. 115-146.

13. Парламентські слухання «З питань оздоровлення та відпочинку дітей і молоді (3 квітня 2013 року) [Електронний ресурс] / Офіційний портал Верховної Ради України. – Режим доступу : http://static.rada.gov.ua/zakon/new/par_sl/sl0304113.htm.

14. Парламентські слухання «Освіта, охорона здоров'я та соціальне забезпечення дітей з порушенням психофізичного розвитку: проблеми та шляхи їх вирішення» (4 червня 2014 року) [Електронний ресурс] / Офіційний портал Верховної Ради України. – Режим доступу : http://static.rada.gov.ua/zakon/new/par_sl/SL040614.htm.

15. Піклуватися про здоров'я дітей не на словах, а на ділі. [Електронний ресурс] / Офіційний портал Міністерства охорони здоров'я України. – Режим доступу : http://www.moz.gov.ua/ua/portal/pre_20050303_0.html.

16. Подвойский Д.Г. Социологические идеи Вильгельма Вундта [Електронний ресурс] / Д.Г. Подвойский, Л.М. Хайруллина // Социологический журнал. – 2001. – №2. – Режим доступа : <http://www.nir.ru/sj/sj/sj2-01pod.html>

17. Психология здоровья : учебник для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с. – (Серия «Учебник для вузов»).

18. Творогова Н.Д. Духовное здоровье / Н.Д. Творогова // Вестник Университета Российской академии образования. – 2006. – №4 – С. 44-53.

19. Тимофієва М.П. Психологія здоров'я : навчальний посібник / М.П. Тимофієва, О.В. Двіжона. – Чернівці : Книги – ХХІ, 2009. – 295 с.

20. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения (принятая 22.07.1946 г.; набранная чинности 07.04.1948 г.) [Электронный ресурс] // Всемирная организация здравоохранения. Основные документы, сорок первое издание. – Женева 1998 г. / Офіційний веб-портал Верховної ради України. – Режим доступу : http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/995_599.