

ВАЛЕЕВА ГАЛИНА ВАЛЕРЬЕВНА

*кандидат психологических наук, заведующая Центром содействия укреплению здоровья
Института здоровья и экологии человека
Челябинского государственного педагогического университета,
valeeva-chel@mail.ru*

GALINA VALEYEVA

*Cand.Sc. (Psychology), Head of the Health Promotion Center, Institute of Health and Human Ecology,
Chelyabinsk State Pedagogical University*

ТЮМАСЕВА ЗОЯ ИВАНОВНА

*доктор педагогических наук, кандидат биологических наук, профессор,
директор Института здоровья и экологии человека
Челябинского государственного педагогического университета,
zit@csru.ru*

ZOYA TYUMASEVA

*D.Sc. (Pedagogy), Cand.Sc. (Biology), Professor, Head of the Institute of Health and Human Ecology,
Chelyabinsk State Pedagogical University*

ОРЕХОВА ИРИНА ЛЕОНИДОВНА

*кандидат педагогических наук, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и основ
медицинских знаний Челябинского государственного педагогического университета,
orehovair-chel@mail.ru*

IRINA OREKHOVA

*Cand.Sc. (Pedagogy), Associate Professor, Department of Life Safety and Foundations
of Medical Knowledge, Chelyabinsk State Pedagogical University*

УДК 604+371

**КОМПЛЕКСНОЕ ИЗУЧЕНИЕ
СУБЪЕКТИВНОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ЗДОРОВЬЯ**

**THE COMPREHENSIVE STUDY
OF SUBJECTIVE COMPONENTS OF HEALTH**

АННОТАЦИЯ. Программа «Гармония», разработанная З.И. Тюмасевой, И.Л. Ореховой, Г.В. Валеевой, Р.В. Колбиным, Р.В. Нагумановым (свидетельство № 2014661107, 2014 год), позволяет проводить исследования социальной и профессиональной адаптации студентов, психологической готовности к тьюторской здоровьесберегающей деятельности и оздоровлению субъектов образования.

ABSTRACT. The programme «Garmoniya» («Harmony»), developed by Tyumaseva Z.I., Orekhova I.L., Valeyeva G.V., Kolbin R.V., Nagumanov R.V., (certificate No. 2014661107 of 2014) allows to carry out pilot studies on social and professional adaptation of students, psychological readiness for tutoring and health saving activities, as well as health improvement of subjects of education.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: здоровье, психосоматический тип, иерархия ценностей, оздоровительная деятельность, стрессонапряженность, психофизическое состояние, психоэмоциональное состояние.

KEY WORDS: health, psychosomatic type, hierarchy of values, health and well-being activities, stress tension, psychophysical state, psychoemotional state.

В качестве теоретико-методологической основы программы комплексной диагностики субъективной составляющей здоровья «Гармония» использованы теоретические положения *системного подхода*, разработанные Б.Г. Ананьевым, А.А. Бодалевым, А.Н. Леонтьевым, С.Л. Рубинштейном, А.В. Петровским, М.Г. Ярошевским, Б.Ф. Ломовым, позволяющие нам рассматривать эту программу как многоуровневое, структурированное, системно детерминированное образование; *положения личностно-деятельностного подхода* Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, А.К. Марковой, Б.Г. Ананьева, И.С. Якиманской, А.В. Петровского, Д.Б. Эльконина, согласно мнению которых, деятельность предполагает личностное развитие человека, выступающего как субъект деятельности, планирующий, организующий, направляющий, корригирующий ее; *научные исследования в области оздоровительной деятельности* З.И. Тюмасевой, И.Л. Ореховой, направленные на изучение здоровья и оздоровительной деятельности в педагогическом аспекте; *научные взгляды на психологические аспекты здоровья* Н.В. Никифорова, О.С. Васильевой, интегрирующие психологические особенности человека и способы его внешних проявлений в единое целое в контексте социальных норм и ценностей, освоение которых позволяет человеку успешно ориентироваться в социокультурном пространстве [3; 8].

В современных исследованиях здоровье рассматривается как сложный многомерный феномен, имеющий объектно-субъектную структуру и сочетающий в себе физические, психические и социальные компоненты человеческого бытия. По мнению Н.Ф. Реймерса, здоровье человека представляет собой систему, состоящую из трех взаимосвязанных благополучий: физического, духовного, социального. Согласно нашей точке зрения, здоровье человека связано со средой его обитания и жизнеобеспечения, поэтому наиболее существенными для данного исследования являются те определения понятия «здоровье», в которых выражена закономерная зависимость достижения благополучия человека от его адаптационных возможностей и условий окружающей среды жизнедеятельности [1; 2; 7; 12]. Мы согласны с учеными, рассматривающими здоровье как устойчивое системное качество, отражающее постоянное изменение, обновление соответствующей системы. В нашем случае мы используем определение З.И. Тюмасевой: здоровьем человека как самоорганизующейся, динамической системой называется равновесие между адаптационными возможностями организма и постоянно меняющимися условиями среды [11; 12; 13].

В контексте системного подхода субъективный уровень бытия человека играет роль интегрирующего звена, объединяющего различные компоненты психики и формы ее организации. Состояния психологических характеристик субъекта интегрируются в компоненты субъективной составляющей здоровья: психофизический, психоэмоциональный, когнитивный и ценностно-мотивационный.

Апробация программы комплексной диагностики субъективной составляющей здоровья «Гармония» проводилась на базе Института

здоровья и экологии человека Челябинского государственного педагогического университета в течение восьми лет (2006–2014 годы). В проведении исследования приняли участие студенты 1–3 курсов восьми факультетов (иностранных языков, подготовки учителей начальных классов, информатики, физико-математического, психологического, филологического, социального образования, дошкольного образования). Всего в эксперименте участвовали 14 070 человек (из них 9401 девушка и 4669 юношей в возрасте от 17 до 20 лет).

Обоснованность и достоверность полученных результатов исследования обеспечивается исходными методологическими позициями; анализом современных достижений психолого-педагогической науки; выбором и реализацией системного и личностно-деятельностного подходов, применением апробированного инструментария, соответствующего цели, объекту, предмету и задачам; репрезентативностью выборки, применением методов математической статистики (дисперсионного анализа, факторного анализа с варимакс-вращением) [3].

Содержание и структура программы комплексной диагностики субъективной составляющей здоровья «Гармония»

- Модифицированный З.И. Тюмасевой опросник «Психосоматические типы» позволяет исследовать психофизическое и психоэмоциональное состояние респондентов в зависимости от особенностей их конституции, обменных и регуляторных процессов.

- Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге изучает зависимость заболеваний от различных стрессогенных жизненных событий, так как психическим и физическим болезням обычно предшествуют определенные серьезные изменения в жизни человека. Итоговая сумма определяет одновременно и степень сопротивляемости стрессу [14].

- «Методика оценки удовлетворенности физическим состоянием» (модификация опросника Гиссенского, адаптированного в психоневрологическом институте им. В.М. Бехтерева). Русскоязычный вариант, адаптированный сотрудниками психоневрологического института им. В.М. Бехтерева (В.А. Абабков, С.М. Бабин, Г.Л. Исурина и др., 1993), стандартизованный на здоровых (286 человек) и больных с невротическими и психосоматическими расстройствами (467 человек) [4].

По мнению авторов русскоязычного варианта методики, происходит постоянное взаимовлияние соматики и психики, физическое состояние человека влияет на эмоциональное, а эмоциональное состояние накладывает отпечаток на переживание физического состояния. Эмоциональный стереотип поведения оказывает давление на восприятие органических состояний. Каждое физическое состояние сопровождается субъективным эмоциональным восприятием, а их сумма определяет выраженность субъективных недомоганий.

Таким образом, человек всегда привносит в повседневные отношения с окружающими

эмоциональный психосоматический фон. В нашем исследовании «Методика оценки удовлетворенности физическим состоянием» (модификация опросника Гиссенского, адаптированного в психоневрологическом институте им. В.М. Бехтерева) используется для изучения психофизического компонента.

- «Методика самооценки психического состояния (по Айзенку)» позволяет провести самоисследование субъекта оздоровительной деятельности через такие состояния, как агрессивность, тревожность, фрустрация, ригидность. Г.С. Никифоров рекомендует данную методику в качестве диагностики психологического уровня личности: психоэмоциональных состояний, входящих в психоэмоциональный компонент [6].

- Методика «Ценностные ориентации» (М. Роккич) направлена на выделение терминальных ценностей — субъективно важных целей и инструментальных ценностей (субъективно важные, предпочтительные средства или свойства личности) [10].

- Анкета «Потребностное напряжение в отношении оздоровления» (приложение 1), разработанная в 2003 году совместно с А.А. Цыганковым, З.И. Тюмасевой, И.Л. Ореховой, Г.В. Валеевой используется постоянно в течение 11 лет для диагностики студентов 1–3 курсов девяти факультетов. С помощью данной анкеты нами определялось состояние потребностного напряжения в отношении оздоровления, которое входит в состав психофизического и когнитивного компонентов [3].

- Авторская анкета «Уровень развития представления об оздоровительной деятельности» (приложение 2) использовалась нами с 2006 года (постоянно в течение 8 лет) для диагностики студентов 1–3 курсов девяти факультетов для изучения когнитивного компонента: уровня сформированности представления о процессе оздоровления и его субъективного значения в жизни будущих учителей [3].

На основе теоретического анализа и полученных эмпирических данных были определены компоненты и сформулированы психологические

характеристики субъективной составляющей здоровья (табл. 1).

Таким образом, иерархия компонентов субъективной составляющей здоровья состоит из психоэмоционального, когнитивного, психофизического и ценностно-мотивационного компонентов. Наибольшее влияние оказывает психоэмоциональный компонент, который определяет субъективную составляющую.

Анализ субъективной составляющей здоровья

Вначале определяются исходные показатели субъективной составляющей здоровья как состояния психологических характеристик субъекта оздоровительной деятельности. Групповое психологическое консультирование «Анализ субъективной составляющей здоровья» осуществляется как работа со студенческими группами разных факультетов. Целью анализа субъективной составляющей здоровья является развитие состояния потребностного напряжения в направлении гармонизации субъекта оздоровительной деятельности, которое реализуется через оздоровительную деятельность будущих учителей [3].

«Анализ субъективной составляющей здоровья» мы осуществляли, опираясь на взгляды К. Роджерса. Это позволило нам сформулировать следующие положения: «я» человека — безоценочная категория; любые отклонения от нормы есть недостаток его опыта развития; знание особенностей своего «я» позволяет определить путь устранения данного недостатка [9].

При проведении занятия «Анализ субъективной составляющей здоровья» необходимо учитывать, что группа существует не только в процессе консультирования, но и вне этого процесса. Психолог оказывает психологическое воздействие на образовательный процесс, демонстрируя элементы рефлексивной деятельности по отношению к актуальному состоянию студентов. Материалы диагностического этапа активно используются в образовательном процессе и на групповом уровне,

Табл. 1

Структура субъективной составляющей здоровья

Компоненты	Психологические характеристики	Методики диагностики психологических характеристик
Психоэмоциональный	Самооценка состояния тревожности, фрустрации, ригидности, истощаемости, стрессонапряженности	«Методика определения стрессонапряженности и социальной адаптации Холмса и Раге» «Методика самооценки психического состояния (по Айзенку)» «Методика оценки удовлетворенности физическим состоянием (модификация опросника Гиссенского, адаптированного в психоневрологическом институте им. В.М. Бехтерева)»
Когнитивный	Уровень сформированности представления об оздоровительной работе	Анкета «Уровень развития представления об оздоровительной деятельности»
Психофизический	Психосоматический тип. Уровень удовлетворенности самочувствием по костно-мышечной и сердечно-сосудистой системе	Опросник «Психосоматические типы» «Методика оценки удовлетворенности физическим состоянием (модификация опросника Гиссенского, адаптированного в психоневрологическом институте им. В.М. Бехтерева)»
Ценностно-мотивационный	Терминальные и инструментальные ценности («ценности-цели» и «ценности-средства»), состояние агрессии	«Методика ценностных ориентаций М. Роккича» «Методика самооценки психического состояния (по Айзенку)»

и на индивидуальном. Преподаватель выстраивает подачу учебного материала и организует самостоятельную работу студентов (паспорт здоровья), ориентируясь на групповые особенности субъективной составляющей здоровья студентов.

«Анализ субъективной составляющей здоровья» включает в себя диагностику, анализ, интерпретацию и систематизацию показателей субъективной составляющей здоровья, что позволяет определить, в каких сферах жизнедеятельности локализованы нарушения (недостаток опыта), а значит, нарушена целостность внутренней структуры субъекта оздоровительной деятельности. Все это дает возможность наметить пути восстановления ее целостности, т. е. достичь состояния комфорта.

Важно отметить, что для проведения групповой консультации «Анализ субъективной составляющей здоровья» необходимы некоторые навыки эффективного консультирования: разъяснение, подведение итогов, интерпретация, отражение чувств, поддержка, эмпатия, фасилитация, постановка целей, рефлексия, обратная связь, совет, предложение, защита [5]. Для повышения уровня субъективной включенности в процесс ответственности за результат «Анализ субъективной составляющей здоровья» начинается с согласования ожиданий будущих учителей и преподавателей от оздоровительной деятельности вообще и от данного занятия в частности, что позволяет развивать «ситуацию доверия» как основную характеристику благоприятного психологического климата (табл. 2).

Табл. 2

Методика согласования ожиданий

Ожидания	Количество участников, выбравших данное ожидание, %	Распределение ответственности за реализацию ожидания, %	
		Преподаватели	Студенты
1.			
Итого:			

Исследование субъективной составляющей здоровья проводится при помощи комплексной программы диагностики «Гармония», состоящей из следующих методик: «Методика определения психосоматического типа (модификация З.И. Тюмасевой)», «Методика оценки удовлетворенности физическим состоянием (модификация опросника Гиссенского, адаптированного в психоневрологическом институте им. В.М. Бехтерева)»; «Методики самооценки психического состояния

(по Айзенку)»; «Методика ценностных ориентаций Роккича»; авторская анкета «Потребностное напряжение в отношении оздоровления» (А. А. Цыганков, З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова, Г.В. Валеева); авторская анкета «Уровень развития представления об оздоровительной деятельности» (Г.В. Валеева, В.С. Мишарина). Расчетное время диагностического этапа с использованием программы «Гармония» составляет 30 минут.

В ходе диагностики выявляется, а затем интерпретируется интенсивность эмоционально окрашенных жалоб по поводу физического самочувствия (суммарная оценка интенсивности эмоционально окрашенных жалоб по поводу физического состояния образует самостоятельный определяющий психический статус личности); исследуется и интерпретируется целостность субъекта оздоровительной деятельности через такие состояния, как агрессивность, тревожность, фрустрация, ригидность; проводится анализ иерархии ценностей-целей и ценностей-средств, состояния потребностного напряжения в отношении оздоровления, а также осознаваемого пути развития и устремлений будущих учителей, изучения сформированности представления о процессе оздоровления и его субъективного значения в жизни будущих учителей и преподавателей.

Будущие учителя сначала знакомятся с индивидуальными результатами диагностики, которые оформлены в виде электронного индивидуально-группового протокола, а затем соотносят свои результаты с данными группы и других групп курса. Это делается с целью выявления и интерпретации отличий в субъективной составляющей здоровья. В ходе групповой консультации формируются подгруппы с конкретными нарушениями в субъективной составляющей здоровья, например: высокая агрессивность, фрустрация, ригидность на фоне высокой стрессонапряженности или неудовлетворенности состоянием костно-мышечной системы в сочетании с повышенной утомляемостью и тревожностью, агрессивностью и т. д. Затем на уровне группы и подгрупп намечается путь коррекции субъективной составляющей здоровья и проводится экологическая проверка выбранного пути. Пример «экологической проверки»: «Представьте себе, что вы выполняете полученные рекомендации в течение семи дней, месяца, любого времени года и года в целом. Как изменится ваше состояние? Как будут на это реагировать значимые для вас люди? Обратите внимание на то, что вызвало у вас дискомфорт. Если такие упражнения есть, то необходимо наметить другой путь».

Приложение 1

Анкета «Потребностное напряжение в отношении оздоровления»

Целью настоящего анкетирования является оказание помощи тебе (если ты захочешь!) в формировании рациональной индивидуальной системы оздоровления.

Поговори с собой, чтобы лучше понять и узнать себя, и ответь на вопросы:

1. Если бы Всемогущий пообещал исполнить твою просьбу об улучшении материальных условий жизни или твоих духовных запросов, что бы ты хотел у него попросить?
2. Если бы ты мог изменить отношения в семье, что бы ты сделал в первую очередь?
3. В чем тебе необходима поддержка близких и друзей?

4. Какую поддержку ты готов оказать своим близким и друзьям?
5. Укажи известные тебе системы оздоровления?
6. Какие новые привычки ты бы хотел иметь: ...?
7. От каких старых привычек ты бы хотел отказаться: ...?
8. Охарактеризуй активность своего образа жизни (высокий, средний, низкий). Приведи аргументы, подтверждающие твой вывод.
9. Какими болезнями ты чаще всего болел за последний год?
10. Как часто ты обращался к врачам за последний год? (сколько раз?)
11. Используешь ли ты средства традиционной и нетрадиционной медицины для самолечения? Если «да», то укажи какие: ...?
12. Регулярно ли ты пользуешься медицинскими препаратами? (да, нет, какими?)
13. Какие навыки (системы) оздоровления ты используешь?
14. Какие знания и навыки оздоровления ты бы хотел приобрести?
15. К чему ты стремишься?
16. Что ожидаешь получить за период учебно-оздоровительной практики: душевный покой, помощь квалифицированного психолога, врача, педагога, участливость более мудрого человека, научиться физическому и духовному оздоровлению?

Ключ к анкете:

Вопросы 1–4: количество баллов 2.

Вопросы 4–7: количество баллов 1.

Вопросы 8: количество баллов 3 (за ответ «высокий» — 3 балла, за другие ответы — 0 баллов).

Вопросы 9–10: количество баллов 3 (за ответ более трех раз; за другие ответы — 0 баллов).

Вопросы 11–12: количество баллов 3 (если аргументированные и развернутые ответы).

Вопросы 13–14: количество баллов 5 (если указывает системы и навыки).

Вопросы 15–16: количество баллов 2 (если устремления и запрос связаны с какими-либо компонентами оздоровительной деятельности).

Результат 35–24 баллов — сформированное потребностное напряжение.

Результат 24–13 баллов — невыраженное потребностное напряжение.

Результат 13–0 баллов — несформированное потребностное напряжение.

Приложение 2

Анкета «Уровень развития представления об оздоровительной деятельности»

Целью настоящего анкетирования является оказание помощи преподавателям и студентам в организации и проведении работы, направленной на оздоровление себя и учеников.

Представьте, что вы уже работаете в вузе или школе и занимаетесь оздоровлением себя и своих учеников.

Вопросы:

1. Какого результата вы хотите добиться в процессе оздоровления?
2. Перечислите людей, признание которых вам важно получить в процессе оздоровительной работы.
3. Как могут измениться ваши привычки в результате вашей оздоровительной работы с собой и учениками?
4. Какие шаги вы можете предпринять в ближайшее время для того, чтобы начать заниматься оздоровлением?
5. Перечислите значимых для вас людей, которые поддерживают вас в том, что вы будете делать для своего оздоровления.
6. Какими знаниями, умениями и навыками вы уже обладаете, для того чтобы начать процесс оздоровления?
7. Какие вы выполняете конкретные действия, необходимые для оздоровления?
8. Какой подготовкой и самоподготовкой по оздоровлению вы занимаетесь?
9. Какие новые способы поведения, необходимые для реализации оздоровления, вы осваиваете?
10. Какие перспективы откроются перед вами в результате оздоровительной работы?
11. Какую выгоду получит значимый для вас коллектив в результате того, что вы займетесь оздоровлением себя и своих учеников?
12. Как изменится ваша личная жизнь в процессе оздоровительной работы с собой и учениками?

Ключ к анкете:

Человек, взаимодействуя с окружающим миром, формирует следующие уровни отношений:

1. Концептуальный.
2. Ценностный (иерархический).
3. Профессионально-коллективный.
4. Социально-творческий (межличностный).
5. Когнитивный.
6. Эмоционально-чувственный.
7. Психофизиологический.

С точки зрения полноты представления об оздоровительной деятельности вопросы I блока несут следующую информацию:

Вопросы 1, 2, 3. «Я хочу» — 1-я стадия: «я идеальное».

Вопросы 4, 5, 6. «Я могу» — 2-я стадия: «я зеркальное».

Вопросы 7, 8, 9. «Что я уже делаю?» — 3-я стадия: «я реальное».

Вопросы 10, 11, 12. «Ожидаемый результат оздоровительной работы» — 4-я стадия.

В идеальном варианте ответ на каждый вопрос I блока должен включать 7 уровней отношений человека с окружающим миром.

Наличие 7 уровней отношений в ответе на каждый вопрос соответствует максимальному количеству баллов — 7 баллов.

6–7 баллов по каждому вопросу блока I — сформированная готовность к оздоровительной работе.

3–5 баллов по каждому вопросу блока I — невыраженная готовность к оздоровительной работе.

0–2 баллов по каждому вопросу блока I — несформированная готовность к оздоровительной работе.

Общий балл по вопросам блока I (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12):

- 15–21 — сформированная готовность;
8–14 — невыраженная готовность;
0–7 — несформированная готовность.

1. Ананьев В. А. Психология здоровья — новая отрасль человекознания // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. 1998. № 4. С. 3–18.
2. Брехман И. И. Валеология — наука о здоровье. М.: Физкультура и спорт, 1997. 208 с.
3. Валева Г. В., Тюмасева З. И. Психологическая готовности будущих учителей к оздоровительной деятельности: монография. Челябинск: Цицера, 2014. 140 с.
4. Гиссенский опросник (Giesener Beschwerdebogen, GBB) [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.psyoffice.ru/3-0-praktikum-00088.htm>. Дата обращения: 07.06.2015.
5. Глэддинг С. Психологическое консультирование. 4-е изд. СПб.: «ПИТЕР», 2002. 730 с.
6. Диагностика здоровья. Психологический практикум / под ред. проф. Г. С. Никифорова. СПб.: Речь, 2011. 950 с.
7. Петленко В. П. Основы валеологии. Кн. первая. Киев: Олимпийская литература, 1998. 433 с.
8. Психология здоровья: Учебник для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. СПб.: Питер. 2006. 607 с.
9. Роджерс К. Клиент-центрированная психотерапия / пер. с англ. Т. Рожковой, Ю. Овчинниковой, Г. Пимочкиной. М.: Апрель Пресс, Изд-во Эксмо, 2002. 512 с.
10. Роккич М. Методика «ценностные ориентации» [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://psychological.ucoz.ua/publ/54-1-0-81>. Дата обращения: 07.06.2015.
11. Тюмасева З. И., Кваша Б. Ф. Валеология и образование. СПб.: МАНЭБ, 2002. 380 с.
12. Тюмасева З. И. Валеология и образование: проблемы и решения. Ч. I. Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 1999. 220 с.
13. Тюмасева З. И., Богданов Е. Н., Щербак Н. П. Словарь-справочник современного общего образования: акмеологические, валеологические и экологические тайны. СПб.: Питер, 2004. 464 с.
14. Шевардин Н. И. Основы психологической диагностики: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. 336 с.

References

1. Ananyev V. A. Psikhologiya zdorovya — novaya otrasl chelovekoznaneya [Health psychology — a new branch of human study]. Vestnik psikhosotsialnoy i korrektsionno-reabilitatsionnoy raboty — Herald of Psychosocial Work and Correctional Rehabilitation, 1998, no. 4, pp. 3–18 (in Russian).
2. Brekman I. I. Valeologiya — nauka o zdorovye [Valeology — the science of health]. Moscow: Fizkultura i sport Publ., 1997. 208 p. (In Russian).
3. Valeyeva G. V., Tyumaseva Z. I. Psikhologicheskaya gotovnost budushchikh uchiteley k ozdorovitelnoy deyatel'nosti [Psychological readiness of future teachers to health and wellness activities]. Chelyabinsk: Tsitsero Publ., 2014. 140 p. (In Russian).
4. Gissenskiy oprosnik (Giesener Beschwerdebogen, GBB) [Giessen complaint questionnaire (Giesener Beschwerdebogen, GBB)] (in Russian). Available at: <http://www.psyoffice.ru/3-0-praktikum-00088.htm> (accessed 05.05.2015).
5. Gladding S. T. Counseling: a comprehensive profession (4th Ed.). New Jersey: Prentice Hall, 1999. 624 p. (Rus. ed.: Gladding S. T. Psikhologicheskoye konsultirovaniye. St. Petersburg: Piter Publ., 2002. 730 p.).
6. Diagnostika zdorovya: psikhologicheskii praktikum [Health diagnostics: psychological practicum]. Nikiforov G. S. (ed.). St. Petersburg: Rech Publ., 2011. 950 p. (In Russian).
7. Petlenko V. P. Osnovy valeologii. Kniga pervaya [Basics of valeology. 1st book]. Kiev: Olimpiyskaya literatura Publ., 1998. 433 p. (In Russian).
8. Psikhologiya zdorovya: uchebnik dlya vuzov [Health psychology: course book]. Nikiforov G. S. (ed.). St. Petersburg: Piter Publ., 2006. 607 p. (In Russian).
9. Rojers C. Client centred therapy: its current practice, implications and theory. London: Constable, 2003. 576 p. (Rus. ed.: Rojers C. Klient-tsentrirovannaya psikhoterapiya. Moscow: Aprel press, Eksmo Publ., 2002. 512 p.).
10. Rokeach M. Metodika «tsennostnye oriyentatsii» [«Value orientations» method] (in Russian). Available at: <http://psychological.ucoz.ua/publ/54-1-0-81> (accessed 17.05.2015).
11. Tyumaseva Z. I., Kvasha B. F. Valeologiya i obrazovaniye [Valeology and education]. St. Petersburg: International Academy of Ecology and Life Protection Sciences Publ., 2002. 380 p. (In Russian).
12. Tyumaseva Z. I. Valeologiya i obrazovaniye: problemy i resheniya. Chast I [Valeology and education: problems and solutions. Part I]. Chelyabinsk: Chelyabinsk State Pedagogical University Publ., 1999. 220 p. (In Russian).
13. Tyumaseva Z. I., Bogdanov Ye. N., Shcherbak N. P. (eds.) Slovar-spravochnik sovremennogo obsshchego obrazovaniya: akmeologicheskkiye, valeologicheskkiye i ekologicheskkiye tayny [Dictionary-handbook of modern general education: acmeological, valeological and ecological secrets]. St. Petersburg: Piter Publ., 2004. 464 p. (In Russian).
14. Shevardin N. I. Osnovy psikhologicheskoy diagnostiki: uchebnik dlya studentov vysshikh uchebnykh zavedeniy [Basics of psychological diagnostics: coursebook]. Moscow: Vlados Publ., 2003. 336 p. (In Russian).