



ГОРОДСКАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ПАМЯТИ  
В.А. АНАНЬЕВА  
НАУЧНОЕ НАСЛЕДИЕ И ТРАДИЦИИ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПОДХОДОВ 21 октября 2016г.

Посвящена памяти выдающегося отечественного  
психолога, учёного и практика,  
доктора психологических наук, профессора,  
Виктора Алексеевича Ананьева (1956 –2007)





## **Научное наследие В.А.Ананьева: "Цветок потенциалов", как универсальная профилактическая модель для психологического консультирования в школе.**

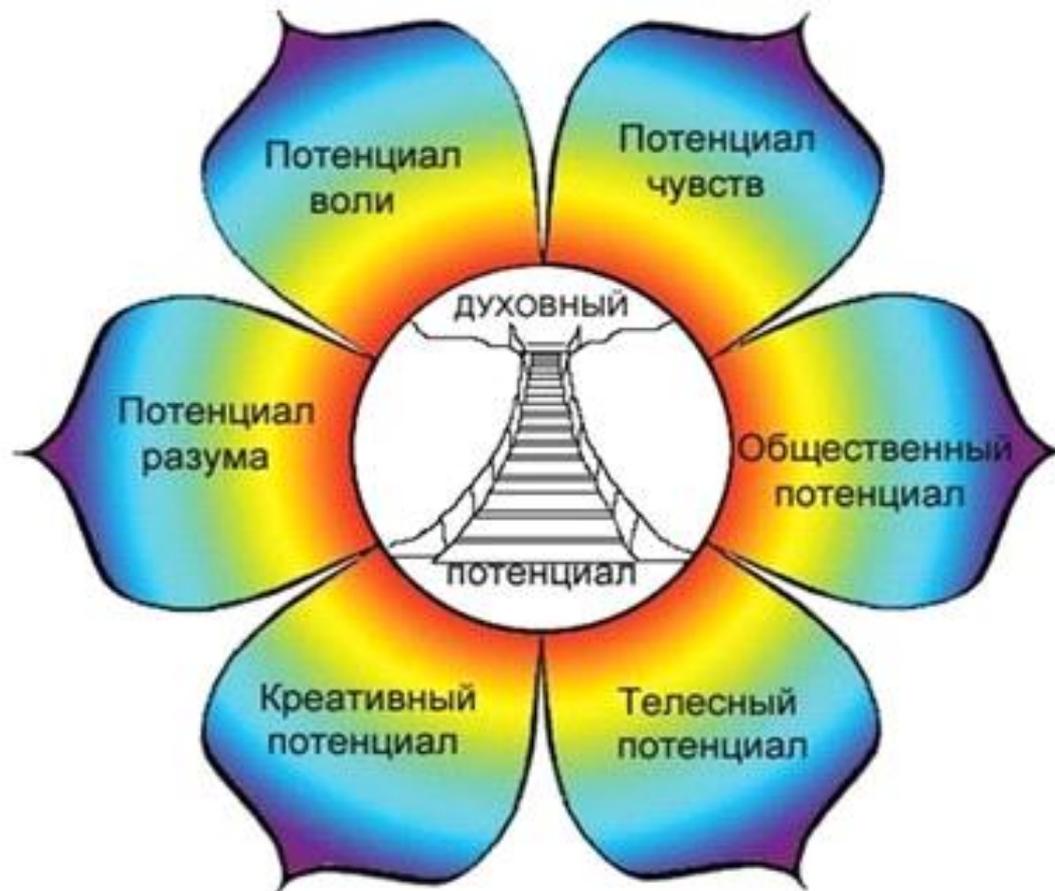
### **Румянцева И.В.**

Психолог, супервизор ОППЛ. Вице президент Общероссийской Профессиональной Психотерапевтической Лиги, председатель Регионального Отделения ППЛ в Санкт-Петербурге и СЗФО. Официальный представитель комитета по супервизии ОППЛ в Санкт-Петербурге, Член наблюдательного совета Национальной саморегулируемой организации «Союз психотерапевтов и психологов», Сертифицированный специалист по процессуально-ориентированной психологии, Системно-феноменологической психотерапии и семейным расстановкам, София-анализу.

**Научное наследие В.А.Ананьева: "Цветок потенциалов", как универсальная профилактическая модель для психологического консультирования в школе.**

- Целью нашей работы является раскрытие понятия потенциалов, а наша задача показать, что применение нашего материала на практике укрепляет психологические характеристики школьников их здоровье, навыки коммуникации, социальной адаптации, развитие творческих способностей, формирование адекватной самооценки.

- Исследуя источники раскрывающие теорию "потенциалов" и практические пособия, мы предлагаем проводить психологические консультации и разрабатывать групповые занятия по предмету психология в школе, опираясь на программу "Цветок потенциалов"



- Программа "Цветок потенциалов" была представлена В.А. Ананьевым в виде символического рисунка Цветка, семь лепестков этого цветка, означают потенциалы человека. Они отражают душевное, социальное и телесное, интеллектуальное здоровье человека. Каждый потенциал важен и взаимосвязан с другими потенциалами. Если мы хотим иметь здоровую и благополучную личность, необходимо развивать все составляющие цветка. Это органично-целостная система теоретико-практических представлений, связанная между собой общим смыслом, идейными целями и технологиями. Целью консультирования, может являться, создание условий для максимального раскрытия каждого из семи потенциалов. Шесть лепестков цветка объединены в центре седьмым потенциалом, который по существу питает их. Любой цветок, даже символический не может расти в пустоте. Для развития ему нужны небо и корни. Сама атмосфера формирования "Цветка потенциалов" и его первоэлементы содержатся в духовном потенциале. Корни цветка, обеспечивающие устойчивость в неустойчивой жизни, погружены в традиции времен, состоящие из мудрости своей цивилизации, своего народа, своей конкретной семьи.
- Раскроем кратко каждый из потенциалов:

**1. потенциал разума (интеллектуальный аспект здоровья) по определению В.А.Ананьева это способность человека развивать интеллект и уметь им пользоваться.**

- Этот потенциал связан с когнитивным уровнем личности. Он содержит наши ценности, установки, убеждения, личные мифы и мысли. В него входит система взглядов и личных верований. Это призма, через которую человек воспринимает себя, как способную личность с определенными возможностями "могу-немогу", "не имею способностей". А также конструкты: я-должен, обязан, следует. Задача личности состоит в том, чтобы не страдать от собственных знаний, а "учиться приспособлять этот инструмент для собственного совершенствования и совершенствования других".

Английский психолог Ганс Айзенк выделяет следующую иерархию типов интеллекта: биологический–психометрический–социальный.

- Согласно его теории, биологический интеллект включает в себя особенности функционирования структур головного мозга, психометрический интеллект измеряется тестами IQ, а социальный определяется, как способность индивида использовать психометрический интеллект в целях адаптации к требованиям общества (Eysenck, 1985). Как отмечает В.Н. Дружинин, основная проблема, которую решает Айзенк, – отношение скорости переработки информации и когнитивной дифференцированности. Автор вводит термин «индивидуальный когнитивный ресурс», обозначая им фактор, обеспечивающий переработку сложной информации и детерминирующий индивидуальную продуктивность (Дружинин В.Н., 1999).

- Можно сказать , что авторы определяют интеллект, как способность, с помощью которой происходит адаптация личности к постоянно меняющимся условиям жизни. В практическом консультировании важно учитывать возможность развития интеллекта, так как это способствует адаптации и повышению качества жизни и здоровья индивида. А так же, дает нам возможность разрабатывать программы для повышения уровня интеллекта, как одного из факторов здоровья. В зону раскрытия потенциала разума входит работа с вниманием, памятью, мышлением, внутренним диалогом.

**2. потенциал воли ( личностный аспект здоровья) это способность человека в самореализации; умение ставить цели и достигать их, выбирая адекватные средства в преодолении внешних или внутренних препятствий.**

- Воля обслуживает поведенческий уровень организации личности, осуществляет "энергетически-волевое обеспечение" поведенческих актов, " волевой компетенции". Воля формирует умения индивида сказать нет, отстоять себя, защитить, нести ответственность за свои действия и выбор, за себя. Разум формулирует цель, а наша воля создает условия для ее реализации. Волевые действия важны в ситуациях определения и выбора своего пути. Каждый понимает, как важно развивать навыки в постановке цели и возможности ее достигнуть. А также соединить выбор своего пути в жизни со смыслом своего существования.

- Описание «воли» встречается еще у древних греков. Например, Платон (2002), помимо вожделеющего и разумного начал души, выделяет еще и «ярость духа», как союзник и инструмент разума в управлении чувствами, стремлении к гармонии и достижении мудрости. Представления древнего мыслителя об этом начале сближают его с волей в современном понимании.
- Большой психологический словарь (2003) определяет волю как способность человека действовать в направлении сознательно поставленной цели, преодолевая при этом внутренние препятствия (т.е. свои непосредственные желания и стремления). Как отмечается в данном источнике, в основе волевого поведения лежит сложный психологический механизм. Он включает в себя специфические и общие для любой целенаправленной деятельности компоненты. Важно, рассматривать «волю» как самостоятельное психическое явление (Ильин Е.П., 2002). Выделим некоторые исследования.

# О проявлениях воли А.Ц. Пуни (1973) говорит о трех компонентах:

- Познавательный
- Исполнительский
- Эмоциональный

Познавательный компонент выполняет осведомительную функцию, которая заключается в поиске правильных решений, в контроле за их выполнением и самооценке результатов волевых действий. При этом человек может использовать самоаргументирование.

Исполнительный компонент проявляется в регуляции фактического выполнения решений посредством сознательного самопринуждения.

Эмоциональный компонент усиливает познавательные и исполнительные процессы. Это проявляется в самомотивировании, т.е. в привлечении моральных мотивов деятельности.

- Связь воли и здоровья отмечается, многими исследователями (Карвасарский Б.Д., 1969 и др.). Применительно к развитию человека, в Большом психологическом словаре (2003) указывается, что у зрелой личности существует значительный ресурс произвольного и разумного управления своими мотивами.
- О волевой компетенции будет говорить:
- Способность к самомотивации;
- Умение ставить лично значимые и реалистичные цели.
- Способность составлять разумный план и последовательно его реализовывать.
- Быстро переходить от мыслей и слов к делу в противовес чрезмерно долгому обдумыванию любого действия или отсутствие перехода от мыслей к действию.
- Способность оставаться верным своей цели и перед лицом больших трудностей (непопулярность, отвержение и пр.)
- Умение отодвигать на задний план личные желания и импульсы до тех пор, пока человек не завершит важное дело.
- Наличие адекватного самоконтроля.
- Умение планировать свою жизнь в соответствии с выбранной целью (умение «держаться цель»).
- Умение доводить дело до конца, придавать законченный вид своим творениям.
- Умение перенацеливаться, чтобы не заболеть «болезнью достижения» (Ананьев В.А., 1998).

### **3. потенциал чувств ( эмоциональный аспект здоровья)- способность человека конгруэнтно выражать свои чувства, понимать и безоценочно принимать чувства других.**

- Работая над этим потенциалом в психологическом консультировании, мы говорим, об умении цивилизованно и безопасно для других выражать свои чувства, дать себе право " культивировать " собственные чувства. Задавая, вопрос, ученикам разных классов, о том , что такое чувство и какие они знают чувства, две трети учеников испытывают затруднения с обозначением и их определением. Очень важно в воспитательных целях, создавать условия для формирования понимания своего эмоционального фона. Не оценивать свои и чувства других, как отрицательные и положительные. Тревога, гнев, печаль это нормальные, человеческие переживания. Стратегия избегания и страх перед переживанием этих чувств, может затормозить процесс психического развития у детей. Способность устранять чувства вины, страха, неуверенности в себе-особое качество зрелой личности.

- Н.М. Амосов считает, что эмоции неотделимы от чувств. Как отмечает ученый, что все чувства возбуждают специфические желания – модели очень обобщенных действий схватить, уничтожить, бежать, ласкать и т.д. или наоборот, затормозить все движения (Амосов Н.М., 1983).
- Взаимосвязь эмоциональной сферы с физиологией человека и его здоровьем отмечается многими исследователями. Фундамент концепции о психогенном происхождении ряда соматических заболеваний на основе психофизиологических связей заложил И.П. Павлов, который показал, что ведущую роль в эмоциях и особенно чувствах выполняет кора больших полушарий головного мозга человека. Она регулирует протекание и выражение эмоций и чувств, держит под своим контролем все явления, происходящие в теле, оказывает тормозящее влияние на подкорковые центры, управляет ими. Нервные процессы, согласно учению И.П.Павлова, при установке и поддержке динамического стереотипа есть то, что обыкновенно называют чувствами в их двух основных категориях — положительной и отрицательной, и в их огромной градации интенсивностей (Павлов И.П., 1980).

- Согласно П.К. Анохину (1975), эмоции – один из наиболее демонстративных примеров соматовегетативной интеграции — точного согласованного течения центральных и периферических процессов, детерминируют всю жизнедеятельность организма. Данную позицию разделяет и другие отечественные ученые. Наши эмоции предназначены для разрешения универсальных жизненных затруднений, затруднительных положений.
- Р. Екман (1999) указывает, что первичная сигнальная функция эмоций заключается в мобилизации организма для быстрой реакции на ситуацию наиболее адекватным в прошлом способом.

## Согласно анализу литературы об эмоциях и чувствах, о развитии потенциале чувств будет говорить:

- Достаточная эмоциональная устойчивость
- Оптимистический взгляд на события жизни
- способность радоваться жизни
- Способность адекватно переносить ситуацию неопределенности
- Отсутствие страха неизвестности и неопределенности (неизвестное притягивает манит здорового человека)
- Способность к достаточному самоуважению, удовлетворенность собой, как характеристика эмоционального благополучия
- Признание своих недостатков как части своей натуры
- способность принимать себя во всей сложности человеческой натуры
- Отсутствие чрезмерного огорчения по поводу своих недостатков
- Умение сосуществовать со своими слабостями, относится к ним как к природе
- Способность поступать в соответствии со своими переживаниями (конгруэнтность личности)
- Способность не беспокоиться преждевременно о том, что от человека не зависит
- Умение управлять собственными эмоциональными состояниями (подавленностью, гневом, чувством вины) таким образом, что это не мешало благополучию других людей
- Добродушие, жизнерадостность
- Отсутствие самодовлеющего чувства вины и стыда
- Наличие связи между словарным запасом и употреблением слов для обозначения чувств, ощущений и пр. (отсутствие алекситимии)

- Д.Н. Давиденко, Ю.Н. Щедрин и В.А. Щеголев (2005) утверждают, что способность человека смотреть в будущее без страха, с уверенностью и интересом является свидетельством высокого уровня эмоционального благополучия. Высказываясь о необходимости прививать человеку уверенность в успешном усвоении им любых изменяющихся условий, авторы связывают позитивное предвосхищение будущего со способностью человека к адаптации. Учеными также отмечается, что эмоционально здоровый человек всегда может найти подходящий способ справиться с разочарованием, активно преодолеть неприятности, связанные со стрессом с помощью действия, а не алкоголизации или наркотизации.
- Авторы утверждают, что одной из основных характеристик эмоционального благополучия является адекватная самооценка и уважение к собственной личности. Работая над эмоциональным потенциалом, мы несомненно развиваем в школьниках уважение к себе, повышаем уровень самосознания. Адекватное восприятие себя означает признание своих недостатков, как части своей природы. Исследования сотрудников ин. Бехтерева свидетельствуют, что больные неврозами имеют либо заниженную либо завышенную самооценку (Карвасарский Б.Д., 1980).

#### 4. потенциал тела (физический аспект здоровья) - способность развивать физическую составляющую здоровья, осознавать собственную телесность как свойство своей личности.

- Телесный потенциал - способность дифференцировать сенсорные ощущения (тактильные, визуальные, слуховые, обонятельные, вкусовые ощущения) и использование этих навыков в выборе питания, сексуального партнера, осознании телесных потребностей и телесных ощущений, занятиях спортом и т.д. Под здоровой телесностью мы понимаем, принятие своего тела, целостность восприятия тела. Спонтанное телесное поведение, способность к получению сексуального удовольствия. О низком уровне контакте со своим телом, будут говорить такие признаки , как скованность, неспособность выделять и дифференцировать телесные ощущения на вербальном уровне, фрагментарное восприятие своего тела, нечувствительность к получению удовольствия, наличие психосоматических заболеваний.

- Важно выделить цели при раскрытии телесного потенциала:
- изучение языка своего тела, познание своего тела, понимание проявления эмоций через тело.
- Умение опознавать и устранять мышечные зажимы, быть гибким, спонтанным, получение удовольствия от общения с телом, через танец, спорт, секс.
- В.А. Ананьев выделяет два тела:
- биологическое (природное, первичное)
- социальное (культурное, вторичное)

- "Биологическое" тело это организм состоящий из органов и тканей данных нам природой. Социальное тело, ограничивает проявление "биологического" тела, тем что создает все условия соответствовать требованиям общества и поддерживать культуру в которой оно живет. В социальном теле, создаются мышечные зажимы, которые впоследствии могут разрушать здоровье природного тела. Раскрытие телесного потенциала, способствует в будущем, формированию сексуального здоровья человека.
- "Социальное" тело создает социум, через установления норм, законов и правил поведения , а так же запретов. наша походка, манеры говорить, жесты, отражают наш опыт полученный в процессе жизни.

- Применительно к этому потенциалу важно вспомнить представления В. Райха.

Он разработал концепцию о «бронировании характера» или «психологическом панцире», защищающем человека от его многочисленных инстинктивных импульсов.

Данный «панцирь» имеет свое выражение в теле человека – в «мышечной бронировании», имеющей семь кругов, перпендикулярных позвоночнику. Согласно представлениям ученого, расслабление (распускание) мышечного «панциря» освобождает заблокированную либидозную (оргоническую, оргонную) энергию и способствует отреагированию таких эмоций как страх, гнев, обида, сексуальное возбуждение и т.д. Это помогает снять многие психосоматические симптомы, и повысить уровень самочувствия. Свободно текущая энергия является основой функционирования здоровой личности (Райх В., 1997).

- А. Лоуэн (2000), развивая идеи В. Райха был более осторожен в определении понятия «энергия», предполагая под ним «биоэнергию», включенную во все жизненные процессы, в том числе движения, мышление, чувства. Лоуэн также разрабатывал типологию характеров на основе семи кругов мышечной «брони» Райха и вводил одно из основополагающих понятий современной телесно-ориентированной психотерапии – «почва под ногами». Он утверждал, что чем прочнее человек ощущает свой контакт с почвой (реальностью), чем крепче он держится за нее, тем больший стресс он может вынести и тем лучше может управлять чувствами. Данные положения легли в основу представлений об «устойчивости» в современных концепциях телесно-ориентированной психотерапии (Ананьев В.А., 1998). Эти идеи можно дополнить понятием: «гибкости» и «спонтанности» телесных проявлений. Развитие «телесной компетенции», или иными словами здоровое «воспитание социального тела», является одной из целей телесно-ориентированной психотерапии.
- Существуют также работы по оценке эффективности телесно-ориентированных программ и их влияния на психосоматические показатели человека (Тарасова Т.В., 2005).

## Параметры , которые говорят о раскрытом телесном потенциале:

- Наличие здоровой модели «схемы тела».
- Осведомленность о «телесной географии» эмоциональных переживаний.
- Осведомленность о своих сильных и слабых сторонах адаптационно-компенсаторных реакций;
- умение чувствовать границы «нормы адаптации»;
- умение адекватно оценивать подлинный уровень своих физических возможностей.
- Умение получать удовольствие от удовлетворения своих физических потребностей.
- Отсутствие хронической скованности, напряженной позы;
- Хороший аппетит, крепкий сон.
- Наличие знаний о том, что человек использует далеко не все возможности своего организма (Ананьев В.А., 1998);

**5. общественный потенциал (социальный аспект здоровья)-**  
способность человека оптимально адаптироваться к социальным условиям; стремление постоянно повышать уровень коммуникативной компетентности; чувство принадлежности ко всему человечеству.

- По своей сути общественный потенциал представляет собой способность индивида поддерживать комфортное самочувствие в его системе отношений с окружающим миром. Как указывает Г.С. Никифоров (2003), личность – феномен одновременно и индивидуального и социального бытия. Внутренняя гармония невозможна без гармоничных связей с социальным окружением. Обретение человеком социальности тесно связано с его социальной адаптацией и здоровьем. Идею об изменении организма и среды как сторонах процесса адаптации высказал в своих работах Ж. Пиаже (1994). Он описывал этот процесс как состоящий из двух взаимодополняющих процессов – аккомодации (изменения, происходящие в организме) и ассимиляции (преобразование элементов среды).

- На основе анализа литературы можно выделить характеристики развития общественного потенциал служащие ориентиром в психологическом консультировании: Способность устанавливать непринужденные отношения с другими людьми; Отсутствие замкнутости. Способность одинаково естественно общаться с людьми, стоящими выше и ниже на социальной лестнице. Способность устанавливать гармоничные интимные (душевные) отношения с другими людьми, способность к «дружеской интимности» - выражать глубокую любовь к семье и близким людям. Отсутствие собственнического чувства к близким, эгоистической позиции в среде близких, зависти, ревности. Способность к спонтанному поведению в пределах социальных норм. Умение регулировать свои поступки в границах социальных норм. Стремление взаимодействовать с окружающими, оказывать помощь и принимать ее от других. Небольшое количество друзей при высоком качестве отношений с ними, разборчивость во взаимоотношениях с людьми.

**6. Креативный потенциал ( творческий аспект здоровья) - определение, которое дает В.А. Ананьев это способность человека к созидающей активности, умение творчески самовыражаться в жизнедеятельности, выходя за рамки ограничивающих знаний.**

- Этот потенциал вбирает в себя три уровня организации человека: когнитивный, эмоциональный и поведенческий. Чтобы избежать бесцветного существования, важно развивать способность нестандартно мыслить и решать личные задачи посредством развитого доверия к творческой части личности.

- А.М. Матюшкин (1972) и К.К. Urban (1989) определяют творчество как выход за пределы уже имеющихся знаний, преодоление, опрокидывание границ. По мнению М.Г. Ярошевского (1985), «творчество означает созидание нового, под которым могут подразумеваться как преобразованные в сознании и поведении субъекта, так и порождаемые им, но и отчуждаемые от него продукты».
- Под креативностью обычно понимается способность человека отказаться от стереотипных способов мышления (Guilford J.P., 1967) или способность обнаруживать новые способы решения проблем или новые способы выражения (Роджерс Н., 1990).
- Н.Ю. Хрящева и С.И. Макшанов (1999) отмечают, что если творчество это процесс, имеющий определенную специфику и приводящий к созданию нового, то креативность, это потенциал, внутренний ресурс человека. Авторы определяют креативность как способность человека к конструктивному, нестандартному мышлению и поведению, а также осознанию и развитию своего опыта. В качестве проявлений креативности учеными отмечается: быстрота, гибкость, точность, оригинальность мышления, богатое воображение, чувство юмора, приверженность высоким эстетическим ценностям, степень детализации образа проблемы.

- Для разрабатываемой темы также являются важными представления К. Роджерса (1994), согласно которым творчество – это не только удел ученого, композитора или художника. Как пишет автор, «... творческий характер имеют ... действия ребенка, изобретающего со своими товарищами новую игру; Эйнштейна, формулирующего теорию относительности; домохозяйки, изобретающей новый соус для мяса; молодого автора, пишущего свой первый роман».
- О развитии креативном потенциале, говорят такие навыки:
- Отсутствие прагматичности, способность мечтать.
- Способность постоянно по-новому видеть обычные вещи, свежесть оценок;
- неутомимая способность сохранять наивность, удивление, свежий взгляд на мир.
- Склонность интересоваться многим, как в познавательной, так и в общественной сфере;
- увлеченность.
- Склонность к изучению стратегий самовыражения других людей, использование их опыта.
- Наличие хобби, увлечений.
- Достаточное чувство юмора, которое позволяет относиться к себе не слишком серьезно, способность смеяться над самым любимым (включая собственную персону) и все же продолжать ценить его.

7. духовный потенциал (духовный аспект здоровья) - способность развивать духовную природу человека (выражать высшие ценности).

- Под выражать, мы имеем в виду, действие, творить добро, отстаивать справедливость, а не только о ней говорить. Проявление сострадания и любви ко всему человечеству, чувство принадлежности к нему, при этом объективно оценивая его недостатки. Способность признавать других людей во всей сложности их человеческой натуры, способность к сочувствию, терпимость к различиям (в ценностях и установках) между собой и другими, признание позиции другого. Способность черпать вдохновение, восторг и силу в основополагающих ценностях, из самой жизни, общения с прекрасным (природа, дети, музыка, живопись, секс и пр.)

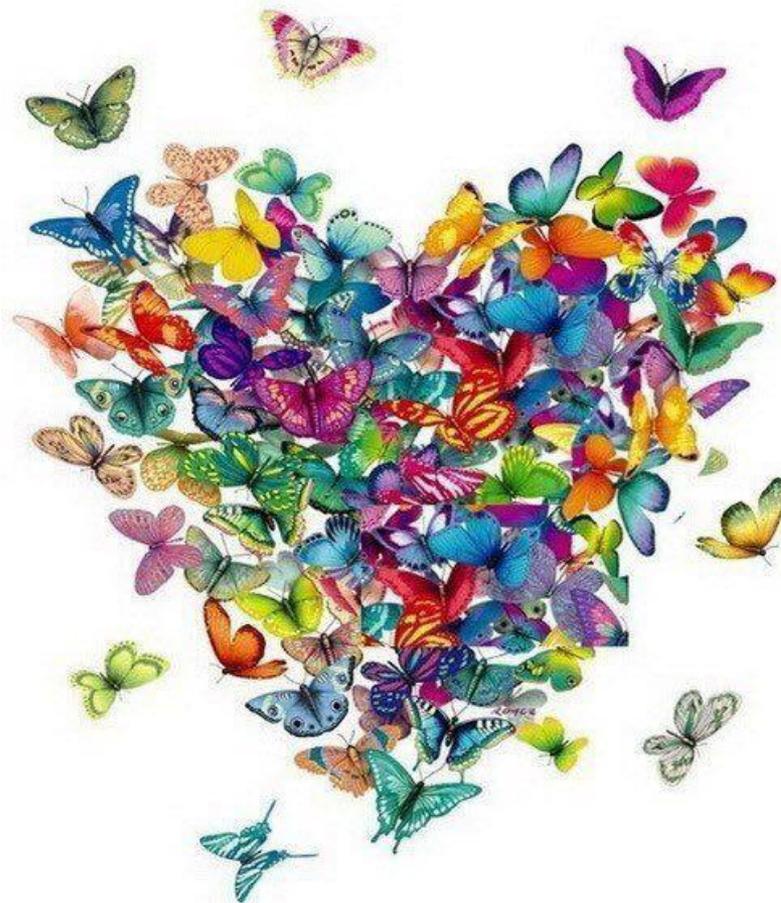
- И.А. Гундаров (1995) определяет духовность, как деятельность сознания, связанную с поиском смысла жизни и своего места в ней, определением критериев добра и зла, оценки по ним людей и событий. Автор считает, что духовность формируется под влиянием многочисленных внутренних и внешних факторов. К внутренним факторам можно отнести культуру, образование, религиозность, характер воспитания, политику, идеологию и др., к внешним – национальные черты характера, наследственную предрасположенность и др. Духовное благополучие можно определить общечеловеческими заповедями, закрепленным народной мудростью для оптимального существования и развития человека и общества. Противоположные мотивы деятельности относятся к сфере духовного неблагополучия.
- Так же, И.А. Гундаров, раскрывает проблему влияния духовности на здоровье, показывая прямую зависимость уровня смертности от степени духовного неблагополучия. В качестве факторов риска смертности автор называет
  - 1) неудовлетворенность жизнью, потерю веры в идеалы, апатию, уныние среди одной части населения
  - 2) безудержное стремление к обогащению, накоплению капитала, страсть к наживе в другой части населения;
  - 3) потакание властным амбициям, политической гордыне в высшем руководстве;
  - 4) идеология всеобщей конкуренции, радикальной лабилизации, забвения принципов морали.

- В.Д. Шадриков (2003), определяет духовные способности как высшую стадию развития способностей, пишет: «духовные способности – это способности духовного состояния, которое формируется на основе, как духовных ценностей личности, так и искушения отказа от долга следовать идее, вере, духовным ценностям».
- Таким образом, духовность неразрывно связана с ценностями. Рядом авторов определяет ее как высший уровень развития и саморегуляции зрелой личности, на котором основными мотивационно-смысловыми регуляторами ее жизнедеятельности становятся высшие человеческие ценности (Мельникович Б.И., Мехоношин С.А., Бабин И.И., 2002).
- По мнению Б.Д. Карвасарского (1985), характеристиками психической нормы являются «способность к постоянному развитию и обогащению личности за счет повышения ее самостоятельности и ответственности в межличностных отношениях, более зрелого и адекватного восприятия действительности, умения оптимально соотносить собственные интересы с интересами группы (коллектива)».

- Таким образом, мы можем определить цель индивидуального консультирования и групповых занятий - максимальное развитие каждого и этих потенциалов. Что будет означать:
- 1. Повышение уровня психологической культуры, с помощью овладения психологических знаний и практических навыков в психической деятельности.
- 2. Повышение уровня культуры общения на основе развития внутренней и внешней коммуникации.
- 3. Определение путей для самореализации и раскрытия своего творческого и духовного потенциала.



*Спасибо за внимание*



- Ананьев В.А., Д.Н. Давиденков, В.П. Петленко, Г.А. Хомутов Этюды валеологии (монография) // СПб, БПА, 2001. – 210 с.
- Ананьев В.А., Никифоров Г.С., Гурвич И.Н. и др. Психология здоровья. СПб., СПбГУ, 2001.
- Ананьев В.А. Малыхина Я.В., Васильев М.А. Социально-психологический мониторинг школьной среды как элемент первичной профилактики аддиктивного поведения. (монография). – СПб., 2002. – 177 с.
- Ананьев В.А., Малыхина Я.В., Васильев М.А. Концептуальные основы системной профилактики девиантного поведения. (монография). – СПб., 2003 РГПУ им. А.И. Герцена. – 171 с.
- Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья – СПб., 2006
- Ананьев В.А. Практикум по психологии здоровья: Методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике. — СПб., 2007
- Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем. – М., 1975
- Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – 3-е изд., доп. и перераб. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2006. – 672 с.
- Большой психологический словарь / Сост. и общ. ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко, – СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2003. – 672 с.
- Васильев М.А.. Диссертация к.п.н. Диагностика социально-личностных компетенций психосоматического здоровья человека (Конструирование и стандартизация Мультимодального Интегративного опросника МИО-1). -2007г
- Выготский Л.С. Мышление и речь. М., 1934.
- Гундаров И.А. Почему умирают в России, как нам выжить? (факты и аргументы). – М.: «МЕДИА СФЕРА», 1995. – 100 с.
- Давиденко Д.Н., Щедрин Ю.Н., Щеголев В.А. Здоровье и образ жизни студентов. / Под общ. ред. проф. Д.Н. Давиденко: Учебное пособие. – СПб.: СПбГУИТМО, 2005. – 124 с.
- Зейгарник Б.В., Холмогорова А.Б., Мазур Е.С. Саморегуляция поведения в норме и патологии // Психологический журнал. – 1989. – № 2.
- Ильин Е.П. Психология воли. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.
- Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2002. – 752 с.

- Карвасарский Б.Д. Психотерапия, М., 1985
- Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание, личность. – М., 1975.
- Лоуэн А. Психология тела: биоэнергетический анализ тела. – М., 2000.
- Лоуэн А. Терапия, которая работает с телом (Биоэнергетика). – СПб., 2000.
- Малыгина Я.В. Социально-психологические аспекты системной профилактики «общего девиантного синдрома»: дисс. ... канд. психол. наук. – СПб., 2003.
- Маслоу А. Мотивация и личность. – СПб.: Евразия, 1999.
- Маслоу А.Г. Дальние пределы человеческой психики / Перев. с англ. Татлыбаевой А.М. – СПб.: Издат. группа «Евразия», 1997. – 430 с.
- Мельникович Б.И., Мехоношин С.А., Бабин И.И. К проблеме определения духовного уровня здоровья и его критериев. // Здоровье человека: Материалы III Международного конгресса валеологов / Под ред. проф. В.В. Колбанова. – СПб., 2002. – 350 с., с. 336-338.
- Павлов И.П. Общие типы высшей нервной деятельности животных и человека // Психология индивидуальных различий: Тексты / Под ред. Гиппенрейтер Ю.Б., Романова В.Я., М., 1980.
- Пиаже Ж. Избранные психологические труды. Психология интеллекта. – М., 1969.
- Психологический словарь / Под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. – 2-ое изд., перераб. и доп. – М.: Педагогика-Пресс, 1997. – 440 с.
- Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003.
- Платон. Три начала человеческой души // Психология мотивации и эмоций / Под. Ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фиаликмана. – М.: «ЧеРо», 2002.
- Райх В. Функция оргазма. Основные сексуально-экономические проблемы биологической энергии. – М., 1997.
- Роджерс Н. Творчество как усиление себя // Вопросы психологии, 1990, 3.
- Розум С.И. Психология социализации и социальной адаптации
- Румянцева И.В. Духовные аспекты в развитии личности. Вестник Балтийской Академии Вып.71. -2006г.
- Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии – СПб.: ЗАО «Издательство «Питер», 1999, - 720 с.
- Селиванов В.И. Волевая регуляция активности личности // Психологический журнал. – 1982. – № 4.
- Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. М.: Медгиз, 1960.
- Селье Г. Стресс без дистресса, М, 1982
- Сеченов И.М. Избранные произведения. – М., 1953.
- Хрящева Н.Ю., Макшанов С.И. Тренинг креативности // Психогимнастика в тренинге / под ред. Н.Ю. Хрящевой. – СПб.: Ювента, 1999. – 256с.
- Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности: Основные положения, исследования и применение. – СПб.: Питер Пресс, 1998. – 608 с. Тираж 10 000 экз. ISBN 5-88782-412-3, ISBN 0-07-029079-2 (англ.)