

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

(Повне найменування ВИЩОГО навчального закладу)

Факультет психології та соціальної роботи

(Повне найменування інституту / факультету)

Кафедра КЛІНІЧНОЇ психології

(Повна назва кафедри)

## **ДИПЛОМНА РОБОТА**

на здобуття ступенів вищої освіти «магістр»

на тему: "Аналіз Деяк психологічних корелятивів психічного здоров'я старших школярів»

«Analysis some psychological correliyatov of psychical health of senior schoolchildren»

Виконала: студентка заочної форми навчання

спеціальності 053 Психологія

Рудих Ірина Юріївна

Керівник канд.істор.наук, доцент Піщевська Є.В.

рецензент канд.псіхол.наук

Рекомендовано до захисту:

Протокол Засідання кафедри

№ від .11.2019 р.

Захищено на засіданні ЄК № 2

протокол № 1 від .12.2019 р.

Оцінка \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

(За національною шкалою / шкалою ECTS / бали)

іо Завідувач кафедри

голова ЄК

\_\_\_\_\_ Піщевська Є.В.  
(Підпис)

\_\_\_\_\_ Якупов В. А.  
(Підпис)

**Одеса - 2019**

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                                     |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ВСТУП</b>                                                                                                                                        | <b>3</b>  |
| <b>РОЗДІЛ 1. ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК НАЙВАЖЛИВІША СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ</b>                                                                         | <b>6</b>  |
| 1.1 Психічне та психологічне здоров'я людини - характеристика понять                                                                                | 6         |
| 1.1.1 Психічне здоров'я людини                                                                                                                      | 6         |
| 1.1.2 Психологічне здоров'я, як показник суб'єктивного благополуччя                                                                                 | 11        |
| 1.2 Основні детермінанти психічного здоров'я особистості                                                                                            | 14        |
| 1.2.1 Біологічні фактори психічного розвитку                                                                                                        | 15        |
| 1.2.2 Соціальне середовище як один з факторів розвитку                                                                                              | 18        |
| 1.2.3 Індивідуально-психологічні властивості особистості                                                                                            | 20        |
| 1.3 Особливості формування психіки в підлітковому віці і психічне здоров'я підлітків                                                                | 23        |
| Висновки до розділу 1                                                                                                                               | 28        |
| <b>РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗ'ЯЗКІВ МІЖ ПСИХІЧНИМ ЗДОРОВ'ЯМ ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯМ І ДЕЯКИМИ СУБ'ЄКТИВНО-ПСИХОЛОГІЧНИМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ ПІДЛІТКІВ</b> | <b>31</b> |
| 2.1 Програма дослідження                                                                                                                            | 31        |
| 2.2 Результати дослідження та первинний аналіз даних                                                                                                | 36        |
| 2.3 Дослідження відмінностей чинників психічного благополуччя по різних категоріям                                                                  | 47        |
| 2.4 Кореляційний аналіз.                                                                                                                            |           |
| Встановлення зв'язків між параметрами                                                                                                               | 51        |
| Висновки до розділу 2                                                                                                                               | 55        |
| <b>ВИСНОВОК</b>                                                                                                                                     | <b>57</b> |
| <b>Список використаних джерел</b>                                                                                                                   | <b>62</b> |
| <b>ДОДАТКИ</b>                                                                                                                                      | <b>68</b> |

## ВСТУП

Психіка людини сучасного інформаційного суспільства відчуває потужні негативні впливи побутового, природнього, соціального характерів. Сучасне життя є джерелом сильних стресів. У зв'язку з цим все більш актуальною та важливою проблемою громадського здоров'я в останні роки стає психічне здоров'я населення. ВООЗ в якості прикладу наводить такі факти: на планеті в той чи інший момент приблизно 450 млн. чол. страждають від різних психічних, неврологічних або поведінкових розладів. Близько 900 тис. чол. щорічно кінчають життя самогубством.

У всіх країнах світу зустрічаються психічні розлади, які приносять людям значні страждання. Занепокоєння викликає зростання різних порушень психічного здоров'я серед дітей та підлітків. Подібні порушення можуть мати для них незворотного характеру, приводити до все більших аномалій психіки і поведінки. Агресія, тривога, депресія, різні асоціальні прояви, дефіцит уваги, синдром гіперактивності - стають важливою соціальною і медичною проблемою, а також проблемою багатьох сімей [33].

ВООЗ оцінює в глобальному масштабі частку дітей з тими чи іншими порушеннями психічного здоров'я приблизно в 20% від загального числа всіх дітей і підлітків. Близько половини психічних розладів починається у віці до 14 років. Очевидно, що, дитяча та підліткова частина населення перебуває в ситуації підвищеного ризику порушень психічного здоров'я. В зв'язку з цим оцінка психічного здоров'я підлітків, виявлення аутодеструктивних тенденцій серед них, розробка і реалізація програм з підвищення рівня психічного здоров'я є важливим практичним завданням, вирішувати яку належить перш за все школі в тісній співпраці з батьками, сім'ями дітей [35].

Оцінка психічного здоров'я населення являє собою окрему проблему. На даний момент в якості основних критеріїв психічного здоров'я використовуються відсутність розладів і особисте благополуччя. Психологічні ж фактори психічного здоров'я далеко не так зрозумілі. У той

же час, психічне здоров'я залежить від біологічних, психологічних і соціальних факторів, і психологічні характеристики є в даному контексті найбільш важливими, оскільки в процесі становлення особистості дитини мають першорядне значення.

Ці міркування зумовили вибір теми дослідження дипломної роботи.

Об'єктом дослідження даної роботи є такі властивості і стани особистості (старших школярів), Як тривожність, агресія, фрустрація, ригідність, а також рівень психічного благополуччя цих же підлітків.

Предмет дослідження - особливості психологічних характеристик підлітків старших класів і дослідження їх взаємозв'язку з психічним благополуччям як з основним практично вимірюваним показником психічного здоров'я особистості.

Мета даного дослідження: визначити взаємозв'язок між психічним здоров'ям і благополуччям і деякими суб'єктивними психологічними характеристиками підлітка.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що існує взаємозв'язок між різними психологічними характеристиками особистості і рівнем психічного благополуччя.

Завдання, які необхідно виконати в процесі підготовки дипломної роботи:

- вибрати і вивчити літературу на наступні теми: «Психічне здоров'я людини», «Психологічне здоров'я людини», «Підлітковий вік і особливості формування психіки підлітків», «Психічне здоров'я підлітків»;
- підібрати відповідні методики для діагностики психологічних характеристик підлітків і рівня їх психічного благополуччя;
- підготувати тестові матеріали і провести тестування за обраними методиками;
- обробити і зіставити отримані результати;
- проаналізувати результати тестування і виявити взаємозв'язок між досліджуваними характеристиками.

Під час дослідження використовувалися наступні методи:

- аналіз літератури на вищевказані теми;
- анкетування, тестування випробовуваних за обраними методиками;
- методи статистичної обробки результатів тестування.

Дослідження проводилося на базі загальноосвітньої школи міста Одеси. Випробовувані - учні 10-11-х класів. У дослідженні взяли участь 90 випробовуваних, з них юнаків - 32, дівчат - 58. У дослідженні апробований опитувальник Варвік-Единбург на вибірці підлітків сучасних шкіл, досліджено взаємозв'язки виявляється їм показника психічного здоров'я (суб'єктивного благополуччя) з такими характеристиками, як тривожність, фрустрація, агресія, ригідність, а також з показниками шкільної успішності підлітків і їх сімейним статусом. Апробовані методики можуть бути використані шкільними психологами при профілактичній роботі з підлітками.

**Вірогідність та обґрунтованість результатів** забезпечен відповідність методів дослідження меті, предмету та завдання, апробацією отриманих результатів.

Робота апробована на 75-й звітній Студентській Науковій конференції ОНУ імені І. І. Мечникова.

**Дипломна робота** складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, висновків, списку використаних джерел, додатків.

## ВИСНОВОК

Психічне здоров'я населення в останні роки стає все більш важливою і актуальною проблемою. Психіка людини відчуває вплив факторів біологічного, психологічного та соціального характерів. На особливу увагу заслуговує психічне благополуччя дітей і підлітків, як категорії людей з ще не сформованою психікою.

Оцінка психічного здоров'я є досить складною проблемою, оскільки чітких критеріїв оцінки цього показника на даний момент немає. Основними визначальними факторами психічного здоров'я в даний час прийнято вважати відсутність розладів і особисте благополуччя. Психологічні ж фактори далеко не так зрозумілі. Однак саме вони є найбільш важливими, більш того, визначальними, в процесі становлення особистості дитини.

Психічне здоров'я - згідно з визначенням ВООЗ - це стан благополуччя, при якому людина може реалізувати свій власний потенціал, справлятися зі звичайними життєвими стресами, продуктивно і плідно працювати, а також вносити вклад в життя своєї спільноти.

У сучасному суспільстві під впливом різних стресогенних факторів з'являються все нові психічні розлади, Зростає число психосоматичних розладів, порушень емоційної сфери, різних фобій і тривожних станів. У всіх країнах світу зустрічаються психічні розлади, і вони приносять людям значні страждання. Тому зміцнення психічного здоров'я - найважливіше завдання всього суспільства і кожної окремої людини [30].

Психологічне здоров'я, на відміну від психічного, відноситься до особистості в цілому і дозволяє виділити, власне, психологічний аспект проблеми психічного здоров'я. Воно може бути визначено як динамічна сукупність психічних властивостей, що забезпечують внутрішню гармонію особистості, гармонію людини і суспільства, можливість повноцінного функціонування людини в процесі життєдіяльності.

Визначити, наскільки психічно і психологічно здорова та чи інша

людина, досить складно. Рівень психічного здоров'я людини в кожен даний момент часу визначається численними соціальними, психологічними і біологічними факторами. Це і спадковість, і вік, і стать; особливості обміну речовин; індивідуально-психологічні характеристики, соціальні та сімейні стосунки, особливості виховання та багато іншого. Все це говорить про те, що найважливішим фактором позитивного індивідуального розвитку і профілактики проблем психічного здоров'я є оптимізація середовища, створення умов життя, що підтримують психічне здоров'я і дозволяють людям вести здоровий спосіб життя.

Одним з найбільш важливих у формуванні психічного здоров'я індивіда є підлітковий період. Це найдовший і один з найскладніших перехідних періодів. На підлітковий вік доводиться цілий ряд криз і переломних моментів. Кожна з криз змушує підлітка замислитися про себе, про те, що він із себе представляє.

В даний час підлітки та молоді люди більш за інші вікові групи схильні до стресових станів. Джерелами підліткових стресів стають і фізіологічні зміни тіла, і становлення індивідуальності, психологічні та інформаційні стреси та ін.

Стрес призводить до погіршення здоров'я, неврастеническим і психастеническим порушенням. Крайніми проявами стресу можуть стати суїцид і парасуїцид.

Предикція суїцидальності на ранніх етапах розвитку - дуже складне, але здійсненне завдання. Розробка набору факторів ризику можлива на основі відповідних досліджень і при обліку безлічі чинників - соціальних, психологічних і біологічних.

Метою даної роботи було вивчення деяких психологічних характеристик підлітків, визначення показника рівня психічного благополуччя, виявлення взаємозв'язку між психічним здоров'ям і благополуччям і деякими суб'єктивними психологічними характеристиками підлітка і на основі цього - перевірка висунутої гіпотези.

Основні завдання емпіричного дослідження:

- підібрати відповідні методики для діагностики психологічних характеристик підлітків і рівня їх психічного благополуччя;
- підготувати тестові матеріали і провести тестування за обраними методиками;
- обробити і зіставити отримані результати;
- проаналізувати результати тестування і виявити взаємозв'язок між досліджуваними характеристиками.

В ході дослідження використовувалися такі методики:

- основні соціально-демографічні характеристики випробовуваних (склад сім'ї, наявність розширеної сім'ї, кількість братів і сестер);
- тест Спілбергера-Ханіна для визначення особистісної та ситуативної тривожності;
- тест "Самооцінка психічних станів" Айзенка (тривожність, агресивність, ригідність і фрустрація);
  - опитувальник Варвік-Единбург для визначення психічного здоров'я (суб'єктивного благополуччя).

У дослідженні брали участь 90 осіб. Це старші школярі - учні 10-11-х класів.

Заповнені анкети були оброблені згідно з відповідними ключами. Всі показники були категоризовані для загального статистичного аналізу і обробки.

За підсумками обробки соціально-демографічних даних можна сказати наступне:

1) 52 сім'ї мають статус повної або повної розширеної, 11 дітей проживають тільки з мамою, така ж кількість випробовуваних живуть з двома батьками, один з яких - приймальний. 8 осіб з опитаних проживають з одним із батьків і бабусею і (або) дідусем. І, нарешті, 4 людини проживають з бабусею і (або) дідусем і 4 з усіх учасників експерименту живуть тільки з батьком.

2) Більшість сімей (41) мають одну дитину, приблизно однакову кількість сімей з «тільки братом» (25) і з «тільки сестрою» (21), і лише 3 сім'ї мають більше 3 дітей.

За підсумками обробки тестів Спілбергера-Ханіна загальна ситуація така - рівень ситуативної тривожності у хлопчиків і у дівчаток розподілений в процентному співвідношенні приблизно однаково, лічностная тривожність розподілилася інакше - низька тривожність більше властива хлопчикам, дівчаткам ж більше притаманна висока тривожність.

За підсумками тестування за методикою "Самооцінка психічних станів" Айзенка можна зробити висновки про те, що всі показники - тривожність, фрустрація, ригідність, агресивність - вище у дівчаток.

Результати тестування за опитувальником Варвік-Единбург показали, що середній рівень психічного благополуччя у хлопчиків вище, ніж у дівчаток.

В середньому група виглядає досить благополучно. Всі відхилення знаходяться в межах закону нормального розподілу. Присутні як високі, так і низькі показники. Однак основні показники коливаються в межах середніх. Всі взаємозв'язки цілком логічні і зрозумілі з точки зору психічних і психологічних показників.

Проведені в ході роботи дослідження і обробка результатів дозволяють зробити деякі висновки, які можуть бути справедливими для даної конкретної вибірки, але можуть мати і більш загальне значення.

Психологічні характеристики підлітка багато в чому залежать від соціального благополуччя сім'ї, від наявності у дитини брата або сестри.

Цікаво відзначити, що самий скоррельований показник серед усіх досліджених - особистісна тривожність. Цей показник має 6 кореляційних зв'язків, причому він пов'язаний як з психологічними характеристиками по Айзенку (тривожність, ригідність, фрустрація), так і з підлогою і соціо-економічним фактором сім'ї. Таким чином, тривожність залежить від сімейної обстановки, біологічних характеристик (стать) і детермінує ряд психологічних характеристик підлітків.

Психічне благополуччя, на відміну від інших досліджених показників, відносно незалежно, воно пов'язане тільки зі ступенем фрустрації і ситуативної (але не особистісної) тривожністю. Це говорить про суб'єктивність цього показника. Він, очевидно, багато в чому залежить від рівня актуальною фрустрації та інших негативних обставин, пов'язаних з подіями в житті людини.

Підводячи підсумок, можна відзначити, що отримані дані свідчать про те, що гіпотеза про існуючу взаємозв'язку між різними психологічними характеристиками особистості і рівнем психічного благополуччя, в принципі, підтвердилася. Це твердження в даній конкретній роботі правомірно щодо зв'язку психічного благополуччя з фрустрованність і ситуативною тривожністю.

## Список використаних джерел

1. Арттюхова Т.Ю. Психологические механизмы коррекции состояния тревожности личности: Дисс. – к.пс.наук. – Новосибирск, 2000.
2. Ахвердова Е.В. Сущностные характеристики и воспитательные возможности полной и неполной семьи / Альманах современной науки и образования. – 2009. - №4(23) – с.24-27.
3. Бландинская О.М. Социально-психологические особенности мотивации сохранения и укрепления здоровья у старшеклассников: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Ярославль, 2002.
4. Божович Л.И. Проблемы формирования личности / Под ред. Д.И.Фельштейна. – М. — Воронеж, 1997. – 352с.
5. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: Учебное пособие. – М.: Академия, 2001. – 352 с.
6. Вербина Г.Г., Вербина О.Ю. Эмоциональное благополучие – психическая составляющая психического здоровья / Альманах современной науки и образования. – 2011. - №4(47) – с.120-121.
7. Выготский Л.С. Психология развития человека. – М.: Смысл; Эксмо, 2005. — 1136 с.
8. Выготский Л.С. Собрание сочинений в 6 т. - М.: Педагогика, 1983. - Т. 3.: Проблемы развития психики. – 368с.
9. Гиппенрейтер Ю.В. Общаться с ребенком. Как? – М.: Че Ро, 2001. – 240с.
10. Готтсданкер Р. Основы психологического эксперимента: Учеб. Пособие для студ. высш. Учеб. Заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 368с.

11. Гребенников И.В. Воспитательный климат семьи. – М.: Знание, 1976. – 40с.
12. Диагностика эмоционально-нравственного развития. / Ред. и сост. И.Б. Дерманова . – СПб.: Речь, 2002. – 176с.
13. Дружилов С.А. Психология выживания в современном мире. Харьков: «Гуманитарный центр», 2012. – 300 с.
14. Елисеев В.В. Психосоматические заболевания. Справочник. – М.: АСТ, 2003. – 311с.
15. Елисеева А.П., Корниенко А.В. Анализ стресса в подростковом возрасте / Альманах современной науки и образования. – 2013. - №8(75) – с.72-73.
16. Ермолаев О.Ю. Математическая статистика для психологов. – М.: МПСИ, Флинта, 2003. - 336 с.
17. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. - СПб.: Питер, 2001. - 752с.
18. Клиническая психология: Учебник для вузов. 4-е изд./ Под ред. Б.Д. Карвасарского. – СПб.: Питер, 2011. – 864с.
19. Коннор Д. Агрессия и антисоциальное поведение у детей и подростков. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2005. – 288с.
20. Левина И.Л. Психическое здоровье учащихся общеобразовательных учреждений разного вида // Бюллетень ВСНЦ СО РАМН. – 2002. – Т. 1. – № 6. – С. 180–182.
21. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2007. – 582с.
22. Микадзе Ю.В. Нейропсихология детского возраста: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2008. – 288с.
23. Миронова М.С., Сетко Н.П. Роль семьи в формировании поведенческих факторов риска среди подростков // Здоровоохранение

- РФ. – 2011. – № 1. – С. 56.
24. Оллпорт Г.В. Личность в психологии. – М.: КСП Плюс; СПб.: Ювента, 1998. – 345 с.
25. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: *Учебное пособие*. / Под ред. Д. Я. Райгородского. – Самара: Издательский Дом «Бахрах», 1998. – 672 с.
26. Практическая психология образования: Учебное пособие / Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: Сфера, 1998. – 526 с.
27. Принципы психологии развития / Дж. Баттерворт, М. Харрис. – М.: «Когито-Центр», 2000. – 350с.
28. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы. – 4-е изд / Под ред. И.В.Дубровиной. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – 176с.
29. Психологическое здоровье детей как цель и критерий успешности работы дошкольного учреждения // <http://psylist.net/pedagogika/00247.htm>
30. Психология здоровья: Учебник. / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607с.
31. Психологія суїциду: Посібник./ За ред. В.П.Москальця. – К.: Академвидав, 2004. – 288с.
32. Розанов В.А. О механизмах формирования суицидального поведения и возможностях его предикции на ранних этапах развития / Український медичний часопис. – 2010. – №1(75) – с.92-97.
33. Розанов В.А. Психическое здоровье ребенка: природа или воспитание? / Практическая психология. – 2010. – № 4(13) – с.32-34.
34. Розанов В.А., Валієв В.В., Захаров С.Е., Жужуленко П.Н., Кривда Г.Ф. Суїциди та суїцид альні спроби серед дітей та підлітків в м.Одеса у 2002-2010pp. / Журнал психиатрии и медицинской психологи. – 2012.

- №1(28) – с.53-62.

35. Розанов В.А., Уханова А.И., Пилягина Г.Я., Рейтарова Т.Е., Солдатов С.А. Выявление скрытых аутодеструктивных тенденций у подростков и обоснование возможности организации школьной системы суицидальной превенции / Укр. вісн. психоневрології. – 2012. – Т. 20, Вип. 3 (72). – с.219–220.

36. Ромицина Е.Е. Методика «Многомерная оценка детской тревожности» - М.: Речь, 2006. – 112с.

37. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, – 1979. – 123с.

38. Скрипченко О.В. Биологическая основа как фактор развития психики, ее компоненты. Часть 1// [http://www.chel-att.ru/raznoe/biologicheskaya\\_osnova\\_kak\\_faktor\\_razvitiya/](http://www.chel-att.ru/raznoe/biologicheskaya_osnova_kak_faktor_razvitiya/)

39. Шапошников Е.А. 1000+1 совет семейного психотерапевта. — М.: Олимп: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1999. — 170 с.

40. Шнейдер Л.Б. Девиантное поведение детей и подростков. – М.: Академический проект; Трикста, 2007. – 443с.

41. Эльконин Д.Б. Психическое развитие в детских возрастах. — М. — Воронеж: НПО «МОДЭК», 2001. – 417с.

42. Юнг К.Г. Конфликты детской души. – М.: Канон+, Реабилитация, 2007. – 336с.

43. Abramson LY, Metalsky GI, Alloy LB Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. // Psychological Review. - 1989. - V.96. - P.358-372.

44. Allan LG, Siegel Sh., Hannah S. The sad truth about depressive realism. // The quarterly journal of experimental psychology. - 2007. - V.60 (3). - P.482-495.

45. BMA Board of Science. Child and adolescent mental health. A guide for

- healthcare professionals. London: British Medical Association - 2006. - 59p.
46. Brown, P. Choosing to die - a growing epidemic among the young / Bulletin of the WHO. - 2001. - V.79 (12). - P.1175-1177.
47. Bruer JT *Neural Connections: Some You Use, Some You Lose* // *Phi Delta Kappan*. - 1999. - P.264-277.
48. Ravens-Sieberer U., Wille N., Erhart M. et al. Prevalence of mental health problems among children and adolescents in Germany: results of the BELLA study within the National Health Interview and Examination Survey // *European Child and Adolescent Psychiatry*. - 2008. - V.17 (1). - P.22-33.
49. Sowell ER, Thompson PM, Toga AW Mapping changes in the human cortex throughout the span of life // *Neuroscientist*. - 2004. - V.10 (4). - P.372-392.
50. Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS), User Guide, Version 1  
- Edited by Jane Parkinson, Public Health Adviser NHS Health Scotland, June 2008.
51. World Health Organization. Prevention of suicide: guidelines for the formulation and implementation of national strategies. Geneva, Switzerland: World Health Organization; 1996. -  
[http://www.who.int/mental\\_health/prevention/suicide/suicideprevent/en/](http://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/suicideprevent/en/),
52. World Health Organization. Suicide prevention (SUPRE) Geneva, Switzerland: World Health Organization; 2007. -  
[http://www.who.int/mental\\_health/prevention/suicide/suicideprevent/en/](http://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/suicideprevent/en/)
53. Рудых И.Ю. Матеріали до 75-й звітної студентської наукової конференції /Ред.колегія:Л.М.Дунаєва,Л.С.Смокова.-Одеса:”ОНУ імені І.І. Мечнікова”,2019.

Інші джерела:

Майстер-клас : Розанов В.А., Пилягина Г.Я. Личность , возраст и риск психопатологии, 2013.

Інтернет ресурси:

[http://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/ru/](http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/ru/)

<http://gimn3->

<http://www.grandars.ru>

[/college/medicina/psihicheskoe-zdorove.html](http://college/medicina/psihicheskoe-zdorove.html)

<http://lechebnik.info/622/51.htm>

<http://psyhealth.info/>

[http://www.psychologos.ru/articles/view/psihicheskoe i psihologicheskoe zdorove](http://www.psychologos.ru/articles/view/psihicheskoe_i_psihologicheskoe_zdorove)