

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І.І. МЕЧНИКОВА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

М. К. Кременчуцька

БІОПСИХОСОЦІАЛЬНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ДО СПЕЦІАЛЬНОГО КУРСУ

*для здобувачів спеціальності 053 «Психологія»
третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти*

ОДЕСА
ОНУ
2021

УДК 159. 922
К795

Рецензенти:

О.І. Кононенко, доктор психологічних наук, професор кафедри диференціальної і спеціальної психології ОНУ імені І.І. Мечникова

Е.М. Псядло, професор, доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри клінічної та практичної психології ОНУ імені І.І. Мечникова

*Рекомендовано до друку вченою радою факультету психології та соціальної роботи ОНУ імені І. І. Мечникова
Протокол № 4 від 17.02. 2021 р.*

КРЕМЕНЧУЦЬКА М. К.

К795 Біопсихосоціальні детермінанти психічного здоров'я: метод. рек. До курсу для здобувачів третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти спец. 053 «Психологія» / М. К. Кременчуцька; Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, Ф-т психології та соціальної роботи. – Одеса : ОНУ, 2021. – 21 с.

У методичних рекомендаціях розкривається програма спецкурсу, даються вказівки для опанування лекційним матеріалом. Методичні рекомендації розроблені для здобувачів психологічного напрямку та допомагають при підготовці до відповідей на практичних заняттях, оформленні робіт при самостійному виконанні завдань, при підготовці до атестації. Увагу приділено формуванню професійної компетентності аспірантів у сфері психічного здоров'я та психологічного благополуччя.

Розраховано для здобувачів 2 курсу третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти спеціальності 053 «Психологія» факультету психології та соціальної роботи ОНУ імені І.І. Мечникова.

ЗМІСТ

Загальні відомості	4
Зміст та структура навчальної дисципліни	6
Додаткові завдання	9
Методи навчання та контролю	10
Питання для підсумкового контролю	12
Рекомендована література	13
Додатки	17

ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ

Методичні рекомендації з курсу «Біопсихосоціальні детермінанти психічного здоров'я» розроблені на кафедрі диференціальної і спеціальної психології ОНУ імені І.І. Мечникова на основі освітньо-професійної програми підготовки здобувачів третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти (ОНРДФ) відповідно до навчального плану для спеціальності 053 «Психологія». Згідно з навчальним планом «Біопсихосоціальні детермінанти психічного здоров'я» є дисципліною вибіркового циклу і її вивчення здійснюється на 2-му курсі навчання здобувачів третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти.

Актуальність даного курсу

Проблема психологічного здоров'я, умов його оптимізації відноситься до числа актуальних як в теоретичному, так і в практичному плані. Психологічне здоров'я особистості є істотною умовою соціальної стабільності, прогнозованості процесів, що відбуваються в суспільстві. Той факт, що здоров'я людини багато в чому залежить від способу життя, вказує на необхідність розгляду проблеми здоров'я як проблеми зміни поведінки людини, тобто проблеми психологічної. Про високу значимість здоров'я людини можна судити за визначенням здоров'я, яке у статуті ВООЗ: «Здоров'я є станом повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутністю хвороб і фізичних дефектів». Психічне здоров'я є невід'ємною частиною здоров'я в цілому. Останнім часом ВООЗ проголосила, що «немає здоров'я без психічного здоров'я». Саме тому курс «Біопсихосоціальні детермінанти психічного здоров'я» є актуальним та має велике практичне значення.

Мета вивчення курсу «Біопсихосоціальні детермінанти психічного здоров'я» - формування в аспірантів знання з наукового розуміння сучасних

уявлень про детермінанти та фактори психічного здоров'я, зокрема біологічні, психологічні та соціальні.

Завдання курсу «Біопсихосоціальні детермінанти психічного здоров'я» у полягає у системному аналізі формування концепту психологічного здоров'я, його компонентів та зв'язків з іншими напрямками психології.

Процес вивчення дисципліни спрямований на формування елементів наступних **компетентностей**:

ІК. Здатність розв'язувати комплексні проблеми в галузі психології, в тому числі професійної та/або дослідницько-інноваційної діяльності, що передбачає глибоке переосмислення наявних та створення нових цілісних психологічних знань та/або професійної практики

ЗК 4. Знання предметної області та розуміння професійної діяльності за спеціальністю.

СК 7. Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології.

Очікувані результати навчання. У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач повинен:

вміти фізично і розумово самовдосконалюватися, використовувати фізичні вправи з метою збереження та зміцнення власного здоров'я як складової ефективної професійної діяльності;

володіти прийомами попередження девіації серед студентської молоді;

володіти знанням про стадії індивідуального розвитку;

мати конкретні знання про біопсихосоціальні фактори позитивного психічного здоров'я;

вміти аналізувати комплексні причини порушень психічного здоров'я та обґрунтовувати причини його порушень у конкретних ситуаціях;

розуміти причини відмінностей у розповсюдженні проблем психічного здоров'я у соціуму з різними характеристиками;

вміти застосовувати поширені та специфічні опитувальники на

депресію, тривогу, алкогольну аддукцію та ін.

Демонструвати наступні результати навчання:

ПРН 1. Володіння концептуальними та методологічними знаннями в галузі психології, бути здатним застосовувати їх до професійної діяльності на межі предметних галузей.

ПРН 2. Знання та розуміння основних психологічних концепцій, парадигм, теоретичних та практичних проблем, історії розвитку та сучасного стану наукових психологічних знань.

ПРН 7. Використовувати сучасні методи пізнання, аналізувати сучасну наукову картину світу, відрізнити наукове знання від поза наукового, визначати фактори, що впливають на розвиток науки.

ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий модуль 1. Загальні уявлення про психічне здоров'я та його детермінанти

Тема 1. Уявлення про історичну сутність, зміст, закономірності та етапи формування уявлень про психічне здоров'я.

Поняття про психологію здоров'я; місце психології здоров'я в інших галузях наукових знань; здоров'я людини в контексті психології; базові визначення стану здоров'я; фактори підвищення рівня психічного здоров'я; принципи забезпечення психічного здоров'я особистості.

Тема 2 . Детермінанти та фактори психічного здоров'я, зокрема біологічні, психологічні та соціальні.

Генетична схильність; фізичне здоров'я; слабкість психологічних захисних механізмів; психогенія; сімейна і соціальна депривація; соціальна криза.

Змістовий модуль 2. Найбільш поширені порушення психічного здоров'я та їх клінічна характеристика.

Тема 1. Генезис негативного та позитивного компоненту психічного

здоров'я.

Сприятливі фактори психологічного здоров'я; провокуючі фактори психологічного здоров'я; підтримують фактори психологічного здоров'я;

Тема 2 . Симптоматика та динаміка формування найбільш поширених проблем психічного здоров'я.

СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви тем	Кількість годин			
	Усього	у тому числі		
		Лекції ї	Сем. 4	Сам. роб. 6
1	2	3	4	6
Змістовий модуль 1. Загальні уявлення про психічне здоров'я та його детермінанти				
Тема 1. Уявлення про історичну сутність, зміст, закономірності та етапи формування уявлень про психічне здоров'я.	20	4	2	14
Тема 2. Детермінанти та фактори психічного здоров'я, зокрема біологічні, психологічні та соціальні.	22	4	4	14
Разом за змістовим модулем 1	42	8	6	28
Змістовий модуль 2. Найбільш поширені порушення психічного здоров'я та їх клінічна характеристика.				
Тема 1. Генезис негативного та позитивного компонента психічного здоров'я.	24	4	4	16
Тема 2. Симптоматика та динаміка формування найбільш поширених проблем психічного здоров'я.	24	4	4	16
Разом за змістовим модулем 2	48	8	8	32
Усього годин	90	16	14	60

Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Уявлення про гедоністичний та ейдемонічний компоненти психічного здоров'я та його культурну обумовленість	2
2	Застосовування міжнародних баз даних у вивченні психо-соціальних детермінант психічного здоров'я	4
3	Оцінювання психічного здоров'я з допомогою міжнародно-визнаних інструментів	4
4	Специфічні та поширені опитувальники на депресію, тривогу, алкогольну аддукцію та ін.	4
	Разом	14

Самостійна робота

№ з/п	Назва теми/ види завдань	Кількість годин
1.	Дефініції психічного здоров'я	4
2.	Риси психічного здоров'я з урахуванням культурного контексту	4
3.	Диференціальна оцінка факторів психічного здоров'я	4
4.	Використання міжнародно- визнаних джерел епідеміологічної інформації стосовно психічного здоров'я	6
5.	Роль особистості психолога у підтримці психічного здоров'я на індивідуальному рівні;	4
6.	Застосовування соціальних факторів при аналізі психічного здоров'я	4

7.	Основні рівні (мега-, мезо- та мікро-) впливу соціальних факторів на психічне здоров'я	4
8.	Ієрархічні рівні соціальних факторів та їх роль у формуванні психічного здоров'я	6
9.	Навички аналізу соціальних детермінант психічного здоров'я з позицій соціальної нерівності	4
10.	Комплексні причини порушень психічного здоров'я	4
11.	Сучасні уявлення про симптоматику та динаміку формування найбільш поширених проблем психічного здоров'я	6
12.	Співвідношення між найбільш поширеними проблемами психічного здоров'я	4
13.	Сучасні інструменти для виявлення та аналізу перебігу найбільш поширених порушень психічного здоров'я	6
	Разом	60

До самостійної роботи відноситься:

[1] – підготовка до лекцій.

[2] – написання рефератів, есе;

ДОДАТКОВІ ЗАВДАННЯ

Завдання №1 – написати есе на одну з запропонованих тем:

1. Біопсихосоціальні фактори позитивного психічного здоров'я.
2. Моделі взаємодії факторів психічного здоров'я.
3. Риси особистості, які привертають певні порушення психічного здоров'я.
4. Гендерні особливості найбільш поширених порушень психічного здоров'я з урахуванням біопсихосоціального підходу.
5. Вікові особливості найбільш поширених порушень психічного здоров'я з урахуванням біопсихосоціального підходу.

Завдання №2 - зробити конспект статей:

1. Галецька І. І. Психологічне здоров'я як проблема національної безпеки / І. І. Галецька // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна. - 2012. - Вип. 2(1). - С. 49-58. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2012_2%281%29_8.

2. І.В.Шаронова Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження / Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. — Проблеми сучасної психології. 2013. Випуск 20. Режим доступу: <http://problemps.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/58/2017/05/20-68.pdf>.

3. Борисюк А. С. До проблеми психічного та психологічного здоров'я молоді / А. С. Борисюк // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки. - 2013. - Т. 2, Вип. 10. - С. 46-50. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2013_2_10_10.

4. Шевченко Е. И. Концептуальное понимание категории "психологическое здоровье" / Е. И. Шевченко // Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія. - 2013. - Т. 18, Вип. 4. - С. 308-315. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2013_18_4_43.

Завдання №3. Провести діагностику та зробити відповідний аналіз та висновки за наданим інструментарієм (див. додатки).

МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Словесні: Лекція, пояснення, бесіда, дискусії, Практичні: робота навчальною та спеціальною літературою.

За рівнем самостійної розумової діяльності використовуються методи: проблемний, частково-пошуковий, дослідницький.

МЕТОДИ ТА ФОРМИ КОНТРОЛЮ

Усне та письмове опитування, оцінювання активності аспірантів у процесі семінарських занять, контрольні роботи, захист рефератів, залік.

Критерії оцінювання:

Усне та письмове опитування (контрольні роботи) 20

Активність аспірантів у процесі семінарських занять 20

Написання та захист реферату 20

Завершальний контроль (залік) 40

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ

Поточний контроль				Підсумковий контроль	Сума балів
Змістовий модуль №1		Змістовий модуль № 2			
T1	T2	T1	T2	40	100
15	15	15	15		

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Диференційовані оцінки:

Оцінка "відмінно" / A — виставляється, якщо здобувач третього рівня вищої освіти має глибокі і системні знання, вміє узагальнювати теоретичний матеріал, співвідносити загальні знання з конкретними ситуаціями; засвідчив уміння критично оцінювати варіантні підходи щодо сутності норм та уявлень; оволодів навиками аналізувати, моделювати та адекватно оцінювати ситуацію; обізнаний з науковими працями вітчизняних та зарубіжних спеціалістів в даній області; матеріал викладає логічно, послідовно, переконливо.

Оцінка "добре" B, C — виставляється, якщо здобувач третього рівня вищої освіти виявив достатньо повні знання курсу; дає правильні, хоча і не завжди повні визначення явищ дійсності; оволодів навичками співвідносити теоретичні знання з конкретними ситуаціями; висловлює своє ставлення до варіантних теорій щодо сутності явищ; засвоїв основи аналітичного методу; допускає незначні неточності в розкритті окремих теоретичних положень.

Оцінка "задовільно" D, E — здобувач третього рівня вищої освіти взагалі засвоїв програмний матеріал курсу в передбаченому обсязі з деякими неточностями у визначенні основних явищ та процесів; намагається висловити своє ставлення до проблемних питань, хоча і не завжди адекватно; вміє аналізувати набуті теоретичні знання і співвідносити їх з конкретними ситуаціями; виклад матеріалу непослідовний, неточний, з наявними помилками.

Оцінка "незадовільно" FX, F — здобувач третього рівня вищої освіти виявив слабкі (відсутність) знання теоретичного програмного матеріалу; не зміг дати визначення основних провідних категорій та явищ; відсутні навички адекватної оцінки норм і теорій; виклад матеріалу непослідовний, нелогічний, фрагментарний, з грубими помилками.

ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

1. Наукові та соціальні передумови виокремлення дисципліни «Біопсихосоціальні детермінанти психічного здоров'я».
2. Загальні уявлення про здоров'я. Детермінанти здоров'я
3. Психічне здоров'я як специфічна сфера здоров'я. Одновимірна модель
4. Психічне здоров'я - двовимірна модель
5. Детермінанти психічного здоров'я особи (біопсихосоціальна модель)
6. Психічне здоров'я як детермінанта (загальне здоров'я, демографія, продуктивність, ефективність, утворення і так далі)
7. Складові психічного здоров'я (гедоністичний і ейдемонічний компонент)
8. Популяційний розподіл психічного здоров'я
9. Основні найбільш поширені порушення психічного здоров'я (загальна характеристика, епідеміологія)
10. Соціальні чинники психічного здоров'я - роль соціальної нерівності
11. Психічне здоров'я в періоди соціальних змін

12. Психопрофілактика і психогігієна
13. Дайте аналіз відомих підходів до визначення здоров'я.
14. Розкрийте поняття «здоров'я» як системне.
15. Покажіть взаємозв'язок рівнів розгляду здоров'я і хвороби.
16. Назвіть критерії психічного и соціального здоров'я и дайте їх змістовну характеристику.
17. Психологічні засади здорового стилю життя
18. Життєвий шлях людини і психічне здоров'я
19. Старіння і проблеми психічного здоров'я у віковому аспекті
20. Психічне здоров'я чоловіків і жінок
21. Програмування психічного здоров'я ранніми етапами розвитку
22. Батьківське програмування психічного здоров'я
23. Ранні етапи розвитку, стрес і психічне здоров'я

МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

- 1) опорні конспекти лекцій;
- 2) рекомендовані підручники і навчальні посібники;
- 3) робоча навчальна програма;
- 4) тестові завдання для тематичного оцінювання навчальних і практичних досягнень студентів;
- 5) методичні матеріали

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Бурлачук Л. Ф., Кочарян А. С., Жидко М. Е. Психотерапія: [учебник] / Л. Ф. Бурлачук, А. С. Кочарян, М. Е. Жидко. – 2 изд. – СПб. : Питер, 2006.– 370 с.
2. Галецька І.І. Методологічні проблеми вивчення психологічного здоров'я / І. І. Галецька // Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костка АПН України. – К. : Главник, 2005. – Вип. 26, Т.І. – С. 320 –324.
3. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана.– Луцьк: РВВ —Вежа|| Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011.– 430 с. Катков

- А.Л. Полюс психического здоровья – проблемы идентификации / А. Л. Катков // Психическое здоровье. – 2006. – № 12. – С. 46 – 51.
4. Кочарян Г.С. "Выгодные" болезни и негативные терапевтические реакции в клинике сексуальных расстройств / Г.С. Кочарян // Здоровье мужчины. – 2005. – № 1. – С. 145 – 152.
 5. Кременчуцька М.К. Рівень соціального інтелекту як прогностична компонента професійної успішності студентів//Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. сер. Психологія. Том 21. Випуск 1 (39). 2016, С. 98-107.
 6. Кременчуцька М. К., Білова М.Е., Коваль Г. Ш. Психологічна проникливість як складова професійної компетентності майбутніх психологів// Габітус. №16. 2020. С. 71-75.
 7. Лушин П.В., Каськова Н.Ф. Интегральная характеристика понятия психическое здоровье / П.В. Лушин, Н.Ф. Каськова // Социальные аспекты псих. здоровья детей и подростков: Матер.международ. Конгресса. Одесса, 19-22 сентября 1994 г.; АПН Украины; Южноукраинский педагогический ун-т им. К.Д.Ушинского [Ред. А.Я. Чебыкин]. — О., 1994. — С. 15.
 8. Маслоу А. По направлению к психологии бытия: Религии, ценности и пик-переживания / А. Маслоу; пер. с англ. Е. Рачковой. – М. : Эксмо-Пресс, 2002. – 270,[1] с.
 9. Мельник Ю.Б. Формування культури здоров'я учнів як важлива складова роботи практичного психолога / Ю. Б. Мельник // Практична психологія і соціальна робота. – 2003. – № 2-3. – С. 126 – 132.
 10. Оптимістичне відношення до життя як активуючий ресурс особистості (ортобіотичний підхід)/ Дослідження психології ортобіозу людини : монографія / за заг. наук ред проф Н.В. Родіни. Київ : Видавництво Ліра-К, 2021. 36-57.
 11. Показники здоров'я населення та використання ресурсів охорони здоров'я у Україні: Довідник МОЗ України. – Київ, 2006. – С. 64.
 12. Психологическое благополучие личности и психосоциальной стресс: кол. мон. под ред. проф. Розанова В.А.. – Одесса : Феникс, 2017. – 298 с.
 13. Психология здоровья: [учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальностям психологии] / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб., М. (и др.) : Питер, 2003. – 606 с.
 14. Пустовойт М.М. Психосоматична перспектива в медицині / М.М. Пустовойт // Медицинская психология. – 2006. – Т. 1, № 4. – С. 13 – 15.
 15. Розанов В.А. Основы биологии и генетики человека. – Одесса: ВМВ, 2012. – 444 с.
 16. Роль и место медицинской психологии в системе медицинской помощи населению / В.В. Кришталь, Б.В. Михайлов, Н.О. Марута, Л.Ф. Шестопалова // Медицинская

психологія. – 2006. – Т.1, № 1. – С. 3 – 6.

17. Богучарова О. І. Внутрішня картина здоров'я як умова формування особистості (спроба проблематизації) / О. І. Богучарова // 368 Зб. наук. пр. Ін-ту психол. ім. Г. С. Костюка АПН України.– Т. IV.– Ч. 1.– 2002.– С. 11–20.

18. Болтівець С. І. Теоретико-методичні засади педагогічної психогієни: Дис... д-ра психол. наук: 19.00.07 / С.І. Болтівець; Інститут психології ім. Г.С. Костюка. – К., 2004. – 446 арк. : рис. - Бібліогр.: арк. 429-446.

19. Внутрішня картина здоров'я дітей і підлітків як психологічний феномен / Г.В.Кукуруза, О.Е.Беляєва, О.О.Кирилова, С.М.Циліорик // Наукові записки Ін-ту психології АПН України. – 2007. – Вип. 32. – С. 148 – 157.

20. Двіжона О. В. Вплив чинників на порушення психічного здоров'я дітей із дискантних сімей / О. В. Двіжона // Психологічні перспективи. – Вип. 13. – Луцьк : РВВ —Вежа|| Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки, 2009. – С. 107 – 114.

21. Корнієнко О. В. Безпека життєдіяльності та підтримання психосоматичного здоров'я молоді: [монографія] / О. В.Корнієнко. – К. : Київський університет, 2004. – 264 с.

22. Толстограєва О.Ю., Лукашенко М.В. Актуальні питання психічного здоров'я молоді в умовах сьогодення / О.Ю. Толстограєва, М.В. Лукашенко // Практична психологія і соціальна робота. – 2007. – № 8. – С. 1 – 3.

23. Максименко С. Д., Шевченко Н. Ф. Психологічна допомога важким соматично хворим: [навч. посіб.] / С. Д. Максименко, Н. Ф. Шевченко. – К. : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України; Ніжин : Міланік, 2007. – 115 с.

24. Цуканов Б.И. Время в психике человека: Монография. – Одесса: Астропринт, 2000. – 220 с.

Додаткова

1. Бовина И.Б. Представление о здоровье и болезни в молодежной среде / И.Б. Бовина // Вопросы психологии. – 2005. – № 3. – С. 90 – 97.

2. Корхов И. В. Гендерные аспекты здоровья // Народонаселение. — 2000. —№ 2. - С. 70-79.

3. Абрамова Г. С., Юдчиц Ю. А. Психология в медицине: [учеб. пособие] / Г.С. Абрамова, Ю.А. Юдчиц. – М. : ЛПА «КафедраМ», 1998. – 272 с.

4. Александер Ф. Психосоматическая медицина: Принципы и практ. применение / Ф. Александер; пер. с англ. С. Могилевского. – М. : ЭКСМО-пресс, 2002. – 350, [1] с. - Библиогр.: с. 333-349.

5. Ананьев В.А. Психология здоровья. Книга I. 384 с, Изд. Речь СПб, 2006 г.

6. Концептуальные основы психологии здоровья / В. А. Ананьев. – СПб. : Речь, 2006. – 384 с.
7. Васильев В.Н. Здоровье и стресс. - М.: Знание, 1991. - 160с.
8. Водопьянова Н. Е., Ходырева Н. В. Психология здоровья / Н.Е.Водопьянова, Н.В. Ходырева // Вестник ЛГУ: Сер. 6. – 1991. – Вып. 4. – С. 20 – 32.
9. Гарбузов В. И, Человек, жизнь, здоровье. (Древние и новые каноны медицины). - СПб., 1995.
10. Лищук В.А., Мосткова Е.В. Девять ступеней к здоровью. Основные рекомендации для приумножения личного здоровья / В.А. Лищук, Е.В Мосткова. – М. : Бином : Вост. кн. компания, 1997. – 319 с.

Електронні інформаційні ресурси

1. <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-zdorovie-kak-znachimyy-resurs-informatsionno-psihologicheskoy-bezopasnosti-lichnosti>
2. <https://science-medicine.ru/ru/article/view?id=955>

ЕКСПРЕС-ДІАГНОСТИКА РІВНЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Інструкція: Уважно прочитайте викладені нижче 10 показників психологічного здоров'я. У правій колонці вкажіть притаманну Вам ступінь прояву кожного показника.

Якщо показник проявляється в повній мірі - проставте цифру 1. Якщо відсутній - проставте 0. Якщо показник проявляється помірно або час від часу - проставте 0,5.

	<i>Показники психічного здоров'я</i>	<i>Ступінь прояву</i>
1.	Вам притаманне позитивне самовідчуття, прийняття себе, відсутність аутоагресивних тенденцій	
2.	Вам притаманне позитивне сприйняття навколишнього світу, відсутність обвинувальної і / або безвідповідальну позицію, відсутність агресивних тенденцій	
3.	Вам притаманний високий рівень розвитку рефлексії (Рефлексія (від лат. Reflexio - звернення назад) - процес самопізнання суб'єктом внутрішніх психічних актів і станів)	
4.	Вам притаманне прагнення покращувати якість основних видів діяльності, бажання вчитися, розвиватися	
5.	Вам притаманне успішне проходження вікових криз, ефективне подолання стресів	
6.	Вам притаманна хороша соціальна адаптація, наявність міцних соціальних зв'язків	
7.	Вам притаманна потреба в руховій активності	
8.	Вам притаманна потреба в діяльності	
9.	Вам притаманна творча самореалізація	
10.	У Вас є мрія, Ви вмієте мріяти	
Разом:		
Суму «Разом» * 10 = Індекс Вашого психологічного здоров'я		

+

ЕМОЦІЙНА СПРЯМОВАНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ (Б. І. Додонов)

питання	безумовно, да	пожалуй, да	пожалуй, нет	безумовно, нет
	+ 2	+1	-1	- 2
1. Я часто турбуюся за близьких, друзів.				
2. Відчуваю потребу ділитися з іншими людьми своїми думками, переживаннями.				
3. Мені дуже приємно, коли все звертають на мене увагу.				
4. Для мене завжди важливо домогтися успіху в роботі.				
5. Я люблю гострі відчуття.				
6. Я охоче побував би в якомусь новому, невідомому місці.				
7. Відчуваю велику радість, самостійно дозволивши важку проблему.				
8. Люблю солодке і красиве почуття, що виникає при сприйнятті віршів, музики.				
9. Краще прості радості (смачно поїсти, солодко поспати).				
10. Люблю займатися колекціонуванням.				
11. Хочу приносити людям радість і щастя.				
12. Для мене важливо схвалення оточуючих.				
13. Приємно відчувати перевагу над суперниками.				
14. Я захоплююся будь-якою роботою, яку виконую.				
15. Охоче йду на ризик.				
16. Іноді мені здається, що має відбутися щось незвичайне.				
17. Люблю розбиратися в причинах подій, явищ.				
18. Я можу прийти в стан захоплення від краси природи.				
19. Люблю стан спокою і свободи від обов'язків.				
20. Радію, коли поповнюю свою				

колекцію.				
21. Я завжди шкодую невдах.				
22. Я не зміг би обійтися без друзів.				
23. Я можу піти на багато що, щоб завоювати визнання оточуючих.				
24. Приємно відчувати, що день пройшов даремно.				
25. Я людина рішуча.				
26. Люблю все таємниче і незвичайне.				
27. Прагну приводити свої знання в систему.				
28. Твір мистецтва може зачепити мене до сліз.				
29. Люблю приємне, бездумне проведення часу.				
30. Люблю робити покупки ..				
31. Радію, коли хто-небудь домагається успіху.				
32. Серед моїх рідних і знайомих є люди, яких я обожнюю.				
33. Я самолюбив.				
34. Я відчуваю радісне збудження і духовне піднесення, коли робота йде добре.				
35. Я люблю долати небезпеки.				
36. Іноді мене тягне вдалину				
37. Я люблю читати про наукові відкриття, пошуках і знахідках.				
38. Я відчуваю насолоду, слухаючи улюблену музику.				
39. Я схильний до ліні.				
40. Я люблю розглядати свою колекцію.				
41. Я прагну допомагати людям.				
42. Я відчуваю велику вдячність до людей, які роблять мені приємно.				
43. Мені хочеться якомога швидше взяти реванш за невдачі.				
44. Мій настрій піднімається від свідомості того, що робота виконана сумлінно.				
45. Азарт, спортивна злість покращують результати моєї				

діяльності.				
46. Я люблю мріяти.				
47. Найприємніше переживання-радість відкриття істини, почуття близькості рішення.				
48. Я відчуваю почуття піднесеності і відчуженості при зіткненні з прекрасним.				
49. Мені хотілося б жити безтурботно і спокійно.				
50. Я неохоче розлучаюся зі своїми речами.				

Ключ:

Бали за відповідні варіанти відповідей виставляються в горизонтальних рядках, поруч або замість номера питання. Підраховується алгебраїчна сума по кожному стовпчику цифр і записується під кожним стовпчиком. Максимум балів - 10

1. Романтична спрямованість (6 ... 46)
2. Акхізітивна спрямованість- на колекціонування, накопичення (10 ... 50).
3. Праксічна спрямованість - радість від процесу роботи (4 ... 44)
4. Глорична спрямованість - на самоствердження (3 ... 43)
5. Гедоністична спрямованість - на задоволення (9 ... 49)
6. Альтруїстська спрямованість - миролюбність (1 стовпчик: 1 41)
7. Гностична спрямованість (7 47)
8. Пугністична спрямованість - задоволення від подолання небезпеки - ризикованість (5 ... 45)
9. Комунікативна спрямованість (2 стовпчик: 2 42)
10. Естетична спрямованість (8 .. 48)

Навчальне видання

Кременчуцька Маргарита Костянтинівна

БІОПСИХОСОЦІАЛЬНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО СПЕЦІАЛЬНОГО КУРСУ

*для здобувачів спеціальністю 053 «Психологія»
третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти*

Підп. до друку 13.02.2021. Формат 60x84/16.
Ум.-друк. арк. 1,44. Тираж 20. Зам. № 1871.

Видавець і виготовлювач

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4215 від 22.11.2011 р.
Україна, 65082, м. Одеса, вул. Єлісаветинська, 12
Тел. (048) 723-28-39. E-mail: druk@onu.edu.ua