

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

М. К. Кременчуцька

**ІНДИВІДУАЛЬНИЙ РОЗВИТОК ТА ДЕТЕРМІНАНТИ
ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ**

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ДО СПЕЦІАЛЬНОГО КУРСУ

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

ОДЕСА
ОНУ
2021

УДК 159. 922
К795

Рецензенти:

Н.В. Родіна, професор, 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 Індивідуальний розвиток та детермінанти психічного здоров'я особистості : 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 системного розуміння онтогенетичної обумовленості психологічного здоров'я, динаміці його формування впродовж життєвого циклу.

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 «Індивідуальний розвиток та детермінанти психічного здоров'я особистості» 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 «Індивідуальний розвиток та детермінанти психічного здоров'я особистості» є дисципліною вибіркового циклу і її вивчення здійснюється на 2-му курсі навчання третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти.

Актуальність даного курсу

Останні десятиріччя відзначаються неухильним збільшенням частки порушень психічного здоров'я в структурі суспільного здоров'я. Сучасна людина все менше стикається з природними біологічними стресорами, які вимагають негайних дій, і все більше відчуває тиск психологічних факторів, обумовлених цивілізацією, на які він не може реагувати звичайними способами, властивими його природі. Проте, стрес сучасного життя, будучи психосоціальним по суті, реалізується через цілком певні біологічні механізми, що зачіпають незмінну біологічну сутність людини. Досягнення нового рівня знань в області біомедичних наук, в цілому, і успіхами досліджень нейроендокринології стресу, зокрема дозволили глибше зрозуміти складні взаємозв'язку соціальних, психологічних і біологічних факторів. Індивідуум як носій генів і як особистість, з властивою йому психологією, в силу взаємодії генів і середовища в широкому сенсі слова (соціум, група, сім'я) за посередництва поведінкових реакцій, в процесі розвитку формує в кінцевому підсумку вразливість або стійкість, хворобу або здоров'я. Саме тому курс

«Індивідуальний розвиток та детермінанти психічного здоров'я особистості» є актуальним та має велике практичне значення.

Мета вивчення курсу «Індивідуальний розвиток та детермінанти психічного здоров'я особистості» - формування у аспірантів знання з наукового розуміння сучасних уявлень про стадії індивідуального розвитку та про онтогенетичне програмування основних адаптивних функцій.

Завдання курсу «Індивідуальний розвиток та детермінанти психічного здоров'я особистості» у полягає у системному аналізі формування розуміння онтогенетичної обумовленості психологічного здоров'я, динаміці його формування впродовж життєвого циклу.

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 4. Здатність до самоменеджменту, планування і розв'язування задач власного професійного і особистісного зростання, відповідальність за навчання інших при проведенні науково-педагогічної діяльності.

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

вміти адаптуватися до нових ситуацій, що виникають в ході професійної діяльності і потребують переоцінки накопиченого досвіду та власних можливостей

вміння використовувати сучасні методи превенції та запобігання поведінки, що відхиляється серед молоді;

володіти знанням про стадії індивідуального розвитку;

розуміти сутність адаптивного програмування функцій, хвороб та здоров'я;

вміти оперувати знаннями про етапи розвитку в контексті взаємодії генів та середовища;

навички використання інструментів для виявлення стрес-вразливості

вміти застосовувати поширені та специфічні опитувальники на депресію, тривогу, алкогольну адикцію 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 11. Працювати над власним розвитком та вдосконаленням, визначати свої професійні можливості та виявляти прагнення до підвищення професійної кваліфікації та професійної мобільності.

ПРН 13. Виокремлювати, систематизувати, розв'язувати, критично осмислювати та прогнозувати значущі психологічні проблеми, чинники та тенденції функціонування й розвитку особистості, груп і організацій на різних рівнях психологічного дослідження.

ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий модуль 1. Стадії індивідуального розвитку, стрес та програмування психічного здоров'я

Тема 1. Стадії індивідуального розвитку з позицій біології та генетики.

Генетика людини та її специфіка; зв'язки біології людини з іншими науками; етапи становлення класичної генетики і генетики людини; генетика і евгеніка; Поняття про онтогенез, основні етапи та стадії онтогенезу; генетична регуляція морфогенезу ; закономірності росту людини; зовнішні

чинники та зростання людини; дорослішання і старіння; вмирання і смерть; танатологія - наука про смерть; смерть і безсмертя на рівні клітин - апоптоз і канцерогенез.

Тема 2 . Нейроендокринологічні механізми стрес-реакції.

Стрес: визначення, феноменологія; еволюційний підхід до дослідження стресу. неусвідомленість стресової реакції і роль свідомості в її розвитку; нейроендокринні механізми стресу, роль "локальних" гормонів; медіаторна і пептидна регуляція стресу; вегетативна та гормональна регуляція стресу; роль нервових та гормональних зворотних впливів на функціонування лімбичних і коркових структур; вегетативні показники в оцінці стресового стану. фізичні коливання КГР, як індикатори психоемоційного стану, рівня стресового напруги; психосоматичні захворювання і стрес; біологічний зворотний зв'язок в тренуванні стресостійкості і зняття стресової напруги; молекулярні механізми стресу і роль геному в індивідуальній стресореактивності;

Змістовий модуль 2. Фактори формування чутливості до стресу в процесі розвитку

Тема 3. Механізми формування вразливості за умов раннього негативного впливу стресу

Стрес на ранніх стадіях онтогенезу. фізіологічні та біохімічні основи реакцій, викликаних стресом на ранніх стадіях онтогенезу; моделі антенатальних стресових впливів; методи попередження і корекції негативних наслідків антенатального стресу.

Тема 4. Нейробиологічні механізми батьківської поведінки та бондінгу.

Молекулярні основи епігенетичних явищ; онтогенетичне програмування, старіння і хвороби; батьківський імпринтинг; трансгенераційні ефекти, епігенетика і еволюція.

СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви тем	Кількість годин			
	Усього	у тому числі		
		Лекції ї	Сем.	Сам. роб.
1	2	3	4	6
Змістовий модуль 1. Стадії індивідуального розвитку, стрес та програмування психічного здоров'я				
Тема 1. Стадії індивідуального розвитку з позицій біології та генетики	20	4	2	14
Тема 2 . Нейроендокринологічні механізми стрес-реакції.	22	4	4	14
Разом за змістовим модулем 1	42	8	6	28
Змістовий модуль 2. Нейроендокринологічні механізми стрес-реакції.				
Тема 3. Механізми формування вразливості за умов раннього негативного впливу стресу	24	4	4	16
Тема 4. Нейробіологічні механізми батьківської поведінки та бондінгу.	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	Еволюційна теорія. Еволюція як реальність	2
2	Спадкові і вроджені хвороби людини	4

3	Зростання, розвиток, старіння і смерть	4
4	Біоетика	4
	Разом	14

Самостійна робота

№ з/п	Назва теми/ види завдань	Кількість годин
1.	Етапи становлення класичної генетики і генетики людини	6
2.	Ера молекулярної генетики та молекулярної біології	6
3.	Неменделєвська генетика (дві традиції в генетиці)	8
4.	Біологія і генетика статевих відмінностей	6
5.	Вроджені вади розвитку та синдроми фетопатій	6
6.	Морфологічна та функціональна мінливість людини. Раси і народності	8
7.	Біохімічна мінливість людських популяцій	6
8.	«М'яка спадковість» - сучасні уявлення про епігенетику	6
9.	Клітинні технології, генна інженерія і людина.	8
	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. Соціальний дарвінізм
2. Психобіологічні відмінності між статями
3. Генетична структура людських популяцій
4. Близнюковість як біологічне явище, типи близнят
5. Людина як біологічний об'єкт і сучасна цивілізація

Завдання №2 - зробити конспект статей:

1. Розанов В.А. Стресс и психическое здоровье (нейробиологические аспекты) // Соц. и клин. Психиатрия. – 2013. – Том 23 (вып.1). – С.79-88. - Режим доступу: https://psychiatr.ru/files/magazines/2013_03_scp_514.pdf
2. А.С. Рахимкулова, В.А. Розанов. Суицидальность и склонность к риску у подростков: биопсихосоциальный синтез//Суицидология. 2013. № 2(11). – С. 7-25. - Режим доступу: <https://cyberleninka.ru/article/n/suitsidalnost-i-sklonnost-k-risku-u-podrostkov-biopsihosotsialnyu-sintez>
3. Ларіна Т.О. Аутоагресивна поведінка як адаптаційний механізм протидії соціальному оточенню // Проблеми заг. та пед. психології: Зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – К., 2004. – Т. 6. – Вип. 3. – С. 191–195
4. Ткач Б. М. Нейропсихологічні механізми суїцидальної поведінки / Б. М. Ткач // Проблеми сучасної психології. - 2016. - Вип. 32. - С. 489-501. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2016_32_43
5. Алтухов Ю.П. // Гетерозиготность генома и долголетие человека //Докл. РАН. - 2000. - Т. 371. - № 5. - С. 710-713.

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

МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Проблемні лекції, евристичні бесіди, дискусії, круглі столи, самостійна робота з моніторингом змісту фахових періодичних видань.

МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Поточний і періодичний контроль: усне опитування, оцінювання доповідей, оцінювання активності на занятті.

Підсумковий контроль: 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 ТЕСТОВОГО ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Визначити поняття:

- 1) Аберация хромосомна
- 2) Анаболізм
- 3) Апоптоз
- 4) Аутомно-домінантне успадкування.
- 5) Аутомно-рецесивне спадкування
- 6) Хвороби аутомні; хвороби вроджені; хвороби домінантні; хвороби моногенні; хвороби мультифакторіальні;
- 7) Хвороби спадкові; хвороби рецесивні ; хвороби, зчеплені з етанолом ; хвороби хромосомні ;
- 8) Видоутворення
- 9) Віруси
- 10) Вроджене порушення метаболізму
- 11) Ген; Геном ; Генотип
- 12) Генетична карта;
- 13) Генна інженерія ;
- 14) Генна терапія
- 15) Дактилоскопія
- 16) Детермінація
- 17) Диференціація

- 18) Домінантний ознака
- 19) Природний відбір
- 20) Картування генів
- 21) Клітинний цикл
- 22) Клонування ДНК
- 23) Компліментарність (в генетиці)
- 24) Макроеволюція
- 25) Метаболізм
- 26) Морфогенез ; Мутагенез; Мутація дезоксирибози)
- 27) Олігофренія
- 28) Психогенетика
- 29) Синдром
- 30) Соматична генна терапія
- 31) Структурна геноміка
- 32) Фенотип
- 33) Фертильність
- 34) Функціональна геноміка
- 35) Ейфорія
- 36) Експресія гена
- 37) Епігеном
- 38) Етіологія.

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. Александров А. А. Психогенетика. - М, С-Пб: Питер, 2004. - 192 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. Голдберг Э. Управляющий мозг. Лобные доли, лидерство и цивилизация. - М.: Смысл, 2003. 335 с.
4. Голубовский М. Д. Век генетики: эволюция идей и понятий. - СПб.: Борей Арт., 2000.- 262 с.
5. Кордюм В.А. Введение в генетическую медицину. - В юн.: Генетическая медицина, Одесса: ОГМУ. 2008. — 432 с.
6. Корочкин Л.И., Евгеньев М.Б. Эволюционизм и «научный» креационизм. - М.: МИОО. - 2003. -
7. 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.
8. Кременчуцька М. К., Білова М.Е., Коваль Г. Ш. Психологічна проникливість як складова професійної компетентності майбутніх психологів// Габітус. №16. 2020. С. 71-75.
9. 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.
10. Малых С.Б., Егорова М.С., Мешкова Т.А. Психогенетика. Т. 1: Учебник для вузов. - СПб.: Питер, 2008.-408 с.
11. 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.
12. 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.

13. Показники здоров'я населення та використання ресурсів охорони здоров'я у Україні: Довідник МОЗ України. – Київ, 2006. – С. 64.
14. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві / збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції (20 жовтня 2017 року) / упор. Н. М. Бамбурак. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. – 400 с.
15. Психологическое благополучие личности и психосоциальной стресс: кол. мон. под ред. проф. Розанова В.А.. – Одесса : Феникс, 2017. – 298 с.
16. Псядло Э.А. Темперамент и характер в истории медицины и психологии. Одесса: Наука и техника, 2007. - 232 с.
17. Равич-Щербо И.В., Марютина Т.М., Григоренко Е.Л. Психогенетика. М.: Аспект-Пресс, 2002. - 447 с.
18. Розанов В. А. Биология человека и основы генетики: Учебное пособие для студентов- психологов. - Издание 2-е, исправленное и дополненное. - Одесса: ВМВ, 2012. - 436 с.: ил.
19. Розанов В.А. Экология человека. - Одесса: Наука и техника, 2006. - 182 с.
20. Стил Э., Линдли Р., Бландон Р. Что, если Ламарк прав? М.: Мир, 2002. 237 с.
21. Breedlove S. M., Watson N. V., Rosenzweig M. R. Biological Psychology: An Introduction to Behavioral, Cognitive, and Clinical Neuroscience, Sixth Edition. 2010. 624 p.

Додаткова

1. Богданов Н. Типология индивидуальности. - М.: Институт общегуманитарных исследований, 2004. - 386 с.
2. Вайсерман А. М., Войтенко В. П., Мехова Л. В. Эпигенетическая эпидемиология возраст-зависимых заболеваний // Онтогенез. - 2011. - Т. 42, № 1. - С. 1-21.
3. Волков В. Г1. Разнообразие человеческих миров (Руководство по профилактике душевных расстройств). - М.: Аграф, 2000. 528 с.
4. Гамов Дж. Моя мировая линия. Неформальная автобиография. М.: Наука, 1994.-304 с.
5. Гершензон С.М., Бужиевская Т.И. Евгеника: 100 лет спустя // Человек. 1996.-№ 1.
6. Гродницкий Д. Л. Эпигенетическая теория эволюции как возможная основа нового эволюционного синтеза // Журнал общей биологии. - 2001. - Т. 62, № 2. - С. 99-109.
7. Животовский Л., Хуснутдинова Э. Генетическая история человечества // В мире науки, - 2003. - № 7.
8. Киселев Л. Л. Геном человека и биология XXI века // Вести. РАН. - 2000. Т 70, № 5. -С. 412-424.
9. Мирзабеков А.Д. Биочипы в биологии и медицине XXI века // Вести. РАИ. - 2003. - Т. 73, №5.-С. 412-421.

10. Хен Ю.В. Евгеника: основатели и продолжатели // Человек. 2006. - № 3.
11. Хуснутдинова Э.К. Этногеномика и генетическая история народов восточной Европы // Вестник РАН. - 2003. -Т. 73, № 7. - С. 614-621.
12. Янковский Н.К, Боринская С.А. Наша история, записанная в ДНК // Природа. - 2001. - № 6. - С.10-17.

Електронні інформаційні ресурси

1. <http://www.sciam.i-u/>
2. <http://www.nij.org>
3. http://www.jancgoodall.org/chiinp_cenlral/
4. <http://www.nationalgeographic.com/>
5. <http://www.wildchimps.org/>
6. <http://www.macroevolution.narod.ru/human.htm>
7. <http://www.ncbi.nlm.gov/books/>
8. <http://psylib.org.ua/books/holli01/index.htm>
9. <http://humbio.ru/humbio>
10. <http://ghr.nlm.nih.gov/chromosomes>
11. http://may2005.archive.ensembl.org/Homo_sapiens/

КОРОТКИЙ ОПРОСНИК ВООЗ ДЛЯ ОЦІНКИ ЯКОСТІ ЖИТТЯ (WHOQOL-BREF)

Наступні питання стосуються Вашої точки зору на якість життя, на стан здоров'я та інші сфери вашого життя. Я буду вголос читати Вам кожне питання разом з варіантами відповідей. Будь ласка, виберіть відповідь, який здається найбільш підходящим. Якщо ви не впевнені, як відповісти на питання, перша відповідь, яка прийде Вам в голову, часто буває найкращим. Будь ласка, пам'ятайте про свої стандарти, надіях, розвагах і інтересах. Ми запитуємо про те, який Ви вважаєте своє життя протягом останніх чотирьох тижнів

		дуже погано	погано	ні погано, ні добре	добре	очень добре
1.	Як Ви оцінюєте якість Вашого життя?	1	2	3	4	5
		дуже не задоволен	Ні задоволен	Ні то, ні інше	задоволен	Дуже задоволен
2.	Наскільки Ви задоволені станом свого здоров'я?	1	2	3	4	5

У відповідях на наступні питання вкажіть, в якій мірі Ви відчували певні стану протягом останніх чотирьох тижнів.

		зовсім ні	малість	помірно	в значній мірі	надзвичайно
3.	На Вашу думку, якою мірою фізичні болі заважають Вам	5	4	3	2	1
4.	виконувати свої обов'язки?	5	4	3	2	1
		зовсім ні	малість	помірно	в значній мірі	надзвичайно
5.	Наскільки Ви довольні своєю життям?	1	2	3	4	5
6.	Наскільки, по Вашему мнению, Ваша життя наповнена смыслом?	1	2	3	4	5
7.	Наскільки добре Ви можете концентрувати увагу?	1	2	3	4	5
8.	Наскільки безпечно Ви відчуваєтеся в повсякденному житті?	1	2	3	4	5
9.	Наскільки здоровою є фізичне середовище навколо Вас?	1	2	3	4	5

У наступних питаннях йдеться про те, наскільки повно Ви відчували або були в змозі виконувати певні функції протягом останніх чотирьох тижнів.

		зовсім ні	малість	помірно	в значній мірі	надзвичайно
10.	Чи достатньо у Вас енергії для повсякденного життя?	1	2	3	4	5
11.	Чи здатні Ви змиритися зі своїм зовнішнім виглядом?	1	2	3	4	5
12.	Чи достатньо у Вас грошей для задоволення Ваших потреб?	1	2	3	4	5
13.	Наскільки доступна для Вас інформація, необхідна у Вашому повсякденному житті?	1	2	3	4	5
		дуже погано	погано	ні погано, ні добре	добре	очень добре
15.	Наскільки легко Ви можете дістатися до потрібних Вам місць?	1	2	3	4	5
		дуже не задоволен	Ні задоволен	Ні то, ні інше	задоволен	Дуже задоволен
16.	Наскільки Ви задоволені своїм сном?	1	2	3	4	5
17.	Наскільки Ви задоволені здатністю виконувати свої повсякденні обов'язки?	1	2	3	4	5
18.	Наскільки Ви задоволені своєю працездатністю?	1	2	3	4	5
19.	Наскільки Ви задоволені собою?	1	2	3	4	5
20.	Наскільки Ви задоволені особистими взаєминами?	1	2	3	4	5
21.	Наскільки Ви задоволені своєю сексуальною життям?	1	2	3	4	5
22.	Наскільки Ви задоволені підтримкою, яку Ви отримуєте від своїх друзів?	1	2	3	4	5
23.	Наскільки Ви задоволені умовами в місці Вашого проживання?	1	2	3	4	5
24.	Наскільки Ви задоволені	1	2	3	4	5

	доступністю медичного обслуговування для Вас?					
25.	Наскільки Ви задоволені транспортом, яким Ви користуєтеся?	1	2	3	4	5

Наступні питання стосуються того, наскільки часто Ви відчували або переживали певні стану протягом останніх чотирьох тижнів.

		ніколи	зрідка	досить часто	дуже часто	завжди
26.	Как часто у Вас были отрицательные переживания, например плохое настроение, отчаяние, тревога, депрессия?	5	4	3	2	1

У Вас є якісь зауваження щодо обстеження (оцінки)?

[Наступну таблицю слід заповнювати після завершення інтерв'ю]

	рівняння для підрахування балів у кожній сфері	«сирі показники	перетворюювані показники*	
			4-20	0-100
27.	Сфера 1 (6-Q3) + (6-Q4) + Q10 + Q15 + Q16 + Q17 + Q18 □ + □ + □ + □ + □ + □ + □	a. =	б:	в:
28.	Сфера 2 Q5 + Q6 + Q7 + Q11 + Q19 + (6-Q26) □ + □ + □ + □ + □ + □	a. =	б:	в:
29.	Сфера 3 Q20 + Q21 + Q22 □ + □ + □	a. =	Б:	в:
30.	Сфера 4 Q8 + Q9 + Q12 + Q13 + Q14 + Q23 + Q24 + Q25 □ + □ + □ + □ + □ + □ + □ + □ + □	a. =	б:	в:

Навчальне видання

Кременчуцька Маргарита Костянтинівна

**ІНДИВІДУАЛЬНИЙ РОЗВИТОК ТА ДЕТЕРМІНАНТИ
ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ**

**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