

Согласие
на размещение текста выпускной квалификационной работы, научного
доклада об основных результатах подготовленной научно-
квалификационной работы в ЭБС КГПУ им. В.П. АСТАФЬЕВА

Я, Стрельцова Татьяна Владимировна

(фамилия, имя, отчество)

разрешаю КГПУ ИМ. В.П. Астафьева безвозмездно воспроизводить и размещать (доводить до всеобщего сведения) в полном объеме и по частям написанную мною в рамках выполнения основной профессиональной образовательной программы выпускную квалификационную работу

на тему: Групповое психологическое консультирование как средство

формирования у студентов представления о психологическом
здоровье (название работы) (далее - работа) в ЭБС КГПУ им.

В.П.АСТАФЬЕВА, расположенной по адресу <http://elib.kspu.ru>, таким образом, чтобы любое лицо могло получить доступ к ВКР из любого места и в любое время по собственному выбору, в течение всего срока действия исключительного права на работу.

Я подтверждаю, что работа написана мною лично, в соответствии с правилами академической этики и не нарушает интеллектуальных прав иных лиц.

дата 13.12.2020

подпись Стрельцова

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Факультет начальных классов
Кафедра педагогики и психологии начального образования

Стрельцова Татьяна Владимировна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема: Групповое психологическое консультирование как средство формирования у студентов представления о психологическом здоровье

Направление: 44.04.02. «Психолого-педагогическое образование»

Магистерская программа: «Психологическое консультирование в образовании»

Допущена к защите
Заведующий кафедрой

к.п.с.н., доцент Мосина Н.А.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)



(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы

к.п.с.н., доцент Сафонова М.В.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)



(дата, подпись)

Научный руководитель

к.п.с.н., доцент Сафонова М.В.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)



(дата, подпись)

Магистрант

Стрельцова Т.В.

(фамилия, инициалы)

14.12.20 Стрельцова

(дата, подпись)

Красноярск, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Реферат.....	3
Введение.....	9
Глава 1. Теоретические основы представления студентов о психологическом здоровье.....	16
1.1. Основные подходы к рассмотрению понятия психологическое здоровье. Его критерии, характеристики и параметры	16
1.2. Социальные представления о психологическом здоровье человека.....	29
1.3. Возможности группового психологического консультирования для формирования адекватных представлений студентов о психологическом здоровье	34
Выводы по Главе I.....	45
Глава 2. Экспериментальное исследование по изучению возможностей группового психологического консультирования как средства развития адекватных представлений студентов о психологическом здоровье.....	47
2.1. Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента.....	47
2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента.....	76
2.3. Результаты экспериментальной работы и их обсуждение.....	82
Выводы по Главе II.....	107
Заключение.....	109
Список литературы.....	111
Приложения.....	119

Реферат

Диссертация на соискание степени магистра по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование, направленность «Мастерство психологического консультирования» и теме «Групповое психологическое консультирование как средство формирования у студентов представления о психологическом здоровье».

Цель научного исследования: изучить возможности группового психологического консультирования как средства развития адекватных представлений о психологическом здоровье у студентов.

Объект исследования: процесс формирования адекватных представлений студентов о психологическом здоровье.

Предмет исследования: психологическое консультирование как средство формирования адекватных представлений студентов о психологическом здоровье.

Гипотеза исследования состоит в предположении о том, что процесс формирования адекватных представлений студентов о психологическом здоровье будет результативным, если:

- 1) организовать групповое психологическое консультирование как способствующее расширению представлений студентов о психологическом здоровье.
- 2) в основу работы положить психологическое просвещение как одну из форм консультирования.
- 3) в ходе консультационного процесса использовать обсуждение и упражнения, направленные на формирование представлений студентов о психологическом здоровье.

Теоретико-методологические основания исследования:

- 1) Основные подходы к рассмотрению понятия психологическое здоровье. Его критерии, характеристики и параметры. Рассмотрены как отечественные (Л. С. Выготский, Д. А. Леонтьев, О. В. Хухлаева), так и

зарубежные теории (А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс);

2) Социальные представления о психологическом здоровье человека (Г. С. Коринова, С. Московичи);

3) Возможности группового психологического консультирования для формирования адекватных представлений студентов о психологическом здоровье (Т. И. Ачинович, Г. В. Валеева, О. В. Хухлаева).

Методы исследования:

1. Анализ психолого-педагогической литературы.
2. Психосемантические методы.
3. Проективные методы.
4. Контент-анализ.
5. Методы качественного и количественного анализа.
6. Методы математической обработки данных.

Экспериментальная база исследования: в качестве экспериментальной группы были выбраны 20 студентов, 1-4 курсов.

Апробация результатов исследования происходила в ходе организации и проведения групповых консультаций. Всего было проведено 9 групповых консультаций.

Теоретическая значимость:

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что результаты, полученные автором в ходе исследования, станут основой для более углубленного изучения возможностей группового консультирования в процессе формирования у студентов представления о психологическом здоровье.

Практическая значимость:

Практическая значимость проведенного исследования заключается в том, что полученный теоретический и практический материал может быть использован в работе штатных психологов организации, психологов консультативных центров и специалистов группового консультирования в области группового психологического консультирования, касающегося темы

психологического здоровья (работа, направленная на просвещение).

Структура диссертации:

Описание представляемого исследования включает введение, две главы, заключение, список источников литературы и приложения.

Во Введении обсуждается актуальность работы, цели и задачи исследования, научная новизна, научная и практическая значимость диссертации, формулируются положения, выносимые на защиту, а также приводится список работ, в которых опубликованы результаты данного исследования. Кратко представлено содержание диссертации.

В Главе 1 описаны основные подходы к рассмотрению понятия психологическое здоровье, его критерии, характеристики и параметры; рассмотрено понятие «Социальные представления», социальные представления студентов о психологическом здоровья; возможности группового психологического консультирования для формирования адекватных представлений студентов о психологическом здоровье и особенности его организации. Выводы.

В Главе 2 представлено экспериментальное исследование по изучению представлений студентов о психологическом здоровье. Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента. Организация и проведение формирующего эксперимента. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение. Выводы.

В заключении сформулированы основные результаты диссертации.

В приложениях собраны таблицы, содержащие данные по результатам исследования, а также результаты математической обработки данных и конспекты консультаций.

Таким образом, в ходе теоретической и опытно-экспериментальной работы положения гипотезы получили подтверждение, задачи исследования решены, цель достигнута.

Abstract

The thesis for the degree of Master of Psychological-pedagogical Sciences in a training area 44.04.02 Psychological-pedagogical education, the master's program "Mastery of psychological counselling" and on the theme "Psychological group counselling as a means of developing students' representation of psychological health".

The research objective: to study the potential of group psychological counselling as a means of developing students' appropriate representations of psychological health.

The research object: the process of developing students' appropriate representation of psychological health.

The research subject: psychological counselling as a means of developing students' appropriate representations of psychological health.

The hypothesis of the research consists in that the process of developing students' appropriate representations of psychological health is efficient if:

- 1) the psychological group counselling is organized as facilitating broadening students' representations of psychological health;
- 2) the work is based on psychological education as a form of counseling;
- 3) in the course of counselling process, discussion and exercises aimed at developing students' representations of psychological health are used.

The theoretical and methodological base of the research includes:

1) main approaches to consideration of the notion of psychological health. Its criteria, key features and parameters described by Russian scientists (L.S. Vygotskyi, D.A. Leontiev, O.V. Huhlaeva) as well as their foreign colleagues (A. Maslow, G. Allport, C. Rogers);

2) social notions about human psychological health (S. Moscovici, G.S. Korytova);

3) the potential of psychological group counselling for developing students' appropriate representations of psychological health (G.V. Valeeva, O.V. Hyhaleva,

T.I. Achinovich).

The methods of the research:

1. The analysis of psychological-pedagogical literature.
2. Psychosemantical methods.
3. Projective methods.
4. Content analysis.
5. Methods of the quantitative and qualitative analysis.
6. Statistical data analysis.

The experimental base of the research: a treatment group included 20 first to fourth-year students.

Approbation of the research results was conducted in the course of the series of group counselling meetings. The total number of group meetings held was 9.

The theoretical importance of the research

The theoretical importance of the research consists in that the findings of the research may lay the groundwork for more advanced study of psychological group counselling potential in developing students' representations of psychological health.

The practical importance of the research

The practical importance of the research consists in that the theoretical and applied material may be used by staff psychologists in organizations, psychologists in counselling centers and psychological group counselling specialists who deal with the issue of psychological health (work aimed at psychological education).

The structure of the research

The description of the presented research includes the introduction, two chapters, the conclusion, the list of sources and the appendices.

In Introduction the relevance, the objectives and scientific problems, scientific novelty and practical significance of the research are discussed; the provisions for the thesis defense are stated; the published papers containing the

research results are listed. The content of the thesis is briefly presented.

In Chapter I main approaches to the consideration of the notion of psychological health, its criteria, key features and parameters are described; the notion of social representations, students' social representations of psychological health, potential of psychological group counselling for developing the students' appropriate representation of psychological health and special features of its organization are studied. The conclusions are made.

In Chapter 2 the experimental research on students' representations of psychological health is described. Methodical organization of the research and the discussion of the stated experiment results are presented. Organization and process of the forming experiment are outlined. The results of the forming experiment and its discussion are described and conclusions are made.

In Conclusion the main thesis results are stated.

In Appendices tables containing research data, statistical data analysis results and summaries of counselling meetings are presented.

Thus, in the course of theoretical and research work the hypothesis was proven, the problems of the research were solved and the objective was attained.

Введение

Актуальность исследования. Изучению психологического здоровья посвящено достаточно большое количество исследований. В работах, направленных на изучение психологического здоровья, независимо от взглядов исследователей на данный вопрос, подчеркивается то, что психологическое здоровье оказывает влияние на развитие личности, а также на всю ее жизнь в целом.

Сравнительно недавно психологи стали выделять понятие психологического здоровья. Длительное время учеными рассматривалось понятие психологического нездоровья, а понятие психологическое здоровье специально не изучалось. Трудность еще состоит в том, что здоровье достаточно долго рассматривалось с медицинской точки зрения. Сейчас цель исследователей рассмотреть данное понятие, учитывая, как медицинские, так и психологические точки аспекты.

Многие исследователи занимались проблемой изучения психологического здоровья человека, как отечественные (Л.С. Выготский, Д.А. Леонтьев, О.В. Хухлаева), так и зарубежные (А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс), а также в своих работах рассматривают различные способы сохранения и поддержания психологического здоровья человека. Психологическое здоровье рассмотрено с точки зрения психоаналитической (А. Адлер, З. Фрейд, К. Г. Юнг); гуманистической (Г. Олпорт, К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкл, Я. Корчак) и отечественной (О.С. Васильева, Л.С. Выготский, И.В. Дубровина, Д.А. Леонтьев, А.Ф. Лосев, О.И. Мотков, Ф.Р. Филатова, О.В. Хухлаева) психологии.

В современном мире достаточно часто встречаются проблемы с психологическим здоровьем. В связи с этим современные исследователи все чаще обращают внимание на эту проблему: дают трактовку этому понятию, выделяют его компоненты (О.С. Васильева, И.В. Дубровина, М.Ю. Михайлина, Ф.Р. Филатова). Психологическое здоровье рассматривается

как: 1) равновесие между такими составляющими как эмоции, интеллект, тело и психическое, а также между личностью и ее окружающими, природой и даже космосом, то есть как гармонию (О.В. Хухлаева); 2) психологическую гармонию, которую трактует как психическое, личностное, социальное и духовно-психологическое здоровье (О.И. Мотков); 3) совокупность психических свойств человека, обеспечивающих гармонию между потребностями индивида и общества и являющихся предпосылкой ориентации индивида на выполнение своей жизненной задачи (И.В. Дубровина). Необходимо отметить, что вышеперечисленные трактовки рассматриваемого понятия определяют его как гармонию, что свидетельствует о том, что имеющиеся в науке исследования различных авторов находят точки соприкосновения друг с другом.

Психологи утверждают, что на здоровье, в том числе на психологическое, оказывают влияние большое количество факторов, в том числе социальных, а также обращают внимание на тот факт, что проблемы с психологическим здоровьем встречаются все чаще и начиная уже с самого детства (И.В. Дубровина, О.В. Хухлаева). Также, выделены критерии и уровни развития психологического здоровья на основе таких критериев как: 1) совокупность проявлений (О.О. Андронникова, Е.В. Ветерок); 2) развитие (О.В. Хухлаева); 3) субъектность личности (Е.Р. Калитиевская). Необходимо отметить, что исследователи выделяют уровни психологического здоровья, в качестве критерия рассматривая, способность к адаптации к окружающему миру (О. В. Хухлаева).

В то же время, практически отсутствуют исследования социальных представлений о психологическом здоровье, в то время как именно на основе социальных представлений отдельный человек или группы людей строят свое отношение к своему психологическому здоровью, а также выстраивают свое поведение, направленное на профилактику проблем с психологическим здоровьем. Имеющиеся в науке знания, описывающие представления студентов о психологическом здоровье, свидетельствуют о том, что этих

знаний недостаточно, в связи с тем, что студенты выделяют в качестве критериев психологического здоровья либо физическое составляющие здоровья, либо выделяют те характеристики, которые актуальны для них в момент исследования (Т.Н. Бандурка, О.В. Лебедевой, Ф.В. Повshedной, Е.А. Соловьева).

Следовательно, это подтверждает важность изучения рассматриваемого явления, а также необходимость работы, направленной на просвещение членов общества по сохранению и поддержанию психологического здоровья.

В своем исследовании мы будем изучать представления студентов о психологическом здоровье в связи с тем, что именно студенты являются аудиторией, которая уже имеет определенные знания и представления о психологическом здоровье. Помимо этого, именно с этой категорией, целесообразно проводить консультативную работу, направленную на расширение у студентов представлений о психологическом здоровье способах его поддержания, что позволит избежать возможных проблем в будущем. Мы выбрали данную категорию в связи с тем, что студенты имеют уже определенный запас знаний, но при этом данная аудитория готова свои знания расширять, либо пересматривать, а также в связи с тем, что многие студенты ориентированы на поддержание своего здоровья.

Формировать социальные представления студентов о психологическом здоровье мы будем с помощью группового психологического консультирования, данная форма работы позволяет не только проводить очные встречи, но и онлайн встречи, что особенно актуально в современном мире.

Цель работы – изучить возможности группового психологического консультирования как средства развития адекватных представлений о психологическом здоровье у студентов.

Объект исследования – процесс формирования адекватных представлений студентов о психологическом здоровье.

Предмет исследования – психологическое консультирование как

средство формирования адекватных представлений студентов о психологическом здоровье.

Гипотеза исследования: процесс формирования адекватных представлений студентов о психологическом здоровье будет результативным, если:

1) организовать групповое психологическое консультирование как способствующее расширению представлений студентов о психологическом здоровье.

2) в основу работы положить психологическое просвещение как одну из форм консультирования.

3) в ходе консультационного процесса использовать обсуждение и упражнения, направленные на формирование представлений студентов о психологическом здоровье.

Задачи исследования:

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по теме исследования.

2. Подобрать диагностические методики для изучения представлений студентов о психологическом здоровье.

3. Провести констатирующий эксперимент, направленный на изучение представлений студентов о психологическом здоровье человека.

4. Описать структуру представлений студентов о психологическом здоровье.

5. Разработать и апробировать программу, направленную на формирование представлений студентов о психологическом здоровье человека.

6. Проследить динамику сформированности представлений студентов о психологическом здоровье до и после формирующего эксперимента.

7. Проверить гипотезу исследования с помощью методов

математической статистики.

Методы исследования:

7. Анализ психолого-педагогической литературы.
8. Психосемантические методы.
9. Проективные методы.
10. Контент-анализ.
11. Методы качественного и количественного анализа.
12. Методы математической обработки данных.

Экспериментальная база исследования: в качестве экспериментальной группы были выбраны 20 студентов, 1-4 курсов.

Теоретико-методологические основания исследования:

- 1) Основные подходы к рассмотрению понятия психологическое здоровье. Его критерии, характеристики и параметры (Л. С. Выготский, Д.А. Леонтьев, О. В. Хухлаева), так и зарубежные (А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс);
- 2) Социальные представления о психологическом здоровье человека (Г. С. Кобытова, С. Московичи);
- 3) Возможности группового психологического консультирования для формирования адекватных представлений студентов о психологическом здоровье (Т. И. Ачинович, Г. В. Валеева, О. В. Хухлаева).

Научная новизна исследования:

Элемент новизны состоит в обоснование возможностей применения в групповом консультировании респондентов любой возрастной категории (за исключением детей) техник и упражнений, которые могут комбинироваться и быть адаптированы под любую группу с различной степенью знаний о психологическом здоровье, а также в зависимости от цели – повышение уровня знаний, либо приобретение знаний не имея первичных знаний.

Теоретическая значимость:

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что результаты, полученные автором в ходе исследования, станут основой для

более углубленного изучения возможностей группового консультирования в процессе формирования у студентов представления о психологическом здоровье.

Практическая значимость:

Практическая значимость проведенного исследования заключается в том, что полученный теоретический и практический материал может быть использован в работе штатных психологов организации, психологов консультативных центров и специалистов группового консультирования в области группового психологического консультирования, касающегося темы психологического здоровья (работа, направленная на просвещение).

Структура и объем диссертации:

Полный объем – 170 страниц, включая 14 рисунков, 7 таблиц, 6 приложений. Количество использованных источников – 79.

Описание представляемого исследования включает введение, две главы, заключение, список использованной литературы и приложения.

Во Введении обсуждается актуальность работы, цели и задачи исследования.

В Главе 1 описаны основные подходы к рассмотрению понятия психологическое здоровье, его критерии, характеристики и параметры; рассмотрено понятие «Социальные представления», социальные представления студентов о психологическом здоровья; возможности группового психологического консультирования для формирования адекватных представлений студентов о психологическом здоровье и особенности его организации. Выводы.

В Главе 2 представлено экспериментальное исследование по изучению представлений студентов о психологическом здоровье. Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента. Организация и проведение формирующего эксперимента.

Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение. Выводы.

В заключении сформулированы основные результаты диссертации.

В приложениях представлены методики, используемые для диагностики; таблицы, содержащие данные по результатам исследования; программа консультаций.

Работа апробирована на конференциях: Международная научно-практическая конференция «Педагогика, психология в условиях непрерывности образования», г. Самара, 2020; Международная научно-практическая конференция «ОБЩЕСТВО – НАУКА - ИННОВАЦИИ», г. Самара, 2020;

По теме диссертации имеются публикации:

1. Стрельцова Т. В. Психологическое здоровье человека // Сборник статей Международной научно-практической конференции «Педагогика, психология в условиях непрерывности образования». 2020. С. 133-135;

2. Стрельцова Т.В., Сафонова М.В. Особенности социальных представлений студентов о психологическом здоровье // Научный журнал «Globus». 2020. С. 26-28.

3. Стрельцова Т.В., Сафонова М.В. Развитие социальных представлений студентов о психологическом здоровье с помощью группового психологического консультирования // Сборник статей Международной научно-практической конференции «общество – наука - инновации». 2020. С. 155-157.

Глава 1. Теоретические основы представления студентов о психологическом здоровье

1.1 Основные подходы к рассмотрению понятия психологическое здоровье. Его критерии, характеристики и параметры

В литературе встречаются понятия «психологическое здоровье» и «психическое здоровье» и часто понятие психологического здоровья заменяется психическим здоровьем. Это может быть связано с тем, что проблема здоровья человека достаточно долго рассматривалась только с медицинской точки зрения, психологами долгое время данное понятие не выделялось.

В связи с этим необходимо разграничить данные понятия. **Психическое здоровье** имеет отношение к отдельным психическим процессам и механизмам, а **психологическое здоровье** – здоровье личности в целом [2].

В современном мире люди стали чаще обращаться за помощью к психологу-консультанту, в связи с тем, что психика неспособна справляться, без посторонней помощи, со стрессовыми факторами, число которых с каждым годом возрастает. [66, с. 3]. В связи с этим в психологических науках наиболее часто стал рассматриваться вопрос о психологическом здоровье, а также выделяться его критерии, характеристики и параметры, что помогает оценить психологическое здоровье конкретного человека и понять, какую работу необходимо с ним проводить для того, чтобы не допустить возникновения нарушений его психологического здоровья.

Изучением психологического здоровья занимались многие исследователи. Для того чтобы изучить данное понятие необходимо рассмотреть имеющиеся точки зрения разных психологов в различные периоды, так, как только такой подход позволит рассмотреть понятие

наиболее полно [35].

Понятие здоровье является достаточно разносторонним и сложным.

Всемирная организация здравоохранения трактует здоровье как состояние человека, которое включает в себя отсутствие болезней, физических дефектов, а также полное физическое, социальное и психическое благополучие.

Важнейшими составляющими здоровья человека является его психологическое, физическое и социальное здоровье. В свою очередь психологическое здоровье оказывает влияние на развитие личности, а также на все сферы ее жизнедеятельности.

Термин «Психологическое здоровье» был введен в научный аппарат И. В. Дубровиной. В качестве психологического здоровья она рассматривает психологические аспекты психического здоровья, другими словами, автор обращает внимание на то, что относится к самой личности в целом тесно взаимосвязано с высшими проявлениями человеческого духа [24, с. 4].

Таблица 1. – Подходы к пониманию психологического здоровья

Автор	Трактовка понятия
Представители психоаналитической психологии	
З. Фрейд	Одним из первых, кто начал рассматривать психологическое здоровье считается З. Фрейд. Психоаналитик не давал определение психологическому здоровью, он рассматривал патологию, но, несмотря на это, он затрагивал аспекты психологического здоровья. Он говорил о том, что психические нарушения являются следствием внутриличностных конфликтов, которые возникают и у здоровых людей в результате рассогласования целей и средств их достижения. Эти конфликты отражают негативные переживания, возникающие в результате возникновения этих конфликтов [23, с. 33-34; 65].
А. Адлер	Адлер А. также не выделял термина психологическое здоровье, но он утверждал, что личность должна быть целостной, стремиться к превосходству, что должно выступать как мотив поведения человека, творческая сила самости. Так он развил идею о том, что целостные системы часто обладают свойствами, отсутствующими у их частей, что существует тенденция к возрастанию организации, к целостности в каждом индивидууме [1, 62].

Таблица 1. – Подходы к пониманию психологического здоровья
(продолжение)

К. Г. Юнг	Тутушкина М. К. разделяет позицию К. Г. Юнга, который утверждал, что человек должен быть собой, должен найти собственную индивидуальность, тот центр личности, который одинаково удален от сознания и бессознательного; мы должны стремиться к этому идеальному центру, к которому природа, кажется, направляет нас. Только из этой точки могут быть удовлетворены наши нужды [62].
Представители гуманистической психологии	
Г. Олпорт	Олпорт Г. под здоровой личностью понимал психологически зрелую личность. Психолог утверждал, что критерии здоровья не должны ставиться в противовес нездоровой личности, а должны выделяться на основе изучения здоровых личностей, которые обладают стремлением сохранить свою жизнь, а также сделать ее осмысленной. Автор создал портрет психологически здоровой личности, основываясь на том, что человеческая природа проприативна. Г. Олпорт выделил шесть черт, которые должны присутствовать у психологически зрелого человека. По мнению исследователя, психологически зрелый человек имеет широкие границы Я, способен к теплым, сердечным социальным отношениям, демонстрирует эмоциональную стабильность и самопринятие, а также реалистическое восприятие, опыт и притязания. Также психолог утверждает, что зрелый человек демонстрирует способность к самопознанию и чувство юмора и обладает цельной философией [68, 73].
К. Роджерс	Чеснокова М. Г. поддерживает позицию К. Роджерса. Роджерс К. описал полноценно функционирующую личность на основании предположений о том, что человек от природы стремится к естественному, природному росту и развитию [68]. Согласно К. Роджерсу здоровый индивид – индивид, который личностно развивается, а также открыт для опыта. Центральным понятием в его теории является конгруэнтность, которая заключается в способности личности реагировать, а также действовать искренне, выражая свои искренние чувства и установки. Неконгруэнтность личности, по мнению автора, сказывается на психологическом здоровье личности, а также неконгруэнтный индивид препятствует своей самореализации и лишает себя полноты жизненного опыта [55, 68]. Роджерс К. выделил характеристики процесса «хорошей жизни», а, следовательно, характеристики психологического здоровья, к ним он отнес: открытость опыту, стремление жить настоящим, доверие к своему организму, процесс более полноценного функционирования, перспективу отношения свободы и необходимости, творчество как элемент хорошей жизни, основополагающее доверие к человеческой природе, более полнокровную жизнь [55, 68]. Основываясь на своей теории, К. Роджерс разработал собственную систему психотерапии, которую назвал клиент-центрированной психотерапией. Основное назначение этой системы состоит в организации таких условий взаимодействия терапевта и клиента, которые способствуют тому, что клиент может достичь открытости, свободы и полноты самовыражения, что помогает ему найти свои

Таблица 1. – Подходы к пониманию психологического здоровья
(продолжение)

	уникальный способ разрешения волнующих его жизненных ситуаций [55, 68].
А. Маслоу	Маслоу А. описал образ самоактуализирующегося человека. Психолог утверждает, что самоактуализирующаяся личность - психологически здоровая личность. Исследователь в своих трудах опирался на теорию мотивации личности, выдвинутую им ранее. Маслоу А. подразумевал под здоровьем определенный уровень развития личности. Критерий здоровья личности согласно А. Маслоу – полная актуализация возможностей человека. По А. Маслоу неудовлетворение потребностей, как базовых, так и высших ценностей, и потребностей приводит к физическому и психологическому нездоровью личности [47, 68]
В. Франкл	Франкл В, занимаясь рассмотрением вопроса психологического здоровья человека, утверждал, что самоактуализация не является предназначением человека. Человек, по мнению исследователя, самоактуализируется лишь в той мере, в которой он может осуществить смысл. Этот смысл он находит во внешнем мире. Под психологическим здоровьем В. Франкл понимал «душевное здоровье», критерием которого является осмысленность существования, духовность, совесть. Психолог утверждал, что самое важное для человека – стремление осознать свой смысл жизни и исполнить свое предназначение. Этот смысл отражается в жизненных ценностях индивида, которые автор подразделяет на три категории: ценности творчества, ценности чувств и ценности взаимоотношений [64].
Я. Корчак	Корчак Я. рассматривал психологическое здоровье следующим образом. Он говорил о том, что человек не должен быть внутренне безволен и жизненно немощен, а воспитание направлено на то, чтобы воспитать эти качества, так как оно способствует тому, чтобы ребенка сделать безвольным и не свободным духом, а также на подавление его требований и намерений. Он писал: «Все современное воспитание направлено на то, чтобы ребенок был удобен, оно последовательно, шаг за шагом, стремится усыпить, подавить, истребить все, что является волей и свободой его духа, силой его требований и намерений [36].
Представители отечественной психологии	
Л. С. Выготский	Выготский Л. С., занимаясь изучением психологического здоровья человека, рассматривал его как высшую психическую функцию. Под высшими психическими функциями автор понимал культурные формы поведения человека, к которым он относил, как произвольную память, абстрактное мышление, так и письмо, практическую деятельность человека. Формирование здоровья человека как высшей психической функции основывается на развитии его личности [21].
Д. А. Леонтьев	Леонтьев Д. А. в своих работах обращал внимание на психологическое здоровье человека. Он называл его благополучием личности. Исследователь утверждал, что благополучие определяется смыслом жизни человека. Психолог обращал внимание на то, что человек, который ориентирован на стремление к счастью и удовольствию, другими совами гедонистическому смыслу жизни, не приводит к осознанию смысла жизни и его реализации, а, следовательно, к

Таблица 1. – Подходы к пониманию психологического здоровья
(продолжение)

	<p>благополучию личности. Также автор полагал, что смысл жизни можно искать другими способами, а именно в прошлом, настоящем и будущем [40].</p>
О. В. Хухлаева	<p>Хухлаева О. В. обращает внимание на то, что для того, чтобы наиболее точно описать психологическое здоровье необходимо использовать термин «гармония». Автор определяет психологическое здоровье как равновесие между такими составляющими как эмоции, интеллект, тело и психическое, а также между личностью и ее окружающими, природой и даже космосом. Исследователь пишет: «Психологическое здоровье представляет собой динамическую совокупность психических свойств человека, обеспечивающих гармонию между потребностями индивида и общества, являющихся предпосылкой ориентации личности на выполнение своей жизненной задачи» [67].</p>
О. И. Мотков	<p>Мотков О. И. также рассматривает понятие психологической гармонии. Психологическую гармонию он определяет, как психическое, личностное, социальное и духовно-психологическое здоровье. Под психическим здоровьем автор понимает отсутствие выраженных психических заболеваний. Личностное здоровье он трактует как оптимальное внутреннее соответствие и равновесие различных изначально генетически заданных, а также появляющихся при жизни мотиваций и характерологических и культурологических черт разного уровня и содержания друг с другом, а также с познавательными, психофизиологическими и физическими возможностями построения поведения. Социальное здоровье психолог трактует как наиболее благоприятную внешнюю согласованность личности с окружающими социальными условиями, в том числе микросоциальной и макросоциальной средой. Духовно-психологическое здоровье оптимальное внешнее равновесие личности с естественными природными средами и Миром в целом [49].</p>
И. В. Дубровина	<p>Дубровина И. В. занималась изучением психологического здоровья относится к личности в целом, находится в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа и позволяет выделить психологический аспект проблемы психического здоровья, в отличие от медицинского, социологического, философского. Дубровина И. В. отмечает, что «психологическое здоровье делает личность самодостаточной, оно вооружает ее средствами самопонимания, самопринятия и саморазвития в контексте взаимодействия с окружающими людьми и в условиях культурных, социальных, экономических и экологических реальностей окружающего мира». Наряду с этим, психологически здоровой личности свойственны: эмоциональная устойчивость, зрелость чувств соответственно возрасту, совладение с негативными эмоциями, естественное проявление чувств и эмоций, способность радоваться, сохранность привычного самочувствия, а также адекватное восприятие самого себя, максимальное приближение субъективных образов к отражаемым объектам действительности, способность концентрации внимания на предмете, удержание информации в памяти, способность к логической обработке информации, критичность мышления, креативность, знание</p>

Таблица 1. – Подходы к пониманию психологического здоровья
(продолжение)

	<p>себя, дисциплина ума (управление мыслями). Таким образом, психологическое здоровье представляет собой динамическую совокупность психических свойств человека, обеспечивающих гармонию между потребностями индивида и общества и являющихся предпосылкой ориентации индивида на выполнение своей жизненной задачи. Психическое здоровье традиционно интерпретируется как собственная жизнеспособность индивида, как жизненная сила, обеспеченная полноценным развитием, как умение приспосабливаться и расти в изменяющихся, не всегда благоприятных, но обычных для большинства условиях, что является предпосылкой психологического здоровья [24, 26]. Основой психологического здоровья, по мнению И. В. Дубровиной, составляет развитие личностной индивидуальности [24, 26]. Дубровина И. В., рассматривая данное понятие, делает акцент на том, что именно психологическое здоровье дает возможность личности стать самодостаточной, но только тогда, когда она в своем поведении и отношениях ориентируется как на нормы, задаваемые из окружающей среды, так и на внутренние осознанные само ориентиры. Психологически здоровый человек, по мнению автора, это тот, человек, который проявляет интерес к жизни, а также свободу мысли и инициативу. Помимо этого, психологически здоровая личность увлечена какой-либо областью научной или практической деятельности, активна и самостоятельна, способна нести ответственности и рисковать, а также верит в себя, уважает окружающих, разбирается в том, что можно использовать в качестве средства для достижения цели. Также психологически здоровая личность согласно И. В. Дубровиной способна к сильным чувствам и переживаниям, осознает свою индивидуальность, испытывает радостное удивление, связанное со своеобразием всех окружающих людей, и проявляет творчество в различных сферах своей жизни и деятельности [24,26].</p>
<p>О. С. Васильева, Ф. Р. Филатова</p>	<p>Васильева О. С. и Ф. Р. Филатова в своем методическом пособии рассматривают понятие психологического здоровья, а также «модель здоровой личности». Модель здоровой личности, рассматриваемая этими исследователями, строится на объединении трех основных социокультурных эталонов здоровья, закрепившихся в истории культуры, к ним относятся античный, адаптационный и антропоцентрический эталон. Исследователи трактуют здоровье как системное качество личности, рассматривая его в единстве структурных и динамических аспектов. Недостатком данной теории является то, в ней отсутствует исторический подход к анализу возникновения этого системного качества. Это приводит к тому, что понятие здоровье и его структурные компоненты определены на эмпирическом уровне. Автор выделяет следующие уровни: уровень телесных ощущений и реакций, уровень образов и представлений, уровень самосознания и рефлексии, уровень межличностных отношений и социальных ролей, уровень социокультурной детерминации, уровень экзистенциальных и</p>

Таблица 1. – Подходы к пониманию психологического здоровья (окончание)

	<p>трансперсональных переживаний, уровень самоактуализации. Взаимодействие различных уровней, по мысли авторов, обеспечивается процессами саморегуляции, социальной адаптации и самореализации (динамический аспект).</p> <p>При этом структурные компоненты рассматриваются в отрыве от процессуальных (а не как конечный продукт этих процессов), а механизмы саморегуляции никак не соотносятся с уровнями функционирования личности. В результате модель утрачивает внутреннее единство, являющееся основным критерием здоровой личности. В ней также не учитывается принцип развития, обуславливающий необходимость перехода индивида на более высокий структурный уровень.</p> <p>Васильева О. С. и Ф. Р. Филатова утверждают, что психологическое здоровье – продукт развития, о котором можно судить, обращая внимание на культурные формы поведения конкретного человека. Следовательно, оно имеет социальную природу и предполагает, как присвоение культурных норм и форм поведения, так и их преобразование, которое способствует более адаптивному поведению в конкретной среде [20].</p>
<p>А. Ф. Лосев</p>	<p>Дубровина И. В. в своих исследованиях разделяет точку зрения А. Ф. Лосева. Лосев А. Ф., как утверждает И. В. Дубровина, в своих исследованиях отмечал, что каждая личность единственна и неповторима, она является носителем сознания, мышления и чувствования и в том, числе она еще выступает вообще субъектом, который сравнивает себя как с самим собой, так и с окружающими. Автор обращает внимание на то, что психологическое здоровье заключается в постепенном осознании человеком особенностей своего психического здоровья, своей личности и индивидуальности. Также он обращает внимание на тот факт, что психологическое здоровье формируется тогда, когда происходит процесс роста и развития ребенка. Исследователь утверждает, что психологическое здоровье формируется только в тех случаях, когда человек, будучи еще ребенком, занимает активную жизненную позицию, а также, когда он сам заинтересован в своем психическом и личностном развитии [25].</p>

Рассмотрим характеристики и параметры психологического здоровья, выделяемые учеными в зарубежной литературе.

Boudrias J. S. выделяет следующие параметры психологического здоровья: потребности в работе, социально-организационные ресурсы (благоприятный климат, процедурная и распределительная справедливость) и личные ресурсы (оптимизм и устойчивость) [76].

Согласно данным, приводимым в исследованиях Т.В. Kashdan., J. Rottenberg основными критериями психологического здоровья

рассматривались: положительные эмоции и мысли, сильные стороны и удовлетворение основных психологических потребностей в принадлежности, компетентности и автономии, а также умение личности приспособиться к жизни в обществе [78].

Обратимся к характеристикам и параметрам психологического здоровья, выделяемым отечественными исследователями.

Калашникова С. А., изучая характеристики и параметры психологического здоровья, утверждает, что их необходимо рассматривать как систему. Это дает возможность изучать психическую реальность в совокупности детерминант. Детерминанты являются действительностью каждого конкретного индивида, которая выражается: в его реальной жизни, особенностях его личности, реальности, в которой он живет, что дает возможность видеть то, как человек справляется с изменениями, происходящими вокруг него, и судить о его психологическом здоровье [34, с. 188].

Дубровина И. В. рассматривая психологическое здоровье, подчеркивает то, что психологически здоровая личность обладает такими характеристиками как самодостаточность, проявляет интерес к жизни, обладает свободой мысли и инициативой, помимо этого исследователь утверждает, что психологически здоровая личность увлекается определенной научной, либо практической деятельностью, помимо этого автор утверждает, что психологически здоровая личность активна, самостоятельна, несет ответственность за свои поступки, способна к риску, верит в себя, проявляет уважение к окружающим, способна к сильным чувствам и переживаниям, а также к выбору средств для достижения цели, осознает свою индивидуальность, удивляется своеобразию окружающих, а также способна к творчеству в различных сферах деятельности [24, с. 55].

Михайлина М. Ю. которая выделяет такие параметры психологического здоровья личности: способности приспособляться к условиям, а также способность преобразовывать эти условия; соответствие социальным и

культурным нормам, принятым в обществе; стрессоустойчивость и стабильность, выражающаяся в процессе взаимодействия человека с окружающим его миром; способность личности к приспособлению к ее окружению [48; 51, с. 26-27]

Помимо этого, ученые, занимаясь проблемой психологического здоровья выделяли его критерии. Рассмотрим различные точки зрения исследователей на этот вопрос.

Андронникова О.О., Е.В. Ветерок в своих работах обращают внимание на то, что психологическое здоровье необходимо рассматривать через критерии, представленные совокупностью проявлений, к которым относятся: проявление деструктивного и виктимного поведения, феномен «виктимной личности», а также нарушенную адаптацию личности, к изменяющимся условиям [6, с.73].

Хухлаева О.В. в своих работах говорит о том, что критерии психологического здоровья необходимо выделять, опираясь на термин развитие, в связи с тем, что в процессе всей жизни человека он развивается и приспосабливается к окружающей среде и, следовательно, успешность приспособления сказывается на его психологическом здоровье. Исходя из этого, можно выделить следующие уровни психологического здоровья.

Высший уровень психологического здоровья (креативный). К данному уровню относятся люди способные адаптироваться к окружающей среде, у таких людей есть резерв сил для преодоления стрессовых, а также у них активное творческое отношение к действительности созидательная позиция. Такие люди не нуждаются в психологической помощи.

Средний уровень (адаптивный), к нему относятся адаптированные к социуму люди, но имеющие повышенную тревожность. Они относятся к группе риска, их необходимо включать в групповую работу профилактически-развивающей направленности.

Низший уровень (дезадаптивный, или ассимилятивно-аккомодативный). К этому уровню относятся люди с нарушением баланса процессов

ассимиляции и аккомодации, которые используют для разрешения внутреннего конфликта ассимилятивные и аккомодативные средства. Такие люди стремятся приспособиться к внешним обстоятельствам в ущерб себе, а также в стремлении соответствовать желаниям общества. Людям, относящихся к низшему уровню психологического здоровья, необходима индивидуальная психологическая помощь [67, с. 8].

Калитиевская Е.Р. в качестве критериев психологически здоровой личности выделяет ее субъектность, которая выражается в личностном выборе, которая возникает во взаимодействии базовых параметров личностной саморегуляции экзистенциального уровня. К этим параметрам относят: степень осознанности, альтернативности, свободы; ответственность, то есть осознание того, что личность сама является причиной изменений, происходящих в ее жизни; духовность, другими словами, сформированность, подвижность и активность ценностно-смысловой регуляции жизнедеятельности. Психологическое здоровье личности зависит от того, может ли она доверять себе, принимать факт собственного существования, а также осуществлять жизнедеятельность, опираясь на свои ценности [35].

Артюхова Т. Ю., описывая психологически здоровую личность отмечает то, что она должна обладать следующими качествами.

1. Соответствие характера реакций личности на внешние раздражители, а также на жизненные события, в том числе, соответствие субъективных образов объективным объектам реального мира.

2. Соответствующий возрастной норме уровень зрелости эмоционально-волевой и познавательной сфер личности.

3. Способность адаптироваться к изменяющимся условиям. Способность к управлению своим поведением, постановке целей и их достижению [8].

Сухотина Н. К. в своих исследованиях рассматривает причины нарушения психологического здоровья. В качестве причин нарушения психологического здоровья в современном обществе выделяют *увеличение*

психогенных факторов, что оказывает большую нагрузку на когнитивную и личностную сторону человека, что влияет на его адаптационные возможности, что способствует возникновению проблем с психологическим здоровьем. Еще одной причиной является *экологическая обстановка*, что сказывается не только на физическом здоровье человека, но и влияет на центральную нервную систему, что в свою очередь сказывается на психологическом здоровье. Третьим фактором является *невозможность медицины в полной мере устранить врожденные патологии*, эта категория людей относится к группе риска по возникновению психических расстройств в дальнейшем. Исследователь отмечает, что состояние психологического здоровья общества зависит не только от вышеперечисленных факторов, но и от работы служб, работа которых направлена на поддержание психологического здоровья общества [59].

Также авторы при изучении вопроса о психологическом здоровье человека рассматривали факторы, которые способствуют его нарушению.

Хухлаева О.В. факторы, способствующие нарушению психологического здоровья, делит на две группы: объективные или факторы среды. По мнению исследователя, эти факторы является наиболее значимыми, то есть в большей степени влияют на психологическое здоровье личности, в связи с тем, что именно формирование личности и ее индивидуальных особенностей начинает происходить еще в раннем детстве. К ним психолог относит: семейную обстановку, социально-экономическую ситуацию в стране, профессиональную деятельность, учреждения, в которых находится ребенок в детстве. Помимо этого, автор выделяет субъективные факторы или факторы, обусловленные индивидуально-личностными особенностями [64, с. 9].

Хухлаева О.В. в своей работе рассматривает точку зрения М. Айгарл, автор утверждает, что необходимым фактором, способствующим психологическому здоровью человека, является хорошее настроение, в связи с тем, что оно повышает способность находить решения в трудных ситуациях, а, следовательно, адаптироваться к изменяющимся условиям без последствий

для психологического здоровья. Помимо этого, исследователь говорит о том, что настроение ребенка зависит от настроения взрослого, следовательно, взрослые, находящиеся рядом с ребенком оказывают влияние на его психологическое здоровье [67, с. 17].

Хухлаева О.В. в своей работе обращает внимание на тот факт, что психологическое здоровье включает в себя адекватное выполнение человеком его возрастных, социальных, а также культурных ролей, а также дает ему возможность развиваться на протяжении всей жизни. Автор обращает внимание на то, что психологическое здоровье является обязательным условием для полноценного функционирования человека на протяжении всей его жизни [67, с. 4].

Хухлаева О.В. в процессе изучения психологического здоровья рассматривала его как систему и выделила следующие его компоненты: аксиологический, инструментальный и потребностно-мотивационный. По мнению исследователя, аксиологический компонент включает в себя ценности собственного «Я» человека и ценности «Я» других. Этот компонент включает абсолютное принятие себя, при плохом знании самого себя и принятие других, не зависимо от пола, культурных и возрастных особенностей [67, с. 7].

Инструментальный компонент подразумевает обладание человеком рефлексией, в качестве средства для познания себя, способностью концентрироваться на себе, своем внутреннем мире и на месте себя во взаимоотношениях с окружающими. Помимо этого, данный компонент включает способность понимать и описывать свои эмоциональные состояния и эмоциональные состояния окружающих, свободное и открытое проявление чувств, не причиняя вреда окружающим, а также способность осознавать причины и последствия своего поведения и поведения других [67, с. 7].

Личностно-мотивационный компонент подразумевает наличие у человека потребности в саморазвитии. В данном случае человек является субъектом деятельности в процессе своей жизни, а также в качестве двигателя его развития выступает внутренний источник активности. Также этот человек

берет на себя ответственность за свое развитие [56].

Исследователи в своих работах обращают внимание на тот факт, что с возрастом факторов, способных оказать влияние на психологическое здоровье становится меньше, по их мнению, это связано с тем, что человек научается адаптироваться окружающей среде и проходящим в ней изменениям. В связи с этим О.В. Хухлаева указывает на то, что важным фактором, способствующим психологическому здоровью человека, является стрессоустойчивость, по мнению исследователя, человек на протяжении жизни должен сталкиваться с факторами, к которым необходимо приспособиться, только в этом случае выработается стрессоустойчивость и умение приспосабливаться к окружающей действительности [67, с. 15-17].

Анализ литературы показал, что многие авторы занимались изучением психологического здоровья и формулируют рассматриваемое понятие, опираясь на различные подходы. Понятие психологического здоровья рассматривали представители психоаналитической, гуманистической, отечественной психологии, а также рассматривают современные исследователи. Исходя из этого, все рассматриваемые понятия можно разделить на группы.

Представители психоаналитической психологии (А. Адлер, З. Фрейд, К.Г. Юнг) определяют психологическое здоровье как отсутствие психологического нездоровья, при этом само понятие психологическое здоровье они не выделяют.

Представители гуманистической психологии (А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс) утверждают, что психологически здоровая личность – личность, стремящаяся к развитию.

Представители отечественной психологии (Л. С. Выготский, Д. А. Леонтьев, О. В. Хухлаева) связывают психологическое здоровье с развитием высших психических функций человека.

В своем исследовании психологическое здоровье мы будем рассматривать психологическое здоровье как *процесс развития*,

закрывающийся в стремлении к развитию личности и самореализации (О. А. Баякина).

Анализ литературы позволяет выделить ключевые составляющие психологического здоровья к ним относят: хорошо развитую рефлексивность, стрессоустойчивость, умение находить собственные ресурсы в трудной ситуации; само принятие и умение справляться со своими эмоциональными трудностями без ущерба для окружающих; адекватная самооценка; адекватное социальное поведение, то есть поведение личности соответствующее нормам и правилам, принятым в конкретном обществе; умение понимать себя и других; стремление к росту и развитию; способность заботиться о своем здоровье.

1.2 Социальные представления о психологическом здоровье человека

Социальные представления впервые стали изучаться С. Московичи - французский социальный психолог. Исследователь в начале 60-х годов представил, новую возможность изучения социальных ментальных образований, в связи с этим теория социальных представлений, на данный момент имеет значительную теоретическую и экспериментальную базу [62].

Прежде чем описывать имеющиеся в науке знания о представлениях о психологическом здоровье обратимся к определению понятие «социальные представления».

Корытова Г. С. разделяет точку зрения С. Московичи. Московичи С. определяет социальные представления как связанные между собой понятия и утверждения, а также идеи, метафоры и образы, которые так или иначе связаны друг с другом, что обеспечивает им подвижность. Исследователь отмечает, что социальные представления формируются в процессе межличностного общения в повседневной жизни, их основная цель – осмысление и интерпретация феноменов социальной жизни [37].

Согласно теории, С. Московичи социальное представление является

промежуточной стадией между понятием и восприятием. С помощью представления появляется возможность восстановить то, что в данный момент времени отсутствует в окружении человека, это является главным отличием представления от восприятия, помимо этого исследователь обращает внимание на то, что представление опирается на символы, а также на социальную реальность и социальное знание, а восприятие опирается на перцептивное знание. Исследователь обращает внимание на тот факт, что представление связано со знанием, языком, а также образами. При этом образ является важным составляющим представления. Автор утверждает, что в представлении образ и смысл неразделимо связаны, так как любому значению соответствует определенный образ, так же, как и любому образу соответствует определенное значение [15, 79].

Рассмотрим еще одно определение социального представления, даваемое С. Московичи. Он утверждает, что социальное представление – цепочка идей, метафор и образов, которые в любом случае, так или иначе связаны с друг другом [15, 79].

Бовина И. Б. считает, что социальные представления формируются одновременно на основе научных знаний и убеждений. Но, несмотря на это, их можно разделить на два типа. Первый тип – *представления, основанные на знаниях*, в том случае, когда они сформированы на основе истины в отношении объекта. Второй тип – *представления, основанные на убеждениях*, к ним относят представления, которые поддерживаются через консенсус с другими [15, с.9; 79]

Помимо этого, С. Московичи выделяет типы представлений, предполагающих степень свободы человека с позиции формирования своих личных представлений. К ним относятся: руководящие представления, эмансипированные и полемические. *Руководящие представления* разделяются всеми членами группы, единообразны и принудительны. *Эмансипированные представления* являются продуктом циркулирующих знаний и идей, которые принадлежат подгруппам, находящимся в контакте с друг другом, в той или

иной степени. К *полемическим представлениям* относятся представления, выработанные в результате социального конфликта или полемики, данные представления поддерживаются не всеми членами общества [15, с. 10; 79].

Трушкова С.В. в своих исследованиях, основываясь на теории С. Московичи, описывает следующие функции социальных представлений: первая функция – *инструмент познания*, которая заключается в переводе описания в представления, по мнению психолога, она является в большей степени трансформационной, чем информационной; *вторая функция* – адаптационная, которая заключается в адаптации происходящих социальных фактов, а также явлений политического и научного плана, к уже сформированным взглядам, мнениям и оценкам; третья функция социальных представлений – *регуляция поведения*, которая выражается в том, что личность реагирует на поведение других людей, оценивая не только его индивидуальные особенности, но и особенности и нормы той социальной группы, к которой он принадлежит [61].

Анализ литературы показал, что проблема психологического здоровья является актуальной, но, несмотря на это, в научной литературе недостаточно исследований, отражающих представления о психологическом здоровье. Недостаточная изученность рассматриваемого феномена связана с тем, что долгое время вопрос здоровья рассматривался с медицинской точки зрения, а психология изучала психологическое нездоровье, пока исследователи не пришли к выводу о том, что психологическое нездоровье возможно изучать только на основании знаний о психологическом здоровье.

Рассмотрим, как описаны социальные представления о психологическом здоровье в имеющихся немногочисленных научных исследованиях.

Бандурка Т.Н. в своих исследованиях описывает представления о психологическом здоровье следующим образом. Автор обращает внимание на тот факт, что психологическое здоровье является важной частью жизни любого человека, и рассматривает, какими характеристиками обладает психологически здоровый человек. К этим характеристикам относятся:

жизнерадостность, активность, уравновешенность, спокойствие. Помимо этого, согласно представлениям студентов о психологически здоровом человеке, психологически здоровый человек: адекватно воспринимает мир вокруг себя; живет в настоящем; имеет адекватную самооценку; уверен в себе; способен контролировать себя; стремится к саморазвитию; умеет отстаивать свое мнение, не оскорбляя других; соблюдает нормы морали; несет ответственность за свои поступки, а также не имеет внутренних конфликтов с самим собой.

Поведение психологически здорового человека, согласно исследованиям, Т.Н. Бандурка, является адекватным как при общении с окружающими, так и при нахождении в обществе. Также психологически здоровый человек способен воспринимать окружающую действительность при помощи всех модальностей. Помимо это анализ исследований втора позволяют говорить о том, что психологически здоровые оказывают влияние на развитие личности [10].

Соловьева Е.А. в своих исследованиях выделяет следующие характеристики психологически здорового человека, согласно представлениям студентов: жизнерадостность; активность; способность жить в настоящем; осознает что такое любовь; находится в гармонии с самим собой; независтлив; бодр; не имеет проблем со здоровьем; ведет здоровый образ жизни; правильно питается; контролирует свои эмоции; несет ответственность за свои поступки; находится в гармонии с самими собой, у него отсутствуют внутренние конфликты; он честен с самим собой, уравновешен, спокоен, умеет обладать собой, адекватно воспринимает мир вокруг себя, уверен в себе, самодостаточен, оптимист; имеет адекватную самооценку; стремится к саморазвитию; умеет вежливо отстаивать свои интересы, соблюдает правила и нормы морали [58].

Повshedная Ф. В., О. В. Лебедева в результате изучения представлений студентов о психологическом здоровье, пришли к выводу о том, что у студентов недостаточно знаний о том, что такое психологическое здоровье.

Студенты определяют данное понятие как отсутствие проблем с физическим здоровьем и отсутствием хронических заболеваний, развитием личности, эмоциональным благополучием, способностью адаптироваться к окружающей среде, развитыми навыками взаимодействия с социумом, а также они отмечают благополучие в нервно психической сфере и отсутствие эмоционального выгорания. По мнению студентов, все это является важными составляющими психологического здоровья [52].

В результате анализа полученных данных автор приходит к выводу о том, что педагогическая грамотность и психологическая культура выделяются студентами как показатели психологического здоровья. Помимо этого, данные, полученные Ф. В. Повshedной и О. В. Лебедевой, позволяют сделать вывод о том, что компоненты, выделяемые студентами, в качестве показателей психологического здоровья зависят от того, что является на них значимым в данный период. Так студенты первых и вторых курсов отмечают саморегуляцию, третьих курсов – самооценку, а четвертых – знания, умения, навыки и профессиональное самоопределение [52].

Полученные психологами результаты позволяют им прийти к выводу о том, что необходима работа, направленная на психологическое просвещение студентов, в связи с тем, что имеющиеся у них знания являются поверхностными, и, следовательно, отсутствие этих знаний может приводить к проблемам с психологическим здоровьем в дальнейшем [52].

Анализ имеющихся в науке представлений о психологическом здоровье, позволяет сделать вывод о том, что данный вопрос малоизучен, что свидетельствует о том, что необходима работа, направленная на рассмотрение данного вопроса, а также о том, что необходима работа по расширению знаний студентов о психологическом здоровье. Этого можно достичь, применив консультирование, в котором будет использовано психологическое просвещение как один из видов работы практического психолога-

консультанта.

1.3. Возможности группового психологического консультирования для формирования адекватных представлений студентов о психологическом здоровье

Анализ литературы показал, что проблема психологического здоровья является актуальной и необходима работа, направленная на профилактику проблем с психологическим здоровьем.

Повshedная Ф.В., О.В. Лебедева занимаясь изучением вопроса, о знаниях студентов о психологическом здоровье, в результате проведенных ими исследований, пришли к выводу о том, что исследуемые, принимавшие участие в эксперименте, имеют поверхностные знания о психологическом здоровье. Полученные учеными знания свидетельствует о том, что необходимо обратить внимание на психологическое просвещение, касающееся темы психологического здоровья в связи с тем, что неосведомленность в данном вопросе приводит к проблемам с психологическим здоровьем. Помимо этого, психологи учитывают тот факт, что в современной психологии накоплено большое количество знаний о психологическом здоровье и его поддержании, что подтверждает необходимость и возможность организации психологического просвещения [52].

В данной работе в качестве метода, который поможет распространить имеющиеся в науке знания о психологическом здоровье, мы рассмотрим групповое психологическое консультирование. Прежде чем рассматривать психологическое консультирование как способ формирования адекватных представлений студентов о психологическом здоровье, рассмотрим в чем, заключается сущность психологического просвещения.

Бухаркина О.Г., Л.Ф. Чупров определяют психологическое просвещение как деятельность психолога, которая является профилактической и направлена

на формирование в обществе положительных установок к психологической помощи, деятельности психолога, а также расширения знаний общества в области психологии. Психологическое просвещение выполняет такие задачи как: информирование населения по вопросам, связанным с психологической практикой; формирование научных знаний о психологической науке и практике; формирование потребности в применении и использовании психологических знаний для своего развития, а также с целью эффективной социализации подрастающего поколения; профилактика дидактогений [18].

Чупров Л.Ф. в своих работах, утверждает, что психологическое просвещение является активным методом работы практического психолога. Данный вид работы является традиционным, эффективным, и распространенным среди методов, направленных на профилактику, независимо от направления и учреждения, в которых работает психолог. Психологическое просвещение может выступать в различных формах: вербальной (беседа, лекция, СМИ), наглядная (бюллетень, буклет) [69].

Егорова Е.А. утверждает, что психологическое просвещение необходимо для повышения психологической культуры и пополнение психологических знаний, что является важнейшей задачей психологического просвещения. По мнению автора, психологические знания необходимы как тем, кто в связи с профессиональной деятельностью взаимодействует с людьми, так и тем, чья деятельность не связана с общением, так как им знания из области психологии необходимы для саморазвития и в ситуациях взаимодействия с окружающими [30].

Лукияненко Н.В. обращает внимание на тот факт, что в настоящее время у людей есть масса возможностей получать знания из сферы психологии, в связи с тем, что на данный момент широко распространяется литература по психологии, а также интернет транслирует информацию из сферы психологии, но, несмотря на это, уровень знаний людей по психологии находится на низком уровне, что свидетельствует о необходимости развития

психологического просвещения [44].

Дубровина И.В. в своих работах отмечает, что современное общество проявляет интерес к психологическому просвещению, но, несмотря на это из всех видов деятельности практической психологии именно оно, по сравнению с другими видами деятельности, существующими в психологии, наименее развито и на сегодняшний день наименее эффективно [25].

В нашем обществе существует дефицит психологических знаний у людей, в том, числе у педагогов. Восполнять отсутствие психологических знаний помогает психологическое просвещение. Психологическое просвещение можно осуществлять в различных формах, таких как: лекции, семинары, беседы, выставки, просмотр фильмов с дальнейшим обсуждением, выставки и так далее, но при этом, при подборе информации, психологу необходимо обращать внимание на то, чтобы она соответствовала запросам слушателей, была донесена до них в доступной форме, а также полученная информация помогала им преодолевать возникшие у них трудности, либо отвечала на их вопросы [26, с. 3].

Форма, в которой будет осуществляться психологическое просвещение, зависит от опыта психолога, его возможностями (коммуникативными, творческими, лекторскими), а также спецификой и социально-психологическими характеристиками субъектов просвещения, где осуществляется психологическое просвещения, при этом необходимо обращать внимание на тот факт, что на эффективность, проводимой работы, будет влиять взаимодействие психолога со СМИ [18].

Психологическое просвещение является самостоятельным направлением работы практического психолога.

Чупров Л.Ф. в своих исследованиях утверждает, что психологическое просвещение является активным методом работы психолога. Исследователь обращает внимание на то, что психологическое просвещение является обязанностью практического психолога, в связи с тем, что психологическое

просвещение расширяет сферу влияния психологии [71].

Лукьянченко Н.В. в своих работах обращает внимание на то, что психологическое просвещение имеет перспективы для развития в связи с тем, что оно реализуется не в полной мере, ему уделяется недостаточно внимания, а также то, что эффективность психологического просвещения зависит от того, как оно осуществляется. Опираясь на функции психологического просвещения, его необходимо реализовывать, что положительно скажется на его эффективности. Психологическое просвещение оказывает влияние следующим образом: на собственную деятельность (мотивационный толчок, увеличение количества слушателей, формирование запроса, формирование собственного языка, увеличение количества клиентов для психолога, в связи с тем, что о нем узнают люди); а также на конкретных людей: (повышение осведомленности людей, активизация личностной и социальной рефлексии, формирование психологически здоровых установок); на общество в целом: (повышение социальной значимости психологического знания, оптимизация содержания социальных представлений, включение психологии в систему факторов социализации) [44].

Лебедева О.В. в своих работах также обращает внимание на тот факт, что на формирование психологического здоровья и представлений о нем, оказывает влияние психологическое просвещение, в связи с тем, что современная психология имеет достаточный запас знаний о психологическом здоровье и способах его поддержания [39, с. 93, 95].

Содержание психологического просвещения зависит от специфики учреждения, в котором оно осуществляется, его вида и профиля, а также от уровня психологической и общей культуры информируемого субъекта просвещения и текущей социальной ситуации. Помимо этого, при планировании организации психологического просвещения необходимо помнить о том, необходима определенная подготовка субъектов просвещения к тому, чтобы воспринимать информацию, связанную с психологическими

знаниями [19].

Чупров Л.Ф., изучая вопрос о психологическом просвещении, пришел к выводу о том, что успешность и результативность психологического просвещения зависят от авторитета психолога, а также от того, учитывает ли он основные характеристики публики, которая является субъектом просвещения. К этим характеристикам относятся: возраст, уровень образования, интересы, а также культурный и бытовой опыт. В том числе на успешность и результативность психологического просвещения оказывает влияние владение психологом информацией, которую он транслирует, в процессе психологического просвещения [70].

Герасимова В.С. обращает внимание на то, что при проведении просветительской работы необходимо обращать внимание на то, что психолог должен быть доброжелателен, другими словами, искренне хотеть поделиться информацией. Помимо этого, по мнению исследователя, содержание, формы и методы должны соответствовать уровню развития, возрасту, профессиональной деятельности аудитории. Также, исследователь утверждает, что транслируемая информация должна быть научна и иметь практическую необходимость и целесообразность [22, с. 102].

Рассматривая психологическое просвещение необходимо рассмотреть проблемы, с которым оно сталкивается. К ним относятся: желание получить готовые знания, которые помогут решить все проблемы без усилий; мифологизация психологического знания; преподнесение и, следовательно, присвоение психологических знаний как эзотерических и доступных ограниченному кругу людей; психологическое просвещение смешивается с эзотерическими практиками; упрощение психологических знаний и понятий, что приводит к тому, что психологические знания передаются и понимаются искаженно; работу направленную на психологическое просвещение проводит непрофессионал, человек, не имеющий профессиональной подготовки по направлению психология; психологическое просвещение носит необязательный характер, а также отсутствие запросов от общества на данный

вид работы психолога [38].

Психологи (И.А. Аликин, М.И. Аликин, Н.В. Лукьяненко) занимаясь изучением вопроса о психологическом просвещении пришли к выводу о том, что по мнению общества психологическое просвещение способно оказывать положительное влияние на решение задач общества и людей, но при этом необходимо отметить то, что психологическое просвещение имеет больший потенциал, чем интерес людей получать знания из области психологии лично для себя [45].

Лукьяненко Н.В. рассматривая вопрос психологического просвещения, пришла к выводу о том, что психологическое просвещение важно и необходимо для современного общества, но при этом это направление недостаточно разработано, следовательно, необходимо его развивать путем разработки методологических и методических основ психологического просвещения. Для достижения наибольшего результата необходимо направить психологическое просвещение на решение стержневых проблем актуальности [44].

В своей работе мы обращаемся к психологическому просвещению, которое будет осуществляться в форме группового психологического консультирования. Рассмотрим особенности работы в данном формате.

Главное отличие группового консультирования от индивидуального заключается в том, что такая его составляющая, как адресат консультационной помощи, представлена не одним лицом, а группой [9].

Групповое психологическое консультирование выстраивается следующим образом. Психолог-консультант набирают группу, для работы, со схожими запросами [74]. Необходимо отметить тот факт, что групповое консультирование может включать в себя методы индивидуального консультирования, в той или иной степени [9, с. 35]. Психолог консультант может включать в групповое психологическое консультирование такие формы работы как: индивидуальные занятия, выполняемые участниками одновременно, с последующим обсуждением; работа в парах; индивидуальное

консультирование членов группы в присутствии группы. Работа в группе позволяет ее членам отреагировать свои эмоции, связанные с темой работы; получает возможность получить новые для себя стратегии поведения, попробовать их на практике, а также перенести на свой опыт в жизни; возможность получить поддержку от участников группы [74].

Групповое психологическое консультирование является эффективной формой работы в связи с тем, что данный вид работы носит поведенческую и практическую направленность, позволяет формировать навыки, дает возможность примерить на себя какую-либо роль, позволяет приобрести опыт общения с окружающими с похожими запросами, а также получить обратную связь от других членов группы, но при выборе формы работы. При рассмотрении преимуществ группового психологического консультирования необходимо отметить недостатки данного вида работы с целью организации наиболее эффективной работы для того, чтобы была возможность учесть эти недостатки при организации работы. К ним относятся невозможность индивидуального подхода к каждому члену группы на протяжении всей работы, а также большим количеством спонтанных ситуаций [60, с. 20].

Валеева Г.В. в своих работах обращает внимание на следующие факты 1. человек, так или иначе всегда вовлечен в какие-либо группы, 2. группа способствует личностному развитию каждого индивида (необходимо обратить внимание на тот факт, что группа должна быть сформирована с учетом интересов ее членов, социального статуса, а также у ее членов должны отсутствовать деструктивные проявления, 3. групповое консультирование помогает охватить большую аудиторию. Следовательно, все перечисленное помогает сделать вывод о том, что групповое психологическое консультирование является эффективны, при соблюдении ряда условий, а также в конкретной ситуации, имеет преимущество перед индивидуальным [20, с. 28].

Групповое психологическое консультирование является эффективной формой работы в связи с тем, что эта форма работы экономична, то есть дает

возможность одновременно оказывать помощь группе людей, запросы, которых схожи, а также группа выступает проводником влияния психолога-консультанта [31, с. 3].

Хухлаева О.В. в своей работе рассматривает преимущества группового консультирования, перед индивидуальным, опираясь на исследования Д. Кори. К этим преимуществам относят: 1. Участники группы получают обратную связь, которая позволяет им увидеть то, как они воспринимаются членами группы, что дает возможность научиться принимать себя, а также, осознать свою ценность и уникальность. 2. Каждый член группы получает поддержку и внимание, что дает возможность более легко, справиться с трудностями [67, с. 9].

Помимо этих преимуществ О.В. Хухлаева отмечает тот факт, что в группе человек удовлетворяет естественную потребность в общении, а также схожесть трудностей членов группы, способствует тому, что личность начинает эти трудности обсуждать с другими, выражать свои чувства по поводу конкретной ситуации и как следствие лучше понимать свои чувства [67, с. 9].

Хухлаева О.В. в своей работе обращает внимание на тот факт, что групповое консультирование является эффективным при соблюдении следующих условий: количество участников 4-17; комфорт и безопасность каждого участника; возможность участников слышать и видеть друг друга и психолога-консультанта, возможность выбрать себе место там, где ему будет комфортно [67, с. 11].

При групповом консультировании участники не садятся в круг, а располагаются так, как им удобно, а также участник группы не должен рассказывать о своей проделанной работе и выводах, если он этого не хочет. Соблюдение данных условий является очень важным, в связи с тем, что участники группы после завершения работы останутся в контакте с друг с другом в последующем [67, с. 11].

Хухлаева О.В. в своей работе обращает внимание на вывод, к которому,

в результате своих исследований, пришел Д. Кори: с помощью группового консультирования можно оказать влияние на рост, развитие человека, на превентивные и оздоравливающие цели, другими словами способствовать повышению уровня психологического здоровья человека и их профилактике [67, с. 10].

При организации группового психологического консультирования необходимо обратить внимание на поведение психолога-консультанта, поведение участников группы, а также на сам консультационный процесс (пространство, в котором он происходит, время, используемые техники, а также анализ происходящего в группе). Рассмотрим подробнее каким образом психолог-консультант организует работу группы 1. Организация группы, то есть подбор участников, выбор места и времени работы; 2. обеспечение группы необходимыми техническими средствами, либо информирование группы о том, что им нужно принести с собой на встречу; 3. психолог-консультант регулирует ход и протяженность встреч, с данной функцией психолог-консультант может справляться используя инициативу, внося поправки, поддерживая членов группы, а также используя обобщение, сопротивление, с целью направить членов группы на обсуждение чего-либо, вопросов, информирования, контроля за распределением активности членов группы, определения направления работы, участия в группе [9, с. 36-36].

При организации группового консультирования важно обратить внимание на: правила, которым должны следовать участники группы; организацию пространства; индивидуальные особенности членов группы. Ниже рассмотрим подробнее каждый пункт.

Ачинович Т.И. поддерживает точку зрения Д.Б. Карвасарского описывая общие правила, которым должны следовать участники группы при групповом консультировании. К этим правилам исследователь относит: соблюдение распорядка занятий; искренность с членами группы; неразглашение того, что происходит в группе; оказание помощи членам группы, если требуется; активность; выслушивать точку зрения членов группы, но самостоятельно

принимать решения [9, с. 43].

Рассмотрим требования к организации пространства, в котором проводится групповое консультирование. Помещение должно быть просторным, с целью обеспечения свободы перемещения каждому участнику; должны отсутствовать предметы, не относящиеся к работе и способные отвлечь внимание участников; обстановка должна способствовать благоприятной психологической атмосфере; мебель не должна разделять участников, создавая тем самым психологический барьер между ними, препятствующий общению; организация пространства должна обеспечивать возможность работы в кругу с целью удобства стимулировать активность участников; у каждого участника группы должна быть возможность выбрать место самостоятельно, с целью обеспечения комфорта при работе в группе [9, с. 42].

Препятствием для включения в группу следует отнести следующие индивидуальные особенности личности: личность недостаточно контактирует с реальностью; девиантное поведение по отношению к окружающим; расстройства личности [9].

Техники, применяемые в групповом консультировании. 1. Структурирование задач. Происходит знакомство членов группы, знакомство с правилами группы, а также постановка целей работы. 2. Техника «По кругу» предполагает эмоциональный настрой на работу, стимулирует к обмену мнениями и чувствами. 3. Техника тренинга общения направлена на взаимодействие участников, соответствующее следующим принципам: прямая коммуникация (обращаемся по имени, не скрываем свои чувства к членам группы); анализ вопросов (когда участник группы задает вопрос он должен предположить, что лежит в основе вопроса); анализ советов (когда участник группы дает совет он должен пояснить плюсы и минусы следования этому совету). 4. Техника психодрамы (позволяет понять свои внутренние конфликты через игровое проигрывание проблем). 5. Техника обобщающей интерпретации (позволяет провести анализ произошедшего в группе за

встречу). 6. Техника общения после встречи (позволяет снять напряжение, если оно возникло; обсудить возникшие вопросы) [9, с. 39-40].

Рассмотренные выше факты свидетельствуют о том, что выбранная нами форма работы является эффективной, так как мы преследуем цель психологического просвещения, направленного на повышение уровня представления о психологическом здоровье.

Выводы по Главе I

Анализ научной литературы по проблеме исследования позволяет сделать следующие выводы:

1. Понятие психологическое здоровье трактовали как отечественные (Л.С. Выготский, Д.А. Леонтьев, О.В. Хухлаева), которые связывают психологическое здоровье с развитием высших психических функций человека, так и зарубежные авторы (А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс), которые утверждают, что психологически здоровая личность – личность, стремящаяся к развитию. Мы в своей работе придерживаемся определения психологического здоровья О.А. Баякиной. Психологическое здоровье – процесс развития, заключающийся в стремлении к развитию личности и самореализации.

2. В качестве компонентов психологического здоровья выделяют: 1. Состояние психического здоровья, как отмечалось выше, состояние психического здоровья является необходимым условием психологического здоровья. 2. Адекватное социальное поведение, то есть поведение личности соответствует нормам и правилам, принятым в конкретном обществе. 3. Умение понимать себя и других. Данное умение можно заметить в поведении личности, так как умение понимать себя и других выражается в способе выстраивания отношений с окружающими. Личность, которая не умеет понимать других, испытывает трудности при выстраивании отношений. 4. Реализация своего потенциала в какой-либо деятельности. 5. Способность делать выбор и нести ответственность за этот выбор. 6. Вера в свои силы, положительное отношение к себе. 7. Стремление к росту и развитию. 8. Способность заботиться о своем здоровье. 9. Забота о близких людях. 10. Положительное отношение к окружающим.

3. Факторы, способствующие нарушению психологического здоровья, можно разделить на две группы: объективные или факторы среды и субъективные факторы или факторы, обусловленные индивидуально-

личностными особенностями. К объективным факторам относят: семейную обстановку; социально-экономическую ситуацию в стране; профессиональную деятельность; учреждения, в которых находится ребенок в детстве.

4. Социальные представления – связанные между собой понятия и утверждения, а также идеи, метафоры и образы, которые так или иначе связаны друг с другом, что обеспечивает им подвижность. Социальные представления формируются в процессе межличностного общения в повседневной жизни, их основная цель – осмысление и интерпретация феноменов социальной жизни.

5. Социальные представления студентов, согласно имеющимся в науке исследованиям, следующие. Студенты определяют психологическое здоровье как отсутствие проблем с физическим здоровьем и отсутствием хронических заболеваний, развитием личности, эмоциональным благополучием, способностью адаптироваться к окружающей среде, развитыми навыками взаимодействия с социумом, а также благополучие в нервно-психической сфере и отсутствие эмоциональное выгорания. Психологи обращают внимание на то, что у студентов недостаточно знаний о том, что такое психологическое здоровье. Следовательно, необходима работа, направленная на психологическое просвещение студентов.

6. Групповое психологическое консультирование – разновидность психологического консультирования, при котором адресат консультационной помощи, представлен не одним лицом, а группой. Групповое психологическое консультирование является эффективной формой работы в связи с тем, что данный вид работы носит поведенческую и практическую направленность, позволяет формировать навыки, дает возможность примерить на себя какую-либо роль, позволяет приобрести опыт общения с окружающими с похожими запросами, а также получить обратную связь от других членов группы.

Глава II. Экспериментальное исследование по изучению возможностей группового психологического консультирования как средства развития адекватных представлений студентов о психологическом здоровье

2.1. Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента

В своем исследовании мы будем изучать представления студентов о психологическом здоровье в связи с тем, что именно студенты являются аудиторией, которая уже имеет определенные знания и представления о психологическом здоровье. Помимо этого, именно с этой категорией, целесообразно проводить консультативную работу, направленную на получение формирования адекватных представлений о психологическом и способах его поддержания, что позволит избежать возможных проблем в будущем с психологическим здоровьем.

Экспериментальная работа проводилась на базе КГПУ им. В. П. Астафьева. В исследовании приняли участие 20 человек, студенты 1-4 курсов.

Для изучения представлений о психологическом здоровье были выбраны студенты, так как у них уже сформированы представления и взгляды на окружающую действительность, а также в связи с тем, что студенты активно получают новые знания и готовы к их приобретению и усвоению.

Для того, чтобы подобрать адекватный диагностический материал для изучения представлений студентов о психологическом здоровье, на основании проанализированной литературы были выделены и сформулированы критерии изучаемого феномена.

Таблица 2. – Критериальные характеристики уровней представлений студентов о психологическом здоровье

Уровни Критерии	Уровень знаний о психологическом здоровье высокий	Уровень знаний о психологическом здоровье средний	Уровень знаний о психологическом здоровье низкий
Знание существенных качеств психологического здоровья	Может выделить качества психологического здоровья	Может частично выделить качества психологического здоровья	Не может выделить качества психологического здоровья
Оценка значимости психологического здоровья	Понимает значимость психологического здоровья личности	Частично понимает значимость психологического здоровья личности	Не понимает значимость психологического здоровья личности
Ожидание определенного поведения от психологически здоровой личности	Выделяет признаки поведения психологически здоровой личности	Выделяет некоторые признаки поведения психологически здоровой личности	Не может выделить признаки поведения психологически здоровой личности [54].

Для изучения возможностей группового психологического консультирования как средства развития адекватных представлений студентов о психологическом здоровье был подобран диагностический комплекс, который включает в себя следующие методики:

1. Анкета «Психологическое здоровье».

Цель: изучить уровень знаний студентов о психологическом здоровье человека, его поведении и способах получения этих знаний.

Испытуемым предлагается ответить на вопросы, касающиеся того, какой смысл они вкладывают в понятие психологическое здоровье, а также на вопросы о том, из каких источников они получают эту информацию.

Инструкция: ответьте на вопросы, приведенные ниже.

1. *Какой смысл Вы вкладываете в понятие «здоровье»?*
2. *Что, в вашем понимании, есть психологическое здоровье человека?*
3. *Какое поведение на Ваш взгляд свидетельствует о том, что человек психологически здоров?*
4. *Какое поведение на Ваш взгляд свидетельствует о том, что*

человек психологически не здоров?

5. Если человек знает о приемах поддержания здоровья, значит ли это, что он обязательно ведет здоровый образ жизни?

6. К чему, по-вашему, сводится забота о здоровье вообще и о психологическом здоровье в частности?

7. Знаете ли вы как оценить состояние психологического здоровья человека?

8. Какие условия созданы в Вашей семье для сохранения психологического здоровья (если созданы)?

9. Есть ли у Вас источник получения знаний о психологическом здоровье?

10. Из каких источников информации Вы получаете знания о психологическом здоровье (если есть источник получения знаний)?

11. Считаете ли Вы что у Вас достаточный уровень знаний о психологическом здоровье?

12. Хотели бы Вы расширить свои знания о психологическом здоровье и его поддержании?

Интерпретация результатов. Качественный анализ путем выделения ключевых слов и подсчет процентного соотношения при объединении понятий в схожие по смыслу группы, а также анализ источников, из которых студенты получают информацию о психологическом здоровье. Помимо этого, проводился анализ соответствия ответов, имеющихся в науке и представлений о психологическом здоровье студентов.

Бланк методики Анкета «Психологическое здоровье» представлена в приложении А.

2. Ассоциативный эксперимент «Психологически здоровый человек», «Психологическое здоровье».

Цель: изучить представления студентов о том, что такое «Психологическое здоровье», какой человек является психологически

здоровым, какими характеристиками он обладает.

Испытуемым предлагается подобрать 5 ассоциаций к понятию «Психологически здоровый человек», «Психологическое здоровье».

Инструкция: Запишите 5 первых возникших ассоциаций к понятию «Психологически здоровый человек».

Запишите 5 первых возникших ассоциаций к понятию «Психологическое здоровье».

Интерпретация результатов. Качественный анализ путем выделения повторяющихся слов и подсчет процентного соотношения при объединении понятий в схожие по смыслу группы. Помимо этого, проводился анализ соответствия ответов, имеющих в науке и представлений о психологическом здоровье студентов.

Для всех ассоциаций, не являющихся единичными, была определена частота встречаемости (вес) и проведено ранжирование по этому показателю. Е. Ю. Артемьева в своих исследованиях утверждает, что, если в группе из 20-30 человек и ассоциация при описании какого-либо стимула использована тремя или большим количеством человек, то она использована неслучайно, и, следовательно, может быть включена в ассоциативную семантическую универсалию стимула для данной группы [7].

Бланк методики Ассоциативный эксперимент «Психологически здоровый человек», «Психологическое здоровье» представлен в приложении А.

3. Незаконченные предложения «Психологическое здоровье».

Цель: изучить представления о том, что такое психологическое здоровье.

Испытуемым предлагается закончить предложения о психологическом здоровье человека. Каждый участник опроса получает распечатанную анкету и заполняет ее.

Инструкция: закончите предложения одним или несколькими словами,

на Ваше усмотрение. Важно записывать первые возникшие мысли.

1. Психологически здоровым можно считать...
2. Думаю, что психологически здоровый человек...
3. Считаю, что большинство психологически здоровых людей...
4. Психологически здоровый человек, на мой взгляд – человек, который....
5. Люди, которые психологически здоровы...
6. Поведение психологически здорового человека...
7. Психологически здоровый человек ведет себя в обществе...
8. На мой взгляд психологически здоровый человек никогда не позволяет себя такие действия как

Интерпретация результатов. Качественный анализ путем выделения похожих ответов подсчет процентного соотношения при объединении понятий в схожие по смыслу группы, а также проводился анализ соответствия ответов, имеющих в науке и представлений о психологическом здоровье студентов.

Для всех ассоциаций, не являющихся единичными, была определена частота встречаемости (вес) и проведено ранжирование по этому показателю.

Бланк методики незаконченные предложения «Психологическое здоровье» представлен в приложении А.

Обсуждение результатов анкеты «Психологическое здоровье»

Рассмотрим результаты полученные с помощью анкеты «Психологическое здоровье», проанализировав ответы студентов на каждый вопрос анкеты.

В ходе опроса мы получили следующие ответы на вопрос: *«Какой смысл Вы вкладываете в понятие «здоровье»?»*

Большая часть (76%) ответов респондентов соответствуют имеющимся в науке знаниям о здоровье. Отвечая на вопрос *«Какой смысл Вы вкладываете в понятие «здоровье»?» студенты* ответили, что это физическое

и душевное здоровье (43%); отсутствие болезней и физических дефектов (33%).

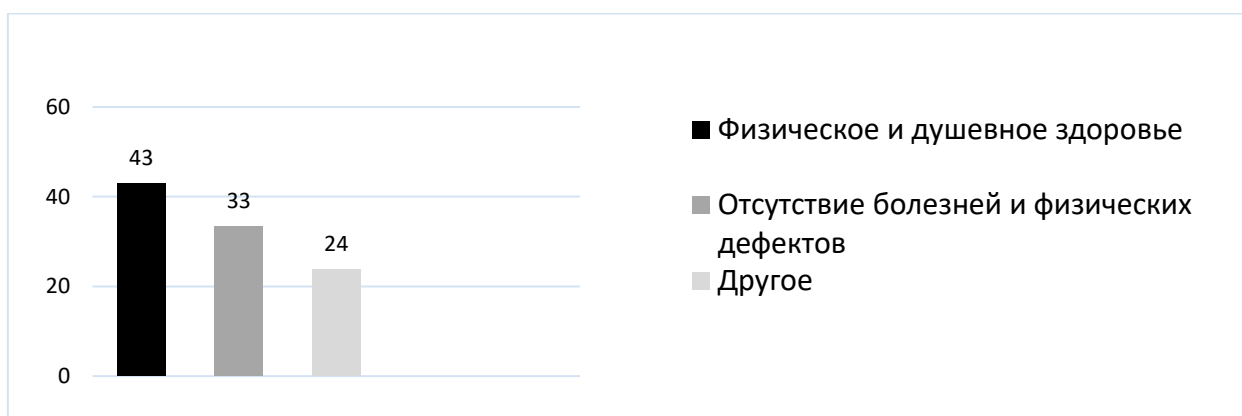


Рис. 1. Частота встречаемости ответов студентов на стимул «психологическое здоровье» (в %)

Меньшая часть (24%) ответов не соответствуют имеющимся в науке знаниям о здоровье. Отвечая на вопрос «*Какой смысл Вы вкладываете в понятие «здоровье»?*» студенты ответили, что здоровье – самое дорогое, что есть у человека; здоровье включает в себя правильное питание, спорт; отличное состояние тела. Ответы опрошенных респондентов не соответствуют имеющимся в науке знаниям в связи с тем, что в данных случаях выделены только некоторые характеристики здоровья, что свидетельствует о том, что представления студентов о здоровье недостаточны, так как дать полное определение рассматриваемому понятию испытуемые не могут.

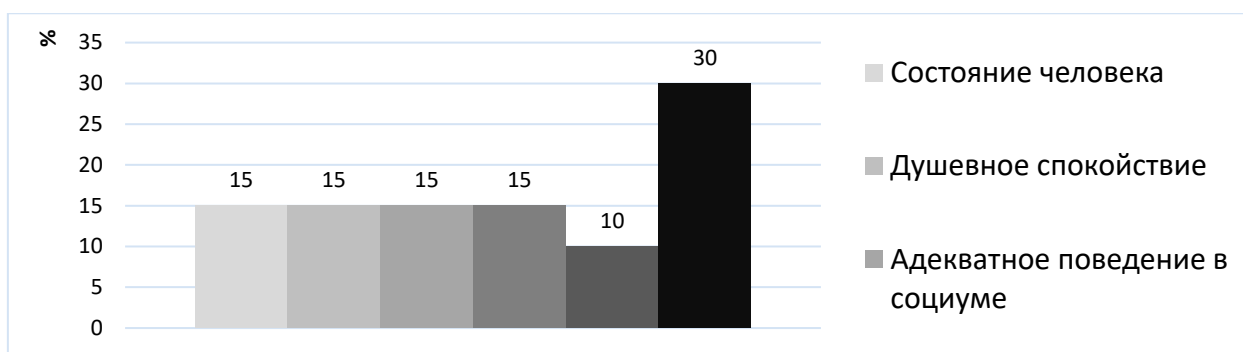


Рис. 2. Частота встречаемости ответов студентов на стимул «психологическое здоровье» (в %)

В результате опроса мы получили следующие ответы на вопрос: «*Что, в вашем понимании, есть психологическое здоровье человека?*»

100% ответов не соответствуют имеющимся в науке знаниям о психологическом здоровье, что свидетельствует о том, что у студентов недостаточно знаний о психологическом здоровье. Данные ответы мы рассматриваем как несоответствующие имеющимся в науке знаниям в связи с тем, что представления студентов о психологическом здоровье не комплексное, испытуемые могут выделить некоторые составляющие психологического здоровья, но для понимания смысла рассматриваемого понятия этих знаний недостаточно. Рассмотрим ответы испытуемых подробнее. Студенты ответили, что это состояние человека, которое является внутренним и включает в себя как эмоции, так и разум, а также комфорт в данном состоянии (15%). Еще 15% ответов характеризуют психологическое здоровье как душевное спокойствие. Также 15% студентов отмечают, что психологическое здоровье заключается в адекватном поведении в социуме. Еще 15% отмечают, понимают психологическое здоровье как отсутствие психических отклонений. Около 10% студентов понимают под психологическим здоровьем гармонию с самим собой. Помимо этого, присутствуют единичные ответы (30%), такие как: хорошее настроение, адекватная оценка себя и происходящего вокруг, счастье, понимание

целостности своей личности и мира, отсутствие душевных переживаний, соответствие мыслей чувствам.

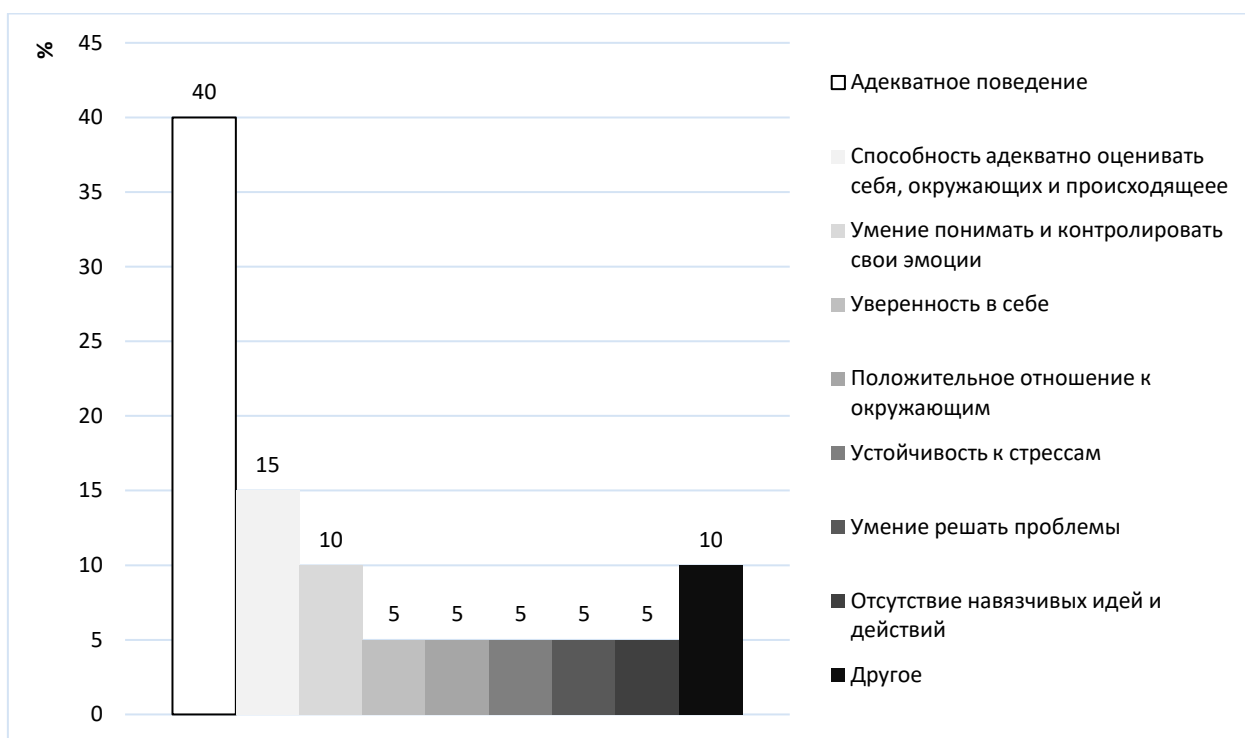


Рис. 3. Частота встречаемости ответов студентов на стимул «Поведение психологически здорового человека» (в %)

Рассмотрим ответы на вопрос: «*Какое поведение на Ваш взгляд свидетельствует о том, что человек психологически здоров?*».

Большая часть (90%) ответов соответствуют имеющимся в науке знаниям о поведении психологически здорового человека. Почти половина (40%) ответов студентов свидетельствует о том, что поведение психологически здорового человека, по мнению опрошенных студентов, адекватно, то есть соответствует нормам. Присутствовали единичные ответы такие как: 15% ответов опрошенных свидетельствует о том, что психологически здоровый человек способен адекватно оценивать себя, окружающих и происходящее; 10% в качестве характеризуют поведение психологически здорового человека как умение понимать и контролировать свои эмоции 5% ответов респондентов свидетельствуют о том, что поведение

психологически здорового человека – уверенность в себе и столько же рассматривают поведение психологически здорового человека как положительное отношение к окружающим, устойчивость к стрессам, умение решать проблемы, отсутствие навязчивых идей и действий.

Меньшая часть (10%) ответов не соответствуют имеющимся в науке знаниям о поведении психологически здорового человека. Студенты ответили следующее: спокойствие, жизнерадостность.

Рассмотрим ответы на вопрос: *«Какое поведение на Ваш взгляд свидетельствует о том, что человек психологически не здоров?»*.

100% ответов опрошенных соответствуют имеющимся в науке знаниям о поведении психологически нездорового человека. Студенты охарактеризовали поведение психологически нездорового человека, как поведение, не соответствующее нормам, принятым в обществе; а также как поведение, выражающееся в: повышенной эмоциональности, злости, частых переживаниях, выплеска негативных эмоций, неспособности преодолевать ежедневные проблемы, частое недовольство чем-либо, перепады настроения, нервозность, истеричность, человек делает больно себе и другим, замкнутость, агрессивность. Данные ответы соответствуют имеющимся в науке знаниям о поведении психологически не здорового человека.

Рассмотрим ответы испытуемых на вопрос *«Если человек знает о приемах поддержания здоровья, значит ли это, что он обязательно ведет здоровый образ жизни?»* 100% опрошенных ответили отрицательно, что свидетельствует о том, что опрошенные студенты понимают то, что знание еще не подтверждает заботу о своем психологическом здоровье.

В результате исследования, на вопрос: *«К чему, по-вашему, сводится забота о здоровье вообще и о психологическом здоровье в частности?»* мы получили следующие результаты. Только 28% ответов свидетельствуют о том, что опрошенные студенты знают какими способами, необходимо поддерживать психологическое здоровье, к ним они отнесли: поиск и

получение необходимой помощи и поддержки, при необходимости посещение специалистов, рефлексия, создание вокруг себя нетоксичного окружения; стремление к жизненной гармонии и нахождению своего места в жизни; понимание себя, возможность попросить и получить помощь; поддержание нормального функционирования; умение расслабляться, рефлексировать; понимание себя, прислушивание к себе; стараться не думать о чем-то плохом, не переживать из-за ежедневных проблем, т.к. все они решаемы и не стоит на них тратить здоровье. Данные ответы соответствуют имеющимся в науке знаниям о способах поддержания психологического здоровья.

Рассмотрим ответы испытуемых, не соответствующие имеющимся в науке знаниям о способах поддержания психологического здоровья. Почти три четверти (72%) ответов, опрошенных студентов, не соответствуют имеющимся в науке знаниям о способах поддержания психологического здоровья. Рассмотрим подробнее полученные ответы. 17% ответов респондентов свидетельствует о том, что забота о здоровье - прохождение медицинских осмотров. 17% ответов свидетельствует о том, что забота о здоровье – поддержание физической активности, правильное питание, соблюдение режима сна и отдыха. 33% ответов свидетельствует о том, студенты понимают необходимость заботы о своем здоровье, но конкретные способы выделить не могут. 6% ответов опрошенных респондентов свидетельствуют о том, что испытуемые затрудняются ответить на данный вопрос. Описанные выше ответы испытуемых не соответствуют имеющимся в науке знаниям о способах поддержания психологического здоровья в связи с тем, что качественный анализ полученных ответов свидетельствует о том, что респонденты выделили способы заботы о физическом здоровье, а способы заботы о психологическом здоровье выделить затрудняются.

Проанализируем ответы на вопрос: *«Знаете ли вы как оценить состояние психологического здоровья человека?»* «Да» ответили 13%, «Нет» ответили 87% опрошенных, что свидетельствует о недостаточном количестве

знаний студентов о психологическом здоровье.

Рассмотрим ответы на вопрос *«Какие условия созданы в Вашей семье для сохранения психологического здоровья (если созданы)?»*.

Полученные ответы свидетельствуют о том, что почти половина (40%) ответов соответствуют имеющимся в науке знаниям об условиях, которые могут быть созданы в семье для поддержания психологического здоровья, которые заключаются в поддержке членами семьи. Но необходимо отметить, что этих условий недостаточно для поддержания психологического здоровья.

Большая часть (60%) ответов испытуемых не соответствуют имеющимся в науке знаниям об условиях, которые могут быть созданы в семье для поддержания психологического здоровья. На вопрос *«Какие условия созданы в Вашей семье для сохранения психологического здоровья (если созданы)?»* 20% ответов опрошенных студентов свидетельствуют о том, что условия не созданы», 27% затрудняются ответить на данный вопрос, 13% считают, что условия для поддержания психологического здоровья выражаются в совместном времени с семьей. Полученные данные свидетельствуют о том, что студенты не знают какими способами, можно поддерживать психологическое здоровье.

Проанализируем ответы испытуемых на вопрос: *«Есть ли у Вас источник получения знаний о психологическом здоровье?»*. Больше половины ответов респондентов (53%) ответили да, 4% опрошенных студентов ответили нет, 7% затрудняется ответить на данный вопрос, что свидетельствует о том, что необходима работа, направленная на распространение знаний о психологическом здоровье.

Рассмотрим полученные в результате исследования ответы на вопрос: *«Из каких источников информации Вы получаете знания о психологическом здоровье (если есть источник получения знаний)?»* 30% ответов студентов свидетельствуют о том, что у испытуемых нет источника получения знаний о психологическом здоровье, 25% ответов респондентов свидетельствуют о том, что студенты получают знания из интернета, 25% ответов

свидетельствуют о том, что студенты получают знания в учебном заведении, 20% ответов испытуемых свидетельствуют о том, что студенты получают знание через чтение литературы по теме. Полученные ответы свидетельствуют о том, что значительная часть (30%) опрошенных студентов не имеют источника получения знаний о психологическом здоровье, что свидетельствует о необходимости целенаправленной работы, направленной на распространение знаний о психологическом здоровье.

Рассмотрим полученные ответы респондентов на вопрос: *«Считаете ли Вы что у Вас достаточный уровень знаний о психологическом здоровье?»*. Меньшая часть респондентов (13%) ответили «да», больше половины (53%) ответили «нет», 33% затрудняются ответить на данный вопрос. Полученные ответы позволяют сделать вывод о том, что большая часть (86%) респондентов, принявших участие в исследовании, оценивают свой уровень знаний о психологическом здоровье как недостаточный.

Произведем качественный анализ ответов на вопрос *«Хотели бы Вы расширить свои знания о психологическом здоровье и его поддержании?»*. Почти все (93%) респондентов ответили «Да», 7% ответил «Нет». Полученные данные позволяют сделать вывод о том, что работа, направленная на формирование представлений о психологическом здоровье актуальна для респондентов, принявших участие в исследовании.

Следовательно, можно сделать вывод о том, что большинство студентов имеют представления о том, что такое здоровье (76%), могут описать поведение психологически здорового человека (90%), а также поведение психологически нездорового человека (100%), но не имеют представлений о том, что такое психологическое здоровье (100%). Студенты понимают (100%), что знания о способах поддержания психологического здоровья не свидетельствуют о том, что они применяются в жизни. Также необходимо отметить, что студенты испытывают трудности с ответами на вопросы о способах поддержания психологического здоровья. Только 13% студентов сообщают о том, что они знают, как оценить психологическое здоровье

человека. Помимо этого, 40% студентов могут выделить условия, созданные в семье для поддержания психологического здоровья, но необходимо отметить, что качественный анализ ответов студентов показал, что перечисленных способов для поддержания психологического здоровья недостаточно. Лишь 53% студентов указывают на то, что у них есть источник получения знаний о психологическом здоровье, а также только 13% студентов считают, что у них достаточный уровень знаний о психологическом здоровье, 93% студентов хотят расширять свои знания о психологическом здоровье. Все вышеописанное свидетельствует о том, что необходима работа, направленная на распространение знаний о психологическом здоровье.

Обсуждение результатов ассоциативного эксперимента «Психологически здоровый человек», «Психологическое здоровье»



Рис. 4. Частота встречаемости ответов студентов на стимул «Психологически здоровый человек» (в %)

В результате проведения ассоциативного эксперимента «Психологически здоровый человек», «Психологическое здоровье» получены следующие результаты.

Проанализируем ассоциации, подобранные студентами к понятию «Психологически здоровый человек».

Проанализируем ассоциации, подобранные студентами, которые соответствуют понятию «Психологически здоровый человек» (20%). К ним относят: адекватный (6); уравновешенный (5); принимающий самого себя;

любящий себя; здраво критикующий; ресурсность; развитие; цель; реализация; уверенность; адекватная самооценка; гармония.

Помимо этого, были такие ответы как (80%): спокойствие (9); счастливый (8); добрый (5); улыбка (3); веселый (3); общительный (3); активный (4); открытый (2); норма (2); ответственный; серьёзный; человек в возрасте; умный; компетентный; внимательный; любящий мир; успешный; правильное питание; оптимизм; деятельность; отдых; заботливый; ласковый; стойкость; комфорт; неагрессивный; бодрый; усидчивый; баланс; здоровье; суждение; усидчивый; неагрессивный; деятельность, равновесие.

Следовательно, можно сделать вывод о том, что знания студентов о психологически здоровом человеке недостаточны, так как подобранные ассоциации к понятию «Психологически здоровый человек» соответствуют имеющимся в науке знаниям только в 20% ответов. Ответы, которые отнесены нами в группы не соответствующих имеющимся в науке знаниям о психологическом здоровье в большинстве случаев относятся к понятию здоровье, что указывает на то, что опрошенные респонденты знают, что такое здоровье, но испытывают трудности с пониманием того, что относится к психологическому здоровью.

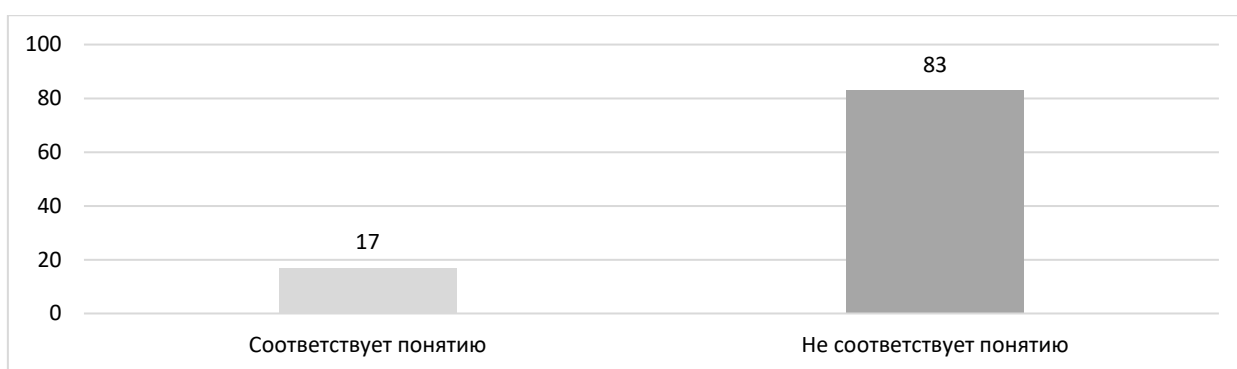


Рис. 5. Частота встречаемости ответов студентов на стимул «Психологическое здоровье» (в %)

Проанализируем ассоциации, подобранные студентами к понятию

«Психологическое здоровье».

Рассмотрим ассоциации, подобранные студентами, соответствующие понятию «Психологическое здоровье». К ним относят (17%): адекватность (6), принятие (3); гармония (3); стремление, отсутствие нарушений в поведении, развитие, работа над собой; честность с собой; доверие; рефлексия; способность добиваться целей.

Помимо этого, присутствовали такие ответы как (83%): спокойствие (7); счастье (6); понимание (4); психолог (2); анализ; эффективность; высокий уровень коммуникативных навыков; положительная мотивация; конструктивность; консультация; много думать; комфорт; отсутствие неврозов; оптимизм; мозги; йога; природа; семья; друзья; поддержка; разговор; помощь; теплота; плотность; обязательность; ответственность; комфорт; личность; важно; баланс; больница; уравновешенность; хорошее самочувствие; хорошая память; любознательность; умиротворение; расслабленность, стремление.

Ответы, отнесенные нами в группу не соответствующих имеющимся в науке знаниям о поведении психологически здорового человека очень различны и не в большинстве случаев не связаны с поведением, ассоциации схожи с ассоциациями к понятию «Психологическое здоровье», которые описывают физическое здоровье, а не психологическое.

Следовательно, можно сделать вывод о том, что знания студентов о психологическом здоровье недостаточны, так как подобранные ассоциации к понятию «Психологическое здоровье» соответствуют имеющимся в науке знаниям только в 18 % ответов.

Вышеописанные результаты позволяют сделать вывод о том, что знания студентов о психологическом здоровье и психологически здоровом человеке недостаточны, так, как только (17%-20%) ответов говорит о том, что этих знаний недостаточно, следовательно, необходима работа, направленная на развитие представлений студентов о психологическом здоровье человека.

Проанализируем ассоциации, подобранные студентами к понятию

«Психологически здоровый человек» и «Психологическое здоровье» и выделим семантические составляющие.

Опираясь на принцип опосредствованного измерения и сопоставления по частоте (весу) использованных ассоциаций была определена условная групповая мера выраженности параметров психологического здоровья. Для этого все неслучайные описания были нормированы на основе общего количества испытуемых в группе. Те ассоциации, которые встречались в ответах чаще всего, лягут в основу социального представления студентов о психологическом здоровье.

Проанализируем ассоциации, подобранные студентами к понятию «Психологически здоровый человек».

Всего к понятию: «Психологически здоровый человек» было получено 100 ассоциаций, в том числе 46 единичных ассоциаций и 1 ассоциация встречалась не более двух раз.

Чаще всего встречались ассоциации: спокойный, счастливый, адекватный, уравновешенный, добрый, активный. Именно они легли в основу социального представления студентов о психологическом здоровье.

Таблица 3. – Семантические универсалии «Психологически здоровый человек»

Семантические универсалии	Вес
Спокойный	0,5
Счастливый	0,4
Адекватный	0,3
Уравновешенный	0,3
Добрый	0,3
Активный	0,2

В ассоциативную семантическую универсалию понятия «Психологически здоровый человек» для общей выборки можно включить 6

ассоциаций, встретившихся 4 и более раз. Наибольший вес имеют ассоциации: спокойный (0,5), счастливый (0,4), адекватный (0,3), уравновешенный (0,3), активный (0,2). Следует отметить, что наиболее часто встречается ассоциация «спокойный».

Таким образом, можно говорить о том, что психологически здоровый человек в представлении студентов – спокойный, счастливый, адекватный, уравновешенный, добрый, активный.

Проанализируем ассоциации, подобранные студентами к понятию «Психологическое здоровье».

Всего к понятию: «Психологическое здоровье» было получено 100 ассоциаций, в том числе 73 единичных ассоциаций и 1 ассоциация встречалась не более двух раз.

Чаще всего встречались ассоциации: спокойствие, адекватность, счастье, гармония, принятие. Именно они легли в основу социального представления студентов о психологическом здоровье.

Таблица 4. – Семантические универсалии «Психологическое здоровье»

Семантические универсалии	Вес
Спокойствие	0,6
Адекватность	0,5
Счастье	0,5

В ассоциативную семантическую универсалию понятия «Психологическое здоровье» для общей выборки можно включить 3 ассоциации, встретившихся 4 и более раз. Наибольший вес имеют ассоциация: спокойствие (0,6), адекватность (0,5), счастье (0,5).

Таким образом, можно говорить о том, что психологическое здоровье в представлении студентов – это спокойствие, адекватность, счастье.

Следовательно, можно сделать вывод о том, что социальные представления студентов о психологическом здоровье следующее.

Психологически здоровый человек — это спокойный, счастливый, адекватный, уравновешенный, добрый, активный, а психологическое здоровье — это спокойствие, адекватность, счастье.

Обсуждение результатов методики незаконченные предложения «Психологическое здоровье»

В результате опроса студентов с помощью методики «Незаконченные предложения» мы получили следующие результаты.

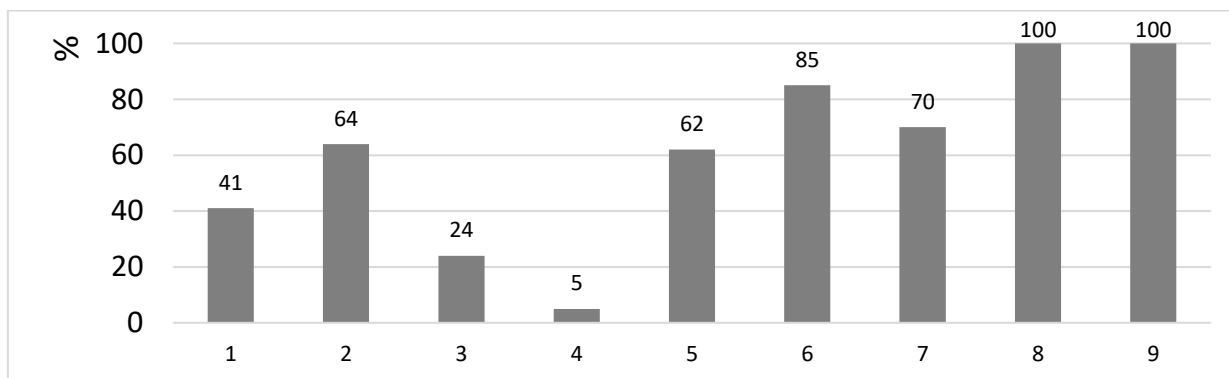


Рис. 6. Частота встречаемости у студентов ответов, соответствующих имеющимся в науке знаниям, на стимул «Психологическое здоровье» (в %)

Условные обозначения

- 1 - Психологически здоровым можно считать...
- 2 - Думаю, что психологически здоровый человек...
- 3 - Считаю, что большинство психологически здоровых людей...
- 4 - Психологически здоровый человек, на мой взгляд – человек, который....
- 5 - Считаю, что большинство психологически здоровых людей...
- 6 - Люди, которые психологически здоровы...
- 7 - Поведение психологически здорового человека...
- 8 - Психологически здоровый человек ведет себя в обществе...
- 9 - На мой взгляд, психологически здоровый человек никогда не позволяет себя такие действия как...

Проанализируем ответы студентов, полученные в результате

продолжения студентами предложения *«Психологически здоровым можно считать...»*.

Почти половина (41%) ответов, испытуемых, принявших участие в исследовании, продолжают предложение *«Психологически здоровым можно считать...»* следующим образом: того, чье поведение адекватно (соответствует нормам); уверенных в себе; людей с адекватной самооценкой; умеющего понимать себя; с отсутствием неврозов и страхов. Данные ответы соответствуют имеющимся в науке знаниям о психологически здоровом человеке.

Больше половины (59%) ответов, испытуемых, принявших участие в исследовании, продолжают предложение *«Психологически здоровым можно считать...»* следующим образом: счастливый; того, кто космонавт; самообладающий и человечный; удовлетворён всеми сферами своей жизни; тот, кому об этом сообщил специалист; целеустремлен; полностью здоров и не имеет никаких отклонений. Данные ответы не соответствуют имеющимся в науке знаниям о психологически здоровом человеке, в связи с тем, что либо описывают психологически здорового человека не в полной мере, либо не относятся к психологическому здоровью.

Ответы на данный вопрос свидетельствуют о том, что 41% опрошенных студентов имеют знания о том, кого можно считать психологически здоровым.

Проанализируем ответы студентов, полученные в результате продолжения студентами предложения *«Думаю, что психологически здоровый человек...»*.

Больше половины (64%) ответов респондентов, принявших участие в исследовании, продолжили предложение *«Думаю, что психологически здоровый человек...»* следующим образом: уравновешен; способный свободно владеть свои мыслями, чувствами; умеет слушать себя; признает свои проблемы и решает их продуктивно (то есть способность делать выбор и нести ответственность за этот выбор); не имеет перепадов настроения и

всегда уравновешенный (умеет понимать и контролировать свои эмоции); не будет вредить себе; спокойный; не осуждающий себя и других людей; принимает правильные решения; чувствует себя комфортно по жизни. Данные ответы соответствуют имеющимся в науке знаниям о психологически здоровом человеке.

Меньшая часть (36%) ответов респондентов, принявших участие в исследовании, продолжили предложение «*Думаю, что психологически здоровый человек*» следующим образом: счастливый; более успешный; здоровый человек; не способен к агрессии; рад жизни. Данные ответы не соответствуют имеющимся в науке знаниям о психологически здоровом человеке, в связи с тем, что данные характеристики не описывают ученые, занимающиеся изучением вопросы психологического здоровья.

Ответы на данный вопрос свидетельствуют о том, что 64% опрошенных студентов имеют знания о том, какого человека можно считать психологически здоровым.

Проанализируем ответы студентов, полученные в результате продолжения студентами предложения «*Большинство психологически здоровых людей ...*».

Меньшая часть (24%) ответов, испытуемых, принявших участие в исследовании, продолжают предложение «*Большинство психологически здоровых людей ...*» следующим образом: занимаются саморазвитием; умеют прислушиваться к себе. Данные ответы соответствуют имеющимся в науке знаниям о психологически здоровом человеке.

Большая часть (86%) ответов испытуемых, принявших участие в исследовании, продолжают предложение: *Большинство психологически здоровых людей ...*» следующим образом: счастливы; долго живут; успешные люди; ведут нормальный образ жизни, относятся к среднему классу; могут ими не являться, пока не доказано обратное; добры; об этом не подозревают; открытые; не привлекают внимания. Данные ответы не соответствуют

имеющимся в науке знаниям о психологически здоровом человеке.

Ответы на данный вопрос свидетельствуют о том, что 24% опрошенных студентов имеют знания о том, какого человека можно считать психологически здоровым.

Проанализируем ответы студентов, полученные в результате продолжения студентами предложения *«Психологически здоровый человек, на мой взгляд – человек, который...»*.

Меньшая часть (5%) ответов испытуемых, принявших участие в исследовании, продолжают предложение *«Психологически здоровый человек, на мой взгляд – человек, который...»* следующим образом: разбирается в своих чувствах и эмоциях, умеет их контролировать; понимает себя; адекватно относится к своим поступкам и действиям; работает над собой; движется вперед без насильственного преодоления себя; адекватен в своём поведении. Данные ответы соответствуют имеющимся в науке знаниям о психологически здоровом человеке.

Практически все ответы респондентов, принявших участие в исследовании (95%), продолжают предложение *«Психологически здоровый человек, на мой взгляд – человек, который...»* следующим образом: счастлив; умиротворен; всегда знает, что ему нужно; способен «включить холодную голову»; берет от жизни все с умом; затрудняюсь ответить. Данные ответы НЕ соответствуют имеющимся в науке знаниям о психологически здоровом человеке.

Ответы на данный вопрос свидетельствуют о том, что 5 % опрошенных студентов имеют знания о том, какого человека можно считать психологически здоровым.

Проанализируем ответы студентов, полученные в результате продолжения студентами предложения *«Большинство психологически здоровых людей...»*.

Большая часть (62%) ответов испытуемых, принявших участие в исследовании, продолжают предложение *«Большинство психологически*

здоровых людей...» следующим образом: само реализованы; имеют стабильное поведение; обращаются за помощью, когда понимают, что собственных сил им не хватает; решают конфликты словами; открыты; желают поддерживать свое здоровье; счастливы; стремятся творить добро; любят свою жизнь. Данные ответы соответствуют имеющимся в науке знаниям о психологически здоровом человеке.

Почти половина (38%) ответов испытуемых, принявших участие в исследовании, продолжают предложение *«Большинство психологически здоровых людей...*» следующим образом: их очень мало; имеют стабильность в жизни; добры; адекватно принимают даже самую болезненную информацию; затрудняюсь ответить. Данные ответы не соответствуют имеющимся в науке знаниям о психологически здоровом человеке, в связи с тем, что данные ответы не описывают психологически здорового человека.

Ответы на данный вопрос свидетельствуют о том, что 62% опрошенных студентов имеют знания о том, какого человека можно считать психологически здоровым.

Проанализируем ответы студентов, полученные в результате продолжения студентами предложения *«Люди, которые психологически здоровы...»*.

Большая часть (85%) ответов испытуемых, принявших участие в исследовании, продолжают предложение *«Люди, которые психологически здоровы...»* следующим образом: любят себя, свое дело, свои увлечения; умеют слушать себя; не будут причинять умышленно вред себе и окружающим; не конфликтны; ощущают гармонию с собой; адекватны в своём поведении; счастливы; возможно довольны своей жизнью; нормальны; не зависимы от мнения окружающих; способны радоваться жизни; готовы помочь другим. Данные ответы соответствуют имеющимся в науке знаниям о психологически здоровом человеке.

Меньшая часть (15%) ответов испытуемых, принявших участие в исследовании, продолжают предложение *«Люди, которые психологически*

здоровы...» следующим образом: счастливы, затрудняюсь ответить. Данные ответы не соответствуют имеющимся в науке знаниям о психологически здоровом человеке, в связи с тем, что не дают ответа на поставленный вопрос, что говорит о недостаточном уровне знаний респондентов.

Ответы на данный вопрос свидетельствуют о том, что 85% опрошенных студентов имеют знания о том, какого человека можно считать психологически здоровым.

Проанализируем ответы студентов, полученные в результате продолжения студентами предложения *«Поведение психологически здорового человека...»*.

Большая часть (70%) ответов респондентов, принявших участие в исследовании, продолжают предложение *«Поведение психологически здорового человека...»* следующим образом: адекватно (соответствует нормам, принятым в обществе); направлено на развитие; соответствует его силам и возможностям; спокойное и уравновешенное. Данные ответы соответствуют имеющимся в науке знаниям о психологически здоровом человеке.

Меньшая часть (30%) ответов испытуемых, принявших участие в исследовании, продолжают предложение *«Поведение психологически здорового человека...»* следующим образом: не отличается от других; понятно и просто; рационально; удовлетворяет окружающих. Данные ответы не соответствуют имеющимся в науке знаниям о психологически здоровом человеке.

Ответы на данный вопрос свидетельствуют о том, что 70 % опрошенных студентов имеют знания о том, какого человека можно считать психологически здоровым.

Проанализируем ответы студентов, полученные в результате продолжения студентами предложения *«Психологически здоровый человек ведет себя в обществе...»*.

100% ответов испытуемых, принявших участие в исследовании,

продолжают предложение *«Психологически здоровый человек ведет себя в обществе...»* следующим образом: адекватно (в соответствии с нормами, принятыми в обществе); способен найти с людьми общий язык; более спокойно и не конфликтно, уравновешенно (умеет понимать контролировать свои эмоции); примирим с недостатками других; спокойно и дружелюбно. Данные ответы соответствуют имеющимся в науке знаниям о психологически здоровом человеке.

Ответы на данный вопрос свидетельствуют о том, что 100 % опрошенных студентов имеют знания о том, какого человека можно считать психологически здоровым.

Проанализируем ответы студентов, полученные в результате продолжения студентами предложения *«На мой взгляд, психологически здоровый человек никогда не позволяет себе такие действия как...»*.

100% ответов испытуемых, принявших участие в исследовании, продолжают предложение *«На мой взгляд, психологически здоровый человек никогда не позволяет себе такие действия как...»* следующим образом: применение какого-либо насилия; оскорбления и унижения; крики; нарушение норм, принятых в обществе. Данные ответы соответствуют имеющимся в науке знаниям о психологически здоровом человеке.

Ответы на данный вопрос свидетельствуют о том, что 100 % опрошенных студентов имеют знания о том, какого человека можно считать психологически здоровым.

Описанные выше результаты позволяют сделать вывод о том, что представления студентов о психологическом здоровье человека недостаточны, в связи с тем, что не более 61% ответов опрошенных студентов соответствуют имеющимся в науке знаниям о психологическом здоровье человека. Следовательно, необходима работа, направленная на развитие представлений студентов о психологическом здоровье.

Проанализируем полученные ответы студентов на методику Незаконченные предложения «Психологическое здоровье» на каждый вопрос,

выделив семантические универсалии, которые лягут в основу социальных представлений студентов о психологическом здоровье.

Опираясь на принцип опосредствованного измерения и сопоставления по частоте (весу) использованных ассоциаций была определена условная групповая мера выраженности параметров психологического здоровья. Для этого все неслучайные описания были нормированы на основе общего количества испытуемых в группе.

Всего было получено 20 ответов на вопрос *«Психологически здоровым можно считать...»*, в том числе 10 единичных.

Чаще всего встречались ответы: счастливый и адекватный. Именно они легли в основу социального представления студентов о психологическом здоровье.

В ассоциативную семантическую универсалию *«Психологически здоровым можно считать...»* можно включить 2 ассоциации, встретившихся 4 и более раза. Наибольший вес имеют ассоциации: счастливый (0,3), адекватный (0,2).

Таким образом, можно говорить о том, что *«Психологически здоровым можно считать...»*, в представлении, студентов счастливых и адекватных.

На вопрос: *«Думаю, что психологически здоровый человек...»*, всего было получено 20 ответов в том числе 13 единичных и 1 повторяется не более 3 раз.

Чаще всего встречались ответы: счастливый. Именно они легли в основу социального представления студентов о психологическом здоровье.

В ассоциативную семантическую универсалию *«Думаю, что психологически здоровый человек...»* можно включить 1 ответ, встретившийся 4 и более раза. Наибольший вес имеет ассоциация: счастливый (0,2).

Таким образом, можно говорить о том, что *«Думаю, что психологически здоровый человек...»* в представлении студентов счастливый.

На вопрос *«Большинство психологически здоровых людей ...»* всего было получено 20 ответов в том числе 8 единичных и 2 встречались не более

3 раз.

Чаще всего встречались ответы: счастливы. Именно они легли в основу социального представления студентов о психологическом здоровье.

В ассоциативную семантическую универсалию «*Большинство психологически здоровых людей ...*» можно включить 1 ответ, встретившийся 4 и более раза.

Таким образом, можно говорить о том, что «*Большинство психологически здоровых людей ...*» в представлении студентов счастливы.

На вопрос «*Психологически здоровый человек, на мой взгляд – человек, который...*» всего было получено 20 ответов в том числе 16 единичных и 2 встречались не более двух раз.

Чаще всего встречались ответы: разбирается в своих чувствах, счастливы. Данные ответы встречались не более 2 раз, что не позволяет выделить семантическую универсалию. Различность ответов студентов может говорить о том, что ответ на данный вопрос вызвал у них затруднение, а также о том, что представления о том, какой человек психологически здоров не сформированы.

На вопрос «*Большинство психологически здоровых людей...*» всего было получено 20 ответов в том числе 18 единичных и 1 встречались не более двух раз.

Чаще всего встречались ответы: счастливы. Данные ответы встречались не более 2 раз, что не позволяет выделить семантическую универсалию. Различность ответов студентов может говорить о том, что ответ на данный вопрос вызвал у них затруднение, а также о том, что представления о том, какие большинство психологически здоровых людей, не сформированы.

На вопрос «*Люди, которые психологически здоровы...*» всего было получено 20 ответов в том числе 16 единичных.

Чаще всего встречались ответы: счастливы. Именно они легли в основу социального представления студентов о психологическом здоровье.

В ассоциативную семантическую универсалию «*Люди, которые*

психологически здоровы...» можно включить 1 ответ, встретившихся более 4 раз. Наибольший вес имеет ответ: счастлив (0,2).

Таким образом, можно говорить о том, что *«Люди, которые психологически здоровы...»* в представлении студентов счастливы.

На вопрос *«Поведение психологически здорового человека...»* всего было получено 20 ответов в том числе 8 единичных.

Чаще всего встречались ответы: адекватно. Именно они легли в основу социального представления студентов о психологическом здоровье.

В ассоциативную семантическую универсалию *«Поведение психологически здорового человека...»* можно включить 1 ответ, встретившийся 4 и более раза. Наибольший вес имеет ответ: адекватно (0,4).

Таким образом, можно говорить о том, что *«Поведение психологически здорового человека...»* в представлении студентов адекватно.

На вопрос *«Психологически здоровый человек ведет себя в обществе...»* всего было получено 20 ответов в том числе 7 единичных.

Чаще всего встречались ответы: в соответствии с нормой и адекватно. Именно они легли в основу социального представления студентов о психологическом здоровье.

В ассоциативную семантическую универсалию *«Психологически здоровый человек ведет себя в обществе...»* можно включить 2 ответа, встретившихся 4 и более раза. Наибольший вес имеет ответ: адекватно (0,4), в соответствии с нормой (0,3).

Таким образом, можно говорить о том, что *«Психологически здоровый человек ведет себя в обществе...»* в представлении студентов в адекватно и в соответствии с нормой.

На вопрос *«На мой взгляд, психологически здоровый человек никогда не позволяет себе такие действия как...»* всего было получено 20 ответов, в том числе 2 единичных.

Чаще всего встречались ответы: агрессия, оскорбления и унижения, крик и скандал. Именно они легли в основу социального представления студентов

о психологическом здоровье.

В ассоциативную семантическую универсалию *«На мой взгляд, психологически здоровый человек никогда не позволяет себе такие действия как...»* можно включить 3 ответа, встретившихся 4 и более раз. Наибольший вес имеют ответы: агрессия (0,4), оскорбления и унижения (0,3), крик и скандал (0,3).

Таким образом, можно говорить о том, что *«На мой взгляд, психологически здоровый человек никогда не позволяет себе такие действия как...»* в представлении студентов агрессия, оскорбления и унижения, крик и скандал.

Проанализировав ответы студентов и выделив семантические универсалии на методику незаконченные предложения *«Психологическое здоровье»*, можно сделать следующий вывод.

Психологически здоровым можно считать, в представлении, студентов счастливых и адекватных. В представлении студентов психологически здоровый человек – счастливый. Поведение психологически здорового человека, в представлении студентов, адекватно. Психологически здоровый человек ведет себя в обществе, в представлении студентов адекватно и в соответствии с нормой. Психологически здоровый человек никогда не позволяет себе такие действия как агрессия, оскорбления и унижения, крик и скандал.

Следовательно, можно сделать вывод о том, что представления студентов о психологическом здоровье заключаются в таких понятиях как счастье, поведение в соответствии с нормой и адекватность.

Полученные совокупные данные позволили нам соотнести критериально все ответы и распределить группу исследуемых в соответствии с уровнями сформированности социального представления о психологическом здоровье.

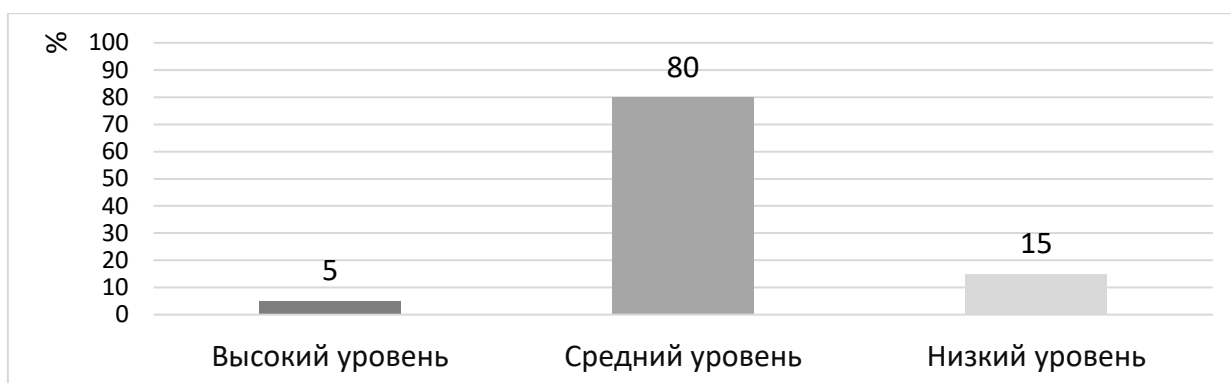


Рис. 7. Уровни сформированности социальных представлений студентов о психологическом здоровье (распределение в %)

Результаты констатирующего исследования показали, что в экспериментальной группе присутствуют респонденты, уровень социальных представлений о психологическом здоровье которых высокий (5%), средний (80%) и низкий (15%), респондентов с высоким уровнем нет.

Средний уровень социальных представлений о психологическом здоровье (таких в нашей группе оказалось 80%) предполагает частичное знание существенных качеств психологического здоровья, студенты со средним уровнем представлений о психологическом здоровье частично понимают значимости психологического здоровья личности, а также способны выделить некоторые признаки поведения психологически здоровой личности.

Низкий уровень социальных представлений о психологическом здоровье (таких в нашей группе оказалось 15%) предполагает, неспособность студентов выделить существенные качества психологического здоровья, студенты с низким уровнем представлений о психологическом здоровье не понимают значимость психологического здоровья личности, а также не способны выделить признаки поведения психологически здоровой личности.

Высокий уровень социальных представлений о психологическом здоровье (таких в нашей группе оказалось 5%) предполагает знание существенных качеств психологического здоровья, понимание значимости психологического здоровья личности, а также понимание того, как ведет себя

психологически здоровая личность.

Группа респондентов, отнесенная к среднему уровню развития социальных представлений о психологическом здоровье, и тем более, группа с низким уровнем, на наш взгляд, нуждаются в целенаправленной организованной психологической помощи. Помощи, которая подразумевает формирование адекватных представлений о психологическом здоровье, представлений, сформированных в позитивном ключе, представлений, которые соответствуют потребностям реального времени и способны отражать реальную действительность.

Мы сочли, в связи с этим, целесообразным проведение групповой консультационной работы с целью повышения уровня социальных представлений о психологическом здоровье.

2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента

Исходя из результатов констатирующего эксперимента, следует, что студентам нужно помогать пополнять знания о психологическом здоровье и способах его поддержания. Нами была выделена группа студентов, нуждающаяся в формировании пополнении знаний о психологическом здоровье и способах его поддержания. Для этого мы разработали программу, направленную на развитие социальных представлений студентов о психологическом здоровье.

Наиболее приемлемой формой работы является групповое консультирование с помощью психологического просвещения, как одного из видов работы практического психолога-консультанта, с целью расширения знаний студентов о психологическом здоровье.

Работа над программой проводилась в несколько этапов. На первом этапе составления мы выделили цели и задачи программы.

Цель программы: развитие социальных представлений о

психологическом здоровье.

Достижение поставленной цели осуществляется посредством решения следующих задач:

1. Развить системы представлений студентов о психологическом здоровье и способах его поддержания.
2. Развить системы представлений студентов о значимости психологического здоровья.
3. Развить системы представлений студентов о поведении психологически здоровой личности и его отклонении.

На первом этапе работы мы, на основе сформулированных задач, выстроили психологическую матрицу встреч.

Таблица 5. – План консультативных встреч

№ встречи	Цель встречи	Содержание встречи
Вводный этап (1 встреча) Знакомство участников группы		
1	Цель: знакомство с участниками группы, объяснение цели занятий и их формы, мотивация участников	<u>Тема: «Знакомство. Как будут происходить встречи?»</u> Знакомство с участниками группы, знакомство участников с целью и задачами встреч, формой работы, мотивация участников, ответы на вопросы членов группы.
Основной этап (7 встреч) Развить системы представлений студентов о психологическом здоровье и способах его поддержания.		
2	Цель: развитие представлений студентов о том, что такое психологическое здоровье.	<u>Тема: «Что такое психологическое здоровье?»</u> Что такое здоровье? Что такое психологическое здоровье? Критерии психологического здоровья. Связь и отличия психологического и психического здоровья.
3	Цель: формирование представлений студентов о значимости психологического здоровья.	<u>Тема: «Значимость психологического здоровья»</u> Упражнение «Составляем портрет психологически здорового человека» Цель: формирование представлений о характеристиках, которыми обладает психологически здоровый человек и о последствиях нарушения психологического здоровья.

Таблица 5. – План консультативных встреч (окончание таблицы)

4	Цель: развитие представлений студентов о поведении психологически здоровой личности.	<u>Тема: «Психологически здоровая личность это...»</u> Компоненты психологического здоровья, которые наблюдая за личностью в обществе можно заметить в ее поведении.
5	Цель: развитие представлений студентов о значимости заботы о своем психологическом здоровье.	<u>Тема: «Зачем заботиться о своем психологическом здоровье?»</u> Упражнение «С какими трудностями в обществе может столкнуться личность с нарушениями психологического здоровья» Цель: показать значимость заботы о своем психологическом здоровье.
6	Цель: развитие представлений студентов о способах поддержания психологического здоровья.	<u>Тема: «Как заботиться о своем психологическом здоровье?»</u> Способы борьбы с проявлениями, которые могут привести к нарушениям психологического здоровья. Стресс.
7	Цель: развитие представлений студентов о способах поддержания психологического здоровья.	<u>Тема: «Как заботиться о своем психологическом здоровье?»</u> Способы борьбы с проявлениями, которые могут привести к нарушениям психологического здоровья. Тревога.
8	Цель: развитие представлений студентов о способах поддержания психологического здоровья.	<u>Тема: «Как заботиться о своем психологическом здоровье?»</u> Способы борьбы с проявлениями, которые могут привести к нарушениям психологического здоровья. Агрессивные проявления.
Завершающий этап (1 встреча) Завершение работы группы		
9	Цель: завершение работы.	<u>Тема: «Итоги встреч»</u> Подведение итогов. Что дала эта работа? Предложения по улучшению. Ответы на вопросы членов группы.

В ходе анализа литературы и проведения констатирующего эксперимента были выявлены особенности социальных представлений студентов о психологическом здоровье. В процессе разработки консультативных встреч были учтены эти особенности с целью достижения наибольшей результативности.

Консультативные встречи включает в себя три блока.

Целью первого блока является знакомство участников группы, которое включает в себя 1 встречу (консультацию). Для реализации этой цели поставлены следующие задачи: знакомство участников, раскрепощение участников, принятие правил группы.

Целью второго блока является расширение знаний студентов о психологическом здоровье и способах его поддержания. Второй блок включает в себя 7 встреч. Для достижения этой цели были поставлены следующие задачи: 1. Развить системы представлений студентов о психологическом здоровье и способах его поддержания. 2. Развить системы представлений студентов о значимости психологического здоровья. 3. Развить системы представлений студентов о поведении психологически здоровой личности и его отклонении.

Для расширения представлений студентов о психологическом здоровье использовалось *психологическое просвещение, как один из видов работы практического психолога-консультанта*. Информирование студентов, включало в себя следующие вопросы:

Что такое здоровье?

Что такое психологическое здоровье?

Критерии психологического здоровья.

Связь и отличия психологического и психического здоровья.

Портрет психологически здорового человека.

Компоненты психологического здоровья, которые наблюдая за личностью в обществе можно заметить в ее поведении.

С какими трудностями в обществе может столкнуться личность с нарушениями психологического здоровья?

Способы борьбы с проявлениями, которые могут привести к нарушениям психологического здоровья (Стресс, тревога, агрессивные

проявления).

Цель третьего блока – подведение итогов встреч.

План консультативных встреч представлен в приложении В.

После реализации программы формирующего эксперимента нами был проведен повторный срез, направленный на анализ динамики уровня развития социального представления студентов о психологическом здоровье. В работе были использованы методики, аналогичные первому срезу. Ниже мы представляем обсуждение полученных результатов.

Экспериментальная работа проводилась на базе КГПУ им. В. П. Астафьева. В исследовании приняли участие 10 человек, студенты 1-4 курсов.

Первая встреча была посвящена организационным вопросам. В ходе первой встречи после знакомства и приветствия, ведущий знакомил участников с правилами группы, а также знакомил с целью предстоящих встреч и формой работы. Также было уделено внимание мотивации участников. Встреча завершилась знакомством с темой следующего занятия, а также рефлексией, которая позволила участникам поделиться впечатлениями и мыслями о прошедшей встрече.

Второе занятие начиналось с приветствия и самопрезентации участников, с целью вспомнить имена друг друга и настроиться на работу. Затем ведущий знакомил группу с информацией на тему: «Что такое психологическое здоровье?». В процессе работы участники обсуждали материал, делились своим мнением, задавали вопросы. Завершилась встреча рефлексией, в результате которой участники смогли поделиться тем, что дала им эта встреча, что вызвало интерес, а также знакомством с темой следующего занятия

Следующая встреча после приветствия участников и выполнения упражнения «Здравствуйте!», которое помогло участникам начать общение друг с другом и настроиться на работу, ведущий предложил участникам упражнение «Составляем портрет психологически здорового человека», выполнение которого позволило студентам поразмышлять о том, какими

характеристиками обладает психологически здоровый человек, после чего было организовано обсуждение, в результате которого каждый участник смог поделиться результатами своей работы. Данная работа позволила участникам группы с помощью ведущего прийти к обсуждению вопроса о значимости психологического здоровья, что являлось темой встречи. Встреча завершилась знакомством с темой следующего занятия, а также рефлексией, которая позволила участникам поделиться впечатлениями и мыслями о прошедшей встрече.

Четвертая встреча была посвящена развитию представлений студентов о поведении психологически здоровой личности. Ведущим было организовано знакомство с теоретической информацией, а также обсуждение, в результате которого были выделены компоненты психологического здоровья, которые наблюдая за личностью в обществе можно заметить в ее поведении. Данная форма работы позволила каждому участнику принять участие в обсуждении. Встреча завершилась знакомством с темой следующего занятия, а также рефлексией, которая позволила участникам поделиться впечатлениями и мыслями о прошедшей встрече.

На пятом занятии ведущий предложил участникам упражнение «С какими трудностями в обществе может столкнуться личность с нарушениями психологического здоровья». Выполнение данного упражнения позволило показать значимость заботы о своем психологическом здоровье. Данное упражнение вызвало большой интерес у участников, в результате чего участники активно предлагали свои варианты и участвовали в обсуждении. Встреча завершилась знакомством с темой следующего занятия, а также рефлексией, которая позволила участникам поделиться впечатлениями и мыслями о прошедшей встрече.

Следующие три встречи были направлены на знакомство участников группы с конкретными способами поддержания психологического здоровья. В результате данных встреч участники смогли познакомиться и попробовать применить техники, позволяющие справиться со стрессом, тревогой и

агрессивными проявлениями без вреда для своего здоровья, а также не нанося вред окружающим. Участники активно принимали участие, выполняли техники для того, чтобы понять, как они работают и лучше их освоить, а также делились своими способами с помощью, которых они справляются с данными проявлениями. Завершилась встречи обсуждением плана следующей встречи, а также рефлексией, которая позволила участникам поделиться впечатлениями и мыслями о прошедшей встрече.

Последнее занятие было направлено на подведение итогов встреч, завершение работы группы. Участникам было предложено заполнение таблицы по вопросам: «Что я запомнил?», «Что мне пригодится на работе и в жизни?», «Что во мне изменилось?», «Что я планирую делать?». После чего участники группы делились своими ответами (теми, которыми хотели), а также отвечали на вопрос: «Что дала эта работа?». Помимо этого, участникам группы была дана возможность предложить свои варианты по улучшению проведенных встреч, а также ведущий отвечал на вопросы участников.

По нашему мнению, при учете всех требований и рекомендаций эта программа действенна и эффективна, а именно, позволила расширить представления студентов о психологическом здоровье и способах его поддержания. Анализ результатов нашей работы мы представим в следующем параграфе.

2.3. Результаты экспериментальной работы и их обсуждение

Обсуждение результатов анкеты «Психологическое здоровье»

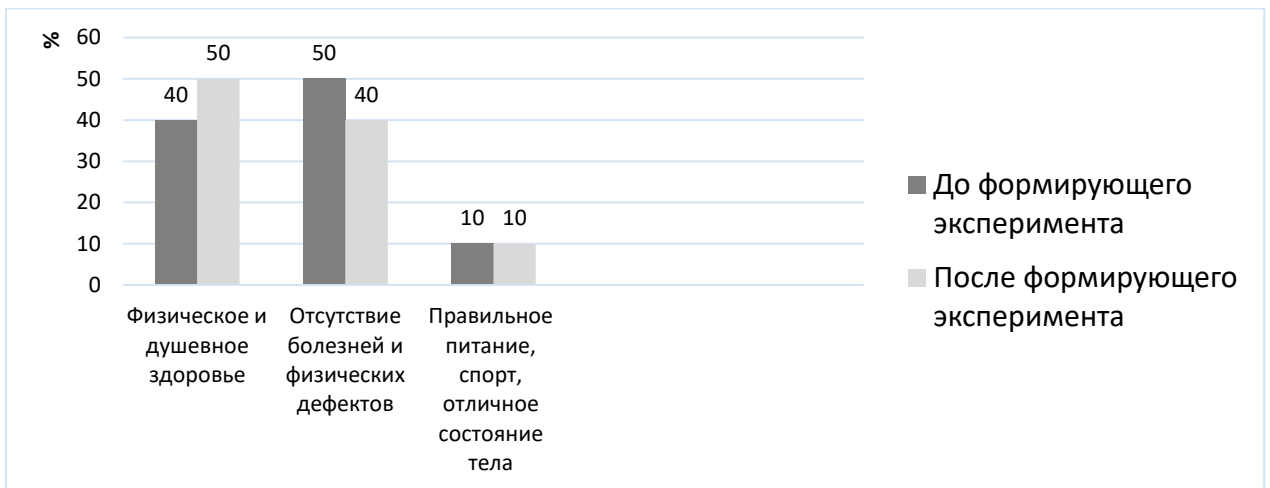


Рис. 8. Частота встречаемости ответов студентов на стимул «здоровье» (в %)

Рассмотрим результаты полученные с помощью анкеты «Психологическое здоровье», проанализировав ответы студентов на каждый вопрос анкеты.

В результате опроса мы получили следующие ответы на вопрос: «Какой смысл Вы вкладываете в понятие «здоровье»?

Все (100%) ответов респондентов соответствуют имеющимся в науке знаниям о здоровье. Отвечая на вопрос «Какой смысл Вы вкладываете в понятие «здоровье»? студенты ответили, что это физическое и душевное здоровье (50%); отсутствие болезней и физических дефектов (40%); правильное питание, спорт; отличное состояние тела (10%).

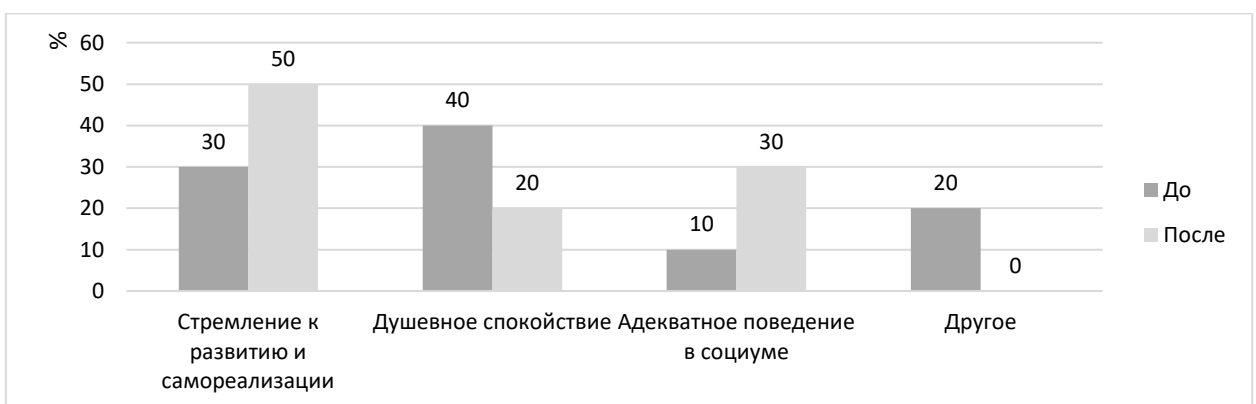


Рис. 9. Частота встречаемости ответов студентов на стимул

«психологическое здоровье» (в %)

В результате опроса мы получили следующие ответы на вопрос: «*Что, в вашем понимании, есть психологическое здоровье человека?*»

Все ответы (100%) ответов характеризуют психологическое здоровье как стремление к развитию и самореализации, как адекватное поведение в социуме, душевное спокойствие, что соответствует имеющимся в науке знаниям о психологическом здоровье.



Рис. 10. Частота встречаемости ответов студентов на стимул «Поведение психологически здорового человека» (в %)

Рассмотрим ответы на вопрос: «*Какое поведение на Ваш взгляд свидетельствует о том, что человек психологически здоров?*».

Все ответы (100%) респондентов соответствуют имеющимся в науке знаниям о поведении психологически здорового человека. Отвечая на вопрос «*Какое поведение на Ваш взгляд свидетельствует о том, что человек психологически здоров?*».

Рассмотрим полученные нами ответы более подробно. Половина (50%) утверждают, что поведение психологически здорового человека адекватно, то есть соответствует нормам. 20% ответов респондентов свидетельствуют о том, что поведение психологически здорового человека заключается в стремлении к развитию. 20% ответов студентов, принявших участие в

исследовании, описывают поведение психологически здорового человека как: спокойствие, устойчивость к стрессам, умение решать проблемы и 10% ответов испытуемых характеризуют поведение психологически здорового человека как умение понимать и контролировать свои эмоции.

Рассмотрим ответы на вопрос: *«Какое поведение на Ваш взгляд свидетельствует о том, что человек психологически не здоров?»*.

100 % ответов соответствуют имеющимся в науке знаниям о поведении психологически нездорового человека. Отвечая на вопрос *«Какое поведение на Ваш взгляд свидетельствует о том, что человек психологически нездоров?»*. 100% опрошенных охарактеризовали поведение психологически нездорового человека, как поведение, несоответствующее нормам, принятым в обществе; повышенной эмоциональности, выплеска негативных эмоций, перепадах настроения, агрессивности. Данные ответы соответствуют имеющимся в науке знаниям о поведении психологически нездорового человека.

На вопрос *«Если человек знает о приемах поддержания здоровья, значит ли это, что он обязательно ведет здоровый образ жизни?»* 100% опрошенных ответили отрицательно. Что свидетельствует о том, что опрошенные студенты понимают то, что знание еще не подтверждает заботу о своем психологическом здоровье.

В результате исследования, на вопрос: *«К чему, по-вашему, сводится забота о здоровье вообще и о психологическом здоровье в частности?»* мы получили следующие результаты. Большая часть (70%) ответов испытуемых свидетельствуют о том, что опрошенные студенты знают какими способами, необходимо поддерживать психологическое здоровье, к ним они отнесли: рефлексия; понимание себя; прислушивание к себе; работа с психологом. Данные ответы соответствуют имеющимся в науке знаниям о способах поддержания психологического здоровья.

Меньшая часть (30%) ответов, опрошенных студентов, не соответствуют имеющимся в науке знаниям о способах поддержания

психологического здоровья. Рассмотрим подробнее полученные ответы. 30% ответов свидетельствует о том, что забота о здоровье - поддержание физической активности, правильное питание, соблюдение режима сна и отдыха. Данные ответы относятся к способам заботы о физическом здоровье, но не относятся к способам заботы о здоровье психологическом.

На вопрос: *«Знаете ли вы как оценить состояние психологического здоровья человека?»* «Да» ответили 40%, «Нет» ответили 60% опрошенных, что свидетельствует о недостаточном уровне знаний студентов о психологическом здоровье.

Ответы на вопрос *«Какие условия созданы в Вашей семье для сохранения психологического здоровья (если созданы)?»* свидетельствует о том, что 50% ответов респондентов соответствуют имеющимся в науке знаниям об условиях, которые могут быть созданы в семье для поддержания психологического здоровья, которые заключаются в поддержке членами семьи и выражении чувств. Но необходимо отметить, что этих условий недостаточно для поддержания психологического здоровья.

Половина (50%) ответов не соответствуют имеющимся в науке знаниям об условиях, которые могут быть созданы в семье для поддержания психологического здоровья. На вопрос *«Какие условия созданы в Вашей семье для сохранения психологического здоровья (если созданы)?»* 20% ответов опрошенных студентов свидетельствуют о том, что условия не созданы», 30% затрудняются ответить на данный вопрос.

На вопрос: *«Есть ли у Вас источник получения знаний о психологическом здоровье?»* 70% ответили да, 30% человек ответили нет.

На вопрос: *«Из каких источников информации Вы получаете знания о психологическом здоровье (если есть источник получения знаний)?»* 27% ответов респондентов, свидетельствуют о том, что у студентов нет источника получения знаний о психологическом здоровье, 25% ответов, опрошенных студентов, свидетельствуют о том, что студенты получают знания из интернета, 45% ответов испытуемых свидетельствуют о том, что студенты

получают знания в учебном заведении, 30% ответов респондентов свидетельствуют о том, что студенты получают знание через чтение литературы по теме.

На вопрос: «Считаете ли Вы что у Вас достаточный уровень знаний о психологическом здоровье?» 20% респондентов ответили «да», 80% испытуемых ответили «нет».

На вопрос «Хотели бы Вы расширить свои знания о психологическом здоровье и его поддержании?» 80% опрошенных студентов ответили «Да», 20% ответил «Нет».

Следовательно, можно сделать вывод о том, что студенты имеют представления о том, что такое здоровье (100%), могут описать поведение психологически здорового человека (100%), а также поведение психологически нездорового человека (100%), 100% ответов свидетельствуют о том, что студенты имеют адекватное представление о том, что такое психологическое здоровье. Студенты понимают (100%), что знания о способах поддержания психологического здоровья не свидетельствуют о том, что они применяются в жизни. 70% ответов испытуемых свидетельствуют о том, что студенты знают о способах поддержания психологического здоровья. 40% студентов сообщают о том, что они знают, как оценить психологическое здоровье человека. Помимо этого, 50% студентов могут выделить условия, созданные в семье для поддержания психологического здоровья. 70% ответов студентов указывают на то, что у них есть источник получения знаний о психологическом здоровье, но необходимо отметить, что только 20% студентов считают, что у них достаточный уровень знаний о психологическом здоровье, 80% студентов хотят расширять свои знания о психологическом здоровье.

Обсуждение результатов ассоциативного эксперимента «Психологически здоровый человек», «Психологическое здоровье»

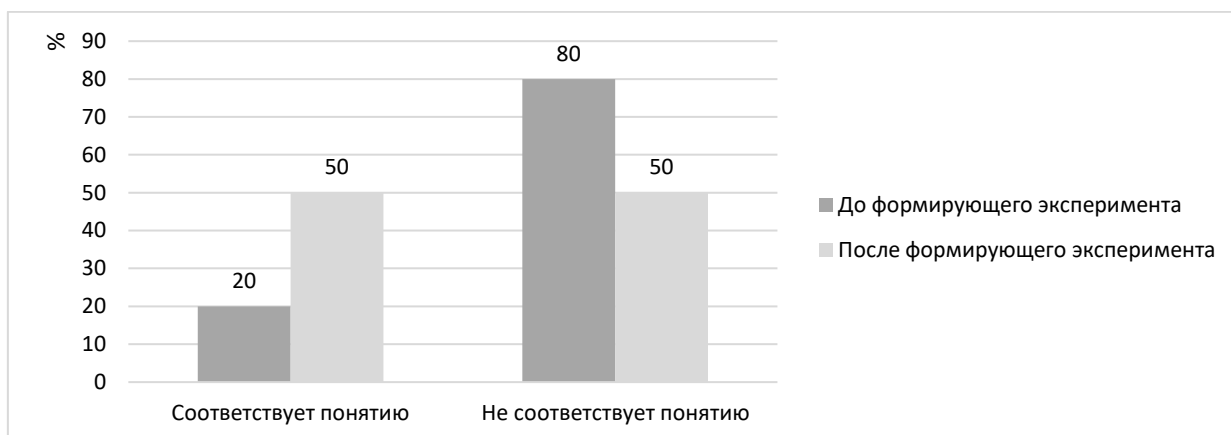


Рис. 11. Частота встречаемости ответов студентов на стимул «Психологически здоровый человек» (в %)

В результате проведения ассоциативного эксперимента «Психологически здоровый человек», «Психологическое здоровье» получены следующие результаты.

Проанализируем ассоциации, подобранные студентами к понятию «Психологически здоровый человек».

Проанализируем ассоциации, подобранные студентами, которые соответствуют понятию «Психологически здоровый человек» (50%). К ним относят: адекватный (5); спокойствие (4); норма (3); активный (3); здоровье (3); развитие (2); уравновешенный; принимающий самого себя; любящий себя; уверенность; адекватная самооценка.

Помимо этого, были такие ответы как (50%): счастливый (6); добрый (2); веселый; ответственный; открытый; успешный; заботливый, одинокий, реальность; гармония; полноценный; баланс, внимательный.

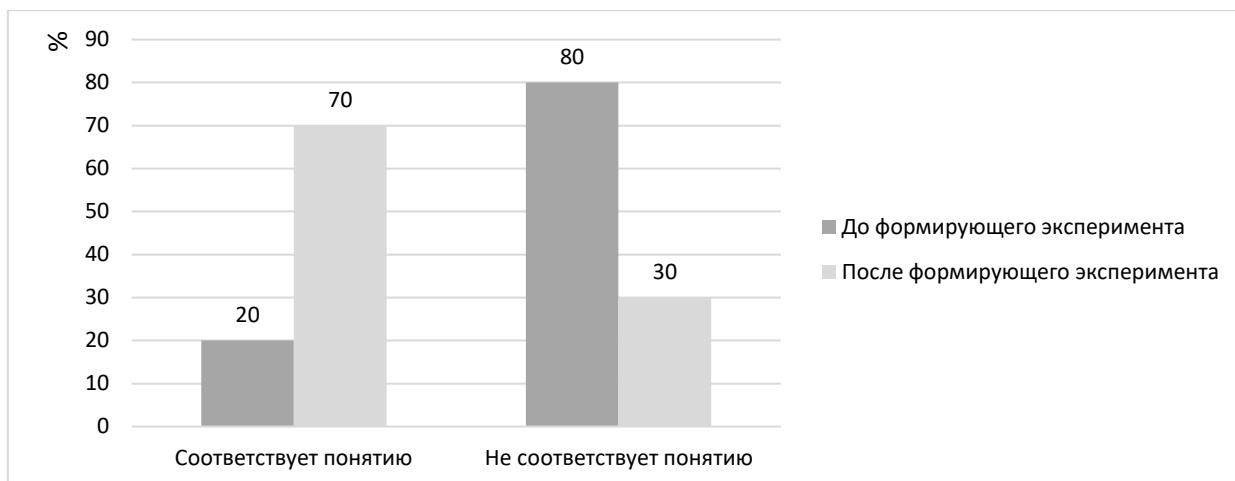


Рис. 12. Частота встречаемости ответов студентов на стимул «Психологическое здоровье» (в %)

Проанализируем ассоциации, подобранные студентами к понятию «Психологическое здоровье».

Рассмотрим ассоциации, подобранные студентами, соответствующие понятию «Психологическое здоровье». К ним относят (70%): адекватность (3); развитие (3); гармония (3); спокойствие (3); самореализация (2); принятие (2); развитые коммуникативные навыки (2); норма (2); стремление; отсутствие нарушений в поведении; способность добиваться целей; адаптивность; уравновешенность; активность; здоровье; способность добиваться целей; понимание; положительная мотивация; умиротворение; расслабленность.

Помимо этого, присутствовали такие ответы как (30%): счастье (2); забота (2); личность.

Проанализируем ассоциации, подобранные студентами к понятию «Психологически здоровый человек» и «Психологическое здоровье» и выделим семантические составляющие.

Опираясь на принцип опосредствованного измерения и сопоставления по частоте (весу) использованных ассоциаций была определена условная групповая мера выраженности параметров психологического здоровья. Для этого все неслучайные описания были нормированы на основе общего количества испытуемых в группе. Те ассоциации, которые встречались в

ответах чаще всего, лягут в основу социального представления студентов о психологическом здоровье.

Проанализируем ассоциации, подобранные студентами к понятию «Психологически здоровый человек».

Всего к понятию: «Психологически здоровый человек» было получено 50 ассоциаций, в том числе 28 единичных ассоциаций и 2 ассоциации встречались не более двух раз.

Чаще всего встречались ассоциации: счастливый, адекватный, спокойный, активный, норма, здоровье, добрый, развитие. Именно они легли в основу социального представления студентов о психологическом здоровье.

Таблица 6. – Семантические универсалии «Психологически здоровый человек»

До проведения формирующего эксперимента		После проведения формирующего эксперимента	
Семантические универсалии	Вес	Семантические универсалии	Вес
Счастливый	0,7	Счастливый	0,6
Спокойный	0,5	Адекватный	0,5
Активный	0,4	Спокойный	0,4
Адекватный	0,4	Активный	0,3
Норма	0,3	Норма	0,3
Добрый	0,2	Здоровье	0,3
		Развитие	0,2
		Добрый	0,2

В ассоциативную семантическую универсалию понятия «Психологически здоровый человек» для общей выборки можно включить 6 ассоциаций, встретившихся 3 и более раз. Наибольший вес имеют ассоциации: счастливый (0,6); адекватный (0,5); спокойный (0,4), адекватный (0,3), норма (0,3); здоровье (0,3); развитие (0,2); добрый (0,2). Следует

отметить, что наиболее часто встречается ассоциация «счастливый».

Необходимо отметить, что после проведения формирующего эксперимента было добавлено такое понятие как здоровье и развитие.

Таким образом, можно говорить о том, что психологически здоровый человек в представлении студентов – счастливый, адекватный, спокойный, активный, норма, здоровье, развитие, добрый.

Проанализируем ассоциации, подобранные студентами к понятию «Психологическое здоровье».

Всего к понятию: «Психологическое здоровье» было получено 50 ассоциаций, в том числе 31 единичная ассоциация и 5 ассоциаций встречались не более двух раз.

Чаще всего встречались ассоциации: адекватность, развитие, спокойствие, норма. Именно они легли в основу социального представления студентов о психологическом здоровье.

Таблица 7. – Семантические универсалии «Психологическое здоровье»

До проведения формирующего эксперимента		После проведения формирующего эксперимента	
Семантические универсалии	Вес	Семантические универсалии	Вес
Спокойствие	0,5	Адекватность	0,3
Счастье	0,4	Развитие	0,3
		Спокойствие	0,3
		Счастье	0,3
		Норма	0,2

В ассоциативную семантическую универсалию понятия «Психологическое здоровье» для общей выборки можно включить 4 ассоциации, встретившихся 2 и более раза. Наибольший вес имеют ассоциации: адекватность (0,3); развитие (0,3); спокойствие (0,3), счастье (0,3);

норма (0,2).

Необходимо отметить, что до проведения формирующего эксперимента в семантическую универсалию входили такие понятия как спокойствие и счастье, больший вес имело понятие спокойствие, после проведения формирующего эксперимента в семантическую универсалию вошли понятия: счастье, адекватность, развитие и норма.

Таким образом, можно говорить о том, что психологическое здоровье в представлении студентов – это адекватность, счастье, развитие, спокойствие, норма.

Следовательно, можно сделать вывод о том, что социальные представления студентов о психологическом здоровье следующие. Психологически здоровый человек — это счастливый, адекватный, активный, норма, здоровье, развитие, добрый, а психологическое здоровье — это счастье, адекватность, развитие, спокойствие, норма.

Обсуждение результатов методики незаконченные предложения «Психологическое здоровье»

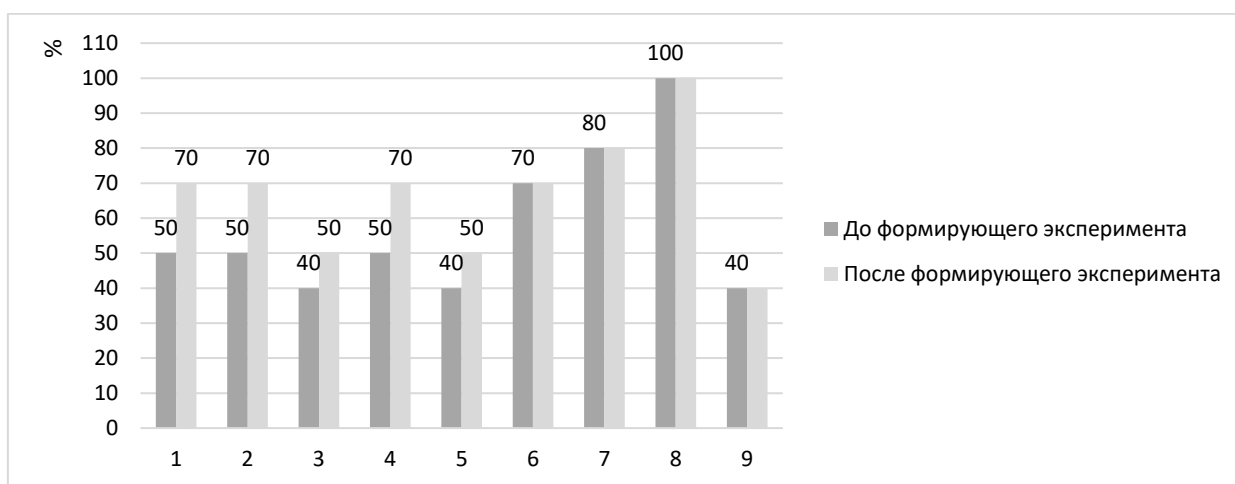


Рис. 13. Частота встречаемости ответов, соответствующих имеющимся в науке знаниям, студентов на стимул «Психологическое здоровье» (в %)

Условные обозначения

1 - Психологически здоровым можно считать...

- 2 - Думаю, что психологически здоровый человек...
- 3 - Считаю, что большинство психологически здоровых людей...
- 4 - Психологически здоровый человек, на мой взгляд – человек, который....
- 5 - Считаю, что большинство психологически здоровых людей...
- 6 - Люди, которые психологически здоровы...
- 7 - Поведение психологически здорового человека...
- 8 - Психологически здоровый человек ведет себя в обществе...
- 9 - На мой взгляд, психологически здоровый человек никогда не позволяет себя такие действия как...

В ходе опроса студентов с помощью методики «Незаконченные предложения» мы получили следующие результаты.

Проанализируем ответы студентов, полученные в результате продолжения студентами предложения «*Психологически здоровым можно считать...*».

Больше половины (70%) ответов, испытуемых, принявших участие в исследовании, продолжают предложение «*Психологически здоровым можно считать...*» следующим образом: того, чье поведение адекватно (соответствует нормам); уверенных в себе; умеющего понимать себя; того, кто заботиться о себе; социально адаптированного. Данные ответы соответствуют имеющимся в науке знаниям о психологически здоровом человеке.

Меньшая часть (30%) ответов, испытуемых, принявших участие в исследовании, продолжают предложение «*Психологически здоровым можно считать...*» следующим образом: счастливый; само обладающий. Данные ответы не соответствуют имеющимся в науке знаниям о психологически здоровом человеке.

Ответы на данный вопрос свидетельствуют о том, что 64% опрошенных студентов имеют знания о том, кого можно считать психологически здоровым.

Проанализируем ответы студентов, полученные в результате продолжения студентами предложения «*Думаю, что психологически*

здоровый человек...».

Большая часть (70%) ответов, студентов, принявших участие в исследовании, продолжили предложение «*Думаю, что психологически здоровый человек...»* следующим образом: понимает себя; заботится о себе; поведение соответствует нормам, принятым в обществе; несет ответственность за свои решения; адекватно воспринимает происходящее вокруг. Данные ответы соответствуют имеющимся в науке знаниям о психологически здоровом человеке.

Меньшая часть (30%) ответов, испытуемых, принявших участие в исследовании, продолжили предложение «*Думаю, что психологически здоровый человек»* следующим образом спокойный; умный. Данные ответы НЕ соответствуют имеющимся в науке знаниям о психологически здоровом человеке.

Ответы на данный вопрос свидетельствуют о том, что 70% опрошенных студентов имеют знания о том, какого человека можно считать психологически здоровым.

Проанализируем ответы студентов, полученные в результате продолжения студентами предложения «*Большинство психологически здоровых людей ...»*.

Половина (50%) ответов, испытуемых, принявших участие в исследовании, продолжают предложение «*Большинство психологически здоровых людей ...»* следующим образом: их поведение соответствует нормам, принятым в обществе; способны адаптироваться; адекватно оценивают происходящее; занимаются саморазвитием; умеют понимать себя и других. Данные ответы соответствуют имеющимся в науке знаниям о психологически здоровом человеке.

Также 50% ответов испытуемых, принявших участие в исследовании, продолжают предложение: *Большинство психологически здоровых людей ...»* следующим образом: счастливы; умные. Данные ответы не соответствуют

имеющимся в науке знаниям о психологически здоровом человеке.

Ответы на данный вопрос свидетельствуют о том, что 50 % опрошенных студентов имеют знания о том, какого человека можно считать психологически здоровым.

Проанализируем ответы студентов, полученные в результате продолжения студентами предложения *«Психологически здоровый человек, на мой взгляд – человек, который...»*.

Большая часть (70%) ответов испытуемых, принявших участие в исследовании, продолжают предложение *«Психологически здоровый человек, на мой взгляд – человек, который...»* следующим образом: понимает себя; принимает себя и других; стремится к развитию; адекватен в своём поведении и восприятии происходящего вокруг. Данные ответы соответствуют имеющимся в науке знаниям о психологически здоровом человеке.

Меньшая часть (30%) ответов испытуемых, принявших участие в исследовании, продолжают предложение *«Психологически здоровый человек, на мой взгляд – человек, который...»* следующим образом: умиротворен; интересен; умеет находиться в ситуации неопределенности. Данные ответы не соответствуют имеющимся в науке знаниям о психологически здоровом человеке.

Ответы на данный вопрос свидетельствуют о том, что 70% опрошенных студентов имеют знания о том, какого человека можно считать психологически здоровым.

Проанализируем ответы студентов, полученные в результате продолжения студентами предложения *«Большинство психологически здоровых людей...»*.

Половина (50%) ответов испытуемых, принявших участие в исследовании, продолжают предложение *«Большинство психологически здоровых людей...»* следующим образом: адекватны; адекватно воспринимают действительность; умеют понимать себя и других; несут

ответственность за свои действия; могут справляться с проблемами. Данные ответы соответствуют имеющимся в науке знаниям о психологически здоровом человеке.

Также половина (50%) ответов испытуемых, принявших участие в исследовании, продолжают предложения *«Большинство психологически здоровых людей...»* следующим образом: счастливы; стремятся творить добро; работают; эмоциональны. Данные ответы не соответствуют имеющимся в науке знаниям о психологически здоровом человеке.

Ответы на данный вопрос свидетельствуют о том, что 50% опрошенных студентов имеют знания о том, какого человека можно считать психологически здоровым.

Проанализируем ответы студентов, полученные в результате продолжения студентами предложения *«Люди, которые психологически здоровы...»*.

Большая часть (70%) ответов испытуемых, принявших участие в исследовании, продолжают предложение *«Люди, которые психологически здоровы...»* следующим образом: стремятся к развитию; применяют знания о психологическом здоровье; имеют адекватную самооценку; несут ответственность за свои действия; адекватны в своём поведении. Данные ответы соответствуют имеющимся в науке знаниям о психологически здоровом человеке.

Меньшая часть (30%) ответов испытуемых, принявших участие в исследовании, продолжают предложение *«Люди, которые психологически здоровы...»* следующим образом: счастливы. Данные ответы не соответствуют имеющимся в науке знаниям о психологически здоровом человеке.

Ответы на данный вопрос свидетельствуют о том, что 70 % опрошенных студентов имеют знания о том, какого человека можно считать психологически здоровым.

Проанализируем ответы студентов, полученные в результате

продолжения студентами предложения *«Поведение психологически здорового человека...»*.

Большая часть (80%) ответов студентов, принявших участие в исследовании, продолжают предложение *«Поведение психологически здорового человека...»* следующим образом: адекватно (соответствует нормам, принятым в обществе); направлено на развитие. Данные ответы соответствуют имеющимся в науке знаниям о психологически здоровом человеке.

Меньшая часть (20%) ответов респондентов продолжают предложение *«Поведение психологически здорового человека...»* следующим образом: направлено на заботу о близких; удовлетворяет окружающих. Данные ответы не соответствуют имеющимся в науке знаниям о психологически здоровом человеке.

Ответы на данный вопрос свидетельствуют о том, что 80 % опрошенных студентов имеют знания о том, какого человека можно считать психологически здоровым.

Проанализируем ответы студентов, полученные в результате продолжения студентами предложения *«Психологически здоровый человек ведет себя в обществе...»*.

100% ответов испытуемых, принявших участие в исследовании, продолжают предложение *«Психологически здоровый человек ведет себя в обществе...»* следующим образом: адекватно (в соответствии с нормами, принятыми в обществе); способен найти с людьми общий язык; Данные ответы соответствуют имеющимся в науке знаниям о психологически здоровом человеке.

Ответы на данный вопрос свидетельствуют о том, что 100% опрошенных студентов имеют знания о том, какого человека можно считать психологически здоровым.

Проанализируем ответы студентов, полученные в результате продолжения студентами предложения *«На мой взгляд, психологически*

здоровый человек никогда не позволяет себе такие действия как...».

Меньшая часть (40%) ответов испытуемых, принявших участие в исследовании, продолжают предложение *«На мой взгляд, психологически здоровый человек никогда не позволяет себе такие действия как...»* следующим образом: применение какого-либо насилия. Данные ответы соответствуют имеющимся в науке знаниям о психологически здоровом человеке.

Большая часть (60%) ответов испытуемых, принявших участие в исследовании, продолжают предложение *«На мой взгляд, психологически здоровый человек никогда не позволяет себе такие действия как...»* следующим образом: оскорбления и унижения; крики; нарушение норм, принятых в обществе.

Ответы на данный вопрос свидетельствуют о том, что 40 % опрошенных студентов имеют знания о том, какого человека можно считать психологически здоровым.

Проанализируем полученные ответы студентов на методику Незаконченные предложения «Психологическое здоровье» на каждый вопрос, выделив семантические универсалии, которые лягут в основу социальных представлений студентов о психологическом здоровье.

Опираясь на принцип опосредствованного измерения и сопоставления по частоте (весу) использованных ассоциаций была определена условная групповая мера выраженности параметров психологического здоровья. Для этого все неслучайные описания были нормированы на основе общего количества испытуемых в группе.

Выделим семантические универсалии в ответах студентов на вопрос *«Психологически здоровым можно считать...»*. Всего было получено 10 ответов на вопрос *«Психологически здоровым можно считать...»*, в том числе 4 единичных.

Чаще всего встречались ответы: адекватный и счастливый. Именно они легли в основу социального представления студентов о психологическом

здоровье.

В ассоциативную семантическую универсалию *«Психологически здоровым можно считать...»* можно включить 1 ассоциацию, встретившуюся 4 и более раза. Наибольший вес имеет ассоциация: адекватный (0,4). До проведения формирующего эксперимента в семантическую универсалию входили такие понятия как счастливый (0,4), адекватный (0,2) и уверенный (0,2), что позволяет сделать вывод о том, что представления студентов о том, кого можно считать психологически здоровым были уточнены в результате проведения формирующего эксперимента.

Таким образом, можно говорить о том, что *«Психологически здоровым можно считать...»*, в представлении, студентов адекватных.

Выделим семантические универсалии в ответах испытуемых на вопрос *«Думаю, что психологически здоровый человек...»*, всего было получено 10 ответов, в том числе 6 единичных.

Чаще всего встречались ответы: спокойный и поведение соответствует норме. Именно они легли в основу социального представления студентов о психологическом здоровье. До проведения формирующего эксперимента в семантическую универсалию входило понятие спокойный, что позволяет сделать вывод о том, что представления студентов о том, кого можно считать психологически здоровым были уточнены в результате проведения формирующего эксперимента.

В ассоциативную семантическую универсалию *«Думаю, что психологически здоровый человек...»* можно включить 2 ответа, встретившийся 2 и более раза. Наибольший вес имеет ассоциация: спокойный (0,2); поведение соответствует норме (0,2).

Таким образом, можно говорить о том, что *«Думаю, что психологически здоровый человек...»* в представлении студентов спокойный, поведение соответствует норме.

Проанализируем семантические универсалии в ответах респондентов на вопрос *«Большинство психологически здоровых людей ...»* всего было

получено 10 ответов в том числе 2 единичных.

Чаще всего встречались ответы: счастливы и адекватны. Именно они легли в основу социального представления студентов о психологическом здоровье. До проведения формирующего эксперимента в семантическую универсалию входило понятие счастливы, необходимо отметить, что добавилось понятие адекватны, которое относится к психологически здоровым людям, что позволяет сделать вывод о том, что в результате проведения формирующего эксперимента представления студентов о том, кого можно считать психологически здоровым были уточнены.

В ассоциативную семантическую универсалию *«Большинство психологически здоровых людей ...»* можно включить 2 ответа, встретившихся 3 и более раз.

Таким образом, можно говорить о том, что *«Большинство психологически здоровых людей ...»* в представлении студентов счастливы и адекватны.

Выделим семантические универсалии в ответах студентов на вопрос *«Психологически здоровый человек, на мой взгляд – человек, который...»* всего было получено 10 ответов в том числе 8 единичных.

Чаще всего встречались ответы: адекватны (0,2). Данные ответы встречались не более 2 раз.

Таким образом, можно говорить о том, что *«Психологически здоровый человек, на мой взгляд – человек, который...»* в представлении студентов адекватен. До проведения формирующего эксперимента в семантическую универсалию входило понятие: принимает себя, что позволяет сделать вывод о том, что в результате проведения формирующего эксперимента представления студентов о том, кого можно считать психологически здоровым были уточнены.

Проанализируем семантические универсалии в ответах респондентов на вопрос *«Большинство психологически здоровых людей...»* всего было

получено 10 ответов в том числе 8 единичных.

Чаще всего встречались ответы: адекватны. Данные ответы встречались не более 2 раз. Таким образом, можно говорить о том, что *«Большинство психологически здоровых людей...»* в представлении студентов адекватны. Необходимо отметить, что до проведения формирующего эксперимента мы не смогли выделить понятие, которое вошло бы в семантическую универсалию, так как ответы респондентов были различны, что позволяет сделать вывод о том, что в результате проведения формирующего эксперимента представления студентов о том, кого можно считать психологически здоровым были уточнены.

Рассмотрим семантические универсалии в ответах респондентов на вопрос *«Люди, которые психологически здоровы...»* всего было получено 10 ответов в том числе 7 единичных.

Чаще всего встречались ответы: счастливы. Именно они легли в основу социального представления студентов о психологическом здоровье.

В ассоциативную семантическую универсалию *«Люди, которые психологически здоровы...»* можно включить 1 ответ, встретившихся более 3 раз. Наибольший вес имеет ответ: счастливы (0,3). Семантические универсалии при ответе на данный вопрос до и после проведения формирующего эксперимента не изменились.

Таким образом, можно говорить о том, что *«Люди, которые психологически здоровы...»* в представлении студентов счастливы.

Выделим семантические универсалии в ответах испытуемых на вопрос *«Поведение психологически здорового человека...»* всего было получено 10 ответов в том числе 3 единичных.

Чаще всего встречались ответы: адекватно, соответствует норме. Именно они легли в основу социального представления студентов о психологическом здоровье.

В ассоциативную семантическую универсалию *«Поведение психологически здорового человека...»* можно включить 2 ответа,

встретившийся 2 и более раза. Наибольший вес имеет ответ: адекватно (0,5), соответствует норме (0,2). До проведения формирующего эксперимента в семантическую универсалию входили те же понятия.

Таким образом, можно говорить о том, что *«Поведение психологически здорового человека...»* в представлении студентов адекватно и соответствует норме.

Выделим семантические универсалии в ответах студентов на вопрос *«Психологически здоровый человек ведет себя в обществе...»* всего было получено 10 ответов в том числе 1 единичный.

Чаще всего встречались ответы: адекватно и в соответствии с нормой. Именно они легли в основу социального представления студентов о психологическом здоровье.

В ассоциативную семантическую универсалию *«Психологически здоровый человек ведет себя в обществе...»* можно включить 2 ответа, встретившихся 2 и более раза. Наибольший вес имеет ответ: адекватно (0,7), в соответствии с нормой (0,2). Семантические универсалии при ответе на данный вопрос до и после проведения формирующего эксперимента не изменились, но, необходимо отметить, что изменился вес семантической универсалии: адекватно с 0,5 до 0,7.

Таким образом, можно говорить о том, что *«Психологически здоровый человек ведет себя в обществе...»* в представлении студентов в адекватно и в соответствии с нормой.

Выделим семантические универсалии в ответах респондентов на вопрос *«На мой взгляд, психологически здоровый человек никогда не позволяет себе такие действия как...»* всего было получено 10 ответов, в том числе 5 единичных.

Чаще всего встречались ответы: нарушение норм и агрессия. Именно они легли в основу социального представления студентов о психологическом здоровье.

В ассоциативную семантическую универсалию *«На мой взгляд,*

психологически здоровый человек никогда не позволяет себе такие действия как...» можно включить 2 ответа, встретившихся 2 и более раз. Наибольший вес имеют ответы: нарушение норм (0,3), агрессия (0,2). До проведения формирующего эксперимента в семантическую универсалию входили те же понятия.

Таким образом, можно говорить о том, что *«На мой взгляд, психологически здоровый человек никогда не позволяет себе такие действия как...»* в представлении студентов нарушение норм и агрессия.

Проанализировав ответы студентов и выделив семантические универсалии на методику Незаконченные предложения «Психологическое здоровье», можно сделать следующий вывод.

Психологически здоровым можно считать, в представлении, студентов тех, кто адекватен. В представлении студентов психологически здоровый человек – спокойный, поведение соответствует норме. Большинство психологически здоровых людей, в представлении студентов, счастливы и адекватны. Поведение психологически здорового человека, в представлении студентов, адекватно и соответствует норме. Психологически здоровый человек никогда не позволяет себе такие действия как, нарушение норм и агрессию.

Следовательно, можно сделать вывод о том, что представления студентов о психологическом здоровье заключаются в таких понятиях как счастье, поведение в соответствии с нормой и адекватность.

Полученные совокупные данные позволили нам соотнести критериально все ответы и распределить группу исследуемых в соответствии с уровнями сформированности социального представления о психологическом здоровье.

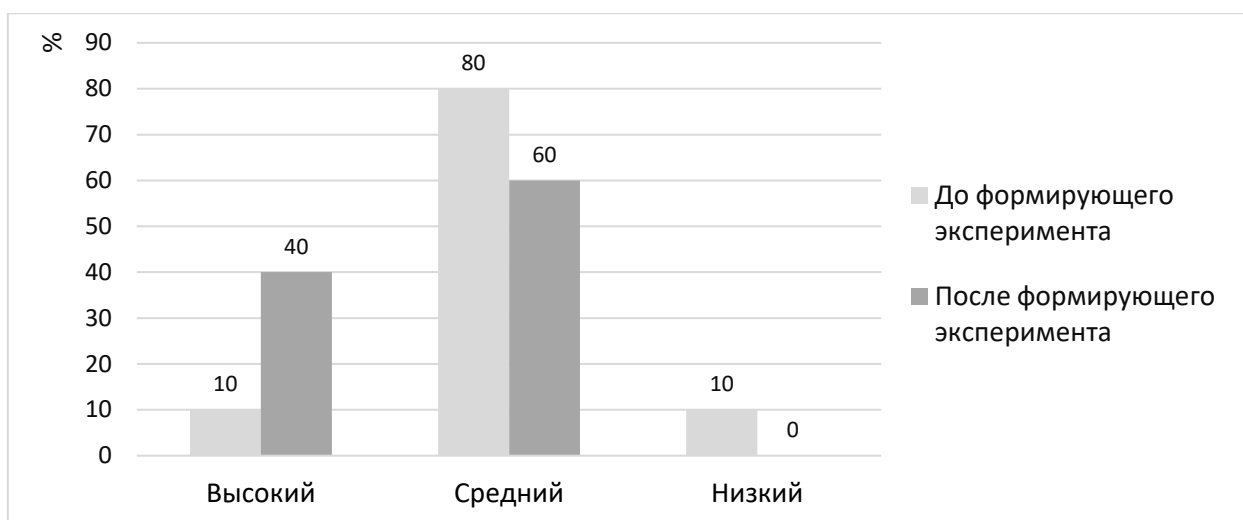


Рис. 14. Уровни сформированности социальных представлений студентов о психологическом здоровье (распределение в %)

Результаты формирующего исследования показали, что в экспериментальной группе присутствуют респонденты, уровень социальных представлений о психологическом здоровье которых высокий (40%), средний (60%), респондентов с низким уровнем нет.

Высокий уровень представлений о психологическом здоровье (таких в нашей группе оказалось 40%) предполагает знание существенных качеств психологического здоровья, понимание значимости психологического здоровья личности, а также понимание того, как ведет себя психологически здоровая личность.

Средний уровень социальных представлений о психологическом здоровье (таких в нашей группе оказалось 60%) предполагает частичное знание существенных качеств психологического здоровья, студенты со средним уровнем представлений о психологическом здоровье частично понимают значимости психологического здоровья личности, а также способны выделить некоторые признаки поведения психологически здоровой личности.

Респондентов с низким уровнем представлений о психологическом здоровье не выявлено (0%). Низкий уровень социальных представлений о психологическом здоровье предполагает, неспособность студентов выделить

существенные качества психологического здоровья, студенты с низким уровнем представлений о психологическом здоровье не понимают значимость психологического здоровья личности, а также не способны выделить признаки поведения психологически здоровой личности.

Таким, образом, предложенная нами программа смогла повысить уровень социальных представлений студентов о психологическом здоровье: увеличилось количество студентов с высоким уровнем социальных представлений о младших школьниках, а количество студентов с низким уровнем уменьшилось.

Для статистической проверки различий между уровнем развития социальных представлений у студентов о современных младших школьниках после формирующего эксперимента был применён Т-критерий Вилкоксона (*Приложение Д*).

Между показателями до и после проведения формирующего эксперимента выявлены различия. Эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}} (0,01)$. Показатели после формирующего эксперимента превышают значения показателей до формирующего эксперимента. Таким образом, различия между уровнями развития социальных представлений студентов о психологическом здоровье до и после проведения эксперимента являются статистически значимыми.

Итак, рассмотрение результатов процентного анализа и данных статистической обработки показателей проведенных исследований показывает, что полученные в первичном исследовании данные претерпели значимые изменения после проведения формирующего эксперимента. Иначе говоря, вторичная диагностика выявила значимые изменения, позволила обнаружить достоверные сдвиги, что свидетельствует о положительной динамике в уровне социальных представлений студентов о психологическом здоровье.

Мы экспериментально подтвердили, что проведение групповых встреч с использованием психологических техник и упражнений является

эффективным средством повышения уровня развития социального представления студентов о психологическом здоровье.

Выводы по главе II

Проведенный констатирующий эксперимент по изучению социальных представлений студентов о психологическом здоровье позволяет сделать следующие выводы:

1. Социальное представление складывается из трех компонентов: знание существенных качеств психологического здоровья; оценка значимости психологического здоровья; ожидание определенного поведения от психологически здоровой личности.

2. Представления студентов о психологическом здоровье заключаются в таких понятиях как счастье, поведение в соответствии с нормой и адекватность.

3. Представления студентов о психологическом здоровье делятся на три уровня: высокий, средний и низкий. По результатам исследования большинство (60%) студентов имеют средний уровень социальных представлений о психологическом здоровье. А это значит, что значительная часть студентов частично знает существенные качества психологического здоровья, а также то, что студенты частично понимают значимость психологического здоровья личности, а также способны выделить лишь некоторые признаки поведения психологически здоровой личности. Следовательно, большая часть студентов нуждается в расширении знаний о психологическом здоровье.

4. Для формирования представлений о психологическом здоровье была разработана программа групповых консультаций.

5. Анализ результатов контрольного среза показал, что после проведения формирующего эксперимента в группе студентов произошли значительные изменения в уровнях развития социального представления студентов о психологическом здоровье. Число студентов с высоким уровнем выросло с 10% до 40%; со средним изменилось (с 80 до 60%), с низким

сократилось с 10% до 0%.

6. Для статистической проверки различий между уровнем развития социальных представлений у студентов о современных младших школьниках после формирующего эксперимента был применён T-критерий Вилкоксона.

7. Между показателями до и после проведения формирующего эксперимента выявлены различия. Эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}} (0,01)$. Показатели после формирующего эксперимента превышают значения показателей до формирующего эксперимента. Таким образом, различия между уровнями развития социальных представлений студентов о психологическом здоровье до и после проведения эксперимента являются статистически значимыми.

8. Опираясь на полученные результаты, можно заключить, что внедренная нами программа является эффективным средством формирования у студентов представления о психологическом здоровье.

Заключение

Изучению психологического здоровья посвящено достаточно большое количество исследований. В работах, направленных на изучение психологического здоровья, независимо от взглядов исследователей на данный вопрос, подчеркивается то, что психологическое здоровье оказывает влияние на развитие личности, а также на всю ее жизнь в целом, в связи с этим данным вопросом занимаются многие исследователи, на сегодняшний день существует различные подходы к этой проблеме.

В ходе научного анализа рассмотрены подходы к понятию «психологическое здоровье» таких авторов: О. С. Васильева, Л. С. Выготский, И. В. Дубровина, М. Ю. Михайлина, Г. Олпорт, Ф. Р. Филатова. Были изучены такие научные подходы как: психоаналитический, гуманистический, а также проблема рассмотрена с точки зрения отечественной психологии.

В результате изучения научной литературы были выявлены факторы, влияющие на психологическое здоровье. К ним можно отнести: семейную обстановку; социально-экономическую ситуацию в стране; профессиональную деятельность; учреждения, в которых находится ребенок в детстве, а также факторы, обусловленные индивидуально-личностными особенностями.

Расширять социальные представления студентов о психологическом здоровье возможно с помощью психологического просвещения, группового психологического консультирования.

В соответствии с изученной литературой была составлена диагностическая программа исследования. В своей работе мы использовали проективные методы, а также контент-анализ, количественный и качественный анализ данных.

Обобщая результаты исследования, можно сделать вывод о том, что представления студентов о психологическом здоровье заключаются в таких

понятиях как счастье, поведение в соответствии с нормой и адекватность.

Полученные результаты легли в основу формирующего эксперимента, направленного на развитие социальных представлений студентов о психологическом здоровье. Нами была выбрана такая форма работы как групповое консультирование с помощью психологического просвещения, как одного из видов работы практического психолога-консультанта, с целью расширения знаний студентов о психологическом здоровье.

Результаты исследования показали, что составленная нами программа позволила расширить представления студентов о психологическом здоровье, которое необходимо формировать для профилактики возникновения проблем с психологическим здоровьем.

Анализ работы позволяет оценить её теоретическую и практическую значимость.

Теоретическая значимость заключается в изучении возможностей группового консультирования в процессе формирования у студентов представления о психологическом здоровье.

Практическая значимость работы заключается в составлении и апробации программы развития представлений студентов о психологическом здоровье, а также в том, что полученный теоретический и практический материал может быть использован в работе штатных психологов организации, психологов консультативных центров и специалистов группового консультирования в области группового психологического консультирования, касающегося темы психологического здоровья (работа, направленная на просвещение).

Список используемых источников

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. Фонд «За экономическую грамотность», 1995. 147 с.
2. Ажнина О.В. Психологическое здоровье нации: понимание проблемы студентами вуза // Научные труды Института непрерывного профессионального образования. 2014. №. 4. С. 113-118.
3. Айварова Н.Г. Психологическое здоровье как условие успешной социализации личности // Вестник ЮГУ. 2016. №1 (40). [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 04.08.2020).
4. Амосов Н.М. Моя система здоровья. Киев, 1997. 56 с.
5. Ананьев В.А. Психология здоровья: пути становления новой отрасли человекознания // Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. СПб.: Медицина, 2000. 504 с.
6. Андронникова О.О., Ветерок Е.В. Психологическое благополучие и здоровье как актуальная потребность современного человека в рамках девиктимизации // Вестник КемГУ. 2016. №1 (65). [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 03.09.2019).
7. Артемьева Е.Ю. Основы психологии субъективной семантики. Под ред. И. Б. Ханиной. М.: Наука: Смысл, 1999. 349 с.
8. Артюхова Т.Ю. Адаптационные возможности как показатель психологического здоровья участников образовательного процесса // Сибирский психологический журнал. 2005. №. 22. С. 49-59.
9. Ачинович Т.И. Учебно-методический комплекс по дисциплине «Индивидуальное и групповое консультирование: теория и практикум». Минск: БГУ, 2019. 157 с.
10. Бандурка Т.Н. Полиmodalность как содержательная характеристика восприятия студентами понятий «психологическое здоровье» и «счастье» //Россия и Европа: связь культуры и экономики: Материалы XI международной научно-практической конференции (27 февраля 2015 года). В

2-х частях. Ч. 1. 2015. С. 45-49.

11. Басалаева Н. В. Проблема психического и психологического здоровья в отечественной психологии // Успехи современного естествознания. 2013. № 4. [Электронный ресурс]. URL: <http://natural-sciences.ru> (дата обращения: 25.11.2018).

12. Бачинина М. С. Психолого-педагогическая модель формирования психологического благополучия личности: дис. 2017. [Электронный ресурс]. URL: <http://elar.usru.ru> (дата обращения: 28.11.2019).

13. Башкирева Т. В. Общие критерии психического, психологического, социального здоровья // Мир психологии. 2007. №. 2. С. 140-151.

14. Баякина О. А. Соотношение понятий психического и психологического здоровья личности // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. 2009. Т. 11. №. 4-5. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 27.06.2020).

15. Бовина И. Б. Теория социальных представлений: история и современное развитие // Социологический журнал. 2010. №3. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 07.07.2020).

16. Братусь Б. С. К проблеме человека в психологии // Вопросы психологии. 1997. № 5. – С. 3-19.

17. Братусь Б. С. Аномалии личности. Мысль, 1988. Т. 301. №. 2. 304 с.

18. Бухаркина О. Г., Чупров Л. Ф. Психологическое просвещение: общие положения и опыт психологов города Черногорска // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. 2012. №. 1-1. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 28.11.2020).

19. Валеева Г. В. Психологическое консультирование как технология развития психологической готовности будущих учителей к оздоровительной деятельности // Вестник ЮУрГГПУ. 2013. №11. [Электронный ресурс]. URL:

<https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 16.07.2020).

20. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека (эталон, представления, установки): учеб. пособие. М.: Академия, 2001. 352 с.

21. Выготский Л.С. Проблемы дефектологии. М.: Педагогика, 1995. 527 с.

22. Герасимова В. С. Методика преподавания психологии. М.: Ось-89, 2009. 144 с.

23. Демина, Л. Д. Психологическое здоровье и защитные механизмы личности: учеб. пособие / Л. Д. Демина, И. А. Ральникова; АлтГУ, Факультет психологии и философии. Барнаул: Изд-во АлтГУ, 2005. 132 с.

24. Дубровина И. В. Практическая психология образования / Под ред. И.В. Дубровиной. СПб.: ТЦ «Сфера», 2004. 592 с.

25. Дубровина И. В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности // Вестник практической психологии образования. 2009. № 3. С. 17-21.

26. Дубровина И. В. Психологическая служба образования // Психологическая наука и образование. 2001. Т. 2001. №. 2. С. 83-93.

27. Дубровина И. В. Психологическая служба образования: организация и управление // Вестник практической психологии образования. 2007. № 1 (10). С. 56-63.

28. Дубровина И. В. Современное образование и психологическое здоровье школьников // Психологическое здоровье подрастающего поколения: проблемы и пути решения: мат-лы Международной науч.-практ. конф. (г. Астрахань, 19–20 ноября 2009 г.) / сост. И.А. Еремицкая. Астрахань, 2009. С. 4-6.

29. Дубровина И. В. Психологическое просвещение: от психологической грамотности к психологической культуре // Педагогический журнал Башкортостана. 2010. №. 4. С. 64-72.

30. Егорова И. А. Психологическое просвещение в системе

профессиональной деятельности психолога // Вестник Таганрогского института управления и экономики. 2010. №. 1. С. 4-6.

31. Елизаров А. Н. Введение в психологическое консультирование // Учебное пособие. М.: МГОПУ им. МА Шолохова, Институт сферы социальных отношений. 2002. 58 с.

32. Журавлев А. и др. (ред.). Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества. Litres, 2019. 430 с.

33. Ишмухаметов Р. Р. Самореализация и психологическое здоровье личности: постановка проблемы // Гуманитарный вектор. Серия: Педагогика, психология. 2010. Т. 1. С. 74-79.

34. Калашникова С. А. г. Чита, Россия. Личностные ресурсы и психологическое здоровье человека: соотношение содержания понятий // Гуманитарный вектор. Серия: Педагогика, психология. 2011. №. 2. С. 185-189.

35. Калитеевская Е. С. Психическое здоровье как способ бытия в мире: от объяснения к переживанию // Психология с человеческим лицом: Гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / Под ред. Д. А. Леонтьева, В. Г. Щур. М.: «Смысл», 1997. С. 231-238.

36. Корчак Я. Как любить детей. М.: Педагогика, 1990. 368 с.

37. Корицова Г. С. Внутренняя картина здоровья и социальные представления о нем студентов педагогического вуза // Сибирский психологический журнал. 2012. №. 46. С. 131-143.

38. Костригин А. А., Хусяинов Т. М., Чупров Л. Ф. Актуальные вопросы распространения специальных знаний из области педагогики, психологии, медицины и социологии среди населения: новые вызовы // Наука. Мысль: электронный периодический журнал. 2015. №. 5. С. 1-7.

39. Лебедева О. В. Формирование психологического здоровья студента в контексте компетентного подхода // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и

спорта. 2015. №. 2 (35). С. 89-96.

40. Леонтьев А. Н. Избранные психологические произведения: в 2-х т. М.: Педагогика, 1983. Т. I. 392 с.

41. Леонтьев А. Н. Проблемы развития психики. // М.: Изд-во МГУ, 1981. 584 с.

42. Литницкая Е.В. Проблема здоровья личности в психологии XIX–XX века // Ярославский педагогический вестник. 2012. № 2. Том 11. С. 268-274.

43. Лифинцева А. А. О соотношении понятий «психическое здоровье» и «психологическое здоровье» в отечественных и зарубежных исследованиях // Психическое здоровье и личность в меняющемся обществе: Материалы международной научно-практической конференции. 2007. С. 44-48.

44. Лукьянченко Н. В. Психологическое просвещение в контексте кризиса идентичности: противоречия и перспективы // Социальная психология и общество. 2013. Т. 4. №. 3. С. 28-41.

45. Лукьянченко Н. В., Аликин И. А., Аликин М. И. Исследование обыденных представлений о психологическом просвещении // Russian Journal of Education and Psychology. 2016. №. 9 (65). С. 33-46.

46. Лукьянченко Н. В. Психологическое просвещение в практической психологии (на примере научно-популярной лекции «Психология оптимизма») // Журнал практической психологии и психоанализа. 2012. №2. [Электронный ресурс]. URL: <http://psyjournal.ru> (дата обращения: 20.02.2020).

47. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Прогресс, 2001. 351 с.

48. Михайлина М. Ю. Психическое здоровье как основа модернизации образования. Материалы III Всероссийского съезда психологов. 2003. С. 437-439.

49. Мотков О. И. Методика «Личностная биография» // Газета «Школьный психолог». 1998. № 38. С. 8-9.

50. Никифоров Г.С. Психология здоровья: учеб. пособие. СПб.:

Питер, 2006. 607 с.

51. Пахальян В. Развитие и психическое здоровье. Спб.: Питер, 2006. 204 с.

52. Повshedная Ф. В., Лебедева О. В. Особенности восприятия феномена «психологическое здоровье» студентами педагогического вуза // Вестник Мининского университета. 2015. №. 1 (9). [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 20.07.2020).

53. Попов П. В. Проблема сохранения психологического здоровья обучающихся ВУЗа // Социально-педагогическое сопровождение личности, оказавшейся в трудной жизненной ситуации. 2016. С. 271-274.

54. Почебут Л. Г., Газогареева Е. Н. Социальные представления о лидерстве // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. 2014. №1. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 20.07.2020).

55. Роджерс К. Взгляд на психотерапию, становление человека. М., 1994. 480 с.

56. Слободчиков В. И., Шувалов А. В. Антропологический подход к решению проблемы психологического здоровья детей // Вопросы психологии. 2001. №. 4. С. 91-105.

57. Сокольская М. В. Психологическое здоровье: анализ понятия // Психологическое здоровье подрастающего поколения: проблемы и пути решения: мат-лы Международной науч.-практ. конф. 2009. С. 27-29.

58. Соловьева Е. А. Исследование восприятия психологического здоровья как состояния полимодального счастья у студентов // Россия и Европа: связь культуры и экономики. 2015. С. 430-434.

59. Сухотина Н. К. Психическое здоровье детей и определяющие его факторы // Журнал неврологии и психиатрии им. СС Корсакова. Спецвыпуски. 2013. Т. 113. №. 5. С. 16-22.

60. Трунов Д. Индивидуальное психологическое консультирование. М.: Этерна, 2013. 384 с.

61. Трушкова С. В. Структура, динамика и функции социальных

представлений. (обзор) // Социальные и гуманитарные науки. Отечественная и зарубежная литература. Сер. 11, Социология: Реферативный журнал. 1996. №3. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 14.07.2020).

62. Тутушкина М. К. Практическая психология. Учебник для вузов // СПб. Питер. 2001. 219 с.

63. Уоттлс У., Пауэлл Дж. Искусство быть здоровым. СПб., 1997. 122 с.

64. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. М.: Прогресс, 1990. 368 с.

65. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы. М.: Педагогика-Пресс, 1993. 144 с.

66. Хухлаева О. В. Коррекция нарушения психологического здоровья дошкольников младших школьников. М., 2003. С. 12-15.

67. Хухлаева О. В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции // М.: Академия. 2001. Т. 2006. №. 2008. С. 202-210.

68. Чеснокова М. Г. Общепсихологические основания исследования здоровья личности // Национальный психологический журнал. 2013. №1 (9). [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 29.11.2020).

69. Чупров Л. Ф. Психологическое просвещение в системе психопрофилактической работы практического психолога: Основы теории и методика // РЕМ: Psychology. Educology. Medicine. 2013. №. 1-2. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 29.09.2020).

70. Чупров Л. Ф. Психологическое просвещение, или, когда психолог «говорит прозой» // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. 2012. №. 1-1. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 29.11.2020).

71. Чупров Л. Ф. Перспективы использования Интернет-технологий в

психологическом просвещении // Психология и современное российское образование (Москва, 8-12 декабря 2008 г.) Материалы IV Всероссийского съезда психологов образования России. - Направление I, II. ООО ФПОР. С. 196-197.

72. Шувалов А. В. Психологическое здоровье человека // Вестник ПСТГУ. Серия 4: Педагогика. Психология. 2009. №15. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 02.08.2020).

73. Юнг К. Г. Структура души. М.: Изд. группа «Прогресс», «Универс». 1993. С. 111-133.

74. Среда обучения. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://psychology.sredaobuchenia.ru> (дата обращения: 05.08.2019).

75. Педагогическое сообщество «Инфоурок.рф» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://урок.рф> (дата обращения: 02.05.2020).

76. Boudrias J. S. et al. Modeling the experience of psychological health at work: The role of personal resources, social-organizational resources, and job demands // International Journal of Stress Management. 2011. Т. 18. №. 4. С. 372-378.

77. Fordjour G. A., Chan A. P. C. Historical review of occupational psychological health research and philosophy // Journal of neurology research review & reports. 2020. [Электронный ресурс]. URL: <http://hdl.handle.net> (дата обращения: 10.08.2020).

78. Kashdan T. B., Rottenberg J. Psychological flexibility as a fundamental aspect of health // Clinical psychology review. 2010. Т. 30. №. 7. С. 865-878.

79. S. Moscovici: La Psychanalyse, son image et son public, P.U.F., Paris, 2e dd., 1976, chapitre premier. 512 с.

Приложения

Анкета «Психологическое здоровье»

Инструкция: ответьте на вопросы, приведенные ниже.

1. Когнитивный – знания людей о психологическом здоровье

Какой смысл Вы вкладываете в понятие «здоровье»?

Что, в вашем понимании, есть психологическое здоровье человека?

Какое поведение на Ваш взгляд свидетельствует о том, что человек психологически здоров?

Какое поведение на Ваш взгляд свидетельствует о том, что человек психологически не здоров?

Если человек знает о приемах поддержания здоровья, значит ли это, что он обязательно ведет здоровый образ жизни?

К чему, по-вашему, сводится забота о здоровье вообще и о психологическом здоровье в частности?

Знаете ли вы как оценить состояние психологического здоровья человека?

Да Нет Мне это не нужно _____

Какие условия созданы в Вашей семье для сохранения психологического

здоровья

(если

созданы)?

2. Поведенческий – способы получения знаний о психологическом здоровье

Есть ли у Вас источник получения знаний о психологическом здоровье?

Из каких источников информации Вы получаете знания о психологическом здоровье (если есть источник получения знаний)?

Считаете ли Вы что у Вас достаточный уровень знаний о психологическом здоровье?

Хотели бы Вы расширить свои знания о психологическом здоровье и его поддержании?

Приложение А

Ассоциативный эксперимент «Психологически здоровый человек»

Инструкция: Запишите 5 первых возникших ассоциаций к понятию «Психологически здоровый человек».

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Инструкция: Запишите 5 первых возникших ассоциаций к понятию «Психологическое здоровье».

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Незаконченные предложения «Психологическое здоровье»

Инструкция: закончите предложения одним или несколькими словами, на Ваше усмотрение. Важно записывать первые возникшие мысли.

Психологически здоровым можно считать...

Думаю, что психологически здоровый человек...

Считаю, что большинство психологически здоровых людей...

Психологически здоровый человек, на мой взгляд – человек, который....

Считаю, что большинство психологически здоровых людей...

Люди, которые психологически здоровы...

Поведение психологически здорового человека...

Психологически здоровый человек ведет себя в обществе...

На мой взгляд, психологически здоровый человек никогда не позволяет себя такие действия как...

Таблица 1. – Анкета «Психологическое здоровье». Ответы студентов. Констатирующий эксперимент

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Татьяна	4	отсутствие физических и психологических проблем со здоровьем	душевное спокойствие	Адекватное поведение в обществе, соответствующее нормам	Поведение, не соответствующее нормам, принятым в обществе	Нет	Здоровый образ жизни	Нет	Не созданы	Нет	Не получаю	Нет	Да
Полина	4	Правильное питание, спорт, душевное спокойствие	Душевное спокойствие, правильное поведение	Правильное поведение	Девиантное поведение	Нет	К долгой жизни	Нет	Не знаю	Нет	Нет	Нет	Да
Татьяна	4	отсутствие каких-либо болезней	состояние душевного спокойствия	адекватное, когда человек не нервничает, не боится чего-то	неадекватное, постоянно нервничает, переживает	нет, можно просто знать о чем-то, но при этом самому не следовать этим правилам	Постоянная работа над собой (профилактика болезней), стараться не думать о чем-то плохом, не переживать из-за ежедневных проблем.	Нет	все члены семьи стараются максимально поддерживать друга в различных ситуациях	нет	интернет	нет	да

Приложение Б

Таблица 1. – Анкета «Психологическое здоровье». Ответы студентов. Констатирующий эксперимент (продолжение)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Наталья	3	Самое дорогое, что есть у человека	Это значит, что человек здоров в эмоциональном состоянии.	Адекватная точка зрения на происходящее.	Когда у человека завышенные требования к себе или заниженные.	Нет	Затрудняюсь ответить.	Нет	Затрудняюсь	Нет	Нет источника	Я считаю, что у меня недостаточно знаний о психологическом здоровье.	Да
Алина	4	отсутствии каких-либо отклонений в организме, чувство бодрости, хорошее самочувствие как физическое, так и душевное.	внутреннее состояние гармонии с собой, отсутствие душевных переживаний, чувство лёгкости; то, что думаем и чувствуем	здорово мыслит, он спокоен, сдержан в поступках, внимателен, рассудителен	нервозен, потерян, у него валится все из рук (на протяжении какого-то периода жизни, а не одновременно), раздражителен	Нет	Физическая активность, чередование различных видов деятельности, отдых, полноценный сон, питание, витамины, умение расслабляться, рефлексировать	Нет	Затрудняюсь ответить	Нет	-	Думаю, нет	Да

Приложение Б

Таблица 1. – Анкета «Психологическое здоровье». Ответы студентов. Констатирующий эксперимент (продолжение)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Вероника	4	Состояние человека, не препятствующее нормальному существованию человека	Нормальное ощущение себя в социуме	Поведение, которое соответствует социальным нормам	Отклоняющееся от норм социального поведения, ненормальное	Нет	К понимаю и прислушиванию к себе	Нет	Поддержка со стороны близких, выслушивание проблем друг друга	Да	Институт	Нет	Да
Татьяна	4	Благополучное состояние тела, не только физического, но и душевного	Понимание и ощущение целостности и окружающего мира и собственной личности	Излучает жизнерадостность	Вечно чем-то недоволен	Нет	К жизненной гармонии. К нахождению своего места в жизни	Нет	Регулярная поддержка	Нет	Нет источников	Нет	Да
Анастасия	4	Отличное состояние тела внутренне и внешне	Без психических отклонений, адекватное состояние разума	Спокойное поведение и общение с окружающими	Постоянные перепады настроения, нервозность, истеричность и не умение контролировать своё поведение	Нет	Соблюдение правил, таких как сон, приём пищи и правильные физические нагрузки	Нет	Благоприятный климат общения в семье, поддержка, любовь и забота	Нет	-	Нет	Да

Приложение Б

Таблица 1. – Анкета «Психологическое здоровье». Ответы студентов. Констатирующий эксперимент (продолжение)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Екатерина	2	Состояние организма	Отсутствия психических расстройств	Уравновешенность, адекватность	Замкнутость, агрессивность	Нет	Поддержание нормального функционирования	Нет	Не созданы	Да	Обучение	Да	Нет
Ксения	4	Совокупность физического, психического и социального здоровья.	Адекватное поведение и адекватные реакции на внешние раздражители	Хорошая(высокая) устойчивость к стрессам, адекватные реакции на те или иные поведенческие проявления других людей; адекватная оценка себя и окружающих.	Неадекватные реакции на других людей и себя, неадекватное поведение в обществе согласно принятым нормам и т.д.	Нет	Забота сводится к улучшению и поддержанию здоровья	Нет	В семье не созданы.	Да	Учёба в вузе, самостоятельное изучение материала в книгах, статьях	Считаю, что не достаточный	Да

Таблица 1. – Анкета «Психологическое здоровье». Ответы студентов. Констатирующий эксперимент (продолжение)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Евгения	3	Нормальное психофизиологическое состояние человека с учётом его врождённых особенностей	Отсутствие патологий, влияющих на его жизнь и деятельность, возможность адекватной оценки, себя, происходящего и своих сил	Имеет адекватную самооценку, способность преодолеть встающие перед ним проблемы без сильных последствий, нормальное отношение к миру и людям вокруг себя, отсутствие навязчивых идей и действий	Неспособность преодолеть ежедневные проблемы, неадекватная самооценка, и просто разрушительные действия	Нет	Поддержанное минимальной активности, слежение за состоянием здоровья. Поиск и получение необходимой помощи и поддержки, при необходимости посещение специалистов, рефлексия, создание вокруг себя нетоксичного окружения	Нет	-	Да	Блоги специалистов, специальная литература	Присутствует необходимый минимум	Возможно

Приложение Б

Таблица 1. – Анкета «Психологическое здоровье». Ответы студентов. Констатирующий эксперимент (продолжение)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Елизавета		Способность самостоятельно передвигаться, принимать решения и адекватно, рационально мыслить	Гармония знаний, навыков и эмоционального состояния	Уверенность в себе, спокойствие	Повышенная эмоциональность, злость	Нет	В Духовном и физическом развитии	Нет	Выслушиваю рабочих проблем, обсуждение их. Совместное времяпровождение, одинаковые увлечения для эмоциональной разгрузки	Мама)))	Интернет	Нет	Да
Анастасия	1	Здоровье для меня, это один из очень важных факторов для поддержания жизни. Здоровье — это состояние организма, духовное и физическое.	внутреннее состояние человека. Стабильность чувств и эмоций. Поведение человека - реакция на внешние факторы, уравновешенное поведение человека, настроение.	Это умение контролировать эмоции, умение сдерживать их. Уравновешенное состояние человека.	Некорректное поведение, выплеск негативных эмоций, неуравновешенное поведение в целом.	Нет.	помогает выработать полезную привычку, помочь себе и организму, улучшить и продлить себе жизнь.	Нет	Возможно, если я правильно понимаю вопрос, то это времяпровождение вместе, просмотр фильмов всей семьёй, прогулка на открытом воздухе.	Да, но нет конкретного. Источник много и от всего беру по чуть-чуть.	Это книги, интернет, окружающий мир, лекции.	Средний	Да

Приложение Б

Таблица 1. – Анкета «Психологическое здоровье». Ответы студентов. Констатирующий эксперимент (продолжение)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Екатерина	1	Здоровье — это самое важное на Земле. Здоровье невозможно купить, его нужно беречь.	В моем понимании, это когда человек счастлив, в голове у него нет плохих мыслей и волнения.	Человек всем улыбается, общается, доброжелательный.	Человек ругается, грубит.	Нет, не обязательно. Возможно, он где-то слышал про здоровый образ жизни.	В человеке это заложено природой. Если нам плохо, мы лечимся.	Да	Я	Нет	Нет	Н	Очень бы хотела
Милена	4	Соответствие норме физической, психологической, духовной.	Комфортное состояние человека в психологическом плане.	Умеет отслеживать свои реакции и эмоции, может понимать их причины, может отслеживать сигналы тела соотносит. В соответствии с этим себя ведет. В поведении: действия с моралью и нормами.	Человек делает больно себе и другим, осознавая или не осознавая свои действия, его разные показатели отклонены от нормы.	Нет, для этого нужно использовать эти приемы на практике.	Понимаю себя, возможно попросить и получить помощь.	Да	Есть возможность попросить помощь, если она нужна, никто не осуждает.	Да	Книги, видео на Ютбе, блоги в инстаграме и телеграмме, преподаватели в университете.	Да	Да

Приложение Б

Таблица 1. – Анкета «Психологическое здоровье». Ответы студентов. Констатирующий эксперимент (продолжение)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Мария	4	Внутреннее самочувствие и внешний вид	Эмоциональное состояние	Уравновешенное, спокойное поведение	Неуравновешенное, агрессивное поведение	Нет	Это сводится к здоровому самочувствию и к хорошему настроению личности.	Нет	Психологическая поддержка друг друга	Нет	Нет	Да	Да
Надежда	2	Отсутствие болезней	Уравновешенность	Спокойное	Агрессивное	Нет	Отдых, правильное питание, отсутствие вредных привычек	Нет	Не знаю	Да	Не получаю	Нет	Нет
Ирина	4	Отсутствие физических и психических дефектов	Адекватность	Соответствует нормам	Агрессия	Нет	Работа с психологом	Нет	Поддержка	Да	Интернет	Нет	Да
Екатерина С.	3	Совокупность психологического и физического здоровья	Реакции и процессы, происходящие в психике человека в ответ на внешние раздражители	Адекватная реакция психики человека, не выходящая за пределы установленных норм	Девиантные формы поведения	Нет	Соблюдение режима работы и отдыха, полноценный сон и питание, исключение психологического насилия и абьюзерного поведения	Нет	Тёплые и доверительные отношения с родителями и дружеские отношения с братьями и сёстрами	Нет	Нет	Нет	Да

Таблица 1. – Анкета «Психологическое здоровье». Ответы студентов. Констатирующий эксперимент (окончание)

Маша	3	Отсутствие недуга, болезни.	Умение развиваться	Стремление к развитию	Неадекватное поведение	Здоровый образ жизни	Никак	Нет	Не созданы	Нет	Интернет	Нет	Нет
------	---	-----------------------------	--------------------	-----------------------	------------------------	----------------------	-------	-----	------------	-----	----------	-----	-----

Вопросы:

1. Имя
2. Курс обучения
3. Какой смысл Вы вкладываете в понятие «здоровье»?
4. Что, в вашем понимании, есть психологическое здоровье человека?
5. Какое поведение на Ваш взгляд свидетельствует о том, что человек психологически здоров?
6. Какое поведение на Ваш взгляд свидетельствует о том, что человек психологически НЕ здоров?
7. Если человек знает о приемах поддержания здоровья, значит ли это, что он обязательно ведет здоровый образ жизни?
8. К чему, по-вашему, сводится забота о здоровье вообще и о психологическом здоровье в частности?
9. Знаете ли вы как оценить состояние психологического здоровья человека?
10. Какие условия созданы в Вашей семье для сохранения психологического здоровья (если созданы)?
11. Есть ли у Вас источник получения знаний о психологическом здоровье?
12. Из каких источников информации Вы получаете знания о психологическом здоровье (если есть источник получения знаний)?
13. Считаете ли Вы что у Вас достаточный уровень знаний о психологическом здоровье?
14. Хотели бы Вы расширить свои знания о психологическом здоровье и его поддержании?

Приложение Б

Таблица 2. – Ассоциативный эксперимент «Психологически здоровый человек», «Психологическое здоровье». Ответы студентов. Констатирующий эксперимент

Имя	Курс обучения	Ассоциации к понятию «Психологически здоровый человек»	Ассоциации к понятию «Психологическое здоровье»
Татьяна С.	4	Норма, здоровье, равновесие, баланс, спокойствие	Спокойствие, умиротворение, расслабленность, понимание, принятие
Полина	4	Ответственный, жизнерадостный, принимающий самого себя, весёлый, открытый	Высокий уровень коммуникативных навыков, положительная мотивация, отсутствие нарушений в поведении, адаптивность, способность добиваться целей
Татьяна М.	4	спокойный, адекватный, уравновешенный, любящий мир, успешный	комфорт, спокойствие, отсутствие неврозов, оптимизм, счастье
Наталья	3	Адекватный, серьёзный, человек в возрасте.	Консультация, психолог, работа над собой, много думать.
Алина	4	Бодрый, жизнерадостный, активный, добрый, усидчивый	Хорошее самочувствие, внутреннее спокойствие, баланс, хорошая память, любознательность
Вероника	4	Счастливый, общительный, умный, компетентный, внимательный	Адекватность, честность с собой, доверие, прослушивание к себе, понимание себя
Татьяна К.	4	Спокойствие улыбка развитие цель реализация	Понимание принятие комфорт как? личность
Анастасия С.	4	Уравновешенность, общительность, уверенность, стойкость,	-
Екатерина	2	Спокойный, добрый, неагрессивный, общительный, открытый	Уравновешенность, спокойствие, адекватность
Ксения	4	Счастливый; Адекватный; спокойный; любящий себя; здраво критикующий.	Счастье, Адекватность, спокойствие, конструктивность, развитие
Евгения	3	Нормальная самооценка, оптимизм, деятельность, ресурсность, отдых	Рефлексия, психолог, поддержка, разговор, помощь
Елизавета		Спокойствие, улыбка, доброжелательность, активность, суждение	Гармония, уверенность, анализ, стремление, эффективность
Анастасия К.	1	Счастливый, уравновешенный, улыбка, норма, правильное питание.	Мозги, йога, природа, семья, друзья.
Екатерина	1	Счастливый, добрый, заботливый, ласковый, веселый	Теплота, плотность, обязательность, ответственность

Приложение Б

Таблица 2. – Ассоциативный эксперимент «Психологически здоровый человек», «Психологическое здоровье». Ответы студентов. Констатирующий эксперимент (окончание)

Милена	4	Комфорт, норма, счастливый, радостный, гармония	Важно, баланс, счастье, больница, гармония
Мария	4	Собранный, уравновешенный, радостный, спокойный, справедливый	Нервная система, стрессоустойчивость, уравновешенность, радость, счастье
Надежда	2	Счастливый, спокойный, адекватный, активный, добрый	Счастье, спокойствие, гармония, уверенность, норма
Ирина	4	Адекватность норма развитие спокойствие счастье	Спокойствие норма адекватность счастье принятие
Екатерина С.	3	Адекватно воспринимающий жизнь человек, живущий полноценной и активной жизнью	Психологические реакции, человек, социум, восприятие, мир
Маша	3	Реальность, спонтанность, одиночество, свобода, духовность	Целостность, ответственность, нормальная семейная жизнь, умение находить контакты, осознание поступков

Приложение Б

Таблица 3. – Незаконченные предложения «Психологическое здоровье». Ответы студентов. Констатирующий эксперимент

Имя	Курс обучения	Психологиически здоровым можно считать...	Думаю, что психологически здоровый человек...	Считаю, что большинство психологически здоровых людей...	Психологиически здоровый человек, на мой взгляд – человек, который...	Считаю, что большинство психологически здоровых людей...	Люди, которые психологически здоровы...	Поведение психологически здорового человека...	Психологиически здоровый человек ведет себя в обществе...	На мой взгляд, психологически здоровый человек никогда не позволяет себе такие действия как...
Татьяна С.	4	того, кто адекватен	спокоен	счастливы	Умиротворен	счастливы	нормальны	адекватно	в соответствии с нормами	нарушение норм
Полина	4	Уверенного в себе, самообладание, человеческого, адекватного человека	Это человек, способный свободно владеть своими мыслями, чувствами, действиями и т.д.	Живут долго и счастливо	Принимает себя	Стремятся творить добро	Способны радоваться жизни	Удовлетворяет окружающих	Способен найти с людьми общий язык	Оскорблен

Приложение Б

Таблица 3. – Незаконченные предложения «Психологическое здоровье». Ответы студентов. Констатирующий эксперимент (продолжение)

Татьяна М.	4	человека с отсутствием неврозов и страхов	более успешный	много работают на свое здоровье	работает над собой	имеют стабильность в жизни	счастливы	адекватное, уравновешенное	в соответствии с общепринятыми нормами	крик, ругань
Наталья	3	Человека, с нормальной самооценкой	Принимает правильные решения	Находящихся в возрасте	Адекватно относится к своим поступкам и действиям	Их очень мало.	Возможно, довольны своей жизнью	Адекватное	Как подобает нормам	Унижение окружающих, лицемерие, высокомерие.
Алина	4	Человека, умеющего понимать себя	Рад жизни	Не привлекают внимания	Берет от жизни все с умом	Желают поддерживать свое здоровье	Готовы помочь другим	Рационально	Адекватно	Насилие, жестокое обращение с людьми и животным
Вероника	4	Человека, с адекватным поведением	Умеет себя слушать	Умеют прислушаться к себе	Выглядит счастливым	Счастливы	Умеют слушать себя	Адекватное	Согласно нормам социума	Крик в общественном месте

Приложение Б

Таблица 3. – Незаконченные предложения «Психологическое здоровье». Ответы студентов. Констатирующий эксперимент (продолжение)

Татьяна К.	4	Целеустремленных людей	Чувствует себя комфортно по жизни	Об этом не подозревают	Способен "включить холодную голову"	Адекватно принимаю т даже самую болезненную информацию	Не конфликтуны	Направлено его развитие	Примири м с недостаткам и других	Скандалы , драки, террориз м...
Анастасия С.	4	Человека, который полностью здоров и не имеет никаких отклонений	Не имеет перепадов настроения и всегда уравновешенный	Счастливы	-	-	-	Спокойное и уравновешенное	Спокойно и дружелюбно	Агрессия, нервозность
Екатерина	2	Человека с адекватным поведением	Не способен к агрессии	Открытые	Адекватен в своём поведении	Открытые	Адекватны в своём поведении	Адекватное	Уравновешенно	Агрессия
Ксения	4	Счастливого человека	Счастливы, не осуждающий себя и других людей	Успешные люди	Всегда знает, что ему нужно	Любят свою жизнь	Любят себя, свое дело, свои увлечения	Обычно адекватное, т.е. принято нормами общества	Более спокойно и не конфликтно	Унижение себя и других людей

Приложение Б

Таблица 3. – Незаконченные предложения «Психологическое здоровье». Ответы студентов. Констатирующий эксперимент (продолжение)

Евгения	3	Того, кому об этом сообщил специалист	Признает свои проблемы и решает их продуктивно	Могут ими не являться, пока не доказано обратное	Двигается вперед без насильственного преодоления себя	Обращаются за помощью, когда понимают, что собственных сил им не хватает	Счастливы	Соответствуют его силам и возможностям на данный момент времени	Адекватно и уверенно	Абьюз, токсичные отношения, принижение проблем других людей
Елизавета		Космонавт	Спокоен и уравновешен	Занимается саморазвитием	Разбирается в своих чувствах и эмоциях	Самореализованы	Не зависимы от мнения окружающих	Не отличается от других	По-разному, в зависимости от общества и ситуаций	Оскорбления, тщеславное поведение
Анастасия К.	1	Человека, который удовлетворён всеми сферами своей жизни	Счастливы и человек	Ведут нормальный образ жизни, относятся к среднему классу.	Умеет контролировать свои эмоции, радоваться жизни, умеет справляться с трудностями.	Имеют стабильное поведение.	Не будут причинять умышленно вред себе и окружающим.	Редко отклоняется от нормы	Сдержанны	Крики, аморальное поведение без причины, веской

Приложение Б

Таблица 3. – Незаконченные предложения «Психологическое здоровье». Ответы студентов. Констатирующий эксперимент (продолжение)

Екатерина	1	Счастливого человека	Здоровый человек	Добры	Счастлив	Добры	Счастливы	Понятно и просто	Адекватно	Вранье
Милена	4	счастливого человека	не будет вредить себе	обращаются к услугам психолога, если нужна помощь	умеет понимать себя	решают конфликты словами	ощущают гармонию с собой	соответствует норме	открыто и в соответствии с моралью	жестокость по отношению к живым существам
Мария	4	Индивида, который следит за своим внутренним состоянием	Испытывает счастье	Добивается успеха в жизни	Уверен в себе, рассудителен, справедлив	Затрудняюсь ответить	Здоровы в общем	Не может быть ассоциальным	Дружелюбно	Агрессивность
Надежда	2	Счастливого человека	Спокойный	Умный	Понимает других	Работают	Не кричат	Адекватное	Адекватно	Крик
Ирина	4	Того, кто счастлив	Умный	Счастливы	Интересен	Уравновешены	Счастливы	Соответствует норме	Адекватно	Агрессия

Приложение Б

Таблица 3. – Незаконченные предложения «Психологическое здоровье». Ответы студентов. Констатирующий эксперимент (окончание)

Екатерина	3	Ряд реакций и ответов психики человека в ответ на деятельность общества	Человек, не имеющий психологических проблем и заболеваний психики	Способны адекватно оценивать мир и свою роль в нем	Ведёт жизнь, исходя из психологических норм, установленных обществом	Адекватно воспринимают окружающие и людей и способны существовать в обществе	Ведут нормальную в социальном плане жизнь	Основано на адекватной реакции человека на внешние раздражители	Адекватно воспринимаемая других членов общества и жизнь в целом	Насилие, издевательское поведение, унижение
Маша	3	Жизнерадостный и веселый, открытый и познающий себя и окружающий мир	Принимает себя	Легко адаптируется	Способен к адаптации	Умные и эмоциональные	Развиваю	Стремление к развитию	Адекватно	Не нарушает нормы

Приложение Б

Таблица 4. – Уровень представлений студентов о психологическом здоровье констатирующий эксперимент

ФИО	Курс	Анкета «Психологическое здоровье»	Ассоциативный эксперимент «Психологически здоровый человек», «Психологическое здоровье» (балл, уровень)	Незаконченные предложения «Психологическое здоровье» (балл, уровень)	Итог (балл, уровень)
Татьяна	4	5 средний	0 низкий	5 средний	10 низкий
Полина	4	5 средний	5 средний	6 средний	16 средний
Татьяна	4	6 средний	3 низкий	6 средний	15 средний
Наталья	3	4 низкий	1 низкий	6 средний	11 средний
Алина	4	6 средний	1 низкий	7 высокий	14 средний
Вероника	4	7 средний	1 низкий	6 средний	14 средний
Татьяна	4	5 средний	3 низкий	5 средний	13 средний
Анастасия	4	4 низкий	2 низкий	4 средний	10 низкий
Екатерина	2	7 средний	2 низкий	6 средний	15 средний
Ксения	4	9 высокий	5 средний	6 средний	20 средний
Евгения	3	8 средний	2 низкий	6 средний	16 средний
Елизавета		9 высокий	1 низкий	7 высокий	17 средний
Анастасия	1	6 средний	1 низкий	6 средний	13 средний
Екатерина	1	6 средний	0 низкий	3 низкий	9 низкий
Милена	4	11 высокий	2 низкий	8 высокий	21 высокий
Мария	4	7 средний	2 низкий	5 средний	14 средний
Надежда	2	4 низкий	3 низкий	5 средний	12 средний
Ирина	4	9 высокий	3 низкий	4 средний	16 средний
Екатерина С.	3	7 средний	1 низкий	8 высокий	16 средний
Маша	3	5 средний	1 низкий	8 высокий	14 средний

Программа групповых консультаций «Расширение представлений студентов о психологическом здоровье и способах его поддержания»

Консультация 1

Тема: «Знакомство. Как будут происходить встречи?»

Цель: знакомство с участниками группы, объяснение цели встреч, форма проведения, мотивация участников

1. Организационный этап

Приветствие

Добрый день! Нас ждет серия встреч, где мы обсудим разнообразные темы, касающиеся психологического здоровья. На сегодня наша главная задача – создать дружескую атмосферу поддержки и сотрудничества, чтобы каждый ощущал безопасность и смог найти для себя пользу из наших встреч.

Самопрезентация участников

Упражнение «Знакомство с группой»

Цель: Знакомство с группой.

Инструкция: «Нам предстоит большая совместная работа, а потому мы должны познакомиться и запомнить имена друг друга.

Вам дается 30 секунд для того, чтобы выбрать себе игровое имя и написать его на бейдже. Остальные члены группы – и ведущие тоже – в течение всего тренинга будут обращаться к вам только по этому имени. А теперь представимся друг другу. Сделаем это так: каждый, по очереди, надевает бейдж, называет свое имя и объясняет, чем оно ему нравится. Все хором повторяют за ним его имя».

Беседа о правилах группового консультирования

В беседе ведущий ориентируется на памятку.

Памятка «Правила группового консультирования»

1. Правило «здесь и теперь» или правило конфиденциальности (происходящее на консультации не обсуждается за ее пределами).

Приложение В

2. Правило «стоп!». Если обсуждение темы вызывает у участника дискомфорт, он может взять паузу и не принимать участие в обсуждении).
3. Выслушиваем друг друга, не перебиваем.
4. Приходить на встречи вовремя.
5. Правило «Я высказываний» (участники встречи говорят от своего имени, не говоря за других).

2. Основной этап

Консультативная беседа по теме

Таблица 1. – Теоретическая справка для выводов ведущего

Вопросы для обсуждения	Содержание встречи
Цель встреч	<i>расширение запаса знаний о психологическом здоровье и способах его поддержания.</i>
Форма работы	<i>групповая работа, которая включает в себя теоретическую часть, а также упражнения, позволяющие осмыслить уже изученный материал, самостоятельно прийти к каким-либо выводам, а также получить. Работа индивидуальная, обсуждение результатов работы с членами группы осуществляется по желанию каждого.</i>
Мотивация участников	<i>Встречи позволяют: Расширить знания о психологическом здоровье. Расширить знания о способах поддержания психологического здоровья. Познакомиться с конкретными способами профилактики проблем с психологическим здоровьем и применить их на практике. Ответы на возникшие вопросы членов группы.</i>

3. Итоги. Рефлексия

Наша встреча подходит к концу, тема нашей следующей встречи «Что такое психологическое здоровье?».

Как изменилось ваше состояние за нашу встречу? Что вызвало у вас интерес? Что вы отметили для себя из сегодняшней встречи?

Консультация 2

Тема: «Что такое психологическое здоровье?»

Цель: развитие представлений студентов о том, что такое психологическое здоровье.

1. Организационный этап

Приветствие

Добрый день! Мы начинаем нашу вторую встречу, которая называется «Что такое психологическое здоровье?».

Самопрезентация участников.

Упражнение «Здравствуйтесь!»

Ведущий: «Известно, что слово «здравствуйтесь» может быть произнесено на все лады. Попробуйте выявить свой потенциал использования приветствия. Пусть каждый по кругу произнесет слово «здравствуйтесь» по-своему».

2. Основной этап

Консультативная беседа по теме

Таблица 2. – Теоретическая справка для выводов ведущего

Вопросы для обсуждения	Содержание встречи
Что такое здоровье?	В процессе работы важно, обратить внимание на то, что в понятие здоровье включено психологическое здоровье. Здоровье (согласно ВОЗ) – состояние человека, которое включает в себя отсутствие болезней и физических дефектов, а также душевное и социальное благополучие [71].
Что такое психологическое здоровье?	Термин «Психологическое здоровье» введен И. В. Дубровиной [43]. Психологическое здоровье – процесс развития, заключающийся в стремлении к развитию личности и самореализации [14].
Критерии психологического здоровья.	Рассмотрим критерии психологического здоровья, выделяемые различными авторами: И. В. Дубровина в качестве критериев психологического здоровья выделяет: хорошо развитую рефлексивность,

Таблица 2. – Теоретическая справка для выводов ведущего (окончание)

	<p>стрессоустойчивость, умение находить собственные ресурсы в трудной ситуации.</p> <p>В. С. Хомик к критериям психологического здоровья относит: полноту эмоциональных и поведенческих проявлений личности.</p> <p>А. Е. Сазонов в своих исследованиях выделяет в качестве критерия психологического здоровья опору на собственную внутреннюю сущность.</p> <p>Г. Олпогт выделяет следующие критерии психологического здоровья: самопринятие и умение справляться со своими эмоциональными трудностями без ущерба для окружающих, «самообъективность» как четкое представление о своих сильных и слабых сторонах, наличие системы ценностей, содержащих главную цель и придающей смысл всему, что делает человек.</p> <p>Л. М. Аболин обращает внимание на то, при рассмотрении критериев психологического здоровья важно обратить внимание на характер и динамику основных процессов, определяющих душевную жизнь индивида.</p> <p>К.А.Абульханова, Б.С.Братусь, С.Л.Рубинштейн, Э. Эриксон в дополнение Л. М. Аболину пишут о том, что помимо этого необходимо обращать внимание на изменение ее свойств и особенностей на разных возрастных этапах [43].</p>
<p>Связь и отличия психологического и психического здоровья</p>	<p>«Психическое здоровье» связано с отдельными психическими процессами и механизмам, а «психологическое здоровье» – относится к личности в целом, находится в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа, представляя, таким образом, психологический аспект проблем психического здоровья.</p> <p>Таким образом, можно сделать вывод о том, что психологическое здоровье связано с психическим здоровьем, именно психическое здоровье является основой для психологического здоровья [43].</p>

3. Итоги. Рефлексия

Наша встреча подходит к концу, тема нашей следующей встречи «Значимость психологического здоровья».

Как изменилось ваше состояние за нашу встречу? Что вызвало у вас интерес? Что вы отметили для себя из сегодняшней встречи?

Консультация 3

Тема: «Значимость психологического здоровья»

Цель: развитие представлений студентов о значимости психологического здоровья.

1. Организационный этап

Приветствие

Добрый день! Мы продолжаем наши встречи, сегодняшняя встреча называется «Значимость психологического здоровья».

Самопрезентация участников

Упражнение «Здравствуйте!»

Ведущий: «Известно, что слово «здравствуйте» может быть произнесено на все лады. Попробуйте выявить свой потенциал использования приветствия. Пусть каждый по кругу произнесет слово «здравствуйте» по-своему».

2. Основной этап

Консультативная беседа по теме

Упражнение «Составляем портрет психологически здорового человека»

Цель: формирование представлений о характеристиках, которыми обладает психологически здоровый человек и о последствиях нарушения психологического здоровья.

Инструкция: *изображаем в виде схемы психологически здорового человека, описывая его значимые характеристики, а затем обдумываем какие последствия для человека приводит отсутствие какого-либо ранее выделенного качества.*

Теоретическая справка для выводов ведущего

Таблица 3. – Теоретическая справка для выводов ведущего

Вопросы для обсуждения	Содержание встречи
Значимость психологического здоровья	<p>Тема психологического здоровья является социально значимой, в связи с тем, что в современном мире возросла нагрузка на психику человека, с которой нужно справляться.</p> <p>Знание критериев психологического здоровья и способов его поддержания позволит следить за своим здоровьем, а также поддерживать его [32].</p> <p>Для полноценного развития и функционирования здоровой личности необходимо, чтобы эта личность была психологически здоровой, что свидетельствует о том, что возможность получать знания о психологическом здоровье и способах его поддержания является важным для каждой личности [3].</p>

3. Итоги. Рефлексия.

Наша встреча подходит к концу, тема нашей следующей встречи «Психологически здоровая личность это...».

Как изменилось ваше состояние за нашу встречу? Что вызвало у вас интерес? Что вы отметили для себя из сегодняшней встречи?

Консультация 4

Тема: «Психологически здоровая личность это...»

Цель: развитие представлений студентов о поведении психологически здоровой личности.

1. Организационный этап

Приветствие

Добрый день! Мы продолжаем нашу работу, название сегодняшней встречи «Психологически здоровая личность это...».

Самопрезентация участников

Упражнение «Здравствуйте!»

Ведущий: «Известно, что слово «здравствуйтесь» может быть произнесено на все лады. Попробуйте выявить свой потенциал использования приветствия. Пусть каждый по кругу произнесет слово «здравствуйтесь» по-своему».

2. Основной этап

Консультативная беседа по теме

Теоретическая справка для выводов ведущего

Таблица 4. – Теоретическая справка для выводов ведущего

Вопросы для обсуждения	Содержание встречи
Компоненты психологического здоровья, которые наблюдая за личностью в обществе можно заметить в ее поведении	<p>Опираясь на теории А. Маслоу, К. Роджерса, Э. Фромма можно выделить компоненты психологического здоровья, которые наблюдая за личностью в обществе можно заметить в ее поведении.</p> <p><i>К ним относят:</i></p> <p><i>Состояние психического здоровья, как отмечалось выше, состояние психического здоровья является необходимым условием психологического здоровья.</i></p> <p><i>Адекватное социальное поведение, то есть поведение личности соответствует нормам и правилам, принятым в конкретном обществе.</i></p> <p><i>Умение понимать себя и других. Данное умение можно заметить в поведении личности, так как умение понимать себя и других выражается в способе выстраивания отношений с окружающими. Личность, которая не умеет понимать других, испытывает трудности при выстраивании отношений.</i></p> <p><i>Реализация своего потенциала в какой-либо деятельности.</i></p> <p><i>Способность делать выбор и нести ответственность за этот выбор.</i></p> <p><i>Вера в свои силы, положительное отношение к себе.</i></p> <p><i>Стремление к росту и развитию.</i></p> <p><i>Способность заботиться о своем здоровье.</i></p> <p><i>Забота о близких людях.</i></p> <p><i>Положительное отношение к окружающим [3].</i></p>

3. Итоги. Рефлексия.

Наша встреча подходит к концу, тема нашей следующей встречи «Зачем заботиться о своем психологическом здоровье?».

Как изменилось ваше состояние за нашу встречу? Что вызвало у вас интерес? Что вы отметили для себя из сегодняшней встречи?

Консультация 5

Тема: «Зачем заботиться о своем психологическом здоровье?»

Цель: развитие представлений студентов о значимости заботы о своем психологическом здоровье.

1. Организационный этап

Приветствие

Добрый день! Мы продолжаем работу, сегодня наша встреча называется «Зачем заботиться о своем психологическом здоровье?».

Самопрезентация участников

Упражнение «Здравствуйтесь!»

Ведущий: «Известно, что слово «здравствуйтесь» может быть произнесено на все лады. Попробуйте выявить свой потенциал использования приветствия. Пусть каждый по кругу произнесет слово «здравствуйтесь» по-своему».

2. Основной этап

Консультативная беседа по теме

Упражнение «С какими трудностями в обществе может столкнуться личность с нарушениями психологического здоровья»

Цель: показать значимость заботы о своем психологическом здоровье.

Инструкция: *выделите трудности, на основании обсуждаемого выше материала, с которыми в обществе может столкнуться личность с нарушениями психологического здоровья»*

Теоретическая справка для выводов ведущего

Таблица 5. – Теоретическая справка для выводов ведущего

Вопросы для обсуждения	Содержание встречи
Трудности, которыми в обществе может	проблемы с психологическим здоровьем вызывают трудности с адаптацией, взаимодействием в обществе, а также влияет на развитие личности,
столкнуться личность с нарушениями психологического здоровья	<p>следовательно, необходима работа, направленная на получение знаний о психологическом здоровье и на профилактику проблем психологического здоровья. Исследователи выделяют факторы, которые приводят к проблемам с психологическим здоровьем. Все эти факторы они делят на две группы. К первой группе относятся объективные факторы или факторы внешней среды, а ко второй группе относятся субъективные факторы или факторы, обусловленные индивидуальными особенностями личности.</p> <p>К первой группе факторов относят: проблемы в семье, слабая адаптация, зависимости, проблемы в общении, непринятие норм поведения, принятых в конкретном обществе.</p> <p>Ко второй группе факторов относят: нарушения, связанные с эмоциональной сферой (такие как тревожность, страхи, одиночество), заниженная самооценка, которая приводит к погружению «В себя» и агрессии [53].</p> <p>В случае если Вы замечаете в своей жизни подобные факторы, то необходима работа, направленная на их устранения, с целью не допустить проблемы с психологическим здоровьем. Первая группа факторов требует решения на индивидуальной терапии с психологом-консультантом. С факторами, выделенными во вторую группу, можно справляться, овладев определенными техниками, которые позволяют справляться с возникающими проявлениями со стороны эмоциональной сферы.</p>

3. Итоги. Рефлексия

- Наша встреча подходит к концу, тема нашей следующей встречи «Как заботиться о своем психологическом здоровье?».

- Как изменилось ваше состояние за нашу встречу? Что вызвало у вас интерес? Что вы отметили для себя из сегодняшней встречи?

Консультация 6

Тема: «Как заботиться о своем психологическом здоровье?»

Цель: развитие представлений студентов о способах поддержания психологического здоровья.

1. Организационный этап

Приветствие

Добрый день! Мы продолжаем серию наших встреч, название встречи «Как заботиться о своем психологическом здоровье?».

Самопрезентация участников

Упражнение «Здравствуйте!»

Ведущий: «Известно, что слово «здравствуйте» может быть произнесено на все лады. Попробуйте выявить свой потенциал использования приветствия. Пусть каждый по кругу произнесет слово «здравствуйте» по-своему».

2. Основной этап

Консультативная беседа по теме

Таблица 6. – Теоретическая справка для выводов ведущего

Вопросы для обсуждения	Содержание встречи
Способы борьбы с проявлениями, которые могут привести к нарушениям психологического здоровья (стресс)	<p>Стресс <u>Способ 1.</u> Сидя или стоя, постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании. На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);</p>

Таблица 6. – Теоретическая справка для выводов ведущего (продолжение)

	<p>– на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;</p> <p>– затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6;</p> <p>– снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.</p> <p>Уже через 3–5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.</p> <p><u>Способ 2.</u></p> <p>Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза; · дышите глубоко и медленно; · пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот); · постарайтесь, еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе; · прочувствуйте это напряжение; · резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе; · сделайте так несколько раз. · В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести. Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы — удивления, радости и пр.). <p><u>Способ 3.</u></p> <p>Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим.</p> <p>– В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!»</p>
--	--

Таблица 6. – Теоретическая справка для выводов ведущего (продолжение)

	<p>– Найдите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.</p> <p><u>Способ 4.</u></p> <p>– Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, — это ваши ресурсные ситуации.</p> <p>– Делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) зрительные образы события (что вы видите: облака, цветы, лес); 2) слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка); 3) ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники). <p>– При ощущении напряженности, усталости:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза; 2) дышите медленно и глубоко; 3) вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций; 4) проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения; 5) побудьте внутри этой ситуации несколько минут; 6) откройте глаза и вернитесь к работе. <p>Используя визуализацию, соблюдайте основные этапы. Решите, чего вы хотите добиться: буквально, четко, зримо, в цветах и красках (мысленно создайте точные картины и сцены того, чего вы хотите добиться). Расслабьтесь.</p> <p>В течение 5 – 10 минут мысленно представляйте желаемую реальность. Как будто создавая видеофильм успешных действий. Важно, чтобы вы помнили: при визуализации нужна систематичность. Здесь главное – практика. Не надо ждать быстрых результатов. Недостаточно представить себе что-нибудь один или два раза. Результат появится, если образ отпечатывается в сознании вновь и вновь на протяжении недель и даже месяцев. Так что продолжайте упражняться в визуализации, пока ваша цель не осуществится. Не пытайтесь оценить</p>
--	---

Таблица 6. – Теоретическая справка для выводов ведущего (окончание)

	<p>результаты после одной - двух попыток визуализации. Если возникнут сомнения, избегайте бороться с ними. То, против чего борешься, только сильнее укрепляется. Надо просто проигнорировать свои сомнения. Отрезать их и отбросить!</p>
--	--

3. Итоги. Рефлексия.

Наша встреча подходит к концу, тема нашей следующей встречи «Как заботиться о своем психологическом здоровье?».

Как изменилось ваше состояние за нашу встречу? Что вызвало у вас интерес? Что вы отметили для себя из сегодняшней встречи?

Консультация 7

Тема: «Как заботиться о своем психологическом здоровье?»

Цель: развитие представлений студентов о способах поддержания психологического здоровья.

1. Организационный этап

Приветствие

Добрый день! Сегодня мы продолжаем наши встречи по теме: «Как заботиться о своем психологическом здоровье?».

Самопрезентация участников

Упражнение «Здравствуйтесь!»

Ведущий: *«Известно, что слово «здравствуйтесь» может быть произнесено на все лады. Попробуйте выявить свой потенциал использования приветствия. Пусть каждый по кругу произнесет слово «здравствуйтесь» по-своему».*

2. Основной этап

Консультативная беседа по теме

Таблица 7. – Теоретическая справка для выводов ведущего

Вопросы для обсуждения	Содержание встречи
Способы борьбы с проявлениями, которые могут привести к нарушениям психологического здоровья (тревога)	<p>Тревога</p> <p><u>Способ 1</u> «Я осознаю, что веду себя слишком беспокойно»</p> <p>Вам необходимо подметить и подчеркнуть определенные события, людей или вещи, вызвавшие у вас это чувство. После того, когда вы «поймали» в себе беспокойство, вы должны смело оглянуться назад, чтобы понять влияние негативных эмоций из прошлого. Важно не обвинять окружающий мир и свое невезение... Уметь задавать себе вопросы и искать ответы в личной истории жизни, — это часть процесса преодоления ощущения тревожности. Анализ</p>
	<p>некоторых своих действий, которые могут воссоздать реальные страхи и реальные желания, является очень важным шагом. Это может занять время, но если вы вооружены терпением и решимостью, то все возможно.</p> <p><u>Способ 2.</u> Дыхание областью живота.</p> <p>Дышите глубоко животом, не грудью. На вдохе он накачивается, округляясь, на выдохе - вы его сдуваете и слегка втягиваете внутрь. Чтобы контролировать такой тип дыхания, положите ладони на область пупка. Прodelывайте упражнение пять минут.</p> <p><u>Способ 3.</u> Медленное дыхание.</p> <p>На 4 счета сделайте вдох, далее на 4 счета задержка дыхания. Затем, на 4 счета выдохните и снова задержите дыхание, тоже на четыре счета. Дышите так пять минут, после чего незаметно придет расслабление.</p> <p><u>Способ 4.</u> «Мороженое».</p> <p>Встаньте прямо, руки вверх. Вытянитесь и напрягитесь всем телом. Так задержитесь на несколько минут, чтобы привыкнуть к напряжению и устать от него. Представьте, что вы заморожены, как мороженое. Затем представьте, что над вами появляется солнце, и его лучи вас нагревают. Начинайте медленно «таять» под его лучами. Вначале расслабьте кисти, затем</p>

Таблица 7. – Теоретическая справка для выводов ведущего (продолжение)

	<p>предплечья, потом плечи, шею, тело, а в дальнейшем и ноги. Расслабляйтесь полностью.</p> <p><u>Способ 5. «7 свечей»</u> Включает элементы дыхательной гимнастики и визуализации. Представьте, что перед вами горят семь свечей, которые нужно задуть. Сделайте глубокий вдох и задуйте первую свечу. Воображайте, как гаснет пламя. И так по очереди задувайте все 7 свечей пока не погрузитесь в темноту, которая избавит вас от навязчивых мыслей.</p> <p><u>Способ 6. «Глобализация»</u> Представьте себя и свою проблему. Затем представьте, что вы находитесь внутри большого дома, а дом - внутри улицы. Эта улица внутри района, который внутри города. Город же располагается внутри страны, которая находится на материке. Материк, разумеется, на планете Земля, Земля - в галактике, а галактика во Вселенной. Таким образом, вам удастся, хотя бы частично сбросить значимость ваших проблем и снизить остроту психотравмирующих переживаний.</p> <p><u>Способ 7. «Подстелить соломку»</u> Составьте список тревожных для Вас ситуаций, подумайте о том, как их можно избежать. Если уйти от них невозможно, то постарайтесь сделать их более щадящими для себя, возможно для этого нужно прибегнуть к помощи других лиц.</p> <p><u>Способ 8. «Разумное планирование»</u> Замечайте признаки переутомления. Постарайтесь высыпаться. Тревога и беспокойство могут вызывать бессонницу. С другой стороны, недостаток сна может также способствовать развитию тревоги. Когда Вы лишены сна, стрессоустойчивость крайне низка. Когда Вы хорошо отдохнули, гораздо легче сохранить душевное равновесие, являющееся ключевым фактором в борьбе с тревогой, и перестать беспокоиться.</p>
--	--

3. Итоги. Рефлексия.

Наша встреча подходит к концу, тема нашей следующей встречи «Как заботиться о своем психологическом здоровье?».

Как изменилось ваше состояние за нашу встречу? Что вызвало у вас интерес? Что вы отметили для себя из сегодняшней встречи?

Консультация 8

Тема: «Как заботиться о своем психологическом здоровье?»

Цель: развитие представлений студентов о способах поддержания психологического здоровья.

1. Организационный этап

Приветствие

Добрый день! Сегодня мы продолжаем наши встречи по теме: «Как заботиться о своем психологическом здоровье?».

Самопрезентация участников

Упражнение «Здравствуй!»

Ведущий: «Известно, что слово «здравствуй» может быть произнесено на все лады. Попробуйте выявить свой потенциал использования приветствия. Пусть каждый по кругу произнесет слово «здравствуй» по-своему».

2. Основной этап

Консультативная беседа по теме

Таблица 8. – Теоретическая справка для выводов ведущего

Вопросы для обсуждения	Содержание встречи
Способы борьбы с проявлениями, которые могут привести к нарушениям психологического здоровья (агрессивные)	<p>Агрессивные проявления</p> <p><i>Способ 1.</i> Не доводите до предела</p> <p>Лучший способ совладать с гневом — это заявить об этом тому, кто вас разозлил. Просто скажите: "Ты знаешь, мне не нравится, когда ты так делаешь или когда ты говоришь со мной..." или "Я рассержен на тебя, потому что...". Конечно, далеко не всегда оправданно высказывать все в лицо. Можно обратиться</p>

Таблица 8. – Теоретическая справка для выводов ведущего (окончание)

<p>проявления)</p>	<p>к обидчику через зеркало. Проиграйте ситуацию, которая вас вывела из себя, и, представив в зеркале того, кто вас задел, выскажите все, что вы о нем думаете. После того, как ваша злость иссякнет, постарайтесь его искренне понять и простить. Прощение поможет вам полностью освободиться от злости и агрессии.</p> <p><u>Способ 2.</u> Заведите дневник</p> <p>Не замечали ли вы, что часто нас злят похожие ситуации? Заведите дневник и записывайте туда все, что вызвало ваш гнев. Описывайте, что вас разозлило и как вы себя при этом чувствовали. Мир вокруг нас работает как большое зеркало, отражая то, что происходит внутри нас. Нередко случается и так, что мы сами провоцируем определенное поведение людей по отношению к нам.</p> <p>Не исходит ли от вас что-то, что вызывает в других желание вам досаждать? Задумайтесь, не отражает ли человек, вызывающий у вас неприятие, то, что есть в вас. Возможно, он делает то, что вы не позволяете себе делать. Оценка происходящего поможет вам найти причину возникающего гнева и изменить собственные убеждения.</p> <p><u>Способ 3.</u> Научитесь делать паузу</p> <p>Бесконтрольный всплеск раздражения и гнева может сильно навредить вам, поэтому очень важно научиться справляться с охватившим вас возмущением или злостью.</p> <p>Самый простой способ справиться с собой — это сделать глубокий вдох и сосчитать до десяти. Если есть возможность, прогуляйтесь. Движение поможет вам справиться с разыгравшимся адреналином.</p> <p>Когда чувствуете, что едва сдерживаетесь от того, чтобы не наговорить лишнего, мысленно наберите в рот воды. Пусть вам в этом поможет сюжет из сказки о заговорённой воде.</p>
--------------------	--

3. Итоги. Рефлексия.

Наша встреча подходит к концу, тема нашей следующей встречи «Итоги встреч».

Как изменилось ваше состояние за нашу встречу? Что вызвало у вас интерес? Что вы отметили для себя из сегодняшней встречи?

Консультация 9

Тема: «Итоги встреч»

Цель: завершение работы.

1. Организационный этап

Приветствие

Добрый день! Сегодня мы завершаем ниши встречи. Сегодняшняя тема встречи: «Итоги встреч».

Самопрезентация участников

Упражнение «Здравствуй!»

Ведущий: «Известно, что слово «здравствуй» может быть произнесено на все лады. Попробуйте выявить свой потенциал использования приветствия.

Пусть каждый по кругу произнесет слово «здравствуй» по-своему».

2. Основной этап

Наши встречи подошли к концу, мы затронули очень важные темы, касающиеся эмоционального здоровья учителя, постарались рассмотреть эту проблему со всех сторон.

Итоговое упражнение

Цель: обобщение накопленного опыта, анализ и осознания изменений, связанных с рабочей деятельностью

Приложение В

Инструкция: Участникам предлагается заполнение таблицы по вопросам: что я запомнил? Что мне пригодиться на работе и в жизни? Что во мне изменилось? Что я планирую делать?

Примерные вопросы для обсуждения: чем из таблицы хочется поделиться с группой?

Резюме ведущего

Таблица 9. – Бланк-таблица для выполнения итогового упражнения

Что я запомнил?	Что мне пригодится на работе и в жизни?	Что во мне изменилось?	Что я планирую делать?

Итоги. Рефлексия.

Подведение итогов.

Что дала эта работа?

Предложения по улучшению.

Ответы на вопросы членов группы.

Таблица 1. – Анкета «Психологическое здоровье». Ответы студентов. Формирующий эксперимент

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Надежда	2	Отсутствие болезней	Уравновешенность	Спокойное	Агрессивное	Нет	Отдых, правильное питание, отсутствие вредных привычек	Нет	Не знаю	Да	Не получаю	Нет	Нет
Ирина	4	Отсутствия физических и психических дефектов	Адекватность	Соответствует нормам	Агрессия	Нет	Работа с психологом	Нет	Поддержка	Да	Интернет	Нет	Да
Маша	3	Отсутствия недуга, болезни.	Умение развиваться	Стремление к развитию	Неадекватное поведение	Здоровый образ жизни	Никак	Нет	Не созданы	Нет	Интернет	Нет	Нет
Алина	4	Состояние, при котором человек чувствует себя комфортно	Псих-кое состояние, при котором чел-ек чувствует себя комфортно, может справиться с трудностями.	Отсутствие подавленности, умение справиться со стрессом, нормальное/хорошее настроение, либо же не слишком длительное плохое	Чрезмерные проявления каких-либо эмоций, очевидная неадекватность действий	Нет	Соблюдение: режима питания, физич. активности, сна. Избегать токсичных людей, заниматься тем, что нравится.	Да	Не созданы	Да	Интернет	Нет	Да

Таблица 1. – Анкета «Психологическое здоровье». Ответы студентов. Формирующий эксперимент (продолжение)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Милена	4	Психологическое и физическое благополучие человека	Психологическое благополучие человека, процесс развития личности.	адекватное социальное поведение, стремление к развитию, понимание себя и других, ответственность за свой выбор.	человек не понимает себя и других, перекладывает вину на других, поведение не соответствует общественной норме.	Нет, так как нужно применять эти знания.	слушать себя, работать с тем, что вызывает дискомфорт.	Да	выражение чувств.	да	ваши консультации, книги, фильмы, лекции университета, блоги в интернете.	да	да
Татьяна	4	отсутствие болезней и физических дефектов, а также душевное и социальное благополучие.	стремление к развитию личности и самореализации.	Адекватное	Чересчур ярко выражает эмоции, неадекватно воспринимает ситуации, происходящие вокруг	Нет	К саморефлексии и саморазвитию	Да	Обсуждаем все проблемы вместе	Да	Интернет, учебная литература	Нет	Да

Таблица 1. – Анкета «Психологическое здоровье». Ответы студентов. Формирующий эксперимент (продолжение)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Екатерина С.		состояние человека, которое включает в себя отсутствие болезней, физических дефектов и душевное и социальное благополучие.	процесс развития, заключающийся в стремлении к развитию личности и самореализации.	Такое поведение, которое соответствует нормам и правилам, принятым в конкретном обществе.	Неадекватное социальное поведение.	Нет	Работа с факторами, которые приводят к проблемам с психологическим здоровьем.	Нет	Взаимопонимание и поддержка, добрые и теплые взаимоотношения, совместный досуг	Да	Книги	Нет	Да
Татьяна	4	состояние человека, которое включает в себя отсутствие болезней и физических дефектов, а также душевное и социальное благополучие.	процесс развития, заключающийся в стремлении к развитию личности и самореализации.	Адекватное поведение. Стремление к росту и развитию.	Агрессивное. Направленное на причинение вреда окружающим	Нет	Посещение психолога. Умение отреагировать эмоции	Да	Поддержка	Да	Интернет	Нет	Да

Таблица 1. – Анкета «Психологическое здоровье». Ответы студентов. Формирующий эксперимент (окончание)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Татьяна С.		отсутствие физических и психологических проблем со здоровьем	душевное спокойствие	Адекватное поведение в обществе, соответствующее нормам	Поведение, не соответствующее нормам, принятым в обществе	Не т	Здоровый образ жизни	Не т	Не созданы	Не т	Не получаю	Не т	Да
Полина	4	Правильное питание, спорт, душевное спокойствие	Душевное спокойствие, правильное поведение	Правильное поведение	Девиантное поведение	Не т	К долгой жизни	Не т	Не знаю	Не т	Нет	Не т	Да

Вопросы:

1. Имя
2. Курс обучения
3. Какой смысл Вы вкладываете в понятие «здоровье»?
4. Что, в вашем понимании, есть психологическое здоровье человека?
5. Какое поведение на Ваш взгляд свидетельствует о том, что человек психологически здоров?
6. Какое поведение на Ваш взгляд свидетельствует о том, что человек психологически НЕ здоров?
7. Если человек знает о приемах поддержания здоровья, значит ли это, что он обязательно ведет здоровый образ жизни?
8. К чему, по-вашему, сводится забота о здоровье вообще и о психологическом здоровье в частности?
9. Знаете ли вы как оценить состояние психологического здоровья человека?
10. Какие условия созданы в Вашей семье для сохранения психологического здоровья (если созданы)?
11. Есть ли у Вас источник получения знаний о психологическом здоровье?
12. Из каких источников информации Вы получаете знания о психологическом здоровье (если есть источник получения знаний)?
13. Считаете ли Вы что у Вас достаточный уровень знаний о психологическом здоровье?
14. Хотели бы Вы расширить свои знания о психологическом здоровье и его поддержании?

Таблица 2. – Ассоциативный эксперимент «Психологически здоровый человек», «Психологическое здоровье». Ответы студентов. Формирующий эксперимент

Имя	Курс обучения	Ассоциации к понятию «Психологически здоровый человек»	Ассоциации к понятию «Психологическое здоровье»
Надежда	2	Счастливый, спокойный, адекватный, активный, добрый	Счастье, спокойствие, гармония, уверенность, норма
Ирина	4	Адекватность норма развитие спокойствие счастье	Спокойствие норма адекватность счастье принятие
Маша	3	Реальность, спонтанность, одиночество, свобода, духовность	Целостность, ответственность, нормальная семейная жизнь, умение находить контакты, осознание поступков
Алина	4	Уравновешенность, адекватность, забота, стрессоустойчивость, активность	Уравновешенность, адекватность, забота, стрессоустойчивость, активность
Милена	4	уверенный, гармония, понимание, решение, счастье	Баланс, решение, процесс, важно, упражнение
Татьяна	4	Добрый, спокойный, внимательный, адекватный, эмоционально устойчивый	Рост, развитие, самореализация, рефлексия, забота
Екатерина С.	3	Полноценный, здоровый, успешный, социально активный, счастливый.	Развитие, самореализация, самоопределение, познание, личность
Татьяна	4	здоровье, развитие, адекватность, норма, счастье	норма, развитие, здоровье, счастье, адекватность
Татьяна С.	4	Норма, здоровье, равновесие, баланс, спокойствие	Спокойствие, умиротворение, расслабленность, понимание, принятие
Полина	4	Ответственный, жизнерадостный, принимающий самого себя, весёлый, открытый	Высокий уровень коммуникативных навыков, положительная мотивация, отсутствие нарушений в поведении, адаптивность, способность добиваться целей

Приложение Г

Таблица 2. – Незаконченные предложения «Психологическое здоровье». Ответы студентов. Формирующий эксперимент

Имя	Курс обучения	Психологически здоровым можно считать...	Думаю, что психологически здоровый человек...	Считаю, что большинство психологически здоровых людей...	Психологически здоровый человек, на мой взгляд – человек, который...	Считаю, что большинство психологически здоровых людей...	Люди, которые психологически здоровы...	Поведение психологически здорового человека...	Психологически здоровый человек ведет себя в обществе...	На мой взгляд, психологически здоровый человек никогда не позволяет себе такие действия как...
Надежда	2	Счастливого человека	Спокойный	Умный	Понимает других	Работают	Не кричат	Адекватно	Адекватно	Крик
Ирина	4	Того, кто счастлив	Умный	Счастливы	Интересен	Уравновешенны	Счастливы	Соответствует норме	Адекватно	Агрессия
Маша	3	Жизнерадостный и веселый, открытый и познающий себя и окружающий мир	Принимает себя	Легко адаптируется	Способен к адаптации	Умные и эмоциональные	Развиваются	Стремление к развитию	Адекватно	Не нарушает нормы

Приложение Г

Таблица 3. – Незаконченные предложения «Психологическое здоровье». Ответы студентов. Формирующий эксперимент (продолжение)

Алина	4	тех, кто о себе заботится	тот, кто о себе заботится	счастливы	адекватно воспринимают происходящее	адекватно воспринимают происходящее	счастливы	адекватно	адекватно, уместно	чрезмерная эмоциональность
Милена	4	человека, который понимает себя и других	несет ответственность за свои решения	ведут себя адекватно в обществе	умеет слушать себя	справляются с проблемами	применяют знания о психологическом здоровье	соответствует норме	адекватно	жестокость к другим живым существам
Татьяна		Человека, адекватно в ос	Человека, адекватно воспринимающего окружающую среду	Довольны жизнью	Стремится к развитию	Умеют понимать себя и других	Способны делать выбор самостоятельно и нести за него ответственность	Адекватно	Адекватно	Девиантное поведение
Екатерина С.		Социально адаптированного человека.	Человек, поведение которого соответствует социальным нормам общества.	Умеют понимать себя и других	Смог реализовать свой потенциал в какой-либо деятельности.	Способны делать выбор и могут нести ответственность за него.	Верят в свои силы.	Направлено на заботу о близких людях.	Адекватно с точки зрения социального взаимодействия.	эмоциональное угнетение окружающих, необъективная оценка других людей,

Приложение Г

Таблица 3. – Незаконченные предложения «Психологическое здоровье». Ответы студентов. Формирующий эксперимент (окончание)

Татьяна		того, кто адекватен	не нарушает нормы, принятые в обществе	умеют вести себя в обществе	адекватен	адекватны	не нарушают нормы поведения	адекватно	в соответствии с нормами	агрессия, оскорбления
Татьяна С.	4	того, кто адекватен	спокоен	счастливы	умиротворен	счастливы	нормальны	адекватно	в соответствии с нормами	нарушение норм
Полина	4	Уверенного в себе, самообладающего, человеческого, адекватного человека	Это человек, способный свободно владеть своими мыслями, чувствами, действиями и т.д.	Живут долго и счастливо	Принимает себя	Стремятся творить добро	Способны радоваться жизни	Удовлетворяет окружающих	Способен найти с людьми общий язык	Оскорбление

Таблица 4. – Уровень представлений студентов о психологическом здоровье до и после формирующего эксперимента

ФИО	Курс	Анкета «Психологическое здоровье». <i>Результаты до проведения формирующего эксперимента</i>	Анкета «Психологическое здоровье». <i>Результаты после проведения формирующего эксперимента</i>	Ассоциативный эксперимент «Психологически здоровый человек», «Психологическое здоровье» (балл, уровень). <i>Результаты до проведения формирующего эксперимента</i>	Ассоциативный эксперимент «Психологически здоровый человек», «Психологическое здоровье» (балл, уровень). <i>Результаты после проведения формирующего эксперимента</i>	Незаконченные предложения «Психологическое здоровье» (балл, уровень). <i>Результаты до проведения формирующего эксперимента</i>	Незаконченные предложения «Психологическое здоровье» (балл, уровень). <i>Результаты после проведения формирующего эксперимента</i>	Итог (балл, уровень). <i>Результаты до проведения формирующего эксперимента</i>	Итог (балл, уровень). <i>Результаты после проведения формирующего эксперимента</i>
Надежда	2	4 низкий	6 средний	3 низкий	1 низкий	5 средний	5 средний	12 средний	12 средний
Ирина	4	9 высокий	10 высокий	3 низкий	4 средний	4 средний	4 средний	16 средний	18 средний
Маша	3	5 Средний	7 средний	1 низкий	0 низкий	8 высокий	7 высокий	14 средний	14 средний
Алина	4	6 Средний	8 средний	1 низкий	3 низкий	7 высокий	7 высокий	14 средний	18 средний
Милена	4	11 высокий	11 высокий	2 низкий	2 низкий	8 высокий	8 высокий	21 высокий	21 высокий
Татьяна	4	5 средний	10 высокий	3 низкий	3 низкий	5 средний	8 высокий	13 средний	21 высокий
Екатерина С.	3	7 средний	11 высокий	1 низкий	2 низкий	8 высокий	8 высокий	16 средний	21 высокий
Татьяна	4	6 средний	10 высокий	3 низкий	3 низкий	6 средний	9 высокий	15 средний	22 высокий
Татьяна С.	4	5 средний	8 высокий	0 низкий	1 низкий	5 средний	5 средний	10 низкий	14 средний
Полина	4	5 средний	5 средний	5 средний	5 средний	6 средний	5 средний	16 средний	15 средний

Таблица 1. – Расчет T – критерия Вилкоксона

N	«До»	«После»	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	12	12	0	0	2
2	16	18	2	2	5
3	14	14	0	0	2
4	14	18	4	4	6.5
5	21	21	0	0	2
6	13	21	8	8	10
7	16	21	5	5	8
8	15	22	7	7	9
9	10	14	4	4	6.5
10	16	15	-1	1	4