



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Управление формированием психологического здоровья студентов
педагогического вуза**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.04.02. Психолого-педагогическое образование
Направленность программы магистратуры
«Психология управления образовательной средой»
Форма обучения очная**

Проверка на объем заимствований:

83,26 % авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

« 4 » июня 2021 г.

зав. кафедрой ТиПП

Кондратьева Ольга Александровна

Выполнила:

Студентка группы ОФ-210/172-2-1
Кожухова Валентина Вадимовна

Научный руководитель:

к. псих. н., доцент,
Рокицкая Юлия Александровна

Челябинск
2021 год

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ УПРАВЛЕНИЯ ФОРМИРОВАНИЕМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА	
1.1 Проблема психологического здоровья в теории психологии.....	9
1.2 Особенности проявления психологического здоровья студентов педагогического вуза.....	18
1.3 Модель управления формированием психологического здоровья студентов педагогического вуза.....	25
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ УПРАВЛЕНИЯ ФОРМИРОВАНИЕМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА	
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....	37
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования констатирующего эксперимента.....	43
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ УПРАВЛЕНИЯ ФОРМИРОВАНИЕМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА	
3.1 Программа управления формированием психологического здоровья студентов педагогического вуза.....	55
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования.....	66
3.3 Рекомендации студентам, кураторам академических групп, педагогам- психологам и заместителям деканов по воспитательной работе факультетов педагогического вуза по управлению формированием психологического здоровья студентов педагогического вуза.....	72
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	80

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	82
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Психодиагностический инструментарий исследования управления формированием психологического здоровья студентов педагогического вуза	93
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования психологического здоровья студентов педагогического вуза	120
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа управления формированием психологического здоровья студентов педагогического вуза.....	124
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования управления формированием психологического здоровья студентов педагогического вуза.....	152
ПРИЛОЖЕНИЕ 5 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику.....	155

ВВЕДЕНИЕ

Выбор темы исследования связан с актуальностью проблемы психического здоровья и в том числе психологического, которая была признана Всемирной Организацией Здравоохранения (ВОЗ) с момента создания этой организации и отражена в определении здоровья, которое ВОЗ дает как «не только отсутствие недугов или физических дефектов, но состояние абсолютного психического, физического и социального благополучия».

Современные отечественные психологи (Ананьев Б.Г., Басалаева Н.В., Буянов Н.И., Винокуров А.Н., Выготский Л.С., Дубровина И.В., Захаров А.И., Исаев Д.Р., Крылов А.А., Лебединский В.В., Личко А.Е., Мясищев В.Н., Спиваковская А.С., Хухлаева О.В. и др.) пришли к выводу, что необходимо ввести новый термин «психологическое здоровье» в общенаучный словарный состав. Определяя психическое здоровье в рамках традиционно принятого медицинского подхода и психотерапевтического подхода, они сочетают в себе оставшиеся характеристики здорового человека с обновленным понятием «психологического здоровья».

Разработкой проблемы психологического здоровья личности занимались такие учёные, как: Ананьев Б.Г., Бехтерев В.М., Братусь Б.С., Дубровина И.В., Козлов А.В., Никифоров Г.С., Роговин М.С., Роджерс К., Хорни К., Хухлаева О.В. Их заслуга состояла в постановке проблемы и привлечения к ней внимания широкой общественности, которая формулирует тему психологического здоровья.

Для обучения в университете студентам необходим довольно высокий уровень физической и умственной работоспособности, самодисциплина, способность сохранять большой объем информации, соблюдать запланированный распорядок дня, обладать навыками общения коммуникации, принимать конструктивные и мобильные решения

в различных жизненных ситуациях. Образовательная и профессиональная деятельность обучающихся в высшем учебном заведении составляет в среднем около двенадцати часов в сутки. На сон отводится не более семи часов в сутки, а выполнение академических заданий приходится, в основном, на вечер; подготовка к экзаменам проходит в условиях острой нехватки времени.

Высокое умственное и физическое напряжение студентов связано с притязанием к самостоятельности и умением принимать решения в новых сложных условиях университетской деятельности, авторитарным стилем и высокими требованиями преподавателей, недостаточным вниманием молодежи к своему психологическому здоровью.

Отсутствие внимания к своему психологическому здоровью осложняется тем, что возраст обучающихся характеризуется различными эмоциональными переживаниями, связанными с профессиональной и социальной неопределенностью будущего специалиста, недостаточным отождествлением с академической группой и неосведомленностью молодежи в вопросах здоровьесбережения.

Приведённых оснований достаточно, чтобы считать образовательный процесс в высшем учебном заведении сильным стрессом. Он может мобилизовать внутренние ресурсы организма и психики, давая возможность человеку адаптироваться к внешним влияниям окружающей среды или, при определенных условиях, претерпевать опасность. В случае дистресса наблюдается заметное понижение стойкости организма к неблагоприятным воздействиям. На психологическом уровне это может проявляться в ухудшении настроения, самочувствия, снижении стрессоустойчивости и адаптации к постоянным изменениям условий окружающей среды, повышении уровня внутреннего напряжения и признаков эмоционального выгорания[94].

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и экспериментально верифицировать эффективность программы управления

формированием психологического здоровья студентов педагогического вуза.

Объект исследования: психологическое здоровье личности.

Предмет исследования: управление формированием психологического здоровья студентов педагогического вуза.

Выдвигаемые гипотезы исследования:

1. Психологическое здоровье - динамическая совокупность психических свойств и состояний личности, характеризующаяся наличием в своей структуре когнитивного, эмоционального и деятельностного компонентов.

2. Психологическое здоровье студентов характеризуется гетерохронностью и низкой динамикой становления основных компонентов и требует для своего развития специально организованной психолого-педагогической деятельности по управлению формированием.

3. Управление формированием психологического здоровья студентов будет эффективным если:

- провести констатирующий эксперимент, проанализировать полученные результаты;

- на основе полученных результатов смоделировать и реализовать программу управления формированием психологического здоровья студентов.

Задачи исследования:

1. Проанализировать феномен психологического здоровья в теории психологии.

2. Изучить особенности проявления психологического здоровья студентов педагогического вуза.

3. Разработать модель управления формированием психологического здоровья студентов педагогического вуза.

4. Определить этапы, методы и методики исследования.

5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

6. Разработать программу управления формированием психологического здоровья студентов педагогического вуза.

7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.

8. Разработать рекомендации студентам педагогического вуза по управлению формированием психологического здоровья.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы и исследований по проблеме, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические: экспериментальный (констатирующий и формирующий), тестирование на основании компонентов психологического здоровья по психодиагностическим методикам:

– Когнитивный компонент - диагностика социально-психологической адаптации личности (СПА) К. Роджерс, Р. Даймонд;

– Эмоциональный компонент -тест-опросник самоотношения В.В. Столин, С. Р. Пантелеев;

– Поведенческий компонент - методика А.В. Лазукина в адаптации Н.Ф. Калина (САМОАЛ).

3. Математико-статистический: Т-критерий Стьюдента.

Теоретическая и практическая значимость исследования заключается в:

– выявлении уровней психологического здоровья студентов педагогического вуза;

– разработке модели управления формированием психологического здоровья студентов педагогического вуза;

– составлении программы управления формированием психологического здоровья студентов педагогического вуза;

– возможности использования разработанной психолого-педагогической программы управления формированием психологического здоровья студентов педагогического вуза в работе психологической службы образовательного учреждения высшего образования.

Научная новизна нашего исследования заключается в следующем:

– обобщенная система полученных объективных результатов позволяет решить научную проблему управления формированием психологического здоровья студентов педагогического вуза в условиях образовательного учреждения высшего образования;

– разработана и реализована модель управления формированием психологического здоровья студентов педагогического вуза;

– доказана эффективность процесса управления формированием психологического здоровья студентов педагогического вуза после внедрения программы.

Экспериментальная база и выборка исследования. Базой исследования выступили студенты факультета психологии очной формы обучения ФГБОУ ВО «Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет», в количестве 100 человек.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ УПРАВЛЕНИЯ ФОРМИРОВАНИЕМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

1.1 Проблема психологического здоровья в теории психологии

На данный момент в науке насчитывается более 100 определений понятия «здоровье» и около 300 нормативных параметров, детализирующих это понятие. Чтобы перейти к понятию «психологическое здоровье», сначала необходимо разобрать термин «здоровье». Прочитав большую часть определений, можно сделать вывод, что здоровье - это состояние физического, психического и социального благополучия, высокой трудоспособности и социальной активности человека, умение приспосабливаться к меняющимся условиям и быть мобильным.

Здоровье, по мнению Ю.П. Лисицына, это качество жизни человека, характеризующееся абсолютной адаптацией к влиянию окружающей среды на организм, дееспособностью к продолжению потомства с учетом возраста и тождественностью психического развития, обеспечиваемое естественной работой всех органов и физиологических систем организма при отсутствии усиливающихся отклонений в структуре органов и проявляющееся состоянием физического и духовного благополучия индивидуума при различных видах его активности, а именно, трудовой деятельности

[цит. по 8; с. 49].

Следует отметить, что здоровье человека сегодня не имеет единого общепринятого определения. Разные авторы по-разному считают сущность понятия «здоровье».

Определение «здоровья» человека, которое было приведено выше, подразделяется на несколько основных видов:

1. Физическое здоровье:

-фактическое состояние функциональных возможностей органов и систем организма; совершенство саморегуляции в организме, внутренний баланс физиологических процессов; дееспособность противостоять внешним и внутренним негативным факторам, недугам и повреждениям; эффективное приспособление к окружающей среде.

Существует два уровня физического здоровья: абсолютное здоровье; здоровье с незначительными морфофункциональными нарушениями; компенсация за хроническое заболевание; хроническое заболевание в стадии субкомпенсации; декомпенсированная хроническая болезнь [4; с. 54].

2. Психическое здоровье:

- состояние психического и общего душевного комфорта, обеспечивающее конструктивную поведенческую реакцию. Под естественным психическим здоровьем также понимают гармоничное развитие психики, соответствующее возрастному периоду и возрастной норме человека. Большая интеллектуальная работоспособность - один из основных коэффициентов психического здоровья и важный индикатор благополучного функционального состояния организма в целом [51; с. 21].

3. Нравственное здоровье:

-набор моральных ценностей, мотивов и сложившихся установок, характеризующих здорового индивидуума; система ценностей, взглядов и паттерн поведения человека в социуме.

Нравственное здоровье - это моральная сила, наводящая к созидательной деятельности. Отличительными чертами нравственного здоровья личности являются, в первую очередь, осознанное отношение к деятельности, овладение социальной культуры, активное неприятие морали и привычек, противоречащих адекватному образу жизни.

Достигается нравственное здоровье умением жить в согласии с собой, с родными, друзьями и обществом, умением прогнозировать и моделировать события и составлять программу своих действий [4; с. 62].

4. Социальное здоровье:

- отражает уровень профессионального и социального благополучия, социально-экономические условия жизни человека.

5. Психологическое здоровье:

- свидетельствует именно о состоянии внутреннего мира человека, а именно: самоотношении, веры в собственные силы, принятии или непринятии себя и своих особенностей, отношении к миру, обществу, происходящим событиям, представлении о жизни и мироздании [4; с. 85].

Одним из критериев психологического здоровья, который фактически используется в клинической практике, является отсутствие психических заболеваний и нарушений развития. Речь идет о способности сохранять душевное равновесие в меняющихся условиях жизни [18; с. 149].

Начало понимания психологического здоровья было положено З. Фрейдом, который признавал многие психические расстройства в результате внутриличностных конфликтов, беспокоящих даже здоровых людей. Он считал, что комплекс негативных эмоциональных переживаний (депрессия, беспокойство и т.д.) является субъективной стороной этих конфликтов, возникающих из-за несовместимости целей, поставленных человеком, и средств их достижения [36; с. 59].

Вследствие данного фактора, в последние десятилетия, психологическое здоровье человека стало предметом исследований в других гуманитарных и социальных науках, особенно в психологии. Психологическое здоровье человека связано с особенностями личности, объединяющими все аспекты внутреннего мира человека и факторы его внешних проявлений. Психологическое здоровье является важным компонентом социального благополучия человека, с одной стороны, и жизнеспособности человека, с другой. В то же время многие проблемы, с которыми сталкивается человек, не являются показателем плохого психического здоровья и могут быть решены с помощью других

немедицинских средств (улучшение памяти, внимания, мышления; тренировка необходимого уровня общения; самопрезентации; желание реализовать свой потенциал; разрешить внутриличностные и межличностные конфликты; избавиться от беспокойства, стресса, разочарования, различных типов психических зависимостей и т.д.).

И.В. Дубровина, которая сделала термин «психологическое здоровье» наиболее точным, проведя разграничение категории «психического здоровья», которое, по сути, относится к индивидуальным психическим процессам и механизмам «психологического здоровья» и характеризует человека в целом, также напрямую связано с проявлением человеческой души и позволяют выявить психологические особенности, аспекты психического здоровья [цит. по 12; с. 11].

Автор подчеркивает, что психологическое здоровье на самом деле не существует как отдельная сторона; однако введение термина позволяет психологии выделить свою исследовательскую нишу в отличие от медицинских, социологических, философских и других аспектов.

Как пишет Вачков И.В.: «психологическое здоровье делает человека самодостаточным, снабжает его средствами самопонимания, самопринятия и саморазвития в контексте взаимодействия с окружающими людьми и в условиях культурной, социальной, экономической и экологической реальности мира» [цит. по 19; с. 45]. Этот подход основан на понимании психического здоровья не таким негативным образом, как отсутствие недостатков, а наличием определенных преимуществ в структуре личности.

В рамках нового научного направления - психологии здоровья - изучаются психологические компоненты здоровья, изучаются методы и методы сохранения, укрепления и развития, влияние психических факторов на поддержание здоровья и возникновение заболевания. Исходя из этого, можно утверждать, что психологическое здоровье является предпосылкой физического здоровья. То есть, если не включать влияние

генетических факторов, природных катаклизмов, стихийных бедствий и т.д., то здоровой психологически индивид, скорее всего, будет здоров и физически и ментально [78; с. 26].

Важной характеристикой психологически здорового человека является способность к саморегуляции, адаптации к благоприятным и неблагоприятным условиям и влияниям внешней среды. Традиционно считается, что человек всегда готов к благоприятной ситуации и не готов мобильно реагировать на возникающий при неблагоприятных ситуациях стресс. Основная функция психического здоровья - поддержание активного динамического баланса между человеком и окружающей средой в ситуациях, требующих мобилизации личных ресурсов [74; с.57].

Человек со здоровой психикой - это прежде всего воспитанный, социально адаптированный человек, который не предпринимает действий, противоречащих принятым в обществе нормам поведения.

И.В. Дубровина утверждает, что в психологическое здоровье необходимо ввести духовное начало, ориентацию на абсолютные ценности: истину, красоту, добро. Поэтому, если у человека нет этической системы, то о его психическом здоровье говорить не придется [цит. по 12; с. 13].

Если составить обобщенный «портрет» психологически здорового человека, то можно получить следующую информацию: психологически здоровый человек - это, в первую очередь, творческая и спонтанная личность, веселый и жизнерадостный, открытый человек, понимающий себя и окружающий его мир не только своим умом, но и своими чувствами, эмоциями и интуицией. Он полностью принимает себя и в то же время видит и осознает ценность и уникальность окружающих его людей. Такой человек берет ответственность за свою жизнь, прежде всего, за себя и извлекает уроки из деструктивных ситуаций. Его жизнь наполнена смыслом, хотя он не всегда может это понимать. Он находится в непрерывном саморазвитии и, естественно, способствует появлению прогресса в развитии других людей. Его жизненный путь может быть

нелегким, а иногда и трудным, но он мобильно адаптируется к быстро меняющимся условиям жизни. И что немаловажно -такой человек знает, что находится в ситуации неопределенности - нормально, и понимает, что это можно исправить [74; с.156].

Необходимо отметить, что отличие психологического здоровья от психического заключается в том, что психическое здоровье имеет отношение к отдельным психическим процессам и механизмам, а психологическое - относится к личности в целом и позволяет выделить собственно психологический аспект проблемы психического здоровья в отличие от медицинского аспекта. Психологическое здоровье предполагает душевное и личностное здоровье.

Для более полного понимания понятия «психологического здоровья» необходимо переделить его компоненты и уровни.

Психологическое здоровье отличает следующие компоненты.

С точки зрения О.В. Хухлаевой, составляющими психологического здоровья являются:

– аксиологический компонент в значительной степени представлен ценностями «Я» самой личности и «Я» других людей. Он предполагает осознание человеком самоуникальности и самооценности, а также ценность и уникальность окружающих, идентификацию как с одушевлёнными, так и с неодушевленными объектами, единство с целым и наполненным миром. Из этого вытекает наличие позитивного образа «Я», полное принятие человеком самого себя при достаточно содержательном знании себя, а также и принятие других людей вне зависимости от гендера, возрастной нормы, культурных особенностей. Безусловной предпосылкой этого является личностная целостность, а также умение принять свои «темные уголки души» и вступить с ними в диалог [85; с. 213].

– инструментальный компонент предполагает владение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать

сознание внутри себя, внутреннем мире и своем месте во взаимоотношениях с социумом. Этому соответствует умение человека осознавать и описывать свое настроение и эмоциональные состояния других людей, дать правосвободного и открытого проявления чувств без негативных последствий для других, понимание причин и последствий как своего поведения, так и поведения окружающих людей, умение найти внутренние ресурсы для действия в сложных ситуациях, для решения проблем и умения видеть, как они исправляют собственные ошибки.

– потребностно-мотивационный компонент определяет, есть ли у человека потребности в личном развитии, то есть в самоизменении и личностном росте. Это означает, что человек становится субъектом для самоизучения, имеет внутренний источник активности, которая является постоянным двигателем его развития. Он берет на себя ответственность за свою жизнь и становится «автором собственной биографии» [85; с. 215].

– развивающий компонент предполагает наличие такой динамики в интеллектуальном, социальном, личностном и физическом развитии, которая укладывается в рамках нормы, присущая данным историко-культурным условиям, и не создает положений для появления психосоматических заболеваний.

– социокультурный компонент определяет способность индивидуума благополучно функционировать в окружающих его социальных и культурных условиях, приобщая человека к национальным духовным ценностям, которые, прежде всего, являются частью общечеловеческих знаний. Это означает, что человек способен понимать людей различных культур и взаимодействовать с ними [85; с.423].

Компоненты психологического здоровья взаимосвязаны или, точнее, динамически взаимодействуют. Проанализировав вышеописанные компоненты психологического здоровья по мнению Хухлаевой О.В., мы

обозначили собственные компоненты психологического здоровья, на основе которых будет проводиться исследование.

Компоненты являются следующими:

– Когнитивный компонент может включать в себя оценку людей, себя в том числе, проблем, объектов или событий, происходящих с человеком. Этот компонент будет исследован через методику социально-психологической адаптации личности. Социально-психологическая адаптация определяет процесс обретения человеком определенного социально-психологического состояния, усвоения определенных социально-психологических функций. В процессе социально-психологической адаптации человек пытается достичь баланса между внешними и внутренними условиями жизни и деятельности. По мере ее осуществления повышается адаптированность личности, то есть степень приспособленности ее к жизни в социуме [85; с.67].

– Эмоциональный. Данный компонент будет исследован через методику самоотношения, оно характеризует эмоциональное проявление отношения личности к самому себе, собственному «Я». Феномен самоотношения является объектом психологического анализа в работах отечественных и зарубежных ученых (Р. Бёрнс, У. Джеймс, К. Роджерс, С. Р. Панталеон, Е. Т. Соколова, В. В. Столин, И. И. Чеснокова, Н. И. Сарджвеладзе). Феномен самоотношения в качестве своих отдельных сторон включает самосознание, самопознание, самооценку, эмоциональное к себе отношение, самоконтроль, саморегуляцию, а понятие самоотношения является родовым относительно понятий самопознания, самооценки и других, имеющих приставку «само» и отражающих широкий спектр феноменов внутренней жизни личности [цит. по 35; с. 60].

– Поведенческий. К этому компоненту относится намерение вести себя определенным образом в ответ на чувство, результат установки, склонность к характерным действиям. Установка является переменной, которая находится между предшествующими ожиданиями, ценностями и

намерением вести себя определенным образом. Поведенческий компонент будет исследован через методику самоактуализации, которая отражает становление и развитие личности, максимальное раскрытие природного потенциала человека, его задатков, способностей, особенностей. Возникновение концепции самоактуализации личности и выделение ее основных позиций связывают с именем А. Маслоу. Ключевым моментом ее является понятие становления личности, учение о необходимости предельной творческой самореализации, которая ведет к истинному психическому здоровью [цит. по 85; с.53].

Также по словам О.В. Хухлаевой существуют следующие уровни психологического здоровья [85; с. 63].

Наивысший уровень психологического здоровья - можно отнести к людям со стабильной социально-психологической адаптацией, высокой самоактуализацией и адекватным самоотношением. Они отличаются наличием резерва сил для преодоления стрессовых ситуаций и активного отношения к реальности, наличием здоровой жизненной позиции.

На среднем уровне - отнесем людей, которые в целом адаптированы к обществу, но у которых намного занижен уровень самоактуализации. Этих людей можно отнести к группе риска, поскольку они не имеют запаса прочности по психологическому здоровью и могут быть включены в групповую работу для профилактического развития социально-психологической адаптации.

Самый низкий уровень - люди, которые пытаются приспособиться к внешним обстоятельствам в ущерб своим желаниям и способностям, низким самоотношением, с неопределенной самоактуализацией, а также люди, которые пытаются подчинить окружающую среду своим потребностям [85; с. 65].

Таким образом, под определением «психологическое здоровье» мы понимаем динамический набор психических свойств человека, обеспечивающий гармонию между потребностями человека и общества;

включает в себя когнитивный компонент, реализующийся через процесс приобретения личностью определенного социально-психологического статуса, эмоциональный компонент, который представлен в виде эмоционального проявления отношения личности к самой себе, поведенческий - намерение вести себя определенным образом в ответ на чувство, результат установки, склонность к характерным действиям.

1.2 Особенности проявления психологического здоровья студентов педагогического вуза

Студенты формируют особую социально-психологическую категорию, основными характеристиками которой являются профессиональная ориентация и подготовка к будущей профессиональной деятельности (Абрамова Г.С., Бакшаева Н.А., Володина К.А.). Студенчество - это социальный статус, который приходится на возрастную категорию юношества и молодость, чтобы получить целостную картину этого явления, необходимо объединить две категории для его описания: характеристика учеников как особой социальной группы и характеристика особенностей студента [цит. по 78; с. 91].

Психологическое содержание периода юношества и молодости связано с развитием самооценки и уверенности в себе, формированием самоактуализации, решением профессиональных задач и, вступлением во взрослую жизнь. Э. Эриксон назвал переход от одной личной целостности к другой кризисом идентичности - эпизодически повышенной уязвимостью при одновременном увеличении личностного потенциала. На этапе юношества — это субкультурные союзы и любовные отношения [цит. по 35; с. 60].

Важнейшим психологическим процессом данного возраста является формирование эмоционального компонента - уверенности в себе и устойчивой картины личности, самости. Формирование уверенности в

себе, как писал К.Р. Брагин, встречается в разных направлениях [цит. по 8; с. 17]:

1. Раскрытие своего внутреннего мира с помощью когнитивного компонента -индивидуум начинает воспринимать свои чувства не как возникшую внутренними событиями, а как состояние своего «я» через социально-психологическую адаптацию, осознание чувства своей особенности, отличности от окружающих, зачастую возникающее чувство одиночества;

2. Существование принятия необратимости временных границ, осознание конечности существования через поведенческий компонент. Жизненный план включает всю сферу личного самоопределения: нравственный облик, образ жизни, уровень притязаний, выбор профессии и своего места в этой жизни;

3. Развивает целостный взгляд на самого себя, самоотношение с помощью эмоционального компонента, кроме того, вначале индивид осознает и оценивает особенности своего тела, внешности, привлекательности, а затем уже моральные, психологические, интеллектуальные и волевые качества [цит. по 1; с. 18].

В этом возрасте происходят важные изменения в межличностных отношениях. Они характеризуются тенденцией к более личным и значимым взаимодействиям и высоким уровнем рефлексивности, становятся источником эмоциональных переживаний, ошибок и последствий. В этом возрасте растет потребность в понимании и сочувствии, сопереживании и построении глубоких доверительных отношений. Общение со сверстниками приобретает особое значение и становится одним из важнейших факторов развития личности [55; с.95].

Следует помнить, что эмоциональность - общая черта этого возраста. Эта повышенная эмоциональность может содействовать конфликтным ситуациям, а также невротическим расстройствам, которые могут выражаться в снижении самооценки. Самоуважение ученика является

регулятором его поведения и учебной деятельности. Под влиянием самооценки студента, в зависимости от ориентации, характера, навыков, развивается конструктивный или деструктивный алгоритм саморазвития, в результате которого самооценка может стать стимулом или тормозом для личностного развития. Самооценка студента тесно связана с уровнем его притязаний. Несоответствие между тем, что говорит ученик, и реальными возможностями приводит к тому, что он начинает недооценивать себя, что может привести к болезненным переживаниям [12; с. 12].

Л.Д. Столяренко характеризует возраст студентов как период развития и реализации умственных и физических сил. Но бывает, что одновременно мы можем наблюдать, как возникают «ножницы» между этими возможностями и их реальной реализацией [79; с. 48].

Это период, когда поведенческий компонент формируется посредством идеального «Я», которое проходит интенсивную тренировку, а существующее «Я» не оценивается должным образом самим субъектом. Это противоречие может привести к внутренним сомнениям, вызвать чувство внутреннего противоречия. Результатом сомнений и этого противоречия может стать формирование неадекватной самооценки (как завышенной, так и заниженной). Последнее основано на понимании невроза А.М. Свядощ, В.Н. Мясищева и другие, возможно, станут «благоприятной почвой» для возникновения невротизации [цит. по 78; с. 69].

С самого начала обучения, исследуя когнитивный компонент, в процессе социально-психологической адаптации первокурсников может возникнуть состояние тревоги, а их самооценка (в когнитивном компоненте) - претерпеть изменения. С одной стороны, поступление в университет помогает молодым людям поверить в свои силы и способности, с другой стороны, молодые мужчины и женщины с низкой самооценкой болезненно реагируют, если им не удастся добиться успеха на работе или если они находят что-то в себе недостаток [38; с. 13].

Следствием этого может быть повышение уровня тревожности, а в случае установления высокого уровня тревожности - формирование тревожности как черты личности. Как известно, высокий уровень тревожности тесно связан с возникновением невротических расстройств [7; с. 51].

Студенты, поступающие на первый курс, нелегко воспринимают содержание и организацию учебного процесса. Это также связано с тем, что в школе и дома дети находятся под постоянным присмотром родителей и учителей. Студенты не привыкли к самоорганизации, ответственности за свои действия. Другая проблема, с которой сталкиваются студенты при поступлении в университет, - это разные системы образования в школе и в университете. Следствием этого являются неожиданные долги в нескольких дисциплинах, которые выявляются в начале зачетной недели и приводят к трудностям и стрессу до и во время сессии [9; с. 180].

Все эти трудности имеют разное происхождение. Некоторые из них объективно неизбежны, другие носят субъективный характер и связаны с плохой подготовкой, отсутствием образования в семье и в школе. Но эти и другие в совокупности неблагоприятных обстоятельств могут стать толчком к нарушению психики [5; с. 19].

По мнению И.Г. Малкиной-Пых неблагоприятное воздействие на состояние психологического здоровья студентов может оказывать: высокий уровень психического и физического напряжения, чрезвычайно увеличивающийся в сессионный период; нехватка времени; необходимость усвоения большого количества информации в короткие сроки; повышенные требования к решению проблемных ситуаций [цит. по 55; с. 53].

Ссылаясь на А.А. Чуркина, В.С. Мухина пишет, что на психологическое здоровье студента в первую очередь влияют социально-экономические изменения, которые произошли в последние десятилетия

из-за психологических характеристик не сформировавшейся личности [цит. по 61; с. 109].

По мнению К.Р. Брагиной, в период обучения в университете, есть три основных критических периода, которые попадают на первый, третий и пятый курсы. В первый год социальная роль студента меняется, его потребности и ценности корректируются, и возникает необходимость более гибко регулировать его поведение и устанавливать отношения в новой команде; адаптация к новым условиям; для нерезидентов - необходимость обустроить жизнь. К. Р. Брагин считает, что отсутствие резервов психологического здоровья на каждом этапе может привести к развитию невротических расстройств [цит. по 61; с. 111].

Н.А. Агаджанян убежден, пишет М. Ю. Сурмач, что психологическое здоровье студентов является обязательным условием обучения в университете. Высокий психический и эмоциональный стресс, нарушения режима труда и отдыха, неуверенность в своем будущем, переезд требуют мобилизации сил для адаптации студентов [цит. по 81; с. 35].

Отличительной чертой возраста студентов является потребность в успехе. Если она не находит удовлетворения в основных сферах деятельности студента, ее затем переводят в другие сферы (спорт, бизнес и т.д.). Я. Клезе пишет о мировоззрении и идеях, которые являются «выражением того, кем мы хотим быть в наши лучшие часы и тем, чем мы хотим оставаться в наши худшие часы» [42; с. 42].

Говоря об особенностях проявления психологического здоровья, в данном исследовании мы обращаем внимание на важный компонент - эмоциональный. Его исследование происходит через методику самоотношения — это отношение личности к самой себе, собственному «Я». В. В. Столин предложил идею о строении самоотношения, по которой «в основе самоотношения лежит процесс оценивания личностью своих качеств относительно собственных мотивов, отражающих стремление

самореализации, который может протекать в виде внутреннего диалога» [78; с. 36].

Макроструктуру самоотношения образуют три измерения, которые характеризуются эмоциональной спецификой:

- аутосимпатия (связана с безоценочной положительной или отрицательной эмоции расположенности либо не расположенности);
- самоуважение (более оценочный предполагающий сравнение или внутреннее обоснование);
- близость-самоинтерес (отражает субъективную близость к объекту отношения) [цит. по 79; с. 38].

Следующий исследуемый нами процесс, связанный с компонентом психологического здоровья студентов, - когнитивный компонент. Его исследование происходило чрез методику социально-психологической адаптации личности - это активное и целенаправленное усвоение норм, правил, ценностей как общества в целом, так и конкретного, ближайшего социального окружения человека. Из определения следует, что психологическое здоровье личности зависит от умения ориентироваться в социальных ситуациях, правильно определять личностные особенности и эмоциональные состояния других людей, выбирать адекватные способы обращения с ними и реализовывать эти способы в процессе взаимодействия [57; с. 63].

В процессе социально-психологической адаптации личность стремится достичь баланса между внутренними и внешними условиями жизни и деятельности. По мере ее осуществления повышается адаптированность личности, иначе говоря - степень приспособленности ее к жизни в социуме [14; с. 183]. Адаптированность может быть: внутренней, проявляющейся в форме перестройки функциональных структур и систем личности при определенных изменениях среды (в этом случае и внешние формы поведения, и деятельность человека видоизменяются и приходят в соответствие с ожиданиями среды, с идущими извне требованиями —

происходит полная, генерализованная адаптация личности); внешней (поведенческой), когда личность внутренне содержательно не перестраивается и сохраняет себя, свою самостоятельность (в результате имеет место так называемая инструментальная адаптация личности, о которой мы говорим, как о компоненте психологического здоровья); смешанной, при которой личность частично изменяется и подстраивается внутренне под среду, ее ценности, нормы и в то же время частично адаптируется инструментально, поведенчески, сохраняя свое «Я» и самостоятельность [57; с. 76].

И третье, не менее важное составляющее компонентов психологического здоровья студентов, в рамках изучаемого нами исследования: поведенческий компонент. Его мы изучение проходило с помощью методики самоактуализации - стремление человека к наиболее полному выявлению и развитию своих личностных возможностей [28; с. 434].

По мнению А. Маслоу, самоактуализация — это стремление стать всем тем, что возможно; желание в самосовершенствовании, саморазвитии, в воплощении в жизнь своего потенциала. Такой маршрут нелегок, его сопровождает чувство страха и тревоги в связи с неизвестностью и ответственностью, но он ведет к насыщенной, наполненной, внутренне богатой жизни. По мнению К. Роджерса, самоактуализация — это та великая движимая сила, которая заставляет человека постоянно развиваться, начиная с самого рождения до смерти, включая его творческие порывы. Самоактуализирующийся человек — «полностью функционирующая личность»; его черты очень схожи с чертами ребёнка: он так же самостоятельно изучает и оценивает мир, беря пример с взрослых [цит. по 44; с. 189].

Таким образом, психологическое здоровье студентов педагогического вуза рассматривается как система, включающая в себя

эмоциональный, поведенческий и когнитивный компоненты. Более того, особенность когнитивного компонента предполагает оценку и осмысление таких объектов познания, как мир, люди, собственная личность. Под этим подразумевается восприятие, осознание, понимание, интерпретация личностью ситуации жизнедеятельности. Данный компонент проявляется в принятых личностью моральных ценностях, выработанных убеждениях, вкусах, склонностях, идеалах. Особенностью эмоционального компонента в данный возрастной период отражает переживание отношения человека к окружающему миру, к деятельности, к себе и другим. Он выражается посредством привязанности, любви, симпатии и противоположных по знаку чувств - неприязни, вражды, антипатии. Поведенческий компонент - его особенность выражается посредством потребностей и мотивов, детерминирует процесс выбора стратегий и тактик поведения личности по отношению к значимым элементам ситуации, в том числе к людям и к самому себе.

1.3 Модель управления формированием психологического здоровья студентов педагогического вуза

Для достижения цели управления формированием психологического здоровья студентов педагогического вуза важно знать, из чего она состоит. Состав цели можно определить, разделив ее на задачи нижестоящего уровня. По мнению В.И. Долговой, такая декомпозиция называется «Деревом целей» [30; с. 42].

Управление — это процесс планирования, организации, мотивации и контроля, необходимый для того, чтобы сформулировать и достичь цели. Основная задача психологии управления - анализ психологических условий и особенностей управленческой деятельности с целью повышения эффективности и качества работы в системе управления. Процесс управления реализуется в деятельности руководителя, в которой психология управления выделяет следующие моменты: диагностика и

прогнозирование состояния и изменений управленческой подсистемы; формирование программы деятельности подчиненных, направленной на изменение состояний управляемого объекта в заданном направлении; организация исполнения решения [82; с. 207].

Формирование - одна из форм оказания психологической помощи; сознательное управление процессом развития человека или отдельных сторон личности, качеств и свойств характера и доведение их до задуманной формы. Оно может осуществляться педагогом-психологом или педагогом в ходе его обычной деятельности через изменение своего отношения к студентам, реорганизацию деятельности студентов, системы их взаимодействия, а также посредством использования методов индивидуально-дифференцированного подхода, специальных методов, тренингов, консультирования [20; с. 112].

Управление формированием - сознательный спланированный процесс организации деятельности человека или группы людей, направленный на контролируемые психологом (педагогом-психологом) конструктивные новые образования в психике.

В соответствии с рисунком 1 разработанное нами «Дерево целей» моделирования формирования психологического здоровья студентов педагогического вуза было представлено схематично с дальнейшими пояснениями (рисунок 1).

На основании рисунка 1 «Дерево целей» нами была разработана модель управления формированием психологического здоровья студентов педагогического вуза, представленная схематично (рисунок 2).

Графическое изображение дерева целей управления формированием психологического здоровья студентов педагогического вуза представлено нами ниже на рисунке 1:

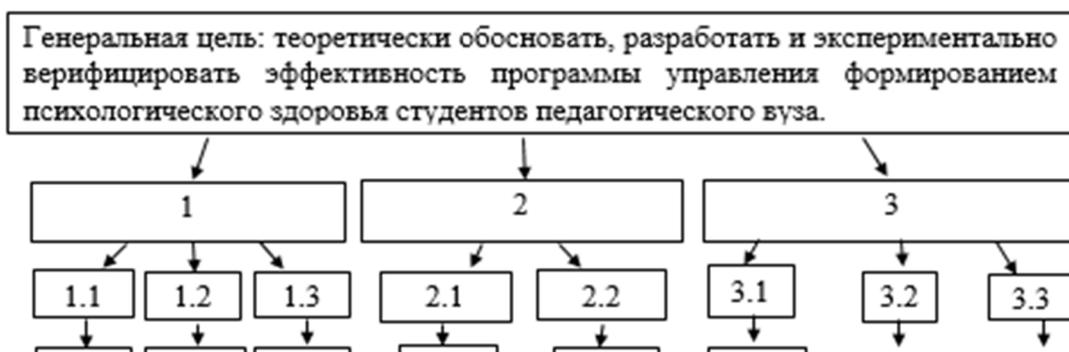


Рисунок 1 - «Дерево целей» управления формированием психологического здоровья студентов педагогического вуза

Генеральная цель: теоретически обосновать, разработать и экспериментально верифицировать эффективность программы управления формированием психологического здоровья студентов педагогического вуза.

1. Изучить проблему психологического здоровья.
 - 1.1. Проработать проблему психологического здоровья в психолого-педагогических исследованиях.
 - 1.1.1. Проверить понятие психологического здоровья в психолого-педагогических исследованиях.
 - 1.1.2. Определить классификацию психологического здоровья.
 - 1.1.3. Исследовать определение уровней психологического здоровья.
 - 1.1.4. Понять причины нарушения психологического здоровья.
 - 1.2. Выделить особенности психологического здоровья студентов.
 - 1.2.1. Освоить периодизацию юношеского возраста.
 - 1.2.2. Исследовать особенности юношеского возраста.
 - 1.2.3. Определить характеристики компонентов психологического здоровья студентов.
 - 1.3. Составить модель процесса управления формированием психологического здоровья студентов педагогического вуза.
 - 1.3.1. Проанализировать понятие «управление формированием».

- 1.3.2. Составить «Дерево целей» управления формированием психологического здоровья студентов педагогического вуза.
- 1.3.3. Построить модель управления формированием психологического здоровья студентов педагогического вуза.
2. Организовать опытно-экспериментальную работу по управлению формированием психологического здоровья студентов педагогического вуза.
 - 2.1. Определить этапы, методы и методики исследования.
 - 2.1.1. Предопределить этапы психолого-педагогического исследования.
 - 2.1.2. Установить методы психолого-педагогического исследования.
 - 2.1.3. Подобрать методики психодиагностики.
 - 2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.
 - 2.2.1. Охарактеризовать выборку исследования.
 - 2.2.2. Проанализировать результаты исследования по методике «тест-опросник самоотношения» В.В. Столин и С. Р. Пантелеев.
 - 2.2.3. Проанализировать результаты исследования по методике «диагностика социально-психологической адаптации личности» (СПА) К. Роджерс и Р. Даймонд.
 - 2.2.4. Проанализировать результаты исследования по методике А.В. Лазукиной в адаптации Н.Ф. Калиной (САМОАЛ).
 - 2.2.5. Выявить факторную структуру исследования, проведя факторный анализ.
3. Провести опытно-экспериментальную работу по управлению формированием психологического здоровья студентов педагогического вуза.
 - 3.1. Разработать и реализовать программу управления формированием психологического здоровья студентов педагогического вуза.

- 3.1.1. Теоретически разработать программу управления формированием психологического здоровья студентов педагогического вуза.
 - 3.1.2. Реализовать программу управления формированием психологического здоровья студентов педагогического вуза.
 - 3.1.3. Провести повторную диагностику после апробации реализованной программы.
 - 3.2. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.
 - 3.2.1. Проанализировать результаты по методикам.
 - 3.2.2. Составить качественный анализ результатов по методикам.
 - 3.2.3. Обработать полученные результаты методом математической статистики (t-критерий Стьюдента).
 - 3.3. Разработать технологическую карту внедрения результатов исследования в практику.
 - 3.3.1. Разработать технологическую карту по управлению формированием психологического здоровья студентов педагогического вуза.
 - 3.3.2. Составить психолого-педагогические рекомендации по управлению формированием психологического здоровья студентов педагогического вуза.
 - 3.3.3. Составить заключение на основании результатов исследования.
- Для осуществления формирующих воздействий необходимы создание и реализация типовой модели управления формированием психологического здоровья студентов педагогического вуза [73; с. 27].

Типовая модель управления формированием основана на организации практических действий, умений на различных основах; направлена на освоение различными компонентами действий и поэтапное формирование различных действий.

Моделирование в психологии - построение моделей осуществления тех или иных психологических процессов с целью незначительной проверки их работоспособности [65; с. 354].

Модель содержит четыре блока: теоретический, диагностический, формирующий и аналитико-результативный.

1. Теоретический блок. Содержит в себе цель и методологические подходы, принципы и обозначение теоретических методов, на которых строится выпускная квалификационная работа.

2. Диагностический блок. Включает в себя применение методик на выявление уровня психологического здоровья студентов педагогического вуза.

3. Формирующий блок. Включает в себя организацию и проведение занятий по управлению формированием психологического здоровья студентов педагогического вуза методом реализации программы управления формированием психологического здоровья студентов педагогического вуза.

4. Аналитико-результативный блок. Включает в себя анализ результатов исследования.

При осуществлении программы управления формированием необходимо придерживаться методологическими подходами:

– системный - это направление в методологии познания, в положении которого рассмотрение объекта как системы: целостного комплекса взаимосвязанных элементов; совокупности взаимодействующих объектов; совокупности общностей и отношений [92];

– личностно-деятельностный подход предполагает, что в центре обучения находится сам обучающийся — его мотивы, цели, его неповторимый психологический склад, то есть студент как личность [95];

– практико-ориентированный подход — подход, предполагающий ориентацию содержания педагогического образования на актуальные потребности педагогической практики [67; с. 89-94].

Метод управления - это способы воздействия субъекта управления на управляемый объект для достижения определенных целей. Методы управления многообразны, но их воздействие на персонал предприятия в целом и на каждого отдельного работника опосредовано мотивацией.

Метод формирования - методы воздействия на интеллектуальную сферу личности для формирования взглядов, понятий, установок, суждений, оценок [18; с. 132].

Модель управления формированием психологического здоровья студентов педагогического вуза представлена нами ниже на рисунке 2:



Рисунок 2 - Модель управления формированием психологического здоровья студентов педагогического вуза

В теоретическом блоке мы руководствовались следующими принципами:

1. Принцип объективности.

Выражается в полном учете порождающих то или иное явление факторов, условий, в которых оно развивается, адекватности и объективности исследовательских подходов и средств, позволяющих получить истинные знания об объекте, предполагает исключение субъективизма, односторонности и предвзятости в подборе и оценке фактов [29; с. 138].

2. Принцип сущностного анализа.

Следование данному принципу неразрывно связано с соотнесением в изучаемых явлениях общего, особенного и единичного, проникновением в их внутреннюю структуру, раскрытием законов их существования и деятельности, условий и факторов их развития, возможностей целенаправленного их изменения. Также принцип предполагает движение исследовательской мысли от описания к объяснению, а от него - к прогнозированию развития педагогических явлений и процессов [2; с. 83].

3. Генетический принцип.

Его сущностью является рассмотрение изучаемого факта или явления на основе анализа условий его образования, последующего развития, выявления моментов смены одного уровня функционирования другим (качественно иным) [10; с. 97].

4. Принцип единства логического и исторического.

Он требует в каждом исследовании сочетать изучение истории объекта (генетический аспект) и теории (структуры, функций, связей объекта в его современном состоянии), а также перспектив его развития. Исторический анализ возможен только с позиций определенной научной концепции, на основе представлений о структуре и функциях тех или иных элементов и отношений, а теоретический анализ несостоятелен без изучения генезиса (происхождения, становления) объекта [13; с. 148].

5. Принцип концептуального единства исследования.

Если исследователь не защищает, не проводит последовательно определенной концепции, вырабатывая ее сам или присоединяясь к одной из существующих, ему не удастся осуществить единство и логическую непротиворечивость подходов и оценок, он неизбежно соскальзывает на позиции эклектики [29; с. 166].

В процессе составления модели программы управления формированием нами были использованы следующие теоретические методы:

1. Эксперимент - метод исследования, проводимый в специальных условиях опыт для получения новых научных знаний о психологии посредством целенаправленного вмешательства исследователя в жизнедеятельность испытуемых [18; с. 226].

2. Анализ - выделение в исследуемом объекте различных его сторон, составных элементов, свойств, взаимосвязей и взаимоотношений, проще говоря - это дробление изучаемого объекта на разнообразные компоненты [37; с. 19].

3. Синтез - заключается в соединении различных признаков объекта или процесса, выделенных на предшествующей стадии анализа, в некую систему с воспроизведением иерархических связей, свойственных реальным объектам [37; с. 349].

4. Моделирование - заключается в создании специальной психогенной ситуации, которая позволяет изучать поведение человека, обусловленное его психической природой [22; с. 40].

5. Тестирование - процедура установления и измерения индивидуально-психологических отличий [18; с. 165].

Были применены следующие формы работы:

1. Социально - психологические занятия - это активное социально-психологическое обучение, характеризующееся обязательным взаимодействием обучаемых между собой (Ю.Н. Емельянов).

2. Рефлексия - мыслительный процесс, направленный на самопознание, анализ своих эмоций и чувств, состояний, способностей, поведения. Предполагаемым результатом нашей коррекционной работы является снижение уровня агрессивного поведения у старшеклассников [цит. по 34; с. 145].

3. Элементы психогимнастики - метод, при котором участники проявляют себя и общаются без помощи слов. Это эффективное средство оптимизации социально перцептивной сферы личности, так как позволяет обратить внимание на «язык тела» и пространственно-временные характеристики общения. Беседа - психологический вербально-коммуникативный метод, заключающийся в ведении тематически направленного диалога между психологом и респондентом с целью получения сведений от последнего [24; с. 94].

Обобщая все перечисленное выше, нам удалось построить модель формирующей работы, обосновать ее цель и, соответственно, задачи, предположить требуемые результаты.

Вывод по первой главе

«Психологическое здоровье»- это набор психических свойств человека, обеспечивающий гармонию между потребностями человека и общества. Термин «психологическое здоровье» отражает неразделимость физического и психического в человеке, подчеркивает необходимость как для полноценной жизни. В рамках нового научного направления - психологии здоровья - изучаются психологические компоненты здоровья, изучаются методы и методы сохранения, укрепления и развития, влияние психических факторов на поддержание здоровья и возникновение заболевания. Исходя из этого, можно утверждать, что психологическое здоровье является предпосылкой физического здоровья. То есть, если исключить влияние генетических факторов, катастроф, стихийных бедствий и т.д., то психологически здоровый человек, скорее всего, будет здоров и физически.

Психологическое здоровье студентов педагогического вуза рассматривается как система, включающая в себя аксиологические, инструментальные и мотивационные элементы. аксиологический компонент отвечает за личностные ценности человека и личностные ценности других людей; инструментальный - как средство самосознания, способность сосредоточить свое сознание на себе, своем внутреннем мире и своем месте в отношениях с другими; мотивирующий - определяет необходимость саморазвития студента как внутреннего источника деятельности, когда он становится субъектом жизни.

Составлена модель управления формированием психологического здоровья студентов педагогического вуза, которая содержит четыре блока: теоретический, диагностический, формирующий и аналитико-результативный. В каждом блоке раскрыты цели, принципы, методы и планируемые результаты работы.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ УПРАВЛЕНИЯ ФОРМИРОВАНИЕМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

2.1 Этапы, методы и методики исследования

Исследование психологического здоровья студентов педагогического вуза проходило в три этапа:

1. Поисково-подготовительный: теоретическое изучение психолого-педагогической литературы, подбор методик для проведения, констатирующего и последующего формирующего экспериментов. На этом этапе выполнено изучение: актуальности проблемы психологического здоровья, психологическое здоровье студентов педагогического вуза, а также подготовка к организации проведения подобранных методик.

2. Опытно-экспериментальный этап: проведение констатирующего эксперимента, обработка полученных результатов, составление программы управления формированием психологического здоровья студентов педагогического вуза, с последующей ее реализацией.

3. Контрольно-обобщающий этап: вторичная диагностика уровня психологического здоровья студентов педагогического вуза, на которых была реализована программа, ее анализ и обобщение результатов, проведение статистической обработки полученных данных с их теоретическим обоснованием, разработка рекомендаций, на основе полученных и обработанных данных по сохранению психологического здоровья студентов педагогического вуза.

Представим характеристику использованных методов и методик исследования.

Анализ литературы - это метод научного исследования, при котором целое мысленно делится на составляющие в контексте познавательного

процесса или предметно-практической деятельности. Работа с литературой включает в себя составление библиографии списков источников, отобранных для работы, связанной с изучаемой проблемой, резюме основного содержания одной или нескольких работ по общей теме, подчеркивающих основную идею и положения работы [25; с. 51].

Обобщение - это способ расширения знаний посредством умственного перехода от частного к общему в определенной модели мира. Обобщение - это логическая операция, заключающаяся в том, что для этой группы явлений раскрывается новое и более широкое понятие, отражающее сходство свойств этих явлений на уровне новых знаний о них. Каждое обобщение должно иметь основу, то есть свойство или набор свойств, который позволяет группировать явления и назначать эту группу с использованием некоторой концепции [40; с. 47].

Констатирующий эксперимент - это один из основных типов экспериментов, целью которого является изменение одной или нескольких независимых переменных и определение их влияния на зависимые переменные. Определенный эксперимент отличается от эксперимента, который в первую очередь является целью эксперимента. Цель эксперимента по проверке состоит в том, чтобы исправить изменения, которые происходят в зависимых переменных, а не влиять на них, как в пластовом эксперименте. Значимый эксперимент может быть лабораторным и естественным [36; с. 73].

Формирующий эксперимент - это метод исследования, подразумевающий формирование у участников исследования нового понятия, качества или умственного действия [31; с. 44].

Тест - это метод психологической диагностики, который использует стандартизированные вопросы и задачи - тесты, которые имеют определенную шкалу значений. Тесты позволяют оценить человека в соответствии с целью исследования; предоставить возможность получить количественную оценку на основе количественной оценки качественных

параметров личности и удобства математической обработки. Это сравнительно быстрый способ оценить большое количество неизвестных; способствовать объективности оценок, которые не зависят от субъективных взглядов человека, проводящего исследование, обеспечивать сопоставимость информации, получаемой разными исследователями по различным темам. Основные преимущества этого метода: стандартизация условий и результатов, эффективность и прибыльность, количественный концептуальный характер оценки, оптимальная сложность задачи и достоверность результатов [21; с. 41].

Охарактеризуем выбранные методики:

1. Диагностика социально-психологической адаптации личности (СПА) К. Роджерс, Р. Даймонд [цит. по 33];
2. Тест-опросник самоотношения В.В. Столин, С. Р. Пантелеев [цит. по 59];
3. Методика А.В. Лазукина в адаптации Н.Ф. Калина (САМОАЛ) [цит. по 83].

Диагностика социально-психологической адаптации личности (СПА) К. Роджерс, Р. Даймонд по когнитивному компоненту.

Методика предназначена для диагностики приспособленности человека к условиям взаимодействия с окружающими его людьми в системе межличностных отношений. Социально-психологическая адаптация зависит от умения личности ориентироваться в социальных ситуациях, правильно определять личностные особенности и эмоциональные состояния других людей, выбирать адекватные способы обращения с ними и реализовывать эти способы в процессе взаимодействия [69; с. 87].

Методика исследования самоотношения С.Р. Пантелеева по эмоциональному компоненту.

Методика предназначена для выявления структуры самоидентификации, а также для определения уровня отдельных

компонентов самоотношения: саморуководства, закрытости, отраженного самоотношения, самоуверенности, самоценности, внутренней конфликтности, самообвинения и самопривязанности.

Самоотношение - это самооценка человека. Уверенность во многом определяется опытом самооценки, который выражается в ряде чувств: от самооценки до самоуничижения.

Шкала «Саморуководство» отражает восприятие человеком основного источника его собственной деятельности, его результатов и его достижений, источника развития его собственной личности, подчеркивает преобладание «Я» или внешние обстоятельства.

Шкала «Закрытость» определяет преобладание одной из двух тенденций: соответствие, выраженная мотивация общественного одобрения или критичности, глубокое самосознание, внутренняя честность и открытость.

Шкала «Самоуверенность» раскрывает самооценку, отношение к себе как к уверенному, независимому, добровольному и надежному человеку, который знает, что ему есть что уважать себя.

Шкала самопривязанности характеризует представление субъекта о способности вызывать уважение и симпатию у других людей.

Шкала «Отраженное самоотношение» передает чувство собственного достоинства и чувство собственного достоинства для других.

Шкала «Самопринятия» позволяет судить о серьезности чувства сочувствия к себе, согласия с внутренними мотивами, принятия себя, несмотря на свои недостатки и слабости.

Шкала «Самопривязанности» показывает степень желанности изменений по сравнению с текущим состоянием.

Масштаб «Внутренних конфликтов» определяет наличие внутренних конфликтов, сомнений, несогласия с самим собой, серьезности стремлений и рефлексии.

Шкала «Самообвинения» характеризуется выраженностью негативных эмоций, адресованных его «Я» [цит. по 65; с. 23].

Модифицированный опросник диагностики самоактуализации личности САМОАЛ (А.В. Лазукин в адаптации Н.Ф. Калина) по поведенческому компоненту.

Модифицированный опросник диагностики самоактуализации личности САМОАЛ - четвертый вариант русскоязычной адаптации теста самоактуализации Шострома, разработанный Н. Ф. Калиной при участии А. В. Лазукина. Структура опросника и формулировки диагностических суждений, в сравнении с оригинальным вариантом, подверглись существенным изменениям. В отличие от других адаптаций, полученные результаты не переводятся в Т-баллы, а представляются в процентах от максимума сырых баллов по шкале.

Цель методики: исследование уровня самоактуализации личности по 11 шкалам:

Шкала ориентации во времени показывает, насколько человек живет настоящим, не откладывая свою жизнь «на потом» и не пытаясь найти убежище в прошлом.

Шкала ценностей.

Взгляд на природу человека может быть положительным (высокая оценка) или негативным (низкая). Эта шкала описывает веру в людей, в могущество человеческих возможностей.

Высокая потребность в познании характерна для самоактуализирующейся личности, всегда открытой новым впечатлениям.

Стремление к творчеству или креативность - неперенный атрибут самоактуализации, которую попросту можно назвать творческим отношением к жизни.

Автономность, по мнению большинства гуманистических психологов, является главным критерием психического здоровья личности, ее целостности и полноты.

Спонтанность - это качество, вытекающее из уверенности в себе и доверия к окружающему миру, свойственных самоактуализировавшимся людям.

Самопонимание.

Аутосимпатия - естественная основа психического здоровья и цельности личности.

Шкала контактности измеряет общительность личности, ее способность к установлению прочных и доброжелательных отношений с окружающими.

Шкала гибкости в общении соотносится с наличием или отсутствием социальных стереотипов, способностью к адекватному самовыражению в общении [цит. по 60; с. 46].

Выбор указанных методик определяется следующими обстоятельствами: во-первых, они достаточно просты для проведения и информативны; во-вторых, они позволяют быстро обрабатывать полученные данные; в-третьих, методики доступны для данной категории испытуемых.

Данные методики позволяют получить подробную информацию за относительно небольшой отрезок времени. Они надежны и не утомляют испытуемых.

Факторный анализ — многомерный метод, применяемый для изучения взаимосвязей между значениями переменных. Предполагается, что известные переменные зависят от меньшего количества неизвестных переменных и случайной ошибки. Качественный смысл фактора заключается в том, что определяется некоторая ненаблюдаемая и прямо не измеряемая величина, категория, связанная с множеством близких к ней характеристик, которые могут быть измерены. Факторный анализ позволяет решить две важные проблемы исследования: описать объект измерения всесторонне, многомерно и содержательно. С помощью факторного анализа возможно выявление скрытых переменных факторов,

отвечающих за наличие линейных статистических корреляций между наблюдаемыми переменными. Для выявления наиболее значимых факторов и, как следствие, факторной структуры, наиболее оправданно применять метод главных компонент. Суть данного метода состоит в замене коррелированных компонент некоррелированными факторами. Другой важной характеристикой метода является возможность ограничиться наиболее информативными главными компонентами и исключить остальные из анализа, что упрощает интерпретацию результатов. Достоинство данного метода также в том, что он - единственный математически обоснованный метод факторного анализа [30; 169 с.].

t-критерий Стьюдента — общее название для класса методов статистической проверки гипотез (статистических критериев), основанных на распределении Стьюдента. Наиболее частые случаи применения t-критерия связаны с проверкой равенства средних значений в двух выборках. Для применения данного критерия необходимо, чтобы исходные данные имели нормальное распределение. В случае применения двухвыборочного критерия для независимых выборок также необходимо соблюдение условия равенства дисперсий. Существуют, однако, альтернативы критерию Стьюдента для ситуации с неравными дисперсиями. Все разновидности критерия Стьюдента являются параметрическими и основаны на дополнительном предположении о нормальности выборки данных. Поэтому перед применением критерия Стьюдента рекомендуется выполнить проверку нормальности. Если гипотеза нормальности отвергается, можно проверить другие распределения, если и они не подходят, то следует воспользоваться непараметрическими статистическими тестами [77; с. 121-128].

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования констатирующего эксперимента

Было проведено исследование основных показателей компонентов психологического здоровья у студентов педагогического вуза: когнитивный - с помощью диагностики социально-психологической адаптации личности (СПА) К. Роджерса и Р. Даймонда, эмоциональный - выявлялся с помощью теста-опросника самоотношения В.В. Столина и С. Р. Пантелеева и поведенческий - с помощью методики А.В. Лазукина в адаптации

Н.Ф. Калиной (САМОАЛ). В исследовании приняли участие обучающиеся второго курса факультета психологии - 27 человек. Из них четверо (4) юношей и двадцать три (23) девушки.

Второй курс бакалавриата мы взяли потому, что в этот период студенты находятся под достаточно сильным воздействием разнообразных стрессоров, связанных с учебно-профессиональной деятельностью, ухудшением погодных условий и уменьшением светового дня, переосмыслением профессиональной деятельности.

Возраст студентов - от семнадцати до двадцати двух лет. Обучающиеся уже знают друг друга, учатся вместе второй год. Группа довольно активна, полна творческой энергии, общая интеллектуальная атмосфера в коллективе выше среднего, несмотря на все трудности заметно стремление большинства к знаниям.

Преобладает стремление к качественному обучению. Все члены группы стремятся сотрудничать и помогать друг другу. Вместе с тем, у некоторых наблюдается потребность в самоутверждении и самореализации, стремление выделиться. Более всего уважают коллективистов, делающих все ради группы, например, старосту, группу активистов (6 человек). Отмечается доброжелательность, уважение и легкое отношение друг к другу. В переломных этапах, таких как

предсессионный период, случаются конфликты, но совместное преодоление трудностей сплачивает коллектив и конфликты со временем исчерпывают себя.

Большинство студентов группы живут в общежитии, что сильнее сближает их, они стремятся постоянно общаться друг с другом, а также поддерживают дружеские отношения со студентами других групп факультета психологии. В группе существует справедливое отношение ко всем ее членам, стремление поддержать слабых студентов в общей деятельности, формируется чувство защищенности каждого индивида.

В группе имеются органы самоуправления в лице старосты, которая поддерживает связь с деканатом факультета психологии и ставит в известность всех членов группы о требованиях деканата, организатора группы, который доводит до сведения всей группе о мероприятиях и профорга группы, который сообщает о новостях из профкома студентов и аспирантов. Староста активна, легко сходится с людьми, не испытывает трудностей в общении, любознательна и ответственна. Также все члены группы помогают старосте и поддерживают ее. Она пользуется доверием и авторитетом у своих одноклассников. Группа доброжелательно относится к новым членам, старается помочь им освоиться, влиться в коллектив. Именно поэтому в группе нет студентов изгоев, но есть стеснительные и замкнутые личности.

Учащиеся свободно, быстро, с высокой результативностью согласуют свои действия. Имеющиеся отдельные группировки активно взаимодействуют друг с другом, поддерживая общегрупповое единство. Способные организаторы группы являются ее авторитетными и полномочными представителями. Группа умеет регулировать и контролировать свои эмоциональные состояния. Большинству ребят нравится быть вместе, участвовать в совместной деятельности.

Результаты когнитивного компонента на основе диагностики по методике социально-психологической адаптации личности (СПА)

К. Роджерс, Р. Даймонд представлены на рисунке 3 [Приложение 2, таблица 1].

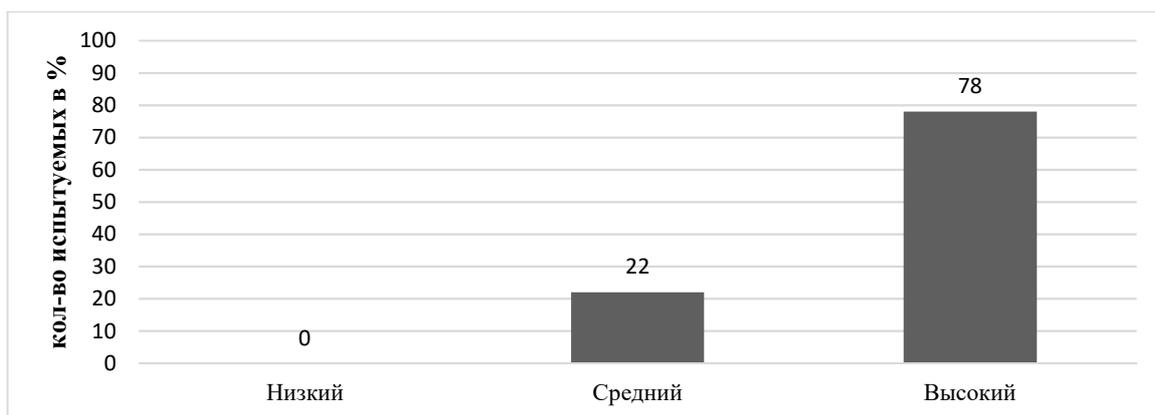


Рисунок 3 - Результаты исследования когнитивного компонента психологического здоровья (по методике социально-психологической адаптации личности (СПА) К. Роджерс, Р. Даймонд)

У 21 (78%) испытуемых выявлен высокий уровень социально-психологической адаптации, говорит об их адаптации к условиям образовательного учреждения. У 6 (22%) испытуемых выявлен средний уровень социально-психологической адаптации, что тоже является нормой и свидетельствуют о комфортности поведения человека, его безоговорочном принятии норм и ценностей групп. Низкого уровня выявлено не было.

Результаты эмоционального компонента на основе диагностики по методике исследования самоотношения В.В. Столина, С.Р. Пантिलеева представлены на рисунке 4 [Приложение 2, таблица 2].



Рисунок 4 - Результаты исследования эмоционального компонента психологического здоровья (по методике исследования самоотношения В.В. Столина, С.Р. Пантилеева)

Из данных, полученных при анализе, можно сделать вывод, что у 13 (48%) выявлен низкий уровень самоотношения или негативное самоотношение. Низкий уровень самоотношения говорит о самоуничижении, внутренней конфликтности, самообвинении и неприятии себя. Средний уровень самоотношения был выявлен у 1 (4%) учащихся. Он выражается в самоуважении и аутосимпатии при наличии внутренней конфликтности. У 13 (48%) учащихся выявлен высокий уровень самоотношения или позитивное самоотношение. Это проявляется в самоуважении, способности к саморуководству, самоуверенности, сформированности социально желательного Я, самооценности и самопринятии.

Результаты поведенческого компонента на основе диагностики по методике А.В. Лазукина в адаптации Н.Ф. Калина (САМОАЛ) представлены на рисунке 5 [Приложение 2, таблица 3].

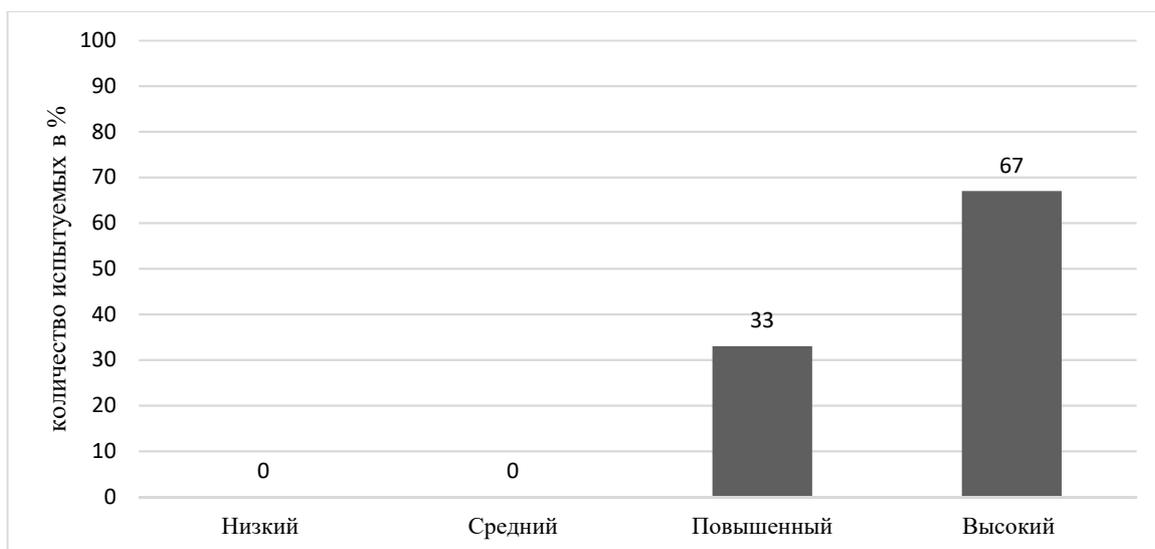


Рисунок 5 - Результаты исследования поведенческого компонента психологического здоровья (по методике А.В. Лазукина в адаптации Н.Ф. Калина (САМОАЛ))

У 8 (33%) испытуемых выявлен повышенный уровень самоактуализации. Такие студенты относительно независимы в своих поступках, стремятся руководствоваться в жизни собственными целями, убеждениями, установками и принципами, они свободны в выборе, устойчивы к внешнему влиянию, проявляют гибкость в реализации своих

ценностей в поведении, обладают саморегуляцией и рефлексией, способны демонстрировать окружающим свои эмоции, способны к быстрому установлению глубоких и тесных эмоционально-насыщенных контактов с людьми, стремятся к приобретению знания об окружающем мире и творчеству.

У 19 (67%) испытуемых выявлен высокий уровень самоактуализации. Это говорит о том, что эти студенты стремятся к улучшению своих достижений, к самосовершенствованию, к решению все более и более сложных задач, к достижению трудных целей, живут настоящим, но при этом ощущают неразрывность прошлого, настоящего и будущего, то есть видят свою жизнь целостной.

Подводя итоги исследования психологического здоровья студентов педагогического вуза, мы можем говорить о том, что у большинства испытуемых психологическое здоровье находится на среднем уровне, у этих студентов имеется стабильная адаптация к окружающей среде, наличие резерва сил для преодоления стрессовых ситуаций и активного творческого отношения к реальности, наличие креативной позиции. Эти студенты не нуждаются в срочной психологической помощи. Также были выявлены студенты с преобладанием средних значений по исследуемым признакам. К ним относятся студенты, которые в целом адаптированы к обществу, но которые немного повышают беспокойство. Эти студенты могут быть классифицированы как группа риска, потому что они не имеют запас прочности для психологического здоровья.

Исследование факторной структуры проводилось на выборке объемом 100 испытуемых в возрасте 17-22 лет. Выборку составили 100 студентов ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ».

С целью оценки факторной структуры нами было проведено с использованием факторного анализа методом главных компонент с последующим ортогональным варимакс-вращением (программный пакет Statistika 22.0), которое максимизирует дисперсию. Число факторов в

факторной модели было определено на основе критерия кайзера, в соответствии с которым выделяются факторы с собственными значениями, превышающими единицу. В итоге была получена простая факторная структура, включающая 3 фактора.

Критерии исследования сформированности психологического здоровья студентов педагогического вуза выявлялись с учетом результата факторного анализа всех показателей изучаемых компонентов.

Это процедура, при помощи которой большое число переменных, относящихся к имеющимся наблюдениям, сводится к меньшему количеству независимых влияющих величин, называемых различными факторами.

Таблица 4 - Факторная структура психологического здоровья студентов педагогического вуза

Матрица			
Шкалы	Факторы		
	Когнитивный	Эмоциональный	Поведенческий
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
автономность			-0,366
адаптация	0,724		
аугосимпатия		0,728	
взгляд на природу	0,550		
гибкость в общении	0,583		
доминирование	0,318		
интегральное чувство		0,941	
интернальность	0,626		
контактность		0,444	
креативность	0,403		
ожидаемое отношение		0,961	
ориентация во времени	-0,458		
отношение других	0,800		
потребности в познании	0,477		
принятие других	0,739		
самоинтерес		0,792	
самообвинение			0,866
самопонимание			- 0,319
самопонимание		-0,649	
самопринятие			0,919
Саморуководство			-0,598

Продолжение таблицы 4

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
самоуважение			0,709
самоуверенность		0,810	
спонтанность		0,328	
ценности	-0,417		
эмоциональная комфортность		0,618	

Анализ полученных результатов основывается на степени выраженности данных: при накопленных частотах каждого фактора менее 0,3 - признак не выражен (низкий уровень); от 0,3 до 0,6 включительно - признак выражен (средний уровень); 0,7 и выше - признак ярко выражен (высокий уровень).

В когнитивный компонент вошли наполненность таких шкал, как:

- отношение других (0,800);
- принятие других (0,739);
- адаптация (0,724);
- интернальность (0,626);
- гибкость в общении (0,583);
- взгляд на природу (0,550);
- потребности в познании (0,477);
- креативность (0,403);
- доминирование (0,318);
- ценности (-0,417);
- ориентация во времени (-0,458).

Результаты исследования указывают на выраженность ниже среднего по когнитивному компоненту. Это находит свое подтверждение, прежде всего, в данных среднего значения (от 0,3 до 0,6 включительно) шкал. Высокие уровни шкал: «отношение других», «принятие других» и «адаптация» свидетельствуют о высоком уровне социальных взаимосвязей, положительном социальном взаимодействии, видении людей в целом, а не

реагировании на отдельные импульсы и идентификации, способности приспосабливаться к различным требованиям среды без ощущения внутреннего дискомфорта и без конфликта с внешней средой. Средний (и ниже среднего) уровень выражен в таких шкалах, как: «гибкость в общении», «креативность», «ценности», «интернальность», «взгляд на природу», «потребности в познании», «ориентации во времени» и «доминировании» предполагает умение чувствовать людей, готовность менять стиль общения в зависимости от специфики ситуации и особенностей собеседника, переходить в беседе или выступлении с одной темы на другую, если того требует ситуация, умеренной способности к генерации идей, к пониманию моральных качеств, понятию ценности природы, умению распределять временные ресурсы, умеренном исследовательском чувстве, слабо выраженном стремлении к лидерству и склонности приписывать результаты деятельности внутренним факторам. Негативный полюс в шкалах «креативность», «ценности» и «ориентация во времени» свидетельствует о деструктивных проявлениях в имеющих жизненно важное значение для субъекта, неумению разделять поток своего жизненного опыта на зоны или категории во времени, а также отсутствию какого-либо творческого потенциала.

В эмоциональный компонент вошли наполненность таких шкал, как:

- ожидаемое отношение (0,961);
- интегральное чувство (0,941);
- самоинтерес (0,792);
- аутосимпатия (0,728);
- эмоциональная комфортность (0,618);
- контактность (0,444);
- спонтанность (0,328);
- самопонимание (-0,649).

Результаты исследования указывают на выраженность выше среднего по эмоциональному компоненту. Это находит свое

подтверждение, прежде всего, в данных высоких (выше 0,7) шкал. На это указывает высокий уровень шкал: «ожидаемое отношение», «интегральное чувство», «самоинтерес» и «аутосимпатия»-эмоционального компонента, который выражен в самоотношении и содержательно объединяет веру возможности своих сил, ресурса, самостоятельность, способность контролировать свою жизнь, ощущение самого себя. Средний уровень выражается в названии таких факторов, как: «эмоциональная комфортность» и «контактность» - отражает умение разбираться в самом себе, положительное отношение к проявлениям своего эмоционального фона, доверие к самому себе, способность устанавливать межличностные отношения с людьми. Негативный полюс в «самопонимании» объединяет неумение в определенных ситуациях осознать себя как личность и свидетельствует о таких эмоциональных реакциях на себя, как раздражение, вынесение самоприговоров. Фактор «спонтанности» на грани низкой, что свидетельствует о малой выраженности самодеятельности и пониженной способности активно действовать под влиянием внутренних побуждений.

В поведенческий компонент вошли наполненность таких шкал, как:

- самопринятие (0,919);
- самообвинение (0,866);
- самоуверенность (0,810);
- самоуважение (0,709);
- самопонимание (-0,319);
- автономность (-0,366);
- саморуководство (-0,498).

Результаты исследования указывают на среднюю выраженность по поведенческому компоненту. Это находит свое подтверждение, прежде всего, в данных высокого значения (от 0,6 включительно) шкал. Высокие уровни шкал: «самоуверенность», «самопринятие», «самоуважение», и «самообвинение» выражается

высоком уровне уверенности в своих силах и достоинствах, но также в высокой агрессии по отношению к самому себе, часто необоснованной, предполагает умеренную степень безоценочного положительного отношения к самому себе, самопознание, получение информации о самом себе, склонность к постоянному изучению своего внутреннего мира, своих воспоминаний, а также к анализу собственных возможностей, личностного и субъектного потенциала. Негативный полюс в шкалах «самопонимание», «автономность» и «саморуководство» свидетельствует об отсутствии понимания самого себя время от времени, отсутствии независимости и неумением регулировать свое поведение.

Проанализировав содержание факторов, влияющих на управление формированием психологического здоровья студентов педагогического вуза, мы можем констатировать следующее:

– Во-первых, наибольшую суммарную факторную нагрузку несет эмоциональный компонент (4,973).

– Во-вторых, показатель суммарной факторной нагрузки когнитивного (4,762) и поведенческого (1,311) компонентов равен (6,073). Следовательно, уровень сформированности показателей, вошедших в данные факторы, мы будем рассматривать как дополнительное условие формирования психологического здоровья студентов педагогического вуза.

Таким образом, мы выявили структуру психологического здоровья студентов педагогического вуза. Мы отметили недостаточную сформированность поведенческого компонента, а также наличие негативных полюсов по описанным шкалам всех трех компонентов и поэтому пришли к выводу о необходимости реализации программы управления формированием психологического здоровья студентов педагогического вуза.

Вывод по второй главе

Исследование психологического здоровья студентов педагогического вуза проходило в три этапа:

1. Поисково-подготовительный: теоретическое изучение психолого-педагогической литературы, подбор методик для проведения констатирующего и последующего формирующего экспериментов. На этом этапе выполнено изучение: актуальности проблемы психологического здоровья, психологическое здоровье студентов педагогического вуза, а также подготовка к организации проведения подобранных методик.

2. Опытно-экспериментальный этап: проведение констатирующего эксперимента, обработка полученных результатов, составление программы управления формированием психологического здоровья студентов педагогического вуза, с последующей ее реализацией.

3. Контрольно-обобщающий этап: вторичная диагностика уровня психологического здоровья студентов педагогического вуза, на которых была реализована программа, ее анализ и обобщение результатов, проведение статистической обработки полученных данных с их теоретическим обоснованием, разработка рекомендаций, на основе полученных и обработанных данных по сохранению психологического здоровья студентов педагогического вуза.

Были выбраны следующие методики:

1. Тест-опросник самоотношения В.В. Столин, С. Р. Пантелеев;
2. Диагностика социально-психологической адаптации личности (СПА) К. Роджерс, Р. Даймонд;
3. Методика А.В. Лазукина в адаптации Н.Ф. Калина (САМОАЛ).
Методика исследования самоотношения С.Р. Пантелеева.

Исследование факторной структуры проводилось на выборке объемом 100 испытуемых в возрасте 17-22 лет. Выборку составили 100 студентов ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ».

Проанализировав итоги исследования психологического здоровья студентов педагогического вуза, можно говорить о том, что у большинства испытуемых психологическое здоровье находится на среднем уровне, у этих студентов имеется стабильная адаптация к окружающей среде, наличие резерва сил для преодоления стрессовых ситуаций и активного творческого отношения к реальности, наличие креативной позиции. Эти студенты не нуждаются в срочной психологической помощи. Также были выявлены студенты с преобладанием средних значений по исследуемым признакам. К ним относятся студенты, которые в целом адаптированы к обществу, но которые немного повышают беспокойство. Эти студенты могут быть классифицированы как группа риска, потому что они не имеют запас прочности для психологического здоровья.

Проанализировав содержание факторов, влияющих на управление формированием психологического здоровья студентов педагогического вуза, можно констатировать следующее:

– Во-первых, наибольшую суммарную факторную нагрузку несет эмоциональный компонент (4,973).

– Во-вторых, показатель суммарной факторной нагрузки когнитивного (4,762) и поведенческого (1,311) компонентов равен (6,073). Следовательно, уровень сформированности показателей, вошедших в данные факторы, будем рассматривать как дополнительное условие формирования психологического здоровья студентов педагогического вуза.

Таким образом, первое положение гипотезы подтвердилось: психологическое здоровье студентов педагогического вуза имеет в своей структуре когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты, в особенности которых является недостаточная выраженность поведенческого компонента. Результаты первичной диагностики выявили необходимость в реализации программы управления формированием психологического здоровья студентов педагогического вуза.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ УПРАВЛЕНИЯ ФОРМИРОВАНИЕМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

3.1 Программа управления формированием психологического здоровья студентов педагогического вуза

Психологическое здоровье в современном мире позиционируется первостепенной ценностью человечества, особенно для категории студентов в образовательных учреждениях разных уровней. Психологическое здоровье — это состояние душевного благополучия, выступающее условием гармоничного развития, творческой активности и самореализации личности и позволяющее ей свободно актуализировать свои индивидуальные и возрастно-психологические особенности [цит. по 47; с. 420].

В современное время одна из главных проблем для молодого поколения является психологическое здоровье. Молодежь - это социально демографическая группа населения, которая находится в периоде становления общественной зрелости, вхождение и социально-психологической адаптация во взрослую жизнь. В первую очередь от молодого поколения зависит будущее прогрессивного общества, тем не менее, такая социально демографическая группа отличается возрастными особенностями, становлением их целостного духовного мировоззрения, специфическим положением в социальной структуре общества [93].

На данный период времени, в психологии выделяют главные предикторы психологически здоровой личности:

- не зависим от влияния современных социальных потребностей, предрассудков и стереотипов, учится новому. Человек, получающий удовлетворение от своих потребностей, гораздо меньше зависит от людей и идет своим путем, чтобы достичь чего-то нового.
- принятие социума и самого себя такими, какие они есть;

– простота и естественность. Люди, соблюдающие общественные ритуалы и традиции, но относятся к ним со здоровым юмором;

– люди, направленные на выполнение своей жизненной задачи или миссии;

– быть более автономным, гибким, самостоятельным и мобильным;

– дружба с узким кругом людей, с которыми крайне доверительные и глубокие отношения. Отсутствие выражения антипатии в отношениях;

– чувство свободы, желание и умение жить здесь и сейчас;

– неизменные внутренние моральные ценности. Люди нравственны, четко определяют зло и добро, но не делят мир на черное и белое.

Если говорить о самоактуализации, как о поведенческом компоненте психологического здоровья, то мотив будет - самовыражение. Если человек делает то, что не хочет делать, и не делает того, чего на самом деле требует его природа, то он будет несчастным. Эта сила, неудовлетворенная потребность, подавленные желания и способности заставляют его двигаться вперед, самоактуализироваться. Если от природы человек должен был стать, например, музыкантом, но он пытается быть учителем, то он не будет удовлетворен своей жизнью. Это и есть мотив самоактуализации - внутреннее стремление жить согласно своей природе. Он отражает желание человека быть собой, это и есть его мотивация развития [49; с. 4].

Особенности самоотношения в эмоциональном компоненте определяет своеобразие внутреннего мира личности, целый комплекс психических свойств, которые реализуются определенным стилем поведения. Позитивное самоотношение связано с самоуважением, уверенностью в себе, чувством превосходства и принятием себя, а

поведенческие проявления описываются как независимая и уверенная манера держаться. Самоотношение является стержневым психологическим образованием самосознания, отражающим эмоциональную позицию личности по отношению к себе, связанным с другими психологическими образованиями [91].

Цель программы управления формированием: теоретически обосновать, разработать и экспериментально верифицировать эффективность программы управления формированием психологического здоровья студентов педагогического вуза.

Задачи программы:

1. Ознакомить студентов с компонентами психологического здоровья.
2. Способствовать управлению формированием психологического здоровья с помощью компонентов: эмоционального, поведенческого и когнитивного.
3. Когнитивный компонент: изучить социально-психологическую адаптацию личности, формировать в студенческом коллективе благоприятный психологический микроклимат, способствующий сохранению и укреплению психологического здоровья студентов.
4. Эмоциональный компонент: обучать студентов способам регуляции психоэмоционального состояния, формировать навыки самоотношения, саморегуляции управления собственным психоэмоциональным состоянием, развивать систему профилактики стрессовых ситуаций, эмоционального выгорания.
5. Поведенческий компонент: изучить самоактуализацию личности, формировать у будущих студентов мотивацию к профессиональному самосовершенствованию личности.

Принципы управления формированием:

1. Принцип природосообразности является одним из старейших педагогических принципов. Существуют правила существования принципа природосообразности:

– психолого-педагогический процесс должен строиться в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;

– необходимо знать зоны ближайшего развития, которые определяют возможности учащихся, также опираться на них при организации воспитательных отношений;

– необходимо направлять психолого-педагогический процесс на развитие самовоспитания, самообразования учащихся.

2. Принцип гуманизации. Данный принцип можно рассматривать как принцип социальной защиты растущего человека, как психолого-педагогический процесс, который строится на полном признании гражданских прав воспитанника и уважении к нему.

3. Принцип целостности. По-другому данный принцип можно назвать принципом упорядоченности. Он означает достижение единства и взаимосвязи между всеми компонентами психолого-педагогического процесса.

4. Принцип демократизации означает предоставление участникам психолого-педагогического процесса определенных свобод для саморазвития, саморегуляции, самоопределения, самообучения, самовоспитания.

5. Принцип профессиональной целесообразности. Данный принцип обеспечивает подбор содержания, методов, форм психолого-педагогического процесса, который направлен на подготовку специалистов с учетом выбранной специальности, с целью формирования профессионально важных качеств, знаний и умений [68; с. 172].

Содержание программы по управлению формированию психологического здоровья студентов педагогического вуза направлено на

формирование компонентов, выявленных факторной структурой, а именно: эмоциональным, поведенческим и когнитивным. Все формируемые в данной программе навыки необходимы в профессиональной деятельности как студентам, так и самим педагогам, и педагогам-психологам.

Программа реализуется в течение 12 занятий с группой наполняемостью 13 студентов с частотой встреч 1-2 раза в неделю. Продолжительность занятий 1,5-2 часа. Методические аспекты проведения практических занятий: цикл практических занятий для студентов рассчитан на 12 встреч.

Методы, используемые в работе:

1. Беседа - метод сбора первичных данных на основе вербальной коммуникации [70; с. 59].
2. Групповая дискуссия - публичное обсуждение участниками определенных тем или позиций, рассмотрение их с разных точек зрения, а также какого-либо спорного вопроса.
3. Ролевые игры - воспроизведение действий и отношений других людей или персонажей какой-либо истории, как реальной, так и выдуманной.
4. Игротерапия - это активность индивида, направленная на условное моделирование некоей развернутой деятельности [70; с. 202].
5. Психогимнастика - использование двигательной экспрессии в качестве главного средства коммуникации в группе [93].
6. Работа в парах, тройках, микрогруппах с целью отработки определённых умений и навыков.
7. Анализ конкретных ситуаций, предлагаемых в игровой форме и моделирующих то, что происходит в жизни студентов.

В плане каждого занятия программы предусмотрены такие части, как:

1. Вводная, которая включает в себя постановку проблемы, правил и разминочные упражнения.

2. Основная, которая занимает большую и интенсивную часть времени, включает в себя использование психогимнастических упражнений.

3. Заключительная, рефлексия, подведение итогов.

Фрагмент программы:

Занятие № 1. «Наша команда».

Цель: установление групповых правил. Установление контакта с участниками. Создание доверительной атмосферы, достижение взаимопонимания в целях работы программы.

Правила работы.

Время: 5 мин.

1. Искренность в общении.
2. Обязательное участие в работе группы в течение всего времени.

3. Невынесение обсуждаемых проблем за пределы группы. Все, что говорится здесь, должно остаться между нами. Это - одно из этических оснований нашей работы. Не стоит обсуждать чьи-то проблемы с людьми, не участвующими в тренинге, а также с членами группы вне тренинга.

4. Право каждого члена группы сказать «стоп».

5. Каждый участник говорит за себя, от своего имени - «я-сообщения». Не стоит уходить от обсуждения и допускать рассуждения: «все так думают», «большинство так считают». Попробуйте строить свои рассуждения примерно так: «я думаю...», «я чувствую...», «мне кажется...».

6. Не критиковать и признавать право каждого на высказывание своего мнения.

7. Правило «0:0». Участники не должны опаздывать на занятия.

Процедура знакомства.

Время: 5 мин.

Руководитель группы представляется и просит по кругу назваться остальных членов группы. Сбор проблематики.

Упражнения:

1. Упражнение «Приветствия без слов».

Цель: формирование умения невербальной коммуникации.

2. Упражнение на интенсивное физическое взаимодействие

Цель: изучить активность каждого участника, помочь овладеть собственной динамикой активности в группе.

3. «Меняются те, кто...».

Цель: сплочение группы и построение эффективного взаимодействия.

4. Упражнение «Разборка имени».

Цель: предоставление возможности для самопрезентации.

5. Рефлексия

Цель: вспомнить, выявить и осознать основные компоненты деятельности: ее смысл, типы, способы, проблемы, пути их решения, полученные результаты и др.

Прощание [63; с. 137].

Занятие №2 «Вместе мы сила».

Цели: создание положительного настроения на работу в команде; формировать принципы взаимодействия в команде, умение координировать совместные дела; развивать уверенность в поведении.

Повторение правил работы.

Упражнения:

1. Упражнение на интенсивное физическое взаимодействие

Цель: изучить активность каждого участника, помочь овладеть собственной динамикой активности в группе.

2. «Меняются те, кто...».

Цель: сплочение группы и построение эффективного взаимодействия.

3. Упражнение «Веревочные фигуры»

Цель: формирование пространственного воображения и внимательности.

4. Упражнение «Поезд»

Цель: сплочение, повышение взаимного доверия участников, тренировка уверенности поведения при необходимости действовать в условиях недостатка информации, положившись на партнеров.

5. Упражнение «Сова»

Цель: тренировка быстроты реакции, наблюдательности, умения действовать в соответствии с быстро меняющейся ситуацией.

6. Рефлексия

Цель: вспомнить, выявить и осознать основные компоненты деятельности: ее смысл, типы, способы, проблемы, пути их решения, полученные результаты и др.

Прощание [64; с. 243].

Занятие №3 «Самоконтроль».

Цели: Тренировать умения произвольно регулировать свое состояние в различных ситуациях; способствовать обретению способности уверенно вести себя в эмоционально напряженных, стрессогенных условиях; учить отслеживать свое внутреннее психологическое состояние.

Повторение правил работы.

Упражнения:

1. Упражнение «Противоположные движения»

Цель: преодоление двигательного автоматизма.

2. Упражнение «Не смеяться»

Цель: узнать друг друга, чем похожи, для того, чтобы найти друзей по интересам.

3. Упражнение «Психологическое время»

Цель: формирование благоприятного психологического климата в группе.

4. Упражнение «Запретные слова»

Цель: развитие зрительной памяти, объема внимания.

5. Упражнение «Измени свой пульс»

Цель: формирование быстроты реакции, умения мобилизовать себя для быстрого достижения цели.

6. Рефлексия

Цель: вспомнить, выявить и осознать основные компоненты деятельности: ее смысл, типы, способы, проблемы, пути их решения, полученные результаты и др.

Прощание [66; с. 223].

Занятие №4 «Преодоление стрессов».

Цели: Развить навыки самоконтроля; развить позитивное восприятие жизненных ситуаций таким образом, чтобы они выступали не источником переживаний, а руководством к действию.

Повторение правил работы.

Упражнения:

1. Упражнение «Ритм»

Цель: учить распределению внимания, развивать ощущение равномерности темпа и ритма в двигательных реакциях.

2. Упражнение «Спящие львы»

Цель: формирование умения мобилизовать себя для быстрого достижения цели.

3. Упражнение «Два дела»

Цель: осознание участниками проблематики распределения времени, его ощущения.

4. Упражнение «Плюсы и минусы»

Цель: знакомство с целеполаганием и преодолением проблем.

5. Упражнение «Абстрактная живопись»

Цель: проективная методика для выявления и снятия эмоционального напряжения внутри группы.

6. Рефлексия

Цель: вспомнить, выявить и осознать основные компоненты деятельности: ее смысл, типы, способы, проблемы, пути их решения, полученные результаты и др.

Прощание [23; с. 112].

Занятие № 5 «Идеальное Я».

Цели: Формирование представления о своем идеальном «Я»; Формирование представления о своем потенциале, ресурсах развития личности; Создание мотивации для дальнейшей работы над собой.

Повторение правил работы.

Упражнения:

1. Упражнение «Меняющая комната»

Цель: создание благоприятного психологического климата в группе.

2. Упражнение «Зеркало»

Цель: осознание своего «Я», принятие себя, развитие эмпатии.

3. Упражнение «Годы юности»

Цель: формирование новых надежд, новых целей, новых планов на грядущую жизнь.

4. Упражнение «Моя вселенная»

Цель: создание условий для самопознания и формирования позитивной «Я - концепции».

5. Рефлексия

Цель: вспомнить, выявить и осознать основные компоненты деятельности: ее смысл, типы, способы, проблемы, пути их решения, полученные результаты и др.

Прощание [54; с. 155].

Занятие № 6. «Психология счастливого человека».

Цели: Формирование безусловного самопринятия; Формирование представления о возможных путях саморазвития; Осознание личностных ресурсов, возможностей; Формирование уверенности в себе.

Повторение правил работы.

Упражнения:

1. Упражнение «Ассоциация со встречей»

Цель: формирование умения как можно быстрее находить общий язык с другими людьми.

2. Упражнение «Манифест свободного человека»

Цель: формирование представления о возможных путях саморазвития.

3. Упражнение «Походите так, как»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

4. Упражнение «Чемодан»

Цель: создание благоприятного образа будущего, повышение самооценки.

5. Рефлексия

Цель: вспомнить, выявить и осознать основные компоненты деятельности: ее смысл, типы, способы, проблемы, пути их решения, полученные результаты и др.

Прощание [75; с. 393].

Занятие № 7. «Моя жизненная цель».

Цели: Решение проблемы социально-психологической адаптации; Формирование навыков учебной деятельности и адекватного представления о профессии; Раскрытие интеллектуального и личностного потенциала.

Повторение правил работы.

Упражнения:

1. Упражнение «Постановка цели»

Цель: формирование навыков правильного формулирования целей.

2. Упражнение «Препятствия»

Цель: развитие умения действовать в условиях недостатка информации, при необходимости довериться партнерам и прислушиваться к их сигналам, способствует развитию смелости.

3. Упражнение «Ресурсы»

Цель: выявление и конкретизация способов восполнения внутренних ресурсов.

4. Упражнение «План реализации цели»

Цель: определение приоритетных целей каждого участника группы и сопоставление целей и уровня их реализации в предполагаемой профессии.

5. Упражнение «Стратегия успеха»

Цель: развить уверенность в себе на основе представлений о своих целях.

6. Рефлексия.

Цель: вспомнить, выявить и осознать основные компоненты деятельности: ее смысл, типы, способы, проблемы, пути их решения, полученные результаты и др.

Прощание [86; с. 324].

3.2 Анализ эффективности реализации программы управления формированием психологического здоровья студентов педагогического вуза

В программе по управлению формированию психологического здоровья студентов педагогического вуза приняли участие 48% испытуемых (13 человек), у которых уровень психологического здоровья по итогам констатирующего эксперимента находится на низкой и среднем уровнях.

Для проверки эффективности проведённой программы формирования здоровья студентов педагогического вуза была проведена повторная диагностика у студентов 2 курса бакалавриата по методике исследования социально-психологической адаптации личности (СПА) К.

Роджерс, по методике самоотношения С.Р. Пантелеева, Р. Даймонд и по методике

А.В. Лазукина в адаптации Н.Ф. Калина (САМОАЛ).

Результаты исследования когнитивного компонента по методике исследования социально-психологической адаптации личности (СПА) К. Роджерс, Р. Даймонд студентов педагогического вуза представлены в Приложении 4 в таблице 5 и на рисунке 7.

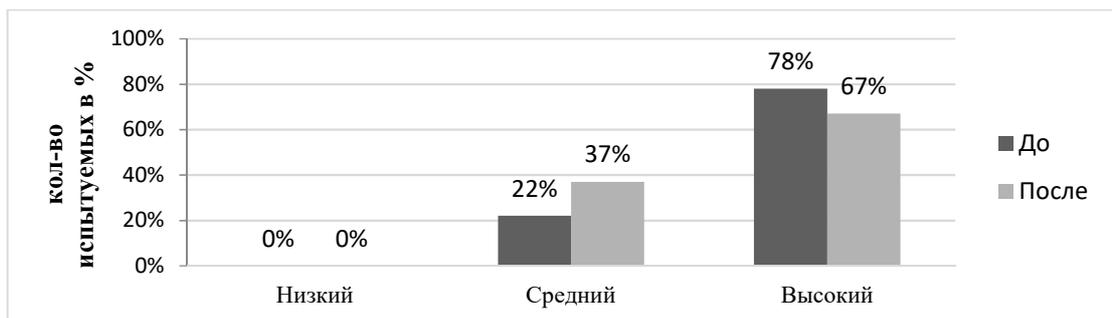


Рисунок 6- Результаты исследования когнитивного компонента психологического здоровья до и после экспериментального воздействия (по методике социально-психологической адаптации личности (СПА) К. Роджерс, Р. Даймонд)

Как представлено на рисунке, после проведения программы у студентов педагогического вуза увеличились показатели среднего уровня на 11%, и вместе с этим уменьшился высокий уровень на 11% и составили 37% и 67% соответственно.

Результаты исследования эмоционального компонента по методике исследования самоотношения В.В. Столина, С.Р. Пантелеева студентов педагогического вуза представлены в Приложении 4 в таблице 6 и на рисунке 8.

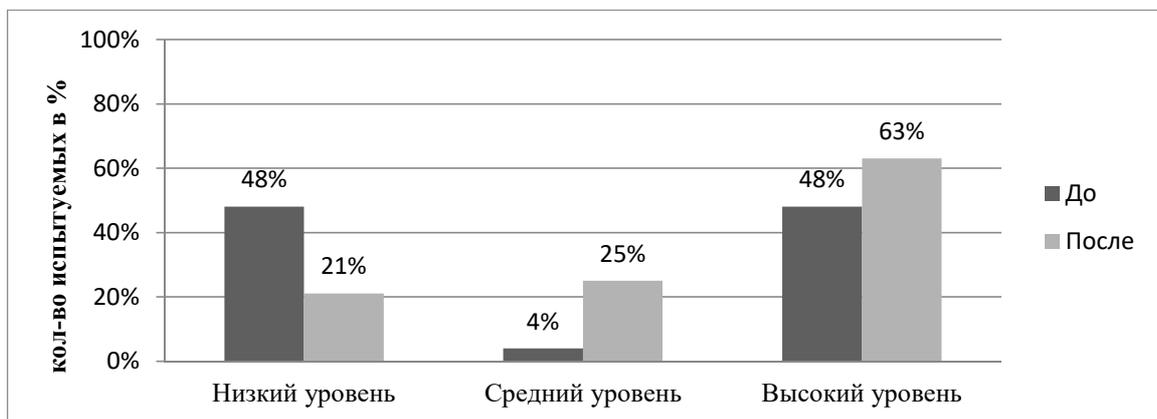


Рисунок 7- Результаты исследования эмоционального компонента психологического здоровья до и после экспериментального воздействия (по методике самоотношения В.В. Столина, С.Р. Пантелеева)

Как представлено на рисунке, после проведения программы у студентов педагогического вуза уменьшились показатели низкого уровня, но вместе с этим увеличился средний и высокий уровни, 25% и 63% соответственно.

Результаты исследования поведенческого компонента по методике А.В. Лазукина в адаптации Н.Ф. Калина (САМОАЛ) студентов педагогического вуза представлены в Приложении 4 в таблице 7 и на рисунке 9.

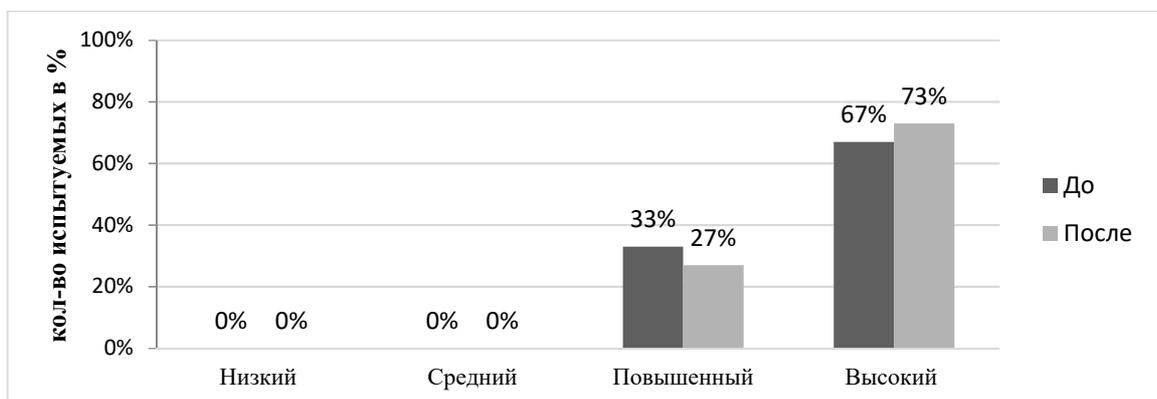


Рисунок 8- Результаты исследования поведенческого компонента психологического здоровья до и после экспериментального воздействия (по методике А.В. Лазукина в адаптации Н.Ф. Калина (САМОАЛ))

Как представлено на рисунке, после проведения программы у студентов педагогического вуза уменьшился показатель повышенного уровня на 6%, и вместе с этим увеличился высокий уровень на 6% и составили 27% и 73% соответственно.

Нами был применен метод математической статистики: t - критерий Стьюдента. Критерий применяется для проверки статистических гипотез о равенстве средних значений двух выборок. Для проведения математического анализа использовалась программа Statistica 22.0.

Таблица 8 -Значение t - критерия Стьюдента для проверки статистических гипотез о равенстве средних значений

Компоненты психологического здоровья	t - критерий Стьюдента				
	Показатели	Среднее значение		t-value	Уровень статистической значимости
		До	После		
1	2	3	4	5	6
Эмоциональный	ожидаемое отношение	3,2	2,6	1,3	0,212
	интегральное чувство	7,6	12,2	-6 ***	0,000
	самоинтерес	1,5	1,3	0,2	0,907
	аутосимпатия	3,9	9,1	-13,8***	0,000
	эмоциональная комфортность	13,5	7,8	3,2**	0,004
	спонтанность	4,4	5,9	-1,8	0,083
	контактность	3,1	4,4	-1,0	0,327

Продолжение таблицы 8

1	2	3	4	5	6
Когнитивный	отношение других	4,2	3,5	0,8	0,412
	гибкость в общении	1,9	3,1	-0,8	0,386
	принятие других	7,3	5,1	0,5	0,594
	адаптация	4,9	4,3	0,2	0,822
	креативность	4,2	5,4	-1,2	0,247
	аутосимпатия	6,4	6,3	0,0	1,000
	ценности	5,3	4,2	0,8	0,386
	интернальность	4,4	5,9	-0,8	0,423
	взгляд на природу	4,1	4,8	-0,9	0,376
	потребности в познании	3,6	5,1	-1,7	0,103
	ориентация во времени	2,9	4,2	-1,4	0,170
Поведенческий	доминирование	5,7	8,1	-2,3*	0,032
	самопринятие	6,6	9,5	-10,9**	0,000
	самоуверенность	4,9	8,1	-9,6**	0,000
	самообвинение	2,7	3,3	-1,1	0,282
	самопонимание	5,2	9,7	-14,3***	0,000
самоинтерес	3,8	3,8	0,2	0,907	

	автономность	4,9	4,8	0,0	1,000
	саморуководство	5,4	6,2	-0,9	0,397
	самоуважение	4,7	9,3	-11,9***	0,000

Сравнение средних значений – объективно применяемый метод статистического анализа, который позволяет выяснить отличается ли среднее значение, полученное на основе одной выборки, от предварительно заданного контрольного значения. Проверяем, существуют ли статистически значимые различия до и после формирующего эксперимента. В результате экспериментального воздействия некоторые показатели трех компонентов психологического здоровья студентов педагогического вуза обнаружили поступательную динамику. Статистически достоверного уровня различия в экспериментальной группе достигли такие показатели, как:

- Эмоциональный компонент – «интегральное чувство», «аутосимпатия» и «эмоциональная комфортность»;
- Когнитивный компонент – «потребности в познании» и «доминирование»;
- Поведенческий компонент – «самопринятие», «самоуверенность», «самопонимание» и «самоуважение».

Применение t-критерия Стьюдента для выборок позволяет констатировать статистически значимые различия между показателями диагностических замеров таких формируемых характеристик, как:

- «интегральное чувство»: коэффициент t –критерия Стьюдента равен -6, при уровне статистической значимости 0,000. На итоговом этапе формирующего эксперимента отмечен рост показателя «интегральное чувство», что соответствует поставленным задачам на констатирующем этапе эксперимента;
- «аутосимпатия»: коэффициент t –критерия Стьюдента равен -13,8, при уровне статистической значимости 0,000. На итоговом этапе формирующего эксперимента «аутосимпатия» увеличилась, что

соответствует поставленным задачам на констатирующем этапе эксперимента;

– показатель «эмоциональная комфортность»: коэффициент t – критерия Стьюдента равен 3,2, при уровне статистической значимости 0,004. На итоговом этапе формирующего эксперимента отмечено снижение уровня «эмоциональной комфортности»;

– «потребность в познании»: коэффициент t – критерия Стьюдента равен -1,7, при уровне статистической значимости 0,003. На итоговом этапе формирующего эксперимента отмечен рост показателя «потребность в познании», что соответствует поставленным задачам на констатирующем этапе эксперимента;

– «доминирование»: коэффициент t – критерия Стьюдента равен -2,3, при уровне статистической значимости 0,032. На итоговом этапе формирующего эксперимента отмечен рост показателя «потребность в познании», что соответствует поставленным задачам на констатирующем этапе эксперимента;

– «самопринятие»: коэффициент t – критерия Стьюдента равен -10,9, при уровне статистической значимости 0,000. На итоговом этапе формирующего эксперимента отмечен рост показателя «самопринятие», что соответствует поставленным задачам на констатирующем этапе эксперимента;

– «самоуверенность»: коэффициент t – критерия Стьюдента равен -9,6, при уровне статистической значимости 0,000. На итоговом этапе формирующего эксперимента показатель «самоуверенность» увеличился, что соответствует поставленным задачам на констатирующем этапе эксперимента;

– «самопонимание»: коэффициент t – критерия Стьюдента равен -14,3, при уровне статистической значимости 0,000. На итоговом этапе формирующего эксперимента отмечен рост показателя «самопонимание»,

что соответствует поставленным задачам на констатирующем этапе эксперимента;

– «самоуважение»: коэффициент t –критерия Стьюдента равен - 11,9, при уровне статистической значимости 0,000. На итоговом этапе формирующего эксперимента показатель «самоуважение» увеличился, что соответствует поставленным задачам на констатирующем этапе эксперимента.

Об эффективности реализации программы в соответствии с логикой исследования произошли количественные и качественные изменения по компонентам психологического здоровья студентов педагогического вуза:

– выросли средние значения по показателям «интегральное чувство», «аутосимпатия», «потребности в познании» и «доминирование», «самопринятие», «самоуверенность», «самопонимание» и «самоуважение». Именно по этим показателям произошли наиболее значимые изменения;

– уменьшилось среднее значение по показателю «эмоциональная комфортность»;

– изменения средних значений остальных показателей по трем факторам психологического здоровья студентов не являются статистически значимыми.

Статистический анализ результатов опытно-экспериментальной работы по управлению формированию психологического здоровья студентов педагогического вуза подтвердил эффективность программируемой формирующей деятельности.

3.3 Рекомендации студентам, кураторам академических групп, педагогам-психологам и заместителям деканов по воспитательной работе факультетов педагогического вуза по управлению формированием психологического здоровья студентов педагогического вуза

Для обеспечения психологического здоровья студентов педагогического вуза необходимо организовать работу по их обучению и

помощь в освоении навыков самоуправления в различных психологических состояниях, чтобы уменьшить негативное влияние как внешних, так и внутренних факторов, влияющих на психологическое здоровье. В поддержании и укреплении психологического здоровья студентов, способность контролировать свои психические состояния имеет большое значение.

Для поддержания оптимального уровня и сохранения психологического здоровья студентов педагогического вуза была разработана технологическая карта внедрения результатов исследования. Она состоит из 7 этапов (полная информация в Приложении 5):

1. Целеполагание внедрения программы управления формированием психологического здоровья студентов.
2. Формирование положительной психологической установки на внедрение.
3. Изучение предмета внедрения.
4. Опережающее освоение предмета внедрения.
5. Фронтальное освоение предмета внедрения.
6. Совершенствование работы над предметом внедрения.
7. Распространение передового опыта освоения предмета внедрения.

Способами поддержания оптимального уровня психологического здоровья являются [43; с.41]:

– достижение полного мышечного расслабления (мышечное расслабление может ослабить и даже остановить негативные эмоции наряду с изменениями в функционировании внутренних органов). Потеря способности расслабляться приводит к мышечной гипертонии со всеми вытекающими последствиями;

– использование идей, связанных с положительными эмоциональными состояниями;

- изменение направления (включает в себя сосредоточение на наиболее правильном выполнении задачи, а не на результате);
- произвольное переключение внимания на стимул положительной эмоциональной ценности; устремите свой взор на успокаивающие раздражители спокойных тонов;
- музыкальная терапия (влияет на нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную системы, улучшает работоспособность, меняет настроение);
- арт-терапия (воздействует на человека с помощью искусства и творчества, способствует развитию творческих навыков, позволяет обрести внутреннюю гармонию, улучшить координацию движений, сформировать навыки саморегуляции). Конечный результат творческой деятельности приводит к чувству удовлетворения, повышает самооценку. Особое значение имеет арт-терапия при работе с «трудными» детьми и детьми, получившими психические травмы. Игра в конфликтной ситуации позволяет им определить причину проблемы, помогает избавиться от стресса [16; с. 42];
- трудотерапия (работа является источником положительных эмоций, приносит моральное удовлетворение, укрепляет волю, культивирует моральные качества, отвлекает внимание от навязчивых мыслей);
- библиотечная терапия. Во время чтения человек становится сообщником новостей. По лицу человека, который любит читать, вы можете точно определить эмоциональное содержание текста;
- автоматическое внушение в условиях снижения тонуса коры головного мозга. Это относится к влиянию на психическое состояние в процессе самогипноза (восприятие слова в контексте снижения тонуса коры головного мозга). В этом состоянии все, что вдохновлено резким снижением критичности, принимается с верой. Известно, что слово может вызвать эмоциональную реакцию. Известно, что ряд болезней происходит

под влиянием поспешного слов врача. Метод самоуправления активно используется в образовании для оптимизации образовательного процесса с целью профилактики и как средство психологической помощи учителям и детям [6; с. 173];

– имитационные игры (позволяют влиять на психические состояния, изменяя структуру личности, формируя определенные черты личности). Имаготерапия решает эту проблему. Студентам предлагается «играть» роль человека так, как он хотел. Движения, жесты, выражения лица, интонация являются проявлениями внутреннего состояния, и наш внутренний мир влияет на них. Перед тем, как начать уроки, вы должны решить, какие новые привычки важно приобрести, а какие устранить. Целью применения этого метода является изменение поведения, отвечающего требованиям среды. Симуляторы заставляют учителей задуматься о своей официальной позиции, эмоционально проникнуть в суть механизмов общения с коллегами, руководителями или учениками, а также с детьми со сверстниками и учителем [9; с. 70].

С практической точки зрения важно понимать, как сохранить и поддерживать психологическое здоровье на оптимальном уровне [15; с. 63]. Для этого необходимо обозначить рекомендации студентам, сотрудникам и педагогам-психологам педагогического вуза:

1. Академическая нагрузка студентов. На начальном этапе, в процессе обучения в вузе, изучая дисциплины в соответствии с учебной программой, студенты приобретают навыки, необходимые для развития профессионального опыта. Студенты узнают об особенностях возрастного развития человека, социальной ситуации развития и виде основной деятельности, особенностях сферы межличностного общения с разными категориями людей. Обучающиеся раскрывают актуальность тем психологической направленности на семинарских занятиях в докладах, рефератах, презентациях, практико-ориентированных проектах, что

помогает им в формировании когнитивного компонента с помощью социально-психологической адаптации.

2. Научно-исследовательская деятельность обучающихся. Вопросы психологического здоровья находят свое отражение в выборе и раскрытии тем при написании проектных работ, курсовых и выпускных квалификационных работ. Кроме того, ежегодно в университете проводится Школа молодого исследователя, где студенты проявляют свою профессиональную компетентность и представляют научные доклады, основанные на практических исследованиях. По результатам Школы молодого исследователю издается сборник трудов молодых ученых. Студенты вовлечены в деятельность студенческого научного сообщества, где под руководством профессорско-преподавательского состава участвуют в конкурсах научных студенческих работ, в международных, всероссийских и внутривузовских научно-практических семинарах и конференциях. Важным средством формирования психологического здоровья является опыт приобретения профессиональных компетенций путем активного участия студентов в научно-исследовательских конкурсах.

3. Учебные и производственные практики по профессии. Полученные знания, умения и навыки в период освоения теоретических дисциплин, обмена опытом с практикующими педагогами, педагогами-психологами, социальными педагогами студенты применяют и закрепляют в период учебной и производственной практики. Во время прохождения практики студенты демонстрируют качественное развитие навыков профессионала, умение взаимодействовать и организовывать совместную работу со всеми субъектами учебного процесса. Студенты, с целью повышения самоактуализации, выступают с сообщениями на педагогических советах, на родительских собраниях, проводят индивидуальные беседы с родителями педагогами, учащимися, проводят внеклассные мероприятия.

4. Воспитательная работа на факультете реализуется с помощью приоритетных направлений, исходя из концепции воспитательной работы, которая способствует активному вовлечению обучающихся в мероприятия общественно-полезной направленности. Данные виды деятельности не только формируют активную гражданскую позицию у студентов, но и создают условия для сохранения и укрепления эмоционального компонента, который реализуется через самоотношение. На факультете психологии традиционно организуется событийное волонтерство, которое проявляется в общественном наблюдении за ходом проведения государственной итоговой аттестации в образовательных учреждениях среднего образования города [50;с. 32].

Немаловажным аспектом формирования психологического здоровья является вовлеченность по личным интересам обучающихся в приоритетные направления деятельности, обозначенные в рекомендациях.

При работе со студентами педагогического вуза психолог или педагог-психолог, прежде всего, должен ориентироваться на ресурсы психологического здоровья, поскольку эффективность в любом процессе коррекции достигается только при активной субъективной позиции клиента и его готовности взять на себя ответственность за его личностные изменения и для его собственного развития в целом. Формирующая работа осуществляется как на уровне отдельных психологических состояний и процессов (уровень психологического функционирования), так и на субъективно-личностном уровне (уровень личной активности) [50;с. 33].

Упор на слово «психологический» позволяет нам четко определить специфику и направленность практических процессов и технологий. Они не направлены на устранение определенных дефектов, расстройств или дисфункций психики, а на обучение человека, который искал психологическую помощь, для осмысленного и ответственного поведения по отношению к себе, своему здоровью, своему социальному окружению и

жизни в целом усилить субъективность и расширить возможности самоопределения личности в условиях ее развития [71; с. 55].

Было выявлено, что психологическое здоровье является неотъемлемым продуктом развития личности. Здоровье — это не только отсутствие психических заболеваний, но и построение конструктивных отношений между учителями и учениками в процессе обучения, полная самореализация.

Выживание всего человечества связано с развитием здоровой личности. Именно психическое здоровье позволяет вам чувствовать себя полноправным членом общества. Следует помнить, что среди показателей психического здоровья особое значение придается степени его гармонии, интеграции в общество, консолидации, мира, оптимизма, морали, ориентации на саморазвитие и обогащение личности [11; с. 90].

Таким образом, мы составили рекомендации студентам, кураторам академических групп, педагогам-психологам и заместителям деканов по воспитательной работе факультетов педагогического вуза по управлению формированием психологического здоровья студентов педагогического вуза.

Выводы по третьей главе

Психологическое здоровье в современном мире позиционируется первостепенной ценностью человечества, особенно для категории студентов в образовательных учреждениях разных уровней. Психологическое здоровье — это состояние душевного благополучия, выступающее условием гармоничного развития, творческой активности и самореализации личности и позволяющее ей свободно актуализировать свои индивидуальные и возрастно-психологические особенности (В. Э. Пахальян).

Цель программы управления формированием: теоретически обосновать, разработать и экспериментально верифицировать

эффективность программы управления формированием психологического здоровья студентов педагогического вуза.

Задачи программы:

1. Ознакомить студентов с компонентами психологического здоровья;
2. Способствовать управлению формированием психологического здоровья с помощью компонентов: эмоционального, поведенческого и когнитивного;
3. Когнитивный компонент: изучить социально-психологическую адаптацию личности, формировать в студенческом коллективе благоприятный психологический микроклимат, способствующий сохранению и укреплению психологического здоровья студентов.
4. Эмоциональный компонент: обучать студентов способам регуляции психоэмоционального состояния, формировать навыки самоотношения, саморегуляции управления собственным психоэмоциональным состоянием, развивать систему профилактики стрессовых ситуаций, эмоционального выгорания.
5. Поведенческий компонент: изучить самоактуализацию личности, формировать у будущих студентов мотивацию к профессиональному самосовершенствованию личности.

Методические аспекты проведения практических занятий: цикл практических занятий для студентов рассчитан на 12 встреч. Оптимальное число участников - 13 человек. Продолжительность занятий 1,5-2 часа. Частота встреч: 1-2 раза в неделю.

Анализ результатов диагностики позволил установить различия в эмоциональном компоненте по показателям: «ожидаемое отношение» и «контактность»; в когнитивном компоненте по показателям: «ориентация во времени», «взгляд на природу человека», «ценности», «потребность в познании», «креативность» и «гибкость в общении»; в поведенческом компоненте по показателям: «саморуководство» и «самообвинение».

Об эффективности экспериментального воздействия можно судить по результатам сравнительного анализа изменений в показателях основных критериев психологического здоровья студентов педагогического вуза до и после экспериментального воздействия.

После реализации программы была проведена повторная диагностика по трем методикам и проведена математическая статистика t-критерия Стьюдента, которая выявила значительное повышение уровня психологического здоровья на данной выборке.

Также были составлены рекомендации для студентов, кураторов академических групп, педагогов-психологов и заместителей деканов по воспитательной работе факультетов педагогического вуза по управлению формированием психологического здоровья студентов педагогического вуза.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Под определением «психологическое здоровье» мы понимаем динамический набор психических свойств человека, обеспечивающий гармонию между потребностями человека и общества; включает в себя интерес к жизни, свободу мысли и инициативы, энтузиазм во всех сферах деятельности, деятельности и независимости; ответственность и способность рисковать, уверенность в себе и уважение к другим, удобочитаемость на пути к достижению цели, способность чувствовать сильные эмоции и осознание собственной личности.

Разработкой проблемы психологического здоровья личности занимались такие учёные, как: Ананьев В.А., Бехтерев В.М., Братусь Б.С., Дубровина И.В., Козлов А.В., Никифоров Г.С., Роговин М.С., Роджерс К., Хорни К., Хухлаева О.В. Их заслуга состояла в постановке проблемы и привлечения к ней внимания широкой общественности, которая формулирует тему психологического здоровья.

Задачи исследования выполнены:

1. Проанализирован феномен психологического здоровья в теории психологии .
2. Изучены особенности проявления психологического здоровья студентов педагогического вуза.
3. Разработана модель управления формированием психологического здоровья студентов педагогического вуза.
4. Определены этапы, методы и методики исследования.
5. Охарактеризована выборка и проанализированы результаты констатирующего эксперимента.
6. Разработана и реализована программа управления формированием психологического здоровья студентов педагогического вуза.

7. Проанализированы результаты опытно-экспериментального исследования.

8. Разработаны рекомендации студентам педагогического вуза по управлению формированием психологического здоровья.

Исследование психологического здоровья студентов педагогического вуза проходило в три этапа:

1. Поисково-подготовительный.
2. Опытно-экспериментальный этап.
3. Контрольно-обобщающий этап.

Цель и задачи исследования достигнуты.

Гипотеза подтвердилась:

1. Психологическое здоровье - интегративное свойство личности, характеризующееся наличием в своей структуре когнитивного, эмоционального и деятельностного компонентов.

2. Психологическое здоровье студентов характеризуется гетерохронностью и низкой динамикой становления основных компонентов и требует для своего развития специально организованной психолого-педагогической деятельности по формированию.

3. Управление формированием психологического здоровья студентов стало эффективным, когда:

– был проведен констатирующий эксперимент, проанализированы полученные результаты;

– на основе полученных результатов смоделирована и реализована программа управления формированием психологического здоровья студентов.

В заключении были составлены рекомендации студентам, кураторам академических групп, педагогам-психологам и заместителям деканов по воспитательной работе факультетов педагогического вуза по управлению формированием психологического здоровья студентов педагогического вуза, а также разработана технологическая карта внедрения результатов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология [Текст]: учебник-практикум / Галина Абрамова. – Москва: Юрайт, 2015. – 818 с.
2. Акимова, М.К. Психологическая диагностика [Текст] : учебное пособие / под ред. Маргариты Акимовой. – Санкт-Петербург.: Питер, 2010. – 303 с.
3. Алейникова, Т.В. Возрастная психофизиология [Текст]: учебное пособие / под ред. Г.А. Кураева; Татьяна Алейникова. – 2-е изд., доп. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 287 с.
4. Алексеев В.С. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие / Алексеев В.С., Жидкова О.И., Ткаченко И.В. – Саратов: Научная книга, 2019. – 158 с.–Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/81000.html>– Загл. с экрана
5. Альбуханова-Славская, К.А. Активность и сознание личности как субъекта деятельности [Текст] / Ксения Альбуханова-Славская//Психология личности. Активность и развитие личности. – 2012. –С.17-23
6. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания [Текст] : учебник для студентов псих. факультета / Борис Ананьев. – Санкт-Петербург: Питер, 2010. – 288 с.
7. Антропов, Ю.Ф. Психосоматические расстройства у детей и подростков [Текст] / Юрий Антропов. – Москва: изд-во Института психотерапии, 2007. – 311 с.
8. Асеев, В. Г. Мотивация поведения и формирование личности [Текст] : монография / Владимир Асеев. – Москва: Мысль, 2006. – 158 с.
9. Баданина, Л.П. Основы общей психологии [Текст] : учебное пособие / Лариса Баданина. – Москва: Флинта, 2017. – 448 с.

10. Бакшаева, Н.А. Психология мотивации студентов [Текст] : учебное пособие для вузов / Наталья Бакшаева. – Москва: Логос, 2006. – 184 с.
11. Барковская, М.Г. Исследование мотивации педагогической деятельности [Текст] / Марина Барковская // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10. – С. 129-132.
12. Беляева, Г.В. Проблема формирования профессиональной мотивации студентов педагогического ВУЗа [Текст] / Галина Беляева // Молодой ученый. – 2014. – №4. – С. 11-14.
13. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание [Текст] : учебник для студентов псих. факультета / пер. с англ. / Роберт Бернс. – Москва: «Прогресс», 2010. – 263 с.
14. Бехтерев, В.М. Проблемы развития и воспитания человека [Текст] / Владимир Бехтерев. – Москва: Институт практической психологии, 2010. – 340 с.
15. Бодалев, А.А. Психология о личности [Текст] : монография / Алексей Бодалев. – Москва: МГУ, 2008. – 63 с.
16. Божович, Л.И. Проблема развития мотивационной сферы ребенка. Изучение мотивации поведения детей и подростков [Текст] / Лидия Божович. – Москва: Педагогика, 2000. – С. 41-42.
17. Брунер, Д.С. Психология познания: за пределами непосредственной информации [Текст] / Джером Брунер.– Москва: «Прогресс», 2011. –С. 377-403.
18. Бурлачук, Л.Ф. Словарь - справочник по психодиагностике. [Текст] / Леонид Бурлачук. –3-е изд. –Санкт-Петербург: Питер, 2011. – 262 с.
19. Вачков, И.В. Структура профессионального самосознания [Текст] / Игорь Вачков // Психология. – 2010. – № 13. – С. 45-49.

20. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса [Текст] : практикум / Наталья Водопьянова. – Санкт-Петербург: Питер, 2010. – 336 с.
21. Возрастная и педагогическая психология. Хрестоматия [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – Москва: Издательский центр «Академия», 2010. – 240 с.
22. Володина, К.А. Особенности профессионального обучения студентов-психологов [Текст] / Ксения Володина // Современная психология: материалы II междунар. науч. конф. – Пермь: Меркурий, 2014. – С. 39-41.
23. Габдреев, Р.В. Моделирование познавательной деятельности студентов [Текст] : диссертация / Рустем Габдреев. – Казань: КГУ, 2009. – 112 с.
24. Гайдар, К.М. Подготовка профессиональных психологов в вузах: противоречия и проблемы [Текст] / Карина Гайдар // Известия ВГПУ. Педагогические науки. – 2014. – С. 92-95.
25. Гамезо, М.В. Возрастная психология личности от молодости до старости [Текст]: учебное пособие / М.В. Гамезо, В.С. Герасимова, Г. Г. Горелова, Л.М. Орлова. – Москва: Педагогическое общество России, 2012. – 272 с.
26. Говорин, Н.В. Распространённость невротических расстройств у студентов средне-специального учебного заведения [Текст] / Н. В. Говорин, О. А. Тарасова, А. В. Сахаров // Трансляционная медицина - инновационный путь развития современной психиатрии.– 2013. – С. 171-172.
27. Гозман, Л.Я. Психология эмоциональных отношений [Текст]: учебник для студентов псих. факультетов / Леонид Гозман.– Москва: МГУ, 2011. – 176 с.
28. Головин, С.Ю. Словарь практического психолога [Текст] : словарь / Сергей Головин. – Москва: Харвест, 2009. – 800 с.

29. Гонеев, А. Д. Основы коррекционной педагогики [Текст]: учебное пособие для вузов / Александр Гонеев. – Москва: Академия, 2010. – 272 с.

30. Долгова В. И. Системные инновационные технологии целеполагания [Электронный ресурс] / Валентина Долгова // XXXV International Research and Practice Conference “Global crisis of contemporaneity in the sphere of mindset, social values and political interests correlation»: сб. труд. Международной виртуальной Интернет конференции. – Лондон, Великобритания, 2012. – Режим доступа: <http://gisap.eu/ru/node/16023>. – Загл. с экрана.

31. Долгова, В.И. Системные инновационные технологии целеполагания [Электронный ресурс] / Валентина Долгова // «Global crisis of contemporaneity in the sphere of mindset, social values and political interests correlation»: XXXV International Research and Practice Conference: сб. тр. Международной виртуальной Интернет-конференции. – Лондон (Великобритания), 2012. – С. 41-45. – Режим доступа: <http://gisap.eu/ru/node/16023>. – Загл. с экрана.

32. Долгова, В. И. Адаптирующее воздействие социума на профессиональное самоопределение его субъектов [Электронный ресурс] / В.И. Долгова, Ю.А. Рокицкая // Forms of social communication in the dynamics of human society: сб. тр. Международной виртуальной Интернет-конференции. – Лондон (Великобритания), 2012. – С. 51-54. – Режим доступа: <http://gisap.eu/ru/node/16806> – Загл. с экрана.

33. Донцов Д. А. Психодиагностика. Практикум по психодиагностике [Текст]: учебное пособие для высших учебных заведений / Д.А. Донцов, И.Н. Базаркина, Л.В. Сенкевич. – Москва: Человек, 2014. – 247 с.

34. Дружинин, В. Н. Экспериментальная психология [Текст]: учебное пособие для вузов/ Владимир Дружинин. – 2-е изд. – Санкт-Петербург. 2011. – 256 с.
35. Журавлева, А.Е. Здоровье и здоровьесбережение в юношеском возрасте: теоретический аспект [Текст]/ Анна Журавлева // Современная психология: теория и практика: сборник тезисов науч.-практ. конф. – Москва: Изд-во Спецкнига, 2012. – С. 60-62.
36. Захарова, А. В. Психология формирования самооценки [Текст] : учебник для студентов псих. факультета/ Анна Захарова. – Минск: РБПК «Белинкомаш», 2010. – 145 с.
37. Зинченко В. П. Большой психологический словарь [Текст] / под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова.– 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Педагогика-Пресс, 2003. – 672 с.
38. Иванников, В.А. Проблемы подготовки психологов [Текст] / Вячеслав Иванников // Вопросы психологии. – 2006. – №1. – С. 48-52.
39. Идобаева, О.А. Психологические условия начального этапа профессионализации студентов-медиков [Текст] / Ольга Идобаева // Ананьевские чтения.– 2013. – С. 433-435.
40. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы [Текст] : учебное пособие / Евгений Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2002. – 512 с.
41. Килинская, Н.В. К проблеме профессионального развития студентов-психологов [Текст]/ Наталья Килинская // Современная психология: материалы междунар. науч. конф. – Пермь: Меркурий, 2012. – С. 19-21.
42. Клези, Я. Невроз, обустройство жизни, государственное устройство [Текст] / Яков Клези // Независимый психиатрический журнал. – 2012. – № 1. – С. 28-46.
43. Колесникова, В. Ф. Из опыта работы по формированию здорового образа жизни и профилактике вредных привычек в молодежной среде [Текст] / В. Ф. Колесникова, М. А. Иваненко, З. М. Грабко //

Современные подходы к продвижению здоровья: материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. – Гомель, 2012. – С. 63-65.

44. Колышко, А.М. Психология самоотношения [Текст]: учебник для студентов псих. факультета / Александр Колышко. – Санкт-Петербург: Питер, 2011. – 341 с.

45. Коржова, Е.Ю. Психология жизненных ориентаций человека [Текст] : монография / Елена Коржова. – Санкт-Петербург: РХГА, 2006. – 384 с.

46. Крайг, Г. Психология развития [Текст]: учебник для студентов высш. уч. заведений / ГрэйсКрайг. – Санкт-Петербург: Питер, 2010. – 992 с.

47. Краснова, В.В. Социальная тревожность как фактор эмоционального благополучия у студентов [Текст] / Виктория Краснова // Трансляционная медицина - инновационный путь развития современной психиатрии. – Самара, 2013. – С. 420-421.

48. Кречмер, Э. Строение тела и характер [Текст] : учебник / Эрнст Кречмер.– Москва, 1924. – 126 с.

49. Крымова, О.С. Профессиональная идентичность студентов-психологов [Текст]/ О.С. Крымова, О.А. Сукнина.– Оренбург: ФГБОУ ВПО «Оренбургский гос. Ун-т», 2014.– 4 с.

50. Кудрявцева Е. Ю. Актуальность сохранения и укрепления социально-психического здоровья студенческой молодежи в условиях модернизации современного образования [Текст]: сборник «Социальное воспитание и общекультурное развитие личности» / Е.Ю.Кудрявцева, Н.В.Кергилова, Г.Ю. Лизунова // Горно-Алтайский государственный университет. – 2015. –С. 31-33.

51. Кулыгина, М.А. Психическое здоровье студентов: клинико-психологические факторы риска и возможности психотерапии [Текст]/Марина Кулыгина // Трансляционная медицина - инновационный путь развития современной психиатрии. – Самара, 2013. – С. 421-423.

52. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. [Текст] : учебное пособие / Алексей Леонтьев.– Москва: Феникс, 2009. –С. 23 - 33.
53. Леонтьев, А.Н. Психология общения [Текст] : учебник для студентов псих. факультета / Алексей Леонтьев. -Тартую, 2006. - с. 178.
54. Малейчук, Г.И. Особенности феноменологического подхода к оценке психического здоровья [Текст]/ Геннадий Малейчук // Вестник Брянского университета. – 2011. – № 1. – С. 150-157.
55. Малкина-Пых, И.Г. Психосоматика [Текст]: справочник практического психолога / Ирина Малкина-Пых. – Москва: Изд-во Эксмо, 2005. – 992 с.
56. Манакова, Е.А. Переживание одиночества как вид нарушения психологического здоровья в контексте личностных особенностей [Текст] / Евгения Манакова // Актуальные вопросы педагогики и психологии образования. – Барнаул, 2012. – С. 123-125.
57. Меламед, Д.А. Социально-психологические особенности учебно-профессиональной мотивации студентов [Электронный ресурс]/ Денис Меламед.–2011. –Режим доступа : <http://psyedu.ru/journal/2011/2/2116.phtml> –Загл. с экрана.
58. Мизинова, Е.В. Динамика социально-психологических характеристик личности больных с невротическими расстройствами в период с середины 1980-х по 2010 год и их влияние на характер и степень выраженности психопатологической симптоматики [Текст] / Елена Мизинова // Неврозы в современном мире. Новые концепции и подходы к терапии: сборник тезисов науч.-практ. конф. – Санкт-Петербург, 2011. – С. 122-124.
59. Митина Л. М., Профессионально-личностное развитие педагога: диагностика, технологии, программы[Текст]: учебное пособие для вузов / Лариса Митина. – 2-е изд., доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 430 с.

60. Молчанова, О.Н. Самооценка. Теоретические проблемы и эмпирические исследования [Текст]: учебное пособие / Ольга Молчанова. – Москва: Флинта, 2010. – 46 с.
61. Мухина, В.С. Возрастная психология[Текст]: учебник для студентов / Валерия Мухина. – Москва: Академия, 2010. – 456 с.
62. Мясищев В.Н. Психология отношений [Текст]: учебник для студентов высш. уч. заведений / Владимир Мясищев. – Москва: МГУ, 2010. – 356 с.
63. Назыров, Р.К. О клинической психотерапии неврозов [Текст]/ Равиль Назыров // Неврозы в современном мире. Новые концепции и подходы к терапии: сборник тезисов науч.-практ. конф. – Санкт-Петербург, 2011. – С. 134-138.
64. Неврозы в современном мире. Новые концепции и подходы к терапии[Текст]: сборник тезисов науч.-практ. конф. / СПб НИПНИ им. В. М. Бехтерева; под ред. Н. Г. Незнанова, Б. Д. Карвасарского. – Санкт-Петербург, 2011. – 287 с.
65. Немов, Р. С. Психология[Текст] :учебник для высш. уч. заведений / Роберт Немов. – Москва: КноРус, 2000. – 688 с.
66. Пантилеев, С.Р. Самоотношение [Текст] / Сергей Пантилеев // Психология самосознания. – 2010. – С. 208-242.
67. Петровский, А.В. Общая психология [Текст]: учебник для студентов педагогических институтов / под ред. Артура Петровского – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва; Просвещение, 2011. – 150 с.
68. Подласый И.П. Педагогика: 100 вопросов - 100 ответов[Текст]: учеб. пособие для вузов / Иван Подласый. – Москва: ВЛАДОС-пресс, 2006. – 365 с.
69. Пономарева, Е.Ю. Психологическое сопровождение профессионального становления личности в системе гуманитарного образования [Текст]: коллективная монография / Е.Ю. Пономарева, О.А. Рудакова. – Уфа: АЭТЕРНА, 2016. – С. 103-148.

70. Психология[Текст] :словарь / под общ.ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Политиздат, 2014. – 494 с.
71. Психолого-педагогические исследования качества образования в условиях инновационной деятельности образовательной организации [Текст]: материалы IX Всерос. науч.-практ. конф. / под ред.: Т. С. Анисимовой, Т. В. Суняйкиной. – Славянск-на-Кубани: Филиал Кубанского гос. ун-та, 2016. – 342 с.
72. Райгородский, Д.Я. Психология самосознания[Текст] :хрестоматия / Даниил Райгородский. – Москва: Наука, 2012. – 672 с.
73. Реан А. А. Психология человека от рождения до смерти[Текст] / Артур Реан. – Санкт-Петербург: Прайм-Еврознак, 2012. – 656 с.
74. Романова, А.И. Ключевые направления исследования самопознания в зарубежной психологии [Текст] : учебник для вузов / Анна Романова. –Москва: - 2012. – 210 с.
75. Сарджвеладзе, Н.И. Личность и её взаимодействие с социальной средой [Текст] : учебное пособие / НодарСарджвеладзе. – Санкт-Петербург: Питер, 2009. – 448 с.
76. Серый, А.В. Психологические механизмы функционирования системы личностных смыслов [Электронный ресурс] – Электрон. дан. / АндрейСерый. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2002. – Режим доступа : <http://hpsy.ru/public/x1240.htm>. – Загл. с экрана.
77. Сорокова, М.Г. Методы математической статистики в психологии [Электронный ресурс]: учебное пособие / Марина Сорокова. – Саарбрюкен: PalmariumAcademicPublishing, 2014. – 405 с. –Режим доступа: <http://psychlib.ru/resource.php/pdf/documents/SMs-2014.pdf#page=1>. – Загл. с экрана.
78. Столин, В.В. Самосознание личности[Текст] : учебник для студентов псих. факультета / Владимир Столин.– Москва: Изд-во МГУ, 2010. – 287 с.

79. Столяренко, Л.Д. «Психология и педагогика в вопросах и ответах» [Текст] / Л.Д. Столяренко, С.И. Самыгин.– Ростов-на-Дону; «Феникс», 2011. – 576 с.
80. Сурмач, М.Ю. Влияние физической активности, способов проведения досуга и факторов, связанных с обучением, на психическое здоровье студента [Текст] / М. Ю. Сурмач, Т. А. Бурбицкая, О. Н. Куратник // Вопросы организации и информатизации здравоохранения. – 2011. – № 2.– С. 35-40.
81. Табачников, С.И. Клиника и психотерапия психосоматических заболеваний [Текст]: учебник для врачей-интернов высших медицинских учебных заведений III-IV уровня аккредитации / Сергей Табачников.– Харьков: Око, 2002. – 469 с.
82. Трусъ, А. А. Психология управления[Текст]: учебное пособие / Александр Трусъ. – Минск: Высшая школа, 2015. – 317 с.
83. Харитонов, Т. Г. Теория и практика организации психопрофилактики в деятельности практического психолога [Текст]: монография / Татьяна Харитонов. – Нижний Новгород: ННГАСУ, 2013. – 453 с.
84. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность[Текст] пер. с нем. Хайнц Хекхаузен.– Москва: 2007. – 392 с.
85. Хухлаева, О.В. Психологическое консультирование и психологическая коррекция[Текст]: учебник для бакалавров/ О.В. Хухлаева, О.Е. Хухлаева. – Москва: Юрайт, 2013. – 423 с.
86. Чевачина, А.В. Самоотношение как значимый компонент развития личности [Текст] / Анна Чевачина // Менеджмент качества образования в условиях обновляющейся России. – 2011. –Вып. 5. – С. 320-325.
87. Чеснокова, И.И. Проблема самосознания в психологии [Текст] / Ирина Чеснокова. – Москва: Наука, 2010. – 144 с.

88. Чурило, Н.В. Субъективное благополучие юношей и девушек в контексте реализации индивидуальной жизненной стратегии [Текст] /Наталья Чурило // Психологический журнал. – 2009. – С. 63-69.
89. Юпитов, А.В. Проблематика и особенности психологического консультирования в ВУЗе. [Текст] /Алексей Юпитов // Вопросы психологии.– 2008. – № 4. – С. 50-56.
90. Якунин, В.А. Психология учебной деятельности студентов [Текст] : учебное пособие / Валерий Якунин. – Санкт-Петербург: Питер, 2006. – 157 с.
91. Gregory R. Maio, The Psychology of Attitudes and Attitude Change [Text] : electronic book / G. R. Maio, G. Haddock, B. Verplanken. – SAGE Publications, 2018. – 400 p.
92. John D. Mayer, Personality: A Systems Approach [Text]: electronic book / John D. Mayer. – Rowman & Littlefield Publishers: 2017. –532 p.
93. Radtchenko-Draillard, S. The current perspectives in the psychotherapeutic and correctional work of psychologists in higher education [Electronic resource] / S. Radtchenko-Draillard// Proceedings of the International Annual Scientific and Practical Conference “New in Science and Education”. –Moscow: Jewish Private University, 2020.–pp.131-133. –Access mode: <https://doi.org/10.29003/m.978-5-317-06394-8>–Title from the screen.
94. Rotenstein, L. S. Prevalence of depression, depressive symptoms, and suicidal ideation among medical students: a systematic review and meta-analysis [Electronic resource] / L. S. Rotenstein, M. A. Ramos, M. Torre et al.– *JAMA*, 2016. –Access mode: <https://doi:10.1001/jama.2016.17324>– Title from the screen.
95. Suzanne Abraham и Derek Llewellyn-Jones. The Oxford Handbook of Personality and Social Psychology [Text] : electronic book / S. Abraham и D. Llewellyn-Jones. – Oxford University Press: 2018. – 992 p.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики управления формированием психологического здоровья студентов педагогического вуза

Диагностика социально-психологической адаптации личности (СПА) (К.

Роджерс, Р. Даймонд)

Методика предназначена для диагностики приспособленности человека к условиям взаимодействия с окружающими его людьми в системе межличностных отношений. Социально-психологическая адаптация зависит от умения личности ориентироваться в социальных ситуациях, правильно определять личностные особенности и эмоциональные состояния других людей, выбирать адекватные способы обращения с ними и реализовывать эти способы в процессе взаимодействия. Адаптивность означает соответствие целей и ценностных ориентаций личности результатам, достигаемым в процессе деятельности. Намерения человека, как правило, совпадают с поступками, замыслы - с воплощением, побуждения к действию - с его итогами. Следует отметить, что неадаптивность может иметь не только негативный, но и, возможно позитивный характер. Существование противоречивых отношений между целью и результатом может быть источником динамики деятельности, ее реализации и развития.

Результаты тестирования оцениваются по 13 первичным и 6 интегральным показателям. Каждая первичная шкала разбивается на три зоны: низких, средних и высоких оценок. Интегральные показатели отражают процентное соотношение противоположных тенденций (например, адаптивность -неадаптивность).

Среднее значение интегральных оценок - 50. В данной компьютерной версии приняты следующие критерии интерпретации: до 40 - низкие значения, 40 - 60 средние, более 60 - высокие. Текст автоматической интерпретации требует уточнения с учетом значений первичных шкал, так как одни и те же значения интегральных показателей могут быть получены при различных значениях первичных показателей (низких, средних и высоких) и показывают только преобладание той или иной тенденции.

Опросник состоит из 101 утверждения.

Примерное время тестирования 30 минут.

1. Испытывает неловкость, когда вступает с кем-нибудь в разговор.
2. Нет желания раскрываться перед другими.
3. Во всем любит состязание, соревнование, борьбу.
4. Предъявляет к себе высокие требования.

5. Часто ругает себя за сделанное.
6. Часто чувствует себя униженным.
7. Сомневается, что может нравиться кому-нибудь из лиц противоположного пола.
8. Свои обещания выполняет всегда
9. Теплые, добрые отношения с окружающими.
10. Человек сдержанный, замкнутый; держится ото всех чуть в стороне.
11. В своих неудачах винит себя.
12. Человек ответственный; на него можно положиться.
13. Чувствует, что не в силах хоть что-нибудь изменить, все усилия напрасны.
14. На многое смотрит глазами сверстников.
15. Принимает в целом те правила и требования, которым надлежит следовать.
16. Собственных убеждений и правил не хватает.
17. Любит мечтать — иногда прямо среди бела дня. С трудом возвращается от мечты к действительности.
18. Всегда готов к защите и даже нападению: «застревает» на переживаниях обид, мысленно перебирая способы мщения.
19. Умеет управлять собой и собственными поступками, заставлять себя, разрешать себе; самоконтроль для него - не проблема.
20. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.
21. Все, что касается других, не волнует: сосредоточен на себе; занят собой.
22. Люди, как правило, ему нравятся.
23. Не стесняется своих чувств, открыто их выражает.
24. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко.
25. Сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. С окружающими обычно ладит.
27. Всего труднее бороться с самим собой.
28. Настораживает незаслуженное доброжелательное отношение окружающих.
29. В душе — оптимист, верит в лучшее.
30. Человек неподатливый, упрямый; таких называют трудными.
31. К людям критичен и судит их, если считает, что они этого заслуживают.
32. Обычно чувствует себя не ведущим, а ведомым: ему не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.
33. Большинство из тех, кто его знает, хорошо к нему относится, любит его.
34. Иногда бывают такие мысли, которыми не хотелось бы ни с кем делиться.

35. Человек с привлекательной внешностью.
36. Чувствует себя беспомощным, нуждается в ком-то, кто был бы рядом.
37. Приняв решение, следует ему.
38. Принимает, казалось бы, самостоятельные решения, не может освободиться от влияния других людей.
39. Испытывает чувство вины, даже когда винить себя как будто не в чем.
40. Чувствует неприязнь к тому, что его окружает.
41. Всем доволен.
42. Выбит из колеи: не может собраться, взять себя в руки, организовать себя.
43. Чувствует вялость; все, что раньше волновало, стало вдруг безразличным.
44. Уравновешен, спокоен.
45. Разозлившись, нередко выходит из себя.
46. Часто чувствует себя обиженным.
47. Человек порывистый, нетерпеливый, горячий: не хватает сдержанности.
48. Бывает, что сплетничает.
49. Не очень доверяет своим чувствам: они иногда подводят его.
50. Довольно трудно быть самим собой.
51. На первом месте рассудок, а не чувство: прежде чем что-либо сделать, подумает.
52. Происходящее с ним толкует на свой лад, способен напридумывать лишнего... Словом — не от мира сего.
53. Человек терпимый к людям и принимает каждого таким, каков он есть.
54. Старается не думать о своих проблемах.
55. Считает себя интересным человеком — привлекательным как личность, заметным.
56. Человек стеснительный, легко тушуетя.
57. Обязательно нужно напоминать, подталкивать, чтобы довел дело до конца.
58. В душе чувствует превосходство над другими.
59. Нет ничего, в чем бы выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое Я.
60. Боится того, что подумают о нем другие.
61. Честолюбив, равнодушен к успеху, похвале: в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.
62. Человек, у которого в настоящий момент многое достойно презрения.
63. Человек деятельный, энергичный, полон инициатив.
64. Пасует перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями.

65. Себя просто недостаточно ценит.
66. По натуре вожак и умеет влиять на других.
67. Относится к себе в целом хорошо.
68. Человек настойчивый, напористый; ему всегда важно настоять на своем.
69. Не любит, когда с кем-нибудь портятся отношения, особенно — если разногласия грозят стать явными.
70. Подолгу не может принять решение, а потом сомневается в его правильности.
71. Пребывает в растерянности, все спуталось, все смешалось у него.
72. Доволен собой.
73. Невезучий.
74. Человек приятный, располагающий к себе.
75. Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность.
76. Презирает лиц противоположного пола и не связывается с ними.
77. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх: а вдруг — не справлюсь, а вдруг - не получится.
78. Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно бы тревожило.
79. Умеет упорно работать.
80. Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и отношение к окружающему миру.
81. Случается, что говорит о том, в чем совсем не разбирается.
82. Всегда говорит только правду.
83. Встревожен, обеспокоен, напряжен.
84. Чтобы заставить хоть что-то сделать, нужно как следует настоять, и тогда он уступит.
85. Чувствует неуверенность в себе.
86. Обстоятельства часто вынуждают защищать себя, оправдываться и обосновывать свои поступки.
87. Человек уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.
88. Человек толковый, любит размышлять.
89. Иной раз любит прихвастнуть.
90. Принимает решения и тут же их меняет; презирает себя за безволие, а сделать с собой ничего не может.
91. Старается полагаться на свои силы, не рассчитывает на чью-то помощь.

92. Никогда не опаздывает.
93. Испытывает ощущение скованности, внутренней несвободы.
94. Выделяется среди других.
95. Не очень надежный товарищ, не во всем можно положиться.
96. В себе все ясно, себя хорошо понимает.
97. Общительный, открытый человек; легко сходится с людьми.
98. Силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые приходится решать; со всем может справиться.
99. Себя не ценит: никто его всерьез не воспринимает; в лучшем случае к нему снисходительны, просто терпят.
100. Беспокоится, что лица противоположного пола слишком занимают мысли.
101. Все свои привычки считает хорошими.

Бланк для ответов

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
101									

Инструкция

В опроснике содержатся высказывания о человеке, о его образе жизни: переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения. Их всегда можно соотнести с нашим собственным образом жизни.

Прочитав или прослушав очередное высказывание опросника, примерьте его к своим привычкам, своему образу жизни и оцените: в какой мере это высказывание может быть отнесено к Вам. Для того, чтобы обозначить ваш ответ в бланке, выберите

подходящий, по вашему мнению, один из семи вариантов оценок, пронумерованных цифрами от «0» до «6»:

ШКАЛА ОТВЕТОВ	<ul style="list-style-type: none"> — «0» - это ко мне совершенно не относится; — «2» - сомневаюсь, что это можно отнести ко мне; — «3» - не решаюсь отнести это к себе; — «4» - это похоже на меня, но нет уверенности; — «5» - это на меня похоже; — «6» - это точно про меня.
--------------------------	---

Выбранный вами вариант ответа отметьте в бланке для ответов в ячейке, соответствующей порядковому номеру высказывания.

Показатели и ключи интерпретации

Интегральные показатели	
«Адаптация» $A = \frac{a}{a+b} * 100\%$	«Самоприятие» $S = \frac{a}{a+b} * 100\%$
«Приятие других» $L = \frac{1,2a}{1,2a+b} * 100\%$	«Эмоциональная комфортность» $E = \frac{a}{a+b} * 100\%$
«Интернальность» $I = \frac{a}{a+1,4b} * 100\%$	«Стремление к доминированию» $D = \frac{2a}{2a+b} * 100\%$

№	Показатели	Номера высказываний	Нормы
1	a Адаптивность	4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 72, 74, 75, 78, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	(68-170) 68-136
	b Деадаптивность	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	(68-170) 68-136
2	a Лживость —	34, 45, 48, 81, 89,	(18-45)
	b Лживость +	8, 82, 92, 101	18-36
3	a Приятие себя	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	(22-52) 22-42
	b Неприятие себя	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	(14-35) 14-28
4	a Приятие других	9, 14, 22, 26, 53, 97	(12-30) 12-24
	b Неприятие других	2, 10, 21, 28, 40, 60, 76	(14-35) 14-28
5	a Эмоциональный комфорт	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78	(14-35) 14-28
	b Эмоциональный дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	(14-35) 14-28
6	a Внутренний контроль	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98, 13,	(26-65) 26-52
	b Внешний контроль	25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77	(18-45) 18-36
7	a Доминирование	58, 61, 66	(6-15) 6-12
	b Ведомость	16, 32, 38, 69, 84, 87	(12-30) 12-24
8	Эскапизм (уход от проблем)	17, 18, 54, 64, 86	(10-25) 10-20

Интерпретация:

Отношение к тестированию: повышенная открытость и откровенность в раскрытии своих проблем, отсутствие сознательного намерения приукрасить свой характер.

Адаптация. Средний тестовый показатель. Умеренная приспособленность человека к условиям взаимодействия с окружающими его людьми в системе межличностных отношений. Тенденция к совпадению целей и ценностных ориентаций личности результатам, достигаемым в процессе общения. Намерения, в основном,

совпадают с поступками, замыслы - с воплощением, побуждения к действию - с его итогами.

Самоприятие. Высокий тестовый показатель. Положительная самооценка своих личностных качеств. Удовлетворенность собой. Уверенность, что может нравиться окружающим, интересен и привлекателен для других как личность.

Приятие других. Средний тестовый показатель. Умеренная терпимость к другим людям, к их слабостям и недостаткам. Критичность к окружающим. Склонность давать как положительные, так и отрицательные оценки их личности и особенностей поведения. Стремление к сохранению некоторой дистанции в общении с ними.

Эмоциональная комфортность. Низкий тестовый показатель. Тревожность, обеспокоенность, напряженность. Некоторая эмоциональная неуравновешенность. Неудовлетворенность окружающей действительностью. Пессимистичность.

Интернальность. Высокий тестовый показатель. Преобладание внутренней мотивации над внешней. Требовательность к себе. Умение управлять собой и собственными поступками. Тенденция к предварительному продумыванию своих поступков. Самокритичность, склонность искать причины своих неудач в самом себе. Стремление полагаться на свои силы, не рассчитывая на чью-то помощь.

Доминирование. Средний тестовый показатель. Умеренное стремление влиять на других, убеждать их в своем мнении, отстаивать свои позиции - в ряде случаев может сочетаться с определенной уступчивостью, податливостью внешнему влиянию.

Диагностика самоактуализации личности методика А.В. Лазукина в адаптации Н.Ф. Калина (САМОАЛ)

Само понятие «самоактуализация» интерпретируется как стремление человека к наиболее полному раскрытию и реализации своего личностного потенциала. Наиболее полная самореализация состоит в реализации смысложизненных и ценностных ориентации, то есть имеет место сущностная, аутентичная самореализация - осуществление потребности в самоактуализации как стремление реализовать свои способности и таланты. Такую самореализацию называют самоотдачей, самоосуществлением. Нередки случаи, когда самореализующаяся личность может быть названа самоактуализированной. Такое синонимичное употребление в большей мере может касаться наивысшего уровня.

Инструкция. из двух вариантов утверждений выберите тот, который вам больше нравится или лучше согласуется с вашими представлениями, точнее отражает ваши

мнения. Здесь нет хороших или плохих, правильных или неправильных ответов, самым лучшим будет тот, который дается по первому побуждению.

Опросник

1. а) Придет время, когда я заживу по-настоящему, не так, как сейчас.
б) Я уверен, что живу по-настоящему уже сейчас.
2. а) Я очень увлечен своим профессиональным делом.
б) Не могу сказать, что мне нравится моя работа и то, чем я занимаюсь.
3. а) Если незнакомый человек окажет мне услугу, я чувствую себя ему обязанным.
б) Принимая услугу незнакомому человеку, я не чувствую себя обязанным ему.
4. а) Мне бывает трудно разобраться в своих чувствах.
б) Я всегда могу разобраться в собственных чувствах.
5. а) Я часто задумываюсь над тем, правильно ли я вел себя в той или иной ситуации.
б) Я редко задумываюсь над тем, насколько правильно мое поведение.
6. а) Я внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты.
б) Я редко смущаюсь, когда мне говорят комплименты.
7. а) Способность к творчеству - природное свойство человека.
б) Далеко не все люди одарены способностью к творчеству.
8. а) У меня не всегда хватает времени на то, чтобы следить за новостями литературы и искусства.
б) Я прилагаю силы, стараясь следить за новостями литературы и искусства.
9. а) Я часто принимаю рискованные решения.
б) Мне трудно принимать рискованные решения.
10. а) Иногда я могу дать собеседнику понять, что он кажется мне глупым и неинтересным.
б) Я считаю недопустимым дать понять человеку, что он мне кажется глупым и неинтересным.
11. а) Я люблю оставлять приятное «на потом».
б) Я не оставляю приятное «на потом».
12. а) Я считаю невежливым прерывать разговор, если он интересен только моему собеседнику.
б) Я могу быстро и непринужденно прервать разговор, интересный только одной стороне.

13. а) Я стремлюсь к достижению внутренней гармонии.
б) Состояние внутренней гармонии, скорее всего, недостижимо.
14. а) Не могу сказать, что я себе нравлюсь.
б) Я себе нравлюсь.
15. а) Я думаю, что большинству людей можно доверять.
б) Думаю, что без крайней необходимости людям доверять не стоит.
16. а) Плохо оплачиваемая работа не может приносить удовлетворения.
б) Интересное, творческое содержание работы - само по себе награда.
17. а) Довольно часто мне бывает скучно.
б) Мне никогда не бывает скучно.
18. а) Я не стану отступать от своих принципов даже ради полезных дел, которые могли бы рассчитывать на людскую благодарность.
б) Я бы предпочел отступить от своих принципов ради дел, за которые люди были бы мне благодарны.
19. а) Иногда мне трудно быть искренним.
б) Мне всегда удается быть искренним.
20. а) Когда я нравлюсь себе, мне кажется, что я нравлюсь и окружающим.
б) Даже когда я себе нравлюсь, я понимаю, что есть люди, которым я неприятен.
21. а) Я доверяю своим внезапно возникшим желаниям.
б) Свои внезапные желания я всегда стараюсь обдумать.
22. а) Я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.
б) Я не слишком расстраиваюсь, если мне это не удастся.
23. а) Эгоизм - естественное свойство любого человека.
б) Большинству людей эгоизм не свойственен.
24. а) Если я не сразу нахожу ответ на вопрос, то могу отложить его на неопределенное время.
б) Я буду искать ответ на интересующий меня вопрос, не считаясь с затратами времени.
25. а) Я люблю перечитывать понравившиеся мне книги.
б) Лучше прочесть новую книгу, чем возвращаться к уже прочитанной.
26. а) Я стараюсь поступать так, как ожидают окружающие.
б) Я не склонен задумываться о том, чего ждут от меня окружающие.
27. а) Прошлое, настоящее и будущее представляются мне единым целым.
б) Думаю, мое настоящее не очень-то связано с прошлым или будущим.
28. а) Большая часть того, что я делаю, доставляет мне удовольствие.
б) Лишь немногие из моих занятий по-настоящему меня радуют.

29. а) Стремясь разобраться в характере и чувствах окружающих, люди часто
бывают бестактным.
б) Стремление разобраться в окружающих людях вполне естественно и оправдывает
некоторую бестактность.
30. а) Я хорошо знаю, какие чувства я способен испытывать, а какие нет.
б) Я еще не понял до конца, какие чувства я способен испытывать.
31. а) Я чувствую угрызения совести, если сержусь на тех, кого люблю.
б) Я не чувствую угрызений совести, когда сержусь на тех, кого люблю.
32. а) Человек должен спокойно относиться к тому, что он может услышать о
себе от других.
б) Вполне естественно обидеться, услышав неприятное мнение о себе.
33. а) Усилия, которых требует познание истины, стоят того, ибо приносят
пользу.
б) Усилия, которых требует познание истины, стоят того, ибо доставляют
удовольствие.
34. а) В сложных ситуациях надо действовать испытанными способами - это
гарантирует успех.
б) В сложных ситуациях надо находить принципиально новые решения.
35. а) Люди редко раздражают меня.
б) Люди часто меня раздражают.
36. а) Если бы была возможность вернуть прошлое, я бы там многое изменил.
б) Я доволен своим прошлым и не хочу в нем ничего менять.
37. а) Главное в жизни - приносить пользу и нравиться людям.
б) Главное в жизни - делать добро и служить истине.
38. а) Иногда я боюсь показаться слишком нежным.
б) Я никогда не боюсь показаться слишком нежным.
39. а) Я считаю, что выразить свои чувства обычно важнее, чем обдумывать
ситуацию.
б) Не стоит необдуманно выражать свои чувства, не взвесив ситуацию.
40. а) Я верю в себя, когда чувствую, что способен справиться с задачами,
стоящими передо мной.
б) Я верю в себя даже тогда, когда неспособен справиться со своими проблемами.
41. а) Совершая поступки, люди руководствуются взаимными интересами.
б) По своей природе люди склонны заботиться лишь о собственных интересах.

42. а) Меня интересуют все новшества в моей профессиональной сфере.
б) Я скептически отношусь к большинству нововведений в своей профессиональной области.

43. а) Я думаю, что творчество должно приносить пользу людям.
б) Я полагаю, что творчество должно приносить человеку удовольствие.

44. а) У меня всегда есть своя собственная точка зрения по важным вопросам.
б) Формируя свою точку зрения, я склонен прислушиваться к мнениям уважаемых и авторитетных людей.

45. а) Секс без любви не является ценностью.
б) Даже без любви секс - очень значимая ценность.

46. а) Я чувствую себя ответственным за настроение собеседника.
б) Я не чувствую себя ответственным за это.

47. а) Я легко мирюсь со своими слабостями.
б) Смириться со своими слабостями мне нелегко.

48. а) Успех в общении зависит от того, насколько человек способен раскрыть себя другому.
б) Успех в общении зависит от умения подчеркнуть свои достоинства и скрыть недостатки.

49. а) Мое чувство самоуважения зависит от того, чего я достиг.
б) Мое самоуважение не зависит от моих достижений.

50. а) Большинство людей привыкли действовать «по линии наименьшего сопротивления».
б) Думаю, что большинство людей к этому не склонны.

51. а) Узкая специализация необходима для настоящего ученого.
б) Углубление в узкую специализацию делает человека ограниченным.

52. а) Очень важно, есть ли у человека в жизни радость познания и творчества.
б) В жизни очень важно приносить пользу людям.

53. а) Мне нравится участвовать в жарких спорах.
б) Я не люблю споров.

54. а) Я интересуюсь предсказаниями, гороскопами, астрологическими прогнозами.
б) Подобные вещи меня не интересуют.

55. а) Человек должен трудиться ради удовлетворения своих потребностей и блага своей семьи.
б) Человек должен трудиться, чтобы реализовать свои способности и желания.
56. а) В решении личных проблем я руководствуюсь общепринятыми представлениями.
б) Свои проблемы я решаю так, как считаю нужным.
57. а) Воля нужна для того, чтобы сдерживать желания и контролировать чувства.
б) Главное назначение воли - подхлестывать усилия и увеличивать энергию человека.
58. а) Я не стесняюсь своих слабостей перед друзьями.
б) Мне нелегко обнаруживать свои слабости даже перед друзьями.
59. а) Человеку свойственно стремиться к новому.
б) Люди стремятся к новому лишь по необходимости.
60. а) Я думаю, что неверно выражение «Век живи - век учись».
б) Выражение «Век живи - век учись» я считаю правильным.
61. а) Я думаю, что смысл жизни заключается в творчестве.
б) Вряд ли в творчестве можно найти смысл жизни.
62. а) Мне бывает непросто познакомиться с человеком, который мне симпатичен.
б) Я не испытываю трудностей, знакомясь с людьми.
63. а) Меня огорчает, что значительная часть жизни проходит впустую.
б) Не могу сказать, что какая-то часть моей жизни проходит впустую.
64. а) Одаренному человеку непростительно пренебрегать своим долгом.
б) Талант и способности значат больше, чем долг.
65. а) Мне хорошо удается манипулировать людьми.
б) Я полагаю, что манипулировать людьми неэтично.
66. а) Я стараюсь избегать огорчений.
б) Я делаю то, что полагаю нужным, не считаясь с возможными огорчениями.
67. а) В большинстве ситуаций я не могу позволить себе дурачиться.
б) Существует множество ситуаций, где я могу позволить себе дурачиться.
68. а) Критика в мой адрес снижает мою самооценку.
б) Критика практически не влияет на мою самооценку.
69. а) Зависть свойственна только неудачникам, которые считают, что их обошли.
б) Большинство людей завистливы, хотя и пытаются это скрыть.

70. а) Выбирая для себя занятие, человек должен учитывать его общественную значимость.
б) Человек должен заниматься прежде всего тем, что ему интересно.
71. а) Я думаю, что для творчества необходимы знания в избранной области.
б) Я думаю, что знания для этого совсем не обязательны.
72. а) Пожалуй, я могу сказать, что живу с ощущением счастья.
б) Я не могу сказать, что живу с ощущением счастья.
73. а) Я думаю, что люди должны анализировать себя и свою жизнь.
б) Я считаю, что самоанализ приносит больше вреда, чем пользы.
74. а) Я пытаюсь найти основания даже для тех своих поступков, которые совершаю просто потому, что мне этого хочется.
б) Я не ищу оснований для своих действий и поступков.
75. а) Я уверен, что любой может прожить свою жизнь так, как ему хочется.
б) Я думаю, что у человека мало шансов прожить свою жизнь, как хотелось бы.
76. а) О человеке никогда нельзя сказать с уверенностью, добрый он или злой.
б) Обычно оценить человека очень легко.
77. а) Для творчества нужно очень много свободного времени.
б) Мне кажется, что в жизни всегда можно найти время для творчества.
78. а) Обычно мне легко убедить собеседника в своей правоте.
б) В споре я пытаюсь понять точку зрения собеседника, а не переубедить его.
79. а) Если я делаю что-либо исключительно для себя, мне бывает неловко.
б) Я не испытываю неловкости в такой ситуации.
80. а) Я считаю себя творцом своего будущего.
б) Вряд ли я сильно влияю на собственное будущее.
81. а) Выражение «Добро должно быть с кулаками» я считаю правильным.
б) Вряд ли верно выражение «Добро должно быть с кулаками».
82. а) По-моему, недостатки людей гораздо заметнее, чем их достоинства.
б) Достоинства человека увидеть гораздо легче, чем его недостатки.
83. а) Иногда я боюсь быть самим собой.
б) Я никогда не боюсь быть самим собой.
84. а) Я стараюсь не вспоминать о своих былых неприятностях.
б) Время от времени я склонен возвращаться к воспоминаниям о прошлых неудачах.
85. а) Я считаю, что целью жизни должно быть нечто значительное.
б) Я вовсе не считаю, что целью жизни непременно должно быть что-то значительное.

86. а) Люди стремятся к тому, чтобы понимать и доверять друг другу.
б) Замыкаясь в кругу собственных интересов, люди не понимают окружающих.
87. а) Я стараюсь не быть «белой вороной».
б) Я позволяю себе быть «белой вороной».
88. а) В доверительной беседе люди обычно искренни.
б) Даже в доверительной беседе человеку трудно быть искренним.
89. а) Бывает, что я стыжусь проявлять свои чувства.
б) Я никогда этого не стыжусь.
90. а) Я могу делать что-либо для других, не требуя, чтобы они это оценили.
б) Я вправе ожидать от людей, что они оценят то, что я для них делаю.
91. а) Я проявляю свое расположение к человеку независимо от того, взаимно ли оно.
б) Я редко проявляю свое расположение к людям, не будучи уверенным, что оно взаимно.
92. а) Я думаю, что в общении нужно открыто проявлять свое недовольство другими.
б) Мне кажется, что в общении люди должны скрывать взаимное недовольство.
93. а) Я мирюсь с противоречиями в самом себе.
б) Внутренние противоречия снижают мою самооценку.
94. а) Я стремлюсь открыто выражать свои чувства.
б) Думаю, что в открытом выражении чувств всегда есть элемент несдержанности.
95. а) Я уверен в себе.
б) Не могу сказать, что я уверен в себе.
96. а) Достижение счастья не может быть главной целью человеческих отношений.
б) Достижение счастья - главная цель человеческих отношений.
97. а) Меня любят, потому что я этого заслуживаю.
б) Меня любят, потому что я сам способен любить.
98. а) Неразделенная любовь способна сделать жизнь невыносимой.
б) Жизнь без любви хуже, чем неразделенная любовь в жизни.
99. а) Если разговор не удался, я пробую выстроить его по-иному.
б) Обычно в том, что разговор не сложился, виновата невнимательность собеседника.
100. а) Я стараюсь производить на людей хорошее впечатление.
б) Люди видят меня таким, каков я на самом деле.

Обработка результатов и интерпретация

Стремление к самоактуализации выражается следующими пунктами теста:

Таблица

1б	26б	51б	76а
2а	27а	52а	77б
3б	28а	53а	78б
4б	29б	54б	79б
5б	30а	55б	80а
6б	31б	56б	81б
7а	32а	57б	82б
8б	33б	58а	83б
9а	34б	59а	84а
10а	35а	60б	85а
11а	36б	61а	86а
12б	37б	62б	87б
13а	38б	63б	88а
14б	39а	64б	89б
15а	40б	65б	90а
16б	41а	66б	91а
17б	42а	67б	92а
18а	43б	68б	93а
19б	44а	69а	94а
20б	45а	70б	95а
21а	46б	71б	96б
22б	47а	72а	97б
23б	48а	73а	98б
24б	49б	74б	99а
25а	50б	75а	100б

Отдельные шкалы вопросника САМОАЛ представлены следующими пунктами:

- Ориентация во времени: 1б, 11а, 17б, 24б, 27а, 36б, 54б, 63б, 73а, 80а
- Ценности: 2а, 16б, 18а, 25а, 28а, 37б, 45а, 55б, 61а, 64б, 72а, 81б, 85а, 96б, 98б
- Взгляд на природу человека: 7а, 15а, 23б, 41а, 50б, 59а, 69а, 76а, 82б, 86а
- Потребность в познании: 8б, 24б, 29б, 33б, 42а, 51б, 53а, 54б, 60б, 70б
- Креативность (стремление к творчеству): 9а, 13а, 16б, 25а, 28а, 33б, 34б, 43б, 52а, 55б, 61а, 64б, 70б, 71б, 77б
- Автономность: 5б, 9а, 10а, 26б, 31б, 32а, 37б, 44а, 56б, 66б, 68б, 74б, 75а, 87б, 92а
- Спонтанность: 5б, 21а, 31б, 38б, 39а, 48а, 57б, 67б, 74б, 83б, 87б, 89б, 91а, 92а, 94а
- Самопонимание: 4б, 13а, 20б, 30а, 31б, 38б, 47а, 66б, 79б, 93а

- Аутосимпатия: 6б, 14бб, 21а, 22б, 32а, 40б, 49б, 58а, 67б, 68б, 79б, 84а, 89б, 95а, 97б
- Контактность: 10а, 29б, 35а, 46б, 48а, 53а, 62б, 78б, 90а, 92а
- Гибкость в общении: 3б, 10а, 12б, 19б, 29б, 32а, 46б, 48а, 65б, 99а

Примечание:

Шкалы № 1, 3, 4, 8, 10 и 11 содержат по 10 пунктов, в то время как остальные - по 15. Для получения сопоставимых результатов количество баллов по указанным шкалам следует умножить на 1,5.

Можно получить результаты в процентах, решив следующую пропорцию:

15 баллов (максимум по каждой шкале) составляют 100%, а число набранных баллов составляет $x\%$.

1. Шкала ориентации во времени показывает, насколько человек живет настоящим, не откладывая свою жизнь «на потом» и не пытаясь найти убежище в прошлом. Высокий результат характерен для лиц, хорошо понимающих экзистенциальную ценность жизни «здесь и теперь», способных наслаждаться актуальным моментом, не сравнивая его с прошлыми радостями и не обесценивая предвкушением грядущих успехов. Низкий результат - это люди, невротически погруженные в прошлые переживания, с завышенным стремлением к достижениям, мнительные и неуверенные в себе.

2. Шкала ценностей. Высокий балл по этой шкале свидетельствует, что человек разделяет ценности самоактуализирующейся личности, к числу которых А. Маслоу относил такие, как истина, добро, красота, целостность, отсутствие раздвоенности, жизненность, уникальность, совершенство, свершения, справедливость, порядок, простота, легкость без усилия, игра, самодостаточность. Предпочтение этих ценностей указывает на стремление к гармоничному бытию и здоровым отношениям с людьми, далекое от желания манипулировать ими в своих интересах.

3. Взгляд на природу человека может быть положительным (высокая оценка) или негативным (низкая). Эта шкала описывает веру в людей, в могущество человеческих возможностей. Высокий показатель может интерпретироваться как устойчивое основание для искренних и гармоничных межличностных отношений, естественная симпатия и доверие к людям, честность, непредвзятость, доброжелательность.

4. Высокая потребность в познании характерна для самоактуализирующейся личности, всегда открытой новым впечатлениям. Эта шкала описывает способность к бытийному познанию - бескорыстную жажду нового, интерес к объектам, не связанный

прямо с удовлетворением каких-либо потребностей. Такое познание, считает А. Маслоу, более точно и эффективно, поскольку его процесс не искажается желаниями и влечениями, человек при этом не склонен судить, оценивать и сравнивать. Он просто видит то, что есть и ценит это.

5. Стремление к творчеству или креативность - неперенный атрибут самоактуализации, которую попросту можно назвать творческим отношением к жизни.

6. Автономность, по мнению большинства гуманистических психологов, является главным критерием психического здоровья личности, ее целостности и полноты. Это понятие тяготеет к таким чертам, как жизненность (aliveness) и самоподдержка (self-support) у Ф.Перлза, направляемость изнутри (inner-directed) у Д.Рисмена, зрелость (ripeness) у К.Роджерса. Самоактуализирующаяся личность автономна, независима и свободна, однако это не означает отчуждения и одиночества. В терминах Э.Фромма автономность - это позитивная «свобода для» в отличие от негативной «свободы от».

7. Спонтанность - это качество, вытекающее из уверенности в себе и доверия к окружающему миру, свойственных самоактуализировавшимся людям. Высокий показатель по шкале спонтанности свидетельствует о том, что самоактуализация стала образом жизни, а не является мечтой или стремлением. Способность к спонтанному поведению фрустрируется культурными нормами, в естественном виде ее можно наблюдать разве что у маленьких детей. Спонтанность соотносится с такими ценностями, как свобода, естественность, игра, легкость без усилия.

8. Самопонимание. Высокий показатель по этой шкале свидетельствует о чувствительности, сензитивности человека к своим желаниям и потребностям. Такие люди свободны от психологической защиты, отделяющей личность от собственной сущности, они не склонны подменять собственные вкусы и оценки внешними социальными стандартами. Показатели по шкалам самопонимания, спонтанности и аутосимпатии, как правило, связаны между собой. Низкий балл по шкале самопонимания свойственен людям неуверенным, ориентирующимся на мнение окружающих. Д.Рисмен называл таких людей «ориентированными извне» в отличие от «ориентированных изнутри».

9. Аутосимпатия - естественная основа психического здоровья и цельности личности. Низкие показатели имеют люди невротичные, тревожные, неуверенные в себе. Аутосимпатия вовсе не означает тупого самодовольства или некритичного самовосприятия, это просто хорошо осознаваемая позитивная «Я-концепция», служащая источником устойчивой адекватной самооценки.

10. Шкала контактности измеряет общительность личности, ее способность к установлению прочных и доброжелательных отношений с окружающими. В вопроснике САМОАЛ контактность понимается не как уровень коммуникативных способностей личности или навыки эффективного общения, но как общая предрасположенность к взаимно полезным и приятным контактам с другими людьми, необходимая основа синергической установки личности.

11. Шкала гибкости в общении соотносится с наличием или отсутствием социальных стереотипов, способностью к адекватному самовыражению в общении. Высокие показатели свидетельствуют об аутентичном взаимодействии с окружающими, способности к самораскрытию. Люди с высокой оценкой по этой шкале ориентированы на личностное общение, не склонны прибегать к фальши или манипуляциям, не смешивают самораскрытие личности с самопредъявлением-стратегией и тактикой управления производимым впечатлением. Низкие показатели характерны для людей ригидных, не уверенных в своей привлекательности, в том, что они интересны собеседнику и общение с ними может приносить удовольствие.

Тест-опросник самоотношения (В. В. Столин, С. Р. Пантелеев).

Тест опросник самоотношения (ОСО) построен в соответствии с разработанной В. В. Столиным иерархической моделью структуры самоотношения. Данная версия опросника позволяет выявить три уровня самоотношения, отличающихся по степени обобщенности:

- 1) глобальное самоотношение;
- 2) самоотношение, дифференцированное по самоуважению, аутсимпатии, самоинтересу и ожиданиям отношения к себе;
- 3) уровень конкретных действий (готовностей к ним) в отношении к своему «Я».

В качестве исходного принимается различие содержания «Я-образа» (знания или представления о себе, в том числе и в форме оценки выраженности тех или иных черт) и самоотношения. В ходе жизни человек познает себя и накапливает о себе знания, эти знания составляют содержательную часть его представлений о себе. Однако знания о себе самом, естественно, ему безразличны: то, что в них. раскрывается, оказывается объектом его эмоций, оценок, становится предметом его более или менее устойчивого самоотношения.

Опросник включает следующие шкалы:

Шкала S - измеряет интегральное чувство «за» или «против» собственно «Я» испытуемого.

Шкала I - самоуважение.

Шкала II - аутосимпатия.

Шкала III - ожидаемое отношение от других.

Шкала IV - самоинтерес.

Опросник содержит также семь шкал, направленных на измерение выраженности установки на те или иные внутренние действия в адрес «Я» испытуемого.

Шкала 1 - самоуверенность.

Шкала 2 - отношение других.

Шкала 3 - самопринятие.

Шкала 4 - саморуководство, самопоследовательность.

Шкала 5 - самообвинение.

Шкала 6 - самоинтерес.

Шкала 7 - самопонимание.

Глобальное самоотношение- внутренне недифференцированное чувство «за» и «против» самого себя.

Самоуважение - шкала из 15 пунктов, объединивших утверждения, касающиеся «внутренней последовательности», «самопонимания», «самоуверенности». Речь идет о том аспекте самоотношения, который эмоционально и содержательно объединяет веру в свои силы, способности, энергию, самостоятельность, оценку своих возможностей, контролировать собственную жизнь и быть самопоследовательным, понимание самого себя.

Аутосимпатия - шкала из 16 пунктов, объединяющая пункты, в которых отражается дружественность-враждебность к собственному «Я». В шкалу вошли пункты, касающиеся «самопринятия», «самообвинения». В содержательном плане шкала на позитивном полюсе объединяет одобрение себя в целом и в существенных частностях, доверие к себе и позитивную самооценку, на негативном полюсе,- видение в себе по преимуществу недостатков, низкую самооценку, готовность к самообвинению. Пункты свидетельствуют о таких эмоциональных реакциях на себя, как раздражение, презрение, издевка, вынесение самоприговоров («и поделом тебе»).

Самоинтерес - шкала из 8 пунктов, отражает меру близости к самому себе, в частности интерес к собственным мыслям и чувствам, готовность общаться с собой «на равных», уверенность в своей интересности для других.

Ожидаемое отношение от других - шкала из 13 пунктов, отражающих ожидание позитивного или негативного отношения к себе окружающих.

Инструкция испытуемым.

Вам предлагается ответить на следующие 57 утверждений. Если Вы согласны с данным утверждением ставьте знак «+», если не согласны то знак «-».

Текст опросника

1. Думаю, что большинство моих знакомых относится ко мне с симпатией.
2. Мои слова не так уж часто расходятся с делом.
3. Думаю, что многие видят во мне что-то сходное с собой.
4. Когда я пытаюсь себя оценить, я прежде всего вижу свои недостатки.
5. Думаю, что как личность я вполне могу быть притягательным для других.
6. Когда я вижу себя глазами любящего меня человека, меня неприятно поражает то, насколько мой образ далек от действительности.
7. Мое «Я» всегда мне интересно.
8. Я считаю, что иногда не грех пожалеть самого себя.
9. В моей жизни есть или, по крайней мере, были люди, с которыми я был чрезвычайно близок.
10. Собственное уважение мне еще надо заслужить.
11. Бывало, и не раз, что я сам себя остро ненавидел;
12. Я вполне доверяю своим внезапно возникшим желаниям.
13. Я сам хотел во многом себя переделать.
14. Мое собственное «Я» не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.
15. Я искренне хочу, чтобы у меня было все хорошо в жизни.
16. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.
17. Случайному знакомому я скорее всего покажусь человеком приятным.
18. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
19. Собственные слабости вызывают у меня что-то наподобие презрения.
20. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
21. Некоторые свои качества я ощущаю, как посторонние, чужие мне.
22. Вряд ли кто-либо сможет почувствовать свое сходство со мной.
23. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.
24. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.
25. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни - это подчиниться собственной судьбе.

26. Посторонний человек, на первый взгляд, найдет во мне много отталкивающего.

27. К сожалению, если я и сказал что-то, это не значит, что именно так и буду поступать.

28. Свое отношение к самому себе можно назвать дружеским;

29. Быть снисходительным к собственным слабостям вполне естественно.

30. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.

31. В глубине души я бы хотел, чтобы со мной произошло что-то катастрофическое.

32. Вряд ли я вызываю симпатию у большинства моих знакомых.

33. Мне бывает очень приятно увидеть себя глазами любящего меня человека.

34. Когда у меня возникает какое-либо желание, я прежде всего спрашиваю о себя, разумно ли это.

35. Иногда мне кажется, что если бы какой-то мудрый человек смог увидеть меня насквозь, он бы тут же понял, какое я ничтожество.

36. Временами я сам собой восхищаюсь.

37. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.

38. В глубине души я никак не могу поверить, что я действительно взрослый человек.

39. Без посторонней помощи я мало что могу сделать.

40. Иногда я сам себя плохо понимаю.

41. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.

42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.

43. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызывать у других неприязнь.

44. Большинство моих знакомых не принимают меня уж так всерьез.

45. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.

46. Я вполне могу сказать, что унижаю себя сам.

47. Даже мои негативные черты не кажутся мне чужими.

48. В целом, меня устраивает то, какой я есть.

49. Вряд ли меня можно любить по-настоящему.

50. Моим мечтам и планам не хватает реалистичности.

51. Если бы мое второе «Я» существовало, то для меня это был бы самый скучный партнер по общению.

52. Думаю, что мог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.

53. То, что во мне происходит, как правило, мне понятно.

54. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.

55. Вряд ли найдется много людей, которые обвинят меня в отсутствии совести.

56. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: «И поделом тебе».

57. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.

Порядок подсчета

Показатель по каждому фактору подсчитывается путем суммирования утверждений, с которыми испытуемый согласен, если они входят в фактор с положительным знаком и утверждений, с которыми испытуемый не согласен, если они входят в фактор с отрицательным знаком.

Полученный «сырой балл» по каждому фактору переводится, по приведенным ниже таблицам, в накопленные частоты (в %).

Ключ для обработки

Номера пунктов и знак, с которым пункт входит в соответствующий фактор.

Шкала S (интегральная):

«+»: 2, 5, 23, 33, 37, 42, 46, 48, 52, 53, 57.

«-»: 6, 9, 13, 14, 16, 18, 30, 35, 38, 39, 41, 43, 44, 45, 49, 50, 56.

Шкала самоуважения (I):

«+»: 2, 23, 53, 57. «-»: 8, 13, 25, 27, 31, 35, 38, 39, 40, 41, 50.

Шкала аутосимпатии (II):

«+»: 12, 18, 28, 29, 37, 46, 48, 54.

«-»: 4, 9, 11, 16, 19, 24, 45, 56.

Шкала ожидаемого отношения от других (III):

«+»: 1, 5, 10, 15, 42, 55. «-»: 3, 26, 30, 32, 43, 44, 49.

Шкала самоинтересов (IV): «+»: 7, 17, 20, 33, 34, 52.

«-»: 14, 51.

Шкала самоуверенности (1):

«+»: 2, 23, 37, 42, 46.

«-»: 38, 39, 41.

Шкала отношения других (2):

«+»: 1, 5, 10, 52, 55. «-»: 32, 44.

Шкала самопринятия (3).

«+»: 12, 18, 28, 47, 48, 54

«-»: 21.

Шкала самопоследовательности (саморуководства) (4):

+»: 50, 57.

«-»: 25, 27, 31, 35, 36.

Шкала самообвинения (5):

«+»: 3, 4, 9, 11, 16, 24, 45, 56.

«-»:

Шкала самоинтереса (6):

«+»: 17, 20, 33.

«-»: 26, 30, 49, 51.

Шкала самопонимания (7):

«+»: 53. «-»: 6, 8, 13, 15, 22, 40.

Таблицы перевода «сырого балла» в накопленные частоты (%)

ФАКТОР S			
"Сырой балл"	Накопленные частоты (в %)	"Сырой балл"	Накопленные частоты (в %)
0	0	16	74,33
1	0,67	17	80,00
2	3,00	18	85,00
3	5,33	19	88,00
4	6,33	20	90,67
5	9,00	21	93,33
6	13,00	22	96,00
7	16,00	23	96,67
8	21,33	24	98,00
9	26,67	25	98,33
10	32,33	26	98,67
11	38,33	27	99,67
12	49,00	28	99,67
13	55,33	29	100
14	62,67	30	100
15	69,33		

Фактор I		Фактор II	
"Сырой балл"	Накопленные частоты (в %)	"Сырой балл"	Накопленные частоты (в %)
0	1,67	0	0,33
1	4,00	1	3,67
2	6,00	2	9,00
3	9,33	3	16,00
4	16,00	4	21,67
5	25,33	5	28,00
6	34,00	6	37,33
7	44,67	7	47,00
8	58,67	8	58,33
9	71,33	9	69,67
10	80,00	10	77,33
11	86,67	11	86,00
12	91,33	12	90,67
13	93,67	13	96,67
14	99,67	14	98,33
15	100	15	99,67
		16	100

Фактор III		Фактор IV	
"Сырой балл"	Накопленные частоты (в %)	"Сырой балл"	Накопленные частоты (в %)
0	0	0	0,67
1	0	1	2,00
2	0,67	2	5,33
3	1,00	3	16,00
4	3,33	4	29,00
5	6,00	5	49,67
6	9,00	6	71,33
7	17,67	7	92,33
8	27,33	8	100
9	39,67		
10	53,00		
11	72,33		
12	91,33		
13	100		
Фактор 1		Фактор 2	

"Сырой балл"	Накопленные частоты (в %)	"Сырой балл"	Накопленные частоты (в %)
0	3,77	0	0
1	7,33	1	0,67
2	16,67	2	3,67
3	29,33	3	7,33
4	49,67	4	15,00
5	65,67	5	32,00
6	81,33	6	51,33
7	92,33	7	80,00
8	100	8	100
Фактор 3		Фактор 4	
"Сырой балл"	Накопленные частоты (в %)	"Сырой балл"	Накопленные частоты (в %)
0	2,67	0	3,00
1	7,67	1	9,67
2	16,67	2	25,67
3	34,33	3	38,33
4	50,67	4	60,33
5	70,67	5	79,67
6	89,67	6	92,00
7	100	7	100
Фактор 5		Фактор 6	
"Сырой балл"	Накопленные частоты (в %)	"Сырой балл"	Накопленные частоты (в %)
0	1,67	0	0,67
1	4,67	1	3,00
2	15,00	2	11,33
3	27,67	3	20,00
4	43,33	4	34,33
5	60,77	5	54,67
6	81,67	6	80,00
7	96,67	7	100
8	100		
Фактор 7			
	"Сырой балл"		Накопленные частоты

	(в %)
0	4,33
1	21,33
2	43,33
3	68,67
4	83,67
5	94,00
6	99,33
7	100

Интерпретация результатов

45-55 баллов - среднестатистическая норма. Человек адекватно себя воспринимает и правильно оценивает свое поведение

55- 70 баллов - завышенный уровень самооценки

40- 45 баллов - заниженный уровень самооценки.

Более 80 и менее 40 баллов интерпретировать не рекомендуется, т.к. такие данные получены под влиянием второстепенных условий, например, под влиянием социальной желательности.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования психологического здоровья студентов педагогического
вуза

Таблица 1 - Результаты исследования когнитивного компонента
психологического здоровья студентов педагогического вуза (диагностика социально-
психологической адаптации личности (СПА) К. Роджерс, Р. Даймонд)

ФИО	Адаптация А	Принятие других L	Самопринятие S	Эмоц. комф. Е	Интернальность I	Стремл. к домини. D
1	72,8	77,7	84,8	82,9	89,7	58,5
2	42,3	57,8	54,3	57,1	42,6	53,7
3	65,4	59	78,5	78,6	68,2	0
4	60,3	63,8	65,7	76,1	65	52,9
5	65,5	65,2	75,2	73,2	70,9	56,3
6	44,8	56,8	49,9	56,1	48,6	0
7	71,1	87,2	66,1	80	73,9	72,7
8	45,7	49,2	59,3	54,5	33,3	57,1
9	56,7	61,5	51,7	73,5	63,5	75,9
10	62,1	69,7	70,7	63,9	67,6	34,5
11	68	76,9	58,3	81,8	84,6	42,9
12	72,5	73,4	75	82,1	72,7	58,1
13	70,5	65,1	74,7	82,9	73,9	63,2
14	78,2	67,1	93,5	85,5	92,6	80
15	77,2	80,4	100	77,7	100	50
16	81,9	76,7	90,9	98,4	84,6	52,6
17	75,4	78,8	94,3	91,5	71,4	58,8
18	75,5	83,7	92,7	86,4	72,7	57,1
19	53,5	64,8	52,8	59,8	54,1	66,7
20	56,7	58,1	62,2	66,7	48,6	41,7
21	50,3	51,9	64,7	57,9	40,6	53,3
22	65,1	75	56,4	72,7	71,7	40
23	82,9	80,4	62,7	98,3	90,9	83,7
24	57,1	30,2	48,4	82,1	54,3	66,7
25	58,8	69,5	60,7	68,2	47,1	41,4
26	67,1	83,3	61,4	78,3	82,4	46,2
27	56,4	69	54	71,7	46,7	43,8

Высокий уровень - 78%
Средний уровень -22%
Низкий уровень -0%

Таблица 2- Результаты исследования эмоционального компонента психологического здоровья студентов педагогического вуза (тест-опросник самоотношения В.В. Столин, С. Р. Пантелеев)

№	S	I	II	III	IV	1	2	3	4	5	6	7
1	20	10	8	11	8	6	6	4	2	6	7	5
2	21	11	7	10	8	7	6	3	3	5	7	4
3	11	9	6	7	4	2	3	5	3	5	4	4
4	19	8	9	11	6	4	8	4	4	3	7	3
5	8	8	5	5	4	4	4	4	5	7	2	0
6	23	11	13	13	6	8	7	4	4	3	7	3
7	18	11	7	11	8	4	6	5	5	7	7	3
8	19	12	6	11	7	3	6	4	4	6	6	3
9	10	9	7	7	5	3	4	5	4	7	4	1
10	22	10	12	12	6	7	8	5	5	2	6	3
11	18	11	7	11	8	4	6	5	5	7	7	3
12	12	6	8	7	5	2	3	5	4	4	5	2
13	11	7	6	6	5	2	6	3	4	4	2	4
14	11	7	6	6	5	2	6	3	4	4	2	4
15	11	9	6	7	4	2	3	5	3	5	4	4
16	18	6	11	10	7	7	6	6	4	4	7	1
17	23	12	6	11	7	6	6	2	2	5	6	4
18	8	4	4	7	7	3	4	4	4	7	6	2
19	11	6	5	8	6	4	6	3	3	6	4	2
20	14	8	4	7	6	4	5	4	3	6	5	2
21	10	9	7	7	5	3	4	5	4	7	4	1
22	22	10	12	12	6	7	8	5	5	2	6	3
23	18	11	7	11	8	4	6	5	5	7	7	3
24	12	6	8	7	5	2	3	5	4	4	5	2
25	11	9	6	7	4	2	3	5	3	5	4	4
26	19	8	9	11	6	4	8	4	4	3	7	3
27	8	8	5	5	4	4	4	4	5	7	2	0

Высокий уровень - 48%

Средний уровень - 4%

Низкий уровень - 48%

Таблица 3 - Результаты исследования поведенческого компонента психологического здоровья студентов педагогического вуза (методика А.В. Лазукина в адаптации Н.Ф. Калина (САМОАЛ))

ФИО	Ориентация во времени	Ценности	Взгляд на природу человека	Потребность в познании	Креативность	Автономность	Спонтанность	Самопонимание	Аутосимпатия	Контактность	Гибкость в общении	Общий тестовый балл
1	7	4	9	10	9	6	9	5	10	9	8	86
2	6	9	6	7	9	9	6	7	6	9	5	79
3	5	6	10	7	6	6	8	8	10	8	10	84
4	6	8	6	6	7	6	9	6	8	9	8	79
5	4	7	9	9	10	4	4	9	5	9	7	77
6	9	8	9	9	8	9	9	9	9	5	6	90
7	8	6	6	7	7	11	8	5	5	8	7	78
8	6	10	6	8	6	9	8	6	11	8	8	86
9	4	6	8	8	5	11	8	4	8	6	6	74
10	5	8	6	5	3	6	9	6	8	8	6	70
11	6	6	6	8	7	9	7	7	9	7	8	80
12	7	9	7	7	8	5	4	8	6	5	7	73
13	6	8	8	8	6	10	7	9	4	9	7	82
14	7	9	6	8	7	9	8	9	5	9	8	85
15	9	7	7	8	8	4	9	6	9	7	6	80
16	6	9	8	7	5	9	7	9	6	5	5	76
17	9	8	9	8	8	5	7	8	9	8	11	90
18	7	9	6	8	8	7	7	6	9	8	10	85
19	7	6	9	8	7	5	9	9	10	9	6	85
20	13	8	5	5	7	9	6	7	8	5	8	81
21	15	8	4	6	9	9	6	7	7	8	6	85
22	6	5	7	6	5	7	7	6	8	7	10	74
23	6	9	4	5	5	9	6	3	8	6	5	66
24	5	7	7	6	9	7	9	11	7	9	9	86
25	6	6	10	7	7	10	9	8	7	8	7	85
26	5	9	6	7	7	7	9	7	8	10	8	83
27	7	7	8	8	5	7	10	5	10	7	6	80

- 0 % - низкий тестовый показатель;
- 18 % - средний тестовый показатель;
- 33 % - повышенный тестовый показатель;
- 67 % - высокий тестовый показатель.

Таблица 4 - Факторная структура психологического здоровья студентов педагогического вуза

Шкалы	Матрица		
	Факторы		
	Когнитивный	Эмоциональный	Поведенческий
автономность			-0,366
адаптация	0,724		
аутосимпатия		0,728	
взгляд на природу	0,550		
гибкость в общении	0,583		
доминирование	0,318		
интегральное чувство		0,941	
интернальность	0,626		
контактность		0,444	
креативность	0,403		
ожидаемое отношение		0,961	
ориентация во времени	-0,458		
отношение других	0,800		
потребности в познании	0,477		
принятие других	0,739		
самоинтерес		0,792	
самообвинение			0,866
самопонимание			- 0,319
самопонимание		-0,649	
самопринятие			0,919
саморуководство			-0,598
самоуважение			0,709
самоуверенность		0,810	
спонтанность		0,328	
ценности	-0,417		
эмоциональная комфортность		0,618	

Примечание. Жирным шрифтом выделены факторные нагрузки, превышающие 0,7

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа управления формированием психологического здоровья студентов педагогического вуза

Психологическое здоровье в современном мире позиционируется первостепенной ценностью человечества, особенно для категории студентов в образовательных учреждениях разных уровней. Психологическое здоровье — это состояние душевного благополучия, выступающее условием гармоничного развития, творческой активности и самореализации личности и позволяющее ей свободно актуализировать свои индивидуальные и возрастно-психологические особенности (В. Э. Пахальян).

В современное время одна из главных проблем для молодого поколения является психологическое здоровье. Молодежь - это социально демографическая группа населения, которая находится в периоде становления общественной зрелости, вхождение и социально-психологической адаптация во взрослую жизнь. В первую очередь от молодого поколения зависит будущее прогрессивного общества, тем не менее, такая социально демографическая группа отличается возрастными особенностями, становлением их целостного духовного мировоззрения, специфическим положением в социальной структуре общества.

На данный период времени, в психологии выделяют главные предикторы психологически здоровой личности:

— Свободный от воздействия современных общественных потребностей, предрассудков и стереотипов, познанию нового. Человек, получающий удовлетворение от своих потребностей, гораздо меньше зависим от людей и сам продвигается по своему пути для достижения чего-то нового.

— Принятие людей и самого себя такими, какие они есть.

— Простота и естественность. Это люди, соблюдающие общественные ритуалы и традиции, но относятся к ним со здоровым юмором.

— Люди, направленные на выполнение своей жизненной задачи или миссии.

— Быть более автономным, гибким, самостоятельным и мобильным.

— Дружба с узким кругом людей, с которыми крайне тесные и глубокие отношения. Отсутствие выражения антипатии в отношениях.

— Чувство свободы, желание жить.

— Неизменные внутренние моральные ценности. Люди нравственны, они четко определяют зло и добро, но не делящие мир на черное и белое.

Если говорить о самоактуализации, как о поведенческом компоненте психологического здоровья, то мотив будет - самовыражение. Если человек делает то, что не хочет делать, и не делает того, чего на самом деле требует его природа, то он будет несчастным. Эта сила, неудовлетворенная потребность, подавленные желания и способности заставляют его двигаться вперед, самоактуализироваться. Если от природы человек должен был стать, например, музыкантом, но он пытается быть учителем, то он не будет удовлетворен своей жизнью. Это и есть мотив самоактуализации - внутреннее стремление жить согласно своей природе. Он отражает желание человека быть собой, это и есть его мотивация развития.

Особенности самоотношения в эмоциональном компоненте определяет своеобразие внутреннего мира личности, целый комплекс психических свойств, которые реализуются определенным стилем поведения. Позитивное самоотношение связано с самоуважением, уверенностью в себе, чувством превосходства и принятием себя, а поведенческие проявления описываются как независимая и уверенная манера держаться. Самоотношение является стержневым психологическим образованием

самосознания, отражающим эмоциональную позицию личности по отношению к себе, связанным с другими психологическими образованиями.

На основе анализа вышеперечисленных причин мы составили программу по управлению формированием психологического здоровья студентов педагогического вуза:

1. Самостоятельная профилактика поддержания оптимального уровня психологического здоровья.

На данном этапе, студент, используя предложенные рекомендации, помогает себе избежать или ликвидировать формирование негативных состояний психологического здоровья.

2. Профессиональная помощь в управлении формированием психологического здоровья студентов педагогического вуза методом реализации составленной программы.

Цель программы управления формированием: повысить уровень психологического здоровья студентов педагогического вуза.

Задачи программы:

6. Ознакомить студентов с компонентами психологического здоровья;

7. Способствовать управлению формированием психологического здоровья с помощью компонентов: эмоционального, поведенческого и когнитивного;

8. Эмоциональный компонент: обучать студентов способам регуляции психоэмоционального состояния, формировать навыки самоотношения, саморегуляции управления собственным психоэмоциональным состоянием, развивать систему профилактики стрессовых ситуаций, эмоционального выгорания;

9. Поведенческий компонент: изучить самоактуализацию личности, формировать у будущих студентов мотивацию к профессиональному самосовершенствованию личности;

10. Когнитивный компонент: изучить социально-психологическую адаптацию личности, формировать в студенческом коллективе благоприятный психологический микроклимат, способствующий сохранению и укреплению психологического здоровья студентов.

Принципы управления формированием:

6. Принцип природосообразности является одним из старейших педагогических принципов. Существуют правила существования принципа природосообразности:

– психолого-педагогический процесс должен строиться в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;

– необходимо знать зоны ближайшего развития, которые определяют возможности учащихся, также опираться на них при организации воспитательных отношений;

– необходимо направлять психолого-педагогический процесс на развитие самовоспитания, самообразования учащихся.

7. Принцип гуманизации. Данный принцип можно рассматривать как принцип социальной защиты растущего человека, как психолого-педагогический процесс, который строится на полном признании гражданских прав воспитанника и уважении к нему.

8. Принцип целостности. По-другому данный принцип можно назвать принципом упорядоченности. Он означает достижение единства и взаимосвязи между всеми компонентами психолого-педагогического процесса.

9. Принцип демократизации означает предоставление участникам психолого-педагогического процесса определенных свобод для саморазвития, саморегуляции, самоопределения, самообучения, самовоспитания.

10. Принцип профессиональной целесообразности. Данный принцип обеспечивает подбор содержания, методов, форм психолого-педагогического процесса, который направлен на подготовку специалистов с учетом выбранной специальности, с целью формирования профессионально важных качеств, знаний и умений [86; с. 172].

Содержание программы по управлению формированию психологического здоровья студентов педагогического вуза направлено на формирование компонентов, выявленных факторной структурой, а именно: эмоциональным, поведенческим и когнитивным. Все формируемые в данной программе навыки необходимы в профессиональной деятельности как студентам, так и самим педагогам, и педагогам-психологам.

Программа реализуется в течение семи занятий с группой наполняемостью 10-15 студентов с частотой встреч 1-2 раза в неделю. Продолжительность занятий 2-3 часа. Методические аспекты проведения практических занятий: цикл практических занятий для студентов рассчитан на 7 встреч.

Методы, используемые в работе:

8. Беседа - метод сбора первичных данных на основе вербальной коммуникации.

9. Групповая дискуссия - публичное обсуждение участниками определенных тем или позиций, рассмотрение их с разных точек зрения, а также какого-либо спорного вопроса.

10. Ролевые игры - воспроизведение действий и отношений других людей или персонажей какой-либо истории, как реальной, так и выдуманной.

11. Игротерапия - это активность индивида, направленная на условное моделирование некоей развернутой деятельности.

12. Психогимнастика - использование двигательной экспрессии в качестве главного средства коммуникации в группе.

13. Работа в парах, тройках, микрогруппах с целью отработки определённых умений и навыков.

14. Анализ конкретных ситуаций, предлагаемых в игровой форме и моделирующих то, что происходит в жизни студентов.

В плане каждого занятия программы предусмотрены такие части, как:

4. Вводная, которая включает в себя постановку проблемы, правил и разминочные упражнения.

5. Основная, которая занимает большую и интенсивную часть времени, включает в себя использование психогимнастических упражнений.

6. Заключительная, рефлексия, подведение итогов.

Фрагмент программы:

Занятие № 1. «Наша команда».

Цель: установление групповых правил. Установление контакта с участниками. Создание доверительной атмосферы, достижение взаимопонимания в целях работы программы.

Правила работы.

Время: 5 мин.

8. Искренность в общении.

9. Обязательное участие в работе группы в течение всего времени.

10. Невынесение обсуждаемых проблем за пределы группы. Все, что говорится здесь, должно остаться между нами. Это - одно из этических оснований нашей работы. Не стоит обсуждать чьи-то проблемы с людьми, не участвующими в тренинге, а также с членами группы вне тренинга.

11. Право каждого члена группы сказать «стоп».

12. Каждый участник говорит за себя, от своего имени - «я-сообщения». Не стоит уходить от обсуждения и допускать рассуждения: «все так думают»,

«большинство так считают». Попробуйте строить свои рассуждения примерно так: «я думаю...», «я чувствую...», «мне кажется...».

13. Не критиковать и признавать право каждого на высказывание своего мнения.

14. Правило «0:0». Участники не должны опаздывать на занятия.

Процедура знакомства.

Время: 5 мин.

Руководитель группы представляется и просит по кругу назваться остальных членов группы. Сбор проблематики.

Упражнения:

2. Упражнение «Приветствия без слов»

Цель: формирование умения невербальной коммуникации.

2. Упражнение на интенсивное физическое взаимодействие

Цель: изучить активность каждого участника, помочь овладеть собственной динамикой активности в группе.

3. «Меняются те, кто...».

Цель: сплочение группы и построение эффективного взаимодействия.

4. Упражнение «Разборка имени»

Цель: предоставление возможности для самопрезентации.

5. Рефлексия

Цель: вспомнить, выявить и осознать основные компоненты деятельности: ее смысл, типы, способы, проблемы, пути их решения, полученные результаты и др.

Прощание.

Занятие №2 «Вместе мы сила».

Цели: создание положительного настроения на работу в команде; формировать принципы взаимодействия в команде, умение координировать совместные дела; развивать уверенность в поведении.

Повторение правил работы.

Упражнения:

1. Упражнение на интенсивное физическое взаимодействие

Цель: изучить активность каждого участника, помочь овладеть собственной динамикой активности в группе.

2. «Меняются те, кто...».

Цель: сплочение группы и построение эффективного взаимодействия.

3. Упражнение «Веревоочные фигуры»

Цель: формирование пространственного воображения и внимательности.

4. Упражнение «Поезд»

Цель: сплочение, повышение взаимного доверия участников, тренировка уверенности поведения при необходимости действовать в условиях недостатка информации, положившись на партнеров.

5. Упражнение «Сова»

Цель: тренировка быстроты реакции, наблюдательности, умения действовать в соответствии с быстро меняющейся ситуацией.

6. Рефлексия

Цель: вспомнить, выявить и осознать основные компоненты деятельности: ее смысл, типы, способы, проблемы, пути их решения, полученные результаты и др.

Прощание.

Занятие №3 «Самоконтроль».

Цели: Тренировать умения произвольно регулировать свое состояние в различных ситуациях; способствовать обретению способности уверенно вести себя в эмоционально напряженных, стрессогенных условиях; учить отслеживать свое внутреннее психологическое состояние.

Повторение правил работы.

Упражнения:

1. Упражнение «Противоположные движения»

Цель: преодоление двигательного автоматизма.

2. Упражнение «Не смеяться»

Цель: узнать друг друга, чем похожи, для того, чтобы найти приятелей по интересам.

3. Упражнение «Психологическое время»

Цель: формирование благоприятного психологического климата в группе.

4. Упражнение «Запретные слова»

Цель: развитие зрительной памяти, объема внимания.

5. Упражнение «Измени свой пульс»

Цель: формирование быстроты реакции, умения мобилизовать себя для быстрого достижения цели.

6. Рефлексия

Цель: вспомнить, выявить и осознать основные компоненты деятельности: ее смысл, типы, способы, проблемы, пути их решения, полученные результаты и др.

Прощание.

Занятие №4 «Преодоление стрессов».

Цели: Развить навыки самоконтроля; развить позитивное восприятие жизненных ситуаций таким образом, чтобы они выступали не источником переживаний, а руководством к действию.

Повторение правил работы.

Упражнения:

1. Упражнение «Ритм»

Цель: учить распределению внимания, развивать ощущение равномерности темпа и ритма в двигательных реакциях.

2. Упражнение «Спящие львы»

Цель: формирование умения мобилизовать себя для быстрого достижения цели.

3. Упражнение «Два дела»

Цель: осознание участниками проблематики распределения времени, его ощущения.

4. Упражнение «Плюсы и минусы»

Цель: знакомство с целеполаганием и преодолением проблем.

5. Упражнение «Абстрактная живопись»

Цель: проективная методика для выявления и снятия эмоционального напряжения внутри группы.

6. Рефлексия

Цель: вспомнить, выявить и осознать основные компоненты деятельности: ее смысл, типы, способы, проблемы, пути их решения, полученные результаты и др.

Прощание.

Занятие № 5 «Идеальное Я».

Цели: Формирование представления о своем идеальном «Я»; Формирование представления о своем потенциале, ресурсах развития личности; Создание мотивации для дальнейшей работы над собой.

Повторение правил работы.

Упражнения:

1. Упражнение «Меняющаяся комната»

Цель: создание благоприятного психологического климата в группе.

2. Упражнение «Зеркало»

Цель: осознание своего «Я», принятие себя, развитие эмпатии.

3. Упражнение «Годы юности»

Цель: формирование новых надежд, новых целей, новых планов на грядущую жизнь.

4. Упражнение «Моя вселенная»

Цель: создание условий для самопознания и формирования позитивной «Я - концепции».

5. Рефлексия

Цель: вспомнить, выявить и осознать основные компоненты деятельности: ее смысл, типы, способы, проблемы, пути их решения, полученные результаты и др.

Прощание.

Занятие № 6. «Психология счастливого человека».

Цели: Формирование безусловного самопринятия; Формирование представления о возможных путях саморазвития; Осознание личностных ресурсов, возможностей; Формирование уверенности в себе.

Повторение правил работы.

Упражнения:

1. Упражнение «Ассоциация со встречей»

Цель: формирование умения как можно быстрее находить общий язык с другими людьми.

2. Упражнение «Манифест свободного человека»

Цель: формирование представления о возможных путях саморазвития.

3. Упражнение «Походите так, как»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

4. Упражнение «Чемодан»

Цель: создание благоприятного образа будущего, повышение самооценки.

5. Рефлексия

Цель: вспомнить, выявить и осознать основные компоненты деятельности: ее смысл, типы, способы, проблемы, пути их решения, полученные результаты и др.

Прощание.

Занятие № 7. «Моя жизненная цель».

Цели: Решение проблемы социально-психологической адаптации; Формирование навыков учебной деятельности и адекватного представления о профессии; Раскрытие интеллектуального и личностного потенциала.

Повторение правил работы.

Упражнения:

1. Упражнение «Постановка цели»

Цель: формирование навыков правильного формулирования целей.

2. Упражнение «Препятствия»

Цель: развитие умения действовать в условиях недостатка информации, при необходимости довериться партнерам и прислушиваться к их сигналам, способствует развитию смелости.

3. Упражнение «Ресурсы»

Цель: выявление и конкретизация способов восполнения внутренних ресурсов.

4. Упражнение «План реализации цели»

Цель: определение приоритетных целей каждого участника группы и сопоставление целей и уровня их реализации в предполагаемой профессии.

5. Упражнение «Стратегия успеха»

Цель: развить уверенность в себе на основе представлений о своих целях.

6. Рефлексия.

Цель: вспомнить, выявить и осознать основные компоненты деятельности: ее смысл, типы, способы, проблемы, пути их решения, полученные результаты и др.

Прощание.

Конспекты занятий

Занятие №1 «Наша команда»

Задачи:

- Познакомить участников между собой (а если они уже знают друг друга, то дать возможность познакомиться с ними ведущему);
- создать положительный эмоциональный настрой на дальнейшую работу;
- сформировать у них представление о том, что такое занятие с элементами тренинга;
- разработать правила участия в группе.

Подготовить пространство + материалы (карандаши, оборотки, ватманы, пачку салфеток, веревка).

Правила:

- Активность
- Конфиденциальность
- Я-сообщения
- Никаких телефонов
- Здесь и сейчас
- Уважение к каждому участнику

1. Упражнение «Приветствия без слов»

Описание упражнения. Участникам предлагается в течение 2-3 минут свободно передвигаться по помещению и успеть за это время поприветствовать как можно большее количество человек. Делать это нужно без слов, любыми другими способами: кивком головы, рукопожатием, объятием и т. д. При этом каждый способ участник вправе использовать только один раз, для каждого следующего приветствия нужно придумать новый способ.

Психологический смысл упражнения. Знакомство, раскрепощение, сплочение участников.

Обсуждение. Кому сколько человек удалось поприветствовать? Что было сложнее - придумывать новые способы приветствия или демонстрировать их, с чем это связано? Возможно, у кого-то возникал психологический дискомфорт. Если да, то в какие именно моменты, чем он вызван?

Упражнение на интенсивное физическое взаимодействие

2. «Меняются те, кто...».

«Меняются местами те, кто...». Группа, как всегда, сидит на стульях в кружок. Одного стула не хватает. Начать нужно с себя. Вводится правило: «У меня нет стула. Я хочу организовать ситуацию таким образом, чтобы у меня был шанс сесть на чей-нибудь стул.» Для этого я объявляю: «По моей команде и как можно быстрее меняются местами все те, кто обладает каким-либо свойством, которое я сейчас назову.» Свойство должно быть каждый раз новое. Игра имеет самоподдерживающую мотивацию. Если группа плохо раскачивается, то водящий водит, а свойство называет руководитель. Далее речь идет о скорости произнесения слов. На ведущем при этом лежит техника безопасности (стулья ломаются). Противопоказано тем, кто плохо себя чувствует. Упражнение нужно включать не встык с представлением. Но в первый день одна игра должна быть проиграна. Как закончить? Вводится правило: «Заканчиваем игру, если следующие трое водящих меняются с первого раза. Или если назвали свойство, которое уже было.»

3. Упражнение «Разборка имени»

Психологический смысл упражнения.

Предоставление возможности для самопрезентации.

Материал: листы бумаги А4, цветные карандаши.

Инструкция: Участникам предлагается записать по буквам своё имя и подобрать начинающиеся на каждую из этих букв слова, характеризующие их. На размышления

даётся 4-5 минут. Потом каждый называет своё имя и те характеристики, которые ему удалось придумать.

Вот как, например, может выглядеть имя «Виктория»:

В - вежливая

И - интересная

К - красивая

Т - таинственная

О - обаятельная

Р. - разная

И - изобретательная

Я - яркая

Анализ:

1. Трудно ли было искать характеристики?
2. Кому хотелось бы добавить другие характеристики, которые вам очень подходят, но их названия не начинаются на буквы, входящие в имя?
4. *Рефлексия.*
 - Понравилось ли (и что именно, если да - что именно, если нет)?
 - Появилось внутреннее чувство того, что вы узнали друг о друге что-то новое? И хорошо ли это?
 - Есть какие-либо вопросы после завершения?

Занятие №2 «Вместе мы сила»

Задачи:

- Создание положительного настроения на работу в команде;
- формировать принципы взаимодействия в команде, умение координировать совместные дела;
- развивать уверенность в поведении.

Подготовить пространство + материалы (карандаши, оборотки, ватманы, пачку салфеток, веревка).

Правила:

- Активность
- Конфиденциальность
- Я-сообщения
- Никаких телефонов
- Здесь и сейчас
- Уважение к каждому участнику

1. *Упражнение на интенсивное физическое взаимодействие*

2. *«Меняются те, кто...».*

«Меняются местами те, кто...». Группа, как всегда, сидит на стульях в кружок. Одного стула не хватает. Начать нужно с себя. Вводится правило: «У меня нет стула. Я хочу организовать ситуацию таким образом, чтобы у меня был шанс сесть на чей-нибудь стул.» Для этого я объявляю: «По моей команде и как можно быстрее меняются местами все те, кто обладает каким-либо свойством, которое я сейчас назову.» Свойство должно быть каждый раз новое. Игра имеет самоподдерживающую мотивацию. Если группа плохо раскачивается, то водящий водит, а свойство называет руководитель. Далее речь идет о скорости произнесения слов. На ведущем при этом лежит техника безопасности (стулья ломаются). Противопоказано тем, кто плохо себя чувствует. Упражнение нужно включать не встык с представлением. Но в первый день одна игра должна быть проиграна. Как закончить? Вводится правило: «Заканчиваем игру, если следующие трое водящих меняются с первого раза. Или если назвали свойство, которое уже было.»

3. *Упражнение «Веревочные фигуры»*

Описание упражнения. Участники получают веревку длиной 5-7 м, им дается задание: закрыв глаза, коллективно укладывать эту веревку на полу таким образом, чтобы она образовывала геометрические фигуры: круг, квадрат, треугольник. После укладывания каждой из фигур по команде ведущего игра останавливается, участники открывают глаза и смотрят, что же у них получилось.

Психологический смысл упражнения. Выработка навыков уверенного и результативного взаимодействия в условиях недостатка информации. Кроме того, упражнение создает хорошие условия для наблюдения ведущим за особенностями поведения участников, а качество его выполнения служит информативным показателем групповой сплоченности.

Обсуждение. Кто чувствовал себя по ходу игры не в своей тарелке, а кому было вполне комфортно, с чем это связано? Чем, с точки зрения участников, предопределялось качество построения фигур?

4. Упражнение «Поезд»

Описание упражнения: 6-8 участников изображают «поезд», встав в колонну и положив руки на плечи стоящим впереди. Все, кроме первого, закрывают глаза. Этому «поезду» нужно проехать через препятствия, которые изображают другие участники. При малом количестве играющих часть препятствий можно изобразить с помощью стульев.

Задача «поезда» - проследовать от одной стены помещения до другой, по пути обязательно объехав по кругу 3-4 препятствия (ведущий указывает, какие именно) и, не столкнувшись с остальными. Препятствия, изображенные с помощью других игроков (желательно, чтобы те, которые нужно объехать по кругу, были именно из их числа), при приближении к ним «вагонов поезда» на опасно-близкое расстояние могут издавать предостерегающие звуки - например, начинать шипеть.

Игра повторяется несколько раз, чтобы дать возможность каждому побыть и в роли препятствий, и в составе «поезда».

Если участников много и позволяют размеры помещения, можно сделать игру более динамичной, запуская одновременно по два «поезда».

Обсуждение:

Кому кем больше понравилось быть — «локомотивом», «вагонами», препятствиями; с чем это связано?

Какие эмоции у кого возникали при движении в составе «поезда»?

Каким реальным жизненным ситуациям можно уподобить эту игру?

5. Упражнение «Сова»

Описание упражнения: Один из участников - водящий - изображает «сову», которая в дневное время охраняет свою добычу. Но, будучи птицей ночной, на ярком солнечном свете она ничего не видит (глаза водящего закрыты или завязаны) и поэтому не может летать (запрещено сходить со своего места). «Добыча», которую изображают 10-15 смятых листов бумаги, лежит у ног водящего.

Остальные участники располагаются вокруг, изображая стаю «дневных птиц», и по сигналу ведущего пытаются украсть у «совы» ее «добычу». Тот, кого поймала «сова», выбывает из игры. За одну попытку разрешается утащить только один кусок «добычи».

Побеждает и награждается аплодисментами тот участник, который добудет больше всего таких кусков.

Обсуждение:

Какими качествами «совы» и «дневных птиц» определялся их успех в этой игре?

Где в реальной жизни востребованы эти качества?

6. Рефлексия.

— Понравилось ли (и что именно, если да - что именно, если нет)?

— Появилось внутреннее чувство того, что вы узнали друг о друге что-то новое? И хорошо ли это?

— Есть какие-либо вопросы после завершения?

Занятие №3 «Самоконтроль»

Задачи:

— Тренировать умения произвольно регулировать свое состояние в различных ситуациях;

— способствовать обретению способности уверенно вести себя в эмоционально напряженных, стрессогенных условиях;

— учить отслеживать свое внутреннее психологическое состояние.

Подготовить пространство + материалы (карандаши, оборотки, ватманы, пачку салфеток, веревка).

Правила:

— Активность

— Конфиденциальность

— Я-сообщения

— Никаких телефонов

— Здесь и сейчас

— Уважение к каждому участнику

1. Упражнение «Противоположные движения»

Инструкция. Участники разбиваются на пары. Один из партнеров спонтанно двигается под музыку. Задача другого - выполнять, с его точки зрения, противоположные движения. Через две минуты участники меняются ролями. Сопровождайте упражнения негромкой танцевальной музыкой.

Психологический смысл упражнения. Участники учатся произвольно регулировать свои движения, подавляя желание «зеркально отразить» действия партнера, повторить их буквально. Кроме того, упражнение повышает взаимопонимание партнеров, способствует сплочению команды.

Вопросы для рефлексии. Кому кем больше понравилось быть - демонстрирующим движения или выполняющим противоположные? Когда в реальных жизненных ситуациях важно уметь не делать того, что тебе показывают, а поступать точно наоборот?

2. Упражнение «Не смеяться»

Описание упражнения. Участники коллективно совершают какие-либо действия, которые незамедлительно вызывают смех у большей части из них. Например, следующие:

По хлопку ведущего все участники подносят руки к лицу, делают «длинный нос» (см. рис) и хором говорят: «Я Буратино».

Это повторяется с интервалами в 2-3 секунды.

Все участники движутся по кругу, приседая, опираясь руками на колени, каждый из них по очереди говорит: «Я луноход!»

Водящий поочередно задает участникам вопросы любого содержания, а те должны отвечать них словом «колбаска». («Что у тебя надето поверх рубашки? - Колбаска!» и т. п.).

Участники сидят в кругу и каждый из них щекочет локоть соседа, находящегося по правую руку от него.

Каждый участник по очереди рассказывает анекдот, произносит какую-либо смешную фразу из фильма и т. п.

Задача - выполнять подобные действия, сохраняя абсолютно серьезное выражение лица, и ни в коем случае не смеяться. Кто улыбнется или засмеется -

выбывает из игры до окончания раунда (хотя можно какими угодно способами смешить тех, кто еще играет). Побеждают те участники, которые остаются в игре дольше всех.

Психологический смысл упражнения. Тренировка навыков регуляции своего поведения. Самый эффективный способ выполнения этого упражнения, к которому обычно прибегают те, кто побеждает в нем - внутренне отстраниться от происходящего, сконцентрировав внимание на какой-либо сторонней мысли.

Обсуждение. Тех, кто остался в игре дольше других, просят поделиться, какими именно способами им удалось добиться этого, что им помогало отвлечься от попыток их рассмешить. Потом участников просят привести примеры жизненных ситуаций, в которых важно уметь контролировать свой смех.

3. Упражнение «Психологическое время»

Участники садятся, им необходимо закрыть глаза и попытаться расслабиться. Их главная задача - попробовать точно почувствовать и определить, через сколько времени пройдет минута, сразу после команды ведущего. Так, запрещается считать до шестидесяти про себя, следует только прислушаться к собственной интуиции. А когда, по мнению участника, истекла ровно минута — он должен молча поднять руку, но глаза его по-прежнему закрыты. Ведущий записывает, сколько прошло времени до подобного момента, если количество участников довольно большое, то нелишней будет помощь нескольких ассистентов.

Затем участники начинают делиться на две группы. В первую переходят те люди, которые считают, что их минута истекла быстрее, чем в настоящем времени, то есть время таких участников — меньше, чем 60 секунд. Во вторую группу идут люди, которые думают, что их минута шла дольше.

Итак, внутри данных групп происходит обсуждение, рассматриваются особенности участников, чье психологическое время течет по-разному, по сравнению с настоящим — медленнее или быстрее.

Смысл данного упражнения заключается в развитии способности чувства времени, тщательном анализе всех отличий между участниками, которые считают, что их время проходит медленнее, чем в реальности, и другими, кто думает наоборот.

В основном, для тех людей, у которых время течет медленнее, и жизнь проходит спокойнее, для других людей — соответственно, жизнь проходит в спешке. Также на восприятие времени влияет и состояние человека, если он очень возбужден и активен, то ему кажется, что время словно бежит быстрее, ускоряет ход.

Затем происходит обсуждение данного упражнения.

Участники обеих групп делают анализ людей, психологическое время которых в настоящее время сильно отличается от реального. После этого другие участники обсуждают эти точки зрения и делятся своим мнением насчет возможных причин подобного различия. Напомним, что в одной группе находятся люди, время которых проходит медленнее настоящего, а во второй - те участники, чье время течет быстрее.

4. Упражнение «Запретные слова»

Ведущий выступает в роли журналиста, поочередно задает каждому ученику вопросы любого содержания, на которые требуется отвечать. При этом вводится дополнительное условие: в ответах можно пользоваться любыми словами, кроме «да», «нет», «не знаю». Тот, кто употребит запретное слово, становится водящим. После окончания упражнения - обсуждение.

5. Упражнение «Измени свой пульс»

Цель: упражнение эффективно демонстрирует, как наши физиологические реакции зависят от эмоционального состояния, и обучает способу самоконтроля психологического и физиологического состояния через направленное воображение: представление тех ситуаций, которые подразумевают желательные изменения.

Время: 10 - 15 минут.

Инструкция: «Участникам предлагается замерить свой пульс: нащупать на запястье место, где биение сердца ощущается отчётливее всего, сосчитать количество ударов в течение 15 секунд и для вычисления числа ударов в минуту умножить полученную сумму на 4. Потом участникам предлагают, закрыв глаза и расслабившись, в течение минуты вспомнить и во всех деталях представить себе ситуацию, когда они очень сильно радовались. После этого снова определяется пульс. Далее таким же образом участники вспоминают ситуации, когда они сильно боялись, испытывали обиду, чувствовали себя счастливыми. После каждого из воспоминаний они фиксируют пульс и отмечают, насколько он изменился по сравнению с предыдущими измерениями. Интересно также вычислить и сравнить средние значения пульса в целом по группе после воспоминания каждой из ситуаций».

Анализ: «Несомненно, у некоторых участников пульс изменялся, и довольно заметно - получается, его можно контролировать одной лишь силой мысли. В каких обстоятельствах может пригодиться умение произвольно изменять своё состояние, вспоминая или воображая различные ситуации? От чего зависит, насколько хорошо это получается; почему у некоторых участников пульс менялся мало или не менялся вообще?»

6. *Рефлексия занятия.*

— Понравилось ли (и что именно, если да - что именно, если нет)?

— Появилось внутреннее чувство того, что вы узнали друг о друге что-то новое? И хорошо ли это?

— Есть какие-либо вопросы после завершения?

Занятие №4 «Преодоление стрессов»

Задачи:

— Развить навыки самоконтроля;

— развить позитивное восприятие жизненных ситуаций таким образом, чтобы они выступали не источником переживаний, а руководством к действию.

Подготовить пространство + материалы (карандаши, оборотки, ватманы, пачку салфеток, веревка).

Правила:

— Активность

— Конфиденциальность

— Я-сообщения

— Никаких телефонов

— Здесь и сейчас

— Уважение к каждому участнику

1. *Упражнение «Ритм»*

Группа - в полукруге. Ведущий отстукивает в ладони какой-либо ритм. Участники внимательно слушают и по команде ведущего его повторяют (все вместе или по отдельности). Когда ритм освоен, участники получают команду: Давайте отстучим этот ритм следующим образом. Каждый по очереди отбивает по одному хлопку. Слева направо. Когда ритм закончится, следующий участник выжидает короткую паузу и начинает сначала; и так до команды ведущего «Стоп». Возможные пути усложнения задачи: удлинение и усложнение ритма; отстукивание ритма каждым игроком обеими руками по очереди и т.д.

2. *Упражнение «Спящие львы»*

Описание упражнения. Сидящие участники изображают спящих львов: «Как известно, львы спят с невозмутимым видом, но с открытыми глазами - вдруг обнаружится какая-то опасность?». Водящий свободно перемещается между ними. Его задача - вывести спящих с открытыми глазами львов из состояния невозмутимости, вызвать у них какую-либо эмоциональную реакцию. Для этого можно делать все что

угодно, но не касаться физически других участников и не употреблять в их адрес оскорбительных, нецензурных выражений. Как только водящему удалось вызвать эмоциональную реакцию (например, смех) у какого-то из участников, играющих роли львов, тот встает со своего места и присоединяется к водящему, теперь они «тормошат» остальных игроков уже вдвоем. Когда не выдержит третий участник, он, присоединяется к водящим и т. д. Побеждает тот, кто дольше всех сможет, сохранив невозмутимость, удержаться в положении «спящего льва».

Психологический смысл упражнения. Тренировка умения контролировать выражение своих эмоций, сохранять невозмутимость даже в тех ситуациях, когда другие люди намеренно стремятся вывести из этого состояния.

Обсуждение. Какие способы саморегуляции использовали те участники, которым удалось дольше других сохранить невозмутимость, пробывать в положении «спящих львов»? Где в жизни может пригодиться умение сохранять спокойствие? Что важнее: умение не демонстрировать какие-либо эмоции в ответ на происходящее вокруг или умение вообще не испытывать их, внутренне «отключаться» от происходящего?

3. Упражнение «Два дела»

Описание упражнения. Доброволец-водящий садится на стул, в упражнении одновременно с ним участвуют еще три человека. Один из них садится напротив водящего и начинает совершать какие-либо движения, постоянно меняя их. Тот выполняет роль «живого зеркала», повторяя все увиденное. Два других участника в это же время садятся от него по бокам и начинают в быстром темпе поочередно задавать ему какие-либо вопросы. Тот должен, не прекращая копирования движений, отвечать на вопросы, по возможности логично и по смыслу. Упражнение продолжается 1-2 минуты, потом на роль водящего приглашается следующий доброволец.

Психологический смысл упражнения. Тренировка умения распределять внимание между несколькими действиями, уверенно вести себя и не теряться в ситуациях информационной перегрузки, когда разнородная информация, требующая немедленной реакции, поступает сразу из нескольких источников. Полезно рассказать участникам, что создание такой перегрузки - один из излюбленных приемов манипуляторов, стремящихся «задурить голову» человеку, лишить его возможности принять самостоятельное и осмысленное решение.

Обсуждение. Что вызывало затруднения при выполнении этого упражнения, а что помогало распределить внимание и успешно справляться сразу с несколькими делами? Когда в жизни возникают ситуации, требующие восприятия информации одновременно из нескольких источников и быстрой реакции на нее? Можете ли вы привести примеры из жизненного опыта, когда на человека специально обрушивают сразу слишком много информации, чтобы он растерялся, утратил возможность здраво мыслить? Какие рекомендации можно дать себе и другим людям, чтобы не растеряться, если вдруг возникнет такая ситуация?

4. Упражнение «Плюсы и минусы»

Описание упражнения. Участникам предлагается придумать и кратко, одной-двумя фразами описать примеры двух жизненных событий - хорошего и плохого. Потом участников просят объединиться в подгруппы по 3-4 человека, в них обменяться своими примерами и придумать в каждом из этих событий по три положительных и по три отрицательных момента. Это должно касаться и хороших, и плохих событий, т. е. в первых надо постараться найти наряду с положительными и отрицательные стороны, а во-вторых - положительные. Так, например, положительное событие «Внезапно разбогатеть» может иметь отрицательным следствием ухудшение отношений с окружающими людьми (так как они начнут завидовать), а отрицательное событие «заболеть» позволяет прочитать интересную книгу, на которую раньше не хватало времени, отдохнуть от суеты и т. п. Когда эта часть работы завершена (10-15 минут),

представители от каждой из подгрупп озвучивают примеры событий, а также положительных и отрицательных следствий каждого из них.

Психологический смысл упражнения. Упражнение демонстрирует возможность неоднозначной трактовки даже тех жизненных событий, которые на первый взгляд воспринимаются как однозначно хорошие или плохие. Это иллюстрирует тот факт, что стресс зависит не столько от жизненных событий как таковых, сколько от того, как мы их воспринимаем. Участники учатся смотреть на события более гибко, находить в них как положительные, так и отрицательные стороны.

Обсуждение. Мало какие жизненные события можно однозначно отнести к хорошим или плохим, в большинстве из них так или иначе присутствуют и положительные, и отрицательные стороны. Но часто мы замечаем лишь что-то одно, особенно тяжело разглядеть положительные стороны в отрицательных событиях. К чему приводит такая «однобокость» мировосприятия? Как ее можно преодолеть? Что помогает в этом?

5. Упражнение «Абстрактная живопись»

Психологический смысл упражнения.

На этапе создания рисунков тренируется креативность участников, на этапе презентации - уверенное поведение в ситуации представления публике результатов своего труда.

Материал: листы бумаги А4, цветные карандаши.

Инструкция: Участники получают по листу бумаги формата А4. Их просят взять карандаш или фломастер, закрыть глаза и разрисовать это лист таким образом, чтобы на нём не осталось свободного пространства, карандаш побывал во всех углах (1-2 минуты). Потом участников просят открыть глаза, внимательно взглядеться в получившиеся каракули, придумать, на что они похожи, и дорисовать их таким образом, чтобы вышло осмысленное изображение (6-10 минут). Заключительный этап - презентация авторами своих работ перед группой (1 минута на каждого человека).

Анализ:

Какие рисунки запомнились, показались наиболее интересными, чем именно?

Какие психологические качества требуются, чтобы успешно справиться с таким заданием?

Где в жизни пригодятся эти качества?

6. Рефлексия

— Понравилось ли (и что именно, если да - что именно, если нет)?

— Появилось внутреннее чувство того, что вы узнали друг о друге что-то новое? И хорошо ли это?

— Есть какие-либо вопросы после завершения?

Занятие №5 «Идеальное Я»

Задачи:

— Формирование представления о своем идеальном «Я»;

— Формирование представления о своем потенциале, ресурсах развития личности;

— Создание мотивации для дальнейшей работы над собой.

Подготовить пространство + материалы (карандаши, оборотки, ватманы, пачку салфеток, веревка).

Правила:

— Активность

— Конфиденциальность

— Я-сообщения

— Никаких телефонов

— Здесь и сейчас

— Уважение к каждому участнику

1. Упражнение «Меняющаяся комната»

Ведущий поднимает участников с их мест и говорит:

- Давайте сейчас будем медленно ходить по комнате... А теперь представьте, что комната наполнена жвачкой и вы продираетесь сквозь нее... А теперь комната стала оранжевой: это стены поменяли свой цвет... Пол и потолок тоже стали оранжевыми... Вы чувствуете себя наполненными энергией, веселыми и легкими как пузырьки в любимом лимонаде... А теперь пошел дождь, все вокруг стало голубым и серым... Вы идете печально, грустно, усталые... Вам хочется снова сесть на свое место...

2. Упражнение «Зеркало»

Сейчас мы предлагаем выполнить несколько несложных заданий, точнее — симитировать их выполнение. Внимательно прослушайте задания. Их всего четыре. Задания следующие:

- 1) пришиваем пуговицу;
- 2) собираемся в дорогу;
- 3) печем пирог;
- 4) выступаем в цирке.

Особенность этих заданий в том, что каждое из них вы будете выполнять попарно, причем напарники встанут друг против друга, и один из них станет на время зеркалом, т.е. будет копировать все движения своего партнера. Затем партнеры меняются ролями. Но сначала давайте разобьемся на пары. Пожалуйста. Пары готовы, приступаем к заданиям. Итак, все пары по очереди выполняют задания по своему выбору. Один из них — исполнитель, а другой — его зеркальное отражение, подражающее всем движениям исполнителя. Остальные участники группы — зрители, они наблюдают за игрой пары и выставляют партнеру, играющему роль зеркала, оценку за артистизм. Затем партнеры в паре меняются ролями. Пары по очереди меняются, таким образом перед группой выступают все ее участники. Каждый выступает в двух ролях: в роли исполнителя и в роли зеркала. Группа оценивает актеров, играющих роль зеркала, по пятибалльной системе. Затем оценки всех участников будут суммироваться и каждый сможет узнать об успешности своей работы в роли зеркала. Итак, начинаем представление. Пожалуйста. Спасибо. Подведем итоги. Каждый участник вычисляет для себя суммарную групповую оценку, полученную им в роли зеркала. Итак, подводим итоги. Спасибо. Наш зеркальный тест завершен.

3. Упражнение «Годы юности»

Цель: осмысление ресурсов личности.

Знаменитое высказывание Иммануила Канта «Годы юности — самые трудные годы, ибо это годы выбора» записано на доске. Проводится дискуссия: одна группа

учащихся должна подтвердить данное высказывание, а другая - опровергнуть.

По итогам дискуссии ведущий делает вывод о влиянии индивидуальности на осознанный выбор и об ответственности каждого за свои решения.

4. Упражнение «Моя вселенная»

Цель: формирование представления о своем потенциале, ресурсах развития личности.

В центре листа формата А4 нарисовать солнце и в нем написать букву «Я». От центра (солнца) прочертить линии — лучи солнца (18-20). Над каждым лучом написать вопрос, а под лучом ответ:

Какие способности у меня есть?

Какие книги мне нравятся?

Какие музыкальные жанры я предпочитаю?

О чем я мечтаю?

О чем мне приятно вспоминать?

Какой у меня характер?

С каким настроением я чаще всего просыпаюсь по утрам?

Что я умею делать лучше других?

Какое у меня хобби?

Есть ли у меня интересы и увлечения?

Кем я хочу стать в будущем?

Чего во мне больше: уверенности в себе или робости?

Есть ли у меня чувство юмора?

Как я отношусь к самому себе?

Ведущий подводит учащихся к выводу, что «звездная карта» каждого ученика показывает, сколько у него возможностей, насколько он уникален, что является общим

для всех, что помогает человеку достичь успеха в жизни.

5. Рефлексия

Цель: рефлексия, получение обратной связи от участников. Проводится обсуждение проведенного занятия. Участники делятся впечатлениями. Какие упражнения понравились больше всего и почему? Что нового они узнали о себе или о других участниках группы.

Занятие №6 «Психология счастливого человека»

Задачи:

- Формирование безусловного самопринятия;
- Формирование представления о возможных путях саморазвития;
- Осознание личностных ресурсов, возможностей;
- Формирование уверенности в себе

Подготовить пространство + материалы (карандаши, оборотки, ватманы, пачку салфеток, веревка).

Правила:

- Активность
- Конфиденциальность
- Я-сообщения
- Никаких телефонов
- Здесь и сейчас
- Уважение к каждому участнику

1. Упражнение «Ассоциация со встречей»

Цель: создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

Участникам предлагается высказать свои ассоциации с встречей. К примеру:

«Если бы наша встреча была животным, то это была бы... собака».

2. Упражнение «Манифест свободного человека»

Цель: формирование представления о возможных путях саморазвития.

На протяжении наших занятий вы много узнавали о себе, своих возможностях, ресурсах, учились анализировать свои поступки и поступки других людей. Я надеюсь, вы научились любить и ценить себя, обрели внутреннюю свободу. Сейчас я предлагаю вам самостоятельно выполнить упражнение «Манифест свободного человека. Вы знаете, что такое манифест? (ответы учащихся). Манифест (от позднелат. Manifestum — призыв. Сейчас я предлагаю вам написать манифест свободного человека. Призыв к себе самим жить так, как вам хочется, любить себя и окружающих, ценить мгновения, которые есть у вас в жизни. Манифест должен содержать минимум 10 положений. Примеры: «Я люблю себя таким, какой я есть», «Я поддерживаю проявление свободы в других и уважаю чужое мнение» и т.д. Обсуждение: какие трудности у вас возникли при написании манифеста? Что вы хотели отразить в первую очередь и почему? Какие чувства вы испытывали при написании манифеста?

3. Упражнение «Походите так, как»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Мы хорошо потрудились, прекрасно справились с заданиями, а теперь я предлагаю немного отдохнуть. Встаньте со своих мест и походите по комнате так, как

ходили бы: король, грозный начальник милиции, жираф, маленькая мышка, слон,

актер комедийного жанра. Всем спасибо, у вас отлично получилось.

4. Упражнение «Чемодан»

Цель: осознание личностных ресурсов, возможностей.

Мы завершаем нашу работу. И, чтобы не забыть все, чем мы занимались на протяжении наших занятий, я предлагаю каждому собрать чемодан в жизнь с новыми

знаниями. У каждого из вас лист бумаги, нарисуйте на нем чемодан, который вам

хочется. Подпишите свой чемодан. А сейчас, вы будете передавать свои чемоданы по

кругу, и каждый участник группы должен написать в нем одно качество, который он

хотел бы вам дать, которое, на его взгляд вам поможет жизни. При этом надо помнить, что называть следует те качества, которые проявились в ходе работы группы или недостаточно развиты у конкретного человека. В конце упражнения каждому

участнику собирается «чемодан» с теми качествами, которые являются его личностным ресурсом.

5. Рефлексия.

Цель: рефлексия, получение обратной связи от участников. Ребята, мы прошли с вами долгий путь самопознания, саморазвития, самосовершенствования.

Надеюсь, эти занятия не прошли для вас даром, и вы получили новую информацию,

которая будет полезна для вас. В завершении мне бы хотелось, чтобы каждый высказался относительно наших занятий, что они дали ему в плане саморазвития,

личностного роста.

Занятие №7 «Моя жизненная цель»

Задачи:

- Решение проблемы социально-психологической адаптации;
- Формирование навыков учебной деятельности и адекватного представления о профессии;
- Раскрытие интеллектуального и личностного потенциала.

Подготовить пространство + материалы (карандаши, оборотки, ватманы, пачку салфеток, веревка).

Правила:

- Активность
- Конфиденциальность
- Я-сообщения
- Никаких телефонов
- Здесь и сейчас
- Уважение к каждому участнику

1. Упражнение «Постановка цели»

Сформулируйте и запишите Ваши цели и планируемые достижения.

Напишите 6-10 ответов на каждый из перечисленных вопросов.

Что случится, если событие произойдет?

Чего не случится, если событие произойдет?

Что случится, если событие не произойдет?

Чего не случится, если событие не произойдет?

Избегайте копирования ответов, каждый раз отвечайте на вопрос, даже если Вам кажется, что ответ будет аналогичным.

Например, цель: устроиться на высокооплачиваемую работу.

Что случится, если событие произойдет?

- я буду чувствовать себя уверенно;

я смогу отдать ребенка в платную школу;

моя семья сможет путешествовать;

я не смогу достаточно времени уделять ребенку;

я не смогу планировать свой день так, как хочу;

я не буду считать копейки.

Чего не случится, если событие произойдет?

разногласий и конфликтов в семье из-за нехватки денег;

отказа в кредите.

Что случится, если событие не произойдет?

я не смогу оплатить свою учебу в институте;

я буду зависим(а);

в семье будут разногласия;

у меня может начаться депрессия;

я смогу посвятить свое время семье.

Чего не случится, если событие не произойдет?

я не смогу сделать карьеру;

я не смогу взять кредит в банке;

я не смогу помогать родителям.

Написав все ответы, проранжируйте их по значимости.

Таким образом, вы можете понять, какие плюсы и минусы ожидают вас после осуществления этого желания.

Теперь расставьте приоритеты для ваших целей.

Приоритеты расставляются по мере значимости событий, на данный период вашей жизни.

2. Упражнение «Препятствия»

Цель: Упражнение позволяет развивать умение действовать в условиях недостатка информации, при необходимости довериться партнерам и прислушиваться к их сигналам, способствует развитию смелости.

Описание упражнения: Участники встают или рассаживаются в помещении произвольным образом, изображая препятствия. Каждый из них, по очереди выступая в роли водящего, должен с закрытыми глазами пройти от одной стены помещения к другой, не наткнувшись на них. «Препятствия» при приближении к ним начинают издавать какой-либо звук (шипят, шелкают языком и т.д.).

Следует договориться, что когда участник находится на игровом поле, звук может издавать одновременно лишь одно «препятствие» - то, к которому он ближе всего. Если же участник, потеряв направление движения, приближается к боковым стенкам или к той стенке, откуда он начал путь - звуки начинают издавать все «препятствия» сразу.

Перед проходом каждого очередного водящего расположение препятствий меняется (он не должен видеть, каким именно образом).

Обсуждение:

Какие эмоции возникали у участников при нахождении в роли водителя?

А когда они были «препятствиями» и наблюдали со стороны за действиями других водителей?

Какие психологические качества, с точки зрения участников, развивает эта игра?

3. Упражнение «Ресурсы»

Цель: Научиться анализировать собственные ресурсные затраты.

Члены группы осуществляют ресурсный анализ своей жизни. В своих рабочих тетрадях они заполняют семь колонок:

Пример заполнения:

Имею хочу иметь актуально сегодня реально борюсь за...

Семью, финансы, знания, (или формирую)

Знания, дружбу, здоровье, свободу, здоровье,

Любовь, время, деньги, справедливость, статус.

Готов обменять на... Меняю на..... Жертвую

Знания на деньги, Свою жизнь на всякую ерунду Здоровьем.

Время на знания.

Обсуждение ресурсов. Вопросы друг другу.

4. Упражнение «План реализации цели»

Цель: научить планировать свои действия.

Время проведения: 10-15 минут.

Ведущий: Составьте черновик пошагового плана для достижения цели. Начните с конечного результата, а потом шаг за шагом спланируйте весь путь, включая то, что вы можете сделать по этому плану уже сегодня. Можно начать с того, что, подумав о цели, решить: что самое первое надо сделать, чтобы ее достичь? Если у вас нет уверенности в том, каким должен быть этот план, спросите себя вновь: что мешает уже сегодня иметь все то, к чему я стремлюсь. Возможно, ответом на этот вопрос будет что-то, над чем уже сейчас можно работать, чтобы изменить ситуацию. Решив такую промежуточную задачу, вы сможете приблизиться к достижению вашей главной цели.

5. Упражнение «Стратегия успеха»

Цели: Разработка собственно стратегии достижения успеха. Количество участников: от 10 человек. Время: 10-15 минут.

Ресурсы: доска с мелом или флип-чарт с маркерами, лист бумаги А4 на каждого участника, ручка/карандаш на каждого участника.

Краткое описание:

Э. Роббинс предлагает на этом этапе воспользоваться неко-торыми идеями нейролингвистического программирования Дж. Гриндера и Р.Бандлера, а именно: попытаться смоделировать кого-то, кто уже достиг того, к чему вы стремитесь. Воспользуйтесь та-кими моделями.

Запишите имена 3-5 человек, которые уже добились того, к чему вы стремитесь. Этими людьми могут быть те, кого вы хо-рошо знаете, а могут быть и просто известные люди, добившиеся необыкновенных успехов. В нескольких словах опишите их лично-стные качества и поведение, которые привели их к успеху.

После этого закройте глаза и представьте, что каждый из этих троих (пятерых) собирается дать вам совет, как лучше всего достичь цели. Запишите основную идею того, что они скажут.

Может быть, это о том, как избежать ложного пути, может быть, о том, как освободиться от своих собственных ограничений. Пишите то первое, что придет вам в голову. Даже если вы не знаете этих людей, они могут стать прекрасными советчиками.

Рефлексия.

Цель: рефлексия, получение обратной связи от участников. Ребята, мы прошли с вами долгий путь самопознания, саморазвития, самосовершенствования.

Надеюсь, эти занятия не прошли для вас даром, и вы получили новую информацию, которая будет полезна для вас. В завершении мне бы хотелось, чтобы каждый высказался относительно наших занятий, что они дали ему в плане саморазвития, личностного роста.

Занятие №8 «Говорим открыто»

Задачи:

- Создание положительного настроения на работу в команде;
- формировать принципы взаимодействия в команде, умение координировать совместные дела;
- развивать уверенность в поведении.

Подготовить пространство + материалы (карандаши, оборотки, ватманы, пачку салфеток, веревка).

Правила:

- Активность
 - Конфиденциальность
 - Я-сообщения
 - Никаких телефонов
 - Здесь и сейчас
 - Уважение к каждому участнику
1. Упражнение «Понимаем друг друга без слов»

Психологический смысл упражнения.

Укрепление группового доверия к окружающим, снятие внутреннего напряжения, страхов, создание ситуации откровенности.

Материал: карточки с незаконченными предложениями.

Инструкция: Перед вами лежит стопка карточек. Сейчас каждый из вас по очереди будет выходить, и брать по одной карточке, на которой написана незаконченная фраза. Вам нужно сразу же, не раздумывая, закончить фразу. Постарайтесь быть предельно откровенными и искренними. Если члены группы почувствуют неискренность кого-либо из участников, ему придется взять другую карточку с новым текстом и ответить ещё раз.

Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящем уроке...

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к урокам

Откровенно говоря, когда я прихожу домой...

Откровенно говоря, когда я волнуюсь...

Откровенно говоря, когда я прихожу на урок...

Откровенно говоря, когда я разговариваю с родителями...

Откровенно говоря, когда родители собираются на собрание в школу...

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к публичному выступлению...

Откровенно говоря, когда я смотрю в зал и вижу много людей...

Откровенно говоря, когда моё выступление закончилось...

Откровенно говоря, мне не хватает...

Анализ:

1. Трудно ли было закончить предложенные фразы?
2. Узнали ли вы что-нибудь новое о своих коллегам - участниках группы?
3. Узнали ли вы что-то новое о себе?
4. Каковы ваши жизненные важнейшие цели на настоящий момент?

2. Упражнение «Между лбами»

Описание упражнения: Участники делятся на пары, каждая пара получает один лист бумаги формата А4. Их задача: совместно переместиться по заданной ведущим

траектории (в простейшем случае это прямая от одной стены до другой), зажав лист между лбами. Руки при этом за спиной, придерживать лист губами, зубами, деталями одежды и т.д. нельзя. Если лист падает, пара возвращается на исходную позицию и начинает движение сначала. Когда участники немножко освоятся с таким способом перемещения, можно разделить их на 2-3 команды и организовать эстафету.

Обсуждение:

Чем, с точки зрения участников, определяется успех в выполнении этого упражнения? Каким реальным жизненным ситуациям можно его уподобить?

3. Упражнение «Интерпретация»

Участник тренинга становится в центре комнаты и описывает происходящее в комнате, включая свои действия.

Тренер обращает внимание на ошибки, если вместо описания он дает интерпретацию.

Пример: - Я стою в комнате, вокруг меня сидят люди, я слышу звуки, доносящиеся с улицы и т.д. если участник говорит, что слышит пение птиц, доносящееся с улицы, то ведущий поправляет, т.к. это интерпретация /он не может видеть этих птиц, а слышит только звуки и интерпретирует их, исходя из имеющегося у него опыта, а так опыт может не соответствовать данной ситуации, то и интерпретация может быть ошибочной. Человек в жизни очень часто реагирует подобным образом, автоматически интерпретируя события и на основании этих интерпретаций организует свои действия. Это хорошая способность, позволяющая быстро ориентироваться в ситуации, однако, она может ограничивать, приводя к ошибочным выводам. Важно научиться при необходимости отличать реальное событие и собственные интерпретации этого события.

4. Упражнение «Сообщение»

Цель: развитие коммуникативных способностей.

Необходимое время: 15 минут.

Материалы: Нет.

Подготовка: Специальной подготовки не требуется.

Процедура: Участники разбиваются на пары, каждый должен без слов, жестами сообщить что-то своему напарнику, а тот должен понять и рассказать, в чем смысл сообщения.

Рефлексия.

— Понравилось ли (и что именно, если да - что именно, если нет)?

— Появилось внутреннее чувство того, что вы узнали друг о друге что-то новое? И хорошо ли это?

— Есть какие-либо вопросы после завершения?

Прощание.

Занятие №9 «Я-сообщения»

Задачи:

— Тренировать умения произвольно регулировать свое состояние в различных ситуациях;

— способствовать обретению способности уверенно вести себя в эмоционально напряженных, стрессогенных условиях;

— учить отслеживать свое внутреннее психологическое состояние.

Подготовить пространство + материалы (карандаши, оборотки, ватманы, пачку салфеток, веревка).

Правила:

— Активность

— Конфиденциальность

— Я-сообщения

— Никаких телефонов

— Здесь и сейчас

1. Притча «Про рыбака и нищего»

1-й этап - вербальный вариант. Группа работает парами. Один из участников держит в руках какой-либо значимый для него предмет. Задача второго, уговорить партнёра отдать ему этот предмет. Затем участники меняются ролями.

2-этап - невербальный вариант. Упражнение выполняется аналогично вербальному варианту, но с использованием только невербальных средств общения.

Обсуждение: удалось или не удалось уговорить партнера отдать предмет? Почему? В каком случае было сложнее? В каком легче? Какими способами вы пытались это сделать?

2. Упражнение «Лед и пламень»

Описание упражнения. Участников просят сесть, расслабиться, положить руки на колени открытыми ладонями вверх, закрыть глаза и в течение минуты представлять себе, что в одной руке у них находится горячая печеная картошка, а в другой - кусок льда. После этого водящие (2-3 человека) пробуют на ощупь ладонки участников, пытаясь по их температуре определить, в какой руке те представляли горячую картошку, а в какой лед. Обычно это удается сделать с существенно большей точностью, чем вероятность случайного угадывания; температура ладоней действительно начинает различаться в достаточной мере, для того чтобы это можно было почувствовать.

Психологический смысл упражнения. Демонстрация эффекта возникновения физиологических изменений под воздействием наших представлений, обучение произвольному регулированию реакций через эти представления.

Обсуждение. «Наши представления имеют обыкновение воплощаться в реальность. Мы представляем, что руке холодно или жарко, и ее температура действительно меняется. Представляем себе неудачу или достижение успеха - тем самым приближаем себя к одному или другому... Приведите примеры жизненных ситуаций, когда для того, чтобы приблизиться к цели, важно во всех деталях представлять себе то, что мы хотим достигнуть».

3. Упражнение «Сядьте так, как...»

Описание упражнения. Участникам предлагают сесть таким образом, чтобы изобразить своим видом различные ситуации, например, следующие:

школьник, получивший двойку за контрольную;

бизнесмен, подписавший контракт, который принесет ему \$10 000 прибыли;

фигурист, упавший в финальном выступлении и из-за этого оставшийся без медали;

футболист-нападающий, забивший в матче решающий гол;

котенок, только что нагадивший хозяйке на кровать;

спортсмен, возвращающийся домой с олимпийской медалью;

артист, исполнивший свою новую песню так, что не заслужил аплодисментов;

герой, получивший медаль «За отвагу на пожаре».

Упражнение может проводиться в нескольких вариантах.

Вариант 1. Ведущий называет ситуацию, сидящие в кругу участники коллективно ее изображают, а потом обсуждается, чья «картинка» оказалась самой интересной и чем именно.

Вариант 2. Каждый участник получает карточку с описанием ситуации, не показывая ее другим. Все по очереди демонстрируют доставшиеся им ситуации, а зрители должны догадаться, о чем речь (разрешается задавать уточняющие вопросы, подразумевающие ответ «да» или «нет»).

Психологический смысл упражнения. Упражнение учит контролировать собственную позу и мимику, передавать информацию с помощью невербальных средств общения, развивает артистизм.

Обсуждение. На что конкретно нужно обращать внимание, дабы понять, что выражает поза сидящего человека? А как вы обычно сидите? Что выражает ваша поза, какое впечатление она производит со стороны? Хотите регулировать впечатление, которое вы производите на окружающих - значит, привыкайте задумываться над подобными вопросами, учитесь смотреть на себя глазами окружающих...

4. Упражнение «Телекинез»

Описание упражнения. Участникам предлагается попрактиковаться в «телекинезе» - способности, якобы позволяющей двигать предметы одним лишь усилием мысли. Для этого понадобится маятник: грузик массой 50- 100 г, подвешенный на нитку длиной около 1,5 м. Участникам предлагается держать маятник перед собой на весу в вытянутой руке, никаких движений рукой не совершать, но представлять себе, как этот маятник начинает раскачиваться вперед-назад. Через 30-60 секунд концентрации на этом образе у большинства участников маятник действительно начинает двигаться, раскачанный как будто лишь «силой мысли». Потом можно попрактиковаться еще: таким же образом заставлять маятник качаться вправо-влево, совершать круговые движения.

Участникам разъясняют, что никакой мистики здесь нет, а это проявляются так называемые идеомоторные движения. Когда мы представляем себе действия, мышцы совершают небольшие и незаметные для нас сокращения, сходные с теми, которые имеют место при реальном выполнении движений. Такой эффект используется в идеомоторной тренировке, когда спортсменов просят выполнять упражнения «в уме», а в результате повышается и реальное качество их выполнения.

Психологический смысл упражнения. Упражнение демонстрирует, как легко наши мысли и представления «материализуются», и как регуляция поведения может происходить произвольным образом, на основе того, что мы всего лишь представили, даже не имея намерения совершить это. Направленное представление, визуализация ситуаций достижения успеха служит одним из способов саморегуляции поведения, повышающим вероятность того, эти ситуации окажутся воплощенными в реальность.

Обсуждение. У кого это упражнение получилось хорошо, а у кого не совсем или не вышло вовсе? С чем, по мнению участников, это связано? Упражнение позволяет убедиться, что у большинства из нас представления исподволь превращаются в реальные действия, даже если мы к этому не стремимся. Как вы думаете, чем чревата ситуация, когда спортсмен, готовясь выполнить упражнение, мысленно прокручивает возможность неудачи, получения травмы и т. п.? А на каких представлениях нужно сконцентрироваться, чтобы повысить вероятность его успешного выполнения?

Рефлексия занятия.

— Понравилось ли (и что именно, если да - что именно, если нет)?

— Появилось внутреннее чувство того, что вы узнали друг о друге что-то новое? И хорошо ли это?

— Есть какие-либо вопросы после завершения?

Прощание.

Занятие №10 «Разговор об откровенном»

Задачи:

— Развить навыки самоконтроля;

— развить позитивное восприятие жизненных ситуаций таким образом, чтобы они выступали не источником переживаний, а руководством к действию.

Подготовить пространство + материалы (карандаши, оборотки, ватманы, пачку салфеток, веревка).

Правила:

- Активность
- Конфиденциальность
- Я-сообщения
- Никаких телефонов
- Здесь и сейчас
- Уважение к каждому участнику

1 Упражнение «Леска»

Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый альбомный лист, карандаши, ластик. Мысленно нарисуйте негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это могут быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т.д. Мысленно возьмите ластик и начинайте последовательно «стирать» с листа бумаги созданную негативную ситуацию. «Стирайте» до тех пор, пока картинка с листа не исчезнет. Откройте глаза. Проведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова «возьмите» ластик и «стирайте» до ее полного исчезновения. Через некоторое время методику можно повторить.

Результат антистрессовых упражнений: восстанавливается межполушарное взаимодействие, активизируется нейроэндокринный механизм, обеспечивающий адаптацию к стрессовой ситуации и постепенно психофизиологический выход из нее.

2. Упражнение «Кулак»

Цель: определение модели поведения участников при решении конфликтных ситуаций: проявление агрессии и невнимания к нуждам другого или дружелюбие и взаимное уважение.

Это упражнение дает возможность хорошо узнать партнера: его восприимчивость, особенности поведения, прямоту или скрытность, склонность к манипулированию, стиль поведения в конфликтах.

Описание: Группа образует пары. Партнеры садятся рядом. Один из партнеров сжимает правую руку в кулак. Перед другим партнером стоит задача этот кулак разжать. Он выбирает любое средство (словесное или физическое воздействие), которое кажется ему подходящим, и пробует применить его, а его партнер решает, хочет ли он оказать сопротивление, как долго он будет это делать и когда он уступит партнеру. После этого партнеры меняются ролями. Когда пара завершила работу, вся группа собирается и обсуждает происшедшее.

Обсуждение: Какие средства только усиливали сопротивление? Какие средства можно назвать тактичными? Пытался ли кто-нибудь проверить, как партнер реагирует на стресс? Не отказался ли кто-нибудь выполнить задание, потому что оно показалось ему смешным или неестественным? Играло ли какую-либо роль доверие партнеров друг к другу? Как бы вы оценили атмосферу доверительности в группе в целом?

3. Упражнение «Бумажные мячики»

Цель: эмоциональная разрядка.

А сейчас я предлагаю вам сделать из старых газет мячики. Поделитесь пополам и постройтесь в две линии на расстоянии 4- 5 метров друг напротив друга. На полу

мелом проведена «граница», за которую переступать нельзя, иначе можно оказаться в

стане противника. По команде бросайте свои мячики в сторону «противника».

Задача: перебросить все мячи через границу. По команде «Стоп» вы перестаете бросаться мячами. Выигрывает та команда, на стороне которой оказалось меньше

мячей. Необходимо соблюдать технику безопасности, не цельтесь друг другу в лицо и

голову.

4. Упражнение «Мои жизненные цели»

Цель: создание мотивации для саморазвития и самосовершенствования.

Сейчас я предлагаю вам поработать с жизненными целями. Запишите цели, которых вы бы хотели добиться в жизни.

1. Проанализируйте их. Что для вас значит добиться этой цели? Зачем вам это нужно?

В чем будет проявляться то, что вы добились этой цели?

2. Оцените, где вы находитесь сейчас по отношению к достижению этой цели. Какими необходимыми знаниями и умениями вы обладаете на данный момент, а чего еще предстоит добиться?

3. Оцените свои возможности (запишите). Постарайтесь выделить как можно больше

ваших возможностей, как внутренние, так и внешние (обстоятельства, помощь друзей, родителей и т.д.).

4. Определите, что вам нужно сделать, чтобы достичь цели.

5. Конкретизация каждого из действий по времени, определение того, сколько оно

должно продолжаться.

Ну вот, мы проанализировали ваши цели, посмотрите внимательно на них еще раз! А следующий шаг вам нужно сделать самим. Начните реализовывать их уже сегодня, действуйте в соответствии с планом и у вас обязательно все получится.

Цель: рефлексия, получение обратной связи от участников. Проводится обсуждение проведенного занятия. Участники делятся впечатлениями. Какие упражнения понравились больше всего и почему? Что нового они узнали о себе или о других участниках группы.

Прощание.

Занятие №11 «Реальный Я - Идеальный Я»

Задачи:

— Формирование представления о своем идеальном «Я»;

— Формирование представления о своем потенциале, ресурсах развития личности;

— Создание мотивации для дальнейшей работы над собой.

Подготовить пространство + материалы (карандаши, оборотки, ватманы, пачку салфеток, веревка).

Правила:

— Активность

— Конфиденциальность

— Я-сообщения

— Никаких телефонов

— Здесь и сейчас

— Уважение к каждому участнику

1. Упражнение «Меняющая комната»

Ведущий поднимает участников с их мест и говорит:

- Давайте сейчас будем медленно ходить по комнате... А теперь представьте, что комната наполнена жвачкой и вы продираетесь сквозь нее... А теперь комната стала оранжевой: это стены поменяли свой цвет... Пол и потолок тоже стали оранжевыми... Вы чувствуете себя наполненными энергией, веселыми и легкими как пузырьки в любимом лимонаде... А теперь пошел дождь, все вокруг стало голубым и серым... Вы идете печально, грустно, усталые... Вам хочется снова сесть на свое место...

2. Упражнение «Противоположные движения»

Инструкция. Участники разбиваются на пары. Один из партнеров спонтанно двигается под музыку. Задача другого - выполнять, с его точки зрения, противоположные движения. Через две минуты участники меняются ролями. Сопровождайте упражнения негромкой танцевальной музыкой.

Психологический смысл упражнения. Участники учатся произвольно регулировать свои движения, подавляя желание «зеркально отразить» действия партнера, повторить их буквально. Кроме того, упражнение повышает взаимопонимание партнеров, способствует сплочению команды.

Вопросы для рефлексии. Кому кем больше понравилось быть - демонстрирующим движения или выполняющим противоположные? Когда в реальных жизненных ситуациях важно уметь не делать того, что тебе показывают, а поступать точно наоборот?

3. Упражнение «Не смеяться»

Описание упражнения. Участники коллективно совершают какие-либо действия, которые незамедлительно вызывают смех у большей части из них. Например, следующие:

По хлопку ведущего все участники подносят руки к лицу, делают «длинный нос» (см. рис) и хором говорят: «Я Буратино».

Это повторяется с интервалами в 2-3 секунды.

Все участники движутся по кругу, приседая, опираясь руками на колени, каждый из них по очереди говорит: «Я луноход!»

Водящий поочередно задает участникам вопросы любого содержания, а те должны отвечать им словом «колбаска». («Что у тебя надето поверх рубашки? - Колбаска!» и т. п.).

Участники сидят в кругу и каждый из них щекочет локоть соседа, находящегося по правую руку от него.

Каждый участник по очереди рассказывает анекдот, произносит какую-либо смешную фразу из фильма и т. п.

Задача - выполнять подобные действия, сохраняя абсолютно серьезное выражение лица, и ни в коем случае не смеяться. Кто улыбнется или засмеется - выбывает из игры до окончания раунда (хотя можно какими угодно способами смешить тех, кто еще играет). Побеждают те участники, которые остаются в игре дольше всех.

Психологический смысл упражнения. Тренировка навыков регуляции своего поведения. Самый эффективный способ выполнения этого упражнения, к которому обычно прибегают те, кто побеждает в нем - внутренне отстраниться от происходящего, сконцентрировав внимание на какой-либо сторонней мысли.

Обсуждение. Тех, кто остался в игре дольше других, просят поделиться, какими именно способами им удалось добиться этого, что им помогало отвлечься от попыток их рассмешить. Потом участников просят привести примеры жизненных ситуаций, в которых важно уметь контролировать свой смех.

4. Упражнение «Психологическое время»

Участники садятся, им необходимо закрыть глаза и попытаться расслабиться. Их главная задача - попробовать точно почувствовать и определить, через сколько времени пройдет минута, сразу после команды ведущего. Так, запрещается считать до шестидесяти про себя, следует только прислушаться к собственной интуиции. А когда, по мнению участника, истекла ровно минута — он должен молча поднять руку, но глаза его по-прежнему закрыты. Ведущий записывает, сколько прошло времени до подобного момента, если количество участников довольно большое, то нелишней будет помощь нескольких ассистентов.

Затем участники начинают делиться на две группы. В первую переходят те люди, которые считают, что их минута истекла быстрее, чем в настоящем времени, то

есть время таких участников — меньше, чем 60 секунд. Во вторую группу идут люди, которые думают, что их минута шла дольше.

Итак, внутри данных групп происходит обсуждение, рассматриваются особенности участников, чье психологическое время течет по-разному, по сравнению с настоящим — медленнее или быстрее.

Смысл данного упражнения заключается в развитии способности чувства времени, тщательном анализе всех отличий между участниками, которые считают, что их время проходит медленнее, чем в реальности, и другими, кто думает наоборот.

В основном, для тех людей, у которых время течет медленнее, и жизнь проходит спокойнее, для других людей — соответственно, жизнь проходит в спешке. Также на восприятие времени влияет и состояние человека, если он очень возбужден и активен, то ему кажется, что время словно бежит быстрее, ускоряет ход.

Затем происходит обсуждение данного упражнения.

Участники обеих групп делают анализ людей, психологическое время которых в настоящее время сильно отличается от реального. После этого другие участники обсуждают эти точки зрения и делятся своим мнением насчет возможных причин подобного различия. Напомним, что в одной группе находятся люди, время которых проходит медленнее настоящего, а во второй - те участники, чье время течет быстрее.

Рефлексия занятия.

— Понравилось ли (и что именно, если да - что именно, если нет)?

— Появилось внутреннее чувство того, что вы узнали друг о друге что-то новое? И хорошо ли это?

— Есть какие-либо вопросы после завершения?

Прощание.

Занятие №12 «Осознание и принятие себя»

Задачи:

— Формирование безусловного самопринятия;

— Формирование представления о возможных путях саморазвития;

— Осознание личностных ресурсов, возможностей;

— Формирование уверенности в себе

Подготовить пространство + материалы (карандаши, оборотки, ватманы, пачку салфеток, веревка).

Правила:

— Активность

— Конфиденциальность

— Я-сообщения

— Никаких телефонов

— Здесь и сейчас

— Уважение к каждому участнику

1. Упражнение «Идеальный день»

Предлагаю прогуляться к Вашему воображению. Возьмите ручку и листок, и начнем. Итак, каким представляется Вам идеальный день?

Проживите этот день в настоящем времени и во всех подробностях: где вы просыпаетесь, какой это дом, кто лежит рядом с вами, что вы едите на завтрак, какую одежду вы надеваете, что вы делаете, какой работой вы заняты, дома или в офисе?

Не ограничивайте свою фантазию. Здесь можно все! Описывайте день, который бы вы хотели прожить: выбор за Вами, не ограничивайте себя. Как будто у вас абсолютная свобода, неограниченные средства и все силы и умения, о которых вы только мечтали.

После того как список составлен, поделите все ваши фантазии на три группы:

1. Что из этого вам самое необходимое. У каждого это разное.
2. Что необязательно, но всё равно очень хотелось бы иметь.
3. Без чего можете обойтись. Мусор, который можно спокойно выбросить.

Наша жизнь состоит из жизненного опыта, историй, ролей, отношений, заработка, навыков. Что-то из этого мы сами выбираем. Что-то из того, что мы называем своим выбором, на самом деле является навязанным нам или просто компромиссом. Что-то вообще случайность. Что-то из этого необходимо и очень дорого. Но всё это — не вы.

Сосредоточьтесь на себе. Найдите то, что любите. И начните двигаться к своему предназначению. Когда появится предназначение и цель - тогда каждый день будет идеальный.

2. Упражнение «Теплое место»

Встаньте в круг и нежно возьмитесь за руки. От меня вправо пойдет «тепло», то есть я легонько пожму своему соседу справа руку, он - следующему, и так по кругу. Давайте попробуем.

А теперь то же самое, но с закрытыми глазами. Посмотрим, как группа дружно сработает.

3. Упражнение «Ресурсы»

Цель: Научиться анализировать собственные ресурсные затраты.

Члены группы осуществляют ресурсный анализ своей жизни. В своих рабочих тетрадях они заполняют семь колонок:

Пример заполнения:

Имею хочу иметь актуально сегодня реально борюсь за...

Семью, финансы, знания, (или формирую)

Знания, дружбу, здоровье, свободу, здоровье,

Любовь, время, деньги, справедливость, статус.

Готов обменять на... Меняю на..... Жертвую

Знания на деньги, Свою жизнь на всякую ерунду Здоровьем.

Время на знания.

Обсуждение ресурсов. Вопросы друг другу.

Рефлексия.

Цель: рефлексия, получение обратной связи от участников. Ребята, мы прошли с вами долгий путь самопознания, саморазвития, самосовершенствования.

Надеюсь, эти занятия не прошли для вас даром, и вы получили новую информацию,

которая будет полезна для вас. В завершении мне бы хотелось, чтобы каждый высказался относительно наших занятий, что они дали ему в плане саморазвития,

личностного роста.

Завершение программы

1. Что вы ожидали от программы и что получилось?
2. Какие этапы программы вы считаете наиболее удачными и почему?
3. Какие события (действия, мнения и т.п.) вызвали наиболее яркие ощущения?
4. Была ли польза от такого рода работы?
5. В чем вы видите собственное приращение?
6. Что вам более всего удалось во время программы, какие виды деятельности были выполнены наиболее успешно? Назовите наиболее эффективные из них.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования управления
формированием психологического здоровья студентов педагогического вуза

Таблица 5 - Результаты исследования когнитивного компонента после
реализации программы управления формированием психологического здоровья
студентов педагогического вуза(по методике социально-психологической адаптации
личности (СПА) К. Роджерс, Р. Даймонд)

ФИО	Адаптация А	Принятие других L	Самопринятие S	Эмоц. комф. Е	Интернальность I	Стремл. к домини. D
1	44,5	24,7	52,9	59	42,1	68,9
2	85,8	85,7	93,2	88,2	96,8	77,4
3	79,7	78,3	87,7	90,4	87,5	48,3
4	63,5	82,5	60,9	54,3	68,2	43,6
5	80,2	74,6	68,7	70,1	64,9	69,2
6	45,9	52,3	60,4	48,1	65,3	62,8
7	56,2	74,8	50,4	62,3	58,2	78
8	77,1	59,5	72,6	47,5	64,4	56,3
9	52,8	71,6	68,4	50,9	58,4	62,4
10	49,6	50,6	80,2	65,2	68,4	56,2
11	63,8	62,5	49,2	57,6	84,3	74,1
12	59,4	76,1	78,2	62,8	69,1	50,6
13	81,6	79,2	74,5	63,7	51,5	58,6
14	72,6	77	82	85,4	52,9	54,1
15	41,2	48,6	76,4	63,4	81,3	56,3
16	52,9	54,6	87,7	91,2	63,6	59,6
17	68,2	74,5	73,6	92,8	83,4	54,2
18	83,4	75,4	73,9	77,2	57,5	58,1
19	46,6	38,9	49,2	45,8	72,6	51,1
20	74,5	72,2	78,4	56,3	58,4	62,4
21	59,2	56,6	65,1	52,6	78,4	71,2
22	64,4	69,2	46,5	71,8	75,9	53,4
23	84,1	80,6	56,9	79,1	74,6	61,8
24	42,2	48,5	53,9	54,5	84,7	66,1
25	63,5	69,5	84,1	76,2	78,7	58,4
26	55,6	63,5	87,8	91,4	93,5	58,8
27	64,6	78,8	57,4	56,5	80,4	73,8

Высокий уровень - 0%
Средний уровень - 10 - 37%
Низкий уровень - 17 - 63%

Таблица 6 - Результаты исследования эмоционального компонента после реализации программы управления формированием психологического здоровья студентов педагогического вуза(по методике исследования самоотношения В.В. Столина, С.Р. Пантелеева)

№	S	I	II	III	IV	1	2	3	4	5	6	7
1	27	15	16	10	8	8	5	7	3	6	7	7
2	25	14	14	10	7	7	6	7	3	6	7	7
3	19	13	13	8	4	6	4	6	3	5	7	7
4	24	14	14	10	7	7	8	5	4	3	7	7
5	28	14	12	4	5	7	5	7	5	8	6	6
6	23	13	14	10	7	8	4	7	6	7	7	7
7	17	13	14	8	5	8	4	6	5	8	7	5
8	21	15	15	8	6	8	4	7	4	3	7	6
9	19	13	12	6	4	8	5	7	4	5	6	7
10	20	15	14	7	5	7	5	6	4	3	6	6
11	27	15	16	10	8	8	5	7	3	6	7	7
12	25	14	14	10	7	7	6	7	3	6	7	7
13	19	13	13	8	4	6	4	6	3	5	7	7
14	24	14	14	10	7	7	8	5	4	3	7	7
15	28	14	12	4	5	7	5	7	5	8	6	6
16	23	13	14	10	7	8	4	7	6	7	7	7
17	17	13	14	8	5	8	4	6	5	8	7	5
18	21	15	15	8	6	8	4	7	4	3	7	6
19	19	13	12	6	4	8	5	7	4	5	6	7
20	20	15	14	7	5	7	5	6	4	3	6	6
21	27	15	16	10	8	8	5	7	3	6	7	7
22	25	14	14	10	7	7	6	7	3	6	7	7
23	19	13	13	8	4	6	4	6	3	5	7	7
24	24	14	14	10	7	7	8	5	4	3	7	7
25	28	14	12	4	5	7	5	7	5	8	6	6
26	23	13	14	10	7	8	4	7	6	7	7	7
27	17	13	14	8	5	8	4	6	5	8	7	5

Высокий уровень - 17 - 63%

Средний уровень -10 -25%

Низкий уровень -21%

Таблица 7 - Результаты исследования поведенческого компонента после реализации программы управления формированием психологического здоровья студентов педагогического вуза(по методике А.В. Лазукина в адаптации Н.Ф. Калина (САМОАЛ)

ФИО	Ориентация во времени	Ценности	Взгляд на природу человека	Потребность в познании	Креативность	Автономность	Спонтанность	Самопонимание	Аутосимпатия	Контактность	Гибкость в общении	Общий тестовый балл
1	7	4	9	10	9	6	9	5	10	9	8	86
2	7	4	9	10	9	6	9	5	10	9	8	86
3	5	6	10	7	6	6	8	8	10	8	10	84
4	6	8	6	6	7	6	9	6	8	9	8	79
5	7	4	9	10	9	6	9	5	10	9	8	86
6	9	8	9	9	8	9	9	9	9	5	6	90
7	8	6	6	7	7	11	8	5	5	8	7	78
8	6	10	6	8	6	9	8	6	11	8	8	86
9	4	6	8	8	5	11	8	4	8	6	6	74
10	6	10	6	8	6	9	8	6	11	8	8	86
11	6	6	6	8	7	9	7	7	9	7	8	80
12	7	9	7	7	8	5	4	8	6	5	7	73
13	6	8	8	8	6	10	7	9	4	9	7	82
14	7	9	6	8	7	9	8	9	5	9	8	85
15	9	7	7	8	8	4	9	6	9	7	6	80
16	5	7	7	6	9	7	9	11	7	9	9	86
17	9	8	9	8	8	5	7	8	9	8	11	90
18	7	9	6	8	8	7	7	6	9	8	10	85
19	7	6	9	8	7	5	9	9	10	9	6	85
20	13	8	5	5	7	9	6	7	8	5	8	81
21	15	8	4	6	9	9	6	7	7	8	6	85
22	7	7	8	8	5	7	10	5	10	7	6	80
23	6	9	4	5	5	9	6	3	8	6	5	66
24	5	7	7	6	9	7	9	11	7	9	9	86
25	6	6	10	7	7	10	9	8	7	8	7	85
26	5	9	6	7	7	7	9	7	8	10	8	83
27	7	7	8	8	5	7	10	5	10	7	6	80

0% - низкий тестовый показатель;

0 % - средний тестовый показатель;

33% - повышенный тестовый показатель;

67% - высокий тестовый показатель.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

1-й этап «Целеполагание внедрения программы управления формированием психологического здоровья студентов»						
Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время,	Ответственные
1.1. Изучить документы по предмету внедрения (Программа управления формированием психологического здоровья студентов)	Изучение нормативной документации и Законов РФ, Постановлений Правительства РФ в области образования и безопасности среды и личности в РФ, документации вуза	Обсуждение, анализ, изучение документации и нормативных источников по теме, наблюдение	Педагогический совет, поиск и анализ литературы, работа психологической службы, самообразование	1	сентябрь	Психолог, зам.декана по ВР, кураторы
1.2.Поставить цели внедрения программы управления формированием психологического здоровья студентов	Выдвижение и обоснование целей внедрения программы	Обсуждение, анализ материалов по цели внедрения программы, работа психологической службы	Работа психологической службы, наблюдение, беседа	1	сентябрь	Психолог, зам.декана по ВР, кураторы

<p>1.3.Разработать этапы внедрения программы управления формированием психологического здоровья студентов</p>	<p>Изучение и анализ содержания этапов внедрения Программы, ее задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности</p>	<p>Анализ ситуации психологического здоровья студентов в ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ», анализ программы внедрения, анализ готовности вуза к инновационной деятельности и по внедрению программы</p>	<p>Работа психологической службы вуза, совещание, анализ документации, работа по составлению программы внедрения</p>	<p>1</p>	<p>сентябрь</p>	<p>Психолог, зам.декана по ВР, кураторы</p>
<p>1.4.Разработать программно-целевой комплекс внедрения программы управления формированием психологического здоровья студентов</p>	<p>Анализ уровня подготовленности пед. коллектива к внедрению инноваций, анализ работы вуза по теме внедрения, подготовка методической базы внедрения программы</p>	<p>Составление программы внедрения, анализ материалов готовности школы к инновационной деятельности</p>	<p>Административное совещание, анализ документов, работа по составлению программы внедрения</p>	<p>1</p>	<p>сентябрь</p>	<p>Психолог, зам.декана по ВР, кураторы</p>

2-й этап «Формирование положительной психологической установки на внедрение»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственные
2.1 Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у администрации вуза и заинтересованных субъектов внедрения	Формирование готовности внедрить программу в вуз, психологический подбор и расстановка субъектов внедрения	Обоснование практической значимости внедрения тренинги (развития, готовности к инновационной деятельности, внедрения), беседы, обсуждения, популяризация идеи внедрения программы	Индивидуальные беседы с заинтересованными субъектами внедрения, программы, работа психологической службы вуза, участие в семинарах со смежной тематикой	1	октябрь	Психолог, зам.декана по ВР, кураторы
2.2. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения программы у студентов вуза	Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий в вузе и их значимости для факультетов, значимости и актуальности внедрения программы	Беседы, обсуждение, семинары, выпуск стенгазеты	Беседы, семинары, изучение передового опыта внедрения инновационных технологий в вузе, творческая деятельность	Более 5	Октябрь-ноябрь	Психолог, зам.декана по ВР, кураторы

3-й этап «Изучение предмета внедрения»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственные
3.1 Изучить необходимые материалы и документы о предмете внедрения	Изучение материалов и документов о предмете внедрения инновационной программы и документации вуза	Фронтально	Семинары, работа с литературой и информационными источниками	1	декабрь	Психолог
3.2. Изучить сущность предмета внедрения инновационной программы в вузе	Освоение системного подхода в работе над темой изучения предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм и методов	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги (развития, готовности к инновационной деятельности)	1	январь	Психолог, зам.декана по ВР, кураторы
3.3. Изучить методику внедрения темы программы	Освоение системного подхода в работе над темой	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары, тренинги (целеполагания, внедрения)	1	январь-февраль	Психолог, зам.декана по ВР, кураторы

4-й этап «опережающее освоение предмета внедрения»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственные
4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы	Определение состава инициативной группы, организационная работа, исследование психологического портрета субъектов внедрения	Наблюдение, анализ, собеседование, обсуждение	Работа психологической службы, тематические мероприятия, лекции и семинары	Более 6	Март-апрель	Психолог, зам.декана по ВР, кураторы
4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе	Изучение теории предмета внедрения, теории систем и системного подхода, методики внедрения	Самообразование, научно-исследовательская работа, обсуждение	Беседы, консультации, работа психологической службы	1	апрель	Психолог, зам.декана по ВР, кураторы
4.3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения программы	Анализ создания условий для опережающего внедрения инновационной программы	Изучение состояния дел в вузе по теме внедрения программы, обсуждения, экспертная оценка, самоаттестация	Производственное собрание, анализ документации	1	Апрель - мая	Психолог, зам.декана по ВР, кураторы
4.4. Проверить методику внедрения программы	Работа инициативной группы по новой методике	Изучение состояния дел в вузе, корректировка методики	Посещение лекций, семинаров, мероприятий, работа психологической службы	Более 5	1 полугодие	Психолог, зам.декана по ВР, кураторы

5-й этап «Фронтальное освоение предмета внедрения»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственные
5.1. Мобилизовать педагогический коллектив на внедрение инновационной программы	Анализ работы инициативной группы по внедрению программы	Сообщение о результатах работы по инновационной технологии, тренинги, работа психологической службы	Пед. совет, работа психологической службы	1	январь	Психолог, зам.декана по ВР, кураторы
5.2. Развить знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	Обновление знаний о предмете внедрения программы, теории систем и системного подхода, методики внедрения	Обмен опытом внедрения инновационных программ, самообразование, тренинги (готовности к инновационной деятельности, саморегуляции), работа психологической службы	Наставничество, консультации, работа психологической службы, семинар	1	Январь - март	Психолог, зам.декана по ВР, кураторы
5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения инновационной программы	Анализ состояния условий для фронтального внедрения программы	Изучение состояния дел в вузе по теме внедрения программы, обсуждения, работа психологической службы	Работа психологической службы, производственное собрание, анализ документов	1	май	Психолог, зам.декана по ВР, кураторы
5.4. Освоить всем педагогическим коллективом предмет внедрения	Фронтальное освоение программы сопровождения психологического здоровья студентов	Наставничество, обмен опытом, анализ и корректировка технологии внедрения программы	Работа психологической службы, пед. совет, консультации, работа метод. объединений	1	январь	Психолог, зам.декана по ВР, кураторы

6-й этап «Совершенствование работы над предметом внедрения»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственные
6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	Совершенствование знаний и умений по системному подходу	Наставничество, обмен опытом, корректировка методики	Конференция, конгресс по теме внедрения, анализ материалов, работа психологической службы	1	январь	Психолог, зам.декана по ВР, кураторы
6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по внедрению программы	Анализ зависимости конечного результата по 1-му полугодю от создания условий для внедрения программы	Анализ состояния дел в вузе по теме внедрения программы, обсуждение, доклад	Производственное собрание, анализ документации, работа психологической службы	1	январь	Психолог, зам.декана по ВР, кураторы
6.3. Совершенствовать методику освоения внедрения программы	Формирование единого методического обеспечения освоения внедрения программы	Анализ состояния дел в вузе по теме внедрения программы, методическая работа	Работа психологической службы, методическая работа	Более 3	Сентябрь - декабрь	Психолог, зам.декана по ВР, кураторы

7-й этап «Распространение передового опыта освоения предмета внедрения»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственные
7.1. Изучить и обобщить опыт внедрения инновационной технологии	Изучение и обобщение опыта работы вуза по инновационной технологии	Наблюдение, изучение документов вуза, посещение лекций, семинаров	Работа психологической службы вуза, стенды, буклеты, мероприятия, семинары	Более 5	Сентябрь - декабрь	Психолог, зам.декана по ВР, кураторы
7.2. Осуществить наставничество над другими вузами, приступающими к внедрению программы	Обучение психологов и педагогов других вузов работе по внедрению программы	Наставничество, обмен опытом, консультации, семинары	Выступление на семинарах, работа психологической службы		Март - май	Психолог, зам.декана по ВР, кураторы
7.3. Осуществить пропаганду передового опыта по внедрению программы в вузе	Пропаганда внедрения программы в районе	Выступления на семинарах, конференциях, конгрессах, научная и творческая деятельность	Участие в конференциях, конгрессах, написание статей и научной работы по внедрению программы	1-3	Январь - февраль	Психолог, зам.декана по ВР, кураторы
7.4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившиеся на предыдущих этапах	Обсуждение динамики работы над темой, научная работа по теме внедрения программы	Наблюдение, анализ, работа психологической службы вуза, научная деятельность	Семинары, написание научной работы и статей по теме программы, изучение последующего опыта внедрения программы в различных вузах	Более 2	Октябрь - февраль	Психолог, зам.декана по ВР, кураторы