**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Новосибирской области**

**Новосибирский химико-технологический колледж им. Д.И.Менделеева**

**(ГБПОУ НСО «Новосибирский химико-технологический колледж Д.И. Менделеева)**

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ**

**ФАКТОРЫ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ**

по дисциплине «Основы проектной деятельности»

Специальность 18.07.12 Технология производства и переработки пластических масс и эластомеров

Выполнила: студентка группы 18.07.12

 Филиппова София Алексеевна

Руководитель: преподаватель Дьяченко.Е.Н

«Нормконтроль» Жмако О.А.

Новосибирск 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

ПАСПОРТ ПРОЕКТА

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПОДРОСТКОВ 5
	1. Понятие о психическом здоровье 5
	2. Критерии психического здоровья 6
		1. Причины нарушения психического здоровья у подростков 6
		2. Психические расстройства, встречающиеся чаще всего 11
	3. Профилактика и рекомендации 14 16
2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ 18
	1. Анкетирование 18

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 21

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК 22

ПРИЛОЖЕНИЯ 23

Приложение 1. Анкета 23

Приложение 2. Результаты анкетирования 28

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность**: данная тема актуальна для лиц с 10 до 18 лет, потому что в этом возрасте начинается переход во взрослую жизнь, первые встречи с проблемами, которые могут повлиять на психологическое здоровье.

**Проблема**: в современном мире люди, будучи еще школьниками, сталкиваются с проблемами, которые влияют на их психологическое здоровье.

**Цель**: информирование школьников о психологическом здоровье, повышение значимости данной проблемы.

**Задачи**:

1. Проанализировать литературу по данной теме.
2. Выделить разновидности психических расстройств.
3. Рассмотреть рекомендации по лечению.
4. Провести анкетирование по данной теме и проанализировать результаты.

**Объект исследования**: психологическое здоровье.

**Предмет исследования**: влияние психологического здоровья на жизнь подростков.

Для успешного исследования данной работы я выбрал следующие методы:

* изучение литературы по данной теме;
* наблюдение;
* анализ причин нарушения психологического здоровья;
* опрос-анкетирование.

**Экспериментальная база исследования**: МБОУ СОШ №142.

**Проектный продукт**: анкетирование.

**Паспорт проекта**

1.Название проекта - " Проблема психологического здоровья студентов ".

2.Разработчик проекта: Филиппова София Алексеевна

3.Направление гуманитарное: психология

4.Время разработки проекта: 2022-2023год

5.Цель проекта: с помощью исследования выяснить уровень психологического здоровья у студентов первого курса

6.Задачи:

• 1. Изучить литературу по данной теме.

• 2. Разработать анкету и провести исследование целевых групп.

• 3. Провести анализ полученных результатов.

7.Тип проекта - исследовательский

8.Используемые технологии: интернет источники

9.Форма продукта проекта: мультимедийная презентация, анкетирование.

10.Эта работа призвана выявить уровень психологического здоровья у студентов первого курса и узнав результат по необходимости обратиться к психологу.

11.Область применения: Психология

12.Обдумав полученные результаты исследований и проделанную работу, я пришла к выводу, что поставленные на начальном этапе работы над проектом цели и задачи выполнены.

**1.** ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПОДРОСТКОВ

## 1.1. Понятие о психическом здоровье

Прежде, чем говорить о причинах нарушения психического здоровья у подростков, стоит сначала выяснить, что такое ментальное здоровье и какую роль оно играет в жизни человека: для чего нужно, что регулирует.

 Непросвещённый в этом плане человек может задуматься, что это такое и работа какого органа нарушается при его повреждении. Ведь с физическим здоровьем всё намного проще. Оно нарушено, если в наш организм проникает вредоносный вирус или бактерия, если есть нарушения в работе внутренних органов, повреждение различных видов тканей. Мы понимаем, что с нашим физическим здоровьем что-то не так, когда у нас начинает болеть тот или иной участок тела. А что с ментальным здоровьем? Что именно страдает при его нарушении?

 Для выяснения этого вопроса следует сначала обратиться к этимологии слова «психическое». Данное слово происходит от греческого ψῡχικός, что в переводе означает «душевный» или «жизненный». Понятие это очень широкое и имеет различные значения в зависимости от области науки, в которой изучается. Если обобщить все эти определения, то получается что психика человека – это его внутренний мир (в который входят характер, мысли, эмоции, переживания, личные предпочтения), а также свойство индивида, позволяющее ему взаимодействовать с окружающим миром. Иными словами, психика – это восприятие индивида. Понятие достаточно тонкое и сугубо индивидуальное, ведь каждый из нас воспринимает мир по-разному. Наше восприятие формирует нас как личность, заставляет чувствовать те или иные эмоции, оно делает нас такими, какие мы есть. Оно делает нас живыми. Возможно, именно поэтому учёные древности называли его душой. Ну, так всё-таки, что же такое психическое здоровье?

 Согласно определению, которое дано Всемирной организацией здравоохранения, психическое здоровье - это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

 Если обобщить всё вышесказанное, то можно наконец-то прийти к выводу: психическое здоровье – это критерий, по меркам которого восприятие человека считается нормальным. Человек со здоровым восприятием может спокойно функционировать в обществе, развиваться, приносить пользу себе и окружающим.

За восприятие и обработку информации отвечает не что иное, как головной мозг и нервная система. Именно мозг заставляет нас чувствовать те или иные эмоции, размышлять, реагировать на различные ситуации. Когда речь идёт о нарушении психического здоровья, страдает именно нервная система, нарушается работа головного мозга. Нервная система устроена сложнее других основных систем организма. Она может быть подвержена, как и физическим, так и психическим заболеваниям. Когда работа мозга и нервной системы нарушена, страдает весь организм в целом. Пока мозг пытается справиться с появившейся проблемой, нарушается способность нормального функционирования всего организма. Эта способность не восстановится, пока нервной системе не будет оказана должная поддержка, чаще всего от специалиста.

## 1.2. Критерии психического здоровья

## 1.2.1. Причины нарушения психического здоровья у подростков

Всемирная организация здравоохранения определяет психическое здоровье как состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия и эффективного функционирования для человека и для сообщества.

Итак, каковы же эти критерии психического здоровья.

*1. Осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я».*

«Я Вася Пупкин, здоровый 55-летний мужик из Грибосолово».

При полном отсутствии этого критерия возникают деперсонализация и дереализация, когда собственное тело или его части кажутся чуждыми, мир и себя видишь как будто со стороны.

*2. Чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях.*

«Когда я очень недоволен своей женой, я терплю, молчу и звоню тренеру по боксу». Другими словами, если ваше поведение в однотипных ситуациях предсказать невозможно – что-то не так с вашим психическим здоровьем.

*3. Критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и ее результатам.*

«Я знаю, что я ипохондрик и по любому поводу мне легче пойти к врачу, чем заниматься самоуспокоением. Я не верю в психотерапию, хотя знаю, что физически здоров. Я готов платить за консультации и анализы, а эти люди в белых халатах с внимательными глазами – моя самая действенная психотерапия. И это цена моей ипохондрии».

Этот критерий можно обозначить как способность к самонаблюдению и самоанализу, к рефлексии. Способность оценивать то, что он говорит и делает, и оценивать последствия этих слов и дел.

И, наоборот: «Я не знаю, что на меня нашло, это неподвластно мне, наваждение! Я не отвечаю за себя!».

*4. Соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям.*

Вот тут есть некоторые трудности, связанные с разностью средовых и социальных воздействий. Иногда сама среда может быть психически нездоровой: в советское время в психиатрическую клинику определяли людей с не соответствующими власти взглядами.

В целом, критерий можно объяснить так: если на ваш мягкий критический комментарий человек набросился на вас с воплем «убью, сволочь!», то адекватность его психической реакции на ваше «средовое» воздействие под большим вопросом.

*5. Способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами.*

Помните производственные зарядки на предприятиях в советские годы? Здесь та же ситуация, что и с предыдущим критерием. Нормой может стать что угодно. Если нормой станет «приносить на работу домашних питомцев», то тогда тот, кто отказывается вести в соответствии с этой нормой, будет считаться психически нездоровым.

*6. Способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы.*

Лобные доли мозга отвечают за умение планировать и действовать в соответствии с этими планами. Люди, не способные к планированию и реализации планов, очень внушаемы, ведомы, ими легко управлять, они не обладают собственной волей.

*7. Способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.*

Хоть и последний в списке, но один из наиболее очевидных критерий психического здоровья. Умение быть адаптивным, обладание гибкостью мышления и поведения – важные функции здоровой психики человека.

Поведение невротика отличается от здорового человека тем, что невротик в различных жизненных ситуациях использует одну и ту же заученную стратегию поведения. Например, ко всем женщинам относится так, как будто они его мать, и ведет себя соответственно.

*Основные факты*

1. Психические расстройства наблюдаются у каждого седьмого человека в возрасте 10–19 лет в мире; на них приходится 13% от глобального бремени болезней в этой возрастной группе.
2. Депрессия, тревожность и поведенческие нарушения входят в число ведущих причин заболеваемости и инвалидности среди подростков.
3. Самоубийства – четвертая по значимости причина смертности в возрастной группе 15–19 лет.
4. Непринятие мер борьбы с нарушениями психического здоровья в подростковый период чревато последствиями, которые распространяются и на взрослый возраст, негативно влияя как на физическое, так и на психическое здоровье и ограничивая возможности для полноценной взрослой жизни.

*Признаки психических расстройств у подростков*

Именно в подростковом возрасте начинают формироваться многие психические заболевания, среди которых шизофрения и разного рода психозы.

Признаками таких расстройств являются следующие симптомы:

* у ребенка появилось новое увлечение, которому он уделяет все свое время, но при этом успехов нет;
* резко забросил старые увлечения;
* стал плохо учиться в школе, когда ранее у него отмечались значительные успехи;
* потерял интерес ко всему, чем ранее был увлечен.

Но эти симптомы не на все 100 % указывают на психические расстройства у подростков. Возможно, таким образом, проявляется акцентуация характера, о которой поговорим в следующих разделах.

*Симптоматика*

Симптомы психических расстройств у подростков 12-18 лет проявляются следующими особенностями:

* резкие смены настроения, агрессивность, конфликты с родителями, учителями и другими детьми, импульсивность, меланхолия, тревожность, противоречивость;
* пренебрежительное отношение к взрослым;
* излишняя критичность к себе или же, напротив, чрезмерная самоуверенность;
* взрывная реакция на советы со стороны и критику в свой адрес;
* чувствительность сочетается с черствостью, подросток застенчив, но в то же время сильно раздражен;
* отказ подчиняться общепринятым правилам;
* шизоидность;
* отвержение какой-либо опеки.

Если вы заметили в поведении ребенка только один из пунктов, то беспокоиться не стоит, просто поговорите с ним и выясните причину перемены.

На психические расстройства подростков указывает сочетание нескольких или всех перечисленных симптомов.

*Причины нарушения психического здоровья*

Уровень психического здоровья человека в каждый данный момент времени определяется многочисленными социальными, психологическими и биологическими факторами. Так, например, насилие и устойчивое социально-экономическое давление признается фактором риска для психического здоровья. Очевидные фактические данные связаны с сексуальным насилием.

Плохое психическое здоровье связано также с быстрыми социальными изменениями, стрессовыми условиями на работе, гендерной дискриминацией, социальным отчуждением, нездоровым образом жизни, физическим нездоровьем, а также с нарушениями прав человека.

Существуют также особые психологические и личностные факторы, из-за которых люди становятся уязвимыми перед проблемами с психическим здоровьем. Биологические риски включают генетические факторы.

## 1.2.2. Психические расстройства, встречающиеся чаще всего

*Наиболее часто у подростков диагностируются:*

* Тревожность и связанные с ним расстройства;
* Связанные со стрессом патологии;
* Нарушения настроения;
* Обсессивно-компульсивное расстройство;
* Дезорганизованность – проблемы поведения, как гиперактивность, дефицит внимания (СДВГ) и другие.

У подростков чаще встречается кататония, чем шизофрения. Нередко симптоматика психических расстройств у детей и подростков имеет широкие диагностические границы, то есть они могут свидетельствовать одновременно о нескольких патологиях психики. Например, более четверти детей, имеющих СДВГ, есть патологическая тревожность, а четверть всех детей демонстрируют нарушения настроения.

*Виды психических расстройств у подростков*

1. *Расстройства личности*

Возникают в детском или переходном возрасте, и зачастую сохраняются на всю жизнь. Расстройства личности у подростков бывает трех типов.

*Аффективные и психосоматические подростковые расстройства*

*Депрессия*. Хроническая утомляемость, низкий жизненный тонус, нарушение аппетита, сна. Подростки ощущают тяжелое чувство в груди, тоску, апатию, хуже учатся, становятся ранимыми, плаксивыми, замкнутыми. Они занимаются самобичеванием, занижают свою ценность. Возможно компульсивное переедание, бессонница, трудности с пробуждением.

Депрессия входит в официальные психические расстройства у подростков и требует психотерапевтической и медикаментозной коррекции. Если же ребенок не получит своевременное и адекватное лечение, это грозит ухудшением течения болезни и возрастанию вероятности суицида.

Это целая группа психических заболеваний у подростков, которые имитируют общие заболевания – кардиопатологию, расстройство ЖКТ, ВСД, повышение температуры тела, крапивница и другие. Симптомы сопровождаются сильной тревогой о состоянии здоровья, полной убежденностью в том, что есть какое-либо заболевание.

При обследовании никаких соматических нарушений не обнаруживается, но у подростка могут быть длительные локализированные боли. Пациенты не доверяют квалификации врачей, не верят результатам анализов, отказываются жить активно и считают себя серьезно больными. Это могут быть головные боли, псевдоаллергия, псориаз, метеоризм, синдром раздраженного кишечника нейрогенного характера.

1. *Специфические нарушения поведения*

Эта разновидность психических расстройств симптомы у подростков имеет самые разнообразные. Самый распространенный случай – гебоидный синдром (пубертатный патологический криз), при котором наблюдается болезненное заострение и искажение эмоционально-волевых качеств личности ребенка. Подросток становится нетерпимым, враждебным, склонным к антисоциальному и асоциальному поведению. Стираются границы дозволенного, извращаются примитивные влечения (злоупотребление алкоголем, наркотиками, сексуальная распущенность). Сильно страдает нравственность – у таких подростков нет табу.

Такое психическое расстройства в основном идет в сочетании с инициальным или манифестным периодом шизофрении, поэтому лечение у психиатра – обязательно.

* *Анорексия и булимия*

Расстройства пищевого поведения проявляютсяу подростков такими симптомами, как вера в собственное уродство, сильная критика в сторону своей внешности (дисморфофобия). Подростки утрачивают способность оценивать свою внешность объективно.

Нервная анорексия – сверхценное стремление к похуданию, болезненный страх иметь ожирение, неадекватное ограничение в питании. Больные заняты только собственным весом, упуская из виду ужасные последствия анорексии – выпадение волос, нарушение менструального цикла и другие симптомы.

Нервная булимия часто встречается как часть анорексии в моменты сильного голода. Как отдельное психическое расстройство булимия – это сменяющие друг друга фазы приступов переедания с фазами различных процедур по очищению кишечника. Подростки провоцируют рвоту, принимают слабительные и мочегонные препараты, занимаются самоуничижением из-за навязчивых мыслей про набор веса, чувства вины.

Расстройства пищевого поведения лечатся семейной и индивидуальной психотерапией, введением режима питания, медикаментозной терапии.

## 1.3. Профилактика и рекомендации

Когда имеется психическое расстройство и симптомы у подростков распознаны, обязательно необходимо проходить лечение. Оно может быть амбулаторным или стационарным. Под круглосуточным наблюдением врачей и психологов реабилитационного центра можно оказать всестороннюю комплексную помощь, контролировать прием лекарств, проведение релаксационных процедур, различных курсов терапии.

*Укрепление и защита психического здоровья*

Укрепление психического здоровья включает действия, которые укрепляют психологическое здоровье. Они могут включать создание окружающей среды, поддерживающие психическое здоровье.

Атмосфера, в которой обеспечены уважение и защита основных гражданских, политических, социально-экономических и культурных прав, является основой психического здоровья. При отсутствии безопасности и свободы, обеспечиваемых этими правами, поддерживать высокий уровень психического здоровья сложно.

Национальная политика в области охраны психического здоровья должна быть ориентирована на психические расстройства и на более широкие аспекты, способствующие укреплению психического здоровья. Укрепление психического здоровья необходимо учитывать в стратегиях и программах. Помимо сектора здравоохранения к решению этих вопросов необходимо привлекать такие сектора, как образование, трудоустройство, правосудие, транспорт, окружающая среда, жилищное строительство и социальное обеспечение.

Конкретные пути укрепления психического здоровья включают следующие:

* мероприятия в раннем детстве (например, создание стабильной обстановки, отвечающей потребностям детей в плане здоровья и питания, обеспечивающей защиту от опасных факторов и возможности для раннего обучения и общения с другими на принципах отзывчивости, эмоциональной поддержки и стимулирующего воздействия на развитие);
* поддержка детей (например, программы по приобретению навыков, программы по развитию детей и молодых людей);
* предоставление социально-экономических возможностей женщинам (например, улучшение доступа к образованию и схемы микрокредитования);
* социальная поддержка пожилых людей (например, инициатива по организации знакомств, местные дневные центры для престарелых людей);
* программы, нацеленные на уязвимых людей, включая меньшинства, коренные народы, мигрантов и людей, пострадавших от конфликтов и стихийных бедствий (например, психосоциальные мероприятия после стихийных бедствий);
* мероприятия по укреплению психического здоровья в школах (например, программы, поддерживающие экологические изменения в школах);
* мероприятия по укреплению психического здоровья на рабочих местах (например, программы по профилактике стресса);
* стратегии в области жилищных условий (например, улучшение жилищных условий);
* программы по предотвращению насилия (например, ограничение доступа к алкоголю и оружию);
* программы развития отдельных сообществ (например, инициативы "Сообщества, которые заботятся", комплексное сельское развитие);
* уменьшение масштабов нищеты и социальная защита неимущих;
* антидискриминационные законы и кампании;
* укрепление прав и возможностей лиц с психическими расстройствами и заботы о них.

*Уход и лечение в области психического здоровья*

В контексте национальных усилий по разработке и осуществлению политики в области психического здоровья крайне важно не только защищать и укреплять психическое благополучие граждан, но также решать проблемы, связанные с потребностями лиц с определенными психическими расстройствами.

В течение минувшего десятилетия значительно улучшилось понимание того, что необходимо делать в отношении растущего бремени психических расстройств. Растет объем информации, свидетельствующей о результативности и эффективности с экономической точки зрения важнейших мероприятий по приоритетным психическим расстройствам в странах с различными уровнями экономического развития. К примерам таких действий, которые являются эффективными с экономической точки зрения, выполнимыми и доступными по стоимости, относятся:

* лечение депрессии с помощью психотерапии и в случае депрессии средней или тяжелой степени антидепрессантами;
* лечение психозов антипсихотическими средствами в сочетании с психосоциальной поддержкой;
* налогообложение алкогольных напитков и ограничение их продажи и рекламы.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

## 2.1. Анкетирование

**Цель анкетирования:** с помощью проведённого исследования выяснить уровень психологического здоровья у студентов первого курса

**Задачи:**

1. Изучить литературу по данной теме.
2. Разработать анкету и провести исследование целевых групп.
3. Провести анализ полученных результатов.

В исследовании всего приняли участие 55 человек, из них:

* 30 обучающихся 9 «А» класса (33% девушки, 67% юноши);
* 25 обучающихся 9 «В» класса (56% девушки, 44% юноши).

**Материалы и методы**

В работе использовался метод анкетирования. В соответствие с целью исследования, мною определена единица наблюдения – ученик школы. Целевая группа формировалась методом случайной выборки. Опрос проводился в январе 2022 года перед уроками. Содержание анкеты изложено в Приложении 1.

**Инструкция**

Опрошенным предлагается 46 пар суждений. Внимательно прочитайте каждую пару. Выберите суждение, которое в большей степени относится к вам, к вашей жизни в последний месяц. Старайтесь не делать пропусков, желательно, чтобы в каждой паре вы сделали свой выбор.

**Предназначение**

Есть психическое здоровье, отсутствие которого есть повод обратиться к психиатру. Есть здоровье психологическое, которое позволяет человеку жить в мире с самим собой, реализовывать свои возможности, быть уверенным и настроенным на достижение целей, уметь контролировать себя.

Этот тест предназначен как для профессионального, так и для любительского использования. Он не содержит шкалу лжи, поэтому в случае необходимости его можно дополнить методиками на искренность или содержащую в себе шкалу лжи.

Состоит из 46 пар суждений. В каждом случае испытуемый должен выбрать один и только один вариант.

Примерное время выполнения теста: 15 минут

**Результаты исследования**

Ни один опрошенный учащийся не попал в группу риска. Есть индивидуумы с нарушенным психологическим здоровьем, которым нужна помощь психолога и психотерапевта, однако угрозу обществу не несут.

*Психологическое здоровье*

[-46,-34] Психологически нездоров, очень сильная дезадаптация, необходима помощь специалиста и полный пересмотр образа жизни.

[-33,-15] Психологически нездоров, сильная дезадаптация, необходима помощь специалиста.

[-14,15] Психологически нездоров, умеренная дезадаптация, необходимо последовательное решение психологических проблем, начиная с самых легких.

[16,34] Психологически здоров, но имеется ряд проблем, которые надо решить.

[35,46] Полное психологическое здоровье.

*Уход от тестирования*

[0,6] Испытуемый ответил охотно на все вопросы, результат достоверен.

[7,46] Слишком много вопросов проигнорировано, результат недостоверен.

##  ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблемы в подростковом возрасте – неотъемлемая часть взросления.

Если вы видите, что с ребенком что-то творится, не игнорируйте это, думая, что переходный возраст сам по себе пройдет.

Если не помочь подростку в это сложное для него время, то последствия могут быть самыми плачевными: от развития серьезного психического заболевания до суицида ребенка.

Я надеюсь, что с помощью исследовательской работы смог замотивировать учащихся на тщательное обращение внимания на свое психологическое состояние и психическое здоровье, доказав важность и его последствия. Моя работа может быть использована при проведении родительских собраний, классных часов, бесед, на уроках психологии, во внеурочной деятельности.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. [Электронный ресурс]: URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
2. [Электронный ресурс]: URL: <http://kerchbolnica1.ru/index.php/roditelyam/zdorove-detej/1839-psikhicheskie-rasstrojstva-u-podrostkov-prichiny-simptomy-konsultatsiya-podrostkovogo-psikhologa>
3. [Электронный ресурс]: URL: <https://chaika.com/blog/20170125/mental-health>
4. [Электронный ресурс]: URL: <https://rc-revers.ru/psixicheskie-rasstrojstva-u-podrostkov/>
5. [Электронный ресурс]: URL: <https://gp21.kz/ru/patsientu/k-vnimaniyu/1068-ponyatie-o-psihicheskom-zdorove>

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Анкета**

*Из двух фраз выберите ту, которая, на ваш взгляд, ближе к истине.*

|  |  |
| --- | --- |
|  **1** | 1) Темп моей речи обычно нормальный2) Часто бывает, что моя речь заторможена или наоборот ускорена |

|  |  |
| --- | --- |
|  **2** | 1) Я не могу сказать, что сильно волнуюсь, выступая публично2) Выступая перед публикой я очень сильно волнуюсь |

|  |  |
| --- | --- |
|  **3** | 1) Часто в своей речи я делаю оговорки2) Я редко допускаю оговорки |

|  |  |
| --- | --- |
|  **4** | 1) Мне очень сложно говорить связно2) Мне легко говорить осмысленными, полными фразами |

|  |  |
| --- | --- |
|  **5** | 1) Я не заикаюсь2) Я заикаюсь |

|  |  |
| --- | --- |
|  **6** | 1) Если надо, я могу писать очень быстро2) Я пишу медленно, быстро не получается |

|  |  |
| --- | --- |
|  **7** | 1) Занимаясь какими-то делами, я чувствую заторможенность2) Занимаясь делами, я ощущаю собранность и деловитость |

|  |  |
| --- | --- |
|  **8** | 1) Меня редко посещают мысли о моей неполноценности2) Иногда или часто я испытываю чувство неполноценности |

|  |  |
| --- | --- |
|  **9** | 1) Обычно, занимаясь какими-то делами, я испытываю неуверенность в себе2) Мне легко преодолеть собственную нерешительность и неуверенность |

|  |  |
| --- | --- |
|  **10** | 1) Я довольно легко завожу новые связи, у меня много друзей2) Мне трудно заводить отношения с людьми, поддерживать контакты |

|  |  |
| --- | --- |
|  **11** | 1) В присутствии человека, от которого я завишу, испытываю заторможенность2) Мне не доставляет большого труда вести себя в присутствии людей, от которых завишу, свободно |

|  |  |
| --- | --- |
|  **12** | 1) Мне нравится быть в центре жизни коллектива, участвовать в общих делах2) В коллективе я часто испытываю заторможенность, не могу "держать руку на пульсе событий" |

|  |  |
| --- | --- |
|  **13** | 1) В любовных делах я скорее смел, чем робок2) В любовных делах я очень робок |

|  |  |
| --- | --- |
|  **14** | 1) В присутствии человека, которого я люблю, испытываю сильную скованность2) В присутствии человека, которого я люблю, веду себя свободно |

|  |  |
| --- | --- |
|  **15** | 1) Я знаю цену себе и своим возможностям, мнение других людей мне не очень важно2) Мои успехи недооцениваются окружающими, я сильно переживаю из-за этого |

|  |  |
| --- | --- |
|  **16** | 1) Я испытываю отсутствие энергии2) Обычно я полон сил |

|  |  |
| --- | --- |
|  **17** | 1) Мне сложно даются любые решения, касающиеся моей жизни2) Я могу логично и рационально решить любые сложные жизненные вопросы |

|  |  |
| --- | --- |
|  **18** | 1) Я не одинок, я не переживаю из-за одиночества2) Я переживаю из-за собственного одиночества |

|  |  |
| --- | --- |
|  **19** | 1) У меня много друзей2) У меня мало или почти нет друзей |

|  |  |
| --- | --- |
|  **20** | 1) Очень часто меня посещает печальное настроение2) В печали я нахожусь не так уж часто |

|  |  |
| --- | --- |
|  **21** | 1) Часто и подолгу меня не покидает чувство вины2) Свое чувство вины я стараюсь побыстрее искупить или же позабыть про него |

|  |  |
| --- | --- |
|  **22** | 1) Я не переживаю из-за того, что могу внезапно умереть2) Иногда я переживаю из-за мыслей, что могу внезапно умереть |

|  |  |
| --- | --- |
|  **23** | 1) Я не переживаю из-за того, что кто-то близкий может внезапно умереть2) Иногда я переживаю из-за мыслей, что кто-то мне близкий может внезапно умереть |

|  |  |
| --- | --- |
|  **24** | 1) Не так уж сильно я боюсь заболеть неизлечимой болезнью2) Я очень боюсь заболеть неизлечимой болезнью |

|  |  |
| --- | --- |
|  **25** | 1) Меня постоянно тревожит, что на людях я могу внезапно покраснеть2) Меня не тревожит, что я могу внезапно покраснеть на людях |

|  |  |
| --- | --- |
|  **26** | 1) Не так уж часто меня охватывает состояние беспричинного страха2) Иногда меня охватывает состояние беспричинного страха |

|  |  |
| --- | --- |
|  **27** | 1) Я не боюсь остаться в полном одиночестве2) Я очень боюсь остаться совсем в одиночестве |

|  |  |
| --- | --- |
|  **28** | 1) Темнота не пугает меня2) Темнота пугает меня |

|  |  |
| --- | --- |
|  **29** | 1) Гроза меня не тревожит, особенно если я нахожусь в безопасном помещении2) Я очень сильно боюсь грозы, было бы хорошо, если их совсем не было |

|  |  |
| --- | --- |
|  **30** | 1) Иногда мне кажется, что на улице кто-то преследует меня2) На улице меня никто не преследует |

|  |  |
| --- | --- |
|  **31** | 1) Я не испытываю в закрытых помещениях страх2) В любом закрытом помещении я испытываю страх |

|  |  |
| --- | --- |
|  **32** | 1) Мне находиться на улице обычно совсем не страшно2) Я стараюсь пореже выходить на улицу, потому что там мне страшно |

|  |  |
| --- | --- |
|  **33** | 1) Езда в транспорте вызывает во мне сильный страх2) Езда в транспорте не вызывает во мне сильного страха |

|  |  |
| --- | --- |
|  **34** | 1) Из-за своей забывчивости я часто попадаю в неловкие ситуации2) Если я и попадаю в неловкие ситуации из-за своей забывчивости, то редко |

|  |  |
| --- | --- |
|  **35** | 1) Если надо, я могу легко сосредоточиться на деле2) Мне сложно сконцентрироваться на деле, я постоянно отвлекаюсь |

|  |  |
| --- | --- |
|  **36** | 1) Частенько я ловлю себя на том, что занимаюсь бесплодными мечтаниями2) Я не могу сказать, что часто погружен в бесплодные мечтания |

|  |  |
| --- | --- |
|  **37** | 1) Я во всем сомневаюсь2) У меня нет такой привычки сомневаться во всем |

|  |  |
| --- | --- |
|  **38** | 1) Если я стараюсь, то у меня выходит именно так, как я это планировал2) Я постоянно пытаюсь все делать "как надо", но у меня ничего не получается |

|  |  |
| --- | --- |
|  **39** | 1) У меня нет привычки контролировать каждый свой шаг2) Я слишком требователен к себе, мне это мешает |

|  |  |
| --- | --- |
|  **40** | 1) У меня нет проблем с навязчивыми мыслями2) Если какая-то навязчивая мысль посещает меня, то от нее невозможно избавиться |

|  |  |
| --- | --- |
|  **41** | 1) Неприятные картины редко посещают мое воображение, мне легко от них избавиться2) Часто мое воображение посещают неприятные картины, от которых хочется избавиться, но не получается |

|  |  |
| --- | --- |
|  **42** | 1) Обычно я всегда могу остановить выполнение любого дела2) Иногда я начинаю что-то делать, а остановиться не могу |

|  |  |
| --- | --- |
|  **43** | 1) В общем я вполне полноправный член общества2) Я - чужой среди людей |

|  |  |
| --- | --- |
|  **44** | 1) Если какой-то человек начинает меня раздражать, то я не могу скрыть раздражения2) Если надо, я могу скрывать свои негативные эмоции, в том числе раздражение |

|  |  |
| --- | --- |
|  **45** | 1) Иногда какие-то предметы мне кажутся такими чужими, что от них поскорее хочется избавиться2) У меня не бывает таких ситуаций, когда предметы кажутся такими чужими, что хочется избавиться от них |

|  |  |
| --- | --- |
|  **46** | 1) Иногда мне кажется, что я чужой сам себе2) Мне не кажется, что я чужой сам себе |

Ключ

Шкала "Психологическое здоровье"

1) Если 2, то -1. Если 1, то +1.

2) Если 2, то -1. Если 1, то +1.

3) Если 2, то +1. Если 1, то -1.

4) Если 2, то +1. Если 1, то -1.

5) Если 2, то -1. Если 1, то +1.

6) Если 2, то -1. Если 1, то +1.

7) Если 2, то +1. Если 1, то -1.

8) Если 2, то -1. Если 1, то +1.

9) Если 2, то +1. Если 1, то -1.

10) Если 2, то -1. Если 1, то +1.

11) Если 2, то +1. Если 1, то -1.

12) Если 2, то -1. Если 1, то +1.

13) Если 2, то -1. Если 1, то +1.

14) Если 2, то +1. Если 1, то -1.

15) Если 2, то -1. Если 1, то +1.

16) Если 2, то +1. Если 1, то -1.

17) Если 2, то +1. Если 1, то -1.

18) Если 2, то -1. Если 1, то +1.

19) Если 2, то -1. Если 1, то +1.

20) Если 2, то +1. Если 1, то -1.

21) Если 2, то +1. Если 1, то -1.

22) Если 2, то -1. Если 1, то +1.

23) Если 2, то -1. Если 1, то +1.

24) Если 2, то -1. Если 1, то +1.

25) Если 2, то +1. Если 1, то -1.

26) Если 2, то -1. Если 1, то +1.

27) Если 2, то -1. Если 1, то +1.

28) Если 2, то -1. Если 1, то +1.

29) Если 2, то -1. Если 1, то +1.

30) Если 2, то +1. Если 1, то -1.

31) Если 2, то -1. Если 1, то +1.

32) Если 2, то -1. Если 1, то +1.

33) Если 2, то +1. Если 1, то -1.

34) Если 2, то +1. Если 1, то -1.

35) Если 2, то -1. Если 1, то +1.

36) Если 2, то +1. Если 1, то -1.

37) Если 2, то +1. Если 1, то -1.

38) Если 2, то -1. Если 1, то +1.

39) Если 2, то -1. Если 1, то +1.

40) Если 2, то -1. Если 1, то +1.

41) Если 2, то -1. Если 1, то +1.

42) Если 2, то -1. Если 1, то +1.

43) Если 2, то -1. Если 1, то +1.

44) Если 2, то +1. Если 1, то -1.

45) Если 2, то +1. Если 1, то -1.

46) Если 2, то +1. Если 1, то -1.

*Шкала "Уход от тестирования"*

*По каждому вопросу:* Если нет ответа, то +1.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Анализ результатов**