Департамент образования города Москвы

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы «школа №1505 Преображенская»

 **ПРОЕКТНАЯ РАБОТА**

на тему

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ МЛАДШЕКЛАССНИКОВ**

Выполнил:

Костин Максим Константинович

Руководитель:

Алексеенок Мария Дмитриевна

Рецензент:

ФИО рецензента

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (подпись рецензента)

Москва

2020/2021 уч. г.

Оглавление

1. Введение…………………………………………………………………….3
2. Глава 1. Психологическое здоровье……………...……………………….4
	1. Определение психологического здоровья…...…………………….4
	2. Сравнение психического и психологического здоровья ………....6

 3. Глава 2. Особенности психологического здоровья детей….....…………..9

 4. Глава 3. Влияние на психологическое здоровье…..……………………..11

3.1. Важность семьи в формировании психологического здоровья……………………………………………………………………11

3.2. Важность школы в формировании психологического здоровья.…………………………………………………………………...13

 5. Глава 4. Уровни психологического здоровья учащихся начальных

классов…...……………………………………………………………………….16

4.1. Существующие уровни психологического здоровья учеников начальных классов………………………………..………………………16

4.2. Способы определения уровня психологического здоровья младшеклассников………………………………………………………..17

 6. Заключение…………………………………………….…………………..21

 7. Список литературы……………………………………………………......22

**Введение.**

**Актуальность проектной работы:**

Психологическое здоровье — ещё малоизученная, но важная тема. Она была актуальна всегда, так как непонимание психологического здоровья может привести к психическим и физиологическим проблемам.

Психологическое здоровье — важный предмет внимания для родителей, потому что, в случае появления психологических проблем у их детей, родители смогут правильно среагировать на это и вовремя обратится за помощью к квалифицированным специалистам, чтобы помочь ребёнку.

На сегодняшний день эта тема стоит особенно остро: в связи с пандемией правительство РФ ввело режим самоизоляции и дистанционного обучения, поэтому множество людей оказались в трудной ситуации, в том числе и младшеклассники, что не могло не сказаться на их психологическом здоровье.

**Цель работы:** Составить памятку, по которой родители смогут определить уровень психологического здоровья их ребенка.

**Задачи:**

1. Подобрать и изучить литературу по теме.
2. Объяснить, что такое психологическое здоровье и чем оно отличается от психического.
3. Рассмотреть вопрос, почему психологическое здоровье является важным аспектом общего здоровья человека.
4. Рассказать о влиянии семьи и школы на психологическое здоровье ребёнка.
5. Описать существующие уровни психологического здоровья учеников начальных классов.
6. Рассказать о методиках, позволяющих определить уровень тревожности младшеклассников.

**Глава 1. Что такое психологическое здоровье?**

1.1.**Определение психологического здоровья.**

На сегодняшний день единого зафиксированного определения психологического здоровья не существует. Однако данный вопрос актуален и активно обсуждается среди специалистов в области психологии.

Тем не менее, множество психологов для своих работ дают собственные определения. Для нашей работы мы возьмем несколько определений психологического здоровья известных психологов и на основе этих определений составим свое, которое будем использовать в работе.

Доктор педагогических наук, кандидат психологических наук Хухлаева Ольга Владимировна пишет: «Психологическое здоровье представляет собой динамическую совокупность психических свойств человека, обеспечивающих гармонию между потребностями индивида и общества, являющихся предпосылкой ориентации личности на выполнение своей жизненной задачи[1].»

Известный советский и российский психолог Ирина Владимировна Дубровина дает такое определение: «Психологическое здоровье – это психологическое свойство развитой личности. Оно представляет собой одно из важнейших состояний личности и связано с нравственным развитием человека[2].»

Психотерапевт и преподаватель Виктор Алексеевич Ананьев пишет в своей работе: «..., норма психологического здоровья предполагает не только успешную адаптацию, но и продуктивное развитие человека на благо самому себе и обществу, в котором он живет[3].»

Обобщив эти три определения, можно увидеть, что психологическое здоровье зависит от множества факторов:

1) Основой психологического здоровья является психическое здоровье.

2) Психологическое здоровье зависит от гармонии между человеком и окружающей его средой.

3) Психологическое здоровье связано с нравственным развитием человека, то есть с усвоением заданных обществом образцов поведения, в результате которого эти образцы становятся регуляторами (мотивами) поведения.

4) Психологически здоровый человек, удовлетворен собой и приносит пользу обществу.

На основе вышеперечисленных факторов можно сделать определение. Психологическое здоровье — это нравственное развитие личности, которое зависит от гармонии с окружающей средой и психического здоровья человека. А психологически здоровый человек — это человек, живущий в гармонии с собой и окружающей средой, а также приносящей пользу обществу.

Исходя из определений, если человек имеет проблемы с психическим здоровьем, то он, в любом случае, имеет проблемы и с психологическим здоровьем. Если у человека нет гармонии с окружающей средой или он неудовлетворен собой и не приносит пользу обществу, то человек психологически нездоров.

Как уже говорилось, психологическое здоровье предполагает гармонию между собой и окружающей средой, одним из основных проявлений личности следует назвать саморегулируемость. Она бывает двух видов:

1) Внутренняя саморегулируемость — это свойство личности, которое делает доступным свободный и легкий переход от одного функционального уровня к другому, дает возможность находиться на уровне, требующем меньшего психологического напряжения, а затем вновь возвращаться на более высокий уровень (Уровни психологического здоровья детей мы рассмотрим в работе далее). Вместе с тем внутренняя саморегулируемость позволяет добиваться гармонии с самим собой, управлять своими эмоциями и отношениями.

2) Внешняя саморегулируемость обеспечивает возможность адекватной адаптации как к благоприятным, так и к неблагоприятным условиям, воздействиям окружающей среды. Кроме того, адаптация представляет собой совокупность двух процессов: активного воздействия на ситуацию, а следовательно, внешних изменений, и приспособления к ней, т. е. изменений внутренних[1].

Психологическое здоровье появляется и укрепляется от рождения до старости в социальных институтах: семья, детский сад, школа и окружающее общество в целом.

1.2.**Сравнение психического и психологического здоровья.**

Для дальнейшей работы необходимо уточнить, чем отличается психологическое и психическое здоровье.

ВОЗ (Всемирная Организация Здравоохранения) дает следующее определение: «Психическое здоровье — это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество[4].»

В качестве определения психологического здоровья возьмём определение данное ранее.

На основе определений и сказанного выше мы можем сделать некоторые выводы:

1) Психическое здоровье имеет отношение к отдельным психическим процессам и механизмам, а психологическое – относится к личности в целом и ее взаимодействие с обществом.

2) Психологическое здоровье имеет психологический характер проблемы, а психическое – медицинский[1].

3) В психотерапии работа ведется с больными людьми, а в психологическом консультировании – со здоровыми, испытывающими трудности разрешения той или иной трудности[5].

Исходя из вышеперечисленных пунктов, можно увидеть, что психологическое здоровье и психическое здоровье имеют множество различий. Но также важно понимать, что как психологическое, так и психическое здоровье составляют важную часть для полноценного здоровья и нормального функционирования человека в обществе.

Как мы отметили ранее, основой психологического здоровья является психическое здоровье, то есть любые нарушения психического здоровья обязательно повлекут за собой нарушения психологического здоровья. Однако и психологическое здоровье может влиять на психическое.

Психолог Оксана Лебедева отмечает, что в ряде психологических работ психическое здоровье соотносится с переживанием психологического комфорта и психологического дискомфорта.

Психологический дискомфорт у маленьких детей возникает в результате фрустрации потребностей ребенка, приводящей к депривации, то есть частичной или полной потери возможности удовлетворять основные потребности. Фрустрация одной или нескольких детских потребностей лежит в основе так называемых школьных неврозов, проявляющихся в виде различных заболеваний психосоматического генеза (бронхиальные астмы, приступы рвоты, головные боли и т.п.)[2].

**Выводы:**

1) Четкого критерия психологического здоровья не существует.

2) Главная характеристика психологического здоровья – гармония между человеком и окружающей его средой.

3) Психическое и психологическое здоровье взаимосвязаны, однако имеют множество различий.

**Глава 2. Особенности психологического здоровья детей.**

Психологическое здоровье детей в сравнении с психологическим здоровьем взрослых людей имеет важную отличительную особенность — отсутствие сформировавшейся личности. Также ключевым критерием психологического здоровья детей является успешная адаптация ребенка к социуму[3].

Ирина Дубровина в своей работе «Психологическое здоровье личности в контексте возрастного развития» выделяет три шага к формированию психологического здоровья детей:

1) Укрепление психического здоровья. Как отмечалось выше, это необходимо для поддержания психологического здоровья, так как наличие проблем с психическим здоровьем гарантирует наличие проблем с психологическим здоровьем.

2) Формирование самосознания, то есть знаний о качествах своего психического и личностного развития. Этот этап происходит в подростковом возрасте. Он важен, так как подросток начинает осознавать свою принадлежность к обществу, свое место в нем, и свою индивидуальность.

3) Осмысления своей особенности в контексте культуры. Этот процесс тоже очень важен, потому что подросток формирует свое миропредставление: отношение к людям, к вопросам этики, религии, культурным ценностям и т.д.

Вопрос психологического здоровья имеет особую значимость в семейном институте и современной системе образования, потому что именно там закладывается личность и психологическое здоровье ребёнка.

**Выводы:**

1) Психологическое здоровье ребёнка отличается от психологического здоровья взрослого человека отсутствием сформировавшейся личности.

2) Психологическое здоровье детей формируется во время взросления.

**Глава 3. Влияние на психологическое здоровье ребёнка.**

3.1. **Важность семьи в формировании психологического здоровья.**

Семья – первый и главный социальный институт, источник развития и укрепления психического (а следовательно психологического) здоровья родившегося человека. Ребёнок с самого первого появления начинает знакомиться и познавать окружающий мир. В результате постепенного овладения ребенком своей психической деятельностью, своим поведением при помощи окружающей его культуры, семьи у него развиваются высшие психические функции, обеспечивающее психическое здоровье, формируется личность, поэтому период взросления очень важен. Рассмотрим некоторые его этапы:

1) Младенчество. В младенчестве у ребенка формируется первое представление об окружающим мире. Также в этом возрасте появляется либо стремление к вступлению в эмоционально близкие отношения или страх таких взаимоотношений. Закладывается базис эмоционального развития: оптимизм и жизнерадостность, но также возможно и развитие апатии. В это время ребёнок познаёт окружающий мир через взаимоотношение с матерью: через прикосновения, эмоциональное состояние. Если мать радуется первым успехам и попыткам исследовать мир, то тем самым она закладывает уверенность ребёнка в самом себе.

2) От года до трёх лет. В этом возрасте у ребёнка появляется возможность самостоятельно совершать собственный выбор, также формируется процесс подчинения общественным нормам (то есть ребёнок учится, что делать можно, а что нельзя), развивается эмоциональная сфера, из-за чего ребёнок может становится агрессивным. Именно в этом возрасте значительно увеличивается значимость для ребёнка отца, так как он становится прообразом внешнего мира. Также наблюдая за поведением родителей, ребёнок узнаёт о существовании любовных отношений между родителями.

3) Дошкольный возраст. В этом возрасте у ребёнка начинает активно развиваться самосознание, возникает стабилизация своего Я (принятие качеств родителя своего пола, появление стремлений быть сильным уверенным, заботливым, возникновение мыслей о нравственности). Кроме всего вышеперечисленного для этого возраста характерно и возрастание волевой регуляции поведения, начало осознания ребенком своих и чужих чувств[1].

У ребёнка в процессе взросления в каждом возрастном периоде возникает потребность в общении, установлении контактов с людьми, потребность понять самого себя и окружающий мир, а также потребность в теплоте чувств, в любви. Формирование личности связано с развитием и удовлетворением возникающих потребностей подрастающего человека.

При удовлетворение этих потребностей у ребёнка возникают положительные эмоции, способствующие развитию и укреплению его психического здоровья, так как ребёнок чувствует, что находится в психологическом благополучии. Если ребенку не удаётся удовлетворить свои потребности, то возникает психологический дискомфорт, который создаёт основу для появлений нарушений с психическим здоровьем: различных страхов, тревожностей переживаний, комплексов, неуверенности.

Как мы отметили ранее, появление у ребёнка психологического дискомфорта, влечёт за собой появление неврозов, проявляющихся в виде различных заболеваний психосоматического генеза.

Основной причиной неудовлетворения потребностей ребёнка заключается в отсутствии помощи и внимания. Поэтому каждый ребёнок для своего здорового развития нуждается в любви, в заботе и понимании – ощущения себя быть нужным. Это самое ценное, что ребёнок способен получить в семье, так как именно ощущения себя нужным даёт ребёнку уверенность и спокойствие в отношениях с окружающим его миром.

Когда ребёнок растёт в благоприятной среде, его психологическое здоровье укрепляется. А если ребёнок вырастает в обстановке бессердечности и равнодушия к нему, то у ребёнка возникает равнодушие к доброте, не появляется доверие к миру и самому себе, а следовательно не появляется гармония между собой и окружающей средой, которая является важным фактором высокого психологического здоровья[2].

Обобщив, можно сказать, что именно в детстве формируется психическое здоровье человека и психологическое здоровье, поэтому именно в детском возрасте необходимо внимание семьи.

3.2. **Важность школы в формировании психологического здоровья.**

С поступлением в школу ребёнок сталкивается с множеством проблем, влияющих на его психологическое здоровье. Переживания ребёнка в процессе обучения часто непредсказуемы и влияют не только на успеваемость, качество обучения, но и на ещё складывающееся мировоззрение ученика, так как представления о действительности формируются не только рационально, но и эмоционально. От настроения, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Со стороны родителей необходима поддержка, ребёнку необходимо знать, что в него верят, иначе он может не справится с новыми для него проблемами[2]. Наиболее встречающимися проблемами являются:

1) Мотивация. У школьника часто отсутствует ясное понимание, ради чего и зачем он учится, выполняет то или иное задание и какое отношение имеет всё происходящее вокруг к нему самому. Поэтому школьнику, который идёт в учебное заведение, необходимо понимание обучения, оно должно быть для него привлекательно и интересно. Отсутствие интереса или понимания зачастую ведёт к проблеме неуспеваймости и нежаланию учится.

2) Неудачи в учении. Цель учёбы для школьника состоит в освоении знаний в области культуры и науки. В структуру учебной деятельности входят: учебные задачи (то, что необходимо усвоить ученику), учебные действия (подбор учебного материала, необходимого для усвоения), действия контроля (указание на правильность выполнения учебный действий), действвия оценки (определение того, смог ли обучающийся достичь необходимого результата. Неудача в учении является несоответствием полученного ребенком результата учебной деятельности необходимому, из-за чего возникает эмоциональное переживание и последующее изменение поведения. Важно отметить, что изменение поведения может быть как позитивным, которое уменьшает вероятность следующих неудач, так и негативным, приводящим к ухудшению учебной деятельности. Многие психологи отмечают, что неудачи приобретают большую эмоциональную значимость, чем просто достижение цели. Это приводит к развитию пассивной стратегии поведения (обученной беспомощности), которая возникает вследствие долгого ощущения неконтролируемости ситуации. Если ребёнок не понимает, отчего некоторые его действия оказываются правильными, а другие неправильными, то он начинает воспринимать ситуацию неподконтрольной. Важно ещё и знать, как школьник объясняет себе причины неудач. Если он считает, что в неудачах виноват он сам, то формируется почва для привычной боязни неудач (выученной беспомощности). Большое значение имеет и фактор времени, считает ли ребёнок свои неудачи происходящими только в настоящем или предполагает, что они будут преследовать его в будущем. «Обученная беспомощность» негативно сказывается на психологическом здоровье школьника, избежать этого помогает помощь родителей ребёнку понять ему самого себя (то есть признать собственные достоинства и недостатки, осознать свою уникальность)[1].

**Выводы:**

1) Семья оказывает сильное влияние на формирующееся психическое и психологическое здоровья ребёнка.

2) Формирование личности связано с развитием и удовлетворением возникающих потребностей подрастающего человека.

3) С поступлением в школу ребёнок сталкивается с множеством проблем, влияющих на психологическое здоровье ребёнка.

**Глава 4. Уровни психологического здоровья младшеклассников.**

4.1. **Существующие уровни психологического здоровья учеников начальных классов.**

Как мы отмечали ранее, важным критерием психологического здоровья детей является адаптация ребёнка к социуму. На основе этого множество психологов выделяют 3 уровня психологического здоровья младшеклассников:

1) Креативный. Этот уровень детей, не нуждающихся в психологической поддержке. Они устойчиво адаптированы к любой среде, обладают резервом для преодоления стрессовых ситуаций и активным творческим отношением к действительности. Этот идеальный образ ребенка-творца, который достаточно редкий в реальной жизни, выражает совершенную степень психологического здоровья, его высший уровень.

2) Адаптивный. Большинство относительно «благополучных» детей в целом адаптированы к социуму, однако по результатам диагностических методик проявляют отдельные признаки дезадаптации и обладают повышенной тревожностью. Такие дети не имеют достаточного запаса прочности «психологического здоровья» и нуждаются в групповых занятиях профилактически-развивающей направленности. Это группа относительного риска, она довольно многочисленна и представляет средний уровень психологического здоровья.

3) Ассимилятивно-аккомодативный уровень. Это низший уровень психологического здоровья. К нему относятся дети с нарушением баланса процессов ассимиляции и аккомодации, то есть либо неспособные к гармоничному взаимодействию с окружающими, либо проявляющие глубинную зависимость от факторов внешнего воздействия, не владея механизмами защиты, отделения себя от травмирующих влияний среды. Дети с преобладанием процессов ассимиляции стремятся во что бы то ни стало изменить окружающий мир; при этом они не готовы к самоизменению в соответствии с внешними требованиями и интересами окружающих. У этих детей дезадаптация активно проявляется в эпатажном поведении, конфликтах со сверстниками, домашних аффектированных капризах и т. д. Для детей с преобладанием процессов аккомодации, напротив, характерно приспособленчество к требованиям внешнего мира в ущерб собственным потребностям и интересам. Их дезадаптация почти никак не проявляется внешне, ее трудно зафиксировать. Это «удобные», тихие дети, прилежные и старательные ученики, которыми гордятся родители. Их ставят в пример педагоги, не замечая, что они пребывают в состоянии стойкого эмоционального дискомфорта, который со временем углубляется и часто приводит к соматическим нарушениям. Эта группа требует особого внимания именно вследствие своего внешнего благополучия, не вызывающего тревоги у взрослых.

Выделенные уровни психологического здоровья позволяют дифференцировать психологическую помощь учащимся. С детьми первой группы достаточно проводить лишь развивающую работу. Детям с психологическим здоровьем второй группы необходима систематическая, особым образом организованная, помощь психопрофилактического характера. Поскольку эта группа очень велика, предпочтительно проводить групповую работу. Учащимся, попадающим в третью группу, необходима серьезная индивидуальная коррекционная работа[3].

4.2. **Способы определения уровня психологического здоровья учеников начальных классов.**

Проблемы, связанные с психологическим здоровьем, наиболее резко проявляются в потери равновесия с социальным окружением, т. е. в нарушении процессов социальной адаптации и в повышении тревожности. Некоторые авторы считают, что тревожность является одним из важнейших психических индикаторов состояния предболезни. Для того чтобы определить степень тревожности и успешности адаптации детей, необходимо провести простых диагностических методик[1]:

1) Методика рисуночной диагностики. Ребенку предлагают выполнить рисунок на тему «Я в детском саду» или «Я в школе». Обработка проводится в соответствии с общими принципами рисуночных тестов, в частности определяется характер сюжета рисунка, время года, наличие декоративных и дополнительных элементов и др. На основе этого метода выделяют три группы:

I группа — признаки дезадаптации отсутствуют;

II группа — отмечено несколько признаков дезадаптации;

III группа — явно выражена дезадаптация.

Чтобы проиллюстрировать разницу нарисованных картин, приведём характерные отличия рисунков детей I и III:

цветовые (в I группе преобладают яркие цвета, в III — черный и серый);

сюжетные (в I группе изображают занятия или игры в детском саду или школе, в III группе — уход домой),

в изображении людей (в I группе на рисунках дети, чаще с воспитателем или учителем, в III группе люди отсутствуют или изображен один ребенок, реже — один воспитатель или учитель)

в изображении воспитателя, учителя (в I группе фигуру воспитателя или учителя изображают адекватно, в III группе — в доминантной либо агрессивной позиции).

Частые сходства рисунка ребенка с характерными чертами рисунка III группы показывают внутреннюю нестабильность и возможность наличия проблем с психологическим здоровьем.

2) Проективная методика диагностики тревожности. Ребёнку раздаётся комплект рисунков для младших школьников, на которых изображены типичные для данного возраста ситуации. Каждая пара рисунков отражает отношения ребенка с педагогом, с родителями, со сверстниками. Рисунки двусмысленны, т. е. могут трактоваться ребенком как эмоционально негативные или эмоционально позитивные в зависимости от опыта его поведения в аналогичной ситуации. Экспериментатор спрашивает: «Как ты думаешь, какое лицо будет у ребенка на рисунке, веселое или печальное? Почему ты так думаешь?» Ответы фиксируются. К рисункам даются пояснения. Затем происходит количественный и качественный анализ ответов. Количественный анализ представляет собой подсчет эмоционально-негативных выборов (%) по формуле: Индекс тревожности = число эмоционально негативных выборов / 5 \* 100% На основании качественного анализа ответов ребенка делается вывод об эмоциональном опыте, полученном им в подобных ситуациях.

3) Методика диагностики тревожности , включающая наблюдение. Взрослым людям, окружающим ребенка в доме и школе, необходимо понаблюдать за ребенком, а затем из перечня признаков тревожности выбрать те, что были замечены у ребёнка. Признаки тревожности:

1. Часто напряжен, скован.
2. Часто грызет ногти. Сосет палец.
3. Легко пугается.
4. Сверхчувствителен.
5. Плаксив
6. Часто агрессивен.
7. Обидчив.
8. Нетерпелив, не может ждать.
9. Легко краснеет, бледнеет.
10. Недостаточно сосредоточен, особенно в экстремальной ситуации.
11. Суетлив, много лишних жестов.
12. Потеют руки.
13. При непосредственном общении с трудом включается в работу.
14. Чрезмерно громко или чрезмерно тихо отвечает.

Наличие от одного до четырех признаков свидетельствует о слабой тревожности, пяти или шести — о высокой, семи и более — об очень высокой тревожности.

Чем больше тревожности испытывает ребенок, тем ниже уровень его психологического здоровья.

**Выводы:**

1. Существуют три уровня развития психологического здоровья детей.
2. Уровень психологического здоровья ребёнка зависит от адаптации и взаимодействия ребёнка с социумом.
3. Существует несколько методик, позволяющих определить уровень психологического здоровья в зависимости от уровня тревожности.

**Заключение:**

Психологическое здоровье – важная тема, которая активно обсуждается среди психологов. Главной характеристикой психологического здоровья является гармония между человеком и окружающей средой. Психологическое здоровье связано с психическим и развивается в течении всей жизни. Наиболее сильное влияние на его формирование оказывает семья, потому что именно семья окружает ребенка в первые годы жизни, когда развиваются высшие психические функции и формируется личность человека. С поступлением в школу ребёнок сталкивается с многими трудностями, которые также влияют на его психологическое здоровье. В зависимости от того, насколько хорошо ребёнок справляется с возникшими проблемами и адаптируется к обществу, можно выделить три уровня психологического здоровья: креативный (не нуждающийся в психологической помощи), адаптивный (нуждающийся в групповых занятиях профилактически-развивающей направленности) и ассимилятивно-аккомодативный уровень (нуждающийся в серьезной индивидуальной коррекционной работе). Существует несколько методик: проективная, рисуночная диагностика и наблюдения за ребёнком. Чем больше тревожности испытывает ребенок, тем ниже уровень его психологического здоровья.

**Список литературы:**

1)Хухлаева О.В. Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников [текст] / О.В. Хухлаева - Академия; Москва; 2003 - 110 с.

2)Дубровина И.В. Психологическое здоровье личности в контексте возрастного развития [текст] // Развитие личности. – 2015. – № 2. – С. 67-95.

3)Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья [текст] / В.А. Ананьев - СПб.: Речь, 2006. – 384 с.

4) ВОЗ (Всемирная Организация Здравоохранения) Психическое здоровье [электронный ресурс] / ВОЗ (Всемирная Организация Здравоохранения) – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> - 18.04.2021.

5)Лебедева О.В. Проблема соотношения понятий «психическое здоровье» и «психологическое здоровье» [текст] // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. – 2013. – № 3-1. – С. 33-37.