

# «Психологическое здоровье граждан России»

**Состав команды, студенты группы ИЭБ-901-О: Гильфанова Аделина,  
Первых Ксения, Забелина Анна, Плахотина Марина, Бычкова Валерия**



# «Психологическое здоровье граждан России»

## Цели:

- Изучение материалов и информации по тематике психологического здоровья стран Запада и Востока
- Составление специальной программы для помощи и дальнейшего поддержания стабильного психологического фона для граждан нашей страны

## Миссия:

- Так как в нашей стране данной тематике уделяется не так много внимания, наш проект нацелен на то, чтобы люди поняли важность психологического здоровья, научились справляться с эмоциональной разгрузкой и поддерживать в дальнейшем здоровый психологический фон.



*Психологическое здоровье – основа благополучной, стабильной, гармоничной человеческой жизни и деятельности.*





## НАША ЦЕЛЬ:

- ❖ Более детальное освещение тематики психологического здоровья в наших кругах.
- ❖ Мы бы очень хотели, чтобы в нашей стране эта тема освещалась в еще больших кругах, СМИ, чтобы ее представляли на различных национальных площадках и психология, как самостоятельная дисциплина, могла идти дополнительной дисциплиной в образовательных учреждениях (по желанию самих обучающихся).
- ❖ Наш итоговый, главный продукт — программа с перечнем советов для сохранения стабильного эмоционально-психологического состояния.



## СРЕДСТВА И СПОСОБЫ ДОСТИЖЕНИЯ:

- ❖ При реализации проекта нам была оказана поддержка со стороны специалиста-психолога и философа.
- ❖ Перечень источников и литературы: Р. Блект, «Восточная психология»;
- ❖ "Введение в социальную психологию. Европейский подход«, Хьюстон М, Штребе В.;
- ❖ «Психологические проблемы современных подростков», Е. Емельянова.
- ❖ Ознакомление с источниками и лекциями на тематику: «Поколение Z»
- ❖ Создание психологического теста с характерными вопросами (направленные на получения строго ориентированных данных) помогло нам для составления анализа, что в дальнейшем уже являлось базисом для нашего конечного продукта – программы.
- ❖ Проведенная конференция (трансляция) способствовала пусть и небольшой, но освещаемой данной тематики (в ней освещался материал из результатов опроса).





## ПОДРОБНЕЕ О ЛИТЕРАТУРЕ:

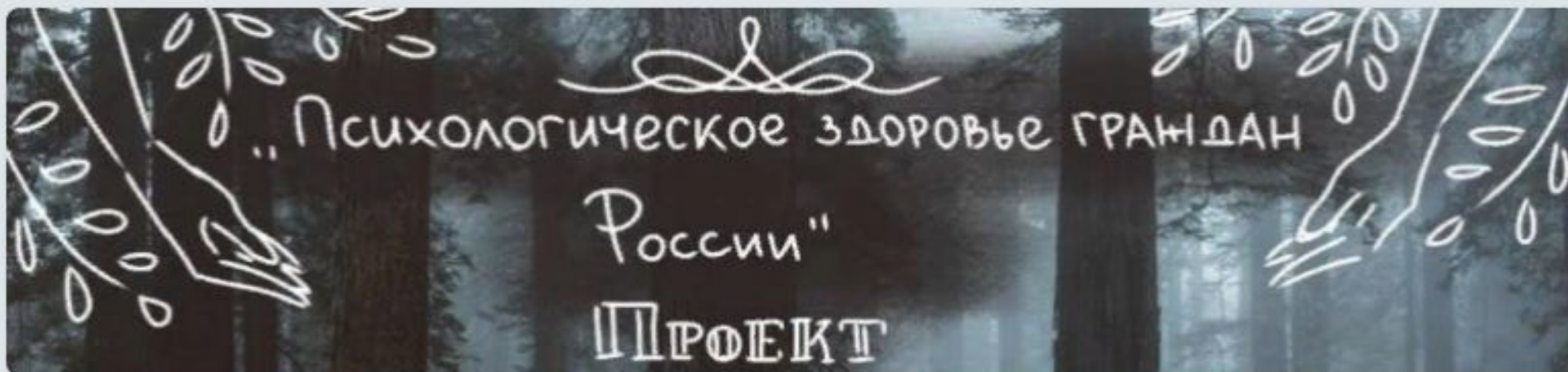
- **«Восточная психология», Р. Блект**
- Эта книга — наглядный синтез знаний просветленных мудрецов всего мира и современных исследований в области психологии, медицины и философии. Личного опыта Рами и результатов тысяч его консультаций. Успех в любой сфере — это на 80% психология, и лишь на 20% — правильные действия; не внешние атрибуты, а гармония во всех сферах жизни, — говорит Рами. Он дает действенные и в то же время простые техники работы над собой. Помогает посмотреть на повторяющиеся сценарии под другим углом.
- **«Психологические проблемы современных подростков», Е. Емельянова**
- Книга состоит из 2-х разделов. В первом разделе книги подробно описаны особенности подросткового возраста, основные точки риска, задачи развития, во втором — даны общие представления о тренингах, рекомендации по их составлению и проведению, подбору упражнений и измерению эффективности занятий.





# ВОПРОСЫ В НАШЕМ ОПРОСЕ, НА КОТОРЫХ МЫ СДЕЛАЛИ АКЦЕНТ:

Вопросы    Ответы    39



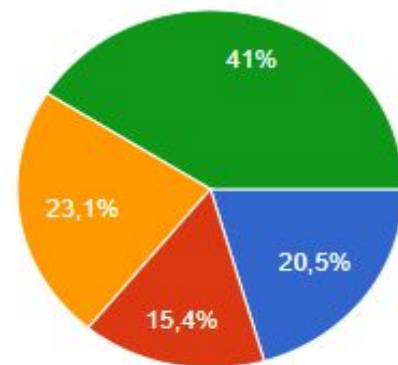
## Психологический тест

Данный опрос проводится в рамках проекта "Психологическое здоровье граждан России". Его данные очень помогут проекту при составлении программы, в которой будут отмечаться особенности нашего менталитета и предоставляться советы для поддержания должных психологического и эмоционального-стабильного уровней.



2) В каком настроении Вы чаще всего пребываете?

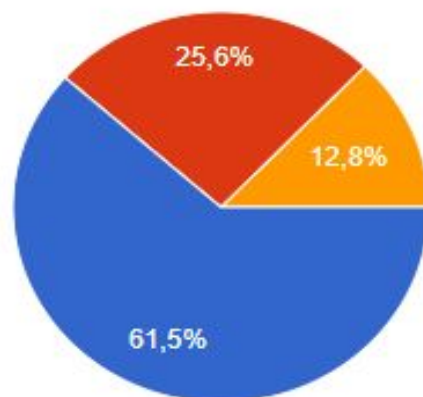
39 ответов



- В приподнятом
- В тревожном
- В нейтральном
- Во многом зависит от ситуации

4) Вы довольны всем, что сейчас есть в Вашей жизни?

39 ответов



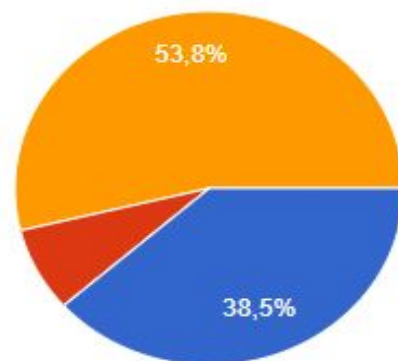
- Не совсем, у меня еще есть множество целей, которых я желаю достичь
- Нет, и я чувствую, что у меня просто нет сил двигаться дальше
- Да, и меня все устраивает





5) Ощущаете ли вы дистанцию с младшим/старшим поколением, и если да, сильно ли на Вас давит этот фактор?

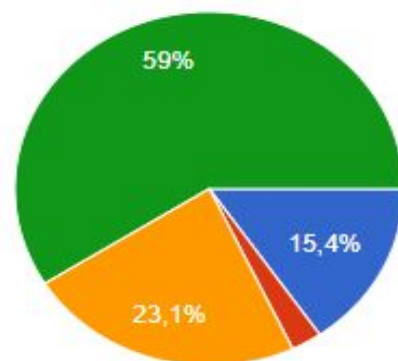
39 ответов



- Нет, все хорошо. Я не чувствую никакого дискомфорта
- Да, и иногда я просто не знаю, как найти общий язык, и меня это беспокоит
- Да. Но меня это мало волнует. Я считаю, что это вполне естественно

6) Насколько хорошо Вы держитесь в стрессовых ситуациях?

39 ответов



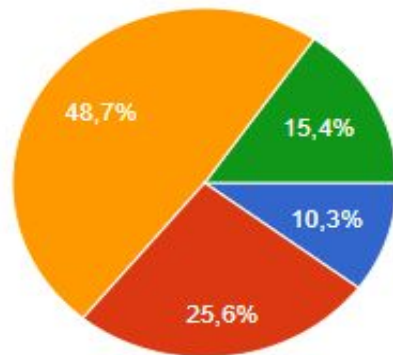
- Даже если я и переживаю, обычно не подаю вида
- Я абсолютно спокоен, мне удастся держать все эмоции под контролем
- Очень переживаю и ничего не могу с этим поделать - это мешает сконцентрироваться
- Переживаю, но в самом процессе уже могу взять себя в руки





7) Если Вы работаете или учитесь, пожалуйста, оцените по баллам, насколько Вас устраивает/насколько Вам нравится данная деятельность?

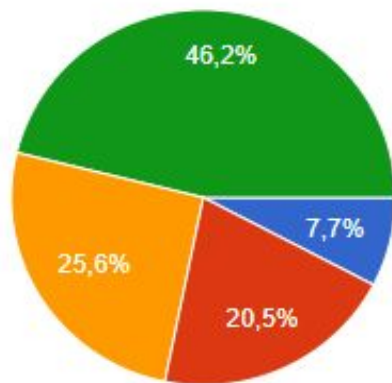
39 ответов



- 1-2 (очень тяжело, хотелось бы сменить род деятельности)
- 3-5 (временами бывает тяжело, но в этом есть необходимость)
- 6-8 (в целом меня все устраивает, но есть несколько неприятных вещей)
- 9-10 (я люблю свое дело)

Пожалуйста, выберите один из предложенных рисунков:

39 ответов



- 1
- 2
- 3
- 4





# Программа

Именно там происходит весь прогресс.

- Если в данный момент жизни, в определенных условиях, в который вы сейчас находитесь, при той деятельности, что вам по сути приходится реализовывать, и, если вы находитесь рядом с людьми, с которыми буквально приходится находиться – вы ощущаете себя дискомфортно и чувствуете явное отторжение – обязательно меняйте поле деятельности, не молчите и разговаривайте с людьми, очерчивая личные границы и стремитесь к тому, к чему будет лежать душа. (Вы не должны тратить свое бесценное время на то, что вам не нравится).

## Взрослым людям

- Мы очень Вас просим, научиться жить без нас и не делать нас смыслом жизни, так как все мы – отдельные личности. Найдите себе интересное занятие помимо основной работы, где мы Вас безусловно поддержим (если ваша работа – любимая, то это просто замечательно), так как мы берем пример именно с Вас и учимся вносить разнообразие в свою жизнь и радоваться каждому дню.
- Мы очень хотим найти с Вами общий язык, но, зачастую очевидные различия поколений мешает это сделать. Нужно учиться признавать ошибки и уважать друг друга, а главное слушать и слышать. Пожалуйста, если вдруг Вы хотите нам о чем-то сказать – не молчите. Именно посредством диалога мы обязательно найдем взаимопонимание.
- Отступайте иногда от своих принципов, так как это поможет Вам относиться к жизни проще и видеть многие вещи по-

Наша программа – это фактический перечень советов для двух категорий людей: подростков и взрослых.



«Психологическое здоровье –

основа полноценной жизни человека».

## Молодые люди

Прежде всего, начнем с самых волнующих вопросов из нашего психологического теста (опроса), результаты которых привлекли наше внимание и позволили сделать соответствующие выводы:

**Вопрос 2.** В каком настроении Вы чаще всего пребываете?

По сути, данный вопрос достаточно характерен для подобной тематики. Однако, он крайне важен – это задает базис, позволяет оценить характерную для людей картину обиденного психологического фона.

Условно назовем его – психопаспорт. Если человек хорошо справляется с психологическими нагрузками и не страдает от нарушений работы нервной системы и эмоционального перегруза, то его психопаспорт находится на благоприятном уровне (зеленый цвет).

Если в жизни человека присутствуют трудности, с которыми он вынужден постоянно бороться, но при этом его состояние остается относительно-устойчивым, то его можно назвать стабильным

Здесь делается акцент на самые волнующие (по результатам проведенного психологического теста) вопросы, приводится краткая характеристика, и следом даются подобранные нами советы.



# **ИТОГО: ВСЕ ПОСТАВЛЕННЫЕ ЦЕЛИ ВЫПОЛНЕНЫ**

**Основа: работа с гражданами (иностранцами в том числе); анализ полученной живой информации; работа с источниками информации; составление программы.**