

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет»
Факультет психологии
Кафедра практической психологии

Выпускная квалификационная работа бакалавра

**ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ
УЧАЩИХСЯ ПРАВОСЛАВНОЙ ГИМНАЗИИ**

Работу выполнила:
студентка 1141 группы
направление подготовки «Психология»,
профиль «Психология»
Смагина Анастасия Ивановна

(подпись)

«Допущена к защите в ГЭК»
Зав. кафедрой

(подпись)

« ____ » _____ 20__ г.

Руководитель:
доцент кафедры практической
психологии, кандидат психологических
наук

Шведчикова Юлия Сергеевна

(подпись)

ПЕРМЬ

2017

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. Теоретические подходы к изучению психологического здоровья учащихся православной гимназии	6
1.1 Психологическое здоровье: теории и подходы	6
1.2 Влияние образовательной среды на психологическое здоровье подростков	13
1.3 Психологическое здоровье учащихся православной гимназии	18
1.4 Постановка проблемы и задач исследования.....	24
ГЛАВА 2. Организация и методы эмпирического исследования.....	26
2.1 Участники исследования.....	26
2.2 Методы исследования.....	26
2.3 Характеристика использованных диагностических методик.....	26
2.4 Методы статистического анализа эмпирических данных	29
ГЛАВА 3. Результаты исследования и их обсуждение.....	30
3.1 Выявление различий в степени выраженности параметров психологического здоровья психологического здоровья у учащихся православной гимназии и учащихся светской школы	30
3.2 Изучение особенности взаимосвязи параметров психологического здоровья у учащихся православной гимназии и учащихся светских школ.	32
3.3 Изучение особенности структуры параметров психологического здоровья у учащихся православной гимназии и учащихся светских школ.	36
ВЫВОДЫ	39
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	40
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	41
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	48

ВВЕДЕНИЕ

В последнее время в современном образовании стремительно развивается тенденция соперничества: школы конкурируют между собой, ученики – друг с другом. Во многих образовательных учреждениях была принята бально-рейтинговая система, успехи школьников постоянно подвергаются оцениванию и сравнению, причём как в учебной, так и во внеучебной деятельности. Внутренний мир ребёнка часто игнорируется, а морально-нравственному воспитанию школьников, их психологическому здоровью не уделяется должного внимания. (Бордовский, 2012).

На фоне таких явлений особый интерес вызывают школы, которые стараются решить задачи духовно-нравственного воспитания учеников, речь пойдёт о православных гимназиях. Данные учебные организации ориентируются не только на высокий образовательный уровень, но и воспитание детей в традициях русской православной церкви (Пульман, 2015). Православные гимназии во многом отличны от других школ, но с точки зрения психологии нам главным образом интересны особенности психологического здоровья у учащихся православной гимназии.

С. Ю. Дивногорцева, в своей работе отмечала, что после смены советской атеистической идеологии, в школах была разрушена и соответствующая система воспитания. Большинство школ, оказавшись без ориентира, стали отказываться от своих воспитательных функций, выполняя лишь обучающие задачи. Последствия этого не могли не сказаться на нравственном состоянии общества: у подрастающего поколения не только не сложилась ярко выраженная система ценностных ориентиров, но зачастую и отсутствует корректное социальное поведение, психологическое здоровье нового поколения также оценивается как крайне неудовлетворительное. Проблемы духовно-нравственного развития и воспитания школьников стали активно обсуждаться лишь с 2006 г. представителями Минобр и науки

России (Дивногорцева, 2010). Однако до сих пор многие школы игнорируют данную проблему по причине недостаточной изученности. В ходе изучения соответствующей литературы, выяснилось, что данная проблема нуждается в дополнительных теоретических построениях именно с точки зрения научного подхода. Этим выводом и **обусловлена актуальность** нашей исследовательской работы.

В ходе изучения литературы по данному вопросу было обнаружено несколько любопытных статей, в которых описывались преимущества обучения в православных гимназиях для психологического здоровья детей. Однако подавляющее большинство статей носило не научный характер, авторы ссылались лишь на собственный опыт и наблюдения. Из научных работ стоит выделить диссертацию Михайлик Е. В., сравнившую особенности и развитие духовности личности у учащихся православной гимназии и светской школы, а также статью Пульмана М. Ю., описавшего психологическую специфику образовательной среды православной гимназии. Их работы показались нам структурированными и хорошо обоснованными, они оказались также полезными в изучении нашей проблемы.

В целом, выяснилось, что проблема особенностей психологического здоровья учащихся православной гимназии недостаточно изучена. Пульман М. Ю. также заметил: «Вопросом особенностей православных школ занимались преимущественно служители церкви, которые высказывали свои положения на семинарах, съездах, чтениях представителей православной культуры. Они же делились собственным полученным опытом, современными недостатками и достоинствами православного обучения в специализированных школах. Таким образом, мы не можем говорить о достаточной теоретической разработанности данного вопроса». Именно этим и обоснована новизна нашей темы.

Объект исследования: психологическое здоровье.

Предмет исследования: особенности психологического здоровья учащихся православной гимназии.

Цель исследования: выявить особенности психологического здоровья учащихся православной гимназии.

Задачи нашего исследования:

- 1) Изучить теоретические основы исследования психологического здоровья учащихся православной гимназии.
- 2) Выявить различия в степени выраженности параметров психологического здоровья у учащихся православной гимназии и учащихся светских школ.
- 3) Изучить особенности взаимосвязи и структуру параметров психологического здоровья у учащихся православной гимназии и учащихся светских школ.

Гипотеза нашего исследования заключается в предположении о том, что выраженность уровня психологического здоровья, а также взаимосвязь, структура параметров психологического здоровья у учащихся православной гимназии имеет свою особенность.

Практическая значимость исследования: выявленные особенности психологического здоровья учащихся православной гимназии и факторы, на них влияющие, могут быть полезны для формирования рекомендаций в воспитательных планах и коррекции психологического климата в общеобразовательных школах различной направленности. В исследовании использовались: метод теоретического анализа литературы, методы психодиагностического обследования, методы статистического анализа эмпирических данных, интерпретационные методы, а также методы обобщения. Для проверки гипотезы были выбраны следующие методики: «Диагностика принятия других» В. Фейя, методика Карпова А.В. «Диагностика рефлексии», «Диагностика готовности к саморазвитию» Т. А. Ратановой, Н. Ф. Шляхта, методика «Прогноз» разработанная в ЛВМА им. С.М. Кирова. Для статистического анализа полученных данных были использованы методы: t-критерий Стьюдента, корреляционный анализ по К. Пирсону, факторный анализ.

ГЛАВА 1. Теоретические подходы к изучению психологического здоровья учащихся православной гимназии

1.1 Психологическое здоровье: теории и подходы

В последнее время в современном образовании стремительно развивается тенденция соперничества: школы конкурируют между собой, ученики – друг с другом. Во многих образовательных учреждениях была принята бально-рейтинговая система, успехи школьников постоянно подвергаются оцениванию и сравнению, причём как в учебной, так и во внеучебной деятельности. Внутренний мир ребёнка часто игнорируется, а морально-нравственному воспитанию школьников, их психологическому здоровью не уделяется должного внимания. Вследствие этого, психологический климат во многих школах складывается неблагоприятный, ученики испытывают постоянный стресс (Бордовский, 2012).

На фоне таких явлений особый интерес вызывают школы, которые стараются решить задачи духовно-нравственного воспитания учеников, речь пойдёт о православных гимназиях. Данные учебные организации ориентируются не только на высокий образовательный уровень, но и воспитание детей в традициях русской православной церкви (Пульман, 2015). Православные гимназии во многом отличны от других школ, но с точки зрения психологии нам главным образом интересны особенности психологического здоровья у учащихся православной гимназии.

По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.

Здоровье человека как комплексный, многоаспектный феномен, зависящий от множества факторов, активно обсуждается в медицине, психологии, педагогике, физиологии, философии, социологии, акмеологии и других науках. Поэтому понятие «здоровье» постоянно обогащается новыми смыслами и характеристиками. Психологию интересует свой аспект проблемы здоровья – психологическое здоровье (Дубровина, 2015).

В истории психологии, в русле теории психологического здоровья преимущественно рассматриваются два направления. Первое — социоцентрическое (Э. Фромм, В. Франкл, Б. Братусь), в основе которого ученые говорят про обстоятельство, что человек в отличие от животного не имеет набор инстинктов и врожденных навыков, которые позволили бы ему автоматически осуществить родовую природу. Человеком надо стать. Поэтому психологическое здоровье характеризуется как процесс восхождения человека к вершинам человеческой сущности. Второе — персоноцентрическое (Г. Олпорт, К. Роджерс, А. Маслоу), исходит из того, что для человеческой природы характерны позитивные силы (потребности самоактуализации), направляющие к здоровью и росту. Психологическое здоровье является результатом обретения индивидом самого себя и проявляется в ощущении подлинности бытия (Зеленцова, 2011). Гуманистическими психологами были представлены работы по созданию психологических моделей здоровой личности, которые существенно обогатили рациональный взгляд на проблему нормы: Г. Олпорт, введя представление о проприативности человеческой природы, составил образ психологически зрелой личности; К. Роджерс, настаивая на том, что человек наделен врожденным, естественным стремлением к здоровью и росту, раскрыл образ полноценно функционирующей личности; А. Маслоу на основе теории мотивации личности вывел образ самоактуализированного, психологически здорового человека. Он считал что, показателями психического здоровья являются полнота, богатство развития личности, ее потенциал и стремление к гуманистическим ценностям — наличие и развитие

таких качеств как принятие других, автономность, спонтанность, интенциональность, альтруизм, креативность и др. Близкие идеи развиваются в «метапсихологии» (Д. Андреева), логотерапии (В. Франкл), социальной логотерапии (С.И. Григорьев и др.)

Разные пути размышления приводят ученых к схожим представлениям о том, какими качествами должен обладать психологически здоровый человек. Социоцентрическая и персоноцентрическая ориентации своеобразно переплетаются и переходят друг в друга в предпринятых психологами попытках описания духовной целостности, способствующей формированию психологического здоровья.

Теперь обратимся к отечественной психологии. Как отмечает А. В. Шувалов: «Отечественные психологи, когда были сняты идеологические барьеры и появилась возможность осваивать и осмысливать мировой опыт, отреагировали на представления о психологическом здоровье со всей широтой российского характера: заинтересованно (стараясь вникнуть в существо вопроса), популистски (апеллируя к ним по поводу и без), настороженно (усматривая в них опасность утраты психологией «суверенитета», дескать, здоровье — это дело врачей), скептически (усомнившись в актуальности и практической значимости проблемы), критически (пеня на метафоричность и невнятность центрального понятия, неохваченность его формальной дефиницией)» (Шувалов, 2009).

Отечественная наука, таким образом, обесценила феномен психологического здоровья, но чуть позже всё же предложила иные основания и принципы рассмотрения проблемы психологического здоровья, сообразные нашей культурной традиции и ментальности. Они последовательно реализованы в русле гуманитарно-антропологического подхода.

В сравнении с мировоззренческим контекстом гуманистической психологии гуманитарно-антропологический подход представляет собой соотнесение рациональной психологической мысли с православной

традицией. Так с точки зрения данного подхода основой психологического здоровья представлялось духовное возрастание как преодоление самости в развитии способности к децентрации, самоотдаче и любви.

Научная категория понятия «психологическое здоровье» была введена и наиболее детально разработана Дубровиной И. В. (1991 г.). Она дала следующее определение психологического здоровья: «Динамическая совокупность психических свойств обеспечивающих: гармонию между различными сторонами личности человека, а также между человеком и обществом, возможность полноценного функционирования человека в процессе жизнедеятельности».

Психологическое здоровье стало рассматриваться как показатель социально-психологического аспекта образа жизни, характеризующее восприятие, оценку индивидом своего социального благополучия, уровня и качества жизни, степени удовлетворения потребностей и реализации жизненных планов.

Психологическое здоровье, – утверждает Дубровина, – это психологическое свойство развитой личности. Развитие психологического здоровья связано с понятием «духовное становление личности», которое возникает на основе полноценного психического развития и предполагает полноту и богатство внутреннего мира человека. Результатом духовного развития является психологическая культура личности, которая и обеспечивает психологическое здоровье человека».

Психологическое здоровье обусловлено, с одной стороны, развитием природного начала в человеке; с другой стороны, - развитием личности, воспитанием человека как субъекта деятельности и жизни в определенных социальных условиях. Развитие и воспитание – взаимообусловленные процессы, так как они имеют одну и ту же цель – помочь растущему человеку как можно полнее реализовать себя в обществе. Однако развитие обращено к тому, что уже присуще человеку, а воспитание – к тому, чего у него нет, но что дано в общественной морали, в нравственных нормах и

нравственных качествах людей. Воспитание, отмечает В.Д. Шадриков, как бы обрамляет развитие, придает качествам индивида нравственный вектор.

Психологическое здоровье зарождается и укрепляется, прежде всего, в недрах таких социальных институтов как семья, детский сад, школа, вуз, и пр., и является результатом обучения, развития и воспитания на каждом этапе развития личности (Дубровина, 2014).

Основные взаимосвязанные составляющие психологического здоровья:

- психическое здоровье, зависящее от полноценности психического развития человека;
- психологическая грамотность, позволяющая человеку осознавать особенности и качества своего психического и личностного развития, осознанно к ним относиться;
- психологическая культура личности, обусловленная развитием ее гуманистической направленности и формирующегося мировоззрения.

Развитие и взаимодействие этих составляющих психологического здоровья идут непрерывно на протяжении всей жизни человека и имеют в каждом возрастном периоде свои особенности, влияющие на характер этого здоровья (Дубровина, 2014).

О.В. Хухлаева описывает психологическое здоровье как систему, включающую аксиологический, инструментальный и потребностно-мотивационный компоненты.

Аксиологический компонент представлен ценностями собственного «Я» человека и ценностями «Я» других людей. Ему соответствует как абсолютное принятие самого себя при достаточно полном знании себя, так и принятие других людей вне зависимости от пола, возраста, культурных особенностей и т. п. Безусловной предпосылкой этого является личностная целостность, а также умение принять свое «темное начало» и вступить с ним в диалог. Кроме того, необходимыми качествами являются умение увидеть в каждом из окружающих «светлое начало», даже если оно не сразу заметно, по возможности взаимодействовать именно с этим «светлым началом» и дать

право на существование «темному началу» в другом индивидууме так же, как и в себе.

Инструментальный компонент предполагает владение человеком рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать свое сознание на себе, своем внутреннем мире и своем месте во взаимоотношениях с другими. Ему соответствует умение человека понимать и описывать свои эмоциональные состояния и состояния других людей, возможность свободного и открытого проявления чувств без причинения вреда другим, осознание причин и последствий как своего поведения, так и поведения окружающих.

Потребностно-мотивационный компонент определяет наличие у человека потребности в саморазвитии. Это означает, что человек становится субъектом своей жизнедеятельности, имеет внутренний источник активности, выступающей двигателем его развития. Он полностью принимает ответственность за свое развитие и становится «автором собственной биографии».

По мнению О.В. Хухлаевой именно в подростковом возрасте идёт формирование психологического здоровья в соответствии с его трёхкомпонентной структурой, активно развивается рефлексивность, отношение к себе и другим в процессе становления ведущей деятельности возраста – общения, появляется потребность в саморазвитии (Хухлаева, 2011).

Аксиологическое направление предполагает формирование умения принимать самого себя и других людей, при этом адекватно осознавая свои и чужие достоинства и недостатки. Инструментальное направление требует формирования умения осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы, т.е. формирование личностной рефлексии. Потребностно-мотивационное направление для подростков предполагает, прежде всего, умение сделать выбор, принять

ответственность за свои выборы, а также формирование потребности в изменении себя и личностном росте.

Нужно также отметить, что в компоненты психологического здоровья Хухлаева не включила ещё одно важное качество – эмоциональную устойчивость. А между тем именно по этому качеству часто оценивают состояние психологического здоровья в самых экстремальных и ответственных профессиях. Психологи рассматривают эмоциональную устойчивость как интегральное свойство психики, выражающееся в способности преодолевать состояние излишнего эмоционального возбуждения в сложной жизненной обстановке или при выполнении сложной деятельности. В процессе деятельности эмоциональная устойчивость уменьшает отрицательное влияние сильных эмоциональных воздействий, предупреждает крайний стресс, способствует проявлению готовности к действиям в напряженных ситуациях (Чижова, 2015).

Эмоциональная устойчивость, с одной стороны – результат целостной функциональной системы эмоциональной саморегуляции напряженной и одновременной продуктивной деятельности, с другой – системное качество личности, приобретаемое индивидом и проявляющееся у него в единстве эмоциональных, интеллектуальных, волевых и других отношений, в которые он вовлекается в условиях напряженной деятельности (Левшунова, 2013). Поэтому для более полного раскрытия понятия психологического здоровья, необходимо дополнить систему четвёртым компонентом – эмоциональной устойчивостью.

Таким образом, мы видим, что о явлении психологического здоровья западные учёные начали говорить ещё в начале 20-ого века, а отечественные психологи долгое время не придавали значимости этому понятию, а то и вовсе утверждали, что забота о психологическом здоровье также как и забота о здоровье в целом – это удел врачей. Однако вскоре всё изменилось, и отечественные психологи всерьёз задумались о роли и значении психологического здоровья, они стали связывать это явление с проявлением

важных духовных качеств, ссылаясь также и на православные традиции. И лишь в 1991 году И.В. Дубровина ввела научную категорию понятия психологическое здоровье. А наиболее лаконичную систему данного явления предложила О.В. Хухлаева. Рассмотрев компоненты системы, мы решили её дополнить. В итоге получилось, что система психологического здоровья включает 4 компонента: аксиологический, инструментальный, потребностно-мотивационный и эмоциональную устойчивость.

1.2 Влияние образовательной среды на психологическое здоровье подростков

В школах дети проводят значительную часть времени, общение со сверстниками и учителями, психологический климат, направленность образовательной программы учреждения оказывают огромное влияние на формирование личности и психологическое здоровье школьников.

Так, например, А. Шувалов отметит, что наиболее основательно представления о психологическом здоровье закрепились среди специалистов образования. Так II Всероссийский съезд психологов образования (Пермь, 1995) постановил, что одной из главных целей деятельности педагогов-психологов является профессиональная забота о психологическом здоровье детей дошкольного и школьного возраста.

Психическое здоровье детей требует от взрослых постоянного анализа и в случае необходимости коррекции, прежде всего, окружающей среды. Психическое здоровье зависит от той культурной социальной среды, в которой проходит дошкольное и школьное детство человека и которая создает благоприятный климат для формирования черт личностного духовного менталитета и их укрепления на следующих возрастных периодах. Поэтому важно понять уровень развивающей эффективности среды, ее

адекватность для каждого возрастной ступени для каждого конкретного ребенка, вступившего в этот период (Дубровина, 2014).

Сензитивным периодом становления и укрепления психологического здоровья является подростковый возраст, когда, по словам Л.С. Выготского, в историю развития (в связи с формированием самосознания) вмешивается новый качественно своеобразный фактор – личность самого подростка.

Подросток постепенно приходит к пониманию того, что самого себя надо «делать» самому, не надеяться на других. Какими бы хорошими и умными ни были окружающие взрослые и сверстники, они будут (вольно или невольно) воспитывать по своему образу и подобию. «Но я-то другой, - решает подросток, - только я сам знаю, чего хочу, что могу и вообще, какой я» (Ходаковская, 2016).

В.А. Сухомлинский замечал, что первый и наиболее ощутимый результат воспитания проявляется в том, что человек стал думать о самом себе, задумался над своими недостатками и достоинствами.

Между тем, сутью психологического здоровья как раз и является постепенное осознание и принятие подростком особенностей своего психического развития, своей личности, своих предпочтений, устремлений, ценностей на основе осознанного же отношения к миру, к людям, к самому себе, к своим способностям, возможностям, к смыслу своего существования. Осознание – это необходимое условие и первая ступень произвольного овладения своим психическим состоянием, чувствами, поведением.

В становлении и укреплении психологического здоровья подростка главным является то, чем лично для него становятся те мысли, которые его «посещают», те знания, которые он получает, тот мир, в котором он живет, те стремления, которые у него возникают, те люди, которые его окружают, и др. Осознанные и пережитые школьником знания, отношения, культурные и общественные события создают духовный опыт, в котором постепенно накапливаются его представления о себе, о людях, об обществе, о мире,

формируя его внутренний мир. Рождение личности и связано с развитием внутреннего (субъективного) мира.

Атмосфера в коллективе и в образовательном учреждении в целом играет огромную роль в жизни подростка, так Т.Ю. Смирнова отмечает: «Не секрет, что по законам человеческого взросления, входя в подростковый возраст, дети начинают очень дорожить своим авторитетом в коллективе сверстников, мнение родителей для них в этом возрасте менее значимо, чем мнение друзей. Именно атмосфера в коллективе в этом возрасте определяет направление нравственного развития подростка» (Смирнова, 2009).

В подростковом периоде существует немало трудностей и проблем. Современным подросткам 15-летнего возраста свойственны «выученная» беспомощность, кардинальная смена настроений, рафинированный инфантилизм, нежелание взрослеть, т.к. у них формируется подспудное недоверие к окружающему миру, миру взрослых и родителей. Образованность в понимании детей, их настойчивость, решительность, ориентация на высокий уровень достижения, а также хорошее здоровье, приятная внешность становятся особенно значимыми качествами. Но при этом эмоциональные и нравственные ценности занимают последние места в этой иерархии (Фельдштейн, 2003).

Важно понимать, какие факторы главным образом способствуют психологическому здоровью подростка. Так, например, оптимальное представление о своих возможностях является важным фактором личностного развития и позволяет подростку испытать гордость за себя, определить степень удовлетворенности собой. Завышенная самооценка указывает на личностную незрелость, неумение правильно оценивать результаты своей деятельности. Информативным показателем, свидетельствующим о социально-психологическом благополучии подростков, является самооценка здоровья, причем она напрямую связана с осознанием собственных усилий для его поддержания (Бобошко, 2016).

Необходимо помнить и о безопасности человека в её психологическом аспекте, его психологическое здоровье напрямую связано и определяются целостностью процесса воспитания, в основу которого положена духовно-нравственная культура.

Совершенно очевидным является то, что сегодня подростка нужно защищать от агрессивной пропаганды вседозволенности и насилия, примитивизма и цинизма, учить достойно жить в меняющемся социуме, создавая безопасные места в различных детских (молодёжных) общественных объединениях и создавать дружественную социальную среду. С другой стороны, взрослеющего ребёнка необходимо активно вводить в практику личностного самоопределения, формирования собственных взглядов и позиций, основанных на ненасильственном и толерантном взаимодействии с окружающими его людьми.

Известно, что отношение к чему-либо закрепляется в поведении ребёнка и становится его привычкой в том случае, если у него есть опыт соответствующей деятельности. А. С. Макаренко отмечал, что ребенок должен правильно поступать не потому, что он сел и подумал, а потому, что у него сформированы привычки нравственного поведения. Поэтому определяющим в системе воспитания является организация разнообразной деятельности ребенка, закрепляющей нравственные навыки.

Таким образом, воспитание, являясь важнейшей составляющей образования, сегодня требует самого пристального внимания со стороны государства и общества, постепенно возвращающихся к осознанию приоритетности в образовании именно духовно-нравственного воспитания, интегрированного в единый процесс обучения и развития (Баева, 2012).

Духовность и нравственность, как известно, не врожденные, а приобретенные качества человека, которые формируются в процессе воспитания и самовоспитания, усвоения культуры, удовлетворения эстетических потребностей человека, обмена научными и культурными достижениями, что происходит в течение всей жизни человека и являются

предметом его гордости и достоинства. Духовно-нравственная культура — высокий уровень развития способности принимать и сохранять человеческие качества; знание и внутренне принятие норм общественной морали, регулирующее поведение личности и её отношения к миру, к себе, гармония нравственных чувств, сознания и поведения.

Надо сказать, что именно специально организованные психолого-педагогические условия воспитания духовно-нравственных качеств личности (на основе соответствующих им ценностных ориентиров) и создаваемые в образовательном учреждении возможности их проявления в общении и взаимодействии участников учебно-воспитательного процесса, «порождают» феномен психологической безопасности в образовательной среде школы, исключая (значительно минимизируя) угрозы (риски) проявления психологического насилия. При этом, под психологическим насилием понимается такое физическое, психическое, духовное воздействие на человека (социально организованное), которое понижает его нравственный, психический (т. е. моральный, коммуникативный) и жизненный статус (в том числе правовой, социальный), причиняя ему физические, душевные и духовные страдания, а также угроза такого воздействия (Беляева, 2016).

Рассматривая проблему психологического здоровья ребёнка, И.В. Дубровина подчёркивает: «Забота о психологическом здоровье предполагает внимание к внутреннему миру ребёнка, к его чувствам и переживаниям, увлечениям и интересам, способностям и знаниям, его отношению к себе, сверстникам, взрослым, к окружающему миру, происходящим семейным и общественным событиям, к жизни как таковой. Психологическое здоровье позволяет личности стать самодостаточной, когда она ориентируется в своём поведении и отношениях не только на извне задаваемые нормы, но и на внутренние осознанные ориентиры» (Дубровина 2015).

Ориентация школьников на духовно-нравственные ценности приобретает характерные сущностные черты, если: — в учебно-воспитательном процессе обеспечивается восхождение личности к

общечеловеческим ценностям: Познание (истина), Человек (добро), Красота (гармония); к ценностям мира: Жизнь — Отечество — Труд, в общей совокупности составляющих системообразующие, интегрирующие линии содержания образовательной деятельности школы; — в единстве учебной и внеучебной деятельности школьников, регулируемой духовно-нравственными ценностями, актуализируется и происходит возвышение потребностей в саморазвитии: самопознании, самоуважении, самосозидании, самореализации; — реализуются возможности построения жизненной перспективы, профессионального и нравственного самоопределения на основе ненасильственного взаимодействия с окружающим миром; — происходит обмен ценностями между учеником и учителем в процессе ученического самоуправления, восхождение учителя к ценностям детства; — обеспечивается (Зеленцова, 2011).

Подводя итоги, надо отметить, что многие учёные сходятся во мнении о чрезвычайной важности подросткового возраста для психологического здоровья. Подростковый период является сенситивным, и именно в это время закладываются основы ценностного и духовно-нравственного воспитания, которые, - подчёркивают авторы, - считаются фундаментом психологического благополучия личности.

1.3 Психологическое здоровье учащихся православной гимназии

В сложившихся социально — экономических условиях традиционные образовательные учреждения не всегда способны взять на себя функцию развития духовности личности. Духовно — нравственные интересы человека, развивающегося при традиционных образовательных технологиях, обычно ограничиваются в основном учебными предметами и событиями, близкими к кругу его повседневной жизни. Иными словами, традиционное образование

использует ту форму духовной деятельности, которая возникает и складывается вокруг воспитуемого и независимо от него, это и есть та реальная, исторически сложившаяся воспитательная практика, которая, по словам Л.С. Выготского, "плетется в хвосте детского развития" и ориентирована на его вчерашний день.

В связи с этим, очевидна необходимость поиска новых психологических подходов и педагогических технологий, ориентированных на развитие духовности личности в современном образовательном пространстве учебных заведений. В настоящее время одной из форм духовного воспитания и обучения являются инновационные православные учреждения, которые могут способствовать развитию духовности.

Православная гимназия является негосударственным образовательным учреждением в России. Система образования в Православной гимназии определяется следующими принципами: опора на православные традиции в обучении и воспитании детей; ориентация на общепринятый, школьный объем знаний с непременным условием их полноценного усвоения; воспитание культурных и духовных ценностей. Основная цель православной гимназии — получение детьми полноценного среднего образования и воспитание их на основе духовно-нравственных традиций Православия. Основное усилие православного воспитания в гимназии направлено на развитие духовной жизни ребенка.

Специфика православного воспитания состоит в том, что в отличие от воспитания в традиционных учебных заведениях, оно решает задачи не только общего образования, но и направлено на эффективное развитие индивидуального, духовного и личностного потенциала современных школьников на основе исторически сложившегося православного опыта развития духовности.

Цели воспитательной программы в православной гимназии направлены, как и в светской школе, во-первых, на создание условий для развития личности, для вхождения её в гражданское общество и правовое

государство. Во-вторых, непрерывное формирование коммуникативного, интеллектуального и эстетического потенциалов учащегося. В-третьих, гармоничное духовно-нравственное развитие личности школьника и приобщение его к основополагающим жизненным принципам на основе гражданско-патриотических, этических и культурно-исторических традиций как России в целом, так и родного края.

Но при более детальном анализе, приступив к рассмотрению задач воспитательной деятельности в православной гимназии, уже увидим серьёзные отличия. Прежде всего, количество задач гораздо большее, нежели заложено в воспитательных программах светской школы, сами задачи и чётко дифференцированы и объединены в четыре логические группы:

1) по отношению к Богу и ближним: воспитание чувств любви к Богу, покаяния за содеянные грехи, благодарности за попечение Божие о своём спасении; формирование основ культуры общения и построения межличностных отношений; воспитание дружелюбия и честности в обращении с людьми, скромности в словах и поступках, воспитание кротости, смирения и милосердия; воспитание доброго отношения к семье;

2) по отношению к Отечеству: воспитание любви к Родине и верности своему Отечеству; формирование духовно-нравственных ориентиров на основе традиционных общечеловеческих ценностей; формирование стремления к выполнению своего гражданского долга и готовности приносить пользу обществу и государству; утверждение в сознании и чувствах воспитанников патриотических ценностей, взглядов и убеждений; воспитание уважения к культурному и историческому прошлому России; привлечение учащихся к работе по возрождению и сохранению культурных и духовно-нравственных ценностей родного края;

3) по отношению к своему телу: умеренность в пище, всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья и повышение социальной активности; формирование навыков здорового образа жизни, организация и

профилактика вредных привычек, наркомании, асоциального поведения. При этом мы наблюдаем табуирование некоторых аспектов полового воспитания, ортодоксально негативную позицию по отношению к нетрадиционным половым отношениям, что идёт в согласии с политикой законодательной власти и правительства РФ;

4) по отношению к вещам: бережное отношение к гимназическому, личному и чужому имуществу; воспитание трудолюбия и практичности.

Таким образом, наряду со стандартным набором воспитательных задач, направленных на адаптацию ребёнка в государстве и обществе, в православных гимназиях наблюдается целый ряд задач специфических, совершенно не свойственных светской общеобразовательной школе.

Примечательно, что отношение к Богу и отношение к ближним не отделяются друг от друга и отнесены к одной группе, поскольку построение конструктивного взаимодействия с окружающими, бесконфликтность межличностных отношений, творческое саморазвитие с точки зрения конфессионального образования невозможны без соблюдения основных нравственных заповедей, заложенных в христианской религии. С позиции православия подчёркнутое соблюдение всех религиозных догматов, с одной стороны, и одновременное нежелание помочь ближнему в бытовой ситуации, с другой стороны, означает ложное понимание духовно-нравственных ценностей (Стерхов, 2016).

Еще одной особенностью православной образовательной среды является то, что ученикам православных учебных заведений нередко приходится сравнивать, оценивать для себя, отстаивать ценность данного образования в обществе. Причина этого кроется в направленности части школ исключительно на религиозные предметы, ориентировка на служение Богу, как основную деятельность, а также запрет, недоброжелательное отношение к современным интересам. Поэтому, православное образование просто обязано строиться на такой деятельности, которая позволяет воспитанникам ощущать нужность и важность своих занятий даже в среде

людей неверующих. Это может быть обеспечено за счет внесения общественной культуры в школу (например, организация спортивных и танцевальных секций) (Уминский, 2012).

Родителей привлекают православные школы тем, что обучение в них явным образом сочетается с воспитанием. Многие вопросы воспитания решаются в православной школе через рассмотрение религиозных аспектов человеческого бытия. В таких школах есть не просто учитель, но учитель – духовный наставник, который, как правило, является священником. В программу православной школы, помимо общеобразовательных дисциплин, включен еще особый вероучительный предмет – «Закон Божий». На уроках по этой дисциплине священник рассказывает детям о Боге, мире и человеке, прививает им христианское мировоззрение (Карташова, 2016).

Родители, которые отдают детей в православную школу, являются, как правило, верующими, воцерковленными людьми, осознающими необходимость не только обучения, но и православного воспитания детей. В православных школах отмечается более тесная связь педагогического коллектива с семьями учащихся и более заботливое и ответственное отношение к детям. Классы в православной школе, как правило, небольшие: они насчитывают 10–12 учеников, что позволяет учителям осуществлять индивидуальный подход к каждому ученику. Преподаватели православной школы довольно часто приводят детей в храм, готовят их к участию в Таинствах Церкви, а также заботятся о том, чтобы дети в классах были дружны, внимательны друг к другу и не проявляли агрессивности.

Теперь хотелось подробнее описать особенности организации воспитательного процесса в православной гимназии.

Духовно-нравственное развитие детей и их практическая деятельность, без сомнения, неразрывно связаны между собой, но если задача духовного развития в большей степени подразумевает формирование православного мировоззрения, то практическая деятельность способствует утверждению православного образа жизни (Трунина, 2016).

Православное мировоззрение и система ценностей у детей Православной Классической гимназии в основном формируется: при посещении ими церковных богослужений; на уроках по Закону Божию, а также при общении с православными педагогами на всех уроках и, особенно, уроках гуманитарного цикла; во время духовно-нравственных бесед детей и преподавателей со священником; на встречах с ветеранами войны, учеными (историками, филологами и др.), писателями и т.д.

Когда воспитание на православной основе начинается с дошкольного возраста (семья, церковь, детский сад) и продолжается в школе (с первых же шагов), то и можно говорить о непрерывности духовно-нравственного воспитания школьника (Овда, 2015).

В современной системе вновь создаваемых и возрождаемых институтов воспитания особое место принадлежит традиционному для культуры и истории России, а также преобладающему в массовом представлении россиян – православию. Русская классическая литература, вся культура, двухтысячелетняя история находятся в непрерывной связи с православной традицией миропонимания и историей православной церкви. Культурологические вопросы достаточно часто ставятся сегодня теоретиками современного православия в связи с церковной историей, миром творческой и нравственной проблематикой (Кучерова, 2014).

Важным условием для усвоения основ православной этики и культуры, определяющих духовно-нравственное развитие ребенка в системе православной педагогики, является непосредственное включение его в практическую жизнь православного прихода и Православной гимназии.

Очень важным является участие детей: в воскресном богослужении, где они принимают активное участие в службе, читают, поют, заботятся о маленьких и немощных прихожанах; в ежедневных молитвах перед учением и после учения, перед трапезой и после трапезы; в молебнах перед началом каждого учебного года и каждой учебной седмицы; в подготовке и проведении праздников (Масленица, День Победы).

Праздники, вечера духовной поэзии, проведение выставок детских рисунков, подготовка альбомов и поделок, выпуск школьного журнала, просмотр церковных видеофильмов - все это позволяет в форме организации досуга приобщить детей к непреходящим ценностям христианской православной культуры и истории.

Программа духовно-нравственного воспитания в Православной Классической гимназии учитывает церковный календарь, который задает тон различным временам и празднованиям года и одновременно является хранилищем памяти о священных событиях и дорогих именах в истории Отечества, без которых нет духовной связи с многовековым культурно-историческим наследием России.

Таким образом, проанализировав научную литературу, мы получили более полное представления об особенностях православной гимназии, о задачах и цели образовательного учреждения, о проведении воспитательных мероприятий и их влияние на формирование личности школьников.

1.4 Постановка проблемы и задач исследования

Проведя анализ научной литературы по теме нашего исследования, мы смогли получить представление о понятии психологического здоровья и его структуры, мы ознакомились с особенностями влияния образовательной среды на школьников в подростковый период, а также мы подробно описали содержание воспитательной работы и психологический климат в православных гимназиях.

Проблема научного исследования заключается в описании особенностей психологического здоровья учащихся православной гимназии.

Объект исследования: психологическое здоровье.

Предмет исследования: особенности психологического здоровья учащихся православной гимназии.

Цель исследования: выявить особенности психологического здоровья учащихся православной гимназии.

Задачи нашего исследования:

1) Изучить теоретические основы исследования психологического здоровья учащихся православной гимназии.

2) Выявить различия в степени выраженности параметров психологического здоровья у учащихся православной гимназии и учащихся светских школ.

3) Изучить особенности взаимосвязи и структуру параметров психологического здоровья у учащихся православной гимназии и учащихся светских школ.

Гипотеза нашего исследования заключается в предположении о том, что выраженность уровня психологического здоровья, а также взаимосвязь, структура параметров психологического здоровья у учащихся православной гимназии имеет свою особенность.

ГЛАВА 2. Организация и методы эмпирического исследования

2.1 Участники исследования

В исследовании принимали участие 30 школьников из православной классической гимназии и 30 школьников из светской школы (гимназии №5). Возраст испытуемых колеблется в диапазоне от 14 до 16 лет, средний возраст 15 лет (8-е и 9-е классы). По половому составу 2 группы испытуемых сильно не различаются, примерное соотношение мужского и женского пола в обеих группах 2/3.

2.2 Методы исследования.

В исследовании использовались методы стандартизированного самоотчёта. К таким методам относятся: тесты-опросники, открытые опросники, шкальные техники, идеографические техники. Для них характерна жесткая регламентация процедуры обследования (точное соблюдение инструкций, строго определенные способы предъявления стимульного материала, невмешательство исследователя в деятельность испытуемого и др.), стандартизация (наличие норм или других критериев оценки результатов), надежность и валидность (Бурлачук, 2006).

2.3 Характеристика использованных диагностических методик

Для проверки гипотезы данного исследования в работе были использованы следующие методики: «Диагностика принятия других» В. Фейя, методика Карпова А.В. «Диагностика рефлексии», «Диагностика

готовности к саморазвитию» Т.А. Ратановой, Н.Ф. Шляхта, методика «Прогноз» разработанная в ЛВМА им. С.М. Кирова.

1. «Диагностика принятия других» В. Фейя – личностный опросник, разработанный в 1955 году. Методика предназначена для диагностики уровня принятия других людей, который измеряется по шкале принятия других.

Тест Фейя состоит из 18 суждений, представлений о себе и других людях, время тестирования 10-15 минут. Напротив каждого суждения необходимо выбрать степень своего согласия из 5 вариантов: «практически всегда», «часто», «иногда», «случайно», «очень редко». При обработке результатов теста каждому ответу начисляется соответствующий бал (от 0 до 4). Подсчитывается общая сумма баллов, набранных испытуемым. При подсчете необходимо инвертировать баллы по обратным суждениям. Результат интерпретируется исходя из суммы баллов: 60 баллов и больше – высокий показатель принятия других; 45-60 баллов – средний показатель принятия других с тенденцией к высокому; 30-45 баллов – средний показатель принятия других с тенденцией к низкому; 30 баллов и меньше – низкий показатель принятия других (Фетискин, 2009).

2. «Диагностика рефлексии» А. В Карпова представляет собой опросник, предназначенный для измерения степени развития такого личностного свойства, как рефлексивность. Разработана на русском языке в 2003 году А.В. Карповым.

Рефлексивность — это способность человека выходить за пределы собственного «Я», осмысливать, изучать, анализировать что-либо с помощью сравнения образа своего «Я» с какими-либо событиями, личностями. Рефлексивность, как противоположность импульсивности, характеризует людей, которые, прежде чем действовать, внутренне просматривают все гипотезы, отбрасывая те из них, которые кажутся им маловероятными, принимают решения обдуманно, учитывая варианты решения «задачи».

В методике учтены три главных вида рефлексии: ситуативная, ретроспективная и перспективная рефлексия. Ситуативная рефлексия обеспечивает непосредственный самоконтроль поведения человека в актуальной ситуации, осмысление ее элементов, анализ происходящего, способность субъекта к соотнесению действий с ситуацией и их координации в соответствии с изменяющимися условиями и собственным состоянием. Ретроспективная рефлексия проявляется в склонности к анализу уже выполненной в прошлом деятельности и свершившихся событий. Предметы рефлексии – предпосылки, мотивы и причины произошедшего; содержание прошлого поведения, а также его результативные параметры и, в особенности, допущенные ошибки. Перспективная рефлексия соотносится: с функцией анализа предстоящей деятельности, поведения; планированием как таковым; прогнозированием вероятных исходов и др.

В тесте представлено 27 суждений, напротив каждого суждения испытуемому необходимо выбрать степень своего согласия из 7 вариантов в диапазоне от «абсолютно неверно» до «совершенно верно». Для обработки результатов каждому ответу начисляется соответствующий бал (от 7 до 1). Баллы по шкалам 2, 6, 7, 8, 12, 13, 16, 17, 21, 23, 26, 27 необходимо инверсировать. Полученные баллы необходимо перевести в стенов по предлагаемой автором таблице. Высокими результатами по тесту считаются больше 7 стенов, низкими – меньше 4 стенов (Карпов, 2003).

3. «Готовность к саморазвитию» - методика разработана Т.А. Ратановой, Н.Ф. Шляхта и предназначена для выявления готовности к саморазвитию. В диагностике используется 2 шкалы: ГЗС – «хочу знать себя» и ГМС – «могу совершенствоваться».

В тесте представлено 14 утверждений, напротив каждого утверждения испытуемый ставит знак согласия «+» или несогласия «-». Чтобы определить значение ГЗС требуется подсчитать количество совпадений с ключом.

4. Анкета «Прогноз» – опросник, в 1985 году В. Ю. Рыбниковым. Основная цель методики – определение уровня нервно-психической устойчивости, риска дезадаптации в стрессе. Опросник позволяет выявить отдельные признаки личностных нарушений, а также оценить вероятность их развития и проявлений в поведении и деятельности человека, особенно при усложнении внешней ситуации. Тест состоит из 84 вопросов, испытуемому в течение 30 минут необходимо дать ответ на вопросы «да» или «нет». Предлагаемые вопросы касаются самочувствия, поведения или характера.

Показатель по шкале НПУ (нервно-психическая устойчивость) получают путем простого суммирования положительных и отрицательных ответов, совпадающих с «ключом». При обработке результатов необходимо учесть показатель по шкале лжи, если он превышает допустимые значения, результаты считаются недостоверными. К высоким показателям относятся значения в 29 и более баллов, к средним – в диапазоне от 14 до 28 баллов, к низким – 13 и менее баллов.

2.4 Методы статистического анализа эмпирических данных

Для статистического анализа полученных данных были использованы следующие методы: t-критерий Стьюдента, корреляционный анализ по К. Пирсону, факторный анализ.

1. Для оценки значимости показателей компонентов психологического здоровья в двух выборках использовался t-критерий Стьюдента.

2. Для выявления значимых взаимосвязей данных компонентов использовался корреляционный анализ по К. Пирсону

3. Для выявления скрытых переменных факторов и значимых взаимосвязей между наблюдаемыми переменными мы использовали факторный анализ.

Расчеты осуществлялись при использовании пакета прикладных программ STATISTICA 6.0.

ГЛАВА 3. Результаты исследования и их обсуждение.

3.1 Выявление различий в степени выраженности параметров психологического здоровья психологического здоровья у учащихся православной гимназии и учащихся светской школы

Одной из задач нашего исследования было выявление различий по параметрам принятия других, способности к рефлексии, готовность познавать себя, готовность совершенствоваться и эмоциональной устойчивости между учениками православной гимназии и светской школы.

Для этого проводилось сравнение результатов по t-критерию Стьюдента.

Таблица 1.

**Сравнение средних значений характеристик психологического здоровья у учащихся православной гимназии и светской школы
(по критерию Стьюдента, $n_1=n_2=30$)**

	Прав. гим.	Свет. шк.	t-value	p
Принятие других	57,10	54,67	1,53	0,132
Рефлексия	3,50	4,00	-1,29	0,204
Готовность познавать себя	4,63	4,27	1,16	0,251
Готовность совершенствоваться	3,00	4,67	-4,51	0,000
Нервно-психическая устойчивость	2,13	1,67	2,43	0,018

В таблице приведены средние величины показателей принятия других, способности к рефлексии, готовность познавать себя, готовность совершенствоваться и эмоциональной устойчивости для двух исследуемых

групп. В двух столбцах представлены результаты статистического анализа различий показателей психологического здоровья в двух выборках.

Мы видим, что показатели готовности совершенствоваться значительно более выражены в группе школьников из светской школы. Т-критерий Стьюдента показал достоверность различий между группами. Однако эмоциональная устойчивость напротив более выражена у школьников православной гимназии.

Различие в готовности совершенствоваться может быть обусловлено разными факторами. С одной стороны причиной может быть конкурентная стрессовая среда светской школы, запугивающая и стыдящая учеников за низкие показатели, с другой стороны, в светской школе могут больше уделять внимания поощрению и признанию учеников за хорошие результаты. Способствовать стремлению совершенствоваться могут и оба фактора одновременно.

Нервно-психическая устойчивость оказалось выше у воспитанников православной гимназии. Следовательно, православные гимназисты способны успешнее преодолевать состояние сильного эмоционального возбуждения при выполнении трудной деятельности, они менее подвержены стрессам и нервным срывам, лучше справляются с напряжёнными ситуациями.

Этот вывод подтверждается и объясняется исследованием, проведенным Бутаковой Д. А. в 2009 г. По итогам исследования Бутакова сделала вывод, что ученицы православной гимназии в трудных жизненных ситуациях чаще используют адаптивные и относительно адаптивные копинг-стратегии. Для них из адаптивных стратегий наиболее характерны оптимизм, сохранение самообладания, обращение (за помощью), из относительно адаптивных – относительность, придача смысла, религиозность. Данное исследование было проведено в рамках диссертационной работы, в которой предполагался сравнительный анализ защитно-совладающего поведения у учащихся светских и православных школ (Бутакова, 2010).

Таким образом, мы видим, что в отношении одного компонента психологического здоровья наша гипотеза подтвердилась: уровень нервно-психической устойчивости у учащихся православной гимназии оказался выше, чем у учеников светской школы. Однако в отношении остальных компонентов, наша гипотеза не подтвердилась.

3.2 Изучение особенности взаимосвязи параметров психологического здоровья у учащихся православной гимназии и учащихся светских школ.

Ещё одной задачей нашего исследования было выявление значимых взаимосвязей между показателями компонентов психологического здоровья в двух выборках. Для этого проводилось сравнение результатов, полученных в двух группах (1 – ученики православной гимназии; 2 – ученики светской школы). Для определения значимых взаимосвязей использовался корреляционный анализ по К. Пирсону. На рисунках 1,2 приведены взаимосвязи между компонентами психологического здоровья в двух исследуемых группах.

Таким образом, на рисунках мы видим, что у учеников православной гимназии рефлексивность имеет обратную взаимосвязь с принятием других. А готовность знать себя (ГЗС) имеет прямую взаимосвязь с нервно-психической устойчивостью. То есть, чем больше школьники склонны к рефлексии, тем меньше они готовы принимать других, и наоборот, чем больше ученики принимают других, тем меньше они занимаются рефлексией. Кроме того чем, больше учащиеся стремятся познавать себя, тем выше их нервно-психическая устойчивость, и наоборот.

У учеников светской школы имеется обратная взаимосвязь между готовностью к саморазвитию (ГЗС, ГМС) и принятием других. Получается,

что чем больше школьники занимаются саморазвитием, тем меньше они принимают других, и чем больше они готовы принимать других, тем меньше они стремятся к саморазвитию.

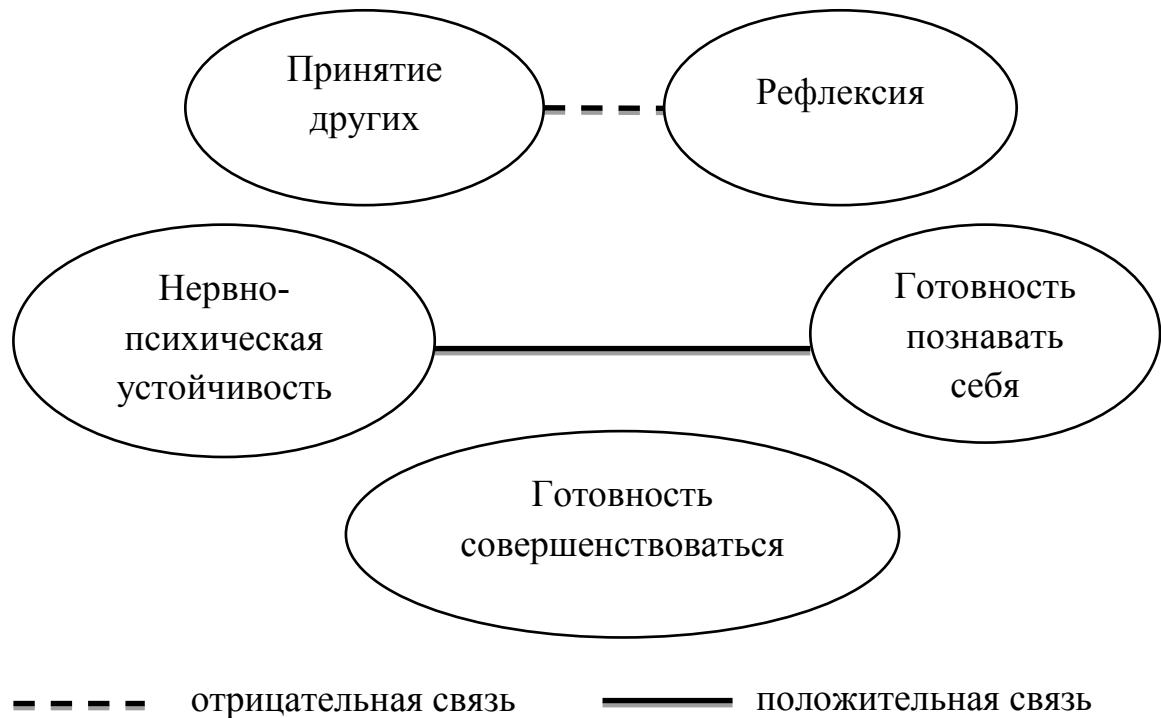


Рис. 1 Схема взаимосвязей показателей в группе обучающихся в православной гимназии.

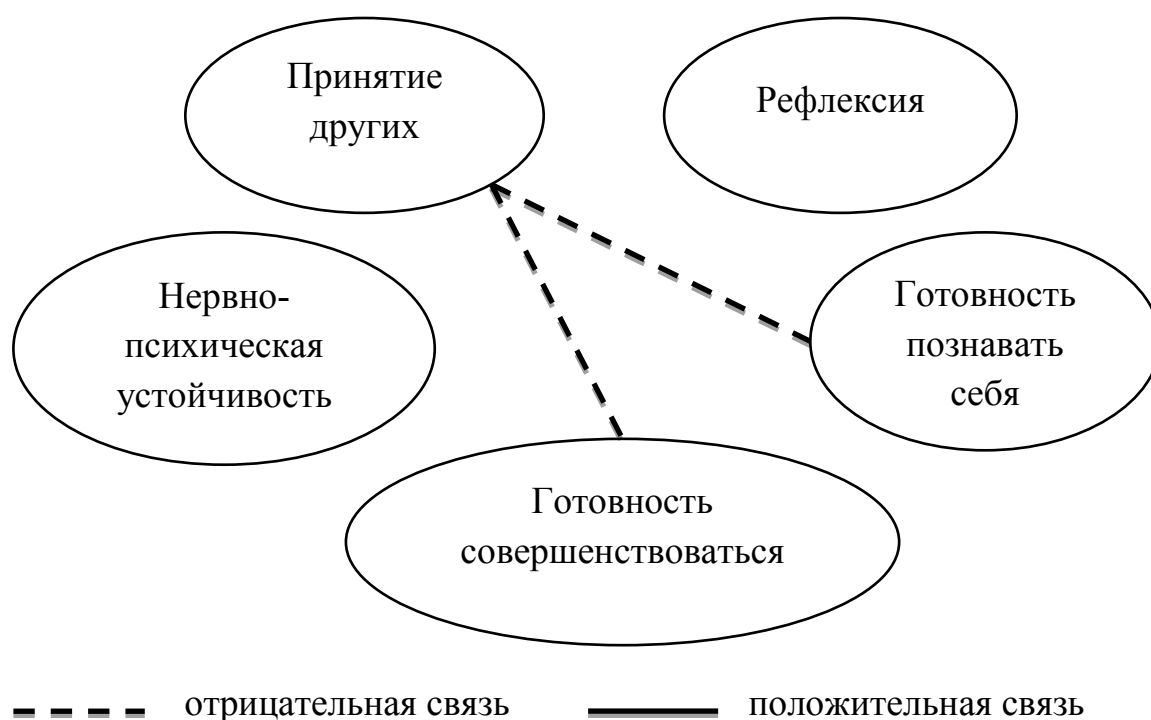


Рис. 2 Схема взаимосвязей показателей в группе обучающихся в светской школе.

Связь нервно-психической устойчивости с познанием себя в группе православных школьников вполне логична: чем больше мы узнаём себя, тем увереннее себя чувствуем, и тем легче адаптируемся в сложных ситуациях. Однако в светской школе такой связи не наблюдается.

Обратная связь между готовностью к саморазвитию (готовностью познавать себя, готовностью совершенствоваться) и принятием других у учеников светской школы получилась довольно неожиданной. Логичнее было бы предположить, что чем больше школьники занимаются саморазвитием – становятся более эрудированными и компетентными, тем больше повышается их уровень толерантности, тем больше они готовы принимать других. Но наш результат оказался обратным и, исходя из этого, мы можем предположить, что данная взаимосвязь говорит об эгоистической направленности учащихся светской школы. Вероятно, школьники ориентируются на прямое вознаграждение и удовлетворение своих потребностей, больше всего их заботит собственное благополучие, они

стремятся к личностному первенству и престижу, пытаются удовлетворить свои притязания вне зависимости от интересов других. Скорее всего, причиной этому является конкурентная и стрессовая среда школы.

Также обратная взаимосвязь между рефлексией и принятием других у учащихся православной гимназии стала для нас неожиданной. Так, например, С.В. Кондратьева, В.А. Кривошеев, Б.Ф. Ломов в своих трудах пишут, что рефлексия является гарантом позитивных межличностных контактов, определяя такие партнерские личностные качества, как проницательность, отзывчивость, терпимость, безоценочное принятие и понимание другого человека и др. (С.В. Кондратьева, В.А. Кривошеев, Б.Ф. Ломов). А в нашем случае результаты противоречат исследованию учёных. Полученная нами взаимосвязь, вероятно, говорит о том, что рефлексия учащихся православной гимназии включает в себя замкнутость и обращённость личности вовнутрь себя. А принятие других связано с обращённостью во внешний мир и общительностью. Однако чтобы судить о причинах полученных взаимосвязей, необходимо проводить более детальное исследование.

Таким образом, мы выяснили, что взаимосвязи между компонентами психологического здоровья у учащихся православной гимназии и светской школы получились совершенно разными. Так в группе учеников из светской школы была обнаружена отрицательная взаимосвязь между принятием других и готовностью совершенствоваться, указывающая на эгоистическую направленность школьников. А в группе учащихся из православной гимназии выявленная отрицательная взаимосвязь между принятием других и рефлексией указала на то, что школьники с высоким уровнем принятия других больше обращены во внешний мир, а потому и более общительные, но имеют низкий уровень рефлексии. Ученики же с высоким показателем рефлексии более замкнутые, необщительные, обращены во внутрь себя. Положительная взаимосвязь в той же группе между нервно-психической устойчивостью и готовностью познавать себя объяснила хорошую адаптацию

школьников к стрессам, оказалась, что хорошие знания школьников о себе подкрепляют уверенность и способность к адаптации.

3.3 Изучение особенности структуры параметров психологического здоровья у учащихся православной гимназии и учащихся светских школ

Для выявления особенностей структуры психологического здоровья у учащихся православной гимназии и учеников светской школы использовался факторный анализ.

В таблице приведены результаты факторного анализа первичных данных, на основании которого было выявлено 2 фактора в каждой группе.

Таблица 2.

Сравнение структур психологического здоровья у учащихся православной гимназии и светской школы (по факторному анализу, $n_1=n_2=30$)

	Правосл. гим.		Светская школа	
	Factor 1	Factor 2	Factor 1	Factor 2
Принятие других	-0,69	-	-0,87	-
Рефлексия	0,64	-	-	0,72
Готовность познавать себя	0,76	-	0,77	-
Готовность совершенствоваться	-	0,88	0,58	-
Нервно-психическая устойчивость	0,65	-	-	0,66
Expl.Var	1,909	1,032	1,692	1,230
Prp.Totl, %	38,2	20,6	33,8	24,6

В группе учащихся из православной гимназии в 1 фактор вошла переменная с отрицательным значением – принятие других, а также переменные с положительными значениями: рефлексия, готовность познавать себя (ГЗС), нервно-психическая устойчивость. Данный фактор можно назвать «фактором саморегуляции», он характеризуется направленностью личности на изучение себя, переосмысление и анализ своих действий, что позволяет человеку, хорошо регулировать своё взаимодействие со средой и тем самым справляться со стрессовыми ситуациями, однако при слишком сильной сосредоточенности на себе, человек становится достаточно замкнутым и не общительным. В обратном же случае, если человек обращен во внешний мир, является достаточно общительным, то он недостаточно изучает себя, не осмысливает свои действия и поступки, что ведёт тяжёлому переживанию стрессов.

Во 2 фактор в группе учащихся православной гимназии вошла переменная с положительным значением – готовность совершенствоваться (ГМС). 2 фактор называется «самосовершенствование», он характеризуется сознательной работой над своими личностными качествами, свойствами, навыками. Интересно, что показатель готовности совершенствоваться оказался в отдельном факторе, не связанный с остальными переменными. Возможно, причина этому - православное мировоззрение и традиции, где самосовершенствование неотделимо от духовности (Носов, 2010), возможно школьники считают важным совершенствоваться именно в духовно-нравственном плане, а в диагностической методике (Ратановой, Шляхта) данная особенность не учитывается, методика диагностирует только готовность совершенствоваться в деятельности.

В группе учащихся из светской школы в 1 фактор вошла переменная с отрицательным значением – принятие других, а также переменные с положительными значениями: готовность познавать себя (ГЗС) и готовность совершенствоваться (ГМС). Данный фактор можно назвать «направленность на себя или других», т.к. он характеризуется стремлением к удовлетворению

собственных потребностей и заботой о своём благополучии, при этом интересы других не учитываются. И напротив, если школьники интересуются другими, много общаются, то они забывают о собственных интересах.

Во второй фактор вошли переменные с положительными значениями: рефлексия и нервно-психическая устойчивость. Скорее всего, здесь рефлексия выступает как защитный механизм, позволяющий противостоять стрессам и сохранять нервно-психическую устойчивость (Адамян, 2012), потому фактор можно назвать также «фактором регуляции».

Мы видим, что структуры психологического здоровья в двух группах получились частично схожими, частично различными. Так фактор регуляции выявился в обеих группах, однако если у учеников светской школы, данный фактор включает лишь рефлексию и нервно-психическую устойчивость, то у учащихся православной гимназии он представлен более полно. Помимо прочего он включает принятие других с отрицательным значением и готовность познавать себя, что говорит о более сознательных способах регуляции учеников православной гимназии, но и некоторой их замкнутости.

Вторые выделенные факторы в двух группах оказались совершенно различными. Так у учеников светской школы был выявлен фактор «ориентация на себя или других», а у учащихся православной гимназии – фактор «готовность совершенствоваться». Это может говорить о том, что для учеников светской школы особенно важна направленность (на себя или других), при этом она не связана с фактором регуляции. А для учеников православной гимназии готовность совершенствоваться обладает особым значением, не связанная также с регуляцией, но, вероятно, указывающая на духовно-нравственные аспекты жизни.

Таким образом, в группе учащихся православной гимназии мы выделили фактор регуляции и фактор самосовершенствования, а в группе учащихся из светской школы мы выявили фактор направленности на себя или на других и фактор регуляции.

ВЫВОДЫ

В ходе нашего исследования были сделаны следующие выводы:

1) Уровень нервно-психической устойчивости оказался выше у учащихся православной гимназии, а значит, гимназисты успешнее преодолевают состояние сильного эмоционального возбуждения при выполнении трудной деятельности, они менее подвержены стрессам и нервным срывам, лучше справляются с напряжёнными ситуациями, чем учащиеся светской школы.

2) Учащиеся светской школы обладают большей готовностью совершенствоваться, больше склонны работать над своими личностными качествами, свойствами, навыками. Однако этот показатель у учеников светской школы имеет эгоистическую направленность и отрицательно коррелирует с принятием других.

3) У группы школьников из православной гимназии показатель рефлексии связан с обращённостью внутрь себя и замкнутостью, чего у учеников светской школы не наблюдается.

4) У обеих групп выявлен фактор регуляции поведения, который основан на рефлексии, положительно влияющей на нервно-психическую устойчивость.

5) У двух выборок также выявлены различные факторы, учащихся православной гимназии – фактор самосовершенствования, у учеников светской школы – фактор направленности на себя или на других.

В целом нужно сказать, что хотя наша гипотеза подтвердилась лишь частично: лишь показатель нервно-психической устойчивости оказался выше у учащихся православной гимназии, однако мы выявили различные структуры психологического здоровья у учеников православной гимназии и светской школы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблема психологического здоровья изучается уже достаточно долгое время, и если западные учёные ещё в начале 20-го века говорили о значимости этого феномена, то отечественные психологи долгое время не считали психологическое здоровье своим предметом. В настоящее же время данная проблема особенно актуальна в нашей стране.

Подростковый возраст является одним из самых важных сенситивных периодов, в который закладываются основы психологического здоровья. Подростки большую часть своего времени проводят в школе, поэтому влияние образовательной среды на их психологическое здоровье особенно сильно.

Большинство школ по-прежнему не считают нужным заниматься воспитательными мероприятиями с детьми, однако, в некоторых образовательных учреждениях воспитательная функция существует, например, в православных гимназиях. В таких школах воспитание учеников основано на православных ценностях и традициях, которые положительно влияют на психологическое здоровье школьников.

В ходе нашего исследования было выяснено, что учащиеся православной гимназии лучше адаптируются и успешнее справляются со стрессами, чем ученики светской школы. Высокий уровень такой эмоциональной устойчивости, прежде всего, связан со знанием себя, уверенностью в себе и осмысленностью своих поступков.

Ученики же светской школы показали большую готовность совершенствоваться, но данный показатель оказался связан с эгоистической направленностью личности.

Таким образом, результаты нашего исследования частично подтвердили выдвинутую нами гипотезу.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. *Адамян, Л.И.* Связь саногенной рефлексии с показателями психологической устойчивости личности [Текст] / Л.И. Адамян // Теория и практика общественного развития. – 2012. – № 3. – С. 73 – 76.
2. *Баева, И.А.* Психологическая безопасность образовательной среды как ресурс психологического здоровья субъектов образования [Текст] / И.А. Баева // Психологическая наука и образование. – 2012. – № 4. – С. 11 – 17.
3. *Басалаева, Н.В.* Развитие инструментально компонента психологического здоровья у старших подростков [Текст] / Н.В. Басалаева, Т.Ю. Артюхова, Т.В. Захарова, Т.В. Казакова, А.Н. Свиридова, Е.В. Гордиенко // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2. – С. 140 – 143.
4. *Беляева, Е.В.* Регуляция эмоциональных состояний подростков, относящихся к различным конфессиям [Текст] / Е.В. Беляева // Актуальные проблемы психологического знания. – 2016. – № 4 (41). – С. 120 – 126.
5. *Бобошко, И.Е.* Новые формы медико-социального сопровождения детей разных типов психосоматической конституции [Текст] / И.Е. Бобошко, Л.А. Жданова, О.С. Епифанова; Гбоу ВПО ИВГМА МЗИСР РФ, – Иванова, 2016.
6. *Бордовский, Г.А.* Актуальные проблемы современного образования [Текст] / Г.А. Бордовский // Вестник Герценовского университета. – 2012. – №1. – С. 102 – 106.
7. *Бурлачук, Л.Ф.* Психодиагностика [Текст] / Л.Ф. Бурлачук; СПб.: Питер, 2006 - 351 с.
8. *Бутакова, Д.А.* Особенности проявлений защитно-совладающего поведения у учащихся православной школы [Текст] / Д.А. Бутакова //

- Вестник Бурятского государственного университета. – 2010. – № 5. С. 122 – 126.
9. *Гомаюнов, С.А.* Православная гимназия (попытка описания модели) [Текст] / С.А. Гомаюнов // Вестник Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета. – Серия 4: Педагогика. Психология. – 2008. – № 1 (8). – С. 39 – 44.
 10. *Гребнев, Л.С.* О программе изучения православной культуры в современной российской школе [Текст] / Л.С. Гребнев // Преподавание православной культуры в Курской области. – Курск. – 2003.
 11. *Дивногорцева, С.Ю.* Методика преподавания православной культуры как новая область дидактической науки [Текст] / С.Ю. Дивногорцева // Вестник Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета. Серия 4: Педагогика. Психология. – 2015. – № 2. – С. 89 – 97.
 12. *Дубровина, И.В.* Психологическое здоровье личности в контексте возрастного развития [Текст] / И.В. Дубровина // Проблемы развития и бытия личности. – 2015. – № 2. – С. 67 – 95.
 13. *Дубровина, И.В.* Психологические аспекты здоровья школьников [Текст] / И.В. Дубровина // Психическое здоровье школьников в условиях московского мегаполиса: сб. науч.-практ. конф. / Материалы Международной научно-практической конференции. – Москва, 2014. – С. 6 – 15.
 14. *Завгородняя, Е.Л.* Основные подходы к проблеме духовно-нравственного воспитания детей в воскресных школах в исторической ретроспективе [Текст] / Е.Л. Завгородняя // Вестник Московского государственного университета культуры и искусств. – 2015. – № 1 (63). – С. 124 – 130.
 15. *Зеленцова, Т.В.* Психологическое здоровье личности: разнообразие подходов [Текст] / Т.В. Зеленцова // Личность, семья и общество:

- вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. X междунар. науч.-практ. конф. Часть III. – Новосибирск: СибАК, 2011.
16. *Зелинский, П.К.* Система целевых ориентиров нравственного воспитания в ракурсе православной культуры [Текст] / П.К. Зелинский // Вестник Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета. Серия 4: Педагогика. Психология. – 2011. – № 3 (22). – С. 52 – 64.
 17. *Калашникова, М.Б.* Особенности религиозности российской молодёжи [Текст] / М.Б. Калашникова // Вестник Новгородского государственного университета им. Ярослава Мудрого. – 2016. – № 2 (93). – С. 49 – 54.
 18. *Калмыкова, А.С.* Психологическое здоровье школьников старших классов [Текст] / А.С. Калмыкова, Н. А. Федько, Н. В. Зарытовская // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 6. – С. 120 – 124.
 19. *Карпов, А.В.* Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики [Текст] / А.В. Карпов // Психологический журнал. – 2003. – №5. – С. 24 – 29.
 20. *Карташова, О.Ю.* Взаимоотношения детей в общеобразовательной и православной школе [Текст] / О.Ю. Карташова // Педагогика и психология образования. – 2016. – № 4. – С. 139 – 144.
 21. *Ковров, В.В.* Духовно-нравственное воспитание как фактор обеспечения психологического здоровья личности современного школьника в безопасной образовательной среде [Текст] / В.В. Ковров // Вестник Вятского государственного гуманитарного университета. – 2012. – № 3. – С. 139 – 142.
 22. *Комогорцева, Т.В.* Основные черты православно-ориентированной среды в муниципальной школе [Текст] / Т.В. Комогорцева // Образовательная среда сегодня: стратегии развития. – 2015. – № 2 (3). – С. 60 – 63.

23. *Конюхов, С.Д.* Обретение смыслов [Текст] / С.Д. Конюхов, О.Л. Янушкявичене // Вестник Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета. Серия 4: Педагогика. Психология. – 2012. – № 2 (25). – С. 80 – 87.
24. *Курносова, С.А.* Опыт сотрудничества школы, семьи и православной церкви [Текст] / С.А. Курносова // Новая наука: Современное состояние и пути развития. – 2017. – № 1-1. – С. 73 – 77.
25. *Кучерова, О.Е.* Воспитательный потенциал православной культуры [Текст] / О.Е. Кучерова // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. – 2014. – № 1 (23). – С. 83 – 89.
26. *Левшунова, Ж.А.* Самоотношение лиц юношеского возраста с разным уровнем эмоциональной устойчивости [Текст] / Ж.А. Левшунова // Наука и современность. – 2013. – № 25. – С. 176 – 180.
27. *Метлик, И.В.* Взаимодействие основных социальных институтов в духовно-нравственном воспитании школьников [Текст] / И.В. Метлик // Вестник Томского государственного университета. Культурология и искусствоведение. – 2013. – №4 (12). – С. 231 – 236.
28. *Михайлик, Е.В.* Особенности и развитие духовности личности учащихся православной гимназии и светской школы [Текст]: дис. канд. психол. наук: 19.00.07: защищена 27.10.2006 / Михайлик Елена Владимировна. – Иркутск, 2006. – 149 с.
29. *Мухина, Т.Г.* К вопросу об лценке эффективности духовно-нравственного воспитания обучающихся в условиях школьного образования [Текст] / Т.Г. Мухина, В.А. Малинин, С.Н. Сорокоумова // Сов ременные проблемы науки и образования. – 2016. – № 5. – С. 233 – 239.
30. *Никитская, Е.А.* Православная воскресная школа как воспитательная организация [Текст] / Е.А. Никитская // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2009. – Т. 15. – № 1. – С. 114 – 117.

31. *Носов, С.К.* Православный аскетизм как метод духовного самосовершенствования личности [Текст] / С.К. Носов // Булгаковские чтения. – 2010. – Т. 3. – № 3. – С. 90 – 96.
32. *Овда, Л.Г.* Духовно-нравственное воспитания детей в современной школе на основе православной традиции [Текст] / Л.Г. Овда // Человеческий капитал. – 2015. – № 11 – 12 (83-84). – С. 25 – 27.
33. *Парамонов, И.Ф.* Организация социального партнёрства школы, семьи и православного прихода по нравственному воспитанию младших школьников в рамках курса «Основы православной культуры» / И.Ф. Парамонов // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2016. – Т. 5. – № 3 (16). – С. 104 – 108.
34. *Подзорова, С.В.* Понятие «личность» в образовательной среде православной школы [Текст] / С.В. Подзорова // Научный диалог. – 2012. – № 5. – С. 190 – 198.
35. *Пульман, М.Ю.* Психологическая специфика образовательной среды православной гимназии как качественно нового образовательного учреждения [Текст] / М.Ю. Пульман // Молодой ученый. – 2015. – №5. – С. 584 – 587.
36. *Ратанова, Т.А.* Психодиагностические методы изучения личности [Текст] / Т.А. Ратанова, Н.Ф. Шляхта. – Москва, – 2013. – С. 264.
37. *Розина, О.В.* Традиционные формы повышения квалификации в системе непрерывного духовно-нравственного становления личности учителя [Текст] / О.В. Розина // Вестник Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета. Серия 4: Педагогика. Психология. – 2012. – № 1 – (24). – С. 7 – 15.
38. *Самойлова, В.А.* Адаптация личности в современном обществе и проблема психологического здоровья детей и подростков [Текст] / В.А. Самойлова // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2014. – № 167. – С. 41 – 54.

39. *Склярова, Т.В.* Теория и методика преподавания православной культуры в школе [Текст] / Т.В. Склярова // Вестник ПСТГУ. Сер. IV: Педагогика. Психология. – 2012. – №4 (27). – С. 7 – 12.
40. *Смирнова, Т.Ю.* Проблемы православной школы. Приоритеты или богатство в разнообразии [Текст] / Т.Ю. Смирнова // Слово. – 2009. – №2. — С. 15 – 17.
41. *Становская, Т.А.* Методические особенности изучения молитвы на уроках Закона Божия в православной школе: опыт дореволюционной России [Текст] / Т.А. Становская // Вестник Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета. Серия 4: Педагогика. Психология. – 2015. – № 1 (36). – С. 46 – 55.
42. *Стерхов, А.А.* Специфика педагогического сопровождения духовно-нравственного развития учащихся православной гимназии [Текст] / А.А. Стерхов // Современные наукоемкие технологии. – 2015. – № 12 – 1. – С. 156 – 160.
43. *Стерхов, А.А.* Педагогическое сопровождение и поддержка учащихся воспитательной службой православной гимназии [Текст] / А.А. Стерхов // Филологические науки. Вопросы теории и практики. – 2016. – № 1 – 2 (55). – С. 210 – 212.
44. *Сухоруких, А.В.* Основы духовного воспитания в педагогической концепции В.В. Зеньковского [Текст] / А.В. Сухоруких // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2015. – № 5 – 1. – С. 284 – 286.
45. *Тарская, К.Е.* Изучение факторов сохранения психологического здоровья подростков [Текст] / К.Е. Тарская // Актуальная наука. – 2016. – Т. 2. – № 12. – С. 77 – 80.
46. *Трунина, О.К.* Традиционные семейные ценности православной культуры в воспитании младших школьников [Текст] / О.К. Трунина // Вестник Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета. Серия 4: Педагогика. Психология. – 2016. – № 1 (40). – С. 27 – 37.

47. *Уминский, А.А.* Проблемы православной гимназии [Текст] / А.А. Уминский // Вестник пастырского семинара. – 2012. – № 2. – С. 31 – 37.
48. *Фельдштейн, Д.И.* Приоритетные направления развития психологических исследований в области образования и самообразования современного человека [Текст] / Д.И. Фельдштейн // Вопросы психологии. – 2003. – №6 – С. 8 – 10.
49. *Фетискин, Н.П.* Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп [Текст] / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М.: Института Психотерапии, 2002. – 490 с.
50. *Ходаковская, О.В.* Компоненты психологического здоровья подростков [Текст] / О.В. Ходаковская // Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2016. – Т. 11. – № 1. – С. 277 – 278.
51. *Хухлаева, О.В.* Основы психологического консультирования и психологической коррекции [Текст] / О.В. Хухлаева. – М.: Академия, 2011. – 208 с.
52. *Чижова, К.И.* Эмоционально-волевая устойчивость как условие психологического здоровья педагога [Текст] / К.И. Чижова // Среднее профессиональное образование. – 2015. – №6. – С. 57 – 60.
53. *Шувалов, А.В.* Психологическое здоровье человека [Текст] / А.В. Шувалов // Вестник ПСТГУ IV: Педагогика. Психология. – 2009. – №4 (15). – С. 87–101.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

1. «Диагностика принятия других» В. Фейя

1. Инструкция к тесту

Внимательно прочитайте (прослушайте) суждения опросника. Варианты ответов по всем суждениям даны на специальном бланке. Если вы считаете, что суждение верно и соответствует вашему представлению о себе и других людях, то в бланке ответов напротив номера суждения отметьте степень вашего согласия с ним, используя предложенную шкалу:

- “практически всегда” – начисляется 0 баллов,
- “часто” – 1 балл,
- “иногда” – 2 балла,
- “случайно” – 3 балла,
- “очень редко” – 4 балла.

Тест

1. Людей достаточно легко ввести в заблуждение.
2. Мне нравятся люди, с которыми я знаком(а)*.
3. В наше время люди имеют очень низкие моральные принципы.
4. Большинство людей думают о себе только положительно, редко обращаясь к своим отрицательным качествам.
5. Я чувствую себя комфортно практически с любым человеком*.
6. Все, о чем люди говорят в наше время, сводится к разговорам о фильмах, телевидении и других глупых вещах подобного рода.
7. Если кто-либо начал делать одолжение другим людям, то они сразу же перестают уважать его.
8. Люди думают только о себе.
9. Люди всегда чем-то недовольны и ищут что-нибудь новое.
10. Причуды большинства людей очень трудно вытерпеть.
11. Людям определенно необходим сильный и умный лидер.
12. Мне нравится быть в одиночестве, вдали от людей.

13. Люди не всегда честно ведут себя с другими людьми.
14. Мне нравится быть с другими людьми*.
15. Большинство людей глупы и непоследовательны.
16. Мне нравится быть с людьми, чьи взгляды отличаются от моих*.
17. Каждый хочет быть приятным для другого*.
18. Чаще всего люди недовольны собой.

2. Методика Карпова А.В. «Диагностика рефлексии»

Инструкция. Вам предстоит дать ответы на несколько утверждений опросника. В бланке ответов, напротив номера вопроса проставьте, пожалуйста, цифру, соответствующую варианту Вашего ответа:

- абсолютно неверно;
- неверно;
- скорее неверно;
- не знаю;
- скорее верно;
- верно;
- совершенно верно.

1. Прочитав хорошую книгу, я всегда потом долго думаю о ней; хочется ее с кем-нибудь обсудить.
2. Когда меня вдруг неожиданно о чем-то спросят, я могу ответить первое, что пришло мне в голову.
3. Прежде, чем снять трубку телефона, чтобы позвонить по делу, я обычно мысленно планирую предстоящий разговор.
4. Совершив какой-то промах, я долго потом не могу отвлечься от мыслей о нем.
5. Когда я размышляю над чем-то или беседую с другим человеком, мне бывает интересно вдруг вспомнить, что послужило началом цепочки мыслей.
6. Приступая к трудному заданию, я стараюсь не думать о предстоящих трудностях.
7. Главное для меня – представить конечную цель своей деятельности, а детали имеют второстепенное значение.
8. Бывает, что я не могу понять, почему кто-либо не доволен мною.
9. Я часто ставлю себя на место другого человека.
10. Для меня важно в деталях представлять себе ход предстоящей работы.

11. Мне было бы трудно написать серьезное письмо, если бы я заранее не составил план.
12. Я предпочитаю действовать, а не размышлять над причинами своих неудач.
13. Я довольно легко принимаю решение относительно дорогой покупки.
14. Как правило, что-то задумав, я покручиваю в голове свои замыслы, уточняя детали, рассматривая все варианты.
15. Я беспокоюсь о своем будущем.
16. Думаю, что во множестве ситуаций надо действовать быстро, руководствуясь первой пришедшей в голову мыслью.
17. Порой я принимаю необдуманные решения.
18. Закончив разговор, я, бывает, продолжаю вести его мысленно, приводя все новые и новые аргументы в защиту своей точки зрения.
19. Если происходит конфликт, то, размышляя над тем, кто виноват, я в первую очередь, начинаю с себя.
20. Прежде, чем принять решение, я всегда стараюсь все тщательно обдумать и взвесить.
21. У меня бывают конфликты от того, что я порой не могу предугадать, какого поведения от меня ожидают окружающие.
22. Бывает, что обдумывая разговор с другим человеком, я как бы мысленно веду с ним диалог.
23. Я стараюсь не задумываться над тем, какие мысли и чувства вызывают в других людях мои слова и поступки.
24. Прежде чем сделать замечание другому человеку, я обязательно подумаю, какими словами это лучше сделать, чтобы его не обидеть.
25. Решая трудную задачу, я думаю над ней даже тогда, когда занимаюсь другими делами.
26. Если я с кем-то ссорюсь, то в большинстве случаев не считаю себя виноватым.
27. Редко бывает так, что я жалею о сказанном.

3. «Диагностика готовности к саморазвитию» Т.А. Ратановой, Н.Ф. Шляхта.

Инструкция. Прочитайте каждое утверждение, напишите только его номер и оцените, насколько это утверждение верно для Вас. Последний ответ допускается только в крайних случаях. (1 - Верно; 2 - Неверно; 3 - Не знаю)

1. У меня появляется желание больше знать о себе.
2. Я считаю, что мне нет необходимости в чем-то меняться.
3. Я уверен(а) в своих силах.
4. Я верю, что все задуманное мною осуществится.
5. У меня нет желания знать свои положительные и отрицательные стороны.
6. В своих планах я чаще надеюсь на удачу, чем на себя.
7. Я хочу лучше и эффективнее работать.
8. Когда нужно, я умею заставить изменить себя.
9. Мои неудачи во многом связаны с неумением это делать.
10. Меня интересуют мнения других о моих качествах и возможностях.
11. Мне трудно самостоятельно добиться задуманного и воспитать себя.
12. В любом деле я не боюсь неудачи и ошибок.
13. Мои способности и умения соответствуют требованиям моей профессии.
14. Обстоятельства сильнее меня, даже если я очень хочу что-то сделать.

4. Методика «Прогноз» разработанная в ЛВМА им. С.М. Кирова.

Инструкция: «Вам предлагается тест из 84 вопросов, на каждый из которых Вам необходимо ответить «да» или «нет». Предлагаемые вопросы касаются Вашего самочувствия, поведения или характера. «Правильных» или «неправильных» ответов здесь нет, поэтому не старайтесь долго их обдумывать – отвечайте, исходя из того, что больше соответствует Вашему состоянию или представлениям о самом себе. Если Ваш ответ положительный, то закрасьте прямоугольник с ответом «да» над номером соответствующего вопроса; если ответ отрицательный, то закрасьте прямоугольник с ответом «нет». Если Вы затрудняетесь с ответом, то закрасьте оба прямоугольника, что соответствует ответу «не знаю».

Текст опросника:

1. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
2. Запоры у меня бывают редко (или не бывают совсем).
3. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
4. Бывают случаи, что я не сдерживаю своих обещаний.
5. У меня часто болит голова.
6. Иногда я говорю неправду.
7. Раз в неделю или чаще я безо всякой видимой причины ощущаю жар во всем теле.
8. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.

9. Бывает, что я сержусь.
10. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
11. Бывает, что я откладываю на завтра то, что нужно сделать сегодня.
12. Я охотно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях.
13. Самая трудная борьба для меня – борьба с самим собой.
14. Мышечные судорога и подергивания у меня бывают редко (или не бывают совсем).
15. Иногда, когда я неважно себя чувствую, я бываю раздражительным.
16. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.
17. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.
18. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.
19. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как у большинства моих знакомых.
20. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
21. В детстве у меня была такая компания, где все старались всегда и во всем стоять друг за друга.
22. В игре я предпочитаю выигрывать.
23. Последние несколько лет большую часть времени я чувствую себя хорошо.
24. Сейчас мой вес постоянен (я не полнею и не худею).
25. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных друзей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.
26. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности.
27. С моим рассудком творится что-то неладное.
28. Меня беспокоят сексуальные (половые) вопросы.
29. Когда я пытаюсь что-то сказать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.
30. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как прежде.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
32. Думаю, что я человек обреченный.
33. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.
34. Бывает, что я с кем-нибудь немного посплетничаю.
35. Часто я вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать.
36. Бывает, что при обсуждении некоторых вопросов я особенно не задумываюсь, соглашаюсь с мнением других.
37. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
38. Моя внешность меня, в общем устраивает.
39. Я вполне уверен в себе.
40. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным или взволнованным.
41. Кто-то управляет моими мыслями.
42. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.
43. Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка вызывает у меня смех.
44. Счастливее всего я бываю, когда я один.
45. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.
46. Я люблю сказки Андерсена.
47. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.
48. Меня злит, когда меня торопят.

49. Меня легко привести в замешательство.
50. Я легко теряю терпение с людьми.
51. Часто мне хочется умереть.
52. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.
53. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
54. К вопросам религии я отношусь равнодушно, она меня не занимает.
55. Приступы плохого настроения бывают у меня редко.
56. Я заслуживаю сурового наказания за свои поступки.
57. У меня были очень необычные мистические переживания.
58. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
59. У меня бывают периоды, когда из-за волнения я теряю сон.
60. Я человек нервный и легковозбудимый.
61. Мне кажется, что обоняние у меня такое же, как и у других (не хуже).
62. Все у меня получается плохо, не так, как надо.
63. Я почти всегда ощущаю сухость во рту.
64. Большую часть времени я чувствую себя усталым.
65. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.
66. Меня очень раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.
67. Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь.
68. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы о любви.
69. Мне очень трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы, переход к любым новым условиям жизни, работы, учебы кажется невыносимо трудным.
70. Мне кажется, что по отношению именно ко мне особенно часто поступают несправедливо.
71. Я часто чувствую себя несправедливо обиженным.
72. Мое мнение часто не совпадает с мнением окружающих.
73. Я часто испытываю чувство усталости от жизни, и мне не хочется жить.
74. На меня обращают внимание чаще, чем на других.
75. У меня бывают головные боли и головокружения из-за переживаний.
76. Часто у меня бывают периоды, когда мне никого не хочется видеть.
77. Мне трудно проснуться в назначенный час.
78. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставлю его безнаказанным.
79. В детстве я был капризным и раздражительным.
80. Мне известны случаи, когда мои родственники лечились у невропатологов, психиатров.
81. Иногда я принимаю валериану, элениум и другие успокаивающие средства.
82. Среди моих близких родственников есть лица, привлекавшиеся к уголовной ответственности.
83. У меня были приводы в милицию.
84. В школе я учился плохо, бывали случаи, когда меня хотели оставить (оставляли) на второй год.

Приложение 2

Таблица 1

**Сравнение средних значений характеристик психологического здоровья
у учащихся православной гимназии и светской школы
(по критерию Стьюдента, $n_1=n_2=30$)**

	Mean 1 Прав. гим.	Mean 2 Свет. шк.	t-value	df	p	Valid N 1	Valid N 2	Std.Dev. 1	Std.Dev. 2	F-ratio Variances	p Variances
Принятие других	57,10000	54,66667	1,52627	58	0,132378	30	30	6,482603	5,850631	1,227703	0,584272
Рефлексия	3,50000	4,00000	-1,28608	58	0,203527	30	30	1,613520	1,389617	1,348214	0,425959
Готовность познавать себя	4,63333	4,26667	1,16061	58	0,250554	30	30	1,299425	1,142693	1,293134	0,493151
Готовность совершенствоваться	3,00000	4,66667	-4,51278	58	0,000032	30	30	1,438390	1,422318	1,022727	0,952164
Нервно-психическая устойчивость	2,13333	1,66667	2,42822	58	0,018296	30	30	0,860366	0,606478	2,012500	0,064513

Таблица 2

**Сравнение значимых взаимосвязей между показателями компонентов
психологического здоровья у учащихся православной гимназии и светской школы**

	Православная гимназия					Светская школа				
	Принятие других	Рефлексия	Готовность познавать себя	Готовность совершенствоваться	Нервно- психическая устойчивость	Принятие других	Рефлексия	Готовность познавать себя	Готовность совершенствоваться	Нервно- психическая устойчивость
Принятие других	1,00	-0,38	-0,33	0,09	-0,20	1,00	0,13	-0,51	-0,37	0,02
Рефлексия	-0,38	1,00	0,27	-0,07	0,17	0,13	1,00	0,15	-0,05	0,12
Готовность познавать себя	-0,33	0,27	1,00	-0,13	0,42	-0,51	0,15	1,00	0,12	0,03
Готовность совершенствоваться	0,09	-0,07	-0,13	1,00	0,03	-0,37	-0,05	0,12	1,00	-0,13
Нервно- психическая устойчивость	-0,20	0,17	0,42	0,03	1,00	0,02	0,12	0,03	-0,13	1,00

Таблица 3

**Сравнение структур психологического здоровья
у учащихся православной гимназии и светской школы
(по факторному анализу, n1=n2=30)**

	Прав. гимназия		Свет. школа	
	Factor 1	Factor 2	Factor 1	Factor 2
Принятие других	-0,689447	0,187034	-0,871184	0,097828
Рефлексия	0,638670	-0,205537	0,017777	0,723208
Готовность познавать себя	0,762455	0,037010	0,774532	0,340824
Готовность совершенствоваться	-0,135174	0,878523	0,575613	-0,385962
Нервно-психическая устойчивость	0,652547	0,426675	-0,038129	0,657248
Expl.Var	1,908665	1,032452	1,691962	1,229702
Prp.Totl	0,381733	0,206490	0,338392	0,245940

