**ТЕХНОЛОГИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ**

Термин «психологическое здоровье» был введен в научный лексикон доктором психологических наук И.В. Дубровиной, пони мающей под этим аспекты психического здоровья, относящиеся к личности в целом и находящиеся в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа. Что включает в себя понятие «психологическое здоровье»? Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности. Таким образом, с одной стороны, оно является условием адекватного выполнения человеком (ребенком или взрослым) своих возрастных, социальных и культурных ролей, с другой стороны, обеспечивает человеку возможность непрерывного развития в течение всей его жизни.

Проблема ухудшения здоровья детей, как физического, так и психологического, стоит на повестке дня уже давно. Медики, психологи, педагоги, родители отмечают у детей нарушения, отклонения, несоответствия нормам развития, и в первую очередь это касается нервной системы. Известно, что именно в дошкольный период формируется здоровье и закладываются основы личности. Из детства ребёнок выносит то, что сохраняется потом на всю жизнь. Можно выделить три основных этапа (которые проходит ребёнок за время своего пребывания в детском саду), влияющих на его психологическое здоровье, и упущение которых нами, взрослыми, ведёт к развитию различных негативных проблем у ребёнка: адаптации ребёнка к дошкольному образовательному учреждению, эмоционально-личностного развития (как основы понимания внутреннего мира маленького человека, его психического состояния, и возможные перспективы коррекции и развития); подготовки в школу и профилактики дезадаптации.

Доктор психологических наук И.В. Дубровина предлагает выделять три уровня психологического здоровья ребенка.

К первому уровню относятся дети, которые не нуждаются в психологической помощи. Они устойчиво адаптированы к любой среде, обладают резервом для преодоления стрессовых ситуаций и активным творческим отношением к действительности. Этот идеальный образ ребенка-творца редко встречается в практике работы ДОУ, выражает совершенную степень психологического здоровья, его высший креативный, т.е. творческий, созидательный уровень. Ко второму адаптивному уровню относится большинство относительно «благополучных» детей, в целом адаптированных к социуму, но по результативности диагностических исследований, проявляющих отдельные признаки дезадаптации, обладающих повышенной тревожностью. Такие дети не имеют достаточного запаса прочности психологического здоровья и нуждаются в групповых занятиях профилактическиразвивающей направленности. Эта группа относительного риска, она довольно многочисленна и представляет средний уровень психологического здоровья.

К третьему низкому уровню психологического здоровья – ассимилятивно-аккомодативному, относятся дети с нарушением баланса процессов ассимиляции и аккомодации, т.е. либо не способные к гармоничному взаимодействию, либо проявляющие глубинную зависимость от факторов внешнего воздействия, не владея механизмом защиты, отделением себя от травмирующих влияний среды. Дети с преобладанием процессов ассимиляции в практике наблюдения стремятся во чтобы то ни стало изменить окружающий мир, при этом они не готовы к самоизменению в соответствии с внешними требованиями и интересами окружающих. У этих детей дезадаптация активно проявляется в эпатажном поведении, конфликтах со сверстниками, домашних аффективных капризах и т.д. Для детей с преобладанием процессов аккомодации, напротив, характерно наблюдается приспособничество к требованиям внешнего мира в ущерб собственным потребностям и интересам. Это «удобные», тихие дети, прилежные и старательные, которыми гордятся родители. Их ставят в пример педагоги, которые не всегда замечают, что они пребывают в состоянии стойкого эмоционального дискомфорта. Этой группе детей следует уделять особое внимание.

Выделенные уровни позволяют дифференцировать психолого-педагогическую помощь детям. С детьми первой группы достаточно проводить лишь развивающую работу, обеспечивающую «зону» ближайшего развития. Детям второй группы необходима целенаправленная психопрофилактическая помощь с использованием групповой работы. Детям, попадающим в третью группу, необходима серьезная индивидуальная коррекционная помощь».

Понятие «психологическое здоровье» является структурной составляющей здоровья в целом и включает в себя ряд характеристик, позволяющих сохранять динамическое равновесие человека с изменяющейся окружающей средой, а также способность к реализации общественных функций, в частности профессиональных. Из этого следует, что психологически здоровая личность адаптирована к социуму, что позволяет эффективно функционировать в нём и выполнять ряд компетенций. В настоящее время выделились несколько направлений в понимании психологического здоровья, три из которых могут считаться основными. Первое направление характеризует группу теорий, в которых понятие «психологическое здоровье» соответствует понятию «норма» как отсутствию каких-либо выраженных симптомов или признаков неблагополучия. Второе направление характеризует психологическое здоровье посредством категорий медико-биологических подходов, основанных на идеях гуманистической и экзистенциальной психологии. В основе этого направления лежит анализ здорового функционирования как позитивного процесса, имеющего автономную ценность и связанного с понятиями «самореализации» и «самоактуализации», «полноценного человеческого функционирования», 2аутентичность», «стремление к смыслу» и др. Третье направление возникло на основе исследований Б.С. Братусь и его последователей, которые определяют психологическое здоровье как систему со сложным, трехуровневым строением, при этом каждый из уровней предполагает определенное понимание психологического здоровья. Данное направление предполагает, что высший уровень личностного здоровья, обуславливающий возникновение и реализацию смысловых ориентаций, выявление общего смысла жизни, отношение к себе и к окружающим, оказывает регулирующее воздействие на остальные уровни.

Одним из показателей психологического здоровья, по мнению Е.Р. Калитиевской, является субъектность личности, проявляющаяся в личностном выборе и рождающаяся в процессе взаимодействия трех базовых параметров личностной саморегуляции экзистенционального уровня: степени осознанности, альтернативности и управляемости активности (свобода); степени опознавания себя причиной изменений в собственной жизни (ответственность); сформированностью, активностью и подвижностью ценностно-смысловой регуляции жизнедеятельности (духовность). Это означает, что психологическое здоровье личности зависит от способности личности доверять себе, принимать факт собственного существования, способности осуществлять жизнедеятельность, исходя из своих ценностей.

Психологическое благополучие личности получило широкое распространение во второй половине прошлого века. Психологическое благополучие характеризует областьпереживаний и состояний, свойственных здоровой личности. Не случайно понятие благополучия взято Всемирной организацией здравоохранения в качестве основного для определения здоровья. В нем здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и состояние полного физического, умственного и социального благополучия.

Среди всего разнообразия подходов к пониманию психологического благополучия как зарубежными, так и отечественными психологами выделяются два основных – гедонистический (от греч. hedone – «наслаждение») и эвдемонистический (от греч. eudaimonia – «счастье, блаженство»).

В рамках гедонистического подхода психологическое благополучие определяется через достижение удовольствия и избегания неудовольствия, при этом удовольствие – это не только телесное удовольствие, но и удовлетворение от достижения значимых целей. В качестве наиболее общего индикатора психологического благополучия сторонниками данного подхода принимается «переживание счастья» или «субъективное благополучие» человека.

Эвдемонистический подход разрабатывается преимущественно в рамках гуманистической психологии. Среди авторов, занимавшихся теоретической разработкой вопроса об основных «контурах» психологического благополучия, - Дж. Бюдженталь, А. Маслоу, К.Рождерс, Э.Фромм, Г. Оллпорт. С позиции данного подхода психологическое благополучие рассматривается как «полнота самореализации человека в конкретных жизненных условиях и обстоятельствах, нахождение «творческого синтеза» между соответствием запросам социального окружения и развитием собственной индивидуальности».

В рамках эвдемонистического подхода К. Рифф разработала многомерную модель психологического благополучия. Она включает шесть основных составляющих психологического благополучия: наличие цели в жизни, положительные отношения с другими, личностный рост, управление окружением, самопринятие и автономия.

 **Технологии психологического здоровья и благополучия детей дошкольного возраста**

I. Технологии коррекции поведения проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме.

1) Игротерапия – это метод психологического динамического воздействия на детей с использованием игры.

Функции игры:

 Развлекательная.

Основная функция игры — развлечь, доставить удовольствие, воодушевить, побудить интерес.

Коммуникативная. Игра вводит учащихся в реальный контекст сложнейших человеческих отношений, способствует освоению общения.

Самореализация. Игра важна как сфера реализации себя как личности. Именно в этом плане важен сам процесс игры, а не ее результат, конкурентность или достижение какой-либо цели. Процесс игры — это пространство самореализации.

Игротерапевтическая. Игра может быть использована для преодоления различных трудностей, возникающих в поведении, в общении с окружающими, в учении.

Диагностическая. Игра обладает предсказательностью, она диагностичнее, чем любая другая деятельность человека. Игра — это особое «поле самовыражения».

Коррекционная. При соблюдении учащимися правил сюжета игры, знаний своей роли и ролей партнера психологическая коррекция в игре происходит естественно. Коррекционные игры способны оказать помощь учащимся с отклонением в поведении, помочь справиться с переживаниями, препятствующими их нормальному самочувствию и общению со сверстниками.

Межнациональная коммуникация. Игры — национальны и в то же время интернациональны, межнациональны. Они дают возможность моделировать разные ситуации жизни, искать выход из конфликтов, не прибегая к агрессивности, способствуют усвоению единых для всех социально-культурных ценностей.

Социализация. Эта функция заключается в синтезе усвоения богатства культуры, потенции воспитания и формирования личности, позволяющей функционировать в качестве полноправного члена коллектива.

Сюда относят игры:

а) Игры с правилами;

б) Игры – соревнования;

в) Игры драматизации;

г) Образно – ролевые игры;

д) Раскрепощающие психотехнические игры (аутотренинг);

е) Коллективные дидактические игры;

ж) Сюжетно – ролевые игры;

з) Режиссерские игры;

и) Психотехнические освобождающие;

к) Народные подвижные игры.

2) Куклотерапия – это метод, при котором в качестве основного приема коррекционного воздействия используется кукла. Метод основан на идентификации ребенка с любимым сказочным персонажем, героем мультфильма.

Можно выделить следующие функции, которые выполняет куклотерапия:

- коммуникативную – установление эмоционального контакта, объединение детей в коллектив;

- релаксационную – снятие эмоционального напряжения;

- развивающую – развитие психических процессов (памяти, внимания, восприятия и т. д.);

- обучающую – обогащение информацией об окружающем мире.

Куклотерапия проходит в три этапа:

а) Первый этап (первое занятие). Изготовление (пошив) куклы.

б) Второй этап (второе занятие). Обучение «вождению» куклы (кукольная аэробика под руководством тренера-ведущего, что-то типа: «Куклы сели, куклы встали, куклы поклонились», церемония «оживления» куклы, вообще знакомство со своей куклой.

в) Третий этап (все последующие занятия) - собственно, сказкотерапия с помощью кукол. Постановка мини-спектакля, рассказывание сказки с помощью куклы, выполнение сложных сюжетных заданий Ведущего с помощью кукол и т. п. Кукольный театр.

3) Сказкатерапия – это метод, использующий сказочную форму для развития творческих способностей и для совершенствования отношений с окружающим миром. Его используют для психологической коррекционной и развивающей работы.

Основные приемы работы со сказкой:
- анализ сказок, т.е. интерпретация того, что стоит за каждой сказочной ситуацией;

- рассказывание сказок ребенком или группой от 1-го и 3-го лица для развития воображения;

- переписывание сказок, т.е. ребенку предлагается переписать и изменить конец;

- разыгрывание сказок с помощью кукол;

- сочинение сказок.

В сказках главный герой переживает изменения в личности, преодолевает препятствия и борется со страхами и поэтому они дают возможность человеку эмоционально подготовиться к кризисным ситуациям. Прослушивая страшные сказки, ребенок разряжает свои страхи и его эмоциональный мир становится более гибким.

4) Релаксация – это, прежде всего, расслабление, то есть процесс, обратный нахождению в состоянии стресса. (использование оборудования для создания соответствующей обстановки: муз. сопровождения, светового сопровождения)

Цель – формирование позитивного настроя, доброжелательного отношения детей друг к другу и педагогу.

Главная задача релаксации – снятие стресса или другими словами нервного напряжения. Релаксация способна улучшать состояние гормонального фона человека.

II. Технологии арт-терапии - используют для психологической терапевтической и развивающей работы.

Арт-терапия – это специальная форма психотерапии, основанная на творческой деятельности. Ее цели:

- Дать социально-приемлемый выход агрессии и другим негативным проявлениям.

- Облегчить процесс лечения.

- Наладить отношения между психологом и ребенком.

- Проработать мысли и чувства, которые ребенок привык подавлять.

- Развить художественные способности и повысить самооценку ребенка.

К средствам арт-терапии относятся: резьба по дереву, чеканка, витражи, поделки из меха и ткани, плетение, шитье, выжигание и т.д.

1. Рисуночная терапия

Помогает человеку в символической форме выразить себя, свой взгляд на мир, свои чувства: страх, злость, обиду, а нарисовав, освободиться от травмирующих переживаний и лучше осознавать себя. метод рисуночной терапии

Рисуночная терапия помогает:

- более точно выразить свои переживания;

- трансформировать негативные эмоции в позитивные;

- лучше осознать себя;

- по-новому взглянуть на ситуацию и житейские проблемы и найти благодаря этому путь к их

решению;

- поменять свое деструктивное отношение к некоторым людям (неуверенное, раздражительное, агрессивное) на более конструктивное (уверенное, спокойное, позитивное).

2) Песочная терапия

Метод используют для психологической терапевтической и развивающей работы.

Ключевыми направлениями (задачами) являются:

- развитие творческих, созидающих возможностей личности;

- формирование эмоционального равновесия и позитивного восприятия мира;

- формирование позитивных коммуникативных моделей;

- творческая коррекция проблемных ситуаций;

- коррекция страхов, замкнутости, агрессивности;

- повышение личностного потенциала ребёнка (уверенность, самостоятельность, ответственность);

- развитие познавательных процессов (внимания, памяти, мышления, воображения);

- развитие навыков общения.

3) Технологии музыкального воздействия - используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.

Музыкотерапия – метод, использующий музыку в качестве средства коррекции. Музыкотерапия представляет собой коррекционно-направленную, активную музыкальную деятельность: воспроизведение, фантазирование, импровизация с помощью человеческого голоса и выбранных музыкальных инструментов. Дети активно выражают себя в музыке.

Музыкотерапия может быть:

- индивидуальной (вокалотерапия)

- групповой (вокальный ансамбль, хор)

- в форме игры на музыкальных инструментах.

4) Технологии воздействия цветом

Цветотерапия - методика улучшения здоровья человека с помощью цвета.

Работа с цветом способствует решению многих задач:

 повышает уровень коммуникативности детей, их эмоциональную отзывчивость;

 обогащает сенсорный и эмоциональный опыт детей;

 знакомит с приемами управления своими чувствами, формирует навыки самоконтроля.

Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

III. Психогимнастика - курс специальных занятий (этюдов, игр, упражнений), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как его познавательной, так и эмоционально-личностной сферы).

Психогимнастика – это курс специальных занятий, направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики человека как познавательной, так и эмоционально-личностной сферы. Предполагает выражение переживаний, эмоциональных состояний и проблем с помощью движений, мимики, пантомимики; позволяет детям проявлять себя и общаться без помощи слов.

Задачи психогимнастических занятий:

- уменьшение напряжения участников группы;

- снятие страхов и запретов;

- развитие внимания;

- развитие чувствительности к собственной двигательной активности и активности других людей;

- сокращение эмоциональной дистанции между участниками группы;

- формирование способности выражать свои чувства, эмоциональные состояния, проблемы без слов и понимать невербальное поведение других людей.

Такие занятия показаны детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с неврозами, с нарушениями характера и другими нервно-психическими расстройствами.

**Технологии психологического здоровья и благополучия педагогов дошкольного образования** Психологическое здоровье (эмоциональное благополучие, внутренний душевный комфорт, чувство защищенности) – основной критерий успешности дошкольной психологической службы. Здоровые педагоги производительно работают, предрасположены к творчеству, обладают способностью самоизвлечения новых резервов эффективности своей жизнедеятельности.

Сохранению и восстановлению психологического здоровья педагога не способствует:

1. Ригидность мышления и поведения – это то, что мешает педагогу работать творчески, изменять стратегию своего поведения в зависимости от ситуации, находить нестандартные решения сложных педагогических ситуаций.

2. С увеличением стажа работы у педагога возрастает стереотипность, шаблонность мышления, закрепляются защитные психологические механизмы, ведущие, к повышению авторитарности, неспособности принять другую точку зрения, ригидности поведения. Все это препятствует взаимопониманию педагога и ребенка, сказывается на их психологическом здоровье.

Сохранению и восстановлению психологического здоровья педагога в значительной степени способствует:

1. Формирование положительного самовосприятия, самопринятия, самоуважения, т.е. позитивной оценки себя как способного человека, достойного уважения.

2. Позитивное восприятие педагогом самого себя является одним из важнейших факторов эффективности его деятельности.

3. Высокий уровень самопринятия (принятие себя как уникальной индивидуальности, обладающей не только достоинствами, но и слабостями, недостатками) обусловливает положительное отношение к другим.

4. Адекватная самооценка и позитивное самоотношение оказывает позитивное воздействие на самооценку и самоотношение детей, стимулирует у них стремление к успехам в деятельности, содействует развитию у них таких личностных качеств как доброжелательность, отзывчивость, уверенность в себе.

5. Гибкость (пластичность). Проявлениями педагогической гибкости считаются: способность создавать разнообразные идеи в неопределенной ситуации, менять освоенные способы (стратегии) выполнения задания, способность видеть объект под новым углом зрения, умение свободно переносить и трансформировать приобретенный опыт в новые ситуации (гибкость – противоположность ригидности).

Развитию гибкости педагога способствует использование следующих методов и приемов:

 при обсуждении педагогических проблем в дискуссиях с коллегами применять приемы мозгового штурма.

 самоанализ педагогических ситуаций (развитие вариативности поведенческих реакций в нестандартных условиях, рефлексивный анализ собственного поведения);

 развитие креативности (решение психологических загадок и задач с нахождением нестереотипных ответов и т.п.);

 самоанализ поведения в сложных жизненных ситуациях, осознание нерациональности импульсивных поведенческих реакций, переоценка значимости событий, интеллектуальный анализ эмоций.

 упражнения на развитие мыслительной гибкости.

Важным аспектом работы по сохранению психологического здоровья педагога является овладение приемами саморегуляции.

Для ситуативной саморегуляции эмоционального состояния во время действия эмоциогенных факторов могут использоваться:

 Дыхательные упражнения успокаивающей направленности

 Сосредоточение внимания и воображения на определенном объекте (зрительных, звуковых, телесных и других ощущениях).

 Сочетание приемов концентрации внимания, актуализации воображения и дыхательных упражнений.

 Активизация чувства юмора, – попытаться увидеть комическое даже в сложной, серьёзной ситуации, простить партнеру его ошибку, несообразительность, эмоциональность.

 Отвлечение – постараться, как можно ярче представить ситуацию, в которой обычно чувствуете себя наиболее спокойно и уютно, поставить себя в эту ситуацию.

 Переключение на интересную деятельность, любимое занятие – создать новую доминанту.

Программа профессионального психологического самосохранения может иметь следующие пункты:

 активная позиция в профессиональной жизни, а именно реализация себя как активной личности в активной профессиональной среде;

 готовность к постоянному самоизменению, лабильность установок, которую наблюдают у многих долгожителей;

 укрепление в своей личности тех ее качеств, которые особенно необходимы и востребованы в современном обществе (готовность к включению в новые проекты, укрепление у себя ресурса «успеха» и уверенности в своих силах);

 создание оптимистической профессиональной перспективы, усиление авторства своей жизни даже в сложных обстоятельствах;

 поддержание у себя позитивной Я-концепции себя как профессионала, акцент на своих достижениях, усиление своих положительных качеств;

 внутренняя личностная ответственность за свое психическое и физическое здоровье;

 способность жить в ладу с самим собой, внутренняя гармония, принятие реальных факторов своей профессиональной жизни;

 умение понять себя как индивидуальность, самобытность, действование не вопреки своей индивидуальности, а в союзе с ней;

 установка на творчество даже в малоподходящих для этого условиях («выживание через творчество»);

 владение приемами самовосстановления (физического и психического) после перегрузок, нормализации уровня работоспособности;

 исключение из своей жизни саморазрушающих и самопоражающих стратегий поведения, усиление своего жизненного потенциала и жизнестойкости.

**Технология сохранение и укрепление психологического здоровья родителей детей дошкольного возраста**

Валеологического просвещения родителей — это технологии, направленные на обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ, обретение ими валеологической компетентности. Валеологическое образование родителей надо рассматривать как непрерывный процесс валеологического просвещения всех членов семьи.

В соответствии с этим валеологическое просвещение родителей включает:

1. ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;

2. участие в составлении индивидуальных программ (планов) оздоровления детей;

3. целенаправленную санпросветработу, пропагандирующую общегигиенические требования, необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима и т.д.;

4. ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;

5. обучение конкретным приемам и методам оздоровления (ЛФК, дыхательной гимнастике, самомассажу, разнообразным видам закаливания и т.д.);

6. ознакомление с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма (фитотерапии, ароматерапии и т.д.).

Для реализации этих задач широко используются:

1. информация в родительских уголках, в папках-передвижках, в библиотеке ДОУ;

2. консультации;

3. устные журналы и дискуссии с участием психолога, медиков, специалистов по физическому воспитанию, а также родителей с опытом семейного воспитания;

4. семинары-практикумы;

5. деловые игры и тренинги с прослушиванием магнитофонных записей бесед с детьми, разбором проблемных ситуаций по видеосъемкам, решением педагогических кроссвордов и т.д.;

6. «дни открытых дверей» для родителей с просмотром и проведением разнообразных занятий в физкультурном зале, на стадионе и в бассейне, закаливающих и лечебных процедур;

7. совместные физкультурные досуги и праздники и т.д.

Основой в технологии валеологического просвещения является индивидуальная программа (план) оздоровления, разрабатываемая на каждого ребенка в начале учебного года совместно с родителями на основе глубокой диагностики состояния его здоровья и психомоторного развития, которая включает:

1. анамнез заболеваемости за предыдущий период времени;

2. осмотр ребенка "узкими" специалистами и общее обследование (заключение педиатра);

3. функциональную диагностику;

4. анализ навыков детей по основным видам движений;

5. анкетирование родителей по вопросам воспитания здорового ребенка.

6. особой формой наглядной пропаганды здоровьесбережения детей среди родителей являются валеологические газеты, буклеты, памятки. Материал для них подбирают воспитатели, оформляют и включают в план валеологической работы с родителями. В них отражаются самые актуальные проблемы здорового образа жизни детей. Наглядные пособия помогают родителям лучше узнать условия, задачи и методы воспитания здоровых детей. Также могут быть подобраны рекомендации специалистов по интересующей родителей проблеме здоровьесохранения детей, а также статьи для родителей, взятые из других газет, журналов.

Таким образом, технология валеологического просвещения родителей позволяет не только на деле осуществить индивидуальный подход к каждому ребенку, но и привлечь родителей к совместным систематическим усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в дошкольном учреждении.

Список использованных источников

1. Атемаскина, Ю.В. Современные педагогические технологии в ДОУ: Учебно-

методическое пособие / Ю.В. Атемаскина. - СПб.: Детство Пресс, 2012. - 112 c.

2. Журнал «Педагогическое обозрение» [Электронный ресурс]. — Режим

доступа: http://gcro.nios.ru (Дата обращения: 27.11.2017).

3. Международный образовательный портал МААМ [Электронный ресурс]. —

Режим доступа: http://www.maam.ru (Дата обращения: 25.11.2017).

4. «Инфоурок» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: https://infourok.ru/

(Дата обращения: 4.12.2017).

5. Медицинские науки. Психическое здоровье и экология личности

[Электронный ресурс]. — Режим доступа: https://www.natural-sciences.ru (Дата обращения:

27.11.2017).

6. Международный образовательный портал МААМ [Электронный ресурс]. —

Режим доступа: http://www.maam.ru (Дата обращения: 25.11.2017).

7. Педагогическое сообщество Екатерины Пашковой — PEDSOVET.SU

[Электронный ресурс]. — Режим доступа: http://pedsovet.su (Дата обращения: 27.11.2017).

8. Психологический журнал. Адаптация опросника «шкалы психологического

благополучия» К. Рифф [Электронный ресурс]. — Режим доступа: http://media.miu.by (Дата

обращения: 27.11.2017).

9. Психологическое благополучие [Электронный ресурс]. — Режим доступа:

https://cyberleninka.ru (Дата обращения: 27.11.2017).

10. Психологический центр "Оптимист" [Электронный ресурс]. — Режим

доступа: http://anleop.ru (Дата обращения: 2.12.2017).

11. Психология. Соотношение понятий психического и психологического

здоровья личности [Электронный ресурс]. — Режим доступа: https://cyberleninka.ru (Дата

обращения: 27.11.2017).

12. Социальная сеть работников образования «Наша сеть» [Электронный

ресурс]. — Режим доступа: https://nsportal.ru/ (Дата обращения: 5.12.2017).