

-В процессе работы отмечать все изменения, которые происходят с каждым членом группы.

-Отслеживать осознание членами группы значимости работы.

-Отслеживать степень осознания изменений, которые происходят с членами группы в целом и с каждым в отдельности.

-Отслеживание оценки даваемой как тренинговым упражнениям, так и работе тренера, для изменения корректив.

Нами были практически реализованы следующие тренинги: «Знакомство», «Круг друзей», «Коммуникативный», «Сплоченность». Подросткам интересна данная форма взаимодействия, они охотно идут на контакт тренером и друг с другом.

Во время проведения тренингов нами были замечены следующие изменения, происходящие с подростками: более частое принятие подростками открытых поз, свободное высказывание своих мыслей, чувств, эмоций по отношению друг к другу и ситуациям, возникающим в группе, сплоченность членов тренинговой группы, их взаимопомощь и взаимоподдержка.

Тренинговая форма работы по данному направлению не является единственно возможной, но нами она была признана эффективной.

*Атаманчук О.П., Печеркина А. А.*

г. Екатеринбург, Российский государственный профессионально-педагогический университет

## **Психическое здоровье человека: постановка проблемы исследования**

Понятие «здоровье» интересует ученых с древних времен. Длительное время оно определялось как проблема индивидуально-личностного бытия, имеющая значение, главным образом, для выживания и развития отдельного индивида. В настоящее время здоровье приобретает значение сложного и глобального социокультурного явления [2]. Такое исключительное положение делает здоровье приоритетной областью национальной политики, предметом всестороннего изучения и глубинного осмысления [3].

В настоящее время понятие «здоровье» рассматривается как сложный многомерный феномен, имеющий гетерогенную структуру, сочетающий в себе качественно различные компоненты [2]. Составляющие здоровья широко варьируют от отсутствия болезни и нормальной функции организма до полного физического, духовного, умственного и социального благополучия [1]. Так, общепринятым является разделение здоровья на физиологическое (соматическое) и психическое. Ряд исследователей указывает и на такой вид здоровья, как психологическое. Анализ работ по данной теме показал, что в большинстве работ понятия «психическое здоровье» и «психологическое здоровье» рассматриваются как синонимы, что является, на наш взгляд, неверным.

Так, психическое здоровье в широком смысле определяется как идеальное понятие, основанное на творческих принципах свободы, духовности, индивидуальности, социальной интегрированности [4], а также как:

- баланс различных психических свойств и процессов (баланс между умением отдать и взять от другого, быть одному и быть среди людей, любовью к себе и любовью к другим);
- определенный резерв сил человека, благодаря которому он может преодолеть неожиданные стрессы или затруднения, возникшие в исключительных обстоятельствах;
- состояние устойчивости, стабильности, определенности в жизни и оптимистический, жизнелюбивый настрой;
- состояние равновесия между человеком и окружающим миром, гармония между ним и обществом, сосуществование представлений отдельного человека с представлениями других людей об «объективной реальности» [5].

Анализ отечественной и зарубежной литературы по проблеме психического здоровья показывает, что применяемое ранее и до настоящего времени в различной психолого-педагогической литературе понятие «психическое здоровье» отождествляется с состоянием психического нездоровья, нарушением психики, «дефектом». Однако следует отметить, что в последние годы в мировой практике представления о психическом здоровье в значительной степени были сосредоточены в области здоровых и конструктивных проявлений человеческой природы [3].

Проблематикой здоровой личности в зарубежной практике занимались такие крупнейшие ученые, как Э. Фромм, К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкл, Г. Оллпорт. Среди представителей российской психологической школы, изучающих данную проблему можно отметить таких ученых, как И.В. Дубровина, А.М. Прихожан, Б.С. Братусь.

Проблемы собственно психологического здоровья, как правило, рассматриваются в контексте психологической помощи, не директивной, немедицинской психотерапии и индивидуального психологического консультирования[5]. Оно определяется как состояние субъективного, внутреннего благополучия личности обеспечивающее оптимальный выбор действий, поступков и поведения в ситуациях ее взаимодействия с окружающими объективными условиями, другими людьми и позволяющие ей свободно актуализировать свои индивидуальные и возрастно-психологические возможности [5].

Вышесказанное позволяет констатировать то, что данные понятия являются по своему содержанию различными. Наибольший интерес для нас представляет изучение психического здоровья. Это связано с тем, что на сегодняшний момент проблема сохранения и поддержания психического здоровья является особенно актуальной для людей, чья профессиональная деятельность связана с экстремальными условиями работы (пожарные, сотрудники МВД, спасатели), а также для тех, кто занят в социальной сфере (педагоги, психологи, врачи).

В частности, установлено то, что наиболее уязвимым контингентом по возможности приобретения психосоматических и невротических расстройств, в основе которых лежат неразрешимые психологические конфликты или повторяющиеся микротравмы (дистрессы) являются учителя. Высокая вероятность развития симптомов профессионального выгорания существует среди работников педагогических профессий. Показатели степени социальной адаптации в среднем по группам учителей ниже, чем у других профессий [5].

Результаты исследования по данной проблематике имеют большое значение для психологии образования, так как затрагивают такой немаловажный вопрос, как организация работы по обеспечению психического здоровья педагогического персонала учреждений образования. Психиче-

ское здоровье педагогов является важнейшим условием становления психического здоровья учащихся.

Таким образом, становится очевидным, что более ясное понимание проблематики здоровья необходимо не только для расширения и углубления научных знаний о человеке, но также для совершенствования оздоровительных технологий и практик.

*Литература:*

1. *Авдеева Н.Н., Ашмарин И.И., Степанова Г.Б.* Здоровье как ценность и предмет научного знания // Мир психологии, 2000. №1.
2. *Васильева О.С., Филатов Ф.Р.* Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. пособие. М., 2001.
3. *Васильева О.С., Филатов Ф.Р.* Здоровье как предмет междисциплинарного исследования: подходы и проблемы // Прикладная психология, 2001. №5.
4. *Гришанова З.И., Левченко Е.В.* К вопросу о диагностике психического здоровья // Прикладная психология, 2002. №2.
5. *Пахальян В.Э.* Психопрофилактика и безопасность психологического здоровья детей // Прикладная психология, 2002. №5–6.

*Лепихова Е.А., Печеркина А.А.*

Екатеринбург, Российский государственный профессионально-педагогический университет

## **К вопросу об исследовании психического здоровья студентов**

Психическое здоровье – одна из наиболее остро обсуждаемых в настоящее время проблем в психологии, теоретической и практической психотерапии, психиатрии. Интерес к данной области у исследователей резко возрос после того, как был опубликован доклад Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в 1979 году. При этом основное количество статей и монографий было опубликовано по проблемам психического здоровья дошкольников, младших школьников, подростков и учащихся старших классов школы.