

Секция «Психология»

Роль тренинга в формировании, поддержании и сохранении психического здоровья человека

Коцубенко Амина Константиновна

Студент

Иркутский государственный университет, Факультет психологии, Иркутск, Россия

E-mail: amakocubenko@mail.ru

В условиях современности проблема формирования представлений о ЗОЖ, поддержания и сохранения психического здоровья становится актуальной. Сегодня существует множество техник и методов (тренинги личностного роста, направленные на развитие креативности и стрессоустойчивости, программы развития потенциалов и т.д.), которые позволяют человеку решить подобные вопросы.

В нашей работе мы остановимся на роли тренинга по формированию, поддержанию и сохранению психического здоровья человека в русле пропаганды здорового образа жизни и профилактики социально-негативных явлений. Тренинг как совокупность активных методов практической психологии позволяет быстрее усваивать информацию, формировать человеку в себе мотивацию на ведение ЗОЖ, раскрывать свой личностный потенциал [1].

Определим понятие «психического здоровья». В нашей работе под этим термином будем понимать состояние душевного благополучия и состояние душевного комфорта человека, характеризующиеся отсутствием психических или психосоматических заболеваний, соответствующие нормальному возрастному развитию психики, а также обеспечивающие адекватную поведенческую реакцию человека.

С понятием «психическое здоровье» тесно связано понятие «здоровый образ жизни» («ЗОЖ»), под которым будем понимать типичные формы жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций. Т.е. ЗОЖ – это та деятельность человека, которая определяет уровень его психического здоровья.

Как следствие, можно сделать вывод о главенстве роли психического здоровья в жизни каждого человека.

Наше эмпирическое исследование предполагает определение уровня психического здоровья участников тренинга, что позволит нам определить эффективность тренинговой работы в процессах формирования, поддержания и сохранения психического здоровья.

Тренинг проходил на базе Кабинета профилактики наркомании при ИГУ с ноября по декабрь 2013 г, в тренинге приняло участие 30 студентов ИГУ (16-23 года), среди которых есть студенты, занятые добровольческой деятельностью по профилактике наркомании и пропаганде ЗОЖ. Программа тренинга предполагает решение следующих задач:

- информирование участников тренинга о важности поддержания психического здоровья и формирования ЗОЖ, формирование установки на ЗОЖ,
- раскрытие личностного потенциала молодежи для ее самореализации [2].

Тренинг проходил два раза в неделю в течение месяца, всего было проведено 15 занятий по 1,5 часа.

В качестве диагностического инструмента мы использовали методику оценки психического здоровья (МОПЗ), которая проводилась с испытуемыми до и после тренинга. Результаты, полученные после обработки материалов данной методики (до проведения тренинга), распределились следующим образом: показатели 46,7% респондентов (14 человек) не выходят за границы нормы, соответственно, показатели 53,3% испытуемых (16 человек) оказались за ее пределами. Оценивая интегральные шкалы методики, важно отметить, что показатели 60% респондентов (18 человек) характеризуются недостаточным уровнем психической активности. Результаты, полученные после обработки материалов данной методики (после проведения тренинга), следующие: показатели 56,6% студентов (17 человек) попали в нормальное распределение, соответственно, 43,3% студентов (13 человек) выходят за его пределы. При этом низкие показатели шкалы, определяющей уровень психической активности, отмечаются у 40% испытуемых (12 человек).

Математический анализ полученных данных (с помощью t-критерия Стьюдента) показал, что полученные нами значения попадают в зону незначимости. Однако нельзя утверждать о неважности результатов. Мы обнаруживаем уменьшение количества людей, имеющих недостаточный уровень психической активности, на 20%. Вероятно, это говорит нам о том, что воздействие тренинговой работы имело благоприятное воздействие. К тому же, молодые люди были вовлечены в общественно-полезную деятельность в процессе тренинга, а после него некоторые из них пополнили ряды волонтеров. Это, как индикатор психического здоровья, определяет улучшение его показателей.

Кроме того, результаты эмпирического исследования, осуществленного с использованием методик «Шкала субъективного благополучия» и «Тест психического здоровья», также привели нас к подтверждению выдвинутого положения. Результаты («Тест психического здоровья») распределились следующим образом: 63% респондентов (19 человек) характеризуют отклонения психического здоровья, некоторая дезадаптация, неправильный (нездоровый/малоздоровый) образ жизни. И 37% (11 человек) испытуемых характеризует психическое здоровье.

По результатам «Шкалы субъективного благополучия» обнаруживаем некоторые изменения: 70% испытуемых (21 человек) отмечают оптимальность своего эмоционального состояния, удовлетворенность социальным положением и физическими симптомами. Соответственно, 30% участников тренинга (9 человек) по-прежнему склонны обнаруживать некоторые отклонения психического здоровья. Согласно данным, полученным в ходе беседы с участниками тренинга по его окончании, включенность подобного рода мероприятий в образовательный процесс способствует формированию ценности своего психического здоровья и ЗОЖ, несомненно, повышает информированность о факторах, способствующих поддержанию и сохранению психического здоровья, формирует мотивацию на ведение ЗОЖ. Однако существуют и некоторые ограничивающие получение положительного результата факторы. К примеру, закоренелость вредных привычек, патологическая тяга и т.п. в совокупности с условиями затяжного стресса не способствуют включению личности в процесс тренинга и, как результат, получению эффективного результата.

Данное исследование представляет интерес для руководителей волонтерских организаций, для людей, желающих вступить в ряды волонтеров. Проведенные многочисленные исследования доказывают важность волонтерской деятельности в улучшении

психического здоровья и, как результат, улучшения качества жизни. Мы предполагаем дальше разрабатывать данную проблему в русле изучения личностных характеристик человека, его мотивации и характера влияния рода деятельности на разные аспекты его жизнедеятельности.

Литература

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга / И.В. Вачков. - М: Изд-во «Ось-89», 1999. – 176 с. - С.23.
2. Емельянова К.В. Добровольческое движение: подготовка добровольцев по профилактике социально-негативных явлений среди молодежи по программе «Равный-равному» / К.В. Емельянова, О.В. Колабердина. – Иркутск, 2010. – 55 с.