

различий показателей вербальной креативности выявил их наличие в зависимости от типа образовательного учреждения (таб. 4).

Таблица 4 Различия показателей вербальной креативности

	Вербальная креативность		
	Общеобр. СШ	СШ с худож. уклоном	Гимназия
СШ №98	***	0,000611	0,547822
СШ №1	0,000611	***	0,000609
Гимназия №1	0,547822	0,000609	***

Как видно из таблицы 4, имеют место значимые различия в показателях вербальной креативности (ВК) у подростков, обучающихся в разных типах образовательных учреждений. Испытуемые общеобразовательной СШ и гимназии имеют более высокие показатели ВК по отношению к испытуемым СШ с художественным уклоном ( $p < 0,01$ ). Не выявлено различий в уровне развития вербальной креативности у испытуемых общеобразовательной СШ и гимназии.

УДК 159.94

**С.Е. ПОКРОВСКАЯ, Н.А. БАРКАН**

Республика Беларусь, Минск, УО «НИО», УО «ТГУ»

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛИЧНОСТИ, ЕГО СОЦИАЛЬНАЯ И ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ**

Здоровье населения, в том числе и психическое, относится к наиболее значимым социальным ценностям. Под психическим здоровьем понимают такое состояние индивида, которое характеризуется цельностью и согласованностью всех психических функций организма, обеспечивающих чувство субъективной психической комфортности, способность к целенаправленной осмысленной деятельности, адекватные (с учетом этнокультурных критериев) формы поведения. Кроме понятия индивидуальное психическое здоровье, существует понятие общественное психическое здоровье, которое характеризует уровень здоровья популяции.

Различают несколько типов саморазрушающего поведения: аддиктивное поведение – это ранняя алкоголизация, злоупотребление наркотиками, аутоагрессия, суицидальное поведение.

Общеизвестна истина, что недуг легче предупредить, чем его лечить. Постигание этого знания облегчает выполнение подобной задачи, что совпадает с высказыванием известного чешского мыслителя Яна Коменского «изучение мудрости возвышает нас и делает сильными и великодушными». Пропаганда здорового образа жизни, разъяснение условий воз-

никновения пограничных состояний помогают людям бороться с нервной, способствует оздоровлению быта и производственных отношений.

Сохранение и поддержание душевного равновесия помимо укрепления общего жизненного тонуса благоприятствует творческой деятельности человека. Эта истина становится все более очевидной: наблюдается массовая тяга к освоению разнообразных приемов и методов самовнушения, аутогенной тренировки, комплексов упражнений по психической и физической закалке организма.

Возрастающий интерес современного человека к проблемам психического здоровья вполне объясним и понятен. Он определяется повышением уровня культуры и образования людей, с одной стороны, и постоянным усложнением образа жизни и межчеловеческих отношений, меняющимся обликом окружающей среды, предъявляющим к психической деятельности человека повышенные требования, – с другой.

Эллинская мудрость «Познай самого себя» призывает к весьма тяжелому, но благодатному труду: раскрывая пружины своего поведения, осознавая подспудные мотивы и влечения, обучаясь рационально управлять своими чувствами, мы продвигаемся по пути совершенствования.

Таким образом, в духовном здоровье – источник силы и бодрости. В постоянном потоке идеала, преодолении противоречий человек на практике познает прекрасную истину, что «жизнь – хороша, когда ты в мире необходимое звено» (А.Майков). Основатель метода рациональной психотерапии Дьюбуа писал: «Что касается меня, то я всегда полагал, что психотерапия должна представлять собой «перевоспитание», и что следует прибегать к тем же приемам, что и при воспитании, т.е. нужно развивать и укреплять ум больного, научить его правильно смотреть на вещи, умиротворять его чувства, меня вызвавшие их умственные представления».

Психика – это тот инструмент с помощью которого человек выделился из пассивного мира живой и неживой природы, стал над ним. Наша задача – максимально использовать все это несметное богатство, настроить его на необходимый режим жизнеспособности и жизнестойкости, на преодоление малейшего отклонения в здоровье.

УДК 316.4

**И.Я.ПРЕЦКАЙЛО**

Республика Беларусь, Брест, БОЦГЭиОЗ

### **ПРИМЕНЕНИЕ ОСОЗНАННОЙ САЛИВАЦИИ ДЛЯ КУПИРОВАНИЯ ТРЕВОГИ**

В процессе подготовки к экзамену либо в другой эмоционально значимой ситуации у учащихся часто возникают состояния тревоги и даже