

4. Полякова, О. Б. Психогигиена и профилактика профессиональных деформаций личности / О. Б. Полякова. — М. : НОУ ВПО МПСИ, 2008. — 304 с.

5. Понасенкова, С. В. Профессиональная деформация / С. В. Понасенкова // Нар. асвета. — 2003. — № 2. — С. 50-51.

Материал поступил в редакцию 29.04.2011.

**А. А. Селезнёв**

Барановичский государственный университет,  
г. Барановичи, Республика Беларусь

## ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛИЧНОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Проблема психологического здоровья личности является актуальной в контексте методологии и стратегии психологического образования. Анализ научной литературы, посвященной состоянию здоровья учащейся молодежи в Республике Беларусь, показывает, что число полностью здоровых юношей и девушек составляет 8—13%. На начало XX века уже в дошкольном возрасте 12—19% детей имели выраженные формы психических расстройств, а 40% — составляли группу «риска» по развитию психических нарушений; в начальном периоде обучения и подростковом возрасте частота нервно-психических расстройств достигла 20—25%, к моменту окончания школы этот процент увеличился до 93%; 2/3 выпускников школ имели медицинские ограничения при выборе профессии; более чем 50% допризывников была противопоказана служба в армии; число здоровых девушек-выпускниц школ уменьшилось до 6,3%; до 75% увеличилось количество девушек, имеющих хронические заболевания; до 1% всех подростков в возрасте 15—17 лет уже имели диагнозы «алкоголизм», «токсикомания», «наркомания». По прогнозным показателям депрессивные расстройства к 2020 году займут 2-е место после сердечно-сосудистой патологии в структуре заболеваемости, среди причин инвалидизации и снижения трудоспособности [1]. Данная неблагоприятная ситуация требует безотлагательной научной разработки и практического обоснования здоровьесберегающих психологических условий и средств обеспечения учебного процесса.

*Психологическая модель здоровья* отличается от *модели психического здоровья* прежде всего философским смыслом: в первом случае — это *наиболее полное* выявление и развитие личностного потенциала человека, модель *психологического ресурса здоровья, развития личности*; в другом — *адаптация, модель условной психической «нормы»* (табл. 1; 2) [2].

Т а б л и ц а 1 — Анализ понятия «психологическое здоровье личности»

| Категории анализа              | Характеристика                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Содержание понятия             | Психологическое здоровье личности — динамическое состояние полноценно функционирующей личности, важным критерием которого является сформированность самоактуализационных характеристик, отражающих стремление человека к наиболее полному выявлению и развитию своего личностного потенциала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Критерии                       | В качестве основного критерия психологического здоровья личности выступает сформированность самоактуализационных характеристик                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Функции                        | Психологическое здоровье обеспечивает самоактуализированное вхождение человека в мир бытия, создание гармонии с окружающим миром (миром природы), миром общения (социальным миром, миром отношений индивидуума с другими людьми), собственным миром индивидуума (субъективным миром самосознания), поиск индивидуального смысла жизни                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Механизм регуляции             | Социально-психологический                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Цель                           | Гармоничное личностное развитие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Подход к изучению              | Холистический                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Взгляды на норму               | Наличие позитивной динамики развития                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Факторы                        | Мотиваторы, передающие, предшествующие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Условия сохранения и улучшения | Организация познавательной деятельности, формирование психологических знаний и умений учащейся молодежи в ходе специальной теоретической и практической психологической подготовки, самостоятельной работы на основе выбора необходимой информации в соответствии с их интересами, возрастными потребностями; деятельность педагогов, психологов, направленная на обеспечение эмоциональной поддержки, обстановки доверия, адаптации учащейся молодежи к новым условиям жизнедеятельности в социальной среде; деятельность учащейся молодежи, направленная на самопознание, самовоспитание, опыт осознания себя и собственной деятельности, перспектив личностного роста, составление программы саморазвития; самоконтроль, самооценка эффективности проведенной работы |
| Средства формирования          | Организационные психолого-педагогические средства здоровьесберегающей педагогической технологии: социально-медико-психологический мониторинг, предполагающий диагностику развития личностных характеристик обучающихся в новых условиях жизнедеятельности, и соответствующая учебная (образовательная) программа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

Т а б л и ц а 2 — Дифференциальный анализ понятий «психическое здоровье» и «психологическое здоровье личности»

|                   |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Категория анализа | Психическое здоровье                                                                                                             | Психологическое (духовное) здоровье личности                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Модель здоровья   | Медицинская                                                                                                                      | Психологическая                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Уровень регуляции | Психофизиологический                                                                                                             | Социально-психологический                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Критерии          | Отсутствие психических расстройств, нарушений познавательной, эмоциональной, двигательного-волевой сфер психической деятельности | В качестве основного критерия психологического здоровья личности выступает сформированность самоактуализационных характеристик. В качестве дополнительных критериев психологического здоровья личности могут выступать сформированность социального интереса, валеологических установок и др. |
| Цель              | Нормальное психическое развитие                                                                                                  | Гармоничное личностное развитие                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Подход к изучению | Структурный                                                                                                                      | Холистический                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Взгляд на норму   | Статистически-адаптационный                                                                                                      | Наличие позитивной динамики развития                                                                                                                                                                                                                                                          |

Не каждый психически здоровый человек становится на путь становления психологического здоровья. Если психическое здоровье человека определяется отсутствием симптомов психических заболеваний, нарушений познавательной, эмоциональной, двигательного-волевой сфер психической деятельности, то психологическое здоровье человека во многом определяется *самоактуализацией* здоровьесозидающей деятельности человека, выступающей в качестве важнейшего условия самореализации человека. *Механизм самоактуализации* недостаточно изучен, требует отдельного исследования. *Возможно, основой самоактуализации является непознанная энергетическая реальность либо другое самодостаточное начало, которое обуславливает саму жизнь и самоорганизацию психической деятельности.*

Альтернативой психологическому здоровью является *психологическое нездоровье*, которое можно охарактеризовать как нарушение развития личности, вызванное *отсутствием стремления*, желания человека к саморазвитию, что может быть обусловлено различными психологическими факторами, либо отсутствием условий для саморазвития и самореализации. Выделение понятия «психологическое здоровье личности» позволяет избежать противопоставления здорового психически человека и больного, так как болезнь объективна, а самочувствие человека, развитие личности субъективно. Каждый человек имеет право на субъективное определение своего состояния здоровья. Принцип относительности дает возможность самовыражения каждому, и, следовательно, каждому утвердить свое душевное состояние умиротворенности, а стало быть, здоровье. Важно отметить, что наличие психоневротических нарушений не исключает развитие личности. Тем важнее то, что развитие личности должно выполнять психопрофилактическую роль в отношении психосоматических заболеваний. Психолог обязан помочь человеку укрепить здоровье за счет имеющегося у него «арсенала» психологических знаний и умений.

Речь идет о *необходимости разработки психологической концепции здоровья в контексте развития личности*. Стратегическое отличие психологической концепции здоровья должно заключаться в ориентации на активное развитие личности, в том числе и при наличии невротических расстройств и нарушений психической деятельности. На основе вышеизложенного можно сделать следующие выводы:

- *адаптация* — критерий нормированного, медицинского подхода к оценке психического здоровья; механическое выделение имеющихся психологических критериев из существующего понятия психического здоровья не является достаточным, учитывая подход к оценке психического здоровья с позиции нормы, а не с позиции наиболее *полного выявления и развития личностного потенциала человека*;

- в основе психологического здоровья – *активный процесс саморазвития личности*, заложенный *самой природой* механизм, который *можно и необходимо достраивать* через *социокультурное опосредование, формирование психологической культуры личности*; психологическое здоровье личности как психологическое средство имеет свои функции: *рефлексивно-гармонизирующую* (обеспечение гармонии собственного мира индивидуума — субъективного мира самосознания, уравновешенности и духовной автономии); *коммуникативно-гармонизирующую* (обеспечение гармонии мира общения — социального мира, гуманизация межличностных отношений, социализация личности); *психофизиологическую* (обеспечение гармонии с миром природы. Наше тело и окружающая нас природа — единственный «храм», дарованный нам на Земле, требующий регулярных физических упражнений, заботы и внимания); *актуализирующую* (самопознание, самоактуализация, самореализация творческого, духовно-нравственного потенциала, смысла жизни); *психокорректирующую* (управление психической деятельностью в условиях стресса); *психосинтезирующую* (создание личностной целостности на базе формирования более широкой структуры отношений в психике человека, сохранение чувства индивидуальности на уровне всеобщности, где личные планы и интересы перекрываются более широким взглядом на целое, реализация трансперсонального «Я»);

- выделение понятия «психологическое здоровье личности» обусловлено необходимостью совершенствования психологического обеспечения образовательного процесса, воспитания молодого поколения страны.

*Психологическое здоровье личности должно выступать в качестве центрального понятия в профессиональной психологической деятельности.*

### Список источников

1. Селезнёв, А. А. Здоровьесозидающие педагогические технологии взаимодействия / А. А. Селезнёв // Нар. асвета. — № 6. — 2008. — С. 35—40.
2. Селезнёв, А. А. Педагогическая психология здоровья в системе профессионального образования : моногр. / А. А. Селезнёв. — Барановичи : РИО БарГУ, 2008. — 158[2] с.

Материал поступил в редакцию 09.03.2011.

**В. В. Семикин**

Российский государственный педагогический университет  
имени А. И. Герцена,  
г. Санкт-Петербург, Россия

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ВЗАИМОДЕЙСТВИИ

Движение современного российского общества к демократическому устройству, гуманистическим отношениям, состоянию социальной безопасности и психологического здоровья актуализирует проблему качества различных форм социального взаимодействия людей. В основе этого качества лежит культура межличностного взаимодействия людей, которая является внешним выражением внутренней психологической культуры взаимодействующих субъектов. Психологическая культура — это особая психологическая характеристика, формирующаяся и проявляющаяся в социальном взаимодействии людей и выступающая регулятором этого взаимодействия. Низкий уровень или отсутствие психологической культуры приводит к возникновению различных проблем, сложностей и конфликтов в отношениях и взаимодействиях людей. Поэтому проблемы взаимодействия — это во многом проблемы внутренней культуры. Особое значение психологическая культура имеет для педагогического взаимодействия, которое выступает основой образовательной среды и механизмом функционирования образовательных систем. Проблемы педагогического взаимодействия — это, в том числе, проблемы уровня психологической культуры ее субъектов. Образование, являясь основным механизмом воспроизводства культуры в обществе, призвано порождать также и культуру межличностных взаимодействий людей, и внутреннюю психологическую культуру своих субъектов, что соответствует основным целевым установкам программы модернизации образования.

Существующий уровень теоретических представлений о психологической культуре сдерживает решение целого ряда актуальных практикоориентированных задач, связанных с воспитанием подрастающего поколения, оптимизацией педагогического взаимодействия в образовательных учреждениях, обеспечением безопасности и гуманности образовательной среды, совершенствованием системы психологического образования, повышением уровня психологической и профессиональной подготовки специалистов образования, развитием службы практической психологии в системе образования.

Психологическая культура рассматривается как ядро общей культуры человека, ее базисная психологическая составляющая, проявляющаяся в способах и стилях взаимодействия с другими людьми. Она включает в себя все, что касается субъект-субъектных и самосубъектных взаимосвязей и отношений. Являясь внутренним качеством субъекта, психологическая культура проявляется вовне как качество социального взаимодействия.

Выступая в единстве двух планов — внутреннего (личностного) и внешнего (социального), психологическая культура проявляется в единстве содержательной, духовной стороны, включающей совокупность человеческих ценностей и смыслов, глубину понимания и богатство отношения к другим людям, а также операциональной стороны, как совокупность умений, навыков, приемов и способов культурного взаимодействия с людьми.

Роль и значение психологической культуры для жизни и деятельности человека раскрывается в ее основных функциях: регулятивной, адаптивной, интегративной. Эти функции взаимосвязаны и дополняют друг друга, обеспечивая гармонию человека психологической культуры с миром и самим собой.

Содержание психологической культуры раскрывается, прежде всего, в трех взаимосвязанных составляющих: аутопсихологической, основанной на качестве самосубъектных отношений; социально-психологической, основанной на качестве субъект-субъектных отношений; предметно-деятельностной, опосредующей первые две составляющие, в основе которых лежит качество субъект-субъектных отношений.

Три относительно независимых измерения позволяют описать психологическую культуру конкретного человека: качественное своеобразие психологической культуры определяется этнонациональными особенностями, гендерными различиями, а также возрастными и индивидуальными особенностями; объем измеряется широтой проявлений в различных формах социального взаимодействия, в различных видах деятельности, в различных социальных общностях; критерием уровня развития является соответствие внутреннего состояния и поведения человека социокультурным нормам и идеалам.

В исследовании выделены и охарактеризованы три основных уровня развития психологической культуры: психологическая грамотность, психологическая компетентность и, собственно, психологическая культура. Третий, высший уровень мы определяем как зрелую психологическую культуру, которая служит универсальным психологическим механизмом саморегуляции человека в различных формах социального взаимодействия, обеспечивающим и эффективное, и безопасное, и гуманное взаимодействие с людьми. Психологическая культура этого уровня выступает как психологическое новообразование, отражающее высокий уровень зрелости личности,