

3. Селезнёв, А. А. Применение психолого-гигиенических методов с целью улучшения профориентационной, социально-психологической и деонтологической подготовки молодёжи / А. А. Селезнёв // Социальная работа с молодёжью в Брестской области : Документ. Опыт. Практика / Гос. ком. по делам молодёжи Респ. Беларусь ; редкол.: Д. А. Бовкунович [и др.]. — Минск : [б. и.], 2000. — С. 80—81.
4. Селезнёв, А. А. Проект развития службы семейного консультирования / А. А. Селезнёв // Социальная работа с молодёжью в Брестской области : Документ. Опыт. Практика / Гос. ком. по делам молодёжи Респ. Беларусь ; редкол.: Д. А. Бовкунович [и др.]. — Минск : [б. и.], 2000. — С. 62—64.
5. Селезнёв, А. А. Сценарий молодёжной дискуссионной шоу-передачи Института позитивного поведения «Проблемы полового воспитания, профилактики венерических заболеваний, СПИДа» / А. А. Селезнёв // Социальная работа с молодёжью в Брестской области : Документ. Опыт. Практика / Гос. ком. по делам молодёжи Респ. Беларусь ; редкол.: Д. А. Бовкунович [и др.]. — Минск : [б. и.], 2000. — С. 28—29.
6. Большой толковый психологический словарь : в 2 т. / А. Ребер. — М. : АСТ : Вече. — Т. 2 (П — Я). — 2001. — 560 с.
7. ЛЕМОМ : учеб. материалы по сестр. делу / Всемирная организация здравоохранения, Европейское региональное бюро, Scherfigsvej 8, DK-2100. — Copenhagen : Denmark, 1996. — 74 с.
8. Селезнёв, А. А. Педагогическая психология здоровья в системе профессионального образования : моногр. / А. А. Селезнёв. — Барановичи : РИО БарГУ, 2008. — 158 с.
9. Селезнёв, А. А. Психология здоровья : учеб.-метод. пособие / А. А. Селезнёв. — Барановичи : РИО БарГУ, 2006. — 132 с.
10. Селезнёв, А. А. Актуальные проблемы метаанализа психологического здоровья личности / А. А. Селезнёв // Традиции и перспективы развития психологии в Беларуси : материалы Респ. науч.-практ. конф. молодых учёных по психологии, Брест, 26 апр. 2007 г. / Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина, психол.-пед. фак., каф. психологии ; редкол.: Г. И. Малейчук [и др.]. — Брест : БрГУ, 2007. — С. 96—99.
11. Фромм, Э. Здоровое общество / Э. Фромм. — М. : АСТ : Астрель, 2011. — 446 с.
12. Братусь, Б. С. Аномалии личности / Б. С. Братусь. — М. : Мысль, 1988. — 301 с.
13. Юнг, К. Г. Дух в человеке, искусстве и литературе / К. Г. Юнг. — Минск : Харвест, 2003. — 384 с.
14. Большая книга афоризмов / А. П. Кондрашов, И. И. Комарова. — М. : РИПОЛ классик, 2007. — 1 216 с.
15. Ортега-и-Гассет, Х. Что такое философия? / Х. Ортега-и-Гассет. — М. : Наука, 1991. — 408 с.
16. Роджерс, К. Становление личности. Взгляд на психотерапию / К. Роджерс. — М. : ЭКМО-ПРЕСС, 2001. — 416 с.
17. Гийон, Э. Философия буддизма / Э. Гийон. — М. : Астрель : АСТ, 2004. — 159 с.
18. Шапарь, В. Б. Новейший психологический словарь / В. Б. Шапарь, В. Е. Россиха, О. В. Шапарь ; под общ. ред. В. Б. Шапаря. — Ростов н/Д : Феникс, 2005. — 808 с.
19. Фромм, Э. Человек для себя / Э. Фромм. — Минск : Харвест, 2003. — 352 с.
20. Хорни, К. Психология женщины / К. Хорни. — СПб. : Питер, 2013. — 320 с.
21. Фромм, Э. Душа человека / Э. Фромм. — М. : АСТ : Астрель, 2011. — 251 с.
22. Прехт, Р. Д. Любовь / Р. Д. Прехт. — М. : АСТ : Астрель, 2011. — 443 с.

Материал поступил в редакцию 10.10.2013 г.

УДК 371.78(075)

Л. Е. Селезнёва, заместитель главного врача ГУ «БЗЦГиЭ»

Государственное учреждение «Барановичский зональный центр гигиены и эпидемиологии», Барановичи

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Введение. В последние десятилетия одной из актуальнейших проблем общества является резкое ухудшение здоровья населения. Ценность здоровья человека очевидна и не требует специального научного обоснования, однако установки людей на сохранение здоровья и ведение здорового образа жизни не соответствуют ни знаниям людей о здоровье, ни тяжести возникающих у них заболеваний.

По существующим сегодня в нашем обществе традиционным представлениям проблема здоровья, здорового образа жизни рассматривается в основном как проблема медицинская, и поэтому в качестве главной задачи здравоохранения выступает лечение заболеваний, тогда как Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет понятие здоровья как разностороннее и многоуровневое — физическое, психическое, социальное и др. [1]. Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) является сложной, многоаспектной и междисциплинарной проблемой. С психологической точки зрения проблема ЗОЖ тесно связана с внутренней картиной здоровья — представлениями (сопровождающимися своеобразным эмоциональным, чувственным фоном) о своём физическом состоянии, угрожающих здоровью факторах, способах его сохранения и возвращения [1; 2].

Основная часть. Психологическая культура является сравнительно новым в психологической науке и пока довольно редко употребляемым в научной литературе понятием. Одним из первых о психологической культуре в контексте современного научного познания заговорил российский учёный Семикин В. В. [3]. В своем исследовании психологической культуры педагогического взаимодействия он представляет теоретическую модель психологической культуры личности в качестве интегрального и многомерного психического образования, формирующегося и проявляющегося в различных формах межличностного взаимодействия, а также выступающего универсальным регулятором этого взаимодействия. Культура — это трудноуловимое, абстрактное понятие, которое в значительной мере образует основу нашего понимания жизни, передающегося от одного поколения к другому в форме ритуалов, традиций, материального наследия и поведения. Культура — набор программируемых реакций, которые мы и наши предки усвоили, чтобы приспособиться в повседневной жизни к своей среде и к тем, кто нас окружает. Получается, что она [культура] является своего рода программным обеспечением нашего сознания [4].

Жизненный план как совокупность намерений становится жизненной программой тогда, когда предметом размышлений оказывается не только конечный результат, но и способы его достижения. Жизненный план — это план потенциально возможных действий; но зачастую, реалистично оценивая последовательность своих будущих жизненных достижений, люди чрезмерно оптимистичны в определении возможных сроков их осуществления. В этом проявляется их недостаточная готовность к реальным трудностям и проблемам жизни. Здоровье человека основывается на генетических факторах, образе жизни и экологических условиях, но в определённой степени оно зависит также от сознательного отношения человека к себе и окружающей среде. Здоровье человека — состояние полного социально-биологического и психологического комфорта, когда функции всех органов и систем организма уравновешены с природной и социальной средой, отсутствуют какие-либо заболевания и физические дефекты. Нужно помнить, что здоровье зависит от многих факторов, которые объединяются в одно интегральное понятие — здоровый образ жизни, и заключается он в разумном отношении к своему здоровью, физической и психической культуре, закаливании организма, умелой организации труда и отдыха.

Придавая такое огромное значение культуре (особенно психологической), образу жизни и здоровью, ставя на этом акценты, необходимо задуматься, вникнуть в глубинный смысл этих слов. Особый интерес представляет неразрывная связь между этими понятиями, которую можно проследить из глубины веков, с момента появления человека. Стремление к здоровью наблюдается в человеке со времён осознания своего организма и тела как «храма жизни», осознания своей смертности и конечности. Несмотря на случаи самопожертвования и веру в загробную жизнь, которая, по мнению людей верующих, более значима, стремление сохранить свое тело здоровым наблюдалось как биологический фактор продолжения рода и эгоизма индивида практически во всех культурах.

Социально-коммуникативная система создаёт и преобразует социальную среду обитания — от первичных групп до социальных институтов; во внутреннем мире человека она создает систему социальных установок. Душевное здоровье зависит и от реальных отношений с людьми, сформировавшихся под влиянием социальных образцов, и от социальных установок, которые могут предотвращать или провоцировать внутренние конфликты.

На здоровье воздействуют различные характеристики культуры: императивность; иерархичность; избыточность; социальность (групповая специфичность); отражение в культуре универсальных закономерностей психической деятельности; связь культуры с развитием сознания; наличие в культуре неосознаваемых феноменов и процессов; традиционность; обновляемость; историческая изменчивость [5—8]. Каждое из этих свойств может делать культуру фактором, гармонизирующим внутренний мир человека или разрушающим эту гармонию. Они относятся ко всем сферам человеческой жизни, диктуют нам, как человек должен воспринимать мир и самого себя, что думать и чувствовать, как вести себя в тех или иных обстоятельствах. Ценности, принятые обществом, не являясь случайным конгломератом, но представляют собой некую целостность, психологическое наследие многих поколений. Культурный паттерн обеспечивает согласованность культурного поведения в разных сферах человеческой жизнедеятельности. Этот паттерн диктует отбор принятых в данной культуре способов поведения. Подчинение культурному паттерну, интериоризация принятой в обществе системы ценностей, норм и правил обеспечивает согласование внутреннего мира личности, картины здоровья с общественными установками и даёт санкционированные представления о том, чего надо добиваться и как это следует делать. Наличие определённой и общепринятой системы ценностей является важнейшей позитивной предпосылкой душевного здоровья носителя культуры. Напротив, утрата общепринятой системы ценностей, слом культурного паттерна ведёт к росту различных форм девиантного и саморазрушительного поведения, невротических расстройств [9; 10].

Заключение. Психологическая культура личности представляет собой комплексное психологическое образование, проявляющееся в деятельности самопознания и самовоспитания на основе психологических представлений, знаний о собственном внутреннем мире: своих особенностей познавательной деятельности, эмоционально-волевых проявлений, индивидуально-личностных характерологических качеств, а также умений, обеспечивающих самоисследование, саморазвитие, развитие отношений и общения с другими. Одним из основополагающих путей развития психологической культуры являлось, есть и будет образование, ибо на его основе появляется реальная возможность активизировать позитивно-познавательный процесс к собственной личности. Успешное создание психологических условий даст импульс развитию мотивации психологического здоровья с необходимым соотношением в достижении здорового образа жизни.

Целью деятельности образовательного процесса по развитию психологической культуры людей является осознание индивидуальных потребностей и особенностей развития каждого индивида в отдельности. Сохранение душевного здоровья для современного человека неизбежно сопряжено с решением тех задач, которые можно назвать психогигиеническими. Как правило, в процессе жизнедеятельности человек решает эти задачи, не формулируя их специально. Возникающие размышления о необходимости сохранить душевное здоровье свидетельствуют о трудности жизненной ситуации. Культурные традиции помогают человеку сохранять динамическое равновесие с природным окружением, привычный образ жизни, вырабатывают оптимальные формы организации жизнеобеспечения; оптимизируют социальную среду, предотвращают и смягчают возникновение конфликтов в межличностных и межгрупповых отношениях, обеспечивают человека средствами гармонизации внутреннего мира, способами снятия эмоционального напряжения, оптимизации психологического тонуса, создания позитивного настроения; дают человеку ответ на вопрос о целях человеческой жизни и способах их осуществления, представляя собой запечатленный опыт решения экзистенциальных проблем. Условием

продуктивного использования культурного наследия является соответствие ориентиров, выбранных из общего фонда культурного наследия, реальной жизненной ситуации, в которой находится человек.

В качестве важных условий развития психологической культуры учащихся, адекватных представлений о ЗОЖ могут выступать совместные действия педагогов, психолога и обучаемых, направленные на развитие отношений и общения; деятельность самопознания и самовоспитания учащихся; рефлексивно-деятельностное обучение; организация познавательной деятельности в ходе специальной теоретической и практической психологической подготовки, управляемой самостоятельной работы в соответствии с жизненным опытом, интересами, возрастными потребностями обучаемых.

Необходимы также разработка и внедрение в практику работы учреждений среднего специального и высшего образования организационных психолого-педагогических средств, направленных на развитие психологической культуры, диагностику формирования и развития психологических характеристик учащихся.

Список цитируемых источников

1. *Байер, К.* Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг. — М. : Мир, 1997. — 368 с.
2. *Павленок, П. Д.* Теория, история и методика социальной работы: избранные работы : учеб. пособие / П. Д. Павленок. — М. : Мир, 2010. — 565 с.
3. *Семикин, В. В.* Психологическая культура в педагогическом взаимодействии : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 / В. В. Семикин. — СПб. : [б. и.], 2004. — 379 л.
4. *Мацумото, Д.* Психология и культура / Д. Мацумото. — СПб. : Питер, 2003. — 718 с.
5. *Колмогорова, Л. С.* Возрастные возможности и особенности становления психологической культуры учащихся : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. / Л. С. Колмогорова. — М. : [б. и.], 2001. — 471 с.
6. *Коломинский, Я. Л.* Социальная психология развития личности / Я. Л. Коломинский, С. Н. Жеребцов. — Минск : Выш. шк., 2009. — 336 с.
7. *Кравчук, Л. Ф.* Трансформация образа жизни молодёжи в современной социокультурной ситуации / Л. Ф. Кравчук, А. В. Сапронов // *Вопр. культурологии*. — 2007. — № 6. — С. 39—41.
8. *Марков, В. В.* Основы здорового образа жизни и профилактика болезней : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / В. В. Марков — М. : Академия. — 2001. — 320 с.
9. *Васильева, О. С.* Историко-культурный анализ понятия «здоровый образ жизни» и современные представления о нём студенческой молодёжи / О. С. Васильева, Д. З. Хозина // *Психология в вузе*. — 2005. — № 1. — С. 76—91.
10. *Васильева, О. С.* Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. — М. : Академия, 2001. — 352 с.

Материал поступил в редакцию 21.10.2013 г.

УДК 37.015.31

В. В. Семикин, доктор психологических наук, профессор

Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, Санкт-Петербург, Российская Федерация

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ И ЕГО ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СУЩНОСТЬ

Введение. Каждой качественно определённой системе образования свойствен особый тип взаимодействия. В основе образования лежит педагогическое взаимодействие, в процессе которого происходит передача подрастающему поколению богатств культуры и социального опыта человечества. Современный этап развития образования характеризуется утверждением гуманистических педагогических ценностей, ориентированных на поворот к проблемам человека. Новые ориентиры и ценности образования подвели к изменению взглядов на взаимодействие в процессе воспитания и обучения. Необходимость учитывать индивидуальность каждого конкретного ребёнка, заботиться о растущем человеке, создавать условия для саморазвития личности выразилась в поиске новых форм взаимодействия в образовательной среде.

Исторически проблема взаимодействия в своём генезисе раскрывалась с разных позиций. От гуманного отношения к ребёнку со стороны учителя (Н. А. Добролюбов, К. Д. Ушинский, В. А. Сухомлинский и др.), до планомерного воздействия на школьника с целью формирования заданных качеств [1]. В современной психолого-педагогической науке существует несколько взглядов на то, что же понимать под педагогическим взаимодействием и как рассматривать его сущность. Например, Х. И. Лийметс рассматривает взаимодействие как особый вид совместной деятельности; А. С. Самусевич — как способ её организации; И. Л. Лернер, Б. Т. Лихачев, Ю. К. Бабанский — как объективно существующую взаимосвязь субъектов и объектов деятельности. Н. Ф. Радионова определяет взаимодействие одновременно как: сущностную характеристику учебно-воспитательного процесса; особый тип отношений; процесс деятельностного и личностного обмена между педагогом и учащимися; процесс, постоянно развивающийся в пространстве и времени [2].

В структуре взаимодействия различные авторы выделяют одни и те же компоненты, но называют их по-разному. Первый компонент — практический (В. Н. Мясищев), поведенческий (Я. Л. Коломинский), регулятивный (Б. Ф. Ломов) — включает в себя результаты деятельности и поступки, мимику, жесты, жестикуляцию,