

Список цитируемых источников

1. Батыгин Г. С. Континуум фреймов: социологическая теория Ирвинга Гофмана // Анализ фреймов: эссе об организации повседневного опыта. М. : РИПОЛ классик, 2003. С. 7—57.
2. Вахштайн В. С. Теория фреймов как инструмент социологического анализа повседневного мира : автореф. дис. ... канд. социол. Наук : 22.00.01. М., 2007. 35 с.
3. Краткий словарь когнитивных терминов / Е. С. Кубрякова [и др.] ; под ред. Е. С. Кубряковой. М. : Филол. ф-т МГУ им. М. В. Ломоносова, 1997. 245 с.
4. Батыгин Г. С. Указ. соч.
5. Тарасова И. А. Фреймовый анализ в исследовании идиостилей // Филологические науки. 2004. № 4. С. 42—49.
6. Болдырев Н. Н. Концепт и значение слова // Методологические проблемы когнитивной лингвистики. Воронеж : ЭкспоФормат, 2001. С. 25—36.
7. Самоукина Н. В. Спектр позиций психолога в процессе психологического консультирования // Магистр. 1995. № 6. С. 76—83.
8. Батыгин Г. С. Указ. соч.
9. Янчук В. А. Введение в современную социальную психологию. Минск : АСАР, 2005. 768 с.
10. Там же.
11. Gigerenzer G. On narrow norms and vague heuristics: a reply to Kahneman and Tversky // Psychological Review. 1996. Vol. 103, iss. 3. P. 592—596.

Материал поступил в редколлегию 14.11.2014 г.

УДК 159.9.37.01

А. А. Селзнев

Учреждение образования «Барановичский государственный университет»,
Барановичи

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ВЫВОДЫ ПСИХОТЕРАПИИ, ОРИЕНТИРОВАННОЙ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛИЧНОСТИ

Аннотация. В статье представлены основные положения и выводы психотерапии, ориентированной на сохранение и развитие психологического здоровья личности. Изложены принципы формирования психологической культуры личности, функции психологического здоровья. Рассматриваются здоровьесберегающие технологии как необходимый элемент системы сохранения здоровья учащейся молодежи.

Ключевые слова: психотерапия, психологическая культура, психологическое здоровье личности.

Введение

Социально-экономические изменения, происходящие в обществе, высокие требования, предъявляемые к будущим педагогам-психологам, к формированию их психологической культуры и психологического здоровья личности, обуславливают необходимость усовершенствования качества профессиональной психологической подготовки в области сохранения и улучшения психологического здоровья населения [1].

Основная часть

Основные положения психотерапии, ориентированной на психологическое здоровье личности, являются результатом многолетней авторской врачебной, психолого-педагогической деятельности, «житейского» опыта общения с людьми, имеющими различные психосоматические и соматопсихические нарушения, учащейся молодёжью; анализа философского, культурно-исторического, религиозного, медицинского, психолого-педагогического опыта, накопленного в литературных источниках, необходимость обращения к которым возникает постоянно, так как размах различий между людьми огромен, каждый человек имеет свои проблемы, уровень образования, воспитания, ценностные ориентации и культурные традиции [2].

«Само» — универсальная космическая матрица духовной жизни. Самоактуализация как природное стремление человека к наиболее полному развитию своего потенциала — условие и цель развития личности. «Распаковка» онтогенетической программы человека происходит под влиянием различных факторов среды. В основе психологического здоровья — активный процесс саморазвития личности. Репродуктивная функция, инстинкты, фрейдовская сексуальность, жажда власти и самоутверждения, адлеровская борьба за индивидуальность, потребности, мотивы поведения и деятельности, юнгианские архетипы, поиски смысла жизни, творчество — всё это и многое другое является проявлениями «Само». Возможно, основой самоактуализации является непознанная энергетическая реальность либо другое самодостаточное начало, которое обуславливает саму жизнь и самоорганизацию психической деятельности.

Гипотетически, согласно нормальному распределению потенциальных показателей самоактуализации как переменной величины,

можно предположить, что примерно 25% людей, проживающих на нашей планете, с природной преимущественно позитивной самоактуализацией, направленной на самообразование и самосовершенствование, способны учиться у самой природы самостоятельно, в ходе общения с окружающими их людьми. Примерно 50% людей нуждаются в дополнительном психологическом обучении и воспитании (в учреждениях среднего, среднего специального, высшего образования), а также внешнем контроле за их поведением со стороны родителей, педагогов, правоохранительных органов и т. п. Остальные 25% людей, у которых среди личностных характеристик преобладают проявления негативной самоактуализации, даже могут использовать психологические знания и умения с целью трансперсонального рэкета, добываясь от людей достижения своих корыстных целей. Очевидно, не бывает ситуаций, когда человек имеет только негативные либо позитивные проявления самоактуализации. «Само» запрограммировано на результат самоактуализации, который приносит удовольствие. Удовольствие может иметь разную окраску у человека «доброе» или «злое».

Таким образом, возможности психологического образования, направленного на развитие психологической культуры личности, ограничены в отношении природного начала «Само». Существует природная сила, противодействующая «окультуриванию». К сожалению, уроки мировой истории ярко демонстрируют, что иногда культуру приходится насаждать с оружием в руках, принуждая воинствующие стороны к миру, — защищать жизни людей от фашистов, воинствующих проявлений националистов разного толка, религиозного фанатизма. Как мы уже отмечали, подсознательная сфера самоактуализации личности изначально не имеет характеристик половой дифференциации, выраженных маскулинных, фемининных, либо андрогинных, а также гендерных различий, представляет собой «упакованную» (закодированную) программу духовно-душевного развития человека, заложенную в памяти космического Разума. «Окультуривание» психики человека встречает природное сопротивление духа и тела. Содержание этого природного начала у каждого человека различно, оно «выкликается» различными внешними факторами.

Психологическая культура — «ключ доступа» к механизмам развития высших психических функций. Психологическая культура

(накопленные человечеством психологические знания и умения, опыт), выполняя роль «ключа доступа» к механизмам развития высших психических функций, способна активировать, «распаковывать» ранее скрытые возможности психической деятельности человека, проявления которой предсказать невозможно. Обозначив, говоря, муравей никогда не увидит слона, за исключением того случая, когда ветер поднимет его высоко вверх. Но даже в этом случае муравей окажется не в состоянии управлять его поведением. Важно другое: кто и с какой целью «выкликает» в нас те или иные реакции, направлены они на добро или зло. Опыт педагогической деятельности убеждает нас в том, что знания, ум распространяются с огромным трудом, в то время как глупость распространяется эпидемически. Возможно, это явление — следствие своеобразного защитного природного механизма нашей планеты, космического Разума, предохраняющего мир природы от разрушительного воздействия цивилизации, так как в человеке заложена не только программа саморазвития, но и программа разрушения, самоуничтожения. Достаточно вспомнить, что открытия в области фундаментальной науки (ядерные реакции, химические реакции и т. п.) сопровождалось изобретением и применением ядерной бомбы, химического оружия массового поражения, экологическими катастрофами, уничтожением многих видов животного и растительного миров.

К сожалению, одним из главных механизмов, на практике обуславливающим сходство ценностных установок представителей разных социальных групп, являются транслируемые в обществе различными средствами массовой информации когнитивные схемы копинг-стратегий поведения, которые в свою очередь являются отражением не столько успехов профилактической медицины, психологии, педагогики, сколько коммерческих интересов компаний, представителей бизнеса. Замена нравственных интересов на материальные, формируя потребительскую идеологию, не способствует сохранению здоровья людей, проявляется ростом психосоматических и соматопсихических нарушений. «Больная» социальная среда создает невротические, искаженные по форме и содержанию нормы «здорового» поведения. Публичная демонстрация гомосексуальных связей облегчает распространение ВИЧ-инфекции и полностью исключает репродуктивную функцию человеческого общества,

что противоречит природе. Алкоголизм и наркомания приводят к социальной дезадаптации, нарушениям генофонда. Насилие и жестокость, вседозволенность, ненормативная лексика, транслируемые средствами массовой информации, распространяются эпидемически среди детского и взрослого населения, выступая в качестве «модных» социально значимых моделей поведения. Создается «почва» для превращения человека разумного (*Homo sapiens*) в человека потребляющего (*Homo consumens*, от лат. *consumo* — потреблять, тратить, уничтожать, вести к исчезновению), «животное» орудие для достижения чьих-то корыстных интересов.

Психологическая культура оказывается слабее житейской мудрости. Людей изначально интересуют развлечения, а не психологическое образование. Психолого-педагогические теории обучения и воспитания «проигрывают» в соревновании с житейской мудростью. В народе шутят, что только жена с чёрным поясом по карате — это крепкая семья, воспитанные дети, вежливая свекровь, любящий и верный муж. Конфуций был прав, когда заметил ограниченные возможности образования человека. Защитный природный механизм «Само» ограничивает возможности культурного образования людей, предусмотрительно заложив в них бессознательные для человека механизмы защиты. Культура не спасает человечество от межнациональных конфликтов, революций, войн. Житейские представления, передающиеся от поколения к поколению, высказывания и поговорки часто противопоставлены психологическим представлениям, истинным культурным, гуманистическим ценностям и знаниям здорового образа жизни (таблица 1).

Т а б л и ц а 1 — Житейские и психологические представления

Житейские представления	Ценности и знания психологической культуры
В здоровом теле — здоровый дух.	Надо стремиться к тому, чтобы в здоровом теле был здоровый дух. (<i>Ювенал</i>)
Истина в вине.	Что у умного в голове, то у пьяного на языке (<i>in vno veritas</i> , лат. изречение).
Многие знания — многие печали. Горе от ума. Много будешь знать — скоро состаришься. Сильному не надо, слабому не поможет. Сила есть — ума не надо.	Недостаток здоровья — это не только отвратительное самочувствие, но и род слепоты, когнитивной патологии, наряду с моральной и эмоциональной ущербностью. (<i>А. Г. Маслоу</i>) Знание — сила.

Окончание табл. 1

Житейские представления	Ценности и знания психологической культуры
Работа не волк, в лес не убежит.	Отсутствие мотивации — величайшая душевная трагедия, разрушающая все жизненные устои. (<i>Г. Селье</i>)
Не плачь — атаманом будешь.	Авторитарная педагогика способствует подавлению эмоций. В начале 90-х годов XX в. итальянские ученые Галлезе и Риццолатти обнаружили зеркальные нейроны (<i>mirror neurons</i>), отвечающие за эмпатию и интеллект. Приглушение действия зеркальных нейронов вызывает у человека не только неспособность сопереживать, но и интеллектуальную тупость.

Социализация как процесс и результат усвоения и активного воспроизводства индивидом социального опыта, осуществляемая в общении и деятельности; социальное развитие как формирование адекватных межличностных отношений, стремление постоянно повышать свой уровень культуры общения, коммуникативной компетентности, обретение чувства принадлежности ко всему человечеству — всё это не является идеалом всех. Прав В. Франкл, утверждая, что «выбор психотерапевтического метода сводится к уравнению с двумя неизвестными, где x обозначает неповторимость и уникальность личности пациента, а y — не меньшую неповторимость и такую же уникальность личности психотерапевта» [3, с. 8].

Принципы формирования психологической культуры личности.

В системе обучения, ориентированного на психологическое здоровье личности, заложены следующие основные принципы:

- принцип проблематизации обучения, направленный на осмысление взаимосвязи изучаемого материала с жизнедеятельностью молодых людей и их будущей профессиональной деятельностью, на систематизацию новых знаний. Проблемное обучение — это исследовательский тип обучения с большим развивающим потенциалом. Чрезмерное увлечение научными знаниями, носящими абстрактный характер, игнорирование практического значения учебного материала, отсутствие проблемности при его изложении и изучении приводят к развитию когнитивной беспомощности будущего специалиста, своего рода когнитивной патологии. Научные

психологические знания и умения должны обеспечивать развитие личности и безопасность жизнедеятельности человека. Постановка сложных теоретических и практических вопросов, требующих изучения и разрешения, ответы на которые позволяют найти выход из противоречивых ситуаций, даёт внутренний импульс, способствует психическому развитию молодых людей в том случае, если проблема формулируется на основе потребностей общества, существующей жизненной проблемы, запросов науки и практики;

– принцип ведущей роли психологической культуры личности в формировании психологического здоровья будущего специалиста. Эффективная методика психологического образования должна строиться с учётом психологической преобразованности, личностной вовлечённости субъектов образования, которая реализуется в двух активных перцептивно-рефлексивных процессах: интроспективном проецировании и психотерапевтическом ожидании [4]. Психологическая преобразованность — это совокупность житейских психологических понятий и представлений, способов и умений психологического самопознания, самовоспитания и саморегуляции, приёмов межличностного взаимодействия, которые человек приобретает на основе жизненного опыта и усвоения несистематизированных психологических знаний. Интроспективное проецирование — это рефлексивный процесс соотнесения молодым человеком своих индивидуально-личностных психологических качеств, эмоциональных переживаний и волевых проявлений, особенностей познавательной деятельности с эталонно-нормативными описаниями, содержащимися в обсуждаемых на занятиях психологических параметрах индивидуальности; поиск своего истинного «Я». В результате такого самопознания появляется соревновательное стремление к самосовершенствованию, самовоспитанию. Психотерапевтические ожидания — это стремление юношей и девушек получить в процессе изучения психологии ответы на вопросы, которые находятся в её компетенции, и конкретную психологическую помощь в сложных жизненных ситуациях. Педагог-психолог выступает не только в роли знатока-теоретика, сообщающего определённые знания, но и в роли профессионала-консультанта и психотерапевта. Психологические знания и умения призваны формировать не только психологическую грамотность учащейся молодёжи, но и психологическую компетентность, а также собственно психологическую

культуру как развитый механизм личностной саморегуляции, условие психологического здоровья личности. Будущий специалист должен научиться действовать успешно в двух пространствах своего существования — внутриличностном и межличностном. Внутриличностное пространство — это внутренний мир человека, мир его помыслов и переживаний. Необходимо научить будущего специалиста пристально всматриваться в своё профессиональное «Я», отдавать себе отчёт в своих достоинствах и недостатках, во взаимоотношениях с окружающими. В целях интенсификации этого процесса, обогащения содержания профессионального самознания у будущих и уже работающих специалистов важна аутодиагностика характеристик психологической культуры и психологического здоровья, которая предполагает постепенное углубление профессионально-личностной рефлексии. Обучение должно строиться как концептуализация психологического опыта субъектов. Познавательные процессы выступают в качестве внутренних пусковых механизмов и основного регулируемого компонента эмоциональных проявлений и поведения, позволяют индивиду проявлять независимость от автоматизмов душевного аппарата, обусловленных психофизиологическими процессами;

– принцип активизации здоровьесберегающей деятельности учащейся молодёжи на основе применения активных методов формирования психологической культуры личности.

Психологическая культура выполняет роль личностного когнитивно-мотивационного средства становления психологического здоровья. Активные методы обучения (проблемный, экспонирующий, практический, интерактивный, управляемая самостоятельная работа) предполагают высокий уровень активности учащейся молодёжи.

Психологическая культура — условие психологического здоровья личности. Основные функции психологической культуры:

1) репродуктивно-трансляционная (сохранение и передача следующим поколениям житейских и научных психологических знаний и умений); 2) конструктивно-адаптационная (обеспечение социальной адаптации, эффективности внешней и внутренней деятельности человека, направленной на решение проблем на основе собственного жизненного опыта, психологической предобразованности); 3) проектировочно-ориентационная (сознательное проектирование человеком своего жизненного пути); 4) регулятивная (обеспечение

эффективности процессов саморегуляции, самоорганизации, самоконтроля); 5) развивающая (активизация процессов самосовершенствования, саморазвития, самореализации); 6) гармонизирующе-профилактическая (создание целостной «Я-концепции», обеспечение полноценной духовной и душевной жизни); 7) продуктивная (обеспечение прогрессивных изменений, обновления индивидуального и общественного бытия во всех сферах жизни человека) [5]. Они способствуют самоактуализации и самореализации личностного потенциала и, соответственно, улучшению психологического здоровья личности.

Психологическая культура призвана стать фундаментом психологической культуры личности. Психологическая культура личности — интегральное психологическое образование, включающее в себя психологические знания о своём «Я», своих индивидуально-личностных психологических качествах, об особенностях эмоциональных переживаний, волевых проявлений, познавательной деятельности, а также умения, направленные на самоисследование и саморазвитие, развитие отношений и общения с другими, и определяющее деятельность самопознания и сознательную, целенаправленную работу личности по формированию и совершенствованию у себя положительных и устранению отрицательных качеств. Главный «инструмент» педагогов-психологов, психотерапевтов — их психологическая культура личности и деятельность.

Функции психологического здоровья личности как психологического средства. Психологическое (духовное) здоровье личности — динамическое состояние полноценно функционирующей личности, важным критерием которого является сформированность позитивных самоактуализационных характеристик, отражающих стремление человека к наиболее полному выявлению и развитию своего личностного потенциала. Психологическое здоровье личности отличается от психического здоровья прежде всего философским смыслом: в первом случае это наиболее полное развитие личности, во втором — адаптация, модель условной психической нормы.

Основными функциями психологического здоровья личности в качестве психологического средства (изначальные и прижизненно формирующиеся психические функции и образования, служащие организации оптимального поведения по осуществлению потребностей, желаний и целей личности) являются:

1) рефлексивно-гармонизирующая (обеспечение гармонии собственного мира индивидуума — субъективного мира самосознания, уравновешенности и духовной автономии); 2) коммуникативно-гармонизирующая (обеспечение гармонии мира общения — социального мира, гуманизация межличностных, профессиональных отношений, социализация личности); 3) психофизиологическая (обеспечение гармонии с миром природы); 4) актуализирующая (самопознание, самоактуализация, самореализация творческого, духовно-нравственного потенциала, смысла жизни); 5) психокорректирующая (управление психической деятельностью в условиях стресса); 6) психосинтезирующая (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»). 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.

Психологически здоровый человек — это не тот, кто не имеет проблем, а тот, кто знает, как их можно преодолеть, и пытается выйти из создавшейся сложной, конфликтной ситуации. Так, родительский мыслеобраз психологических характеристик будущего «ребёнка мечты» «выкликает» из коллективного, космического Разума соответствующую архетипную программу его онтогенетического развития, которая выполняет функцию морфогенетического поля оплодотворённой яйцеклетки. Если такой «клик», «запрос» в ноосферу (коллективный, космический Разум) не поступал от будущих родителей, а их мысли и желания были направлены на получение удовольствия «здесь и сейчас», неизвестно, какими личностными характеристиками будет обладать их ребёнок в дальнейшем. К дефектам психолого-педагогического сопровождения ребёнка, формирующим в дальнейшем его психологию неудачника или манипулятора, можно отнести:

– ограничение эмоционального общения (отсутствие одного из родителей, замена грудного вскармливания новорождённого на искусственное и т. п.);

– ограничение двигательной активности (наличие манежа, ограничивающего движения ребёнка и «кодирующего» его на ограничение инициативы);

– ограничение условий и средств, влияющих на развитие операций мышления («если бы я не был мальчиком, мне нечем было бы играть в детстве», «не шуми», «не бегай», «не задавай глупых вопросов» и т. п.);

– инфантильная профессиональная ориентация (выбор профессии «в последний момент», «куда друг, туда и я») и т. п.

Аутодиагностика психологического состояния на основе самоанализа внешней и внутренней картины здоровья и болезни. Аутодиагностика психологического здоровья личности предусматривает анализ:

– общего впечатления о состоянии своего здоровья (интуитивного характера предвидения, чувствования, ощущения; экстрасенсорное восприятие; исходящие от человека излучения). Внешние проявления болезней часто имеют в своей основе первопричины душевного свойства (негативный образ мыслей, деструктивное поведение и соответствующая деятельность человека). Дух бессмертен, в основе наших ощущений соматопсихического характера — физиологические процессы, происходящие в нашем организме. Накопление вредных веществ в клетках организма проявляется повышением давления крови, другими симптомами неблагополучия, соответственно изменяется поведение, эмоциональное состояние человека. Он становится тревожным, эмоционально неустойчивым. Образно говоря, Пока Вы чувствуете себя ребёнком — Вы здоровы. Как только Вы почувствовали себя взрослым — Вы «заболели». Тысячелетний опыт йоги называет первые признаки болезни — это лень и вялость, увеличение потребности во сне, жестокость и недоброжелательность, тяга к тепловому комфорту, вкусовым суррогатам (соль, сахар, острые приправы), стимуляторам (чай, кофе и т. п.). Каждый человек рано или поздно накапливает свой собственный опыт предболезненных ощущений, интуитивного проникновения в ход работы своего внутреннего мира. Человек периодически находится в состоянии конфликта со своими желаниями, потребностями, инстинктами сознательного и бессознательного

характера (причины — моральный запрет, обычаи и нравы общества, различное материальное благосостояние и т. п.), вызванного невозможностью их удовлетворения в полном объеме, т. е. находится в стадии предболезни, когда наблюдаются функциональные нарушения деятельности организма (неудовлетворённость, агрессия, головная боль, боли в области сердца и т. д.), субъективное неблагополучие, неудовлетворённость качеством жизни, но нет ещё самой болезни;

– проявлений познавательной, эмоциональной, двигательнo-волевой сфер психической деятельности, а также выявление их нарушений;

– результатов деятельности и поведения человека;

– отношения к самому себе, членам семьи, другим окружающим людям, природной среде;

– своих фантазий, ценностно-смысловых установок, общественных установок;

– физического состояния своего организма, его функциональных резервов здоровья;

– патофизиогномических признаков. «Наш внешний вид является результатом внутреннего душевного состояния. Жизнь и жизненный опыт человека отражены прежде всего на его лице. Здесь отчетливо проявляются ясность духа, чистота мыслей, все наши колебания и устремления» (*Б. Имхов*) [6]. Каждый сам может сделать выводы о состоянии своего здоровья, наследственной предрасположенности, изучая комбинации физиогномических признаков (внешний вид кожи, волос, тела; мимика, жестикауляция, почерк, походка и др.). С незапамятных времен люди стремятся на основании видимых внешних признаков сделать вывод о недоступном глазу внутреннем состоянии человека. Вследствие этого уже 5 000 лет назад Гермес Трисмегист смог сформулировать в своём труде «*Tabula Smaragdina*» («Изумрудная доска») следующую мысль: «Что внутри, то и снаружи, что снаружи, то и внутри» [6, с. 88];

– сновидений. Подсознательная сфера самоактуализации личности представляет собой концентрированный личностно-трансперсональный потенциал. Данный потенциал архивирован, для него не существует привычной нам временной либо пространственной координаты. Изучение подсознательной сферы возможно при анализе сновидений, которые отражают различные сценарии,

проекты прошлого, настоящего и возможного будущего (вещие сны) жизни человека. Известен вещий сон основателя Московского университета М. В. Ломоносова: «Последнюю ночь корабельного плавания не спал, в каюту не заходил. Так и стоял, так и ждал, скоро ли де всплывет русский берег... Но на рассвете вздремнул и увидел сон необыкновенный. Вижу, будто мой корабль огибает остров Моржевец, что в горле Белого моря. Вхожу в губу Глухую. Падает снег. На берегу карбас; в нем под снежною пеленою человеческое тело. Я рукою очистил снег с лица и... узнаю отца. Он испытно глядит на меня и вопрошает: “Дитяtko, ты на мня на Страшном Суде не будешь уличать, что я тебе встать на ноги не пособил?” И я будто отвечаю ему: “Нет, татушка, не буду. А ты на меня Вечному Судии не явишь, что я тебя при старости лет бросил?” — “Нету твоей вины, дитяtko!””. И тут его накрыла метель. Это побережье Моржовца мы не раз навещали с отцом ради промысла. В Петербурге я поспешил разыскать своих земляков-двинян, весенних гостей столицы. Они уже стояли кораблями на Неве. Здесь встретило меня известие, что отцов корабль не вернулся прошлой осенью с промысла. Неведомо и то, на каких берегах погиб... Я немедленно отправил на родину депешу, дабы искали в Глухой моржовецкой губе. Послал и деньги, потребные к расходу по сей экспедиции. Снаряженный из Архангельска гальот нашел останки отца моего в указанном мною месте. Понеже грунт явился кремнист, накрыли кости бревенчатым обрубцем» [8, с. 333]. Этот сон приснился первому русскому учёному-естествоиспытателю мирового значения в XVIII в.

А теперь открываем «Новейший психологический словарь» XXI в.: «Память — процессы организации и сохранения прошлого опыта, позволяющие повторное использование его в деятельности или возвращение в сферу сознания» [9]. Такое определение понятия «память» — яркий пример ограниченности современных психологических знаний. Память конкретного человека является частью памяти всего человечества, ноосферы, разумного Космоса. Есть программа памяти, которая открывается по мере возможности; для этой программы не существует понятия «время». Этим можно объяснить возникновение вещих снов, научных «открытий», инсайта (прозрения), предсказаний прорицателей. Так, основные положения психоанализа (психический детерминизм, духовная

структура личности) полностью совпадают с соответствующими положениями учения махасангхиков (ветвь буддизма), деятельностный подход в психологии А. Н. Леонтьева — с законом Кармы. Слово «Карма» в переводе с санскрита означает деяние. Карма (в широком смысле) — общая сумма совершённых каждым живым существом поступков и их последствий, определяющая характер его нового рождения, перевоплощения. В узком смысле — влияние совершённых действий на характер настоящего и последующего существования. Как известно, деятельность — это те действия и поступки человека, которые выводят его личность на новый, более высокий уровень организации. Ещё древнекитайский философ Сюнь-Цзы (ок. 313 — ок. 238 до н. э.) утверждал: «Человек по своей природе зол, его добродетельность порождается практической деятельностью» [10, с. 51]. Подобные аналогии прослеживаются довольно часто, если сравнивать знания из различных источников. Таким образом, психологическая культура представляет собой концептуализацию житейского, коллективного опыта, своего рода архив коллективного космического Разума.

В человеке заложена самораспаковывающаяся программа развития, в том числе трансперсональной памяти. Ключ доступа к этой программе у каждого человека свой (например, его мыслеобраз, определённая частота того или иного воздействия, определённая музыка, период сна и т. д.) и пути достижения результата развития разные. Необходимо еще раз акцентировать внимание на том, что для понимания психических процессов настало время выйти за пределы интеллектуального гетто отдельного направления науки, объединить усилия специалистов в области психологии, медицины, биологии, антропологии, биофизики, биохимии и других научных направлений.

Таким образом, сновидения — это энергоинформационный канал взаимосвязи с прошлым, настоящим и будущим разумного духовного мира, его источником знаний и программой развития. Сновидения — закодированный материал для самоанализа, способности к которому у людей разные, а также бестелесная модальность взаимосвязи с бестелесным разумным миром (ноосферой) — своего рода трансперсональным Интернетом духовного мира, окружающим планету Земля. Наряду с телесными модальностями (зрительной, слуховой, кинестетической), каждый человек от рождения обладает и бестелесной модальностью, механизмом и процессом

восприятия ноосферы. В состоянии бодрствования доминируют телесные модальности, в состоянии сна их влияние снижается. Сновидения и являются примером проявления данной модальности. Толкование символов сновидений затруднено «перекодировкой», конфликтом невидимой волновой (духовной) и видимой (телом) материей. Человеческая система координат (время, пространство, пол, возраст, формула темперамента, культурно-исторические традиции и др.) не соответствует системе координат «Само», так как «Само» — универсальная космическая матрица жизни, а человек адаптирован к условиям жизни на планете Земля. Самоанализ сновидений — важное средство духовного поиска. Чем выше уровень культуры человека, тем больше внимания он уделяет анализу содержания своих снов как важному источнику информации;

– нового понимания себя и окружающего мира, стереотипов поведения и реагирования с целью самосовершенствования — создания более совершенного образа «Я», соотнесения с ним своих целей, поступков, результатов деятельности, что, в свою очередь, сопровождается рефлексией и корректировкой как результатов, так и самого процесса деятельности.

Создание и выполнение индивидуальной программы самосовершенствования, самооздоровления. Аутомониторинг здоровья означает систему самонаблюдений, самооценки и прогноза функциональных резервов здоровья. Система аутомониторинга здоровья позволяет:

– повышать субъектную функцию обучаемого в формировании сознательной мотивации, направленной на укрепление здоровья и являющейся одним из индикаторов психологического здоровья личности;

– развивать ценностный взгляд на качество образования в рамках личностно-ориентированной парадигмы и здоровьесберегающей образовательной практики, осуществляя профилактику снижения функциональных резервов здоровья человека в условиях напряжённого образовательного или производственного процесса;

– осуществлять психофизиологические исследования собственных резервов здоровья различных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной), определение нормальной массы тела без специальных медицинских знаний и аппаратуры, а также затруднительной статистической обработки данных;

– создавать мотивацию самооздоровления, установку на само-совершенствование;

– проводить прогнозирование индивидуального оптимума учебной, производственной деятельности;

– проводить оздоровление через самообучение, формирование позитивного мышления и прогнозирование планируемой профессиональной деятельности;

– осуществить на практике индивидуальную превентивную деятельность, психическую саморегуляцию;

– развивать креативный подход к своему здоровью и повышению его резервов;

– учитывать соответствие физиологических возможностей организма и состояние его здоровья предъявляемым педагогическим, производственным требованиям;

– формулировать соответствующие выводы на основе аутомониторинга здоровья и составлять индивидуальный план самооздоровления на основе здоровьесберегающих психолого-педагогических технологий и биологических систем оздоровления.

Собственный опыт оздоровления — реальная практическая основа создания здоровьесберегающих технологий самооздоровления, а также здоровьесберегающих педагогических технологий.

Здоровьесберегающая педагогическая технология — способ планирования, применения и оценивания всего процесса обучения и усвоения знаний путём учёта человеческих и технических ресурсов и взаимодействия между ними для достижения более эффективной формы образования и повышения резервов здоровья участников педагогического взаимодействия. Педагогические технологии можно считать здоровьесберегающими, если в процессе их применения не наблюдается снижение функциональных резервов физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата и др.). Позитивные здоровьесберегающие технологии позволяют создать условия для повышения резервов здоровья учащихся при уменьшении фактора учебной нагрузки и освобождении времени для проведения дополнительных самостоятельных занятий с использованием различных систем оздоровления. Адаптивно-компенсаторные здоровьесберегающие технологии не приводят к статистически достоверному снижению функциональных резервов здоровья в процессе обучения.

Стрессорно-негативные педагогические технологии приводят к снижению показателей функциональных резервов физиологических систем организма, что должно подтверждаться статистически достоверными результатами психофизиологических исследований и аутомониторинга здоровья учащихся на протяжении учебного года. Сохранение здоровья учащейся молодёжи нужно рассматривать как социально-экономическую необходимость, учитывая затраты общества на подготовку современных специалистов, способных адаптироваться к новым экономическим реалиям, изменениям в профессиональной деятельности на основе научной организации труда и повышения своего научно-теоретического уровня знаний [11].

Заключение

Психотерапия, ориентированная на психологическое здоровье личности, — «вечная» школа жизни и саморазвития. Такой предмет, как жизнь, в учреждениях образования не преподают. Её надо прожить как подобает современному образованному человеку. Психологическая культура через житейские и научные психологические знания о человеке призвана обеспечивать развитие личности на основе самопознания и самовоспитания, является важным условием психологического здоровья будущего специалиста.

Учитывая то, что современный этап развития общества сопровождается ростом насилия, преступности, наркомании, интеллектуальным растлением молодёжи лавиной порнографии и жестокости, хлынувшей через зарубежные средства массовой информации, следует предусмотреть создание психологической «вакцины» от психологического террора, имеющего цель превратить человека разумного в животное, живущее по законам дикой природы. Создание условий и средств обеспечения взаимосвязи психологической культуры и психологического здоровья учащейся молодёжи является актуальным для построения системы психотерапевтической образовательной практики и включения показателей психологической культуры и психологического здоровья личности в оценку результатов образования.

Список цитируемых источников

1. Селезнёв А. А.: 1) Педагогическая психология здоровья в системе профессионального образования : моногр. Барановичи : РИО БарГУ, 2008. 158 с. ; 2) Психология здоровья : учеб.-метод. пособие. Барановичи : РИО БарГУ, 2006. 132 с. ; 3) Психология здоровья : учеб.-метод. пособие для организации управляемой самост. работы. Барановичи : РИО БарГУ, 2007. 303 с.
2. Селезнёв А. А.: 1) Подготовка будущих психологов на базе медицинского реабилитационного центра для детей с психоневрологическими заболеваниями // Психология и жизнь: традиции культурно-исторической психологии и современная психология детства : сб. науч. ст. Минск : БГПУ, 2010. С. 248—250 ; 2) Профилактика наркомании и вредных привычек (из опыта работы ГУСПМ «Дапамога») // Социальная работа с молодёжью в Брестской области (Документы. Опыт. Практика). Минск : Гос. ком. по делам молодёжи РБ, 2000. С. 30 ; 3) Системный анализ данных : учеб.-метод. пособие для самост. работы студентов. Барановичи : РИО БарГУ, 2009. 116 с.
3. Франкл В. Теория и терапия неврозов. СПб. : Речь, 2001. 234 с.
4. Коломинский Я. Л., Жеребцов С. Н. Социальная психология развития личности. Минск : Выш. шк., 2009. 336 с.
5. Колмогорова Л. С. Возрастные возможности и особенности становления психологической культуры учащихся : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Москва, 2001. 471 с. ; Коломинский Я. Л., Жеребцов С. Н. Социальная психология развития личности. Минск : Выш. шк., 2009. 336 с. ; Семикин В. В. Психологическая культура в педагогическом взаимодействии : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. СПб., 2004. 379 с. ; Селезнёв А. А. Соотношение структурно-содержательных компонентов психологической культуры и самоактуализации учащихся // Актуальные проблемы формирования психолого-педагогической культуры будущих специалистов : межвуз. сб. науч. ст. с междунар. участием. Барановичи : РИО БарГУ, 2013. Вып. 3. Ч. 1. С. 129—142.
6. Теппервайн К. Лицо — зеркало здоровья. Патофизиогномика для всех. СПб. : Питер, 1995. 192 с.
7. Селезнёв А. А. Психология здоровья : учеб.-метод. пособие. Барановичи : РИО БарГУ, 2006. 132 с.
8. Кузина С. В. Подсознание врет. Как изменить реальность с помощью сновидений. М. : Астрель, 2012. 384 с.
9. Там же. С. 359.
10. Ждан А. А. Жемчужины мысли. Минск : Современная школа, 2010. 864 с.
11. Селезнёв А. А. Здоровьесберегающая педагогическая технология // Психология общения. Энциклопедический словарь. М. : Когито-Центр, 2011. С. 284—285.

Материал поступил в редколлегия 05.10.2014 г.