

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБРАЗОВАНИЯ

УДК 37.015.31

**Н. Г. Волкова,
И. В. Девятовская,
Э. Э. Сыманюк**

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГАРМОНИЯ КАК ФАКТОР САМОПОДДЕРЖКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ НА ЭТАПЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ЛИЧНОСТИ

Работа выполнена при поддержке гранта РГНФ № 08—06—83602 а/у

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: здоровье; психическое здоровье; психологическое здоровье; внутренняя гармония личности; самоподдержка.

АННОТАЦИЯ. Рассматривается феноменология психологического здоровья, вопросы его сохранения в контексте психологической гармонии. Представлены результаты психологического исследования, подтверждающие необходимость разработки технологий самоподдержки психологического здоровья на этапе профессионального обучения.

**N. G. Volkova,
I. V. Devyatovskaya,
E. E. Symanyuk**

PSYCHOLOGICAL HARMONY AS SELF-MAINTAINING FACTOR OF PSYCHOLOGICAL HEALTH AT THE PERSONALITY TRADE EDUCATION STAGE

The work is performed under the aegis of RGNF grant № 08—06—83602 а/u

KEY WORDS: health; mental health; psychological health; inner harmony of personality; self-maintenance.

ABSTRACT. This article discusses phenomenology of psychological health, issues of its maintenance in the psychological harmony context. The results of psychological research confirming the necessity of psychological health self-maintaining technologies development at the trade education stage are presented.

В настоящее время, в эпоху научно-технического прогресса, расширения информационного пространства, усложнения всех сторон индивидуальной и общественной жизни, все более актуальной становится проблема сохранения здоровья человека. Здоровью отводится первостепенное значение среди приоритетных направлений жизни человека. Феномен здоровья многогранен, охватывает комплекс философского, психологического, педагогического, медикобиологического социокультурного знания.

Профессиональная деятельность, предполагающая непосредственное и постоянное взаимодействие с людьми, требует от специалистов мобилизации всех физических и душевных сил. Современная социальная ситуация предъявляет повышенные требования не только к личностным качествам, но и к уровню физического и психического здоровья, так как постоянное напряжение может вести к снижению работоспособности, к повышенной утомляемости, к эмоциональному выгоранию, к снижению показателей психических процессов (памяти, мышления, внимания), что отражается на результатах их деятельности.

Таким образом, здоровье специалиста можно рассматривать как приоритетную ценность, цель, результат и необходимое условие успешной деятельности каждого сотрудника и организации в целом.

Междисциплинарные исследования оценивают влияние на здоровье специалистов наследственных, экономических, социальных факторов. В то же время слабо рассмотрено влияние внутренних механизмов личности, таких как внутренняя гармония, на сохранение, поддержание собственного здоровья, а также вопросы обучения специалистов технологиям самоподдержки психологического здоровья. Это определяет актуальность исследования проблемы влияния

внутренней гармонии личности, как фактора самоподдержки психологического здоровья личности. Необходимость разработки данной проблемы обусловлена и тем, что самоподдержка— это проблема не только специалиста в области психологии, но и общества в целом, заинтересованного в обеспечении эффективной реализации потенциала специалиста в условиях социально-экономической нестабильности.

Современные условия профессиональной деятельности характеризуются высокой степенью психологической дисгармонии, что негативно сказывается на эффективности профессиональной деятельности.

Проблема психологической гармонии в контексте психологического здоровья в отечественной психологии и педагогике изучена недостаточно.

Методологическую основу исследования составляют общенаучные, философские и психологические концепции, раскрывающие природу личности, психологические механизмы сохранения здоровья личности, психологические особенности сохранения гармонии внутреннего мира человека: системный подход изучения личности и деятельности (Б. Ф. Ломов, Б. Г. Ананьев); концепции здоровья здорового человека и профессионального здоровья (А. Н. Разумов, В. А. Пономаренко и др.); уровневый подход к определению психического здоровья (Б. С. Братусь), а также концепция индивидуальности (А. Г. Москаленко, В. Ф. Сержантов).

Несмотря на большую ценность, придаваемую здоровью, понятие «здоровье» с давних пор не имело конкретного научного определения. И в настоящее время существуют разные подходы к его определению. При этом большинство авторов: философов, медиков, психологов (Ю. А. Александровский, В. Х. Василенко, В. П. Казначеев, В. В. Николаева, В. М. Воробьев) в отношении этого явле-

ния согласны друг с другом лишь в одном, что в настоящее время отсутствует единое, общепринятое, научно обоснованное понятие «здоровье индивида» [1, с. 364–366]

Здоровье с философской точки зрения — это процесс сохранения и развития физиологических, психологических возможностей человека при его оптимальной социальной активности и максимальной продолжительности жизни приемлемого качества (И. Н. Смирнов).

В медицине здоровье — это отрицание болезни (В. И. Белов) как «состояние присутствующее всегда, хотя и в разном количестве» (И. А. Гундаров, В. А. Палесский). И. И. Брехман подчеркивает, что здоровье — это не отсутствие болезней, а физическая, социальная и психологическая гармония человека, доброжелательные отношения с другими людьми, с природой и самим собой [4]. «Здоровье человека — это способность сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого источника сенсорной, вербальной и структурной информации» [4, с. 27].

В психиатрии здоровье — это способность реализовать естественный врожденный потенциал человеческого призвания (К. Ясперс); единое целое (Ф. Перлз). Здоровый человек — это подвижный, открытый организм (К. Роджерс). К. Роджерс воспринимает здорового человека как подвижного, открытого, а не постоянно использующего защитные реакции, независимого от внешних влияний и опирающегося на себя. Оптимально актуализируясь, такой человек постоянно живет в каждый новый момент жизни. Этот человек подвижен и хорошо приспосабливается к меняющимся условиям, терпим к другим, эмоционален и рефлексивен [5]. Психическое здоровье человека рассматрива-

лось в рамках *психиатрии* с точки зрения возникновения и протекания психических болезней (изучены основные тенденции и особенности протекания и лечения психических болезней — шизофрении, эпилепсии, маниакально-депрессивного психоза, психопатий и др.) и *невропатологии* (психические расстройства при различных неврозах и других патологических нарушениях функционирования нервной системы).

Возникновение понятия «психологическое здоровье» было положено З. Фрейдом, который понимал психические нарушения как следствие внутриличностных конфликтов, негативно влияющих как на больных, так и здоровых людей. Весь спектр негативных эмоциональных переживаний (депрессия, тревожность и др.) — субъективная сторона этих конфликтов, возникающих при рассогласовании целей, которые ставит перед собой человек, и средств их достижения. Психологически здоровый человек — это тот, кто способен согласовать принцип удовольствия с принципом реальности. По К. Юнгу, здоровым может быть человек, ассимилировавший содержание своего бессознательного и свободный от захвата каким-либо архетипом. С точки зрения В. Райха, невротические и психосоматические нарушения трактуются как следствие застоя биологической энергии, следовательно, здоровое состояние характеризуется свободным протеканием энергии.

В отечественной психологии проблема психологического здоровья многогранно отражена в работах Б. С. Братуся. Он рассматривает психическое здоровье как структуру, имеющую сложное, уровневое строение.

1. Высший уровень психологического здоровья — личностно-смысловой, или уровень личностного здоровья, который определяется качеством смысловых отношений человека, общим смыслом и

назначением его жизни, отношением к другим людям и себе.

2. Следующий уровень — уровень индивидуально-психологического здоровья, оценка которого зависит от способностей человека построить адекватные способы реализации смысловых устремлений.

3. Наконец, уровень психофизиологического здоровья определяется особенностями внутренней, мозговой, нейрофизиологической организации актов психической деятельности.

Психологическое здоровье рассматривается как совокупность внутренних свойств человека, обеспечивающих гармонию между потребностями, стремлениями, ценностями личности и общества, которые становятся предпосылкой эффективного выполнения своей профессиональной и жизненной стратегии.

Исходя из этого, предполагается, что обретение внутренней гармонии и сохранение психологического здоровья определяются:

- преодолением внутренних негативных состояний личности;
- пониманием целей жизни и профессиональной деятельности;
- готовностью к изменению собственной профессиональной позиции;
- формированием позитивного отношения к своей профессиональной деятельности и собственной личности.

В нашем исследовании мы рассматриваем психологическое здоровье как совокупность внутренних свойств человека, обеспечивающих гармонию между потребностями, стремлениями, ценностями личности и общества, которые становятся предпосылкой эффективного выполнения своей профессиональной и жизненной стратегии.

Исследование проводилось на базе факультета менеджмента, повышения квалификации и переподготовки кадров Уральского государственного педагогического университета.

В качестве психологического инструментария использовались: методика «Личностная биография» (О. В. Мотков), «Самоактуализационный тест» (Ю. Е. Алешина, Л. Я. Гозман, М. В. Загика и М. В. Кроз), тест «Смыслжизненные ориентации», опросник оценки уровня субъективного контроля, экспериментально-психологическая методика «Уровень невротизации», методика оценки нервно-психической устойчивости. Для обработки результатов исследования использовались методы математико-статистического анализа.

В исследовании приняли участие 70 студентов 1 курса в возрасте 17–18 лет. Из них — 18% — юноши, 72% — девушки.

Оценка нервно-психической устойчивости студентов показала, что большинство имеют неудовлетворительный уровень нервно-психической устойчивости. 97% студентов имеют вероятность проявления в будущем нервно-психических срывов, из них 47% показали неудовлетворительный уровень НПУ, что в свою очередь является показателем проявления дезадаптации в стрессовой ситуации.

При низком уровне невротизации у студентов преобладает (57,1%) эмоциональная устойчивость и положительный фон основных переживаний (спокойствие, оптимизм). Оптимизм и инициативность, простота в реализации своих желаний формируют чувство собственного достоинства, социальную смелость, независимость, легкость в общении.

На основании полученных данных можно сделать предварительный вывод о том, что студенты — менеджеры, обладающие уверенностью в себе, положительным фоном основных переживаний, обладают недостаточными навыками саморегуляции поведения и эмоций.

Использование методики УСК предполагало оценку одной из шкал — интернальность по отношению к здоровью (Из), позволяющей оценить степень от-

ветственности респондента за состояние собственного здоровья. Интернальный тип отношения к собственному здоровью характерен для 25,8% респондентов, экстернальный — для 42,9%. Полученные данные свидетельствуют о том, что для студентов — менеджеров сохранение и поддержание собственного здоровья на оптимальном уровне, позволяющем вести активную жизнь, осваивать профессию, реализовывать свои способности, в большей степени зависит от внешних факторов и обстоятельств, а не от внутренних возможностей и ресурсов каждого.

Результаты исследования (средние баллы по шкалам) по методике САТ выглядят следующим образом: компетентность во времени (Tc) — 8.6; поддержка (I) — 4.5; ценностные ориентации (SAV) — 11; гибкость поведения (Ex) — 12; сензитивность к себе (Fr) — 6.9; спонтанность (S) — 6.5; самоуважение (Sr) — 8.8; самопринятие (Sa) — 10; представления о природе человека (Nc) — 5.0.

По всем шкалам результаты находятся в пределах среднего значения. Студенты стремятся видеть свою жизнь целостной, не зависящей от внешних факторов.

В то же время 15% респондентов склонны проявлять конформность, несамостоятельность, внешний локус контроля. 19% студентов не разделяют ценности, присущие самоактуализирующейся личности, 20% не готовы проявлять гибкость поведения, реализации этих ценностей во взаимодействии с окружающими. 30% студентов — менеджеров склонны спонтанно выражать собственные чувства, не достаточно умеют выражать свои эмоции и чувства в сложившейся ситуации. 28% студентов не способны адекватно оценивать собственные достоинства и недостатки, и как следствие, не принимают себя такими, какими есть. Студенты стремятся воспринимать природу человека как положительную, в

то же время 20% не способны целостно воспринимать мир и людей в этом мире.

Результаты методики СЖО показали низкие результаты по всем шкалам опросника. Студенты-менеджеры живут сегодняшним днем или воспоминаниями прошлого (средний показатель по шкале «цели» — 11.2), при этом сегодняшнее состояние жизни их не удовлетворяет (средний показатель по шкале «процесс» — 11.0), так же как и прожитая жизнь, воспринимаемая как недостаточно удачная (средний балл по шкале «результат» — 9.7).

Характерный слабый контроль за событиями собственной жизни (средний балл по шкале «локус-контроля Я» — 7.5) соотносится с личностным фатализмом, убежденностью в том, что жизнь неподвластна собственному контролю (средний балл по шкале «локус-контроля жизнь» — 11.9).

Треть студентов, принявших участие в исследовании, имеют низкие показатели по шкалам «жизненное самоопределение» и «жизненная самореализация», свидетельствующих о том, что у этой группы студентов недостаточно сформировано представление о своем жизненном и профессиональном пути, недостаточно сбалансированы свои стремления и поведение.

Большая часть испытуемых (68,6%) студентов имеют средние показатели по шкале «Гармоничность личности» — обладают хорошим самочувствием (здоровьем) в течение года; ведут здоровый и разнообразный образ жизни; имеют преимущественно положительный эмоциональный тонус; чувство единства со всеми сферами своей жизни, с людьми и миром в целом. В то же время 17,1% студентов, имеющие низкие показатели по данной шкале не обладают данными качествами, что может привести к проявлению внутриличностных противоречий.

Подводя итог вышеизложенному, отметим, что в целом отношение будущих менеджеров к своему здоровью характеризуется низким уровнем собственной активности, ориентацией на внешние факторы, формирующие психологическое здоровье, недостаточной сформированностью самосохранительного поведения, слабо развитыми навыками саморегуляции поведения и эмоций.

Высокая вероятность возникновения у студентов нервно-психического напряжения и, как следствие, риск дезадаптации приводит к необходимости разработки комплексных мероприятий по формированию навыков самоподдержки собственного здоровья.

Самоподдержка — преодоление человеком своих внутренних негативных состояний, понимание целей жизни и профессиональной деятельности, готовность к изменению собственной профессиональной позиции, формирование позитивного отношения к своей профессиональной деятельности и личности.

Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме сохранения и поддержания психологического здоровья, позволяет выделить внешние и внутренние детерминанты, обуславливающие эффективность выполнения профессиональной деятельности [2].

К внешним факторам относятся — содержание деятельности; особенности функционирования организации; межличностные взаимоотношения.

Внутренние факторы представлены внутренними установкам в отношении собственной карьеры, личностными смыслами и ценностями, профессиональной активностью и др.

Наиболее значимым фактором является гармония [Там же], выражающаяся в оптимальной психологической организации и функционировании человека, являющаяся синонимом здоровой, раз-

нообразной и интересной жизни («хорошей жизни», по К. Роджерсу, «качественной жизни» по В. Е. Ключко), с элементами творчества, с высоким самовосприятием, самопринятием и принятием в целом окружающего мира и социума. Проявление психологической гармонии необходимо для выполнения профессиональных обязанностей в сфере взаимодействия с людьми. Внутреннее спокойствие, благополучие становится одним из регуляторов эффективного выполнения профессиональной деятельности.

Анализ работ Г. Ю. Любимовой, Б. М. Мастерова, В. А. Маликовой, Е. Г. Трошихиной, и результаты исследования, полученные авторами, позволили определить технологию, направленную на сохранение психологического здоровья — технологию психологической самоподдержки.

Методологическим основанием технологии самоподдержки психологического здоровья является концепция развития субъектности (К. А. Абульханова-Славская, А. В. Брушлинский, Н. С. Глуханюк, В. И. Слободчиков), принципы гуманистической психологии (К. Роджерс), позитивный подход Н. Пезешкиана и положения психосинтеза (Р. Ассаджоли). Сохранение психологического здоровья невозможно без активного участия самого субъекта профессионального труда.

Основная задача сохранения психологического здоровья заключается в развитии субъектности личности, которая и образует внутренний резерв для обеспечения внутренней психологической гармонии. Человек становится субъектом поддержки своего здоровья, что положительно влияет на его профессиональное развитие и является помощью и поддержкой личности в неблагоприятных социально-профессиональных ситуациях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. ЩЕДРИНА, А. Г. Онтогенез и теория здоровья / А. Г. Щедрина. — Новосибирск : Наука, Сиб. отд., 1989.
2. ПСИХОЛОГИЯ здоровья / Г. С. Никифоров, В. А. Ананьев, И. Н. Гурвич и др. ; под ред. Г. С. Никифорова. — СПб. : Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2000.
3. ВАСИЛЬЕВА, О. С. Валеология — актуальное направление современной психологии // Психологический вестник РГУ. — Ростов-на-Дону, 1997. — Вып. 3.
4. БРЕХМАН, И. И. Валеология — наука о здоровье / И. И. Брехман. — М., 1990.
5. РОДЖЕРС, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс. — М., 1994.

Получено 03.11.08

© Волкова Н. Г., Девятковская И. В., Сыманюк Э. Э., 2009