

Я.Л. Коломинский, А.А. Селезнёв

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Педагогическое взаимодействие – это целостная система, включающая внутренние компоненты (ценностные ориентиры, установки, оценочные и когнитивные характеристики и т.п.) и внешние (поведенческие параметры). Отсюда межличностное взаимодействие включает педагогические отношения и собственно педагогическое общение. Особое внимание, которое уделяется педагогическому взаимодействию, вызвано тем, что именно с совершенствованием его в значительной степени связаны успех в воспитательно-образовательной работе педагога, гуманизации и сотрудничестве с детьми, родителями, рост его профессионального мастерства [1, 2, 3].

В жизни внутреннее и внешнее различается очень четко. Мы говорим, что этот воспитатель любит детей, о другом – что он к ним равнодушен, а о третьем, (как писал В. Маяковский, «я такого не хочу даже вставить в книжку») – что он их терпеть не может. Ясно – здесь речь идет об отношении, внутреннем состоянии личности. Оно, это состояние, своеобразно отражает другого человека через эмоции, через чувства, через мысли и образы. Это как бы эхо, которое вызывает в нашем внутреннем мире другой человек. И немаловажно напомнить, что и мы во внутреннем мире этого человека так или иначе отражаемся. Недаром чаще всего говорят не просто об отношении человека к человеку, а о взаимоотношениях между ними. Но отношения и взаимоотношения – это явления внутреннего мира, внутренние состояния людей. Это чувства, мысли, образы и т.д. Как же мы узнаем о том, кто и как к кому относится? По взгляду, по улыбке, по жесту и, конечно, по поведению, адресованному тому, к кому мы как-то относимся. Это поведение, в котором выражается, закрепляется, видоизменяется отношение, и есть общение в более узком смысле.

Возможность создания благоприятного, «терапевтического» социально-психологического климата педагогического взаимодействия во многом определяется личностными характеристиками педагога, особенностями его индивидуального стиля, «включенности» механизмов рефлексии и самоконтроля, уровнем развития психологической культуры [1, 2, 3].

Может быть, дать содержательное, очень краткое определение психологической культуры пока не

представляется возможным? Конечно, можно сказать, что психологическая культура – это тот уровень самопознания человечества и тот уровень, который определяет отношение человека к окружающим людям, к самим себе, к природе и т.д. Но мы поступим иначе: мы лучше сделаем анализ структуры психологической культуры, и это будет полезнее, чем давать такое короткое определение. Прежде всего необходимо отметить, что психологическая культура включает в себя два основных компонента, два основных блока. Один блок теоретический, или теоретико-концептуальный, и второй – это блок, который мы называем практическим, или «психологическая деятельность». В первом блоке психологической культуры находятся результаты теоретической деятельности психологов. То есть это те классические труды в области психологии, которые представляют собой корпус психологического самосознания. В состав психологической культуры входит и то, что можно назвать психологической деятельностью. Что это такое? Психологическая деятельность – это деятельность по психологическому личностному самообслуживанию. Это та деятельность человека, которую он обращает внутрь самого себя, которая обслуживает его собственный внутренний мир. Это деятельность самопознания, это деятельность, связанная с формированием собственных внутренних инстанций. Это деятельность, связанная со способностью преодолеть те или иные внутренние трудности, которые существуют у человека, и это деятельность, вынесенная за пределы личности, межличностная деятельность, которая тоже опосредуется психологической культурой.

Таким образом, в состав психологической культуры входят эти основные составляющие: блок теоретико-концептуальный и блок, связанный с психологической деятельностью. Далее мы можем говорить о том, что психологическая культура имеет два основных уровня. Это, во-первых, уровень теоретический, это та психология, психотерапия и теория воздействия людей друг на друга, которую разработали специалисты и которая стала достоянием науки. Это, во-вторых, доконцептуальная, житейская психологическая культура. Это психологическая культура, которую народ создает до психологов и помимо психологов. В

этом смысле каждый человек – психолог и каждый сам себе – психологическая лаборатория.

Формирование психологической культуры – это выстраивание методологических мостиков между тем опытом человека, в котором он выработал свою психологическую культуру, и научным уровнем психологической культуры.

Психологию создает народ, а психологи по мере своих сил и возможностей описывают, осмысливают, обобщают его психологический опыт и т.д. Если то, что психолог формулирует в своих теориях никак не представлено в человеческой жизни – это артефакт. Поэтому между житейской культурой, доконцептуальной психологической культурой и культурой психологической книжной, теоретической существует очень сложное и интересное взаимодействие.

Мы эти взаимодействия видим на каждом шагу, когда из уровня концептуального некоторые понятия переходят на уровень повседневности. Психологическую культуру можно развивать благодаря специально организованному процессу обучения в условиях школы. Причем развитие психологической культуры будет происходить при специальном обучении как переход от низшего, доконцептуального уровня к высшему, концептуальному.

Мы предполагаем кратко обосновать связанные тесно между собой принципы формирования психологической культуры и принципы восприятия и усвоения психологической информации, которые позволяют построить достаточно эффективную методику психологического образования: это психологическая преобразованность, личностная вовлеченность, интроспективное проецирование, психотерапевтическое ожидание.

Психологическая преобразованность – это сумма, совокупность житейских психологических понятий, представлений, способов и умений, навыков психологической саморегуляции, приемов самовоспитания, а также методов межличностного взаимодействия, которые подрастающий человек приобретает стихийно в процессе социализации. Неизбежность психологической преобразованности, эмпирического освоения законов индивидуальной и социальной психологии в процессе жизнедеятельности объективна.

Уже на заре онтогенеза в первой своей социальной группе – семье, обретая свои первичные социальные роли: сына, дочери, мальчика, девочки, внука, внучки ребенок усваивает не только первые умения и навыки социального взаимодействия, но и первые психологические представления которые позволяют ему более или менее бесконфликтно существовать в доступной ему межличностной среде. Разумеется, эта «бесконфликтность» пробивает себе дорогу через неприменные конфликты, в процессе разрешения

которых усваивают маленькие люди первые буквы психологической грамоты. Эта грамота усваивается ребенком вместе с родным языком, наполненным психологическими понятиями. Вернее, словами, которые научная психология наполняет научным содержанием. «Житейские» понятия (Л. С. Выготский) преобразуются в научные.

Психология как научная дисциплина решительно отличается от многих других тем, что ее терминологическая система состоит из слов общенародного живого языка, языка повседневного общения. Усваивая родной язык, человек овладевает почти всей психологической терминологией. На протяжении жизни слова наполняются новым смыслом, обогащаются оттенками – вырастает количественно и изменяется качественно психологический словарь и т.д. Разумеется, без специального обучения, без систематического образования психологический тезаурус, психологический багаж представляет собой несистематизированную, бесструктурную совокупность житейских понятий и представлений, которыми человек руководствуется во внутриличностном и межличностном пространстве. Этот стихийный уровень психологической преобразованности, спонтанная, стихийная психологическая деятельность, можно даже сказать, самодеятельность позволяет человеку как-то справиться с решением своих внутриличностных и межличностных проблем. Точно также справляется человек, не изучавший специально физику, химию, биологию с повседневными задачами ориентации в мире живой и неживой природы.

Принцип личностной вовлеченности вытекает из психологической преинформированности. Личностная вовлеченность реализуется в двух активных перцептивно-рефлексивных процессах: интроспективном проецировании и психотерапевтическом ожидании.

Интроспективное проецирование – это процесс соотнесения человеком своих черт, индивидуально-личностных характерологических качеств, эмоциональных переживаний и волевых проявлений, особенностей познавательной деятельности, иными словами: всех обсуждаемых параметров индивидуальности и эталонно-нормативными описаниями, которые содержатся в уроках, лекциях, книгах. Личность как бы идентифицирует себя с тем усредненно-статистическим образом человека и его вариациями, который возникает на страницах психологических пособий или устно воссоздается преподавателем психологии.

Фактически, обучение психологии, так или иначе, сопровождается психотерапевтическими эффектами независимо от осознаваемых намерений учителя или автора учебной книги.

Психотерапевтическое ожидание связано с

надеждой получить, наконец, ответ на такие вопросы, которые, по мнению ученика, находятся в компетенции психолога. Это одна из наиболее характерных особенностей восприятия психологической информации. Содержание этих ожиданий зависит от возраста учащихся и характерных индивидуальных особенностей их внутренней жизни. Преподаватель психологии выступает для ученика в роли психолога-консультанта и психотерапевта.

Педагогическое управление межличностными взаимоотношениями может идти, с одной стороны, по линии целенаправленного формирования социально значимой эталонной системы ценностей, функционирующих в данной группе, а с другой – по линии воспитания у членов группы соответствующих нравственно-психологических качеств.

Смена традиционной информационно-пассивной парадигмы обучения на рефлексивно-деятельностную означает построение концептуальной основы активных методов обучения психологии как проблемы создания особых условий в обучении, которые бы «перекидывали мостик» между доконцептуальными и концептуальными уровнями психологической культуры, т.е. обучение должно строиться как концептуализация психологического опыта ребенка. Психологическая культура должна выступать в качестве условия и средства формирования и развития психологического здоровья личности [4, 5, 6, 7].

Несмотря на то, что понятия «психологическая культура личности» и «психологическое здоровье личности» встречаются во многих публикациях, взаимосвязь их формирования в процессе образования остается недостаточно разработанной темой в психологии.

Психологическое здоровье личности как динамическое психическое образование представляет собой интегрированную систему интра- и интерперсональных характеристик, обеспечивающих единство и целостность взаимосвязи внутреннего и внешнего мира, установок самопознания, самоактуализации и самореализации здоровьесберегающей деятельности личности, ее духовно-нравственного потенциала. Основными функциями психологического здоровья личности являются: рефлексивно-гармонизирующая (обеспечение гармонии собственного мира индивидуума – субъективного мира самосознания, уравновешенности и духовной автономии); коммуникативно-гармонизирующая (обеспечение гармонии мира общения – социального мира, гуманизация межличностных отношений, социализация личности); психофизиологическая (обеспечение гармонии с миром природы); актуализирующая (самопознание, самоактуализация, самореализация творческого, духовно-нравственного потенциала,

смысла жизни); психокорректирующая (управление психической деятельностью в условиях стресса); 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").

Осуществление взаимосвязи психологической культуры и психологического здоровья учащейся молодежи предусматривает создание психолого-педагогического взаимодействия, обеспечивающего условия и предпосылки собственной активности, субъектной позиции молодежи, получающей образование. Становление психологического здоровья личности рассматривается не только как внешняя по отношению к учащемуся деятельность, но и как процесс и результаты его самостоятельной деятельности. Следствием данного подхода является не только приобретение определенных психологических знаний и умений, но и изменение характеристик самой личности, определяющих поведение человека. Данный процесс по мере своего развития превращает образование в самообразование, то есть образование самого себя.

В качестве средств осуществления педагогического процесса, способствующих сохранению и развитию здоровья обучаемых, нами предлагаются: социально-медико-психологический мониторинг в образовательном пространстве как средство адекватной социализации и индивидуации учащейся молодежи в новых условиях жизнедеятельности; аутомониторинг здоровья как средство развития креативной здоровьесберегающей деятельности учащейся молодежи; здоровьесберегающие педагогические технологии; здоровьесберегающие образовательные программы; разработка и использование автоматизированных рабочих мест (АРМ) специалистов, компьютерных систем моделирования и управления здоровьесберегающей психолого-педагогической деятельностью; комплексный анализ данных, определение причинно-следственных связей, экономическое обоснование здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса.

Реальные результаты психолого-педагогического воздействия следует рассматривать в таком случае с двух сторон: как самооценку результатов образования самими учащимися и как внешнюю (экспертную) оценку результатов образования педагогами, психологами, врачами и другими социальными заказчиками.

Социально-медико-психологический мониторинг (СМПМ) в образовательном пространстве – это современный подход к обеспечению профориентационной, социально-

медико-психологической и деонтологической подготовки учащейся молодежи. Практическая реализация СМПМ предполагает выделение следующих основных модулей:

1. Психологический. Модуль предусматривает индивидуальную оценку психологических особенностей личности (личностной тревожности, стрессоустойчивости и др.) и профилактику неблагоприятного воздействия стрессогенных сред (психо-эмоциональной, информационной, социальной и др.);

2. Педагогический. Данный модуль предполагает разработку и применение здоровьесберегающих педагогических технологий на основе оценки соответствия функциональных возможностей организма и состояния его здоровья предъявляемым педагогическим требованиям;

3. Медицинский. Модуль включает определение оптимальных гигиенических условий обучения и воспитания, индивидуальную объективную донологическую диагностику, повышение функциональных резервов и укрепление здоровья средствами лечебно-профилактической медицины в условиях образовательного учреждения, обоснование образовательных технологий с учетом ведущих отклонений в состоянии здоровья.

В практике здоровьесберегающего образования важное значение имеет мотивация, развитие креативной здоровьесберегающей деятельности учащейся молодежи. С этой целью могут быть использованы различные мотивы: познавательные, эстетические, социальные, гуманистические и др. Одним из средств развития креативной здоровьесберегающей деятельности учащихся мы рассматриваем аутомониторинг здоровья. Аутомониторинг здоровья представляет собой систему еженедельных самонаблюдений, самооценки и прогноза функциональных резервов здоровья.

Проведение аутомониторинга здоровья предполагает решение ряда задач: выбор методов исследования психофизиологических резервов здоровья, доступных для использования в психолого-педагогической практике и исключающих применение специальной медицинской аппаратуры; развитие контрольно-оценочной сферы субъекта наблюдения; развитие навыков психофизиологической саморегуляции. Алгоритм проведения аутомониторинга здоровья включает в себя: психофизиологические исследования собственных резервов здоровья дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной систем организма; определение нормальной массы тела; рефлексию планируемой превентивной деятельности; составление индивидуальных планов оздоровления; проведение психофизиологических тренингов функциональных резервов здоровья. Внедрение аутомониторинга здоровья в практику деятельности учреждений

образования содействует осуществлению индивидуальной превентивной деятельности учащихся в учебном процессе, прогнозированию индивидуального оптимума учебной деятельности на психолого-педагогических консилиумах, проведению оздоровления через самообучение, формированию позитивного мышления и рефлексии планируемой деятельности; повышению значимости субъектной функции учащегося, студента в формировании сознательной мотивации, направленной на укрепление здоровья; развитию креативного подхода к своему здоровью и повышению его резервов.

Актуальной задачей образования является также разработка здоровьесберегающих педагогических технологий. Реформирование, модернизацию образования, внедрение инновационных форм обучения необходимо проводить с учетом их влияния на здоровье учащихся и разработкой прогностических показателей на основе новейших информационных технологий.

Здоровьесберегающая педагогическая технология – систематический метод планирования, применения и оценивания всего процесса обучения и усвоения знаний путем учета человеческих и технических ресурсов и взаимодействия между ними для достижения более эффективной формы образования и повышения резервов здоровья участников педагогического взаимодействия. Здоровьесберегающие технологии педагогического взаимодействия формируют и развивают интер- и интраперсональные характеристики психологического здоровья личности: адекватную социализацию (как процесс), функционирование субъекта как полноценного члена общества, принятие «Я» (как процесс), индивидуализацию; выступают в качестве средства формирования и развития психологического здоровья личности.

Здоровьесберегающие технологии педагогического взаимодействия обеспечивают 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.

Внедрение социально-медико-психологического мониторинга в учреждениях образования, медико-психолого-педагогических консилиумов, разработка здоровьесберегающих педагогических технологий, образовательных программ, автоматизированных рабочих мест (АРМов) специалистов (психологов, педагогов, врачей, руководителей учреждений образования) позволит решать задачи совершенствования учебно-воспитательного процесса, формирования психологического здоровья

учащейся молодежи; обеспечит на практике здоровьесберегающий подход к управлению качеством образования.

Решение данной проблемы способствует утверждению в отечественной психологии новой области научного знания – педагогической психологии здоровья, формирующейся на стыке педагогической психологии и психологии здоровья [6].

Предметом педагогической психологии здоровья должны стать механизмы и закономерности влияния психологической культуры на формирование психологического здоровья личности в условиях образовательного процесса. Педагогическая психология здоровья должна решать задачи разработки теоретико-методологических подходов к обеспечению взаимосвязи становления психологической культуры и психологического здоровья учащейся молодежи,

исследования соотношения общей и профессиональной психологической культуры и психологического здоровья, критериев психологической культуры, психологического здоровья молодежи, определения природы и сущности становления психологического здоровья личности в условиях образовательного процесса, обоснования психологических основ диагностики уровней развития психологической культуры и психологического здоровья, раскрытия механизмов и закономерностей формирования психологического здоровья обучаемого, изучения психологических основ здоровьесберегающей деятельности педагога, оценки эффективности организации и управления здоровьесберегающей психолого-педагогической деятельностью, разработки психологических здоровьесберегающих основ дальнейшего совершенствования образовательного процесса и др.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Психология педагогического взаимодействия: учеб. пособие / Под ред. Я.Л. Коломинского. – СПб.: Речь, 2007. – 240 с.
2. Коломинский, Я. Л. Психология взаимоотношений в малых группах (общие и возрастные особенности): учеб. пособие. – Изд-е 3-е. – Минск: Тетра Системс, 2001. – 432 с.
3. Коломинский, Я. Л. Социальная психология школьного класса: науч.-метод. пособие для педагогов и психологов. – Минск: ФУАинформ, 2003. – 312 с.
4. Психология здоровья: учеб.-метод. пособие / БарГУ; авт.-сост. А.А. Селезнёв; под ред. Я.Л. Коломинского. – Барановичи, 2006. – 132 с.
5. Психология здоровья : учеб.-метод. пособие

для организации управляемой самостоятельной работы / БарГУ; авт.-сост. А.А. Селезнёв; под ред. Я.Л. Коломинского. – Барановичи, 2007. – 303 с.

6. Коломинский Я. Л. Педагогическая психология здоровья – актуальное направление науки XXI века // Традиции и перспективы развития психологии в Беларуси : материалы респ. науч.-практ. конф. по психологии. – Брест: БрГУ, 2006. – С. 91–93.

7. Коломинский Я. Л. Психическое развитие детей в норме и патологии: психологическая диагностика, профилактика и коррекция / Я.Л. Коломинский, Е.А. Панько, С.А. Игумнов. – СПб.: Питер, 2004. – 480 с.

Подано до редакції 26.03.08

## РЕЗЮМЕ

У статті розглянуто шляхи оптимізації педагогічного процесу, сприяючі взаємозв'язки психологічної культури і психологічного здоров'я особи. Вирішення даної проблеми сприяє

утвердженню в психології нової галузі наукового знання – педагогічної психології здоров'я, що формується на стикові педагогічної психології та психології здоров'я.

**Ключові слова:** психологічна культура, психологічне здоров'я, педагогічна психологія здоров'я.

## РЕЗЮМЕ

В статье рассмотрены пути оптимизации педагогического процесса, способствующие взаимосвязи психологической культуры и психологического здоровья личности. Решение данной проблемы способствует утверждению в

психологии новой области научного знания – педагогической психологии здоровья, формирующейся на стыке педагогической психологии и психологии здоровья.

**Ключевые слова:** психологическая культура, психологическое здоровье, педагогическая психология здоровья.

## SUMMARY

The article analyzes some ways of optimization of pedagogical process, favourable interrelations between

personal psychological culture and psychological health. The investigation on this interdependence gives way to

the assertion of a new sphere in psychology – borderline of pedagogical psychology and psychology of pedagogical psychology of health, formed on the health.

**Keywords:** psychological culture, psychological health, pedagogical psychology of health.

---