



## Методологический семинар

И.В. Дубровина

# Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности



*Психологическая культура личности является результатом развития, обучения и воспитания человека с его детских лет. Поэтому в контекст ее рассмотрения входят психическое и психологическое здоровье человека, а также психологическое образование, которые, при соблюдении определенных условий, обеспечивают в своем единстве, взаимодействии и взаимообусловленности устойчивое здоровье детей и создают предпосылки для воспитания психологической культуры личности.*

**Ключевые слова:** учащиеся, общеобразовательная школа, психическое и психологическое здоровье, психологическая грамотность, психологическая культура.

В настоящее время становится все более очевидным тот факт, что психология, обслуживая систему образования, не может оставаться в стороне от решения насущных социальных проблем, связанных с качеством воспроизводства нации, с состоянием общей и психологической культуры общества. Многие проблемы современной общественной жизни в своей основе имеют отсутствие культуры и, прежде всего, психологической культуры граждан. Психологическая неграмотность, низкая психологическая культура современного общества, отсутствие культуры отношений в том жизненном пространстве, в котором живут многие дети, создают условия, при которых ребенок нередко с момента рождения попадает в «зону риска» — риска не стать человеком. Уровень психологической культуры общества можно рассматривать как «зону ближайшего личностного развития» молодого поколения страны. В связи с этим одна из важных задач практических психологов — поиск и реализация средств, способов влияния на общественное сознание в направлении возрождения психологической культуры. И начинать, очевидно, надо с детства, в котором «сокрыта универсальная генетическая программа развития как совершенствования» (Р. Быков).

Психологическая культура личности является существенной частью общей культуры. Крупнейшие отечественные философы, психологи, педагоги, культурологи (М.М. Бахтин, Н.А. Бердяев, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.С. Лихачев, А.Ф. Лосев, Ю.М. Лотман, К.Д. Ушинский, и др.) придавали решающее значение культуре как условию развития человека, утверждали, что «психика человека имеет культурно-исторический характер», что человек становится частью человечества, постигая культуру и творя ее. При этом они подчеркивали психологический контекст постижения человеком культуры, который объединяет явления, связан-

*Дубровина Ирина Владимировна — доктор психологических наук, профессор, действительный член Российской академии образования, зав. лабораторией «Практическая психология образования» МГППУ.*



ные с сознанием, с интеллектуальной и эмоционально-психической деятельностью человека (это — язык, знания, уровень интеллектуального, нравственного и эстетического развития, творчество, эмоции, отношения, способы и формы общения людей).

Психология вносит в общую культуру понимание уникальности, сложности и ценности человека как такового и его жизни. Одна из специфических особенностей психологической культуры состоит в том, что данностью признается индивидуально неповторимое в человеке (Е.А. Климов). Без исходного представления о масштабности и ранимости внутреннего мира человека нельзя полноценно объяснить никакие психические проявления и реальное поведение людей. Способность человека к переживанию, сопереживанию, способность сострадать, сочувствовать, содействовать, поступать великодушно составляют основу психологической (внутренней) культуры личности.

Психологическая культура не только проявляется во взаимодействии людей, но и служит регулятором этого взаимодействия, она предполагает реализацию психологических знаний в обществе с гуманистических позиций уважения, любви, совести, ответственности, бережного отношения к чувству личного достоинства, как своего, так и другого человека. Психологическая культура исключает манипулирование сознанием, чувствами, отношениями людей, с чем мы сейчас встречаемся на каждом шагу (пиар, реклама, политика, средства массовой информации, различные предсказатели, мошенники и пр.).

Психологическая культура личности является результатом развития, обучения и воспитания растущего человека. И поэтому в контекст ее рассмотрения входят психическое здоровье, психологическое здоровье, психологическое образование.

### Психическое здоровье

Здоровье — комплексный многоаспектный феномен, включающий в себя медицинские, психологические, педагогические, социальные и другие аспекты. Термин «психическое здоровье» был введен Всемирной организацией здравоохранения. В докладе Комитета экспертов ВОЗ «Психическое здоровье и психосоциальное развитие детей» (1979) подчеркнута особая роль психического развития в здоровье ребенка. Именно данный аспект здоровья находится в центре внимания психологов и педагогов. Психическое здоровье детей рассматривается специалистами ВОЗ как состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических явлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности. Нарушения психического здоровья могут быть обусловлены как соматическими заболеваниями или дефектами физического развития, так и различными неблагоприятными факторами и стрессами, ко-

торые воздействуют на детскую психику и связаны с социальными условиями их жизни. Особое внимание эксперты ВОЗ обратили на то, что проблемы психического здоровья имеют прямую связь с окружающей обстановкой именно в детстве.

Основу психического здоровья составляет полноценное психическое развитие человека на всех этапах онтогенеза. Именно развитие высших психических функций обеспечивает психическое здоровье. Почему?

В каждом возрастном периоде у ребенка возникают определенные потребности в деятельности, общении, познании, понимании и эмоциональном принятии мира. Неразвитые психические функции не позволяют ребенку полноценно взаимодействовать с миром людей, культуры, природы, познавать, чувствовать и понимать этот мир. В результате фрустрации потребностей ребенка возникает психологический дискомфорт, который создает депривационную ситуацию и, как следствие этого, нарушение психического здоровья (страхи, тревожность, психическое напряжение, комплексы, негативные переживания, неадекватные реакции и пр.). Фрустрация одной или нескольких детских потребностей лежит и в основе так называемых школьных неврозов, проявляющихся в виде различных заболеваний психосоматического генеза (бронхиальные астмы, приступы рвоты, головные боли и т. п.). Все это тормозит, искажает позитивный путь психического развития и становления личности.

Условия для здорового психического развития детей — это целостная медико-психолого-педагогическая система, включенная в образовательный, социальный и культурный контекст эпохи. Основной характеристикой такой системы является понятие социальной ситуации развития (Л.С. Выготский). Ее основу составляет переживание ребенком среды своего обитания и себя в этой среде. Если эти переживания позитивны, среда обладает развивающим эффектом и в ней возможны реализация и укрепление потенциального психического здоровья ребенка.

Психическое здоровье детей требует постоянного анализа и, в случае необходимости, коррективы окружающей среды. Среда всегда имеет специфические особенности эффективного развития для каждого возрастного периода и для каждого конкретного ребенка, вступившего в этот период. Нарушения психического здоровья, а следовательно, и необходимость в коррекционной работе возникают тогда, когда своевременно не реализуются возрастные и индивидуальные возможности развития ребенка, не создаются условия для формирования возрастных психологических новообразований, не удовлетворяются социальные потребности в общении, личностные потребности в уважении и любви окружающих людей и пр.

Ответственность за психическое развитие как основу психического здоровья ребенка лежит на



взрослых: родителях, воспитателях, педагогах, психологах, — которые должны уметь грамотно организовать жизнь, деятельность и отношения ребенка, сообразуясь как с возрастными закономерностями, так и с индивидуальными особенностями развития.

Полноценное психическое развитие, обуславливая психическое здоровье растущего человека, закладывает фундамент его психологического здоровья.

### Психологическое здоровье

Современная система образования под влиянием деятельности психологической службы стала рассматривать как приоритетную проблему психологического здоровья подрастающего поколения и искать пути ее решения.

Если основу психического здоровья составляет полноценное развитие высших психических функций, психических процессов и механизмов, то основу психологического здоровья — развитие личностной индивидуальности. А.Ф. Лосев замечал, что личность есть такая единственность и неповторимость, которая является не только носителем сознания, мышления, чувствования и т. д., но вообще субъектом, который сам же себя соотносит с собою и сам же себя соотносит со своим окружением. Сутью психологического здоровья является постепенное осознание и принятие растущим человеком особенностей своего психического развития, своей личности, своей индивидуальности. Формируемое психологическое здоровье предполагает активную позицию самого ребенка, его заинтересованность в своем психическом и личностном развитии. Растущий человек начинает все больше ориентироваться в своем поведении и отношениях не только на извне задаваемые нормы, но и опираться на внутренние, личностно осознаваемые и принятые самоориентиры.

Психологическое здоровье обеспечивается в образовательном учреждении тем, что взрослые помогают растущему человеку находить достойное, с его точки зрения, удовлетворяющее его место в познаваемом, переживаемом им мире, отношения с которым при благоприятных условиях все более гармонизируются на каждой возрастной ступени.

Укрепление психологического здоровья предполагает внимание взрослых к внутреннему миру ребенка (любого возраста), к его чувствам и переживаниям, увлечениям и интересам, способностям и знаниям, его отношению к себе, к сверстникам, к окружающему миру, к происходящим семейным и общественным событиям, к жизни как таковой.

Взрослым следует помочь ребенку овладеть средствами самопонимания, самопринятия и саморазвития в контексте гуманистического взаимодействия с окружающими его людьми и в условиях культурных, социальных, экономических и экологических реальностей окружающего мира, помочь молодому человеку увидеть красоту и сложность этого мира, научить

его стать хозяином самого себя. Но чтобы стать хозяином самого себя, необходимо иметь определенные знания о себе как человеке. Важно дать каждому ребенку знания и средства (которыми он может овладеть сначала только с помощью взрослого, а затем и самостоятельно), позволяющие ему научиться сознательно, разумно относиться к себе и окружающим, знать, понимать и учитывать свои индивидуальные возможности и особенности.

Таким образом, психологическое здоровье школьников обусловлено, с одной стороны, уровнем их психического здоровья (психического развития), с другой — определенным уровнем их психологической грамотности.

### Психологическая грамотность

Воспитание психологического здоровья невозможно без определенного уровня психологической грамотности школьников. Важным содержательным аспектом психологической грамотности является собственно научная — пусть элементарная, но истинная — осведомленность о фактах и закономерностях, характеризующих субъективный мир человека (Е.А. Климов). Еще в начале прошлого века Г.И. Челпанов задавал резонный вопрос: «Если мы считаем необходимым, чтобы молодые люди знали природу растений, камней, то отчего же в такой же мере не необходимо для них знание внутреннего мира. Отчего научное знание того, что такое память, внимание, воображение, аффекты, не столь же ценно, сколько является ценным знание внешних явлений?» [11, с. 261].

Сейчас мы встречаемся с явным противоречием: образование ставит задачу полноценного развития растущего человека, но при этом весьма существенно ограничивает возможность позитивного решения этой задачи, так как не предусматривает предоставления ученику знаний о самом себе как представителе рода человеческого, обладающего всеми данными для развития, несущего в себе потенциал творчества и отвечающего за реализацию или нереализацию этого потенциала наряду со взрослыми, которые помогают ему «войти» в культуру современного общества. Школьное образование не приближает учащихся к пониманию человека, его жизни как высшей ценности реального мира, не приобщает к психологической культуре человеческих отношений.

Наши школьники имеют слабые представления о человеке вообще и о себе, в частности, о своих возможностях, способностях, о богатстве человеческих переживаний, о своем характере, темпераменте, о своих волевых особенностях, о сущности гуманных отношений с людьми и миром. Школьник, достигнув определенного уровня, познает себя в физическом отношении. Признаки физиологической зрелости во многом самоочевидны. А понимание себя как личности — процесс сложный. Выводы о самом себе нередко бывают ошибочными, так как знаниями о себе как о человеке школьник не располагает.



Учащиеся разного возраста пытаются как-то разобраться в самих себе. Но их интерес к самопознанию превышает их возможности. Отсюда неадекватные способы познания себя и других, неудовлетворенность этим познанием, неопределенность в оценках и самооценках, намерениях, поступках и т. п. Неумение понять личностные проблемы, отсутствие представлений о возможных способах их разрешения нарушают позитивные отношения школьников к себе, деформируют образ жизни в целом, толкают детей к социально не одобряемым формам поведения, препятствуют позитивному формированию важнейшего личностного образования — психологической готовности к самоопределению. Все это отрицательно сказывается на состоянии их психологического здоровья.

Проблема школьного психологического образования не нова. Уже в 18 веке российские просветители подчеркивали важность таких знаний для молодого человека, которые дают ему возможность познать самого себя. Необходимость преподавания психологии в школе признавали крупнейшие отечественные педагоги и психологи: П.П. Блонский, К.Н. Корнилов, А.П. Нечаев, Б.М. Теплов, Г.А. Фортунатов, Г.И. Челпанов, А.В. Петровский и др. Они рассматривали преподавание психологии в школе как важное направление деятельности психологов в системе общего среднего образования. Они утверждали, что психология необходима как предмет общего среднего образования, так как она участвует в формировании целостного мировоззрения ребенка: раздвигает границы познаваемого им мира, позволяет лучше понимать себя, учит его позитивному взаимодействию не только с окружающей действительностью, но и с людьми и с самим собой. Уроки психологии могут не только помочь школьнику в решении его проблем, но вооружают его знаниями о причинах их возникновения и культурных способах их предупреждения или преодоления. Знания психологии нужны каждому молодому человеку, какую бы профессию он ни выбрал: врача, учителя, продавца, милиционера, банкира, политика и пр. А если кто-то серьезно заинтересуется наукой психологией, его выбор психологической профессии будет более осознанным, нежели сейчас.

Психология должна стать в сознании выпускников средней школы необходимым компонентом научной картины мира. Поэтому нужна научная, систематическая психология, а не знакомство с отдельными психологическими вопросами на уроках литературы, истории, биологии, физиологии, на различного рода тренинговых и развивающих занятиях с психологами.

Г.И. Челпанов отмечал важность разработки программы преподавания психологии в школе: «Весьма существенным мне представляется составление строго определенной программы, которой обязательно могли бы придерживаться преподаватели, потому что в противном случае выбор вопросов для изучения будет носить случайный и произвольный

характер. Это для меня представляется вопросом весьма важным по той причине, что неоднократно высказывался взгляд, что психологию нужно изучать без какой-либо программы, без учебников. В противоположность этому я нахожу, что для правильной постановки преподавания психологии необходимо составление строго определенной минимальной программы. Необходимо выяснить, что именно в психологии следует считать важным для общего образования. Мне представляется также важным, чтобы ученики по возможности проходили полный курс психологии. Подробное прохождение одного отдела в ущерб другим может быть делом университетского курса, а отнюдь не гимназического» [11, с. 320].

Учитывая личностную значимость для человека любого психологического знания, при определении содержательной последовательности научных знаний, во внимание следует принимать прежде всего возраст учащихся. Как известно, каждый возраст является сензитивным для развития основных психологических новообразований определенного этапа онтогенеза, которые служат опорой, базой для последующего развития. Поэтому содержание учебной программы по психологии следует строить не по логике «от простого к сложному» (это нужно учитывать в форме и методах подачи и изучения материала), а в соответствии с центральными задачами развития каждого возрастного этапа — этапа младшего школьного, подросткового и старшего школьного (или этапа ранней юности) возраста.

Между содержательными характеристиками психического здоровья, психологического здоровья и психологической грамотности осуществляются постоянные взаимосвязи и взаимодействия, которые, при соблюдении определенных условий, обеспечивают устойчивость здоровья и создают основу для воспитания психологической культуры личности растущего человека.

### Психологическая культура

Известно, что использование в практике любых научных знаний тесно связано с проблемой человеческой нравственности: ради чего, во исполнение каких целей они используются? Вопрос о благе или вреде науки весьма важен применительно к психологии. Ведь психологические знания касаются на практике не абстрактных понятий, формул. Это знания о живом человеке, его внутреннем мире, душевных переживаниях, страстях и страданиях, желаниях и надеждах.

Поэтому школьное психологическое образование должно предусматривать не только психологическую грамотность своих выпускников, но и воспитание их психологической культуры, которая является важной частью общей культуры.

Психологическая культура личности не формируется. Формируются психолого-педагогические условия, при которых молодой человек не может не стать



культурным. Эти условия реализуются в личностно-ориентированном содержании всей совокупности учебно-воспитательных условий учреждения образования, обеспечивающих развитие и укрепление психического и психологического здоровья учащихся.

Проблема здоровья школьников может быть решена при реальной заинтересованности в ней и позитивном взаимодействии всех субъектов образовательного процесса — управленцев всех уровней, разработчиков учебных стандартов и образовательных программ, педагогов, психологов, родителей, учащихся. И только определенный уровень их психологической культуры может служить гарантией сохранения и укрепления психического и психологического здоровья учащихся (да и педагогов). Недостаточное влияние психологической культуры на систему образования в значительной степени обуславливает опасность образовательной среды для психического и психологического здоровья ребенка, да и взрослого.

В связи с этим одной из центральных задач практической психологии образования, которая пока еще так и не решена, задача привнесения в систему образования психологической культуры, в контексте которой ребенок является целью, смыслом и основной ценностью вне зависимости от его возраста, уровня развития на сегодняшний день, социального статуса и пр. Это предполагает, что в решении всех задач воспитания и обучения следует руководствоваться интересами ребенка как растущего человека, развивающейся личности, гражданина своей страны. Это предполагает понимание того, что любое образование эффективно лишь в той мере, в какой ему удастся пробудить в человеке человеческое, интерес к самопознанию и самоопределению, социальную ответственность, уважительное отношение к людям, способность вступать с ними в позитивные межличностные взаимодействия и пр.

Не случайно психологическая профилактика становится главным направлением профессиональной деятельности педагога-психолога.

Высококомпетентный специалист анализирует и оценивает учебные программы, воспитательные мероприятия, систему отношений и взаимоотношений в учебном учреждении с точки зрения того, обеспе-

чивают ли они условия, необходимые для становления, сохранения и укрепления психологического здоровья детей и школьников в контексте воспитания их психологической культуры.

Усложнение задач практической психологии в системе образования предъявляет все более высокие требования к личности специалиста, к уровню его профессиональной подготовки, общей и психологической культуры. А это, в свою очередь, требует корректировки учебных программ в вузах, готовящих практических психологов для системы образования. Масштаб личности специалиста должен соответствовать масштабу и ответственности профессиональных задач, которые ставят перед ним современная жизнь и общество.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Введение в систему общего среднего образования психологии как учебного предмета // Московский и Омский эксперимент «Психология и школа», 2008, №2.
2. Выготский Л.С. Педагогическая психология. — М., 1991.
3. Забродин Ю.М., Попова М.В. Психология в школе. — М., 1994.
4. Климов Е.А. Введение в психологию труда. — М., 1998.
5. Лотман Ю.М. Воспитание души. — СПб, 2003.
6. Преподавание психологии в школе: Учебно-методическое пособие / Под ред. И.В. Дубровиной. — М.; Воронеж, 2008.
7. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы. Руководство практического психолога / Под ред. И.В. Дубровиной. — М., 1995, 2006.
8. Психологическое здоровье и психологическая культура в образовании // Материалы II Всероссийской научно-практической конференции. — Барнаул, 2006.
9. Семикин В.В. Психологическая культура в образовании. — СПб, 2002.
10. Стоюхина Н.Ю. Преподавание психологии в российской школе: историческая ретроспектива // Вестник практической психологии образования, 2008, №№ 2, 3.
11. Челпанов Г.И. Психология. Философия. Образование. — М.; Воронеж, 1999.