

И.В. Дубровина

Истоки и условия развития психологического здоровья школьников



Самая суть чисто человеческого здоровья — это когда его неудержимо тянет сказать что-то хорошее другому человеку

М.М. Пришвин

Практическая психология стала неотъемлемой частью общественной жизни страны. Она представлена во всех областях — экономической, социальной, политической, в области искусства, спорта, здравоохранения, торговли и пр. Наибольшее её влияние и развитие заметно в современной системе образования. Именно под влиянием деятельности психологической службы психологическое здоровье подрастающего поколения стало рассматриваться как приоритетная проблема образования. Решение этой проблемы — одна из важнейших и все ещё трудно решаемых задач деятельности психологов в образовании. Это связано с тем, что психологическое здоровье растущего человека само по себе не возникает, оно является результатом глубинного взаимодействия развития, обучения и воспитания детей и обусловлено, с одной стороны, характером их психического здоровья, с другой — определённым уровнем психологической грамотности и психологической культуры развивающейся личности.

Здоровье — комплексный многоаспектный феномен, включающий в себя медицинские, психологические, педагогические, социальные и другие аспекты. Поэтому условием для здорового развития детей является целостная медико-психолого-педагогическая система, включённая в образовательный, социальный и культурный контекст эпохи. И психолог (или психологическая служба) должен работать в теснейшем взаимодействии со всеми специалистами, работающими в образовательном учреждении.

Термин «психическое здоровье» был введён, как известно, Всемирной организацией здравоохранения. В докладе Комитета экспертов ВОЗ «Психическое здоровье и психосоциальное развитие детей» (1979) подчеркнута особая роль психического развития в здоровье ребёнка. Психическое здоровье детей рассматривается как состояние душевного благополучия, которое характеризуется отсутствием болезненных психических явлений и обеспечивает адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности. Нарушения психического здоровья могут быть связаны как с соматическими заболеваниями или дефектами физического развития, так и с различными неблагоприятными факторами и стрессами, которые воздействуют на детскую психику. Такие факторы нередко связаны с социальными условиями их жизни. Особое внимание эксперты обращают на

Дубровина Ирина Владимировна — действительный член РАО, доктор психологических наук, профессор, зав. лабораторией практической психологии образования МГППУ.

В 1996 г. удостоена первой премии Президента РФ за разработку целостной концепции психологической службы образования.

Автор и редактор целого ряда монографий и учебников, посвященных проблемам практической психологии образования. Учебное пособие для студентов вузов «Практическая психология образования» вошел в число 300 лучших учебников для высшей школы. Под ее руководством подготовлен первый в нашей стране цикл учебников «Психология» для III—XI классов средней школы и начат широкомасштабный эксперимент по преподаванию психологии на всех этапах школьного обучения.



то, что именно в детстве проблемы психического здоровья имеют более прямую связь с окружающей обстановкой, чем в другие возрастные периоды. В дошкольном и школьном детстве (начальные классы) закладываются основы психического здоровья.

Основу психического здоровья составляет полноценное психическое развитие человека на всех этапах онтогенеза. Развитие высших психических функций обеспечивает психическое здоровье. Почему? В каждом возрастном периоде у ребёнка возникают определённые потребности в деятельности, общении, познании, понимании и эмоциональном принятии мира. Удовлетворение этих потребностей порождает положительные эмоции и чувства. Незрелые психические функции препятствуют удовлетворению этих потребностей, то есть не позволяют ребёнку полноправно взаимодействовать с миром людей, культуры, природы, познавать, чувствовать и понимать этот мир и порождают депривации различного рода, которые ведут к нарушению психического и общего здоровья ребёнка. В результате фрустрации потребностей у ребёнка возникает психологический дискомфорт, который создаёт 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 в основе так называемых школьных неврозов, проявляющихся в виде различных заболеваний психосоматического генеза (бронхиальная астма, головные боли и т. п.). Все это тормозит, искажает позитивный путь психического развития и становления личности растущего человека, негативно влияет на его психическое здоровье. Учёные, занимающиеся изучением проблем современного детства, считают, что дети сейчас приходят в мир с гораздо большей интеллектуальной и эмоциональной потенциальностью, чем несколько десятилетий тому назад. Важно суметь поддержать эти потенции, не дать им зачухнуть. Психическое развитие ребёнка нужно не только для того, чтобы он успешно усваивал образовательную программу, но прежде всего для того, чтобы он мог освоить культуру своего времени.

Дошкольное и школьное детство является сензитивным периодом развития всех познавательных способностей, речи, воли, эмоций. Поэтому основная задача дошкольного и начального школьного образования — развитие общих способностей ребёнка. К сожалению, развитию таких познавательных способностей, как ощущения, восприятие, представление, воображение, уделяется недостаточное внимание в отличие от словесно-логического мышления и памяти. Между тем, незрелость этих познавательных психических процессов «осушает» источник внутренних возможностей познания мира, тормозит творческое развитие растущего человека. Чем больше ребёнок видит, слышит, осязает, улавливает различные запахи, ощущает радость движений, тем богаче становится его психика, то есть внутренний мир, расширяется образ мира. По существу, человек и начинает

формироваться как личность с момента становления своей собственной картины (образа) мира, которая в значительной степени определяет направленность его складывающейся жизненной позиции.

Большого внимания заслуживает и эмоциональное развитие детей, развитие их чувств и сохранение их эмоционального благополучия. Переживания ребёнка в процессе обучения, его эмоциональное отношение к содержанию урока, к учителю, одноклассникам остры, часто не предсказуемы и влияют не только на качество его обучения, но и на складывающееся мировоззрение. Л.С. Выготский подчеркивал, что «эмоциональная сторона личности имеет не меньшее значение, чем другие стороны, и составляет предмет и заботу в такой же мере, как ум и воля ... Ведь эмоция не менее важный агент, чем мысль» [1, с. 142]. Растущий человек воспринимает мир, понимает его и относится к нему сквозь призму своих переживаний. Неслучайно основная характеристика условий, обеспечивающих психическое здоровье детей, связана с понятием социальной ситуации развития (Л.С. Выготский). А её основу составляет переживание ребёнком среды своего обитания и себя в этой среде. Если эти переживания позитивны, то среда обладает развивающим эффектом и в ней возможны реализация и укрепление потенциального психического здоровья ребёнка. В.Н. Мясищев подчеркивал, что функциональные возможности человека в любом направлении деятельности могут быть определены только на уровне его активно-положительного отношения к задаче.

Социальная ситуация развития предполагает подход к каждому ребёнку как единственному и неповторимому, как к зарождающейся личности и индивидуальности. Конечно, важно учитывать возраст ребёнка при определении оптимальных условий его развития. Возрастные особенности существуют как наиболее типичные, наиболее характерные общие особенности конкретного этапа развития. Они указывают на общее направление этого развития. Тот или иной возрастной период сензитивен к развитию определенных психических процессов и свойств, психологических качеств личности, а поэтому и к определенному типу воздействий. Однако возрастной подход не предполагает стандарта психического развития. Возрастные особенности существуют в единстве с особенностями индивидуальными, которые свойственны именно данному растущему человеку и которые определяют своеобразие его психики и личности, его неповторимость, оригинальность.

Психологи (Б.Г. Ананьев, С.Л. Рубинштейн, Н.С. Лейтес, Д.Б. Эльконин и др.) отмечают, что в годы дошкольного и школьного детства с их неуклонным подъёмом по возрастной лестнице первостепенное значение имеет проблема взаимосвязи возрастных и индивидуальных особенностей, что возрастные особенности личности существуют обязательно в форме индивидуальных вариантов развития. В практической работе с ребёнком любого возраста возрастной подход неотделим от подхода индивидуального. Важно уметь принять не как помеху, а как норму положение о том, что любой человек и, конечно, любой ребёнок в

принципе нестандартен. «... человек — это всегда особенное, личность. И каков бы ни был тип школы или системы образования, только те из них будут образовательными в полном смысле этого слова, где не нарушен этот основополагающий принцип индивидуальности» [8, с. 374].

Любой ребёнок самоценен уже потому, что он появился на свет, что ему дарована жизнь. Каждый ребёнок интересен сам по себе: послушный и непослушный, успевающий и неуспевающий, красивый и не очень, подвижный и спокойный. Психологу (да и педагогу!) важно не определять, кто «лучше», кто «хуже» из детей одного и того же возраста, а уметь распознавать и учитывать индивидуальные варианты возрастного развития, индивидуальные пути и темпы взросления ребёнка. «Надо уважать своеобразие, не пресекать его, начиная со школы. Ведь уже в школе люди уравниваются», — отмечал Ю.М. Лотман [6, с. 283].

В основе индивидуального подхода лежит понимание важнейших закономерностей психического развития: постепенность, неравномерность, асинхронность; разный темп развития; наличие периодов, когда развитие проходит в скрытом, не доступном для наблюдения виде и проявляется лишь через некоторое время в виде резкого «рывка»; переживания, которые определяют «социальную ситуацию развития»; и др. Основным условием психического развития является активная, мотивированная и заинтересованная деятельность самого ребёнка.

Поэтому нельзя заклиниваться на сегодняшних неудачах, слабости ребёнка. Контекст неуспешности лишает ситуацию развивающего потенциала, что негативно влияет на психическое развитие, осложняет становление личности ребёнка, не способствует укреплению его психического здоровья. Формирующаяся личность не может быть понята и не может рассматриваться вне способностей. Быть способным, одарённым — это не исключение, а правило при профессионально грамотной организации условий жизни и развития растущего человека. Но становление способностей ребёнка требует терпения со стороны взрослых, внимания и бережного отношения к малейшим его успехам, а этого взрослым — родителям, воспитателям, учителям — часто не хватает! И они успокаивают свою совесть расхожей формулой о том, что способности — это исключение, а не правило.

Растущему человеку необходимо дать шанс, возможность почувствовать, что в него верят. Почему ребёнок нередко не получает такого шанса? Да потому, что мы чаще всего не знаем его. Знаем уровень развития той или иной функции или всех функций, того или иного психического свойства, качества. Но как все эти знания свести воедино, соотносить с возрастом ребёнка, с его индивидуальными особенностями и индивидуальным темпом развития? Это сложно, требует от взрослых больших интеллектуальных затрат и профессионального мастерства. Л.С. Выготский замечал: «Каждая наша способность работает на самом деле в таком сложном целом, что, взятая сама по себе, не даёт и приблизительно представления о настоящих возможностях ее действия. Человек со слабой

памятью тогда, когда мы ее исследуем в изолированном виде, может оказаться запоминающим лучше, чем человек с хорошей памятью, просто в силу того, что память никогда не выступает сама по себе, но всегда в тесном сотрудничестве со вниманием, общей установкой, мышлением — и совокупное действие этих различных способностей может оказаться совершенно независимым от абсолютной величины каждого из слагаемых» [1, с. 230–231]. Из этого следует, что измерение той или иной психической функции или выявления личностной характеристики вне контекста целостного развития ребёнка не имеет смысла для практического психолога.

Психическое здоровье детей требует от взрослых постоянного анализа и в случае необходимости корректировки окружающей среды. Среда всегда имеет специфические особенности развивающей эффективности для каждого возрастного периода и для каждого конкретного ребёнка, вступившего в этот период. Нарушения психического здоровья и, следовательно, необходимость в коррекционной работе возникают тогда, когда своевременно не реализуются возрастные и индивидуальные возможности развития ребёнка, не создаются условия для формирования возрастных психологических новообразований, не удовлетворяются социальные потребности в общении, личностные потребности в уважении и любви окружающих людей и пр. Именно полноценное проживание каждого этапа развития, полная реализация возможностей развития в каждом возрасте являются определяющими для обеспечения всех сторон здоровья и формирования личности.

Ответственность за психическое развитие как основу психического здоровья ребёнка лежит на взрослых: родителях, воспитателях, педагогах, психологах, — которые должны уметь грамотно организовывать жизнь, деятельность и отношения ребёнка, создавая как с возрастными закономерностями, так и с его индивидуальными особенностями развития. К сожалению, детям часто не хватает сочувствия, эмоционального тепла, доброты, понимания их желаний, действий, радости, огорчений. В жизни многих детей отсутствует любовь как явление культуры, как тип нормальных отношений между людьми. А между тем, ребёнок «приходит к осознанию самого себя через отношение к нему других людей» [7, с. 330].

Одно из существеннейших условий укрепления психического здоровья как предпосылки здоровья психологического является воспитание у растущего человека с первых дней пребывания в школе чувства личностного достоинства. В.А. Сухомлинский писал: «Одна из важнейших задач состоит в том, чтобы в процессе овладения знаниями каждый ребёнок переживал чувство гордости. Учитель не только открывает мир перед учеником, но и утверждает ребёнка в окружающем мире как активного творца, создателя, испытывающего чувство гордости за свои успехи» [9, с. 115]. Поэтому задачей психологической службы и дошкольных, и школьных образовательных учреждений является не столько поиск, ну, хотя бы не только поиск, одарённых детей, а создание условий, при которых



каждый ребёнок мог бы почувствовать себя способным, талантливым хотя бы в одной из сфер человеческой деятельности. Это является первой ступенькой на долгом и сложном пути его самоопределения.

Таким образом, полноценное психическое развитие по сути является той плодотворной почвой, на которой зарождаются истоки личности и индивидуальности растущего человека, обуславливающие его психическое здоровье и закладывающие основу здоровья психологического.

Если психическое здоровье связано с развитием психики, с развитием того, что дала человеку природа, то психологическое здоровье связано с развитием личности, с развитием человека как субъекта деятельности и жизни в определенных социальных условиях. Психологическое здоровье предполагает духовное становление личности, полноту и богатство ее внутреннего мира на основе полноценного и всестороннего психического развития.

Сензитивным периодом укрепления психологического здоровья растущего человека является подростковый возраст, когда, по словам Л.С. Выготского, в драму развития (в связи с формированием самосознания) вступает новое действующее лицо, новый качественно своеобразный фактор — личность самого подростка. Он постепенно приходит к пониманию того, что самого себя надо «делать» самому, не надеяться на других. Какими бы хорошими и умными ни были окружающие взрослые и сверстники, они будут (вольно или невольно) воспитывать по своему образу и подобию. «Но я-то другой, — решает подросток, — только я сам знаю, чего хочу, что могу и вообще какой я». Здесь как раз и возникает главный вопрос: а что о себе как о человеке знает современный школьник?

Сутью психологического здоровья является постепенное осознание и принятие подростком особенностей своего психического развития, своей личности. Становление психологического здоровья обусловлено активной позицией самого школьника, его заинтересованностью в своем психическом и личностном развитии. Он 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 — собственные взгляды, цели, оценки, переживания, отношения, стремления и пр. А.Ф. Лосев [5] замечал, что личность есть такая единственность и неповторимость, которая является не только носителем сознания, мышления, чувствования и т. д., но и вообще субъектом, который сам же себя соотносит с собою и сам же себя соотносит со своим окружением.

Несмотря на то, что ответственность за психологическое здоровье как бы переходит к подростку, взрослым необходимо создавать условия, которые способствовали бы воспитанию этой ответственности. Что это за условия? Это «создание развивающих социальных сред, адекватных субъективной природе развивающегося человека» (А.С. Чернышев). Укрепление психологического здоровья в образовательном учреждении обеспечивается тем, что воссоздаётся

социально-педагогическая среда, помогающая подростку находить достойное, с его точки зрения, удовлетворяющее его место в познаваемом, переживаемом им мире. Ему важно найти для себя область успешной самореализации, такую область, где бы он мог утвердить себя как личность. В противном случае его может ждать невротизация, уход в болезнь, в асоциальную деятельность и пр. В связи с этим задача взрослых в семье, в школе, в обществе — помочь растущему человеку овладеть средствами понимания самого себя 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 таким хозяином, необходимо иметь определенные знания о себе как человеке.

К сожалению, в современном образовании все более углубляется противоречие между знаниями растущего человека о закономерностях развития природы и общества и отсутствием систематических знаний о закономерностях психического и личностного развития самого человека, вступающего во взаимодействие с окружающим миром. Это противоречие усиливается и тем, что в школьных программах сокращается объём предметов гуманитарного цикла, в том числе по литературе, в которой человек предстаёт в богатстве и сложности своих мыслей, чувств, переживаний, планов, сомнений и пр. и которая помогает растущему человеку осознавать назначение и ценность человеческой жизни, приобщаться к культуре человеческих отношений.

Наши школьники имеют слабые представления о человеке вообще и о себе как человеке, в частности, о своих возможностях, способностях, характере, волевых качествах, о богатстве человеческих чувств и переживаний, о сущности гуманных отношений с людьми и миром и пр. Школьник, достигнув определённого возраста, познаёт себя в физическом отношении. Признаки физиологической зрелости во многом самоочевидны. А понимание себя как личности — процесс сложный. Он связан с развитием личностной рефлексии, с процессом постепенного постижения самого себя, с осознанием своих интересов, склонностей, способностей, призвания. Выводы о самом себе нередко бывают ошибочными. Подростки пытаются как-то разобраться в самих себе, но их интерес к самопознанию превышает их возможности. Отсюда неадекватные способы познания себя и других, неудовлетворённость этим познанием, неопределённость в оценках и самооценках, намерениях 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 к социально не одобряемым формам поведения. Все это отрицательно сказывается на формировании важнейшего личностного образования — психологической готовности к самоопределению [2]. Ведь самоопределение — это процесс постепенного постижения самого себя, осознанного взаимодействия со своим

внутренним миром, это определённое отношение к самому себе, к смыслу своего существования.

Психологическая безграмотность затрудняет учащихся выбор своего жизненного пути. Нередко ученик не сам выбирает профиль последующего обучения в старших классах или индивидуальный образовательный маршрут — это делают за него взрослые, учителя и родители, которые часто ошибаются в понимании способностей и призвания растущего человека или руководствуются соображениями, далекими от истинных желаний, намерений и возможностей школьника. В таком случае у школьника не формируется ответственность, личная заинтересованность в предметах обучения. Неслучайно Б.Г. Ананьев отмечал, что расплывчатые или грубо схематические представления о будущем самого человека, его таланте и характере — слабейший пункт всех прогностических построений.

Эту же мысль высказывает Ю.М. Лотман: «Мы часто делим детей на талантливых и неспособных и при этом не думаем, что так называемые неспособные дети — это дети, подлинное направление таланта которых мы не сумели вовремя отгадать, обнаружить. «Неспособный» ребёнок, а потом с неизбежностью неспособный человек — это часто совсем не жертва природы, а жертва неумелости, нечуткости и просто некультурности того или иного учителя (психолога), который привык оперировать со средними цифрами успеваемости и проглядел живую, яркую душу ребёнка... Немало личных трагедий возникает из-за неумения молодого человека понять, определить направление собственного дарования» [6, с. 183].

В настоящее время интенсивно изучается проблема психологического «выгорания» самых разных специалистов — учителей, врачей, психологов, полицейских, юристов и пр. А ведь «выгорают» в основном те, кто не сумел сам и ему не помогли понять свои потребности, интересы, способности, кто выбрал не «свою» профессию, и она его раздражает, угнетает. У такого человека вовремя не сформированы предпосылки психологического здоровья, поэтому и с общим здоровьем у него проблемы.

Очевидно, одна из задач школьного образования должна состоять в том, чтобы обеспечить каждому учащемуся доступ к психологическим знаниям и основным на них средствам индивидуального развития. Важным содержательным аспектом психологической грамотности является собственно научная — пусть элементарная, но истинная — осведомленность о фактах и закономерностях, характеризующих субъективный мир человека [4]. Субъективный (внутренний) мир личности «представлен» такими психологическими феноменами, как язык, интеллектуальные, нравственные, волевые качества, потребности и желания, эстетические предпочтения, чувства, эмоции, отношения, знания, творчество и т. п. Развитие этих феноменов составляет базу для освоения необходимых нравственных, социальных и культурных ценностей. Без этой базы никакая культура — культура искусств, литературы, науки, религии, культура общения, отношений и поведения и пр. не может стать собственным

достоянием человека, что ведет к ущербности развития его психики и не способствует укреплению его психологического здоровья.

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 человека? отчего научное знание того, что такое память, внимание, воображение, аффекты, не столь же ценно, сколько является ценным знание внешних явлений?» [11, с. 261].

Необходимость преподавания психологии в школе признавали крупнейшие отечественные психологи и педагоги (П.П. Блонский, К.Н. Корнилов, А.П. Нечаев, А.В. Петровский, Б.М. Теплов, Г.А. Фортунатов и др.). Они утверждали, что психология необходима как предмет общего среднего образования, так как она участвует в формировании целостного мировоззрения ребёнка: раздвигает границы познаваемого им мира, позволяет ему лучше понять себя, учит его позитивному взаимодействию не только с окружающей действительностью, но и с людьми, и с самим собой.

Уроки психологии помогают учащимся постепенно понимать, как сложен и уникален внутренний мир человека. Знакомство с каждой новой темой «работает» на развитие школьника: учит его анализировать собственные мысли, чувства и состояния, видеть их сходство и различия у себя и других людей. Каждый человек по-своему ощущает и воспринимает окружающий мир, его память, мышление, внимание обладают определёнными особенностями, а его воображение своеобразно, у него могут быть свои интересы, потребности, симпатии и привязанности, для него характерны особенности настроения, большая или меньшая сила эмоциональных переживаний, сильная или слабая воля, он обладает «легким» или «трудным» характером. В душе у каждого — свои надежды и разочарования, свои печали, радости, любовь и предательство, свои духовные потери и приобретения и пр. Важно при этом, чтобы школьник осознал и помнил, что такой сложный внутренний мир имеет не только он сам, но и любой из людей. И если человек, который находится рядом с ним, отличается от него, то это не значит, что он хуже. Он просто другой, и нужно постараться понять и научиться уважать этого другого человека с его индивидуальными особенностями. Ещё очень давно А.Н. Радищев замечал, что только тогда станешь человеком, когда научишься видеть человека в другом. Психология как учебный предмет может в какой-то степени рассматриваться как «зона ближайшего развития» личности школьника.

Активное владение психологическими знаниями позволяет лучше понимать себя и других, управлять проблемами собственной жизни, проблемами профессионального и гражданского самоопределения, помогает налаживать позитивные отношения и взаимодействие с другими людьми и с миром в целом. Психологические знания обладают особым содержанием и особыми воспитательными возможностями. Целью преподавания психологии в школе, отмечает Д.И. Фельдштейн, является «формирование ценнос-



тной базы растущих людей, их нравственных установок и ориентаций, введение в мир большой духовной культуры, формирующей уважение Человека, уважение важнейших человеческих качеств» [10, с. 12].

Психологическая грамотность нужна не только для развития личности, но и для более успешной учебной деятельности школьников. То или иное универсальное учебное действие может быть освоено лишь при условии его осознания, понимания сущности психологических механизмов, лежащих в основе его формирования, что представляется возможным благодаря постижению учащимися научных знаний в области психологии.

Психологическая грамотность представляется необходимой и естественной для нормального развития подрастающего человека. Психология человека должна стать в сознании выпускников школы необходимым компонентом научной картины мира. Поэтому нужна научная, систематическая психология, а не знакомство учащихся с отдельными психологическими вопросами на уроках литературы, истории, биологии, физиологии, на различного рода тренингах и развивающих занятиях с психологами.

Таким образом, постепенное становление психологического здоровья школьников обусловлено, с одной стороны, уровнем их психического здоровья (психического развития), с другой — определённым уровнем их психологической грамотности.

Однако, психологическая грамотность — это необходимый, но лишь первый, минимальный уровень развития психологического здоровья. Между содержательными характеристиками психического здоровья и психологической грамотности осуществляются постоянные взаимосвязи и взаимодействия, которые способствуют развитию человека как человека и при соблюдении определённых психолого-педагогических условий создают основу для воспитания психологической культуры личности, которая и обеспечивает устойчивость психологического здоровья растущего человека. Говоря о необходимых условиях, следует подчеркнуть, что укрепление и психического, и психологического здоровья учащихся зависит не столько от материального обеспечения школы, сколько от нравственной атмосферы, царящей в ней.

Психологическая культура личности — очень ёмкое и многоаспектное понятие. Суть феномена «психологическая культура личности» заключается в том, что человек, владея знаниями научной психологии, испытывает потребность и приобретает умения использовать эти знания в обществе с гуманистических позиций, в контексте общечеловеческих ценностей. Центрообразующим моментом данного феномена является понимание и уважение уникальности, сложности и ценности человека, его жизни, его внутреннего мира. Поэтому психологическая культура личности, являясь существенной частью общей культуры, по существу составляет ядро, основу этой культуры [3].

Психологическая культура личности проявляется во всех областях человеческих отношений: общественных, политических, служебных, семейных, това-

рищеских, личных и пр. Она основана на понимании и признании ценности внутреннего мира и многообразия проявлений личности каждого человека. Без исходного представления о масштабности и ранимости внутреннего мира человека нельзя полноценно объяснить любое психическое проявление и реальное поведение людей. Психологическая культура не только проявляется во взаимодействии людей, но и обуславливает толерантный характер этого взаимодействия. В основе такого взаимодействия — стремление к взаимному пониманию. Поэтому так важно помочь школьнику разобраться в себе самом и заронить в него искру позитивного интереса к другому человеку, что может явиться основой развития его толерантности. Толерантность и порождается такими человеческими качествами, как доверие, доброжелательность, ответственность и др., и проявляется по отношению к людям вне зависимости от принадлежности их к той или иной культуре, национальности, вероисповеданию, возрастной, социально группе и пр. Она исключает манипулирование сознанием, чувствами, отношениями людей. С.Л. Рубинштейн подчеркивал, что «основным нарушением этической, нравственной жизни применительно к человеку в условиях общества является использование его в качестве средства для достижения какой-либо цели» [7, с. 360].

В контексте психологической культуры реализуется общение, обусловленное взаимным заинтересованностью собеседников. Суть общения и состоит в личностном обогащении людей — даёт возможность приобщиться к мыслям, чувствам другого человека, проверить справедливость своего мнения, уточнить свое понимание, взглянуть под новым ракурсом на проблему и пр. Но чтобы общение «случилось», нужно с уважением и вниманием, доброжелательно относиться к тому, с кем общаешься.

Психологическая культура личности предполагает тонкость и богатство эмоциональной сферы человека, что позволяет ему воспринимать и понимать чувства и переживания других людей, откликаться на них, сострадать им, испытывать чувство совести, стыда, благодарности. С.Л. Рубинштейн отмечал, что совокупность человеческих чувств — это, по существу совокупность отношений человека к окружающему миру, и, прежде всего, к другим людям в живой и непосредственной форме личного переживания. В различного рода переживаниях отражается суть человека, его отношение к окружающим, к значимым явлениям общественной жизни, к тем культурным и социальным ценностям, которые существуют в обществе. Н.А. Бердяев неслучайно подчеркивал, что жизнь эмоциональная есть основной факт и фон человеческой жизни. Без эмоциональности невозможно и познание.

Отношение к человеку как высшей ценности составляет основу нравственных чувств — чувства стыда, вины, достоинства, долга, ответственности, чести, совести. К сожалению, слова «совесть», «честь», «достоинство», «долг» стали редкостью в речи современных подростков; понятия, заключённые в этих словах, кажутся им устаревшими и не соответствующими нашему рациональному и расчётливому времени.

Тем важнее разговор со школьниками об этих чувствах, их личностной и социальной значимости, их роли в становлении личности. Вообще учить чувствовать — это самое трудное, что есть в воспитании. По словам И.А. Ильина, люди лишь постепенно приходят к таким переживаниям, как сочувствие, совесть, достоинство, честь, право, Родина.

Можно предположить, что дефиниция психологической культуры личности — это совесть — комплекс эмоциональных переживаний, основанных на понимании человеком моральной ответственности перед людьми, перед обществом и самим собой за свои действия, поступки, за свое поведение в обществе. Ю.М. Лотман задавал вопрос: «Чему же учатся люди?» И отвечал: «Люди учатся Знанию, люди учатся Памяти, люди учатся Совестью». Он подчеркивал, что «как совесть без развитого интеллекта слепа, но не опасна, так опасен интеллект без совести», и отмечал, что совесть — это то, что диктует, как поступить, когда есть выбор. А выбор есть всегда, и там, где есть выбор, там есть ответственность [6, с. 167]. Зрелость личности как раз и выражается в способности принимать собственные ответственные решения и сознательно осуществлять выбор в сложных ситуациях с позиции совести.

Любое насилие — над человеком, законом, обществом, культурой, природой — реализуют люди без совести. Можно предположить, что чувство совести развивается на основе человеколюбия. Совестьливый строитель не допустит брака, он знает, что здесь будут жить люди; совестьливый чиновник не возьмет взятку; совестьливый родитель не оставит своё дитя без любви, заботы; совестьливый техник не выпустит в полёт неисправный самолет; совестьливый педагог никогда не обидит ребёнка и пр. Помните, у Б.Л. Пастернака: «Нарушитель любви к ближнему первым из людей предаёт самого себя».

Если человек поступает и живет «по совести», он психологически здоров: не надо внутренне казнить себя, раскаиваться, оправдываться перед собой, возлагая вину своего негативного поступка на обстоятельства или на другого человека, испытывать к нему чувства зависти, недоброжелательства, ожидать неприятных для себя последствий своего поступка, бояться последствий своего неблагоприятного поведения, и пр. Все это усугубляет психологическое напряжение, ведет к распаду личности, а следовательно, к утрате психологического здоровья. «Да, жалок тот, в ком совесть нечиста!» — восклицал А.С. Пушкин.

Бытие по совести позволяет человеку поддерживать на должном уровне уважение к самому себе. Ориентация на общечеловеческие ценности создаёт опору в противостоянии жизненным трудностям, позволяет достойно переносить их. Духовная, внутренняя психологическая культура личности выступает для последующих поколений ориентиром высочайшего уровня в развитии смыслов и стратегий поведения в обществе.

Преподавание психологии в школе можно рассматривать как один из истоков и одно из условий развития

психологического здоровья школьников. Уроки психологии приобщают школьников к психологической грамотности и основам психологической культуры личности. Овладение учащимися психологической грамотностью в контексте психологической культуры предполагает не столько завершённые в своем формировании психологические структуры и качества, сколько определенную зрелость личности, которая заключается в том, что формируются психологические образования и механизмы, которые обеспечивают возможность непрерывного роста личности сейчас и в будущем и обуславливают психологическую готовность молодого человека к полноценному позитивному взаимодействию с миром природы, миром людей — людей разных национальностей, разного социального статуса, разного пола и возраста, миром культуры, с собственным внутренним миром.

Психологическая культура личности обеспечивает психологическое здоровье подрастающего поколения и способствует психологическому оздоровлению всего общества. Она должна рассматриваться как показатель нормального психического развития и психологического здоровья человека. Воспитание молодого поколения в контексте культуры человеческого взаимодействия во все времена и у всех народов рассматривалось как условие выживаемости человечества. Очевидно, все работники системы образования несут гражданскую и профессиональную ответственность за психологическое здоровье выпускников школ, колледжей, университетов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Выготский Л.С. Педагогическая психология. — М., 1991.
2. Дубровина И.В. Возрастной подход к воспитанию психологической культуры школьников // Мир психологии. — 2012. — №2.
3. Дубровина И.В. Психологическая культура личности // Развитие личности. — 2011. — №4.
4. Климов Е.А. Введение в психологию труда. — М., 1998.
5. Лосев А.Ф. Дерзание духа. — М., 1989.
6. Лотман Ю.М. Воспитание души. — СПб, 2003.
7. Рубинштейн С.Л. Человек и мир // Проблемы общей психологии. — М., 1976.
8. Скотов Н. О культуре. — СПб: СПб ГУП, 2010.
9. Сухомлинский В.А. Рождение гражданина. — М., 1971.
10. Фельдштейн Д.И. Сущностные особенности современного детства и задачи теоретико-методологического обеспечения процесса образования. — М. — Воронеж, 2000.
11. Челпанов Г.И. Психология. Философия. Образование. — М. — Воронеж, 1999.
12. Чернышев А.С. Реализация лидерского потенциала социально одаренных детей // Вестник практической психологии образования. — 2008. — №2(15).