

«единичного» (конкретных доконцептуальных представлений человека) и «всеобщего» (концептуального уровня психологической культуры).

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. Таким образом, обучение должно строиться как концептуализация психологического опыта ученика.

Список источников

1. Коломинский, Я. Л. Социальная психология развития личности / Я. Л. Коломинский, С. Н. Жеребцов. — Минск: Выш. шк., 2009. — 336 с.
2. Коломинский, Я. Л. Социальная психология школьного класса: науч.-метод. пособие для педагогов и психологов / Я. Л. Коломинский. — Минск: ООО ФУАинформ, 2003. — 312 с.
3. Коломинский, Я. Л. Теоретико-методологические основы развития психологической культуры личности / Я. Л. Коломинский // Возрастная и педагогическая психология: сб. науч. тр.: Вып. 6 / Бел. гос. пед. ун-т им. М. Танка; редкол.: О. В. Белановская (отв. ред.) [и др.]. — Минск: БГПУ, 2005. — С. 9—15.
4. Психология педагогического взаимодействия: учеб. пособие / Я. Л. Коломинский [и др.]: под ред. Я. Л. Коломинского. — СПб.: Речь, 2007. — 240 с.

Материал поступил в редакцию 28.03.2011.

Я. Л. Коломинский, О. В. Белановская
Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка,
г. Минск, Республика Беларусь

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛИЧНОСТИ

Психологическая культура располагается в двух проекциях: проекции теоретической и проекции психологической деятельности. Психологическая деятельность имеет две основные сферы: деятельность по отношению к самому себе и деятельность по отношению к другому человеку. Критерием первой сферы является сохранение психологического здоровья. Термин «психологическое здоровье» был введен в научный лексикон И. В. Дубровиной. При этом под психологическим здоровьем ею понимаются психологические аспекты психического здоровья, т. е. то, что относится к личности в целом, находится в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа. Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности. С одной стороны, оно является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей, с другой стороны, обеспечивает человеку возможность непрерывного развития в течение всей его жизни.

Психологически здоровый человек — это, прежде всего, человек спонтанный и творческий, жизнерадостный и веселый, открытый и познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Он полностью принимает самого себя и при этом признает ценность и уникальность окружающих его людей. Такой человек возлагает ответственность за свою жизнь прежде всего на самого себя и извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций. Его жизнь наполнена смыслом, хотя он не всегда формулирует его для себя. Он находится в постоянном развитии и способствует развитию других людей. Его жизненный путь может быть не совсем легким, но он прекрасно адаптируется к быстро изменяющимся условиям жизни. Умеет находиться в ситуации неопределенности, доверяя тому, что с ним будет завтра.

Таким образом, ключевым словом для описания психологического здоровья является слово «гармония», гармония между различными составляющими самого человека: эмоциональными, интеллектуальными, телесными и психическими и т. п. А центральной характеристикой психологически здорового человека является саморегулируемость в качестве возможности адекватного приспособления как к благоприятным, так и к неблагоприятным условиям, воздействиям.

Психологическое здоровье личности можно описать как систему, включающую аксиологический, инструментальный и потребностно-мотивационных компоненты (О. В. Хухлаева). Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями собственного «Я» человека и ценностями «Я» других людей. Ему соответствует как абсолютное принятие самого себя при достаточно полном знании себя, так и принятие других людей вне зависимости от пола, возраста, культурных особенностей и т. п. Инструментальный компонент предполагает владение человеком рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать свое сознание на себе, своем внутреннем мире и своем месте во взаимоотношениях с другими. А потребностно-мотивационный компонент определяет наличие у человека потребности в саморазвитии, причем самоотношение, рефлексия и саморазвитие взаимообуславливают друг друга, находятся в постоянном взаимодействии.

Можно выделить также уровни психологического здоровья. Высший, креативный, позволяет личности устойчиво адаптироваться к среде, иметь активное творческое отношение к действительности, наличие созидательной позиции. Средний уровень — адаптивный — позволяет оценить личность как в целом адаптированную

к социуму, однако имеющую несколько повышенную тревожность. Эти люди не имеют запаса прочности психологического здоровья. Низший уровень психологического здоровья — дезадаптивный, или ассимилятивно-аккомодативный — представляет нарушение баланса процессов ассимиляции и аккомодации. Такие люди используют для разрешения внутреннего конфликта либо ассимилятивные, либо аккомодативные средства. Ассимилятивный стиль личностного поведения характеризуется стремлением человека приспособиться к внешним обстоятельствам в ущерб своим желаниям и возможностям. Неконструктивность его проявляется в ригидности, в попытках человека полностью соответствовать желаниям окружающих. А аккомодативный стиль поведения использует активно-наступательную позицию, стремится подчинить окружение своим потребностям. Неконструктивность такой позиции заключается в негибкости поведенческих стереотипов, преобладании экстернального локуса контроля, недостаточной критичности. Люди, отнесенные к среднему и низкому уровню психологического здоровья, нуждаются в индивидуальной психологической помощи, построение которой связано с развитием психологической культуры личности.

Мы полагаем, что развитие психологической культуры личности будет способствовать формированию ее психологического здоровья. Механизмом взаимосвязи психологической культуры и психологического здоровья личности может стать стремление человека к самопознанию и самовоспитанию, саморазвитию, которые заложены в самой природе человека.

Материал поступил в редакцию 15.04.2011.

Л. З. Левит

частнопрактикующий психолог (индивидуальный предприниматель),
г. Минск, Республика Беларусь

НОВАЯ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ПАРАДИГМА В ПСИХОЛОГИИ СЧАСТЬЯ

С античных времен и до наших дней в исследованиях счастья можно выделить два основных подхода: эвдемонический и гедонистический. Первый подход ведет свое начало от Аристотеля и связан с деятельностной реализацией субъектом своих добродетелей. Второй подход подчеркивает субъективную сторону счастливой жизни — чувства радости, наслаждения, а также ценность удовольствий.

Поиск занятий и разного рода материальных предметов с целью получения максимального удовольствия, «самоублажения» идет в ногу с основными принципами общества потребления, воцаряющимися на постсоветском пространстве. При этом в тени остаются важные психологические закономерности, связанные с действием закона адаптации (удовольствия быстро мельчают, приедаются) и недооценкой полезных функций неудовольствия — отрицательных эмоций.

Гедонистический подход черпает силу в тенденциях рыночного общества, обещающего индивиду «счастье» при наращивании потребления. Уход субъекта во все больший «плюс» по шкале удовольствия ведет не только к нарастающему привыканию и пресыщению всевозможными благами при одновременной зависимости от них, но и к усиливающейся уязвимости в отношении отрицательных стимулов, которых при подобной «погоне за счастьем» становится все больше. В этом, на наш взгляд, одна из причин лавинообразного роста невротических расстройств в развитых странах. Как показано в изданных работах [1; 3], счастье человека не равно положительным эмоциям, которые тот испытывает. Счастье, возникающее в лично значимой для субъекта деятельности, может существовать и без положительных эмоций, либо даже сопровождаться отрицательными ощущениями, и при этом оставаться счастьем. В научной и художественной литературе можно найти множество примеров достижения счастливой жизни через самореализацию в деятельности.

В то же время доказано, что нечастые удовольствия, не вызывающие адаптации, действительно позволяют индивиду на некоторое время повысить уровень субъективного благополучия (Динер, Селигман).

После обобщения данных контент-анализа многочисленных научных источников, используя методы научного дискурса и собственный практический опыт, применяя принципы деятельностного и системного подходов, была разработана трехуровневая модель счастливой жизни человека, реализуемая через совокупность личностных компонентов в значимой для субъекта деятельности: 1) биологический уровень (здоровье), 2) психологический уровень (разумный эгоизм), 3) социальный уровень (умеренность) (рис. 1).

На первом, «телесном» уровне (У1) основной предпосылкой счастливой жизни является концепт Здоровья, понимаемого как отсутствие помех для реализации вышележащего психологического уровня (У2). В научной литературе не удалось обнаружить «контраргументов» сделанному выбору, зато получилось найти множество подтверждений его правильности.

Перейдя ко второму, «главному» уровню данной концепции, выделяется понятие Личностной Уникальности (ЛУ) в качестве индивидуально-неповторимых особенностей субъекта, его «предназначенности», желающей своей реализации в ходе развертывания жизненного процесса. Наличие подобного компонента, называемого тенденцией к самоактуализации (ТСА), является ядром гуманистических теорий личности К. Роджерса, А. Маслоу, а также, в несколько иной терминологии (стремления к индивидуализации) и идейном оформлении, разработано в концепции К. Г. Юнга.