

# Факультет психологической культуры



## Психологическая деятельность

Старинная заповедь, начертанная на храме Аполлона в Дельфах: «Познай самого себя» — как нельзя точнее определяет наши устремления при обучении культуре взаимоотношений. Знания о себе и об окружающих появляются в процессе особой, специальной внутренней деятельности, которую мы называем психологической.

Что же такое психологическая деятельность? Это работа человека в своем внутреннем мире и в межличностном пространстве: внутреннее планирование, душевная подготовка ко взаимодействию с учениками.

Л. Н. Толстой, один из тех великих писателей, которых мы называем психологами, писал в своем дневнике: «Нам кажется, что настоящая работа — это работа над чем-нибудь внешним — производить, собирать что-нибудь: имущество, дом, скот, плоды, а работа над своей душой — это так, фантазия, а между тем всякая другая, кроме как работа над своей душой, усвоение привычек добра, всякая другая работа — пустяки». Размышляя над нашей педагогической работой — учительской и родительской, приходишь к выводу: значение имеет не только учеба, очень важно помочь растущему человеку стать личностью. Для этого надо научить человека трудиться в своем собственном внутреннем мире. Хорошо сказал об этом замечательный поэт Н. Заболоцкий:

Не позволяй душе лениться,  
Чтоб воду в ступе не толочь, —  
Душа обязана трудиться —  
И день и ночь, и день и ночь.

Чтобы овладеть психологической культурой, стать психологически компетентным человеком, необходимо к этому стремиться. Порой грамотные в других вопросах люди активно сопротивляются психологическому просвещению: «Я и так все знаю и умею». Или даже: «Во многоя мудрости много печали». А в психологическом невежестве, возразим мы, печали еще больше. Кажется, пришла пора обсудить одну загадочную проблему... Помните, мы так и сказали в нашей первой беседе: «Мы когда-нибудь обсудим загадочную проблему: почему начальство не любит психологию». Я задавал этот вопрос и дипломированным специалистам, и своим замечательным студентам — будущим психологам. Почти все сказали примерно следующее: им, начальникам, не хочется знать о себе всю правду. А вдруг эта неприятная и даже жестокая правда разрушит их представление о себе как об умном, добром и честном человеке; «не хочется, чтобы подчиненный знал о начальнике больше, чем он сам о себе знает». Может быть, по поводу этой ситуации нет смысла очень уж тревожиться: не хочет человек сам себя познавать, хочет оставаться психологически невежественным, ну и, как говорится, бог с ним. Но все не так просто и не так безобидно, особенно когда речь идет о тех, кто руководит людьми, от кого, возможно, зависит их психологическое здоровье. Об опасности этого антипсихологизма хорошо сказал известный литературовед и философ Ю. М. Лотман: «...уважение к себе есть уважение к другому. Оно не включает рабского подавления своей личности, рабского смирения, но не включает и рабской агрессивности, потому что подавление другой личности и отсутствие уважения к своей — это, по сути, две стороны одной медали». И этот же автор — по теме наших обсуждений: «Культура производит культуру. Когда этот механизм разрушен, тогда создается бюрократический механизм, который воспроизводит бюрократию. Это серость. Часто он (человек бюрократического типа) даже не хочет иного: он просто убежден, что его уровень — это и есть уровень науки, уровень культуры... и кадры подбирает соответственно себе. Это механизм самовоспроизведения серости».

Не встречаемся ли мы с такими руководителями? И не потому ли они так настороженно относятся к культуре психологической, а педагога-психолога в своей школе пытаются использовать в роли бывшей пионервожатой?

Фактически о психологической деятельности, т. е. о деятельности, обращенной на собственный внутренний мир, мы говорим на каждом шагу, когда используем прекрасную частицу «ся»:

“не волнуй-ся”, “разуй-ся”, “сдерживай-ся”. Для обозначения психологической деятельности есть еще одна замечательная часть — “само”, которая означает направленность нашей психологической деятельности на самого себя... В “Словаре русского языка” С. И. Ожегова приводятся такие примеры: самовосхваление, самозащита, самообожание. А вот совсем психологическое — самонаблюдение. Добавим — самопонимание, самообладание, самоободрение... В своих книгах для старшеклассников я предложил читателям вступить в клуб “Три С”, что обозначает три грани психологической деятельности: “Самопроверка, Самопознание, Самовоспитание”. Я приглашаю и вас, дорогие читатели, вступить в этот клуб и заняться психологической “само-деятельностью”. Психологическая деятельность включает и внутреннюю подготовку к межличностному общению. В русском языке, а это значит и в житейской психологической культуре для обозначения деятельности в межличностном пространстве есть замечательная приставка “со”. Вы легко продолжите ряд слов с этой приставкой. Заметили? Я приглашаю вас к со-трудничеству. Итак, со-гласие, со-общество, со-граждане. Недаром наш замечательный со-отечественник великий психолог Л. С. Выготский иногда писал: со-знание. Знание вместе с другими.

Итак, психологическая деятельность направлена на самопознание, самоусовершенствование, саморегуляцию, саморазвитие своей личности. Можно сказать, что мы определили предмет, средства и цель психологической деятельности.

### Психологическое здоровье педагога

Главные задачи психологической деятельности — достижение, развитие и сохранение психологического здоровья личности.

Психологическое здоровье... Признайтесь, словосочетание не совсем привычное. Чаще говорят о психическом здоровье. При этом имеют в виду то, что у человека нет определенных болезненных отклонений, психических заболеваний, которые приводят его на прием к врачу-психиатру. Что же понимается под психологическим здоровьем? Как говорил известный психолог Б. С. Братуев, “человек может быть психологически здоров, но лично болен”. Психологическое здоровье прежде всего проявляется в эмоциональном самочувствии, эмоциональном благополучии человека.

Для педагога психологическое здоровье имеет особое значение по ряду причин — прежде всего существует взаимосвязь эмоционального состояния личности учителя и психологического здоровья учеников. Великий русский педагог К. Д. Ушинский писал: “Главнейшее всегда будет зависеть от личности непосредственного воспитателя, стоящего лицом к лицу с воспитанником: влияние личности воспитателя на молодую душу составляет ту воспитательную силу, которой нельзя заменить ни многогранными сентенциями, ни системой наказаний и поощрений” (Ушинский, К. Д. Собр. соч. Т. 2. — М., 1998. — С. 28—29).

В свое время я вел на радио постоянную передачу для школьников “Познай самого себя”. Нередко меня встречают взрослые люди, тогдашние мои слушатели, и говорят, что с этих передач начался их путь в психологию. Потом меня даже уговорили на основе этих передач

написать книгу “Познай самого себя”. Я включил в это издание (оно, конечно, есть в библиотеках) и фрагменты многочисленных писем от слушателей. Надеюсь, что и сейчас вы будете активно обучаться и поделитесь с нами своими мыслями, впечатлениями, проблемами.

Именно педагогическая деятельность относится к типу профессий “человек — человек”. Поговорим же о тех трудностях и опасностях, которые угрожают психологическому здоровью учителя. В современных научных исследованиях довольно широкое распространение получила проблема эмоционального выгорания.

Каковы же симптомы эмоционального, а можно сказать, и профессионального выгорания? Это состояние психологического, душевного изнеможения, связанного с ощущением собственной беспомощности. Возникает чувство загнанности в клетку. Человек переживает состояние усталости, утомления, бессонницу, раздражительность, у него отмечается отсутствие аппетита или, наоборот, тенденция к перееданию. Весьма тревожны психологические симптомы: появляется негативная “Я-концепция” — снижается самооценка.

Хуже всего, что у педагога порой возникают агрессивные чувства по отношению к ученикам — те испытывают на себе незаслуженный гнев. Учитель очень пессимистично настроен по отношению к ученикам (“их ничему не научишь, все они лентяи и бездари”), апатичен и вместе с тем испытывает постоянное чувство вины (“знаю, что не прав, знаю, что надо иначе, но ничего не могу, да и не хочу уже изменить”). Описанные состояния часто сопровождаются депрессией. Если термин перевести с латыни, то это “придавливание, подавление, усмирение, унижение”. В житейской психологической культуре депрессия — это хандра, меланхолия. Все ее проявления определяются состоянием стресса (от англ. stress — давление, напряжение). Это комплексное психическое и физиологическое состояние, возникающее в ответ на разнообразные экстремальные воздействия, реакция на скопившиеся заботы и проблемы. Мой ученик, профессор-психиатр С. Игумнов, рекомендует врачу для диагностирования у пациента состояния стресса следующие вопросы:

- ✓ Вы чувствуете себя чрезвычайно усталым, просто истощены без какой-либо существенной причины?
- ✓ Вы не только ждете с нетерпением выходных, но и с трудом переживаете каждый понедельник?
- ✓ Вы много курите (ошибочно считая, что курение помогает снять стресс) и понимаете, что не можете бросить?
- ✓ Вы переедаете, злоупотребляете спиртным и неразумно тратите деньги?
- ✓ Вы с чувством вынужденности делаете что-то, чего на самом деле не хотите делать?
- ✓ Вы ждете, что с Вами непременно должно случиться что-то плохое?

В целях самопознания выполним небольшое задание, разработанное психологом из Санкт-Петербурга В. А. Ананьевым.

### Ориентировочная оценка эмоционального благополучия

*Инструкция.* С помощью предложенной таблицы Вы можете оценить уровень Вашего эмоционального благополучия. Обведите цифры, соответствующие тем ответам, которые Вам больше всего подходят.

№	Утверждения	Ответы		
		Согласен в значительной мере	Согласен до некоторой степени	Не согласен совершенно
1	У меня много друзей	2	1	0
2	Похоже, я нравлюсь людям	2	1	0
3	Я горжусь тем, как прожил свою жизнь	2	1	0
4	Мне просто приспособиться к внезапным изменениям ситуации	2	1	0
5	Я знаю, что сам отвечаю за свою жизнь	2	1	0
6	Мне легко любить других людей	2	1	0
7	Мне нравится моя работа (учеба)	2	1	0
8	Мне просто выражать свои чувства	2	1	0
9	Обычно я счастлив	2	1	0
10	Мне нравится большинство людей, с которыми я знаком	2	1	0
11	Я знаю, что отношусь к тем, с кем люди хотели бы общаться	2	1	0
12	Мне бы не хотелось многое менять в себе	2	1	0
Общее количество баллов				

### Интерпретация

22—24 очка. Вы достигли эмоционального благополучия. Вы уважаете себя, ощущаете свою индивидуальность и умеете радоваться жизни.

18—21 очко. Вас, вероятно, в какой-то степени можно назвать счастливым, но, по-видимому, вы не совсем довольны собой и недооцениваете себя как личность.

17 очков и менее. Вы могли бы получать от жизни намного больше радости, чем теперь.

Симптомы эмоционального выгорания, депрессии, стресса похожи друг на друга. Причины этих неприятностей могут быть как объективными, так и субъективными.

К **объективным** следует отнести недостаточное материальное вознаграждение учителей. Это резко контрастирует с высокой психоэмоциональной напряженностью педагогического труда и уровнем требований и ответственностью педагогов, которую они несут перед руководством школы, перед родителями и, конечно же, перед своими учениками. Нередко причиной эмоционального выгорания является низкий уровень социально-психологического климата в педагогическом коллективе, отсутствие надежды на профессиональный рост.

К **субъективным** факторам риска относится невысокая психологическая культура некоторых учителей, плохо осознающих свою роль в образовательном процессе, недостаточно владеющих приемами саморегуляции, т. е. самой психологической деятельностью. Особенно важно для учителя налаживать межличностное педагогическое взаимодействие с учениками и дорожить им.

Вот пример психологического тренинга, который поможет учителю справиться с психологической напряженностью, преодолеть неуверенность в себе:

*Я спокоен.  
Я уверенно веду урок.  
Ребята слушают меня.  
Я чувствую себя на уроке раскованно.  
Я хорошо подготовлен к уроку.  
Мои уроки интересны.  
Ребят всех хорошо знаю, всех вижу.  
Я хорошо проведу уроки.  
Детям интересно со мной.  
Я уверен в себе, полон сил, хорошо владею собой.  
Настроение бодрое, хорошее.  
Учить интересно.  
Ученики уважают и любят меня, слушают и выполняют мои требования.  
Мне нравится моя работа.  
Я горжусь тем, что я учитель.  
Главное, что помогает нам, педагогам, справляться с объективными и субъективными трудностями, это закон трех Л: "Я люблю свою работу, люблю своих учеников, люблю самого себя".*

**Я. П. КОЛОМИНСКИЙ,**  
доктор психологических наук, профессор

### На каляровых укладках:

ілюстрацыйны матэрыял  
да урокаў выяўленчага мастацтва