


ПРОФЕССИОНАЛИЗАЦИЯ УПРАВЛЕНЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Психолого-педагогический дискурс изучения здоровья


Наталья Николаевна Шельшакова

кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики и психологии детства
Петрозаводский государственный университет
Петрозаводск, Россия
naty_sy@mail.ru
 0000-0003-4038-1621

Поступила в редакцию 22.05.2021

Принята 1.07.2021

Опубликована 15.08.2021

 10.25726/d5861-8743-9142-1

Аннотация

В статье утверждается, что наиболее эквивалентной словесной формулировкой модели человека как основы построения культурно психологического дискурса здоровья является понимание человека С. Л. Рубинштейном. Рубинштейн С. Л. утверждал, что Человек – это Мир, поэтому понимание саморазвития человека происходит через ценности самоопределения человека, которые и определяют целостность мира. В. Франкл говорил, что путь человека к самому себе лежит через мир. Понимание здоровья и болезни в данных дискурсах весьма различно. Человек на первый взгляд здоровый в медицинском отношении, может быть глубоко больным с точки зрения культурно-экологического или культурно-психологического дискурсов и наоборот. Однако, необходимо помнить, что переходы от болезни к здоровью достаточно сложны и условны, точность перехода нельзя фиксировать, расширяются границы проявления симптомов, однако ввиду индивидуальности каждого личности симптом вариативен и может не укладываться в общепринятую картину болезни. Жизнедеятельность современного человека сопровождается стрессогенными условиями настоящего (пандемия, сокращение рабочих мест, война на Востоке, увеличение отрицательной эмоциональной и интеллектуальной нагрузки в профколлективах т. п.), которые и порождают психосоматические расстройства личности. При таких условиях, достаточно весомым является вопрос психологической безопасности на рабочем месте, что и способствует улучшению коэффициента продуктивной деятельности.

Ключевые слова

Психологическое здоровье, самореализация, самооценочность, психологическая культура, смысло-жизненные ориентации, гуманность, эвристичный культурно-психологический дискурс.

Введение

Б. С. Братусем предпринята наиболее продуктивная для современной психологической науки и практики попытка систематизации психологического знания в применении к пониманию психологического здоровья. Обсуждая содержание понятия «нормальное-аномальное» развитие личности, он исходит из представлений о нормальном развитии как о таком развитии (в нашем понимании это соответствует понятию психологического здоровья человека), которое ведет к обретению человеком родовой сущности (Братусь, 2018).

Условиями, детерминирующими это развитие (по Н.Н. Шельшаковой), являются:

– отношение к другому человеку как к самооценочности, как к существу, потенциально несущему в себе бесконечные возможности;

- способность к самоотдаче и любви к себе и ближнему как способ существования среди зверей («человек как биологический вид обезьянообразных с речью»);
- творческий характер жизнедеятельности;
- потребность в позитивной свободе; способность к свободному волепроявлению; возможность самопроектирования своего будущего;
- вера в будущее и свои силы вне зависимости от своих обстоятельств;
- внутренняя ответственность перед собой;
- ситуативная жизнедеятельность, которая определяется при любых обстоятельствах приподнятым или умиротворенным фоном настроения;
- стремление к поиску и обретению нравственного гуманного смысла своей жизни.

Аномальным же, с точки зрения Б.С. Братуся, а в нашем понимании это соответствует психологическому нездоровью, следует считать такое развитие, которое закрывает возможности самоосуществления человека, ведет к его отчуждению, отрыву от всеобщей родовой сущности (Братусь, 2018).

Условиями, детерминирующими такое развитие (по Н.Н. Шельшаковой, следует считать:

- отношение к человеку как к предмету (человек как способ самосуществования другого, человек – раб властного);
- эгоцентризм, неспособность к эмпатии (препятствие – зависть);
- человек- раб обстоятельств;
- отсутствие или слабую выраженность потребности в свободе;
- неспособность к свободному выражению своих чувств, эмоций (склонность к лицемерию);
- неверие в свои возможности в силу зависимости от близких;
- отсутствие или крайне слабую внутреннюю ответственность перед собой и другими, прошлыми и будущими поколениями;
- отсутствие стремления к планированию будущего.

Материалы и методы исследования

Представления о нормальном-аномальном развитии личности, позволили построить многоуровневую модель психологического здоровья. В рамках этого подхода можно выделить несколько уровней структуры личности, каждому из которых соответствует свое понимание здоровья. Высший уровень личностного здоровья, согласно этой модели, отвечает за производство смысловых ориентации, определение общего смысла жизни, отношение к себе и к другим, что оказывает регулирующее влияние на нижележащие уровни, характеризующие степень адаптации и психофизиологическое состояние [1].

Часто высший уровень личностного здоровья формируется у человека в кризисных ситуациях, при возникновении постстрессового расстройства. С одной стороны, данные смысловые ориентации закрепляются на уровне подсознательного, с другой – этот стрессогенный фактор накладывает отпечаток на целеполагание, фиксируется желание жить «здесь и сейчас» (по Н. Н. Шельшаковой).

Эти задачи могут конструктивно решаться в контексте психологии личности. Открываются необходимые предпосылки для создания нового, более эвристичного – культурно-психологического дискурса здоровья.

Психологический комфорт – это результат согласованной работы всех систем психики (физиологической, познавательной, эмоциональной, личностной). К большому сожалению, современный человек большую часть времени проводит на работе, и комфорт зависит от необходимости моделирования положительного взаимодействия: преко-контакт-контакт-постконтакт. Однако, надо понимать, что современная организация – это система кооперации сотрудников, которые выполняют четко поставленные задачи, именно достижение этих результатов и есть состояние комфорта на работе, а неотдельно взятый компонент корпоративной культуры как заповеди. В соответствии с этим основной задачей администрации высшего звена руководства является сохранение интеллектуального, эмоционального и физического комфорта каждого отдельного работника (по Н.Н. Шельшаковой).

Результаты и обсуждение

Психологическая культура, в этом случае являясь базовой, фундаментальной категорией, выступает как способ жизнедеятельности, направленный на такое преобразование человеком себя, которое обеспечивает ему психологическое здоровье. Она представляет собой системообразующий «инструмент» – совокупность специфических «психологических или духовных средств», воплощающих в «ткани» идеальных форм всеобщее (родовое) в человеке. Овладевая такими «средствами», человек открывает в себе возможности смотреть на мир как на открытие, проектировать процесс реализации себя в мире и преобразование мира для гуманных целей настоящего и будущего. Такими средствами являются:

- природа;
- здоровый образ жизни;
- искусство;
- литература;
- музыка;
- творчество (работа);
- семья («я и родители», «я и друг», «я и друзья меньшие» и др.).

По многим исследованиям сделали вывод, что здоровье человека в любом возрасте более чем на 50 % зависит от образа жизни. Также на состояние организма влияют: окружающая среда и т. д. Придерживаясь, человек в любом возрасте будет чувствовать себя хорошо. ЗОЖ благоприятно сказывается на человеке: происходит укрепление иммунитета, а также снижение заболеваемости вирусными и инфекционными заболеваниями; сохраняется активное долголетие, дееспособность и подвижность; уменьшается вероятность развития хронических заболеваний; уходит плохое настроение, депрессия и стрессы; человек начинает активно участвовать в социальной и семейной деятельности; появляется чувство, что всё возможно и достижимо.

Наверное, самым сложным пунктом является психологическое состояние, так как достигать уровня желаемого психологического комфорта сложнее всего.

Психологическая культура (ядром которой выступает ценностно-смысловая сфера) является мерой представленности всеобщего (родового) в формах поведения человека и одновременно условием и критерием психологического здоровья личности.

Особенностью деятельности при построении стратегий оказания профессиональной помощи с позиций культурно-психологического дискурса здоровья является нерациональное познание человека как объекта, понимание его духовного мира, смысла его жизни, которые реконструируются рациональными средствами путем «вживания» в уникальный мир другого, переживания человеком ценностного содержания в процессе диалога смысловых континуумов. Ориентация не на норму, а на индивидуальное бытие человека (по Н.Н. Шельшаковой).

Смысл практической работы со смысложизненными ориентациями человека сводится, во-первых, к проработке и прерыванию им патологических связей и, во-вторых, к инициированию и фасилитации «внутренней работы», направленной на создание отсутствующих здоровых связей (саморазвитие), что никогда не происходит механически. Итог совместного творчества человека, переживающего трудные события своей жизни, и психолога, создающего необходимые условия для актуализации нового смысла, всегда бывает обусловлен идеальным образом, ценностями и целями. При анализе проблемы смысла жизни нужно учитывать, что смысл жизни как некая идеальная цель связана с конкретной жизнедеятельностью человека.

Задача состоит в том, чтобы понять, как осуществляется связь между различными смысложизненными идеями, с одной стороны, и конкретными интересами, мотивационно-смысловыми отношениями личности, с другой. Эта «пронизанность» окружающего человека мира смыслами возникает потому, что мир организован смысловым образом (М. Вебера). Его смысловая организованность проистекает из того, что люди живут и действуют «со смыслом», то есть ставят перед собой определенные цели, добиваются осуществления этих целей, воплощают их в действительность.

В данном случае если цели, ценности гуманны, то в обыденной жизни восприятие и мышление человека направлено на поиск в окружающем прекрасного и интересного («думаешь о доброте - видишь доброту в каждом с каким бы былым опытом не был бы человек», «думаешь о патриотизме - помогаешь ближнему, заботишься о природе»). И наоборот: антигуманные мысли приводят человека к поиску в окружающих мотивов зла: «невнимание другого часто воспринимается как проявление неуважения, при этом не учитываются факторы проявления невнимания, возможно, у человека нет времени или он не готов слушать непроверенную информацию» (по Н.Н. Шельшаковой).

Наиболее эквивалентной словесной формулировкой модели человека как основы построения культурно психологического дискурса здоровья является понимание человека С. Л. Рубинштейном, который утверждал, что Человек – это Мир; В. Франклом, который говорил, что путь человека к самому себе лежит через мир.

Можно выделить следующие шаги для достижения психологического комфорта и осуществления профилактики психосоматических расстройств (по Н. Н. Шельшаковой):

- 1) коммуникации только с равными по духу, избегание «нужных» контактов, поиск своих среди «необходимых на данный момент», создание атмосферы психологической безопасности;
- 2) конструктивный подход к проблемам, а не личностный, направленность на решение проблемы законными нравственными способами, забыть основы манипулятивной психологии;
- 3) способствовать личностному общению (межличностное взаимодействие);
- 4) активная деятельность, направленность на будущее (режим дня, спорт, прогулки, здоровый сон и т. п.);
- 5) самоуправление своими возможностями (я как мера отсчета пространства, я как мера нравственности, зная выверенные временем законы бытия);
- 6) управление личными контактами (уединение; будучи порядочным человеком друг найдет тебя сам, поддержка будет, к таким людям тянутся).

Современный мир с каждым днем развивается все быстрее. Соответственно, в таких условиях, человек стремится менять свою собственную жизнь. Ведь изменения и стремление достичь чего-то лучшего являются неотъемлемой составляющей нашего развития. Однако, на сегодня, большинство продолжает жить так, будто у них впереди еще достаточно времени, чтобы реализовать свои планы, объясняя это тем, будто «сейчас» – не лучшее время для их воплощения. Именно так ведут себя люди с «синдромом отложенной жизни» – одним из самых распространенных нарушений современного общества. (Гусельцева, 2019)

Основой данной проблематики является такой стиль поведения человека, будто в данный момент он еще не живет исправной, полной жизнью, а лишь ожидает нужные, благоприятные условия, для перемен. Также, автор считает, что данные состояния относятся именно к невротическим личностям, ведь нормальный человек решает свои проблемы, а люди с невротическим складом личности наоборот – постоянно откладывает их решение, объясняя, почему это необходимо сделать (Леонтьев, 2007). Часто данные состояния могут быть связаны с проявлением прокрастинации.

По мнению современных ученых, прокрастинация связана с защитными механизмами психики. Процесс откладывания дел срабатывает из-за их угрозы для Эго, которая и запускает защитный механизм избегания (откладывания) выполнения задачи. (Логинова, 2007)

По мнению Мильдона это приводит к угнетению инициативности ребенка, скрытому отказу от исполнения из-за откладывания или переноса исполнения на другое время. В свою очередь, повиновение ребенка авторитарности родителей способствует формированию «атрофии внутренней мотивации» на основе развития экстернального локуса контроля. При либеральном, «прохладном» отношении родителей без внятного одобрения, похвалы, у детей развивается тревожность при выполнении задач, которая приводит к нарушению функционирования Эго. В результате оба эти стиля ведут к развитию хронической прокрастинации. Ощущение безотчетного гнева родителей на трудности или неудачу при выполнении ребенком их поручений в ответ становится причиной замедления или откладывания выполнения задач (Мильдон, 2013).

Говоря о типах прокрастинации и сфере ее распространения, стоит обратить внимание на трехстороннюю модель прокрастинации, предложенную Дж. Феррари. Согласно этой модели прокрастинация может быть вызвана: стремлением избежать выполнения непривлекательных дел (avoidant); желанием получить острые ощущения в условиях дефицита времени (arousal); трудностями процесса принятия решений (decisional) (Тиханов, 2008).

Прокрастинация может быть способом поиска новых ресурсов, мотивов нежелания выполнения ненужных дел, мотив поиска работы и определения своего состояния здоровья.

В любом случае любое явление в жизни человека как высшего существа природы, надо рассматривать с точки зрения проявления его позитивного начала, жизненного момента, перехода к новому гуманному началу.

Заключение

Итак, понимание здоровья и болезни в дискурсах весьма различно. Человек, на первый взгляд здоровый в медицинском отношении, может быть глубоко больным с точки зрения культурно-экологического или культурно-психологического дискурсов и наоборот. Однако, необходимо помнить, что переходы от болезни к здоровью достаточно сложны и условны, точность перехода нельзя фиксировать, расширяются границы проявления симптомов, однако ввиду индивидуальности каждого клиента каждый симптом вариателен и может не укладываться в общепринятую картину болезни.

Такое понимание открывает возможности для обоснования положения, согласно которому здоровье, как и болезнь – это ненатуральные, естественные феномены (состояния тела и психики), а сложные артефакты, культурные формы, обусловленные как современными дискурсами массового сознания, так и социальными институтами, и технологиями, особенностями индивидуального развития человека.

Список литературы

1. Братусь Б.С. Аномалии личности. М.: Мысль, 2018. 301с.
2. Гришина Н.В. Человек как субъект жизни: ситуационный подход // Субъектный подход в психологии / Под ред. А.Л. Журавлева, В.В. Знакова, З.И. Рябикиной, Е.А. Сергиенко. М.: ИПРАН, 2009. С. 161-172.
3. Гусельцева М.С. Психология повседневности в свете методологии латентных изменений. Монография. М.: Акрополь, 2019.
4. Замалеев А.Ф. Русский Ренессанс: зарождение и специфика // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 6. Философия. Культурология. Политология. Право. Международные отношения. 2014. № 1. С. 14-21.
5. Знаков В.В. Психология возможного: Новое направление исследований понимания. М.: Институт психологии РАН, 2020.
6. Леонтьев Д.А. К антропологии развлечений // Город развлечений: наблюдения. анализы. сюжеты / Под ред. Е.В. Дукова. СПб.: Дмитрий Буланин, 2007. С. 62-68.
7. Логинова Н.А. Антропологическая психология Б.Г. Ананьева // Вопросы психологии. 2007. № 5. С. 127-137.
8. Логинова Н.А. Проблема человека в современной российской психологии // Человек и мир. 2017. Т. 1. № 1. С. 81-110.
9. Мильдон В.И. Серебряный век или русский Ренессанс? // Вестник культурологии. 2013. № 1 (64). С. 5-31.
10. Орлова Э.А. История антропологических учений. М.: Академический проект, 2010.
11. Пузырей А.А. Психология. Психотехника. Психагогика. М.: Смысл, 2018. 488с.
12. Розин М.В. Здоровье философская и социально-психологическая проблема // Мир психологии. 2020. № 1 (21). С. 12-31.

13. Тиханов Г. Многообразие поневоле, или Несхожие жизни Густава Шпета // Новое литературное обозрение. 2008. № 3. <https://magazines.gorky.media/nlo/2008/3/mnogoobrazie-ponevole-ili-neshozhie-zhizni-gustava-shpeta.html>.
14. Шпет Г.Г. Очерк развития русской философии. Т. 2. Материалы. Реконструкция Т.Г. Щедриной. М.: РОССПЭН, 2009.
15. Шульман Е.М. Семья и семейные связи будут переживать новый ренессанс // ELLE. 8 марта 2021. <https://www.cllc.ru/cclcbriticss/intcrvicw/ckatcrina-sshulman-sscmya-i-sscmcincy-ssvyazi-budct-prczzhivat-novyi-rcncssssanss/>.
16. Шутценбергер А.А. Тяжелобольной пациент (15летний опыт применения психодрамы для лечения рака) // Вопросы психологии. 2019. № 5. С. 94-106.
17. Eriksen T.H., Garsten C, Randeria S. (Ed.s.). Anthropology now and next. Essays in Honor of Ulf Hannerz. Brooklyn: Bcrghahn Books, 2015.
18. Hannerz U. Anthropology World: Life in a Twenty-first-century DLstiplinc. London: Pluto Prs, 2010.

Psychological and pedagogical discourse of studying the health


Natalia N. Shelshakova

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Pedagogy and Psychology of Childhood

Petrozavodsk State University

Petrozavodsk, Russia


naty_sy@mail.ru

 0000-0003-4038-1621

Received 22.05.2021

Accepted 1.07.2021

Published 15.08.2021

 10.25726/d5861-8743-9142-I

Abstract

The article asserts that the most equivalent verbal formulation of the human model as the basis for building a cultural and psychological discourse of health is S. L. Rubinstein's understanding of a person. Rubinstein S. L. argued that a Person is the World, therefore, the understanding of a person's self-development occurs through the values of human self-determination, which determine the integrity of the world. V. Frankl said that a person's path to himself lies through the world. The understanding of health and disease in these discourses is very different. At first glance, a person who is medically healthy can be deeply ill from the point of view of cultural-ecological or cultural-psychological discourses and vice versa. However, it must be remembered that the transitions from illness to health are quite complex and conditional, the accuracy of the transition cannot be fixed, the boundaries of the manifestation of symptoms are expanding, but due to the individuality of each individual, the symptom is variable and may not fit into the generally accepted picture of the disease. The life activity of a modern person is accompanied by stressful conditions of the present (a pandemic, job cuts, the war in the East, an increase in negative emotional and intellectual load in professional colleges, etc.), which give rise to psychosomatic personality disorders. Under such conditions, the issue of psychological safety in the workplace is quite significant, which contributes to the improvement of the coefficient of productive activity.

Keywords

Psychological health, self-realization, self-worth, psychological culture, life-meaning orientations, humanity, heuristic cultural and psychological discourse.

References

1. Bratus B.S. Anomalii lichnosti. M.: Mysl', 2018. 301s.
2. Grishina N.V. Chelovek kak sub#ekt zhizni: situacionnyj podhod // Sub#ektnyj podhod v psihologii / Pod red. A.L. Zhuravleva, V.V. Znakova, Z.I. Rjabikinoj, E.A. Sergienko. M.: IPRAN, 2009. S. 161-172.
3. Gusel'ceva M.S. Psihologija povsednevnosti v svete metodologii latentnyh izmenenij. Monografija. M.: Akropol', 2019.
4. Zamaleev A.F. Russkij Renessans: zarozhdenie i specifika // Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Serija 6. Filosofija. Kul'turologija. Politologija. Pravo. Mezhdunarodnye otnoshenija. 2014. вДЦ 1. S. 14-21.
5. Znakov V.V. Psihologija vozmoznogo: Novoe napravlenie issledovanij ponimaniya. M.: Institut psihologii RAN, 2020.
6. Leont'ev D.A. K antropologii razvlechenij // Gorod razvlechenij: nabljudenija. analizy. sjuzhety / Pod red. E.V. Dukova. SPb.: Dmitrij Bulanin, 2007. S. 62-68.
7. Loginova N.A. Antropologicheskaja psihologija B.G. Anan'eva // Voprosy psihologii. 2007. вДЦ 5. S. 127-137.
8. Loginova N.A. Problema cheloveka v sovremennoj rossijskoj psihologii // Chelovek i mir. 2017. T. 1. вДЦ 1. S. 81-110.
9. Mil'don V.I. Serebrjanyj vek ili russkij Renessans? // Vestnik kul'turologii. 2013. вДЦ 1 (64). S. 5-31.
10. Orlova Je.A. Istorija antropologicheskikh uchenij. M.: Akademicheskij proekt, 2010.
11. Puzyrej A.A. Psihologija. Psihotehnika. Psihagogika. M.: Smysl, 2018. 488s.
12. Rozin M.V. Zdorov'e filosofskaja i social'no-psihologicheskaja problema // Mir psihologii. 2020. вДЦ 1 (21). S. 12-31.
13. Tihanov G. Mnogoobrazie ponevole, ili Neshozhie zhizni Gustava Shpeta // Novoe literaturnoe obozrenie. 2008. вДЦ 3. <https://magazines.gorky.media/nlo/2008/3/mnogoobrazie-ponevole-ili-neshozhie-zhizni-gustava-shpeta.html>.
14. Shpet G.G. Oчерk razvitija russkoj filosofii. T. 2. Materialy. Rekonstrukcija T.G. Shhedrinoj. M.: ROSSPJeN, 2009.
15. Shul'man E.M. Sem'ja i semejnye svjazi budut perezhivat' novyj renessans // ELLE. 8 marta 2021. <https://www.cllc.ru/cclcbriticss/intcrvicw/ckatcrina-sshulman-sscmya-i-sscincinc-ssvyazi-budct-prczhivat-novyj-rcncssssans/>.
16. Shutcenberger A.A. Tjazhelobol'noj pacient (15letnij opyt primenenija psihodramy dlja lechenija raka) // Voprosy psihologii. 2019. вДЦ 5. S. 94-106.
17. Eriksen T.H., Garsten C, Randeria S. (Ed.s.). Anthropology now and next. Esssayss in Honor of Ulf Hannrcz. Brooklyn: Bcrghahn Books, 2015.
18. Hannerz U. Anthropology World: Life in a Twenty-first-century DLstiplinc. London: Pluto Prs, 2010.