

ПСИХОЛОГІЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЧИННИК ОПТИМАЛЬНОСТІ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

2005 Р., С.І. Дьяков

викладач Донбаської державної машинобудівної академії

Умови сучасної кризи суспільства вимагають від його членів активної, самостійної позиції. У сучасному переформуванні культури народу велику роль виграє трансформація системи освіти, що зазначається державною програмою розвитку освіти в Україні та Міністерством: „Про затвердження Програми дій щодо реалізації положень Болонської декларації в системі вищої освіти і науки України на 2004-2005 роки/ Наказ МОН України № 49 від 23.01.2004 р.”

Людина як суб'єкт свідомої, культурно-орієнтованої діяльності і соціальної взаємодії, у реальних обставинах трансформації суспільства, усе більше й активніше виявляє свою самостійність із метою самоствердження. При цьому, її здатність оптимального самовираження залежить від розуміння себе і навколишньої дійсності (насамперед, соціальної). Дані компоненти: знання себе і знання інших, самооцінка й оцінка оточення, вміння керувати своєю поведінкою і діяльністю, будувати взаємини з іншими людьми, – є складовими психологічної культури. Їх гармонійне поєднання визначає психічне здоров'я, емоційне благополуччя і продуктивність у соціальній, професійній, сімейній та інших сферах життя людини.

Країна взяла напрям на західний спосіб розвитку, а суспільство дотепер не готове почати рух. Факти життя демонструють безініціативність переважної більшості населення, нездатність відстоювати свої права і непристосованість до нових умов життя, що вимагає прояву самостійності. Основну масу суспільства захопила хвиля фрустрації. Психологи, відзначають появу симптому „втрати цінностей” [9, 224], що властиве загальнокультурній спільності, у зв'язку з чим, знижується інтерес до творчості та активності самореалізації. Відповідно до необхідності гармонізації особистісного розвитку і з метою подальшого соціального прогресу, актуалізується завдання сформувати активних самостійних членів демократичного суспільства, удосконалення організації педагогічної діяльності і гуманітаризації освіти в цілому.

Результати психологічних досліджень відзначають низький рівень інформованості в питаннях психологічних знань і здібностей психічної саморегуляції у школярів і студентів. Свідомий індивід, здатний самостійно керувати і регулювати свої внутрішні психічні і зовнішні фізичні дії, психічні стани і поведінкові вчинки, а також оптимально будувати взаємодію з іншими людьми і продуктивно реалізовувати свої потенціали та здібності у творчому самовираженні, формується в практиці життя, в діяльності та спілкуванні, що вимагає прояву персональної активності. Для цього необхідно бути психологічно компетентним у питаннях психології особистості та спілкування, і навичках саморегуляції та самоуправління. Це визначає важливість завдання формування психологічної культури, насамперед, у системі освіти. Необхідно знайомити учнів і студентів із закономірностями і практичними способами керування своїми психічними функціями і станами, що впливають на практичну діяльність і поведінку. Це завдання повинно визначати зміст і методи психолого-педагогічної роботи з формування психологічної культури молоді в аспекті

впровадження новітніх ефективних технологій у системі освіти відповідно до рекомендацій Болонського процесу.

Проблема самостійного визначення своїх можливостей реалізації і місця в житті природно стимулює активність прийняття рішень молодими людьми в умовах соціальної невизначеності, в яких важко чітко намітити віддалені перспективи життєдіяльності. Які цілі, мотиви і сенс життя формуються в людини в даних умовах, відбиваючись в його діяльності і поведінці? Це питання значиме відносно визначення перспективи формування суспільної свідомості, ідеології суспільства, що має впливати на орієнтацію активності його членів.

Завдання формування психологічної культури досить нове і було малорозробленим у минулому. Це значний аспект загальної культури, що передається людині суспільством, і визначальний напрям та способи його діяльності й поведінки. Поняття „психологічна культура” не ввійшло в жоден із вітчизняних психологічних словників до кінця ХХ століття і зустрічається тільки в деяких наукових працях (О.І. Мотков, М.М. Обозов, О.С. Газман, Є.О. Клімов, М.О. Холодная). Цим доводиться недостатність уваги вчених у цій галузі знань, і особливо в сфері освіти і виховання. А „перелік проблем” у сучасної молодої людини стає усе довшим: соціально-політична й економічна нестабільність суспільства, особистісна невизначеність, надлишок інформації і недолік емоційних контактів, що вимагають особистої самостійної діяльності, необхідності докладати зусиль у подоланні не тільки зовнішніх перешкод, але й внутрішніх, психологічних, з метою самореалізації.

Потреба бути особистістю (потреба в персоналізації) відзначається психологами як основна рушійна сила активності індивіда [11, 16]. А. Маслоу визначивши ієрархічну залежність потреб виділяє як найвищу – потребу самоактуалізації. Він визначає особистість, що самоактуалізується, як людину психічно здорову, що повною мірою реалізує свої можливості; її поведінка відрізняється спонтанністю (безпосередністю), автономністю, творчим підходом і демократизмом, що підвищує ефективність життєдіяльності суб'єкта [9]. Це далекий, але не недосяжний орієнтир для особистості як суб'єкта. Дані висновки повинні визначати орієнтири системи освіти.

У сучасній педагогіці середньої і вищої школи навчання домінує над вихованням: присутня гіпертрофована предметна спрямованість, що робить навчальний процес формалізованим і деперсоніфікованим, обмежуючи власну активність і творчість учнів, прикладний аспект навчання, застосування знань у житті. У школах зовсім відсутня програма психології, а у вузах негуманітарного профілю недостатньо годин для вивчення даної дисципліни. У школах і вузах, так само відсутня належна психологічна допомога і консультування фахівців-психологів. Доцільно впровадити підхід до навчання і виховання „як до процесу керування психічним розвитком людини” [12, 9]. Психологія повинна виконувати запити повсякденного життя, практики, а не бути сугубо академічною наукою і компетенцією професіоналів. Ми створюємо „думаючі машини”, разом із тим власна творча діяльність, почуття й обумовленість вчинків залишаються для нас таємницею. „Людина усе ще переконана у тім, що найбільше щастя відкриється їй лише після встановлення повної влади над природою, і... забуває, що не менш важливо навчитися в тій же мірі „панувати над собою” як частиною тієї ж самої природи” [4, 11].

Відповідно до задач самореалізації особистості студента необхідне

впровадження методів психологічної культури світової практики. Вони розподіляються на дві групи: теоретичні методи (усвідомлення себе і властивостей, закономірностей реальної дійсності з метою адаптації і визначення перспектив подальшої діяльності) і практичні методи психотренінгів і вправ. Теоретична сторона психологічної культури вимагає знання закономірностей функціонування і розвитку основної, керуючої всім організмом, системи – психіки (нервової системи). Фізіолог І.П. Павлов відзначав із цього приводу: „Людина є, звичайно, система (грубо кажучи, машина), що у найвищому ступені сама себе регулює, сама себе підтримує, що відновлюється і навіть удосконалюється” [10]. Також необхідне визначення морально-культурних, духовно-філософських орієнтирів соціального розвитку суспільства. Це завдання найскладніше, в силу своєї концептуальної широти, різноманітності, суперечливості і діалектичності, що вимагає обліку суспільно-історичного досвіду і поточних обставин. Але вирішується вона паралельно з освоєнням особистістю психологічних закономірностей, що дозволяють людині стати суб'єктом керування своєю долею. Наукова психологія просунулася досить далеко за минуле сторіччя і готова запропонувати необхідний теоретичний і практичний матеріал для ствердження позиції людини в соціальному і матеріальному середовищі існування.

Психічні явища формують складну систему, що проявляються в стійких, незмінних психічних станах. Л.П. Гримак, відновлюючи „психологію активності” (Б.Г. Ананьєв), визначає завдання відповідно до потреб людини в регуляції і керуванні психічними станами як загальним фоном психічної діяльності [4, 18-19], що можуть визначати програму освіти:

- розуміння психологічних особливостей і закономірностей формування основних психічних станів людини;
- розуміння психологічних механізмів корекції і самокорекції психічних станів з метою усунення негативних станів (у тому числі стресових) і довільного формування позитивних і продуктивних станів;
- оволодіння прийомами самокерування життєвим тонусом, рівнем працездатності і творчих можливостей;
- вироблення необхідних навичок психогігієни, раціональних звичок, властивостей особистості, рис характеру;
- раціональну постановку і розумне обґрунтування життєвих цілей (як найближчих, так і перспективних), вибір прийнятних шляхів їх досягнення;
- розуміння прямого впливу морального обліку на стійкість нервово- психічної сфери і стан здоров'я людини.

Запропоновані завдання доцільно практично впровадити в систему освіти з метою формування здібностей самостійної реалізації особистості. Проблема особистості як суб'єкта самореалізації розглянута нами у наукових статтях [5 - 7].

Здорова, продуктивна особистість формується завдяки саморозкриттю своєї індивідуальності. У зв'язку з поставленими завданнями психологічної освіти і самовиховання молоді, можна виділити напрями роботи щодо формування навичок психічної саморегуляції і попередження психічних відхилень:

- збагачення й удосконалення рівня ерудиції і практичного досвіду самостійного прояву в різних життєвих ситуаціях з метою зняття зайвої психічної напруги і стану невпевненості, що заважають самореалізації

особистості;

- виховання в собі адекватних уявлень про суспільні мотиви і рушійні сили суспільства, що усуває невірні уявлення про дійсність, які змушують діяти без достатнього розуміння умов;
- виховання в собі навички реагувати не на уявні неприємності, а на реальні події;
- пізнання власних можливостей нервово-психічних резервів і організація індивідуального стилю життя, що попереджає вихід за межі можливостей ведучих до психологічного зриву;
- навмисне обмеження активності в діяльності з метою попередження загальної фізичної і психічної перенапруги (скорочення темпу, напруженості, зменшення поривчастості в діях);
- зміна звичних форм реагування в повторюваних життєвих обставинах за рахунок включення в аналогічну діяльність систем (властивостей характеру), що є більш витривалими;
- обмеження або навіть виключення зустрічей із тими обставинами життя, що дану індивідуальність завжди дестабілізують;
- перебудова негативної манери поведінки, рольових конструктів, форми міжособистісних відносин;
- визначення і подолання в реакціях і поведінці недоліків, які компенсуються, в результаті включення психологічного захисту;
- вироблення навичок тимчасової релаксації і відключення від стресових ситуацій.

Узагальнююче наведене вище, можна зробити наступний висновок. Суб'єкт, – активний, самостійний індивід, – може сформуватися тільки в діяльності і спілкуванні, що викликає необхідність оволодіння засобами самореалізації. Сформовані якості психологічної культури є „стійкими функціональними характеристиками студента як суб'єкта управління” та самоуправління і можуть виступати, критеріями успішності навчання і виховання [12, 22].

ЛІТЕРАТУРА

1. *Балл Г.О.* Внутрішня свобода особи і особистісна надійність у контексті гуманізації освіти // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. – № 9. – С. 1-8.
2. *Брушлинский А.В.* Психология субъекта / Отв. ред. проф. В.В. Знаков. - М.: ИП РАН, 2003. – 272 с.
3. *Гарбузов В.И.* Человек – жизнь – здоровье. – С.-Пб.: АО „Комплект”, 1995. – 232 с.
4. *Грибак Л.П.* Резервы человеческой психики. – М.: Изд-во полит. лит-ры, 1987. – 286 с.
5. *Дьяков С.І.* Мотиваційна сфера сучасного педагога в аспекті духовно-морального виховання молоді. Проблеми освіти. – К.: Наук.-метод. центр вищої освіти, 2004. – С. 193-198.
6. *Дьяков С.І.* Роль суб'єктних проявів студента в аспекті проблеми гуманізації вищої школи: Мат-ли 2-х Ірпінських наук.-пед. читань: Проблеми гуманізації навчання та виховання у вищ. закладі освіти. – Ірпінь, 2004. – С. 107-113.
7. *Дьяков С.І.* Суб'єктні прояви особистості студента в аспекті корпоративної культури вузу. –К.: Ін-т психології ім. Г.С. Костюка. – 2004. – Т. 6. – Ч. 1. – С. 148-152.
8. *Колмогорова Л.С.* Становление психологической культуры школьника // Вопросы

- психологии. – № 1. – 1999. – С. 83-91.
9. Маслоу А. По направлению к психологии бытия. – М: ЭКСМО-Пресс, 2002. – 272 с.
 10. Павлов И.П. Полное собрание сочинений. – М.: Наука, 1956. – Т. 3. – Кн. 2. – С. 187.
 11. Психология развивающейся личности / Под ред. А.В. Петровского. – М.: Педагогика, 1987. – 240 с.
 12. Якунин В.А. Психолого-педагогические условия организации учебного процесса в вузе: Автореф. ... докт. дис. – Л.: ЛГУ, 1989. – 32 с.