

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ПСИХОЛОГА

Икономова В.В. к.псх.н., доцент, директор АКУСИТ
Костенко А.А., к.псх.н., доцент кафедры социальной,
специальной психологии и педагогики
Армавирский государственный педагогический университет

Аннотация: профессиональная деятельность практического психолога, связанная с высокой степенью ответственности за принимаемые решения и их последствия, с неопределенной информативностью, с нерегулируемым или каторжным режимом трудом и многими другими особенностями, типичными для данного вида деятельности. что, в свою очередь, не может не влияет на профессионального психолога.

Ключевые слова: профессиональная деятельность, психологическое здоровье, психическая устойчивость, психического и физического здоровье, нервно-психической напряженность, социальная ответственность.

HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE WORK OF A PRACTICAL PSYCHOLOGIST

Ikonomova V.V. Ph.D., Associate Professor, Director of AKUSIT
Kostenko A.A., Ph.D. in Psychology, Associate Professor of the Department of Social Sciences,
special psychology and pedagogy
Armavir State Pedagogical University

Key words: professional activity, psychological health, mental stability, mental and physical health, neuropsychic tension, social responsibility.

Abstract: professional activity of the practical psychologist associated with a high degree of responsibility for the decisions and their consequences, with uncertain information-ness, with unregulated or hard labor imposed by the regime, and many others, of the features typical for this type of activity, which in turn is not mo-Jette not affect the psychological health professional.

Профессиональная деятельность практического психолога связана с высокой мерой ответственности за принимаемые решения и их последствия, с информационной неопределенностью, с нерегламентированным или жестко навязанным режимом труда и многими другими особенностями, характерными для данного вида деятельности, что в свою очередь не может не сказаться на психологическом здоровье профессионала.

Чрезвычайно высокие требования к практическому психологу приближает его профессиональную деятельность к экстремальной. Это связано со специфическими особенностями сложной и многогранной деятельности, отличающейся высокой нервно-психической напряженностью и социальной ответственностью.

В современных условиях на первое место выступает проблема социальной ценности человека, а здоровье является одним из

важнейших объективных условий эффективной профессиональной деятельности. Среди множества факторов, определяющих работоспособность и другие характеристики здоровья, большую роль играет психическая устойчивость, способность продуктивно работать в любых условиях, в том числе и в экстремальных, тесно связана с негативными последствиями для психического и физического здоровья человека. Высокий уровень психической устойчивости является залогом сохранения, развития и укрепления здоровья и профессионального долголетия личности.

Проблема сохранения здоровья психолога особенно актуальна звучала в психолого-акмеологических исследованиях, проводившихся в последнее время, (А.А. Деркач, А.С. Гусева, В.Г. Зазыкин, О.И. Жданов, М.Ф. Секач и др.), где было выявлено, что установки на здоровый образ жизни психологов расходятся с реальными действиями, с реальным отношением к здоровью. Подобное положение дел требует детального изучения различных аспектов проблемы адекватного отношения к здоровью, определение моделей отношения к здоровью, основных механизмов, блокирующих реализацию адекватного отношения к здоровью и разработки алгоритма и технологий сохранения, развития и укрепления здоровья отдельного человека и общества в целом.

Вокруг проблемы «деятельность - личность - состояние» объединились исследователи, владеющие разными знаниями, методами и представлениями об этой проблеме и предлагающие различные пути ее решения. В отечественной психологии эта проблема рассматривалась в направлениях: профессиональная адаптация (А.А. Крылов, Б.Ф. Ломов) и психофизиологическая адаптация к измененным условиям жизнедеятельности (Ф.Б. Березин, В.П. Казначеев, Ц.П. Короленко, И. Лебедев); профессиональное здоровье (В.А. Пономаренко, И.Н. Гурвич, Г.С. Никифоров) и профилактика негативных функциональных состояний (Л.Г. Дикая, А.Б. Леонова, В.И. Медведев, Н.П. Фетискин, Л.Д. Чайнова); психологическая готовность к деятельности в экстремальных условиях (В.Н. Абрамова, В.М. Козубовский, Г.В. Ложкин, В.Т. Мышкина, В.Г. Зазыкин, О.И. Жданов, В.Н. Кузнецов).

Особое значение для данного исследования имеют положения и выводы, раскрывающие различные аспекты психологии здоровья (Л.И. Августова, В.А. Ананьев, Н.Е. Водопьянова, М.А. Гулина, И.Н. Гурвич, И.В. Ежов, Е.П. Ильин, Л.В. Куликов, Г.И. Мурзабеков, Г.С. Никифоров, А.В. Никольский, Л.В. Огинец, С.А. Романова) и основные разработки по саморегуляции психической устойчивости практического психолога (А.А. Деркач, Е.А. Каминер, М.Ф. Секач), психотерапевтические, коррекционно-развивающие основы воздействия на человека (А.А.

Бондаренко, А.Л. Гройсман, Ю.Н. Емельянов, О.И. Жданов, А.Л. Журавлев, В.Н. Кузнецов, и др.).

Основываясь на целостной концепции здоровья, поддержание здорового образа жизни подразумевает собой не только физическое самосовершенствование, овладение методиками оздоровления, сохранения здоровья, но и использования здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности, формирование мотивационной и смысловой сферы здоровья: ценностного отношения к здоровью, потребности к самопознанию и самосовершенствованию. В.П. Казначеев этот принцип формулирует как основную идею валеологии - жизнетворчество, В.Е. Кайма - как формирование культуры здоровья.

Изложенное выше определило актуальность исследования.

Проблема исследования сформулирована следующим образом: каковы возможности использования здоровьесберегающих технологий в работе практического психолога?

Цель исследования - изучить возможности использования здоровьесберегающих технологий в работе практического психолога.

Методологическую основу исследования составили: принцип системности (Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов и др.); принцип развития (Л.С. Выготский, В.В. Давыдов, А.В. Петровский, Д.Б. Эльконин, И.Б. Котова и др.); принцип активности (К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, А.А. Бодалев, А.В. Петровский и др.); дидактические основы использования здоровьесберегающих технологий в профессиональном образовании (Бердников И.Г., Васильева О.С, Дюкарева А.М., Ильина И.В., Лотоненко А.В., Марков В.И. и др.).

Профессиональная деятельность человека в отличие от других видов деятельности (учебной, игровой, общения) состоит в том, что она предполагает обязательную рефлекссию на содержание предмета профессиональной деятельности. При этом совершенно не принципиально, в этом смысле, физическое отличие предметов профессиональной деятельности. Освоение профессии предполагает включение ее предмета в содержание Я-концепции и человека. Естественно, что варианты этого будут бесконечно разнообразны, но тем не менее в них есть то принципиально общее, что конституирует предмет одной профессиональной деятельности в отличие от другой [5,с.122].

По существу, психолог, на заре существования этой профессии, начинал работать с одной из важнейших характеристик индивидуальной жизни — с характеристикой перспективы личного развития, беря таким образом (пусть даже временно) ответственность за определение этой

перспективы в достаточно конкретных проявлениях успешности осуществления учебной или трудовой деятельности.

Аргументами для построения конкретных характеристик развития человека в работе психолога выступали следующие данные: результаты психологического измерения характеристик его активности; результаты психологического измерения этих же характеристик как среднестатистических данных; интерпретация и сопоставление индивидуальных и среднегрупповых результатов в свете психологической теории [3,с.45].

Таким образом, психолог сразу оказывался перед необходимостью работы с двумя реальностями: реальностью психометрических данных, полученных с помощью конкретного метода (наблюдения, теста и т. п.); реальностью теории (своей или принятой в качестве рабочей), в свете которой он мыслил о психометрических данных.

Имея дело с человеком как предметом своей деятельности, психолог с необходимостью должен (это профессиональный долг) удерживать свой предмет. Таким предметом является психическая реальность человека. Она порождается и существует по законам, свойственным только ей. Удержать ее как предмет профессиональной деятельности можно тогда, когда действия психолога (работа психолога) направлены на свойства этой реальности и отвечают законам ее существования [6,с.56].

Психолог (по его профессиональному долгу) обязан владеть обобщенным строением психической реальности, именно оно будет тем основанием, на котором могут быть восстановлены для другого человека разорвавшиеся, или неразвившиеся связи за счет его собственных усилий, направляемых во взаимодействии с психологом, знанием о строении психической реальности.

Практическая этика является тем содержанием, где реальность факта, с которым работает психолог, и реальность теории, в которой он осмысливает его, получают лично-оценочную окраску, ту «пристрастность», ту эмоциональную, ценностную наполненность, без которой нет жизни человека. Через эту ценностную эмоциональность практическая этика становится «видимой» как самому психологу, так и другим людям, с которыми он имеет дело. Она является как бы тем зеркалом, в котором отражается разрешающая для психолога возможность силы воздействия на другого человека, меры этого воздействия [3,с.43].

Практическая этика опирается на обобщенное представление о психической реальности, о ее строении и возможном развитии, она включает также эмоциональное отношение к жизни —

жизнеутверждение или жизнеотрицание, которое позволяет определять вектор воздействия на само течение индивидуальной жизни. Практическая этика использует и понятие о сущности человека для построения прогностических моделей его поведения и развития. Все выше изложенное позволяет говорить о том, что практическая этика содержит парадигму жизни как исходную, базисную форму мышления о ней. Парадигма жизни в деятельности профессионала, работающего со свойствами психической реальности, не только определяет систему его личных жизненных ценностей, но одновременно является тем основанием, на котором строится выбор вектора и глубины воздействия на другого человека.(1, с.43)

Парадигма жизни является обоснованием самого факта существования практической этики как сферы жизни, направленной на сохранение индивидуальности, автономности человека на бытовом уровне осуществлений.

Практическая этика не является законом, в обществе нет институтов, специально созданных для ее сохранения. Она опирается, как уже говорилось, на отношение к проявлениям человеческой автономности, «самости», индивидуальности. Соотношение практической этики и юридической практики выступает в использовании понятий «честь», «достоинство», «моральный ущерб», «право», «обязанность» и др., обозначающих для юристов меру сохранения или разрушения индивидуальности в ситуациях, описываемых в законодательстве.

При этом обоснование основных социальных прав и обязанностей человека осознается в парадигме жизни, доступной для рефлексии создателям конкретных законов и постановлений. По существу, они также являются носителями практической этики, воплощая в своих законах представление о ценности человека и его жизни во всех многообразных ее проявлениях [1,с.179].

Таким образом, практическая этика является неотъемлемой частью любой профессиональной деятельности, предполагающей непосредственное воздействие на психическую реальность человека. Современная жизнь человека в обществе протекает так, что по существу любая сфера общественной жизни оказывает в той или иной мере на него такое воздействие. Похоже на то, что психической становится вся жизненная среда человека, так как она несет в явной или превращенной форме следы воздействия человека на человека (через предметы потребления, орудия и средства производства, через измененный ландшафт, через меняющие свой состав природные воды и воздух и т. п.) [2,с.65].

Практическая же психология как профессиональная деятельность начинает зарождаться в массовом масштабе и требует внимательного к себе отношения с той точки зрения, что именно она социально обостряет до предела проблему обоснованности воздействия одного человека на другого. В конечном счете, проблему жизни проживаемой (прожитой) как своей или чужой, жизни проживаемой (прожитой) чужим умом (чужими средствами, чужими желаниями, чужими способностями). Современное общество, да и каждый человек хотя бы мгновение в жизни переживали два полярных, а поэтому очень ярких чувства:

1) чувство полной собственной беспомощности перед жизненными проблемами, желание отдать кому-то все свои оставшиеся силы, только чтобы больше не мучиться неопределенностью, бессмысленностью, и

2) чувство ликующей радости от осуществленного – вдохновляющее чувство хозяина жизни. Наверное, недаром уныние считается смертным грехом уже многие столетия. Оно лишает психическую реальность одного из главных качеств – качества глубины, разнообразия, динамики. Уныние, штиль, тишина, смерть, психологическая и физическая [3, с.289].

Индивидуальное, живое сознание обладает уникальными свойствами, многие из них подробно описаны в философской и психологической литературе (В.П. Зинченко, М. Мамардашвили, П.П. Флоренский). Среди всех этих свойств внимание привлекает свойство целостности. Живое сознание – оно единое, целое, поэтому оно обладает определенным (но не бесконечным) запасом прочности к воздействию.

Психолог, оказывая воздействие на другого человека, сам является носителем индивидуального сознания (живого или фантомного) и при этом имеет дело тоже с живым или фантомным сознанием. Нетрудно представить, какие возможны логические варианты при взаимодействии с одним человеком и как многократно они усложняются при взаимодействии с группой людей [1, с.43].

Психолог, как профессионал, выполняет важнейшую социальную задачу — задачу создания обобщенного, персонифицированного (в своем лице и в лице конкретного участника или участников его профессиональной деятельности) образа Другого Человека.

Вполне вероятно, что эта профессиональная деятельность психолога — один из способов, создаваемых в современной культуре, для сохранения психической реальности как особой характеристики жизни.

Работа практического психолога очень специфична своим предметом — индивидуальностью человека. Специфичность проявляется и в том, что сам психолог тоже выступает как индивидуальность, как человек, имеющий на нее полное право. В этом смысле возникает множество проблем, связанных с социальным статусом профессии практического психолога, например, проблема критериев эффективности его работы, уровня его квалификации, в конечном счете, проблемы подготовки практических психологов.

Многие вопросы решаются в профессиональном, этическом кодексе психологов, которые есть в каждой стране, где эта профессия распространена в достаточной мере.

Опыт работы практических психологов позволяет выделить и описать десять основных качеств работы квалифицированного психолога, которые существенно отличают его профессиональную деятельность от работы неквалифицированного психолога.

Итак, основные качества профессиональной деятельности квалифицированного психолога и их отличие от деятельности неквалифицированного психолога:

1. Цели психологической помощи. Квалифицированный психолог ориентирует клиента в его целях, дает человеку возможность найти максимально возможное число вариантов поведения. Квалифицированный психолог рассматривает своего клиента и его цели как цели потенциально культурно-продуктивной личности, то есть личности, способной к жизни в контексте культуры, обладающей чувством перспективы, необходимым уровнем рефлексии для проявления разнообразных подходов к проблемам своей жизни. Другими словами, квалифицированный психолог рассматривает цели психологической помощи как новые возможности клиента, которые он должен выявить во взаимодействии с ним. Неквалифицированный психолог преследует свои цели, использует клиента для реализации своих склонностей. Неквалифицированный психолог цели психологической помощи формирует на основе своей личной Я-концепции, поэтому игнорирует Я-концепцию клиента, не может дать ему направление и поддержку в совершенствовании Я-концепции.

2. Отклики или реакции практического психолога в ситуации профессиональной деятельности. Квалифицированный психолог может найти множество реакций — вербальных и невербальных — на широкий спектр ситуаций и проблем.

Неквалифицированный психолог обладает типичным стилем поведения, не имеет адекватного ситуации отклика, склонен фиксироваться на одном или нескольких откликах.

Квалифицированный психолог, реагируя на ситуацию, избегает оценочных суждений по поводу действий клиента. Для неквалифицированного психолога существуют шаблонные оценки действий клиента.

3. Мироззрение (концепция) практического психолога. Квалифицированный психолог понимает сложность предмета своего исследования и воздействия на индивидуальность человека, понимает невозможность описания и исследования его в рамках одной концепции, поэтому стремится понять и использовать в работе множество концепций.

Неквалифицированный психолог не имеет ясной концепции, не рефлексивен на предмет своей практической деятельности, ограничивает свою работу рамками какой-то одной концепции. Часто происхождение содержания этой концепции ему неясно.

4. Моделью поведения в своей культуре и в рамках других культур. Культурная продуктивность практического психолога. Квалифицированный психолог способен к выработке множества мыслей, слов и Его индивидуальная и культурная эмпатия, наблюдательность являются основой для культурной продуктивности. Это позволяет ему присоединиться к миру клиента и идти вместе с ним по пути решения проблемы. Это позволяет квалифицированному психологу обрести понимание жизненного пути, отличного от собственного. Таким образом, квалифицированный психолог осуществляет культурную продуктивность не на основе своей Я - концепции, а на основе своего отношения к профессии практического психолога, которая предполагает высокую культурную продуктивность за счет рефлексии на содержание профессионального взаимодействия с клиентом [2, с.131].

Неквалифицированный психолог способен работать только в рамках одной культуры, которую он понимает через содержание своей Я - концепции, себя, свою культурную продуктивность неквалифицированный психолог рассматривает как проявление общекультурной нормы, стандарта поведения.

5. Конфиденциальность в работе квалифицированного психолога есть всегда. Он четко рефлексивен на содержание психологической информации и ее значимость для клиента. Он может и должен проводить четкое разграничение Заказчика психологической информации, Клиента и Пользователя психологической информации. Квалифицированный психолог понимает меру ответственности всех участников ситуации его профессиональной деятельности и владеет юридическими нормами регуляции ответственности.

Неквалифицированный психолог нарушает правило конфиденциальности, склонен к распространению психологической информации, не заботится о ее хранении и передаче.

6. Ограничения в деятельности практического психолога. Квалифицированный психолог постоянно рефлексировывает на содержание своей профессиональной деятельности, реально оценивает свои возможности и уровень квалификации, понимает и принимает ограничения своих возможностей, проводит совместную работу с коллегами и представителями смежных специальностей — психиатрами, врачами-терапевтами, психоневрологами, нейропсихологами и др. Квалифицированный психолог свое отношение к профессиональной деятельности не отождествляет с собственной Я-концепцией. Он рефлексировывает это отношение как один из возможных источников профессионального роста.

7. Межличностное влияние в работе практического психолога. Квалифицированный психолог понимает, что его реакция влияет на клиента и наоборот — реакции клиента влияют на него самого. Он осознает это влияние и во взаимодействии с клиентом его специально выделяет, фиксируя как свои чувства, мысли, желания и возможности, так и чувства, мысли, желания и возможности клиента. Квалифицированный психолог это делает путем пересказа переживаний клиента в виде открытых и закрытых вопросов и т. п. Существенно важно, что все эти виды воздействия на клиента показывают межличностное влияние, то есть показывают изменение в мыслях, чувствах, желаниях и возможностях как клиента, так и психолога. Для неквалифицированного психолога характерно отсутствие понимания межличностного влияния, он склонен видеть в действиях клиента отражение своих прямых воздействий. Таким образом, квалифицированный психолог не выделяет содержание своей Я-концепции и степень ее включенности во взаимодействие с клиентом.

8. Человеческое достоинство в работе практического психолога является самооценностью. Для квалифицированного психолога уважение достоинства клиента является аксиомой, которая определяет его честность в общении с клиентом при получении, использовании и передаче ему психологической информации. Одна из сторон работы квалифицированного психолога проявляется в этом смысле в том, чтобы в адекватной для клиента форме сообщить ему психологическую информацию — проблемы адекватного для клиента словаря психологической информации.

Для неквалифицированного психолога неуважительное, даже оскорбительное отношение к клиенту не является предметом

профессиональной рефлексии, он склонен приписывать своей профессии сверхзначимость, которая позволяет относиться к другим людям с позиции сверху.

9. Обобщенная теория в работе квалифицированного психолога занимает особое место. Это обобщенное научное знание, на содержание которого он активно рефлексировывает в ходе своей работы, постоянно осваивает новые теории и подходы. На их основе квалифицированный психолог создает и развивает собственную концепцию психологической помощи. Он может стать приверженцем какой-то одной теории, но постоянно открыт для освоения нового знания, для восприятия альтернативных точек зрения, стремится к системному подходу в своей практической работе.

10. Отношение к обобщенной теории квалифицированного психолога характеризуется тем, что он рассматривает теорию как отражение реальности, он видит в ней манеру мышления, вытекающую из его культурной и половой принадлежности.

Описанные выше качества профессиональной деятельности практического психолога позволяют утверждать, что у квалифицированного психолога принципиально отличная от неквалифицированного психолога исходная точка в понимании и получении психологической информации о клиенте. Позиция квалифицированного психолога основана на профессиональной рефлексии, позиция неквалифицированного психолога основана на его Я-концепции. Это различие позиций, то есть исходных оснований для построения взаимодействия с клиентом, можно, на наш взгляд, зафиксировать в виде следующих обобщенных формул:

Содержание психологической помощи может быть представлено следующим образом:

1 Оказание клиенту помощи через сообщение ему объективной психологической информации. Этим занимается психодиагностика — одно из направлений практической психологии. Особенность этого вида помощи состоит в том, что психолог несет ответственность за достоверность информации и форму ее сообщения клиенту. Клиент же сам вырабатывает отношение к этой информации и сам принимает решение о ее использовании.

2. Психологическая коррекция предполагает организованное воздействие на клиента с целью изменения показателей его активности и соответствии с возрастной нормой психического развития. Психолог работает с такими понятиями как возрастная норма освоения какого-то вида деятельности (чтения, письма, счета и т. п.) и индивидуальный темп ее освоения.

3. Психологическое консультирование как вид психологической помощи адресовано психически нормальным людям для достижения ими целей личностного развития.. Это дает возможность соответствовать данной культуре рефлексировать о ней [1, с.89].

4. Психотерапия как вид психологической помощи предполагает активное воздействие психотерапевта на личность клиента. Клиент психотерапевта – это человек требующий реконструкции его личности. Другими слова ми, это большой человек, которому требуется организованное воздействие на его психическую реальность с целью ее восстановления или реконструкции.

Если в психологическом консультировании ответственность за результаты связанные с изменением продуктивности личности, распределяется между психологом клиентом, то в психотерапии, особенно на первых ее этапах, ответственность за реконструкцию личности клиента несет и психотерапевт. Практически всегда психотерапия осуществляется на фоне медикаментозного воздействия на клиента выступает как вспомогательный метод лечения.

Список используемой литературы:

1. Александров О.А. Комплексная программа здоровья / О.А. Александров/ – М., 2008.
2. Алексеев А.В. Себя преодолеть / А.В. Алексеев/ – М., 2012.
3. Амосов Н.М. Раздумье о здоровье / Н.М. Амосов/ – М., 2006.
4. Барбараш Н.А. Очерки поведенческой психологии здоровья. Аргументы, факты, тесты: научно-методическое пособие / Л.С. Барбараш, Н.А. Барбараш. – Кемерово, 1995.
5. Белов В.И. Энциклопедия здоровья. Молодость до 100 лет / В.И. Белов. – М.: Химия, 2012.
6. Березин И.П. Школа здоровья / Ю.В. Дергачев, И.П. Березин. – М., 2009.
7. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – М., 2010.
8. Гришанова Н.А. Развитие компетентности специалистов как важнейшее направление реформирования профессионального образования / Н.А. Гришанова / Квалиметрия в образовании: методология и практика: материалы X Симпозиума. Кн.6. – М., 2002.
9. Гурович И.Н. Социологическое исследование общего и нервно-психического здоровья молодежи / Социология молодежи / И.Н. Гурович. – М., 2015.
10. Дубровина И.В. Руководство практического психолога / И.В. Дубровина – М., 2005.
11. Маркова А.К. Психология профессионализма / А.К. Маркова. – М., 1996.
12. Минх А.А. Общая гигиена / А.А. Минх. – М., 2004.
13. Митина Л.М. Психология развития конкурентоспособности личности / Л.М. Митина. – М.; Воронеж: Московский психолого-социальный институт, МОДЭК, 2002.
14. Никифоров Г.С. Надёжность профессиональной деятельности / Г.С. Никифоров. – СПб., 1996.
15. Никифоров Г.С. Психическое здоровье / Г.С. Никифоров / под ред. А.А. Крылова. – СПб., 1998.