

Вербина Галина Георгиевна, Капланова Алия Шугаевна

**ВЛИЯНИЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЯ И САМОСТИ НА РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ЗДОРОВЬЯ СПЕЦИАЛИСТА С ПОЗИЦИЙ АКМЕОЛОГИИ**

Адрес статьи: [www.gramota.net/materials/1/2011/4/33.html](http://www.gramota.net/materials/1/2011/4/33.html)

Статья опубликована в авторской редакции и отражает точку зрения автора(ов) по рассматриваемому вопросу.

Источник

**Альманах современной науки и образования**

Тамбов: Грамота, 2011. № 4 (47). С. 121-123. ISSN 1993-5552.

Адрес журнала: [www.gramota.net/editions/1.html](http://www.gramota.net/editions/1.html)

Содержание данного номера журнала: [www.gramota.net/materials/1/2011/4/](http://www.gramota.net/materials/1/2011/4/)

**© Издательство "Грамота"**

Информация о возможности публикации статей в журнале размещена на Интернет сайте издательства: [www.gramota.net](http://www.gramota.net)

Вопросы, связанные с публикациями научных материалов, редакция просит направлять на адрес: [almanac@gramota.net](mailto:almanac@gramota.net)

независимости и способен самостоятельно принимать решения, планировать свою жизнь и следовать собственным планам. И при этом у него должно быть развито чувство «хозяина» жизни. Он сам в значительной мере управляет своей жизнью. Признаком эмоционального благополучия является способность заботиться о других людях. Эмоционально здоровые люди любят других людей, верят им и ждут такого же отношения к себе. Все это придает им чувство уверенности в себе и позволяет сознавать себя частью общества. Прежде чем человек научится любить других, он должен научиться уважать и любить себя. Способность эффективно трудиться завершает перечень признаков эмоционального благополучия лишь потому, что она является интегральным показателем психического здоровья [3].

Современная жизнь является источником сильных стрессов. Психика современного человека испытывает мощные негативные воздействия социального, природного, бытового и многих других характеров, что требует специальных мер для охраны и укрепления психического здоровья.

#### *Список литературы*

1. Давиденко Д. Н. Здоровье и образ жизни // Психология здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. СПб.: Питер, 2003. С. 181-198.
2. Стресс жизни: сборник / сост. Л. М. Попова, И. В. Соколов. СПб.: ТОО «Лейла», 1994. 384 с.
3. Субетто И. А. Управление качеством жизни и выживаемость человечества // Стандарты и качество. 1994. № 1.

УДК 159.913:[159.942+159.944]

*Галина Георгиевна Вербина, Алия Шугаевна Капланова*  
*Чувашский государственный университет им. И. Н. Ульянова*

### ВЛИЯНИЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЯ И САМОСТИ НА РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ СПЕЦИАЛИСТА С ПОЗИЦИЙ АКМЕОЛОГИИ®

Понятие здоровье индивидуума не является точно детерминированным, что связано с большой широтой индивидуальных колебаний важнейших показателей жизнедеятельности организма, а также с множеством факторов, влияющих на его профессиональное здоровье. Одним из них является социальный фактор, связанный непосредственно с самоопределением и самостью (социальное благополучие, индивидуальные взгляды, социальные отношения, ведущие ценности (прежде всего, ценность здоровья), а также социальная полноценность человека и т.д.). Состояние человеческого организма в свете социальной оценки зависит, прежде всего, от соответствия человека тому или иному виду общественной деятельности, с правильным самоопределением. Человек должен обладать хорошим здоровьем, чтобы во всей полноте осуществлять социальную и профессиональную деятельность. Следовательно, профессиональное здоровье важно не только для отдельного человека, индивида, личности, но и для общества в целом.

Современные западные и отечественные психологи считают, что самоопределение и самость, самоуважение и степень выраженности тревожности относятся к самым информативным показателям индивидного, психического, в том числе и профессионального здоровья. Позитивно настроенные люди, которые имеют ясные цели в жизни и, соответственно, не склонны мучить себя вечными сомнениями, неуверенностью, дурными предчувствиями и пессимизмом, имеют хорошие перспективы на укрепление и поддержание собственного профессионального здоровья.

Под «Профессиональным здоровьем» нами понимается интегративное развитие индивидного и психического здоровья в течение жизни человека. Профессиональное здоровье как интегральная и интернальная способность личности позволяет строить поступательное индивидное, психическое и профессиональное развитие с наиболее полной реализацией имеющихся у личности психофизиологических ресурсов и личностных резервов, с учетом возрастных и гендерных особенностей, способностью к здоровой адаптации, социализации, индивидуализации, при активной жизненной позиции.

Таким образом, профессиональное здоровье относится к личности в целом. Это постоянно развивающаяся совокупность индивидных, психических и профессиональных свойств человека, которые обеспечивают гармонию между потребностями индивида и общества, и ориентируют индивида на выполнение своей жизненной задачи. С жизненным путем личности, с ее жизненными вершинами связано понятие «акме», сформулированное Н. А. Рыбниковым и наиболее содержательно определенное Б. Г. Ананьевым.

Акме, в широком понимании, - это вся ступень зрелости человека, для которой характерны, если судить обобщенно, его физическая, личностная и субъектная зрелость [3]. В более узком значении понятие «акме» используется, когда имеется в виду достигнутый человеком по ходу его жизни наиболее сбалансированный уровень профессионального здоровья. Как уже отмечалось ранее, профессиональное здоровье выступает интегрированной характеристикой, описывающей особенности функционирования человека в

конкретном жизненном контексте, и является необходимым условием и показателем успешного существования и развития человека в обществе. Человек труда как личность способен создавать целостную субъективную картину, образ своего жизненного и профессионального пути, осуществлять правильное самоопределение, определять свое место в системе межлических отношений, что лежит в основе «Я-концепции» человека. Зрелой личности свойственна возрастающая тенденция к индивидуализации процесса профессионализации, к поиску новых форм деятельности (преобразующий компонент профессиональной зрелости), при условии сохранения, укрепления и развития своего профессионального здоровья.

Характеризуя жизненные позиции личностей, К. А. Абульханова [1] воспользовалась образным сравнением, согласно которому одни люди идут по жизни пешком, другие движутся на поезде, а третьи - летят самолетом. Достигнутый уровень открывает новый спектр объективных возможностей человеку, умножая его силы. Принцип жизнедеятельности и теория жизненного пути позволили К. А. Абульхановой разработать понятие стратегии жизни, связанное с представлением о субъекте как направляющем и регулирующем, самоопределяющемся, организующем ход своей жизни.

Таким образом, ключевой вопрос для психолога и акмеолога состоит в том, что именно считать признаками личностного здоровья, в чем именно проявляется здоровое, полноценное развитие личности (личностный рост). Главный психологический смысл личностного роста - обретение себя, своего жизненного пути, правильное самоопределение, самоактуализация и самосовершенствование. Опираясь на концепцию К. Роджерса можно сказать, что если есть необходимое условие, то в человеке актуализируется процесс саморазвития, следствием которого будут изменения в самоопределении и направлении его личностной зрелости [5]. При полноценном личностном росте эти изменения затрагивают взаимоотношения личности как с внутренним миром (принятие себя, понимание себя, ответственность и т.д.), так и с внешним (принятие других, коммуникативная компетентность, толерантность, способность к сотрудничеству). По сути, рост личности знаменует переход к состоянию зрелости, мудрости, к осознанной жизнедеятельности. Тогда формируется способность эффективно восстанавливать жизненные силы, оптимально функционировать и полноценно развиваться.

Идея созидания или восстановления целостности человека лежит в основе акмеологического подхода. Как указывает А. А. Деркач, сущность акмеологического подхода заключается в осуществлении комплексного исследования и созидании целостности человека, когда его разноуровневые характеристики изучаются в единстве, во всех взаимосвязях и опосредованиях для того, чтобы помочь ему в достижении акме [3].

Как известно, разработка комплексного подхода, приведшая к новой области науки - человекознанию, связана с именем Б. Г. Ананьева [2]. Она отвечала четко сформулированной им цели - поиску целостного подхода к человеку и интеграции знаний о нем в самостоятельную область знания.

Специфика комплексного подхода в акмеологии заключается в том, что он задает ориентацию на единство изучения и реального практического совершенствования человека. Комплексный подход нацеливает на сопоставление таких разноаспектных модальностей, как реальное и идеальное состояние, стихийно сложившееся и оптимальное качества. Он дает стратегию преобразования наличного уровня развития в высший, оптимальный, он соединяет часто разобщенные аспекты функционирования человека и его развития. Комплексный подход в акмеологии открывает перспективу исследования индивидуальности и как субъекта. Он соединяет представление о личности в жизни, на жизненном пути и в профессиональной деятельности.

Системообразующим фактором, или «организатором» индивида как целостности большинство исследователей считают самость.

Анализ литературы показал, что в философских и психологических исследованиях самость рассматривается как:

- система представлений человека о самом себе;
- интегрирующий центр, который объединяет системы психики;
- «организатор» активности человека, направленной на самоизменение, саморазвитие, самоосуществление.

Таким образом, уровень целостности человека определяется степенью интеграции качеств индивида, личности и субъекта как разных уровней внутренней организации человека с самостью в качестве интегрирующего центра. Внутренняя организация личности включает индивидуально-психологические различия человека, которые оказывают огромное влияние на развитие профессионального здоровья и в целом на внутреннюю картину здоровья.

На эффективное развитие профессионального здоровья личности, на наш взгляд, влияет осознанность и осмысленность человеком самого себя, своей жизни в мире; полнота «включенности» переживания и проживания настоящего; способность к совершению наилучших выборов в конкретной ситуации и в жизни в целом; чувство свободы жизни в «соответствии с самим собой»; ощущение собственной дееспособности («Я могу»); социальный интерес, или социальное чувство; состояние устойчивости, стабильности, определенности в жизни и жизнерадостный, оптимистический настрой.

Сложный механизм регуляции социального поведения человека, особая активность и значимость его внутреннего мира неоднократно подчеркивалась многими исследователями и относилась к идеям внутреннего самоопределения и самоуправления. В управлении всегда присутствуют две стороны: управляющая и управляемая. Тех, кто управляет, принято называть субъектами управления (С); тех, кем управляют - объектами управления (О). Если субъект управления управляет собственными действиями, то есть С и О объединяются в единое целое, то в этом случае имеет место частный случай в управлении, называемый самоуправлением.

Акмеологический подход к изучению развития профессионального здоровья с точки зрения проблем самоопределения, самоуправления, саморегуляции и самоконтроля состоит в ее понимании как характеристики и механизма самоорганизующейся системы, каковым является человек как субъект жизни и профессиональной деятельности. Самоорганизация понимается как процесс, в ходе которого создается, воспроизводится или совершенствуется организация сложной динамической системы [3]. Причем процессы самоорганизации могут иметь место только в системах, обладающих высоким уровнем сложности и большим количеством элементов связи, связи между которыми имеют не жесткий, а вероятностный характер. Субъект согласует всю систему своих индивидуальных, психофизиологических, психических и личностных возможностей, особенностей с условиями и требованиями деятельности не парциально, а целостным образом и является интегрирующей, централизующей, координирующей «инстанцией» деятельности. Обеспечение требований деятельности осуществляется не в порядке установления однозначного соответствия им того или иного психического процесса, состояния; это осуществляется на основе саморегуляции. Введение в отечественной психологии при исследовании сенсомоторной деятельности А. А. Конопкиным понятия «саморегуляции» явилось важным моментом в развитии концепции субъекта, прежде всего потому, что оно позволяет преодолеть инвариантную абстрактную парадигму деятельности (цель, мотив, предмет и т.д.) [4]. Субъект является организатором, источником не одного, а сотен «сдвигов», вариантов, стратегий, способов осуществления деятельности на всем ее протяжении, что позволяет осуществлять самоопределение, выбор стратегии субъективно наиболее привлекательной, не обязательно легкой, результативно наиболее оптимальной; на основе саморегуляции - обеспечивать определенное - в соответствии с объективными и субъективными критериями - качество выполнения профессиональной (в том числе и здоровьесберегающей) деятельности. Эта идея находит свое отражение при соотношении понятий самоопределения, самоуправления, саморегуляции и самоконтроля. Представления о взаимоподчиненной роли самоопределения, самоуправления, саморегуляции и самоконтроля являются основополагающими для разработки алгоритма развития профессионального здоровья специалиста. В частности, самоопределение и самоуправление предполагают выработку общих стратегий развития профессионального здоровья, саморегуляция будет состоять в психокоррекции, самоконтроль должен присутствовать на каждом из реализуемых этапов.

Что наиболее важно для сбалансированного развития профессионального здоровья - это выбор стратегии жизни, т.е. приведение личностью как субъектом свою жизнь в соответствие своему типу, стратегия является индивидуальным достоянием, достижением каждого. Как очевидно из термина «стратегия» (в отличие от «тактики»), это самоопределение, выбор наиболее принципиальных для человека направлений его жизни, решение кардинальных задач и соответственно способность эти направления и задачи определить и затем реализовать. Стратегия предполагает наличие обратной связи между тем, чего личность достигла, и ее последующими притязаниями, целями и т.д. Эти связи пронизаны жизненным смыслом и придают личности уверенность (через удовлетворенность - неудовлетворенность жизнью, деятельностью и т.д.) и чувство подлинности жизни. По А. А. Деркачу, рациональному способу организации жизни, сохранению идентичности личности при резких жизненных изменениях способствует сознание, которое одновременно направляет ее развитие посредством рефлексии, выявления и решения жизненных проблем [3]. Оно одновременно позволяет личности, и концентрироваться на главном направлении, и включать свою жизнь в широкий контекст - психосоциальный, культурно-исторический, социальный.

На самоопределении специалиста в жизни строится его профессиональная позиция - позитивная (жизнеутверждающая) или негативная (жизнеотрицающая), к себе и другим людям. Именно отношение к себе, умение ставить перед собой цели достижения определенного уровня профессионального, личностного и здоровьесберегающего совершенствования, нравственная зрелость, саморегуляция, саморазвитие, самореализация и самоактуализация личности позволяют не только успешно осуществлять профессиональную деятельность, но и избегать состояния «утраты себя», которое может быть вызвано психотравмирующим влиянием профессии.

Таким образом, профессиональное здоровье - это обретение человеком своей самости, «реализация Я», полноценная и гармоничная включенность в сообщество людей. Психологически здоровый человек - это тот, кто способен оптимально актуализируясь, жить в каждый новый момент жизни. Этот человек подвижен и хорошо приспосабливается к меняющимся условиям, терпим к другим, эмоционален и рефлексивен. Профессиональное здоровье связано со зрелостью личности, проявляющейся в способности к осознанию собственных потребностей, к самоопределению, конструктивному поведению, здоровой адаптивности и умению принимать ответственность за самого себя.

#### *Список литературы*

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991. 299 с.
2. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. СПб.: Питер, 2001. 282 с.
3. Деркач А. А. Акмеологические основы становления психологической и профессиональной зрелости личности / А. А. Деркач, Л. Е. Орбан. М.: Изд-во РАГС, 1995. 206 с.
4. Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности. М.: Наука, 1980. 230 с.
5. Роджерс К. Взгляд на психотерапию / пер. с англ. // Становление человека / общ. ред. и предисл. Е. И. Исениной. М., 1994. 480 с.