ческой и психологической комфортности внутреннего состояния, характерные симптомы этого самочувствия – утомление, напряжённость и стресс.

Важно отметить низкие показатели самооценки, уровня знаний о здоровом образе жизни, профилактике здоровья, а также занижение своей самооценки.

Сравнительный анализ результатов участников первой и второй групп зафиксировал достоверное различия, отражающие более высокий уровень выраженности следующих показателей во второй группе: уверенность в себе, адекватная самооценка физических качеств, собственного образа жизни, знаний о здоровом образе жизни, это можно прировнять к позитивному отношению к себе, к самоуважению, принятию себя. Отмечено общее благоприятное состояние испытуемых, которое не угрожает их общему самочувствию, зафиксировано существенное различие с первой группой таких качеств как тревожность и активность. Можно утверждать, что сформирована положительная мотивация к ведению здорового образа жизни. Участники второй группы знакомы с механизмами саморегуляции, владеют такими навыками как сохранение, укрепление и формирования здоровья.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что здоровьесберегающая компетенция может выступать, как способность человека конструктивно преодолевать кризисные явления. Следовательно, гипотеза, выдвинутая в начале исследования, подтверждается.

Можно сделать вывод, что процесс здровьясбережения включает в себя развития интеллектуальной, эмоциональной сфер личности, всю совокупность формирующих отношений, ценностных ориентации, опыта деятельности, общения, знаний.

В качестве частной задачи исследования были определены гендерные различия показателей здоровья. В группе, где диагностируется кризис в два раза меньше мужчин, чем во второй группе. Это можно объяснить разным переживанием стрессовых ситуаций у мужчин и женщин.

На третьем этапе исследования с помощью метода наблюдение профессионального пространства специалистов (операторов ПК) разработаны меры, направленные на оптимизацию профессиональной среды. Мы исходим из критериев Всемирной ассоциации здравоохранения. Оценивая эффективность профессиональной работы специалистов, необходимо иметь в виду, какой ценой достигнуты те или иные результаты, какова затратность (т.е. временные, энергетические затраты, в том числе затраты здоровья). Нельзя говорить об эффективности труда, когда ценой тому являются нарушение здоровья специалистов.

Разработаны основные рекомендации, направленные на сохранение здоровья в профессиональном пространстве. Это система методов, средств и организационных форм вариативной и индивидуальной деятельности направленные на формирование здоровьесберегающей компетенции.

Р.Р. Крымгужина, Д.П. Заводчиков
г. Екатеринбург
РГППУ

Суверенность психологического пространства личности

Представления человека о себе самом уже давно исследуется психологией личности. Однако вопрос о том, что, собственно, составляет само содержание самосознающей личности и какие средства, кроме речи, человек использует для построения и описания своего бытия, до сих

пор остается нерешенным. Внимания со стороны психологов требуют тело, место, время. Эти параметры переживаются как «мое» и представляют собой начальные условия нормального развития человека, его безопасности от негативного воздействия факторов внешнего мира. Многие страдания современного невротика связаны с тем, что он переживает свою пространственно-временную неуместность и телесную несостоятельность в обстоятельствах своего бытия. Это может привести либо к ожиданию внедрения извне, либо к вторжению в пространство других людей без их согласия.

Признание уважения границ связано с решением проблем психологии понимания в широком смысле слова, затрагивающих такие явления, как толерантность, доверие, справедливость. Без уважения к границам пространства другого человека невозможно решение проблем межличностного взаимодействия.

С.К.Нартова-Бочавер утверждает, что наиболее острые, ресурсные проблемы человеческого развития связаны со способностью вести себя суверенно – определив «свое», устанавливать границы между собой и другими.

Отделенность человека от других, способность, воспринимая других, оставаться самим собой в гуманистической культуре всегда считались ценностью.

Чем интенсивнее человек взаимодействует с миром, тем острее ставится перед ним задача сохранения собственной частности, уникальности во всех сферах существования.

Психологическая суверенность понимается как способность человека контролировать, защищать и развивать свое психологическое пространство, основанного на опыте успешного автономного поведения.

Психологическое пространство, по мнению С.К. Нартовой-Бочавер, – это значимый фрагмент бытия, определяющий актуальную деятельность и стратегию жизни человека и защищаемый им доступными физическими психологическими средствами.

Безопасность психологического пространства достигается посредством сохранения личностных границ. Очень важным является прочность границ, дающая человеку переживание чувство уверенности, безопасности, доверия к миру, сохранности своего «Я».

Методология и идеология данного подхода основываются на интеграции и синергетике. Так, интеграция происходит на уровне категорий субъекта и среды, данных смежных областей науки. Субъект рассматривается в единстве своей телесности, территориальности, личных вещей, привычек, социальных контактов и ценностей. Принципы синергетики рассматривают ценность уважения границ личности как самоорганизующейся системы во всех формах взаимодействия человека и мира, необходимость и эффективность экологического, ненасильственного отношения к человеку.

Признавая важность личной автономии и психологической суверенности, современная психология личности, к сожалению, характеризуется большей направленностью в сторону исследований различных девиантных и отклоняющихся явлений, в то время как суверенная личность, условия и этапы ее становления, безопасность психологического пространства систематически не изучались.

Высокая потребность в изучении феномена психологической суверенности и создание ее концепции обусловлена накоплением исследований в психологии личности в сторону субъекта. Отметим

исследования, в которых указывается необходимость не только деятельностного изучения человека, но и рассмотрения человека как субъекта бытия, взаимодействующего с миром (С.Л.Рубинштейн, З.И.Рябикина), также проведены исследования, где разрабатывается теоретико-методологическое обоснование таких макроединиц человеческого бытия, как ситуации и события (А.В.Брушлинский), подчеркивается важность внутренней детерминации личности (К.А.Аббульханова-Славская, Л.И.Анцыферова, В.Л.Хайкин), осмысливается категории психологии субъекта (В.В.Знаков) и критерии развития субъектности (А.К.Осницкий, Е.А.Сергиенко, В.И.Слободчиков, Г.А.Цукерман), исследуются особенности субъект-субъектного и субъект-объектного отношения (А.У.Хараш), явления психлогической толерантности (А.Г.Асмолов), приватности (А.В.Бурмистрова, С.К.Нартова-Бочавер), разрабатываются механизмы персонализации субъектом среды (А.В.Петровский, М.Хейдметс, Т.Нийт), поддержания личностной автономии в условиях стресса (Л.А.Китаев-Смык), развития жизненного мира (Ф.Е.Василюк), создания метаиндивидуального мира (Л.Я.Дорфман), самоутверждения личности (Н.Е.Харламенкова), особенности пространственного размещения учащихся в классе (А.И.Савенков), изучение личностных кризисов (О.Р.Валединская), в аспекте психологических защит человека (Р.М.Грановская, И.М.Никольская). Однако единой теории суверенности психологического пространства личности до сих пор не создано.

Отсутствие подобной теории существенно затрудняет развитие практической психологии, лишенной зачастую объяснительных моделей психотерапевтического воздействия (Г.Назлоян, Т.Я.Сафонова). Фрагментарность данных о генезисе и проявлениях суверенности психологического пространства, малоразработанность методов ее изучения препятствует выявлению причин и разработке реабилитационных мер при работе с различными дисгармониями, нарушениями безопасности личностного пространства.

Поэтому проблема разработки теории суверенности психологического пространства личности является на сегодняшней день актуальной, так как в зависимости от того, воспринимается ли окружающий мир как близкий или чуждый, строится собственная деятельность человека.

А.В. Микляева, П.В. Румянцева
г. Санкт-Петербург
РГПУ им. А.И. Герцена

Актуализация городской идентичности подростков в процессах социального взаимодействия*

Городская идентичность сегодня относится к числу наименее изученных аспектов социальной идентичности личности, несмотря на то, что идентификация с группой горожан, по результатам наших исследований, а также исследований ряда других авторов, представляет собой актуальный аспект социальной идентичности современных россиян. В данном исследовании была предпринята попытка охарактеризовать ситуации, в которых актуализируется городская идентичность жителей Петербурга (на материале старшего подросткового возраста).

Под городской идентичностью понимался результат идентификации личности с группой людей, составляющей население того или иного города, и противопоставления населению других городов и

* Работа выполнена при поддержке гранта РГНФ 08-06-00297а.