

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ ДЛЯ РАСКРЫТИЯ ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА

Коновалова А.А.,

научный руководитель канд. психол. наук Артюхова Т. Ю.

Лесосибирский педагогический институт

В условиях реализации концепции модернизации российского образования забота о психологическом здоровье учащихся становится обязательным целевым ориентиром в работе каждого образовательного учреждения и педагога, показателем достижения ими современного качества образования. Современные образовательные учреждения должны становиться не только местом, где детей учат, но и пространством их полноценного взросления, питательной средой становления успешных, счастливых и здоровых людей. Это возможно только в атмосфере душевного комфорта и благоприятного социально-психологического климата в образовательном учреждении, поддерживающего и даже иницирующего процессы развития личности и ее психологических потенциалов.

Проблема психологического здоровья подрастающего поколения в последние годы привлекает внимание специалистов различных сфер общественной деятельности и разрабатывается рядом исследователей (В.А. Ананьев, Б.С. Братусь, Н.Г. Гаранян, И.В. Дубровина, В.Е. Ключко, Г.С. Никифоров, В.Э. Пахальян, А.Б. Холмогорова, О.В. Хухлаева и другие).

Психологическое здоровье вооружает личность средствами самопонимания, самопринятия и саморазвития в контексте взаимодействия с окружающими людьми и в условиях культурных, социальных, экономических и экологических реальностей окружающего мира. Данный теоретический ход осуществлен в духе традиций отечественной психологии. Так, Б.С. Братусь, анализируя тенденции современного общества, утверждает, что для все большего количества людей становится характерным диагноз «психически здоров, но личностно болен».

Р. Ассаджоли описывал психологическое здоровье как баланс между различными аспектами личности человека, С. Фрайберг - между потребностями индивида и общества, Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова - как процесс жизни личности, в котором сбалансированы рефлексорные, рефлексивные, эмоциональные, интеллектуальные, коммуникативные, поведенческие аспекты.

Широко распространено понимание психологического здоровья в рамках адаптационного подхода. В данном подходе здоровый человек - это успешно адаптирующийся и имеющий гармоничные отношения с окружающими. По мнению О.В. Хухлаевой, понимая психологическое здоровье как наличие динамического равновесия между индивидом и средой, следует считать его критерием гармонию между ребенком и социумом. В этой связи ею выделяются уровни психологического здоровья: высший - креативный - с наличием устойчивой адаптации и активным творческим отношением к действительности; дезадаптивный - дети с нарушением регулятивных процессов, баланса «ребенок - общество»; средний - адаптивный, на котором дети в целом адаптированы к социуму, но могут проявлять признаки дезадаптации в отдельных сферах, повышенную тревожность.

Психологическое здоровье проявляется в разные периоды различным образом, но всегда - в позитивных психологических характеристиках и качествах. Нарушения психологического здоровья возникают, когда своевременно не реализуются возрастные и индивидуальные возможности развития, не создаются условия для формирования

возрастных психологических новообразований, не удовлетворяются социальные потребности в общении, личностные потребности в уважении и любви людей.

Проанализировав современные подходы в понимании категории психологическое здоровье, мы придерживаемся мнения И.В. Дубровиной и В.Е. Клочко. И.В. Дубровина, определяет «психологическое здоровье», как психологический аспект психического здоровья, совокупность личностных характеристик, являющихся предпосылками стрессоустойчивости, социальной адаптации, успешной саморегуляции. Именно психологическое здоровье делает личность самодостаточной. В свою очередь, В.Е. Клочко рассматривает психологическое здоровье как показатель открытости и устойчивости самоорганизующейся системы на всех уровнях ее функционирования.

Следует отметить, что существующие сегодня представления о психологическом здоровье в значительной степени основаны на том, что практически в каждом человеке заложены активное стремление к здоровью, тяга к развитию, актуализации человеческого потенциала.

С нашей точки зрения, хорошее состояние психологического здоровья является необходимым и важным условием для раскрытия личностного потенциала.

Понятие личностного потенциала является новым для психологической науки. Феноменологию, отражающую различные аспекты личностного потенциала в разных подходах, в зарубежной и отечественной психологии, обозначали такими понятиями как: «воля», «сила Эго», «внутренняя опора локус контроля», «ориентация на действие», «воля к смыслу» и др. Наиболее полно, с точки зрения Д.А. Леонтьева, этому понятию в зарубежной психологии соответствует понятие «жизнестойкость» *hardiness*, введенное С. Мадди. Личностный потенциал, согласно Д.А. Леонтьеву, является интегральной характеристикой уровня личностной зрелости, который отражает меру преодоления личностью заданных обстоятельств, в конечном счете, преодоление личностью самой себя, а также меру прилагаемых ею усилий по работе над собой и над обстоятельствами своей жизни. При этом личностный потенциал включает устойчивую совокупность личных свойств, накопленных человеком в процессе жизнедеятельности и обуславливающих его способность (возможность) к оптимальному осуществлению деятельности.

Личностный потенциал – это тот внутренний ресурс, который подвластен самому человеку, это то, что он может изменить и переосмыслить, то, что способствует поддержанию физического, психического и социального здоровья, установка, которая придает жизни ценность и смысл в любых обстоятельствах.

Итак, согласно Д.А. Леонтьеву, личностный потенциал определяет насколько психологическое благополучие, и качество жизни личности зависит от нее самой. Можно говорить о том, что личностный потенциал зависит еще и от состояния психологического здоровья, как замечает Б.С. Братусь «...человек может быть вполне психически здоровым (хорошо запоминать и мыслить, ставить сложные цели, быть деятельным, руководствоваться осознанными мотивами, достигать успехов, избегать неудач и т.п.) и одновременно быть личностно ущербным, больным (не координировать, не направлять свою жизнь к достижению человеческой сущности, разобщаться с ней, удовлетворяться суррогатами и т.п.). Именно поэтому так важно сохранять, укреплять психологическое здоровье подрастающего поколения, благодаря которому становится возможным процесс раскрытия личностного потенциала.