

image not found or type unknown



Уже из трактовки понятия «самореализация» становится ясной связь самореализации с психологическим здоровьем личности. Недаром проблематика психологического здоровья также включена в поле исследований гуманистической психологии. В центре внимания этой отрасли психологии, возникшей как альтернатива психоанализу, занятому неврозами, находится здоровая нормальная личность.

Здоровье – это сложный, многомерный феномен, характеризующий три разных модуля человеческой жизни: 1) биологическое, телесное существование, 2) психическую деятельность и 3) личностное бытие. Необходимость различать понимание «психического» и «личностного» здоровья человека.

Здоровье является одной из базовых ценностей его жизни. Здоровье – это норма жизнедеятельности человека. Не вдаваясь в детальное обсуждение проблемы психической, психологической нормы, обозначим здесь основные исходные позиции в ее понимании.

Обратимся к содержанию понятий «психическое здоровье» и «психологическое здоровье». В словаре под редакцией А. В. Петровского и М. Г. Ярошевского сделана попытка определить психическое здоровье не с медицинской, а с психологической точки зрения. Психическое здоровье рассматривается как состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических явлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности. Психическое здоровье – полноценное развитие и функционирование психического аппарата, позволяющее адекватно отражать реальность и управлять собственным поведением. Оно является предпосылкой и условием психологического здоровья.

Различия между психическим и психологическим здоровьем обуславливают тот факт, что 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 – личностно ущербным, больным (не координировать, не направлять свою жизнь к достижению человеческой сущности, разобщаться с ней, удовлетворяться суррогатами и т.п.).

Психологическое здоровье предполагает интерес к жизни, свободу мысли и инициативу, увлеченность какой-либо областью научной или практической деятельности, активность и самостоятельность, ответственность и способность к риску, веру в себя и уважение другого, разборчивость в средствах достижения цели, способность к сильным чувствам и переживаниям, осознание своей индивидуальности и радостное удивление по поводу своеобразия всех окружающих людей, творчество в самых разных сферах жизни и деятельности.

Уже эта краткая характеристика увязывает психологическое здоровье со степенью самореализации личности. Степень определяется продуктивностью самореализации и связанной с этим удовлетворенностью человека собственной жизнью. Продуктивность самореализации, часто отождествляемая с успехом, понимается как объективный ее показатель, а удовлетворенность жизнью — в рамках гуманистической психологии – как субъективный показатель самореализации. Продуктивность, по Э. Фромму, является важным условием полноценного существования человека, а удовлетворенность способствует психологическому здоровью человека (А. Маслоу), его конгруэнтности (К. Роджерс). В то же время некоторая неудовлетворенность возможна при самореализации, поскольку мета- ценности не достижимы. (Л. А. Коростылева). В целом «степень» самореализации – характеристика, по сути, субъективная. Если сам человек считает себя самореализовавшимся, как бы ни оценивали его успехи, достижения и масштабность жизни другие люди, – он при прочих равных условиях психологически здоров.

Потребность в самореализации – одна из важнейших у человека. Депривация этой потребности способна вызвать нарушения психологического здоровья. Невозможность самореализации предстает одновременно как причина и как главное следствие душевных недугов. Любой отказ от усилий по полной реализации потенциала чреват возникновением патологии или даже мета-патологии. Предполагается, что отказ от развития приводит человека к нервным, психическим расстройствам, чреватым инволюцией, «свертыванием» отдельных способностей.

Представление человека о том, что он не реализовал себя в жизни, прожил или проживает ее зря, что она «утекает» в никуда, вызывает ноогенный стресс, который приводит к когнитивно- эмоциональным искажениям в индивидуальной картине мира, заставляет преувеличивать допущенные ошибки, снижает возможности анализа и коррекции, следствием чего может быть закрепление неверных поведенческих стратегий на невротическом уровне. Потеря динамизма в

развитии целостной личности, в ее самореализации является механизмом кризисообразования.

Активный и целеустремленный человек, стремящийся к наиболее полной самореализации, как правило, добивается в жизни более весомых результатов, нежели индивид, идущий на поводу у складывающихся обстоятельств. Реализация своего потенциала способствует активному долголетию, и не только физическому, но и социальному, личностному, профессиональному.