

веке: научные основы развития: Тез. докл. науч.-практ. конф., 12--15 марта 2002 г. Часть 2. Екатеринбург, 2002. С. 99--100.

3. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. СПб.: Питер, 2003. 607 с.

4. *Сыманюк Э.Э.* Психотехнологии коррекции и профилактики профессионально обусловленных деструкций педагогов // Образование в Уральском регионе в XXI веке: научные основы развития: Тез. докл. науч.-практ. конф., 12--15 марта 2002 г. Часть 2. Екатеринбург, 2002. С. 110--111.

Дмитриева М.В. (РГППУ, г. Екатеринбург)

САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

Быстрые технологические изменения, которые произошли в нашем обществе за последние несколько десятилетий, способствовали изменению во всех сферах жизни каждого человека. На этапе подготовки человека к профессиональной деятельности акцентируется внимание на активном отношении субъекта к своему развитию, актуализации собственных ресурсов. Реализуя свой потенциал, человек стремится стать тем, кем он может стать.

Для современной психологической практики – консультирования и психотерапии, созданный в рамках гуманистической концепции, идеал (образ) психологического здоровья, продолжает оставаться одним из ведущих (значимых) ориентиров. В настоящее время в вопросе качества подготовки специалистов с высшим образованием для всех областей социальной практики ведущая роль принадлежит самоактуализации личности.

В научном плане проблема самоактуализации имеет сложный междисциплинарный характер, являясь предметом философии, педагогики, социологии, медицины и других наук о человеке и обществе. Однако, именно психологии, а в частности акмеологическому направлению, принадлежит приоритет в вопросах возможностей и условий раскрытия потенциала человека. Проблемой самоактуализации личности занимались представители как зарубежной (К. Goldstein, 1939; К. Horney, 1950; С. Buchler, 1960; G. Allport, 1968; R. May, 1982, 2001; D. Johnson, 1986; E. Fromm, 1990, 1997;

F. Perlz, 1996), так и отечественной психологии (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская, 1987; Д.А. Леонтьев, 1987, 1993; К.А. Абульханова-Славская, 1991, 1997; Н.Ф. Калина, 1993; С.К. Нартова-Бочавер, 1993; А.Г. Асмолов, 1994; Ю.Б. Гатанов, 1998; Л.А. Петровская, 1999).

Исследователями обозначены различия в понимании смысла жизни и акме людей с разной степенью самоактуализации, выявляются и анализируются взаимосвязи самоактуализации с удовлетворенностью и субъективным благополучием, с личностными особенностями – тревожностью, агрессивностью, инициативностью, с основными сферами жизнедеятельности, а также исследуются особенности самоактуализации в контексте социально-психологической адаптации и адаптационного потенциала личности, в контексте психологической культуры, самоактуализации в профессиональной деятельности.

Можно отметить, что самоактуализация рассматривается с различных позиций – 1) как психологический феномен, при этом в содержание данного понятия вкладывается различный смысл: психолого-педагогическое явление, сложное психологическое образование, стремление личности к реализации личностного потенциала, сущностный фактор, преобразующий бытие личности; 2) самоактуализация как процесс перехода потенциальных особенностей человека в актуальные; 3) как результат совершенствования самого себя, своих способностей и межличностных отношений.

В данном случае самоактуализация рассматривается в качестве значимого показателя психологического здоровья личности, способствует познанию как окружающего, так и своего собственного внутреннего мира, идентификации себя с определенной группой людей и выстраиванию на данной основе эффективных межличностных отношений. Такая самоактуализация включает, в первую очередь, компетентность во времени: способность связать прошлое и будущее таким образом, чтобы жить полной жизнью в настоящем. Самоактуализирующаяся личность не испытывает чувства вины, сожаления и обиды относительно своего прошлого, а также стремится связать в настоящем реальные цели.

Таким образом, во-первых, самоактуализирующийся субъект способен жить «настоящим», то есть переживать настоящий момент своей жизни во всей его полноте, а не просто как фатальное последствие прошлого или подготовку будущей «настоящей жизни»; во-вторых, ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего, то есть видеть свою жизнь целостной. Именно такое мироощущение свидетельствует о самоактуализации личности.

Самоактуализация также связана с автономностью. Для того чтобы понять, что представляет собой автономность необходимо сопоставить внутреннюю и внешнюю направленность личности. Внутренне ориентированная личность усваивает небольшое число ценностей и принципов ещё в детстве от своих родителей и затем на протяжении всей своей жизни жестко их придерживается и не отступает независимо от ситуации. Внешне ориентированная личность опирается при выборе линии поведения на тех людей, с которыми строит свои отношения, и при этом ищет одобрения своим поступкам с их стороны. Автономная личность освобождена от «родительских» ценностей или от социального давления и ожиданий. Личность, способная к автономии, обладает гибкими ценностями и принципами, которые позволяют адаптироваться к любой ситуации.

Итак, компетентность во времени и автономность, характеризующие самоактуализирующуюся личность, отражаются в чувстве «настоящего», при котором очень важны поддержка и выразительность собственных чувств.

С одной стороны, для того чтобы жить полноценно в настоящем необходимо быть независимым от навязанных ценностей, социальных установок и не ориентироваться на одобрение других. В настоящем, преимущественно на основе прошлого опыта, в комплексном его понимании, у каждого человека складывается определенная система ценностей и целей. Несовпадение, а иногда и противоречивость этой системы у разных людей может служить барьером для эффективного межличностного взаимодействия. В этом случае необходимо стремиться к осознанию собственных мыслей, чувств, эмоций, действий; их принятию или попытке изменить.

С другой стороны, для того чтобы проверить правильность собственного восприятия и впечатлений, получить подтверждение своего существования (одобрение или порицание), познать смысл окружающего мира, а также определить то, что реально и что является только иллюзией, человек опирается на мнения других людей. В то время как человек может касаться листа или нюхать цветок, он не может сообщить наверняка, что является справедливым или несправедливым, быстрым или медленным, что является хорошим или плохим, красивым или уродливым, без того, чтобы сопоставить собственные мнения с мнениями других. Чтобы познать смысл мира человек должен разделить своё восприятие и реакции с другими людьми и выяснить, действительно ли другие люди чувствуют и реагируют аналогично.

Таким образом, показателем психологического здоровья является самоактуализация, которая проявляется в двух направлениях – независимая

от окружающих позиция, автономность, выстраивание собственной системы ценностей и целей, в целом для этой позиции характерно стремление к самопознанию; кроме того, познание самого себя предполагает сравнение с другими и выстраивание эффективных межличностных отношений.

Еганов А.В., Луньков А.В., Бродягин Э.А.
(ЧВВКУ, г. Челябинск)

КОМПОНЕНТЫ СОЦИУМА, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ВУЗОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Сущность процесса воспитания физической культуры личности в условиях военного социума требует новых концептуальных положений, принципов, подходов и разработки педагогической технологии ее реализации.

Выражением государственной политики в области воспитания стали сформулированные в Законе Российской Федерации “Об образовании” принципы гуманистического характера образования. Определение конкретных целей и задач воспитания заключается во взаимодействии военного социума и учебно-воспитательной среды, которые составляют основу для обеспечения самоопределения личности, создания условий ее самореализации.

Процесс воспитания должен базироваться на принципе воспитывающего обучения и требует одновременного решения учебных, воспитательных задач и развитие способностей военнослужащих. В основе принципа воспитывающего обучения лежит педагогическая закономерность, базирующаяся на положении о том, что человек как личность формируется в процессе реальной деятельности и во взаимодействии с другими людьми.

Повышение качества воспитательной деятельности и целенаправленного ее развития в образовательных военных учреждениях предполагает основные направления:

– разработку программно-методических комплектов психолого-педагогической поддержки развития личности, процессов ее социальной адаптации;

– подготовку программ повышения квалификации руководителей и