

Проблема психического здоровья в формирующейся личности

Развитие - это процесс необратимый.



Психическое развитие личности в детском возрасте во многом определяется теми взаимоотношениями, которые складываются в течение жизни между формирующейся личностью и его ближайшим, эмоционально значимым окружением. Все, что происходит в общении взрослого и ребенка в дошкольном возрасте, продолжает оказывать активное влияние на отношение к здоровью в период начала школьной жизни. Отношение ребенка к своему здоровью должны быть предметом воспитательного процесса начиная с раннего детства, так как здоровье является условием успешного функционирования и жизнедеятельности человека. Необходимо отметить, то, что здоровье рассматривается на разных уровнях жизнедеятельности человека (биологический, психический, социальный), в связи с чем, оно является предметом исследования таких научных дисциплин как: анатомии, медицины, психологии, социологии, философии. В рамках психологии «психологическое здоровье» рассматривается на уровне личности, так как относиться к личности в целом, находится в тесной взаимосвязи с высшими проявлениями человеческого духа» (И.В. Дубровина, 1997).

Среди характеристик и критериев психического здоровья особое значение придается ее гармоничности, уравновешенности, степени ее интегрированности, ориентации на саморазвитие, духовности. Данные характеристики описывают здоровую личность в рамках психологического подхода. Такие характеристики здоровой личности Б.С. Братусь назвал описательными критериями психического здоровья (Б.С. Братусь,

1988). Психологическое здоровье подразумевает возможность человека ставить достижимые смыслообразующие цели и реализовывать их, осуществляя саморегуляцию с точки зрения социальной приемлемости. Психологически здоровая личность – это личность, которая в условиях внутриличностного конфликта способна провести внутренний анализ, принять ситуацию и сделать осознанный выбор с целью достижения внутренней гармонии. Важным аспектом психологической здоровой личности является тот факт, что в трудных психологических моментах личность опирается на свои внутренние ресурсы, а не помощь извне.

Психологическое здоровье является важнейшей составляющей здоровья человека, и представляет собой процесс развития в направлении достижения человеком своей сущности и самоактуализации.

Впервые термин «психологическое здоровье» был введен И.В. Дубровиной, которая рассматривала аспекты психического здоровья, относящиеся к личности в целом и находящиеся в тесной взаимосвязи с высшими проявлениями человеческого духа [10, с.4].

Нарушения психологического здоровья приводит к дезгармонизации личности, к нарушениям на уровне «Контакт с собой» и «Контакт со средой», что приводит к дезадаптации, невротическому типу реагирования в стрессовых ситуациях.

К понятию «Психологическое здоровье» относятся такие характеристики как: ведущие ценности; особенности личностной организации; уровень тревожности; успешность адаптации, самореализация и другие, которые могут приводить к противоречивости в показателях психологического здоровья. Выделение единой системы показателей психологического здоровья осложняется тем, что исследования психологического здоровья проводятся на разных возрастных этапах (детство, юношество, взрослость), акцент в изучении делается на показателях, которые характерны для выбранного периода, что приводит к большой вариабельности. Б.С. Братусь предлагает рассматривать психологическое здоровье в качестве трехуровневого образования. Высший уровень психического здоровья – личностно-смысловой (определяется качеством смысловых отношений человека). Следующий уровень – уровень индивидуально-психологического здоровья (его оценка зависит от способностей человека строить адекватные способы реализации смысловых устремлений). Третий уровень – уровень психофизиологического здоровья (определяется способностями внутренней нейрофизиологической организацией факторов психической деятельности).

При изучении психологического здоровья в период детского онтогенеза, многие авторы делают акцент на следующие показатели психологического здоровья личности: тревожность; характер общения со сверстниками; агрессивность, мотивация, самооценка (А.В. Шувалов, В.Э. Пахальян, И.В. Дубровина). Тем не менее ввиду того, что психологическое здоровье зависит от динамической связи между индивидом и средой, ведущим критерием необходимо считать адаптивные способности ребенка в социуме в связи с чем выделяют следующие уровни психологического здоровья ребенка:

Креативный уровень: такие дети обладают способностью к легкой и стабильной

адаптации в различной среде, обладают большим потенциалом необходимым в преодолении стрессовых воздействий, характеризуются активным отношением к действительности.

Адаптивный уровень: дети в основном адаптированы к социуму, но у них наблюдаются отдельные элементы проявления дезадаптации, выражающиеся в основном в повышенной тревожности.

Ассимилятивно-аккомодативный уровень: к данному уровню относятся дети неспособные к гармоничному взаимодействию с окружающими, либо проявляющие зависимость от факторов внешнего воздействия [1, с.50].

Выделение данных уровней психологического здоровья позволяет специалистам дифференцировать психологическую работу с детьми и использовать различные методы работы, например с детьми креативного уровня адаптивных способностей достаточно проводить лишь развивающую работу, в то время как дети ассимилятивно-аккомодативного уровня нуждаются в комплексной, индивидуальной коррекционной работе. Также к психологическим аспектам здоровья можно отнести эмоциональное, интеллектуальное и душевное самочувствие. Рассмотрим данные аспекты.

Интеллектуальный аспект выражается в развитии процессов мышления, памяти, речи. Дошкольный возраст ребенка характеризуется переходом от наглядно-действенного к наглядно-образному мышлению. Данное развитие мышления способствует освоить новые виды деятельности – игровую, конструктивную, изобразительную. Развитие мышления неразрывно связано с развитием речи. В дошкольном возрасте речь начинает выполнять функцию планирования и регулирования деятельности. У ребенка обогащается словарный запас, формируется грамматический и лексический строй речи. Ребенок может не только пересказать сказку, какое либо событие он выражает свои потребности, а также задумывается и рассуждает о своих действиях и окружающем мире.

Эмоциональный аспект выражается в благополучном эмоциональном состоянии ребенка, что активно влияет на общем психологическом состоянии, а помимо прочего и на соматическом уровне. Известно, что дошкольный возраст характеризуется сильной эмоциональной зависимостью от матери и другом эмоционально значимом окружении. Именно от них и благодаря им ребенок развивается, впервые слышит человеческую речь, постигает сложную систему человеческих взаимоотношений. Эмоциональная депривация способствует нарушению адаптации ребенка, провоцирует психоневрологические нарушения. Доказано, что дети, которые лишены возможности полноценного эмоционального общения с матерью, во многом отстают от своих сверстников в физическом, интеллектуальном, эмоциональном развитии. Такие дети начинают поздно говорить, ходить, их игровая деятельность характеризуется бедным сюжетом и однообразием, часто наблюдаются предметные манипуляции. Дети пассивны, нелюбознательны, они не владеют навыками общения с другими детьми и взрослыми. Таким образом можно увидеть, что эмоциональное общение ребенка со взрослым является основополагающим и ключевым для психического развития и психологического здоровья.

Душевный компонент характеризуется состоянием общего душевного комфорта,

обеспечивающее адекватное поведение.

К признакам душевного неблагополучия можно отнести:

- тревога, отчаяние;
- неспособность радоваться;
- чувство вины и стыда перед самим собой;
- отсутствие цели;
- опустошенность;
- утрата идентичности.

Эксперты ВОЗ выявили, что нарушение психологического здоровья у детей встречается гораздо чаще в ситуации дисгармоничных отношений со взрослыми. Преобладающая часть нарушений психического здоровья у детей имеет две характерные черты:

1. Нарушения представляют собой лишь количественные отклонения от нормального процесса психического развития;
2. Многие их проявления можно рассматривать как реакцию на психотравмирующие ситуации.

Обобщая вышеизложенный материал, можно отметить, что поддержание психологического здоровья детей, является многогранной проблемой, в решении которой должны принимать активное участие не только специалисты психологи, врачи, педагоги, но и главный, социальный институт – Семья.