

# ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ КАК УСЛОВИЕ РАЗВИТИЯ НАУЧНОГО ПОТЕНЦИАЛА ЛИЧНОСТИ

*М.В. Киреева*

*Национальный исследовательский университет «БелГУ»*

*г. Белгород, Россия*

Человеческий организм представляет собой биосоциальную систему, обладает большими возможностями приспособления к окружающей среде. Человек может адаптироваться к значительным физическим нагрузкам, к условиям измененной среды, к высокой и низкой температуре, повышенной влажности и т.д.

Хорошо известно, что адаптированный организм легче, чем неадаптированный, переносит воздействия различных неблагоприятных факторов внешней среды, а под воздействием чрезвычайного усилия, эмоционального напряжения или при высокой мотивации деятельности, организм человека способен продемонстрировать функциональную активность, недоступную в спокойном состоянии. По сути, речь идет о потенциальных возможностях организма.

Таким образом, получается, что адаптационный потенциал можно считать одним из компонентов или, точнее, одной из проекций человеческого потенциала – такой же, как интеллектуальный потенциал, популяционный потенциал, личностный потенциал и т.п. – всё определяется плоскостью рассмотрения, на которую проецируется понятие человеческого потенциала.

В общем смысле выделяют три составляющие человеческого потенциала (экономика, здоровье, образование).

Одним из необходимых условий сохранения и развития человеческого потенциала, как на индивидуальном, так и на социальном уровне является устойчивость человеческого развития, а так же внутренняя гармоничная среда, способствующая раскрытию возможностей личности, в частности, научных.

Гармония - более высокий уровень интегрированности личности по сравнению с устойчивостью личности, а устойчивость - более высокий уровень интегрированности личности по сравнению с адаптированностью. Интегрированность личности - это ее целостность.

Человек постоянно преодолевает какие-либо трудности, однако далеко не все они оказывают разрушающее воздействие на психику. Не каждая личностная проблема, внутриличностный или межличностный конфликт, ощущение кризиса неизбежно приводят к стрессу. Сохранить ровное настроение и внутреннюю гармонию позволяет психологическая устойчивость личности. Определение здоровья во многом опирается на понятие «благополучие». Благополучие, как и «позитивное здоровье», предполагает реализацию физических и духовных потенций человека. Без сохранения психологической устойчивости реализация физических и духовных потенций невозможно. Следовательно, невозможно и удовлетворение от процесса самореализации, невозможно ощущение умственного и социального благополучия.

Вопросы психологической устойчивости личности имеют огромное практическое значение, поскольку устойчивость охраняет личность от дезинтеграции и личностных расстройств, создает основу внутренней гармонии, полноценного психического здоровья, высокой работоспособности, а также способствует раскрытию научного потенциала.

Среди характеристик здоровой личности выделяют следующие: внутреннюю и внешнюю саморегуляцию, активность человека для преодоления трудностей, возможности мобилизации волевого напряжения и адаптации к широкому диапазону социальных изменений, а так же конструктивному преодолению трудностей. Психологическое здоровье предполагает здоровье психическое, основу которого составляет полноценное проживание человеком каждого этапа онтогенеза. В.Э. Пахальян понимает под психологическим здоровьем «состояние субъективного, внутреннего благополучия личности, обеспечивающее оптимальные возможности ее эффективного взаимодействия с окружающими объективными условиями, другими людьми и позволяющее ей свободно реализовывать свои индивидуальные и возрастно-психологические ресурсы». Психологически здоровый человек – это человек умеющий установить гармоничные отношения с самим собой, посредством отношений между сознанием и бессознательным, позволяющим обрести единство и целостность внутреннего мира. О.В.Хухлаева определяет психологическое здоровье как динамическую совокупность психических свойств, обеспечивающих: а) гармонию между различными сторонами личности человека, а также между человеком и обществом; б) возможность полноценного функционирования человека в процессе жизнедеятельности.

В основе психологической устойчивости личности лежит взаимодополняющее сочетание, гармоническое единство постоянства личности и динамичности. На фундаменте постоянства выстраивается жизненный путь личности, без него невозможно достижение целей жизни. Оно поддерживает и укрепляет самооценку, способствует принятию себя как личности и индивидуальности. Динамичность и приспособляемость, теснейшим образом, связаны с самим развитием и существованием личности. Развитие невозможно без изменений, которые происходят в отдельных сферах личности и в личности в целом, они обусловлены как внутренней динамикой, так и средовыми воздействиями.

В связи с этим, следует подчеркнуть, что человеческий потенциал индивида, в частности и научный, только отчасти представляет собой нечто данное ему от рождения – в значительной мере он формируется, развивается в процессах социализации личности. Это важно также и в том смысле, что и актуально имеющийся, сформированный у человека потенциал может раскрываться, реализовываться в разной степени в зависимости как от внешних условий, так и от самого индивида, обладающего внутренней гармонией, психологической устойчивостью.