

## **ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННЫЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ**

*Важной задачей получения высшего образования помимо формирования профессиональных навыков и профессионально важных качеств является содействие в формировании духовно-нравственных качеств личности и психологического здоровья будущих специалистов.*

**Ключевые слова:** воспитание, духовно-нравственное воспитание, психологическое здоровье, критерии психического и психологического здоровья.

*An important task of higher education in addition to the formation of professional skills and professionally important qualities is to help in the formation of spiritual and moral qualities of the individual and the psychological health of future specialists.*

**Keywords:** education, spiritual and moral education, psychological health, criteria for mental and psychological health.

Актуальностью процесса обучения и воспитания в учреждении образования являются: социальная адаптация молодежи, ее становление в качестве сознательных, идеологически зрелых граждан своего общества. Внедрение моральных норм, принципов, идеалов решается путем нравственного воспитания личности. Личностно-профессиональный рост и самосовершенствование на протяжении всего периода овладения профессией – это непереносимое условие успешной деятельности профессиональной подготовки будущего специалиста.

Психологическое здоровье человека интегрирует аспекты внутреннего мира и способы внешних проявлений личности в единое целое. Психологическое здоровье является важной составляющей социального самочувствия будущего специалиста.

Воспитание в педагогическом смысле – это специально организованный и управляемый процесс формирования человека, осуществляемый педагогами в учебно-воспитательных учреждениях и направленный на развитие личности.

В рамках гуманистической психологии благодаря работам Э. Фромма, Г. Олпорта, К. Роджерса, В. Франкла рассматривалась проблематика здоровой личности. Теоретические модели психологического здоровья представляют собой варианты развития и конкретизации более общих представлений о человеческой реальности. Понятие «психическое здоровье индивида» широко используется в гуманистическом направлении психологи, в рамках которого была предложена новая концепция «позитивного психического здоровья». Она базируется на истинно человеческом жизнеосуществлении. Близкие идеи развива-

ются в «метапсихологии» (Д. Андреева), логотерапии (В. Франкл), социальной логотерапии (С. И. Григорьев и др.). Так, Е. Р. Калитеевская и В. И. Ильичева указывают на то, что *психическое здоровье* – это мера способности человека трансцендентировать свою социальную и биологическую детерминированность, выступать активным и автономным субъектом собственной жизни в изменяющемся мире [1].

В настоящее время существует проблема разделения понятий психического и психологического здоровья. Психическое здоровье – состояние душевного благополучия, которое характеризуется отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивает адекватную условиям действительности регуляцию поведения и деятельности. Однако, содержание понятия не исчерпывается медицинскими и психологическими критериями, в нем всегда отражены общественные и групповые нормы и ценности, регламентирующие духовную жизнь человека.

Основными критериями психического здоровья являются:

– соответствие субъективных образов отражаемым объектам действительности и характера реакций (например, внешним раздражителям, значению жизненных событий, кризисным периодам в развитии личности и пр.);

– адекватный возрасту уровень зрелости личностных эмоционально-волевой и познавательной сфер;

– адаптивность в межличностных отношениях;

– способность к самоуправлению эмоциями, поведением, разумному планированию жизненных целей и поддержанию активности в их достижении и др.

Психологическое здоровье является состоянием полноценно функционирующей личности, главным критерием которого является сформированность самоактуализационных характеристик, отражающих заложенное в самой природе человека стремление к наиболее полному выявлению и развитию своих личностных возможностей. Психологическое здоровье личности выступает в качестве психологического средства, изначально и прижизненно формирующихся психических функций и образований, которые необходимы для организации оптимального поведения по осуществлению потребностей, желаний и целей личности.

Психологическое здоровье находит свое отражение в следующих функциях: рефлексивно-гармонизирующей, коммуникативно-гармонизирующей, психофизиологической, актуализирующей, психокорректирующей и психосинтезирующей. Психологическое здоровье личности – это психологическая модель здоровья, которая регулируется на социально-психологическом уровне и в качестве основного критерия выступает сформированность самоактуализационных характеристик, где целью психологического здоровья является гармоничное развитие личности. *Духовно-нравственное воспитание является составной частью единого процесса общественного воспитания и является*

одним из критериев психологического здоровья личности. Необходимость регулирования обществом поведения людей включает две взаимосвязанные задачи: выработка нравственных требований, которые находят отражение и получают обоснование в моральном сознании общества в виде норм, принципов, идеалов, понятий справедливости, добра, зла и т. п.; внедрение этих требований и связанных с ними представлений в сознание каждого отдельного человека, с тем, чтобы он смог сам направлять и контролировать свои действия, а также участвовать в процессе регулирования общественного поведения, т. е. предъявлять требования к другим людям и оценивать их поступки. Эта вторая задача и решается путем нравственного воспитания, которое включает формирование у человека соответствующих убеждений, нравственных склонностей, чувств, привычек, устойчивых моральных качеств личности.

В современном обществе требуется сделать акцент на приоритет общечеловеческих ценностей, на осмысление нравственных и этических норм, с целью создания оптимальных условий для полноценного духовного, психологического здоровья личности, нравственного воспитания детей и молодежи. Сложившаяся ситуация свидетельствует о необходимости совершенствования деятельности учреждений образования по духовно-нравственному, этическому воспитанию подрастающего поколения, предполагающей формирование нравственных ценностей, этических правил и норм, накопления опыта этического поведения.

Одним из способов преодоления негативных явлений в обществе является духовно-нравственное воспитание личности. Без сформированности у будущих специалистов системы духовных, нравственных ценностей, представлений о нравственном идеале и культуры взаимоотношений невозможно ни правильное взаимодействие человека с окружающим миром, ни саморазвитие личности, ни психологическое здоровье молодежи. Основой личности является ее нравственное сознание, которое характеризуется активностью, способностью к рефлексии, а также отражает регулирующую функцию поведения.

Нравственная сфера личности рассматривалась в работах Л. М. Аболина, Б. С. Братуся, А. Л. Горбачева, Д. И. Фельдштейна и др. Разработкой проблемы периодизации развития нравственности личности занимались В. В. Абраменкова, Л. Колберг, А. В. Зосимовский и др. Огромная заслуга в раскрытии проблемы воспитания у подрастающего поколения нравственно-этической культуры принадлежит педагогам-классикам: Я. А. Коменскому, Дж. Локку, А. С. Макаренку, Ж.-Ж. Руссо, В. А. Сухомлинскому, Л. Н. Толстому, К. Д. Ушинскому, И. Ф. Харламову и др. Нравственная культура охватывает все сферы личности – как духовную, так и волевою, все ее поведенческие проявления. Как интегральная характеристика растущего человека, нравственная культура определяет его существование и функционирование в соответствии с системой моральных ценностей, принципов, норм, идеалов и потребностей.

Одной из главных задач учреждения образования является становление нравственных основ личности будущего специалиста. В настоящее время педагоги признают, что основой общечеловеческих ценностей является не только интеллектуальное развитие, но и духовно-нравственное воспитание личности, а также формирование нравственных основ жизни, психологического здоровья. Реализовать их возможно путем включения в воспитательный процесс системы воспитания этической и психологической культуры, которая основана на принципах гуманизма и общечеловеческих ценностей.

Для того чтобы сформировать представления о нравственных и этических нормах современного общества у молодежи, педагог должен: формировать у обучающихся культуру общения, безопасного поведения, этических норм и правил; воспитывать важнейшие коммуникативные качества и навыки, здоровый образ жизни; развивать эмпатию в ходе межличностного взаимодействия; применять на практике этику и культуру педагогического общения; обучать нравственному самоанализу; в ходе практической деятельности учитывать индивидуально-психологические особенности личности обучающихся; использовать такие методы как убеждение, положительный пример, упражнения, одобрение, переключение и т. д.; опираться на знания психологии и педагогики.

Духовно-нравственное воспитание личности должно осуществляться педагогами через рациональную и эмоциональную сферы, используя примеры и убеждения. Знание этических норм и понятий помогает подрастающему поколению ориентироваться в системе нравственных ценностей. Духовно-нравственное воспитание представляет собой непрерывный и организуемый процесс деятельности учреждения образования, где молодежь должна быть включена в такие виды деятельности как учебная, общественная, патриотическая, коммуникативная и др. Развитие духовно-нравственной позиции обучающихся на различных видах занятий в учреждении образования должно осуществляться через предметно-тематическое содержание и комплекс основных методов, направленных на формирование саморазвития личности (самоактуализационных характеристик): моделирование, коррекционные упражнения, тематические задания, ролевая и деловая игра, анализ конфликтных ситуаций, групповая дискуссия, тренинговые занятия, презентации, подготовка буклетов и т. д. При этом необходимо чтобы молодежь принимала активное участие в общественной деятельности учреждения образования, различных научно-практических конференциях и семинарах.

Таким образом, духовно-нравственными детерминантами психологического здоровья личности является создание необходимого запаса нравственных основ личности молодежи, элементарных этических норм, состояние психологического благополучия, при котором личность может реализовать свой потенциал, умеет справляться с жизненными проблемами, продуктивно работает, а успешность личностного развития определяется стремлением к реализации своих возможностей, к самосовершенствованию и самоактуализации.

## Литература

1. Зеленцова, Т. В. Психологическое здоровье личности: разнообразие подходов [Электронный ресурс] / Т. В. Зеленцова. – Режим доступа: <http://sibac.info/2009-07-01-10-21-16/93-arkhiv-statej/2012>.