СОДЕРЖАНИЕ

Введение

Понятие гармонии личности

Гармония личности как общечеловеческая проблема

Заключение

Список использованной литературы

ВВЕДЕНИЕ

В наш век - век новых и новейших технологий, движение жизни стремительно. Колоссальное количество получаемой и передаваемой информации, общедоступное разнообразие средств общения и возможность быстро перемещаться позволили человечеству не только быстро развиваться, но и почувствовать бремя этих возможностей; которые зачастую испытывают человека на прочность. Способность вычленить из вихревого потока информации необходимую, понять свое предназначение, определить собственное место в жизни и стремиться к поставленным целям, вот качества которые характеризуют гармоничного человека. Но, к сожалению, надо признать, что часто мы видим обратное.

О дисгармонии личности психологи и психотерапевты пишут чаще, чем о гармонии. Возможно, потому, что состояние гармонии единственное, а дисгармоний много. Однако изучение гармонии личности актуально, потому что, немало расстройств психики начинаются с разной степени глубины дисгармонии личности. И стремление личности к гармонии, есть нормальное проявление здорового человека.

Целью данной работы является изучение гармонии личности, как гуманитарной проблемы и обзорное ее освещение.

Понятие гармонии личности

Рассматривая гармонию, широко используют разные понятия: общенаучные (равновесие, целостность, интегрированность), естественные (адаптация, здоровье), гуманитарные (благополучие, социальная зрелость, личностная зрелость, душевное равновесие). Первоначально понятие гармонии раскрывают через понятие согласованности и целесообразности. «Согласованный» - это такой, что достиг единства, «целесообразный» - в котором правильно соотносятся его части.

Интегрированность личности - это ее целостность (согласно этимологии термина «интеграция»). Понятие гармонии и интегрированности достаточно тесно связаны, но не эквивалентны. Личность может быть интегрированной и негармоничным. Но не может быть гармоничной и неинтегрированной.

Слово «гармония» (от греческого слова «harmonia«) означает соразмерность частей и целого, слияние различных компонентов объекта в единое органическое целое.

Гармония личности - это также правильное соотношение между объемом пространства личности, скоростью времени и уровнем энергии. Кроме того, это соотнесенность внешнего и внутреннего пространства личности по объему, их достаточно тесная связанность; соотнесенность внешнего (событийного) и внутреннего времени личности; соотнесенность потенциальной и реализуемой энергии; соразмерность энергических и информационных ресурсов. Гармония - это и равновесие между ощущением самодостаточности и чувством общности, например, в адлеровском смысле.

Еще один аспект гармонии личности - согласованность развития и функционирования основных сфер личности. В западной цивилизации доминируют ценности развития познавательной (когнитивной) сферы личности. Однако большое количество знаний не делает автоматически человека ни более гармоничным, ни благополучным, ни счастливым.

К личности применимы общенаучные понятия. Пространство, время и энергию личности следует рассматривать в трех планах ее бытия: биологическом, психологическом, социологическом. Так как здоровый взрослый человек - одновременно индивид, субъект психической активности и член общества, то структура личности может быть описана в понятиях биологического, психологического и социального пространства, времени и энергии. В биологическом плане человек - живой организм и субъект поведения, в психологическом - носитель психики, субъект целесообразного поведения и деятельности, в социальном - член микро- и макросоциума, включенный во множество социальных связей, образующих социальное пространство. Поскольку личность является высшим интегратором в человеке, то одна из сторон личностной гармонии - согласованность трех планов ее бытия: биологического, психического, социального.

Таким образом, понятие гармонии как понятие высокого уровня обобщенности необходимо рассматривать в разных аспектах. К основным мы относим: соразмерное существование внешнего и внутреннего бытия личности; телесного, психического и духовного бытия; существования в разных средах - природной, предметной, социальной.

Гармония личности как общечеловеческая проблема

гармония личность духовный психический

Гармонию личности невозможно обсуждать, обращаясь к личности как к чему- то, что может существовать вне среды, вне связей с миром. Стремясь определить суть происходящего в современном мире, следует выбрать в качестве исходной точки анализа основные составляющие, основные измерения человеческого мира.

Таковыми, на наш взгляд, являются: мир природный (и неживая и живая природа), мир социальный (мир людей, наций, этносов, обществ, групп разного масштаба) и мир предметный (рукотворный, инструментальный, техногенный). Заметим, что все они составляют как бытие отдельного конкретного человека, так и человечества в целом.

Существенно важно то, что настоящий период развития человечества характеризуется конфликтом между тремя названными мирами. Под конфликтом здесь понимается выраженная рассогласованность этих трех миров, трех сторон человеческого бытия, человеческой деятельности - рассогласованность, наносящая вполне ощутимый ущерб каждому из трех миров.

Становление предметного мира шло параллельно развитию социального мира.

Не касаясь всех аспектов взаимосвязей между этими мирами, отметим, что предметный мир недостаточно управляем, в нем нет необходимой подчиненности миру социальному. Например, современные СМИ, прежде всего электронные, превратились в монстра, практически не контролируемого социумом. Немногие, обладающие властью над СМИ, к сожалению, не отражают и не представляют всех потребностей общества в этой сфере. С особенной силой это проявляется в России, свободной не только от многих необходимых контролирующих механизмов, но и регулирующих. В шквал плохо структурированной или вовсе не структурированной информации, обрушивающейся на человека и явно превышающей возможности его отражающей системы, вклинивается огромный поток рекламной информации.

В России не учитывается характер воздействия СМИ на настроения, эмоциональные состояния зрителей и слушателей. Для поддержания гармоничного настроения имеет значение общий тон информации о разных сторонах жизни в той стране, в которой человек проживает, важно соотношение позитивной и негативной информации, а также оценка социально-экономической ситуации, интерпретация действий центральных и местных властей, сообщения об успехах или неуспехах в различных сферах жизни страны.

В настоящее время в нашей стране многие политики и политологи, каналы СМИ состязаются в том, чтобы нарисовать самую мрачную картину завтрашнего дня, победить конкурентов в этом дурном соревновании по запугиванию населения.

Результат этого - разнообразные негативные последствия, в том числе и в аспекте душевного здоровья. Человеку нужны не только верные представления о жизни, но еще и вера в то, что жизнь может быть иной. Вера в будущее, гордость за свою страну, чувство единства - это тот настрой, без которого невозможно наладить эффективное производство, строить ровные дороги, теплые и красивые дома й т. д. Именно эти черты общественного сознания помогли в свое время преодолеть США Великую депрессию, ФРГ - восстановить после войны экономику и жилищную сферу.

Еще один момент контроля за СМИ: демонстрация сцен насилия, фильмов ужаса (монстров, чудовищ) и подобных сюжетов без предварительной информации о характере фильма или телепередачи.

Негативно воздействует на личность и реклама. Дело не только в том, что усиленная громкость рекламных роликов на телевидении и радио просто мешает смотреть передачу или фильм, а также заставляет часто регулировать громкость.

Более значимо разрушительное воздействие рекламы на сознание. Рекламные клипы делают красочными, броскими, динамичными. Независимо от характера рекламируемого товара или услуги они в большинстве случаев вызывают эротические ассоциации, тем самым глубже уходят в эмоциональную память. Отдельные клипы по вполне понятным причинам никак логически не связаны друг с другом. Их появление в фильме или других программах, имеющих собственную сюжетную логику и продуманную создателем временную композицию, нарушает гештальт-переживания у зрителя, снижает его включенность и эмпатию. По этим и некоторым другим причинам произведение искусства не вызывает эффекта катарсиса (очищения). Затруднена и когнитивная переработка воспринятого, трудно удерживать целостный образ просмотренного фильма, спектакля или спортивного поединка.

Перечисленные характеристики рекламных интервенций приводят к диссоциации сознания (разъединению, разделению). Яркость рекламных клипов не позволяет образной и эмоциональной памяти легко освободиться от них. Поскольку они содержательно не связаны с текущей жизненной ситуацией субъекта, то не поддаются связыванию, структурированию или какой-либо другой форме переработки.

Корневой враждебности предметного мира нет. Предметный, инструментальный мир помогал человеку не только пользоваться богатствами природного мира, но и противостоять ему в тех случаях, когда это было необходимо (природа и на стихийные бедствия богата).

Именно благодаря возможности использовать инструменты, благодаря оснащенности и защищенности предметами человеческий вид достиг столь большой численности. С другой стороны, с помощью инструментального мира человек покорял (а часто просто уничтожал) природу.

С этим связан еще один конфликт. Природа человека двойственна: биологическая и социальная. Число человеческих особей стало настолько огромным, что специалисты разных наук все чаще говорят о перегруженности планеты биомассой, о неизбежном сокращении ресурсов, которые дают пищу, позволяют удовлетворять витальные потребности. Другой аспект хорошо известен, но и его надо упомянуть: вредоносное воздействие промышленности, транспорта и многих других областей практической деятельности человека на природу (загрязнение, техногенные катастрофы, парниковый эффект и т. п.).

К настоящему времени предметный мир достиг значительного развития и достаточно сложен. Он все больше вторгается и перестраивает не только образ жизни, но и многие душевные и телесные процессы. К последствиям такой «перестройки» мы относим:

• ускорение ритма жизни;

• гигантское увеличение производства и потребления психоактивных лекарств (снотворных, седативных, тонизирующих, стимулирующих и т. п.);

• увеличение производства и потребления психоактивных наркотизирующих веществ (алкоголя, наркотиков, токсикантов).

Ускорение ритма жизни привело к существенному повышению стрессовой нагрузки. Наиболее печальные последствия этого: значительное увеличение психических расстройств, суицидов, психогенных заболеваний. Увеличение продолжительности жизни в ряде развитых стран достигнуто, скорее всего, не за счет укрепления психического здоровья и переживания благополучия (измерения социального мира), а за счет новых лекарств, медицинских приборов (измерения инструментального мира) [5].

Порой инструментальный мир начинает дублировать, замещать или заслонять мир природный. Кроме того, инструментальный мир чрезвычайно богат возможностями построения иллюзий. Так, возникла виртуальная компьютерная реальность и новые виды психологической зависимости (поглощенность компьютерными играми, Интернет-зависимость). Добавим к этим проблемам невротическое стремление человека все переделать в природном мире, причем как можно скорее.

Таким образом, все противоречия разных миров человеческого бытия так или иначе негативно отражаются на психическом здоровье, на благополучии человека.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Понятие «гармоничная личность» помимо прочего включает в себя психическое здоровье и душевное равновесие. Чтобы эти параметры были соблюдены, сознание и бессознательное должны активно взаимодействовать. Это обеспечит человеку одновременное ощущение связи с коллективом, окружающим миром, и осознание себя как индивидуальной, неповторимой единицы мироздания. Проблема развития личности и состоит в соединении этих противоположных начал в человеческой душе. Использование общечеловеческого опыта должно сопровождаться внимательным отношением к своему внутреннему голосу. Только в таком случае возможно существование логичной, целостной натуры.

Итак, психическое здоровье, внутренняя гармония и гармония с окружающим миром редко даны человеку от природы сполна, чаще для этого требуются старания и соответствующая работа. К этому невозможно прийти без активного творческого отношения к собственной жизни. Отсутствие мотивации к самопознанию, саморегулированию и саморазвитию создает основу для ослабления психологической устойчивости, а затем и к болезням как следствию образа жизни, как расплате за свое невежество. Отсутствие соответствующей психологической компетентности может быть причиной того, что человек не осознает связи между эмоциональным дискомфортом, углубляющейся дисгармонией личности и соматическим расстройством. Высокий уровень социальной напряженности, характерный для нашей страны, может быть снижен на основе комплексного подхода. Это требует использования разнообразных средств и методов. Большую роль должно сыграть развитие и распространение психологической культуры и психогигиены среди всех слоев населения. Гармония личности не может быть типовой, но только - уникальной.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учебное пособие. - М.: «Академия». 2001. - 352 с.

. Глозман Ж.М. Общение и здоровье личности: Учебное пособие. - М.: «Академия», 2002. - 208 с.

. Занько Н.Г. Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности: Учебник - М.: «Академия», 2004. - 288 с.

. Колесникова Т.И. Психологический мир личности и его безопасность. - М.: Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. - 176 с.

. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. - СПб.: Питер, 2006. - 607 с.

. Сухов А.Н. Социальная психология безопасности: Учебное пособие. - М.: «Академия», 2002. - 256 с.

. Трушкина Л.Ю. и др. Гигиена и экология человека: Учебное пособие. Ростов н/Д: Феникс, 2003. - 448 с.