

Психологическое самочувствие личности и его составляющие

Харитоновна Е.В.

ФГБУН «Институт психологии РАН»

Аннотация: В статье рассматривается понятие «психологическое самочувствие личности». Показано, что формирование и реализация психологического самочувствия личности связано с внешними и внутренними условиями. Индивидуально-психологические составляющие самочувствия личности определяются его самосознанием, самопознанием, самопониманием. Показано, что направленность человека в будущее, наличие смыслообразующих целей определяет актуальное состояние человека.

Ключевые слова: психологическое самочувствие личности, самосознание, самопознание, самопонимание, самочувствие, смысл жизни.

Psychological well-being of the person and its components

Kharitonova E.V.

Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences

Abstract: the article discusses the concept of "psychological well-being of the individual." It is shown that the formation and implementation of psychological well-being of the individual is associated with external and internal conditions. Individual psychological components of a person's well-being are determined by his self-awareness, self-knowledge, self-understanding. It is shown that the orientation of a person in the future, the presence of meaning-forming goals determines the actual state of a person.

Key words: psychological well-being of personality, self-awareness, self-knowledge, self-understanding, self-feeling, meaning of life.

В качестве объекта исследования в последние годы все чаще выступают субъективные личностные переменные, что, безусловно, является закономерным отражением запроса современной психологической науки и практики. Одним из наиболее значимых представляется рассмотрение нового понятия «психологическое самочувствие личности». В настоящее время большое количество работ посвящено анализу «социального самочувствия» или «социально-психологическому самочувствию» личности, акцент рассмотрения проблемы в данных работах сфокусирован на внешнем, социальном воздействии на человека и исследования проведены либо в рамках социологии, либо социальной психологии. (В.Э. Бойков, Б.В. Дубина, Ж.Т. Тощенко, С.В. Харченко, А.А. Русалинова, Г.М. Зараковский, А.Е. Петрова и др.) Полагаем, что обращение к внутренним, «глубинным» детерминантам самочувствия личности поможет определить взаимоотношения «человека» и «мира» с субъективной стороны.

О значимости такого подхода писал С.Л. Рубинштейн: «Человек не только находится в определенном отношении к миру и определяется им, но и относится к миру и сам определяет это свое отношение, в чем и заключается сознательное самоопределение человека. Важна не только его обусловленность объективными условиями, но и различие позиции субъекта...» (Рубинштейн, 1997, с. 83). В тоже время позиция субъекта всегда тесно связана с ситуацией, с изменениями, происходящими в обществе, которые также влияют и изменяют человека. Несмотря на: «...детерминированность человека, его свойств, его решений...» (там же, с.87), его собственная роль в дальнейшем самоопределении помогает ему справиться с настоящим, переосмыслить прошлое и прогнозировать будущее.

Осмысление понятия «психологическое самочувствие личности» невозможно без его дифференциации от сходных существующих понятий: «социально-психологическое самочувствие личности», «психологический потенциал индивида», «субъективное качество жизни», «психологическое благополучие личности»,. Каждое из которых имеет свое содержательное наполнение, но не исчерпало глубину исследовательского потенциала.

Понятие «самочувствие» можно встретить во многих научных публикациях в медицине, философии, социологии, педагогике, психологии, широко используется это понятие и в обыденной речи. «Самочувствие – ощущение психологического и физиологического комфорта» (Большая психологическая энциклопедия, 2007, с. 409). Социальное самочувствие складывается у человека на основе его субъективного представления о своем социально-экономическом положении, которое, в свою очередь определяет его эмоционально-психологическое состояние и отражается в его деятельности.

Описывая социальное самочувствие человека как социально-психологический феномен А.А. Русалинова определяет это понятие, следующим образом: «Социальное самочувствие личности – интегральная личностная характеристика, представляющая собой общее состояние человека, в котором отражается сознание и переживание им современной ситуации в социуме, своего личного положения в нем и намерения в той или иной мере активно участвовать в ее развитии» (Русалинова, 2013, с.52). На основе социального самочувствия формируется поведенческая стратегия личности в целом.

Большой интерес для нас представляет определение социально-психологического самочувствия человека: «...это его обычное повседневное эмоционально-психологическое состояние, которое определяется не только удовлетворенностью составляющими образа жизни (уровнем жизни, ее качеством, стилем), но и реализацией социальной

справедливости распределения приоритетов социального вознаграждения в обществе» (Сорокина, 2017, с.691).

Концепция психологического потенциала личности в отечественной науке чаще всего рассматривается в рамках психологии труда и инженерной психологии, в обобщенном виде психологический потенциал личности – это совокупность психологических свойств личности, которая способствует успешной жизнедеятельности человека и его реализации в профессиональной сфере. Жизненный потенциал индивида – комплекс тех свойств человека, которые лежат в основе его возможности осуществлять жизнедеятельность с тем или иным уровнем активности и полноты самореализации. Жизненный потенциал складывается из трех компонентов:

1. Физиологический (уровень общего физического развития и здоровья, резервные возможности организма, выраженность биологических потребностей);
2. Психологический (уровень общей активности, достижительной мотивации и самооффективности личности, уровень общих способностей, выраженность базовых психологических потребностей);
3. Культурный (уровень освоения общечеловеческой культуры, включая систему ценностей, нравственные нормы и идеалы, общую образованность, выраженность высших (духовных) психологических потребностей) (Зараковский, 2009).

В Международной энциклопедии, посвященной человеческому потенциалу (Encyclopediaofworldproblemsandpotential, 1991), психологический потенциал индивида – это: «Способность индивида к самовыражению, самоактуализации и самореализации. Это характеризуется способностью к адекватному восприятию окружающей реальности, к спонтанности реагирования, самоутверждению (пониманию самооценности), четкому выделению себя из социума, к независимости и самостоятельности и в отношении культуры и природной среды, наличием социального чувства, заинтересованным, доброжелательным отношением к другим людям, этнической определенностью, уверенностью в себе, чувством юмора и креативностью» (цит. по Зараковский, 2009, с. 119). Безусловно, психологический потенциал личности можно считать одной из составляющих психологического самочувствия личности.

Еще одно понятие социологов «качество жизни» приобрело психологические характеристики при введении в его анализ объективной и субъективной стороны и появлением нового термина «субъективное качество жизни». Субъективное качество жизни трактовалось как субъективное благополучие, т.е. субъективная оценка людьми своего

качества жизни или ее отдельных аспектов. Для анализа субъективного качества жизни обычно рассматривают такие показатели как: самооценка качества жизни; «уровень счастья» и «уровень удовлетворенностью жизни»; баланс положительных и отрицательных эмоций, испытываемых человеком за определенный, достаточно большой промежуток времени. Несмотря на многочисленные исследования до настоящего времени критерии анализа счастья человека представляются относительными и не исчерпывающими глубины понятия.

Понятие «психологическое благополучие личности» наиболее популярное в современной психологии, оно имеет множество определений как в зарубежной психологии (Н. Брэдбурн, Э. Динер, К. Рифф и др.), так и в отечественной психологии (И.В. Дубровина, А.В. Воронина, П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкова и др.).

«Радость, счастье, благополучие, удовлетворение, комфорт – понятия, относящиеся у субъективным переживаниям человека о процессах, происходящих в его жизни и определяющих состояние его психологического благополучия» (Дубровина, 2016, с.5). Психологическое благополучие человека всегда субъективное ощущение, которое связано с удовлетворенностью самим собой и своей жизнью. Это экзистенциальные переживания человека по отношению к его собственной жизни. Но психологическое благополучие определяют, как внутренние, так и внешние детерминанты, например социально-экономические условия жизни человека.

По мнению, К. Рифф психологическое благополучие определяет счастье человека, а для его осуществления необходимо соблюдение следующих условий: 1. Самопринятие. 2. Позитивное отношение к другим. 3. Автономия. 4. Управление средой. 5. Смысл жизни. 6. Личностный рост.

В исследованиях внутренних детерминант психологического благополучия личности в отечественной психологии выявлена его связь со смыслом жизни (Д.А. Леонтьев), тревожностью, эмоциональной стабильностью, самопринятием (Д.С. Корниенко).

Таким образом, можно сделать вывод, что внутренние индивидуально-психологические характеристики личности входят в содержательные определения рассматриваемых нами понятий, но не ограничиваются ими, включая в обязательном порядке, выделяя их в первую очередь, воздействия внешние на человека. Психологическое самочувствие личности, на наш взгляд, определяется в первую очередь, именно внутренними психологическими особенностями личности, которые, безусловно, формируются под воздействием извне, а далее и проявляется в зависимости от тех или иных условий жизни человека.

Психологическое самочувствие зависит от того, что субъект думает о себе, в нем отражается состояние здоровья, стиль деятельности и общения с другими. Нормальное психологическое самочувствие не ограничивает действия человека, при его ухудшении возникает желание ограничить связи с внешним миром, желание уйти в себя, стремление к изоляции. Общим проявлением изменения психологического самочувствия личности под влиянием внешних условий является изменение субъективного отношения к ситуации, смене активности, снижению контактов, нарушением в отношении временной перспективы.

Самочувствие человека в целом детерминировано влиянием нескольких составляющих: микросредой (социально-экономическое состояние общества), мезо- и микро средой (особенностями ближайшего социального окружения) и, на наш взгляд, самый значимый фактор субъективные особенности самого человека. О такой тесной взаимосвязи влияний писал С.Л. Рубинштейн: «Личность как сознательный субъект осознает не только окружающее, но и себя в своих отношениях с окружающим. ...в плане психологического изучения личности – вопрос о ее самосознании, о личности как «я», которое в качестве субъекта сознательно присваивает себе все, что делает человек, относит к себе все исходящие от него дела и поступки и сознательно принимает на себя за них ответственность в качестве их автора и творца. Проблема психологического изучения личности не заканчивается на изучении психических свойств личности – ее способностей, темперамента и характера, она завершается раскрытием самосознания личности» (Рубинштейн, 1999, с.635).

Самосознание человека системное образование, вершина человеческой психики, представляет собой продукт развития самого человека, включает в себя разнообразные структурные элементы: самоотношение, самопонимание, самопознание, самооценка, самопринятие, саморегуляция, самоконтроль и другие. Совокупность этих элементов в свою очередь и находит свое выражение в психологическом самочувствии личности. Не просто удовлетворенность собой в той или иной момент жизни, а основанное на самопонимании особенностей своего поведения, своих способностей, уровня притязания, прогнозирования последствий своей деятельности.

Для психологического самочувствия личности самопознание, самопонимание и в дальнейшем самопринятие имеют ключевое значение. Самопознание выступает как: «...сложный, многоуровневый процесс, индивидуализированно развернутый во времени. Очень условно и в самой общей форме его можно разделить на два основных уровня. На первом уровне самопознание осуществляется через различные формы соотнесения самого себя с другими людьми...внутренними приемами такого

самопознания являются самовосприятие и самонаблюдение. Однако на стадии более или менее зрелого самопознания включается и самоанализ (Чеснокова, 1977, с.95).

Самопознание служит для накопления знаний, анализа и категоризации знаний о себе, но без самопонимания: «которое относится скорее к осмыслению этой информации, приданию ей смысла, ее объяснению, рассмотрению возможных причин и следствий» (Знаков, 2016, с. 240) представляется неполным и неспособным к регуляции в дальнейшем. Так как понимание необходимо человеку для того, чтобы определить самого себя, свое место в мире, свое предназначение. «Понимая мир, человек должен понять себя не как объект, а осознать изнутри, со стороны своего существования» (Знаков, 2016, с.241).

Для психологического самочувствия личности проблема самопонимания и интерпретации знаний о себе, вероятно, имеет решающее значение. Достоевский отразил эту связь словами Раскольникова: «Кто я? Тварь дрожащая или право имею?» От интерпретации знания о себе зависит то, как человек преодолевает жизненные трудности, будет ли он активен, наличие у него позитивной установки и чувства персонального контроля за собственную жизнь.

Еще одним важным компонентом, определяющим психологическое самочувствие является осознание личности себя во времени, которое также включено в систему самосознания. Тот временной промежуток, который представляется значимым для личности, в котором видится основной смысл существования человека, оказывает контролирующее и направляющее воздействие на поведение, особенности переживаний и эмоциональный фон.

С. Л. Рубинштейн отмечал, что событийное содержание субъективной картины жизни характеризует направленность личности, смысл и цели ее жизни. Наличие субъективной картины жизненного пути является психологическим критерием личностной зрелости. Субъективная картина жизненного пути является психическим образом, в опоре на который личность самостоятельно управляет собственной жизнью.

Психологическое самочувствие личности связано, таким образом, с его направленностью в будущее, что выражается в понятиях «временная перспектива», «жизненный план», «жизненная перспектива», «жизненная программа» и связано с системой целей личности. Чем более насыщено будущее целями, тем активнее настоящее, которое формирует «уверенность в завтрашнем дне».

личное время должно быть встроено в социальное, историческое и космическое время (Р.Мэй, Г.Эленберг). Человек может понять себя,

только представляя себя в будущем, это следует из того факта, что человек – существо всегда развивающееся, всегда стремящееся в будущее.

В настоящее время понятие «психологическое самочувствие» употребляется в качестве характеристики психологического комфорта внутреннего состояния индивида, а также его сознания с точки зрения эмоционально-оценочного отношения к реальности. Психологическое самочувствие является сложным образованием, где сконцентрированы чувства и настроения людей, которые определяются общественной ситуацией в государстве, регионе, а также процессами, происходящими в социально-экономической сфере и особенностями места жительства, которое влияет на психологическое, социальное самочувствие и качество жизни населения в целом

устойчивое переживание, имеющее особую значимость для личности. Именно оно в большей степени определяет характеристики доминирующего психического состояния: благоприятного состояния – способствующего согласованному протеканию психических процессов, успешному поведению, поддерживающему психическое и физическое здоровье, или, напротив, неблагоприятного» Субъективное благополучие тесно связано с таким понятием, как ценностные ориентации, ведь именно согласованность ценностно-мотивационной сферы, выражающаяся в соответствии между значимостью и доступностью соответствующих ценностей, выступает когнитивным показателем субъективного благополучия личности. Умение рефлексировать, переосмысливать опыт жизнедеятельности – главная предпосылка саморазвития, что положительно сказывается на результатах жизнедеятельности, в том числе. На самореализации.

Представляется, что изучение психологического самочувствия личности является одной из значимых проблем психологической науки, так как рассматривает личность системно и целостно, как уникальное проявление неповторимого жизненного опыта человек, его внутреннего мира и индивидуальным способом реагирования на обстоятельства своей жизни.

Литература

Большая психологическая энциклопедия. – М.: Эксмо, 2007.

Дубровина И.В. Психологическое благополучие школьников в системе современного образования. – СПб: Нестор-История, 2016.

Зараковский Г.М. Качество жизни населения России: Психологические составляющие. – М.: Смысл, 2009.

Знаков В.В. Психология понимания мира человека. – М.: Изд-во: «Институт психологии РАН», 2016.

Корниенко Д.С. Личностные предикторы психологического благополучия // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 11-2. – С. 429-432.

URL: <http://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=35541> (дата обращения: 05.09.2018).

Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики. – СПб.: Питер, 2004.

Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб: Издательство «Питер», 1999.

Рубинштейн С.Л. Человек и мир. _ М.: Наука, 1997.

Русалинова А.А. Социальное самочувствие человека как социально-психологический феномен. – СПб.: Астерион, 2013.

Сорокина Е.Г. 2017. Самочувствие социальное. – Российская энциклопедия социальной работы (под общ. Ред. Е.И. Холостовой). ИТК «Дашков и К». С. 691-692.

Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии. –М.: Наука, 1977.