

УДК 159.99

Автор статьи: Михайлова Е.С.

Научный руководитель: Чуйкова Т.С.

преподаватель кафедры прикладной

психологии и девиантологии.

Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное

учреждение высшего образования

«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ

УНИВЕРСИТЕТ

ИМ. М.АКМУЛЛЫ»

Россия, г. Уфа

**ПРОБЛЕМЫ ПОЗИТИВНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ**

Аннотация: В данной статье рассмотрены актуальные проблемы: проблемы позитивного функционирования личности.

Ключевые слова: Психологическое благополучие, физическое здоровье, позитивное функционирование личности, самопринятие, автономия личности.

PROBLEMS OF POSITIVE PSYCHOLOGICAL FUNCTIONING OF THE PERSON

Annotation: This article discusses current issues: problems of the positive functioning of the individual.

Keywords: Psychological well-being, physical health, positive functioning of the individual, self-acceptance, personal autonomy.

Психологическое благополучие на основе изучения проблемы позитивного психологического функционирования личности (теории А. Маслоу, К. Роджерса Г. Олпорта, К.-Г. Юнга, Э. Эриксона, Ш. Бюлер, Б. Ньюгартена, М. Яходы, Д. Биррена). Основоположником этого подхода стала К. Рифф. Она обобщила и выделила шесть основных компонентов психологического благополучия: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление окружающей средой, цель в жизни, личностный рост [33].

Человек, обладающий высокой автономией, способен быть независимым, он не боится противопоставить своё мнение мнению большинства, может позволить себе нестандартное мышление и поведение, он оценивает себя исходя из собственных предпочтений. Отсутствие достаточного уровня автономии ведёт к конформизму, излишней зависимости от мнения окружающих.

Управление окружающей средой подразумевает наличие качеств, которые обуславливают успешное овладение различными видами деятельности, способность добиваться желаемого, преодолевать трудности на пути реализации собственных целей, в случае недостатка этой характеристики наблюдается ощущение собственного бессилия, некомпетентности, присутствует неспособность что-то изменить или улучшить для того, чтобы добиться желаемого.

Личностный рост предусматривает стремление развиваться, учиться и воспринимать новое, а также наличие ощущения собственного прогресса. Если личностный рост по каким-то причинам невозможен, то следствием этого становится чувство скуки, стагнации, отсутствие веры в свои способности к переменам, овладению новыми умениями и навыками, при этом уменьшается интерес к жизни.

Позитивные отношения с окружающими – в этом случае подразумевается и умение сопереживать, и способность быть открытым для общения, а также наличие навыков, помогающих устанавливать и поддерживать контакты с другими людьми, кроме этого, данная характеристика включает в себя желание быть гибким во взаимодействии с окружающими, умение прийти к компромиссу. Отсутствие этого качества свидетельствует об одиночестве, неспособности устанавливать и поддерживать доверительные отношения, нежелании искать компромиссы, замкнутости.

Наличие жизненных целей порождает чувство осмысленности существования, ценности того, что было в прошлом, происходит в настоящем и будет происходить в будущем. Отсутствие целей в жизни влечёт ощущение бессмысленности, тоски, скуки. Самопринятие отражает позитивную самооценку себя и своей жизни в целом, осознание и принятие не только своих положительных качеств, но и своих недостатков. Противоположность самопринятия – чувство неудовлетворённости собой,

характеризующееся неприятием определённых качеств своей личности, неудовлетворённости своим прошлым [3].

К. Рифф отмечает, что выделенные компоненты психологического благополучия соотносятся с различными структурными элементами теорий, в которых так или иначе речь идет о позитивном функционировании личности. Например, «самопринятие» (как компонент психологического благополучия по К. Рифф) соотносится не только с понятиями «самоуважение» и «самопринятие», введенными и разработанными А. Маслоу, К. Роджерсом, Г. Олпортом и М. Яходой. Оно также включает в себя признание человеком своих достоинств и недостатков, соотносимое с концепцией индивидуации К. Г. Юнга, а также позитивную (в основном) оценку человеком собственного прошлого, описанное Э. Эриксоном как часть процесса эго-интеграции [4].

К этой же группе можно отнести теорию самодетерминации Р. Райана и Э. Диси, которые предположили, что личностное благополучие связано с базовыми психологическими потребностями: потребностью в автономии, компетентности и связи с другими. Под автономией здесь понимается восприятие своего поведения как конгруэнтного внутренним ценностям и желаниям личности. В основе автономии лежат поддержка и отсутствие контроля со стороны других людей. Потребность в компетентности – это склонность к овладению своим окружением и к эффективной деятельности в нём; она поддерживается такой средой, которая выдвигает перед человеком задачи оптимального уровня сложности и даёт ему положительную обратную связь [28].

Понимание феномена «психологического благополучия» на основе психофизиологической сохранности функций. Основу этой группы составляет мнение о том, что генетические факторы также могут объяснить индивидуальные различия в психологическом благополучии. Р.М. Райан и Э.Л. Диси считают, что связь между физическим здоровьем и

психологическим благополучием является очевидной. Болезнь часто вызывает функциональные ограничения, которые уменьшают возможности для удовлетворенности жизни [10].

Р.М. Райан и К. Фредерик определили, что субъективная жизнеспособность является индикатором психологического благополучия. Они пришли к выводу, что субъективная жизнеспособность соотносится не только с такими шкалами психологического благополучия, как "автономия" и "позитивные отношения с окружающими", но и с физическими симптомами [10].

А.В. Воронина пространством бытия человека считает биологическое пространство, в котором человек выступает как естественное существо. Источником формирования биологического пространства служит сохранность биологических систем организма, выражением которой является барьер психической адаптации. Уровень психологического благополучия в данном случае – это психосоматическое здоровье как отражение процесса взаимосвязи психической и соматической сфер.

А.В. Воронина разработала уровневую модель психологического благополучия: на разных уровнях пространства бытия человека, формируемых в разных типах деятельности, закладываются внутренние интенции (сознательные и бессознательные ресурсные установки). Они складываются в качественные своеобразно-иерархические уровни психологического благополучия человека: психосоматического здоровья, социальной адаптации, психического здоровья и психологического здоровья. Автор полагает, что каждый следующий уровень, формирующийся в процессе развития и воспитания, дает человеку новое видение самого себя, мира и себя в мире и, в силу этого, новые возможности для реализации замыслов, творческой активности, большую «степень свободы» для выбора путей адекватного реагирования [12].

Понимание феномена «психологического благополучия» рассмотренного П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленковой, как целостное переживание, выраженное в субъективном ощущении счастья, удовлетворённости собой и собственной жизнью, а также связанное с базовыми человеческими ценностями и потребностями [13].

Здесь психологическое благополучие рассматривается как субъективное явление, переживание (сходное с понятием "субъективное благополучие" в работах Э. Динера), которое напрямую зависит от системы внутренних оценок самого носителя данного переживания. При разработке понятия "психологическое благополучие" авторы делают акцент на субъективной оценке человеком себя и собственной жизни, а также на аспектах позитивного функционирования личности, считая, что наиболее удачно эти два аспекта синтезированы в охарактеризованной выше шестикомпонентной теории психологического благополучия К. Рифф.

Опираясь на теорию К. Рифф (которая была сформирована в русле гуманистической психологии), П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленкова предложили понимать психологическое благополучие личности как достаточно сложное переживание человеком удовлетворенности собственной жизнью, отражающее одновременно как актуальные, так и потенциальные аспекты жизни личности. Характеризуя переживание человеком психологического благополучия, отмечу, что любое переживание предполагает сравнение этого переживания с нормой, эталоном, идеалом, которые присутствуют в сознании самого переживающего человека в виде некоего варианта самооценки, самоотношения [18].

На основе сложного переживания человеком удовлетворенности собственной жизнью авторами было выделено «актуальное психологическое благополучие» и «идеальное психологическое

благополучие», в котором представление об «идеальном» выступает глобальным инструментом оценки человеком своего бытия. При этом необходимо отметить, что эта внутренняя оценка по всей вероятности имеет социально-культурную специфику и можно предположить, что эта специфика формируется в процессе усвоения человеком некоторых существующих в социуме и культуре представлений, т.е. соотносится с понятием социальной нормы, социально-культурного идеала функционирования человека (Bradburn N., Diener E., Waterman A.S., Кроник А.А., Ахмеров Р.А., Ryff C.D., Ryan R.M., Deci E.L., Линч М., Воронина А.В., Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П) [15].

Список литературы

- 1) Аргайл М. Психология счастья. М., 1990.
- 2) Брэдберн Н. Структура психологического благополучия. Ярославль: Инфра, 2005.
- 3) Леана К, Фельдман Д. Как справиться с потерей работы. М., 1995.
- 4) Рикка Р. Служба занятости: природа, назначение, функционирование: Пер. с фр. М., 1993. 174 с.
- 5) Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1994. С. 234 – 247.
- 6) Розенберг Л.М. Проблемы занятости.// М., 200 г., Институт экономики;