

УДК 159.9

Н.В. Каргина

Южноукраинский национальный педагогический университет имени К.Д. Ушинского, Одесса, Украина

Личностные барьеры психологического благополучия

Аннотация. В статье представлены результаты теоретического исследования, направленного на выявление личностных барьеров психологического благополучия. Личностными барьерами психологического благополучия может выступать ряд характеристик, среди которых есть как устойчивые черты, так и достаточно изменчивые качества.

Ключевые слова: барьер, личность, тревожность, депрессия, благополучие, психологическое благополучие.

Актуальность темы. Проблематика психологического благополучия личности - актуальное направление исследований в современной психологии. Особое значение в изучении данного феномена имеет рассмотрение барьеров психологического благополучия личности.

Зачастую под барьерами понимаются некие препятствия, в основе которых лежат как личностные особенности, так и специфика влияния социума на человека. В рамках данного сообщения остановимся на личностных барьерах психологического благополучия, которые связаны с различными внутренними (личностными) факторами.

Заметим, что исследователями индивидуально-психологических особенностей психологического благополучия доказана их связь с превалированием позитивных эмоций и высокой степенью удовлетворенности жизнью, эмоциональной стабильностью, отсутствием озабоченности эмоциональными проблемами, увлеченностью, самообладанием, любовью к себе, преобладанием позитивных мыслей и позитивным отношением к окружающему миру, к собственному прошлому, настоящему и будущему, а проявления неблагонадежности и психологического неблагополучия в психической жизни человека имеют тесную взаимосвязь, произрастая из совместных глубинных бессознательных источников, что в дальнейшем ведет к различным заболеваниям [2, 3].

Эмпирическое исследование, проведенное О.С. Ширяевой, дало возможность определить содержательные особенности психологического благополучия личности, следовательно, противоположные им характеристики с определенной долей условности можно рассматривать как барьеры ее психологического благополучия. Речь идет, прежде всего, о преобладании негативных эмоций, низкой осмысленности жизни, целей,

убеждений, придающих жизни смысл; неудовлетворенность самореализацией, отсутствие ощущения личностного роста, отсутствие внутренней поддержки своих ценностей и убеждений, слабая рефлексия своих чувств и желаний; восприятие себя как слабой личности, особенности самооотношения, низкие показатели спонтанности, самоуважения, внутреннего контроля; ощущение слабого контроля над своей собственной жизнью и пр. [4].

Один из наиболее изучаемых показателей психологического благополучия в аспекте личностных барьеров – уровень тревожности, который рассматривается и как эмоциональная нестабильность, или нейротизм, и как самостоятельная черта. Тревожность сопряжена с возбуждением нервной системы, что проявляется в изменении физиологического состояния и оценки ситуации как угрожающей [1]. В работе С. Ryff и В. Singer тревожность, наряду с депрессией, рассматривается как одна из составляющих психологического благополучия и включается в факторную структуру «психологического ресурса» [5].

В свою очередь, в качестве барьеров психологического благополучия выделяется неблагополучие личности – это душевный дискомфорт, ощущение себя беспомощным; это состояние, осложняющее или даже делающее невозможным безусловное принятие себя, своей природы, исконной врожденной данности, - генетически запрограммированных особенностей внешности, темперамента, ограниченности или отсутствия определенных качеств и способностей.

Степень неблагополучия у разных людей различна, оттого зачастую неочевидна для окружающих в случаях, когда человек, испытывая себя, отказывается от внутреннего своеобразия, посвящает себя служению социальной роли. В той или иной мере, в различные моменты жизни, неблагополучным может ощущать себя любой человек и абсолютом, в этом смысле, невозможен.

Тем не менее, зрелый, адекватно воспринимающий себя человек - способен не вступать в борьбу со своей внутренней природой, осознать свои слабые стороны и принять их. Более того, даже благодаря их наличию сделать акцент на сильных сторонах, на том, что получается лучше, пусть зачастую и путем отказа от амбиций, не подкрепленных необходимыми для их реализации способностями. Да, действительно, неблагополучие может стать катализатором продуктивного развития и самореализации, и, как следствие, помогает человеку лучше изучить себя.

Неблагонадежность, выступающая в качестве личностного барьера психологического благополучия личности – это комплекс личностных качеств, особенностей и дефектов характера, делающих социальную адаптацию человека искаженно-опосредованной, а поведение подчас

непредсказуемым (как для окружающих, так и для самого человека). Неблагонадежность многолика: от отказа от ответственности, переоценки своих возможностей, искусственного поведения, утаивания информации, до обмана - не во благо, а из желания ввести в заблуждение, воспользоваться в своих интересах - мошенничества, различных антисоциальных намерений и поступков.

Специфика проявлений неблагоприятности зависит от уровня развития личности человека: одни ее проявления свойственны банальному, низкому уровню, и совершенно другие встречаются при гибкости и комбинаторности мышления, интуитивности, высокой скорости протекания нервных процессов, влияющих на скорость ориентировки во внешней ситуации, на скорость восприятия и обработки информации.

Неблагонадежность является неадекватным средством приспособления к внешним условиям среды. При этом ядро личности, Эго, уязвимо и отсутствует гармония в эмоциональной и психической сферах; существует разрыв между желаемым и действительным; в некоторых случаях крайнее неприятие себя ведет к зависти, злонамеренному поведению, провоцирует внешнюю агрессию. Исходя из содержания данных понятий, уместно предположить, что неблагоприятность является прямым следствием психологического неблагополучия, тогда как неблагополучие не всегда приводит к неблагоприятности. К примеру, человек, ощущающий себя слабым, испытывающий трудности в ситуациях, требующих решительных действий, активности, может просто честно отказаться от дела, для выполнения которого ему необходимы именно эти качества. Тем самым он не подведет другого, понадеявшегося на него, так как не дает заведомо неосуществимых обещаний в надежде, что все самой собой как-то устроится.

Таким образом, преграды, сопровождающие развитие личности и создающие определенные барьеры ее психологического благополучия, выполняют созидательную функцию при условии, если способствуют быстрой адаптации к различным изменениям. Деструктивная функция барьеров проявляется, если они достаточно устойчивы и образуют своеобразные блокаторы, подавляющие активность, деформирующие и разрушающие личность, что, в свою очередь ведет уже к неблагополучию и неблагоприятности.

Психологический «портрет» лиц с низким уровнем психологического благополучия также дает информацию для выделения барьеров психологического благополучия. Им свойственны чувства обиды и злости, сожаления. Те же самые чувства сопровождают отношение к собственному прошлому, детству и прогнозам на будущее. Будущее кажется неопределенным, пугающим. Другие люди вызывают чувство отторжения, желание уйти от контакта, характерны однозначные оценки и суждения о

личности другого. Отношение к себе характеризуется неприятием, порой осуждением и вместе с этим низким уровнем рефлексии собственной деятельности.

Можем говорить о том, что более высокий уровень психологического благополучия сопровождается более зрелым и рефлексивным описанием собственной системы отношений, что позволяет личности становиться самостоятельной и развиваться, соответственно у них отсутствуют личностные барьеры. Мир для людей с низким уровнем психологического благополучия предстает угрожающим и малопонятным, не поддающимся объяснению, они не в силах справиться со своими внутренними барьерами. Ожидание неудач и тревога по поводу неопределенности решения тех или иных жизненных задач создают определенную «закрытость» личности от конструктивных способов выхода из трудных жизненных ситуаций. Отсутствуют эмоциональные и психологические ресурсы [6].

Психологическое неблагополучие в целом детерминируется такими личностными характеристиками, как эмоциональная нестабильность, депрессивность и переживание безрадостности. Можно утверждать, что именно депрессивность будет являться наиболее важным показателем, и будет вносить наибольший вклад в детерминацию проявления и переживания неблагополучия.

Нейротизм как личностная черта оказывает влияние на психологическое благополучие, тем не менее, в меньшей степени, чем депрессивность. Вероятно, это связано с тем, что нейротизм определяет психологический облик обобщенно, и человек с высокой эмоциональной нестабильностью уравнивает ее проявления другими характеристиками.

Преграды, сопровождающие развитие личности и приводящие ее к психологическому благополучию, выполняют созидательную функцию при условии, если способствуют быстрой адаптации к различным изменениям. Деструктивная функция барьеров проявляется, если они достаточно велики, тогда образуются блокаторы, подавляющие активность, деформирующие и разрушающие личность, что, в свою очередь ведет уже к неблагополучию и неблагонадежности.

В итоге мы можем предположить, что позитивное развитие личности является проблемной стороной жизни человека, ограничение собственной активности, а также главным образом непродуктивное разрешение конфликта, все эти проявления характерны для современного украинского общества, что в свою очередь, негативно влияет и на психологическое благополучие личности в целом.

Библиографический список

- 1) Аргайл М., Психология счастья, СПб, Питер, 2003. – 271 с.

2) Водяха С.А. Современные концепции психологического благополучия личности / С.А. Водяха // Дискуссия. - 2012. - №2 (20). – С.132 – 138.

3) Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб., Питер, 2009. – 607 с.

4) Ширяева, Ольга Сергеевна. Психологическое благополучие личности в экстремальных условиях жизнедеятельности [Текст]: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 - "Общ. психология, психология личности, история психологии" / О.С. Ширяева. - Хабаровск, 2008. - 26 с.

5) Ryff C. D. The Structure of Psychological Well-Being Revisited // Journal of Personality and Social Psychology, 1995. - Vol. 69. – P.719 - 727.

6) Waterman A.S. Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment // Journal of Personality and Social Psychology, 1993. – Vol. 64(4). – P. 678–691.

Kargyna N.

South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushinskogo, Odessa, Ukraine

Personality barriers to psychological well-being

Abstract. The article presents the results of theoretical study aimed at identifying the personality barriers to psychological well-being. Personal barrier psychological well-being can serve a number of characteristics, including both stable features, and quite changeable quality.

Keywords: barrier, personality, anxiety, depression, well-being, psychological well-being.