

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

Аглиуллина Ирина Фаритовна

студент, Тольяттинский государственный университет, РФ, г. Тольятти

Чекина Лариса Федоровна

научный руководитель, канд. пед. наук, доцент, Тольяттинский государственный университет, РФ, г. Тольятти

THE RELATIONSHIP OF PERSONAL TRAITS AND PSYCHOLOGICAL HEALTH OF THE PERSONALITY

Irina Agliullina

Student of Togliatti State University, Russia, Togliatti

Larisa Chekina

Scientific director, Candidate of Pedagogical Sciences, Assistant professor in Togliatti State University, Russia, Togliatti

Аннотация. В статье представлены результаты теоретического исследования позиций современных зарубежных и отечественных ученых по проблеме взаимосвязи личностных особенностей и психологического здоровья личности.

Abstract. The article presents the results of a theoretical research of the positions of modern foreign and domestic scientists on the problem of the relationship between personality traits and the psychological health of personality.

Ключевые слова: психологическое здоровье; личностные особенности; эмоциональный интеллект; самоэффективность; уверенность в себе; уровень самооценки.

Keywords: psychological health; personal traits; emotional intelligence; self-efficacy; self-confidence; self-esteem.

Введение

В современном высокоразвитом обществе человеческая жизнь не только выступает субъективно значимой ценностью для самого индивида, но и является общепринятой ценностью высшего порядка для всего социума. Это результат всего пройденного человечеством периода цивилизационного развития.

Утверждение социальной значимости жизни человека, выработанное социумом за века эволюции, привело к тому, что не только жизнь, но и здоровье каждого отдельного индивида в XXI веке стало признаваться не просто личным делом каждого, а общественным богатством, достоянием социума. Парадоксальным образом это актуализировало знания и смыслы, которые были выработаны в древних практиках, например, значимость приобрело сформировавшееся в йоге представление о том, что человек обязан стремиться к здоровью, поскольку его здоровье – не эгоистическая цель, а долг человека перед окружающими, то есть перед социумом [2, с. 7].

С утверждением абсолютной ценности человеческой жизни и здоровья в современной медицине изменились и подходы к заботе о здоровье. Сегодня она трактуется в рамках целостного и, что более важно, превентивного (профилактического) подхода, согласно которому забота о здоровье должна в себя включать не только попечение о благополучии тела, но и, обязательно, заботу о благополучии психологического состояния личности.

Важно, что такой подход не является чем-то принципиально новым, скорее это возвращение к тому глубокому пониманию взаимосвязи между биологическим и психологическим началом в структуре личности, которое было выработано еще древними мыслителями. Можно утверждать, что на новом цивилизационном витке своего развития современное человечество пришло к осознанию мудрости древнего знания о том, что психологическое и биологическое здоровье в их синтезе – это единственный ключ к здоровой и полноценной жизни человека.

Однако признание значимости психологического здоровья как неотъемлемой составляющей здоровья человека как такового потребовало проведения новых научных изысканий, в частности, касающихся выявления возможных взаимосвязей между личностными особенностями человека и состоянием его психологического здоровья.

Актуальной гипотезой на сегодняшний день является предположение о том, что, с высокой вероятностью, существует тесная и прямая взаимосвязь между уровнем психологического здоровья и такими личностными особенностями человека, как уровень самооценки, уровень самоэффективности (уверенности в себе) и уровень развития эмоционального интеллекта.

Методика исследований

Настоящая работа опирается на метод анализа специальной литературы (зарубежной и отечественной).

Результаты исследований

Ниже в рамках настоящей статьи представлены данные о проверке выдвинутой гипотезы кабинетным путем методом анализа специальной зарубежной и отечественной литературы.

Общий обзор показывает, что психологическое здоровье сегодня рассматривается учеными в качестве важнейшего показателя эффективной адаптации личности к окружающим ее условиям жизнедеятельности. На это в своих работах обращают внимание, в частности, С.П. Ревенко [7], Д.С. Хонелидзе, Ю.И. Родин, С.Н. Сорокоумова [12].

Анализ позиций исследователей России и западных стран показывает, что в современной науке дискуссионным является вопрос о том, какие личностные черты прежде всего предопределяют состояние психологического здоровья человека. На этот счет выдвинут и уже доказан целый ряд предположений и гипотез, установлено существование достоверных взаимосвязей между психологическим здоровьем человека и определенными личностными особенностями и переменными. Так, Ч. Чжоу обнаружил и в опоре на эмпирические данные описал существование такой взаимосвязи между психологическим здоровьем индивида и его субъективной жизнеспособностью [13]. Р.Ф. Сулейманов и Е.Р. Пилюгина выявили существование взаимосвязи между психологическим здоровьем и состоянием психологической защиты личности [11]. А.О. Стукалин убедительно показал, что существует очевидная взаимосвязь между уровнем профессионального стресса личности и ее психологическим здоровьем [10].

Однако наиболее последовательно в современной отечественной и зарубежной науке прослежена взаимосвязь между психологическим здоровьем и такими личностными чертами, как эмоциональный интеллект, самооффективность (уверенность в себе) и уровень самооценки.

Обсуждение результатов

Прежде всего, следует рассмотреть роль эмоционального интеллекта в обеспечении психологического здоровья личности. Термин «эмоциональный интеллект» был введен в широкий научный обиход в 1990 году благодаря трудам американских психологов Дж. Мейера и П. Сэловея, которые предложили понимать под эмоциональным интеллектом способность человека понимать свои чувства и чувства окружающих, с последующим применением полученной информации в различных сферах деятельности. Исследователи также создали авторскую методику измерения эмоционального интеллекта. В 1990-е годы термин «эмоциональный интеллект» стал крайне популярным, особенно после публикации книги американского психолога и журналиста Д. Гоулмана, который определил эмоциональный интеллект как «способность управлять своими эмоциями» и связал его с навыком самомотивации и продвижения к своей цели, «несмотря на провалы» [5, с. 61]. В 2000-е годы базовый термин «эмоциональный интеллект» был дополнен рядом деривативов: эмоциональное сознание, эмоциональное мышление, эмоциональный потенциал, эмоциональная чувствительность, эмоциональная компетентность [1, с. 71].

В отечественной психологии одно из первых определений понятия «эмоциональный интеллект» было предложено Г.Г. Гарсковой, которая трактовала его как способность интерпретировать личность через ее эмоции, и, таким образом, «управлять эмоциональной сферой на основе интеллектуального анализа и синтеза» [3, с. 25]. В дальнейшем предпринимались попытки уточнить терминологический смысл этого понятия. Так, Д.В. Люсин, О.О. Марютин и А.С. Степанов в своей работе «Социальный интеллект» предложили понимать под эмоциональным интеллектом «способность к пониманию своих и чужих эмоций и управление ими» [9, с. 129]. Свою трактовку содержания этого понятия предложила М.А. Манойлова, охарактеризовав эмоциональный интеллект как «способность к осознанию, принятию и регуляции эмоциональных состояний и чувств других людей и себя самого» [6, с. 8]. В 2011 году И.Н. Андреевой были описаны модели эмоционального интеллекта, его подробная структура и определена взаимосвязь эмоционального интеллекта с фактором гендера. Сам эмоциональный интеллект она определила как «совокупность ментальных способностей к идентификации, пониманию и управлению эмоциями» [2, с. 50].

Таким образом, благодаря разным авторским трактовкам сегодня сложилось комплексное понимание эмоционального интеллекта как одной из важнейших составляющих личности современного человека.

Вопрос о том, как взаимосвязан эмоциональный интеллект с психологическим здоровьем личности, в науке решается противоречиво. Так, на западе ученые (например, Д. Гоулман) говорят о позитивном влиянии эмоционального интеллекта на психологическое здоровье личности, поскольку его обладатели социально активны, успешны в деятельности, меньше подвержены тревоге и эффективно взаимодействуют с окружающими людьми. И наоборот, те, у кого эмоциональный интеллект недостаточно развит, больше подвержены колебаниям настроения, что неблагоприятным образом сказывается на их деятельности и социальных контактах [5, с. 64, 79], а как результат – и на психологическом здоровье. В отечественной психологической науке есть те, кто поддерживает такую позицию. Например, И.Н. Андреева полагает, что эмоциональный интеллект как особый личностный навык помогает человеку более успешно адаптироваться к изменениям в социуме благодаря ее умению управлять собой [2, с. 42], а адаптированная в социуме личность неизбежно чувствует себя более психологически здоровой, нежели дезадаптированная.

Однако существует и противоположное мнение. Например, американскими психологами Ф.П. Дином, Дж. В. Киаррочи и С. Андерсоном выявлено возможное отрицательное влияние эмоционального интеллекта на психологическое здоровье личности. Это, по мнению ученых, обусловлено тем, что умение считывать эмоции людей и высокий уровень чувствительности как к позитивным, так и к негативным чувствам других способствует развитию у лиц с

высоким эмоциональным интеллектом склонности к депрессивным состояниям [14]. Среди российских ученых также есть авторы, указывающие на то, что развитый эмоциональный интеллект отнюдь не всегда является залогом успешности человека и фактором, определяющим прочность его психологического здоровья. По мнению Н.П. Александровой, он является только фактором, способствующим получению хорошего результата в деятельности [8, с. 73].

Таким образом, анализ научных публикаций по представленной теме показал, что существование взаимосвязи между эмоциональным интеллектом и психологическим здоровьем личности учеными не подвергается сомнению, однако, споры вызывает вопрос о том, положительный или отрицательный эффект оказывает эта взаимосвязь.

Вторая важная личная особенность человека, тесно связанная с психологическим здоровьем личности, по мнению современных ученых, это самоэффективность (уверенность в себе).

Одну из наиболее авторитетных концепций самоэффективности сформулировал психолог А. Бандура в конце 1970-х годов, который полагал, что понятие самоэффективности синонимично с уверенностью в себе и заключается в том, что человек чувствует себя способным успешно справиться с какой-либо задачей, которую ему необходимо выполнить, достичь результата при выполнении какой-либо деятельности.

В теории А. Бандуры установлено, что люди, считающие себя неспособными добиться успеха в той или иной деятельности, чаще мысленно представляют негативный сценарий и, таким образом, сосредотачиваются на нем. И наоборот, люди, верящие в себя, в свою способность решить проблему, оказываются более настойчивыми на пути к цели, не боятся препятствий и не поддаются излишней самокритике. По мнению А. Бандуры, «те, кто обладает сознанием высокой самоэффективности, мысленно представляют себе удачный сценарий, обеспечивающий позитивные ориентиры для выстраивания поведения, и осознанно репетируют успешные решения потенциальных проблем» [4, с. 77-78]. Таким образом, в концепции А. Бандуры было установлено, что высокая самоэффективность положительно коррелирует с хорошим психологическим здоровьем личности, поскольку защищает его носителя от депрессивных расстройств.

Третья важная личностная особенность человека, тесно связанная с состоянием его психического здоровья, это уровень самооценки. Во многом это связано с тем, что главной функцией самооценки является регулирование поведения и деятельности человека. Проявлением наиболее совершенной формы самооценки личности заключается в творческом отношении к самому себе, которое выражается в желании развиваться и делать свою личность более гармоничной, зрелой, а также в осуществлении практических действий для достижения результата.

Влияние самооценки на психологическое здоровье личности зависит от того, какой характер самооценки сформировался у конкретного человека. По степени объективности различают адекватный и неадекватный уровень самооценки. Позитивное влияние на психологическое здоровье личности оказывает только адекватная самооценка. Она подразумевает под собой реалистичный взгляд человека на самого себя, трезвую оценку своих способностей и качеств. При такой самооценке представление человека о себе совпадает с действительностью. Внешне это проявляется в таких чертах психологически здоровой личности, как способность принимать решения и нести за них ответственность, свободное выражение своего мнения, стрессоустойчивость, адекватное восприятие критики, реалистичности ожиданий. Человек спокоен, гармоничен, у него есть друзья, все возможности для успешности в личной жизни. Психические и психосоматические заболевания у него маловероятны. Человек умеет справляться с чувством вины, оно его не поглощает, ошибки склонен осознавать, исправлять [8].

Неадекватные уровни самооценки – как заниженный, так и завышенный – влияют на психологическое здоровье личности отрицательно, приводя к различного рода индивидуально-личностным деформациям.

Так, в случае завышенной самооценки человек стремится к достижению более амбициозных целей, ставя перед собой сложные задачи, основываясь на более высоких оценках самого себя. С одной стороны, успех в делах подкрепляет его уверенность, становясь источником сил для достижения новых вершин. Однако, потерпев неудачу, такой человек может разочароваться в себе, погружаться в тревожные состояния, страхи и депрессию. Признаками завышенной самооценки, негативно влияющей на психологическое здоровье личности, можно считать самолюбование, непереносимость критики, даже конструктивной, непоколебимую уверенность в собственной правоте, обвинение в своих неудачах других людей, отсутствие навыка просить прощения, постоянное соперничество с коллегами и друзьями, отсутствие желания и навыков выслушать мнение оппонента.

В свою очередь заниженная самооценка проявляет себя в неуверенности человека в собственных силах. Такой человек всегда сомневается в себе, испытывает так называемый «синдром самозванца» и не может присвоить себе свои успехи и достижения, придавая решающее значение каким-либо внешним факторам. Признаками заниженной самооценки, негативно влияющей на психологическое здоровье личности, можно считать регулярную самокритику, часто возникающие чувства вины и стыда, желание всем угодить, страх сделать ошибку.

Выводы

Итак, теоретический обзор научных источников по проблеме показал, что психологическое здоровье личности формируется не само по себе, а в тесной взаимосвязи со многими личностными особенностями, ключевыми среди которых являются эмоциональный интеллект, самоэффективность (уверенность в себе) и уровень самооценки. Влияние этих личностных особенностей на психологическое здоровье личности может быть различным, как конструктивным, так и деструктивным. При оценке характера влияния личностных особенностей на состояние психологического здоровья личности следует оценивать воздействие каждой из них в отдельности, а также всех вместе в их комплексе.

Список литературы:

1. Александрова, Н.П. К вопросу о сущности понятия «эмоциональный интеллект» / Н.П. Александрова // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. – 2009. – № 1. – С. 71-75.
2. Андреева, И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И.Н. Андреева. – Новополюк: ПГУ, 2011. – 388 с.
3. Гарскова, Г.Г. Введение понятия «эмоциональный интеллект» в психологическую теорию / Г.Г. Гарскова // Ананьевские чтения: тез. науч.-практ. конф. – СПб.: Изд-во Санкт-Петербург. ун-та, 1999. – С. 25-26.
4. Гордеева, Т.О. Психология мотивации достижения / Т.О. Гордеева. – М.: Смысл; ИЦ «Академия», 2006. – 336 с.
5. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект / Пер. с англ. А. П. Исаевой. – М.: АСТ; Владимир: ВКТ, 2009. – 478 с.
6. Манойлова, М.А. Акмеологическое развитие эмоционального интеллекта учителей и учащихся / М.А. Манойлова. – Псков : ПГПИ, 2004. – 140 с.
7. Ревенко, С.П. Психологическое здоровье как показатель психологического благополучия и адаптации личности к новым условиям жизнедеятельности / С. П. Ревенко // Социально-психологическая адаптация мигрантов в современном мире: материалы III Международной научно-практической конференции, Пенза, 11-12 марта 2016 года / Пензенский государственный университет; Педагогический институт им. В.Г. Белинского. – Пенза: Пензенский государственный университет, 2016. – С. 180-186.

8. Сироткина И.К. Самооценка – ее уровни, формирование и способы корректировки // Московский институт коррекционной педагогики Дефектология Проф. URL: https://www.defectologia.pro/zhurnal/samooczenka_eyo_urovni_formirovanie_i_sposobyi_korrektirovki/ (дата обращения 10.11.2021).
9. Социальный интеллект: теория, измерение, исследования / Под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. – М.: Ин-т психологии РАН, 2004. – 176 с.
10. Стукалин, А.О. Исследование взаимосвязи профессионального стресса и психологического здоровья персонала организации / А.О. Стукалин // Академия педагогических идей Новая. Серия: Студенческий научный вестник. – 2021. – № 6. – С. 14-17.
11. Сулейманов, Р. Ф. Психологические защиты, их связь с психологическим здоровьем и развитием личности / Р.Ф. Сулейманов, Е.Р. Пилюгина // Общество: социология, психология, педагогика. – 2020. – № 4(72). – С. 81-86.
12. Хонелидзе, Д. С. Состояние физического и психического здоровья студентов на начальном этапе обучения в вузе / Д.С. Хонелидзе, Ю.И. Родин, С.Н. Сорокоумова // Вестник Мининского университета. – 2020. – Т. 8. – № 4. – С. 9.
13. Чжоу, Ч. Субъективная жизнеспособность как динамическое отражение психологического здоровья личности / Ч. Чжоу // Инновации. Наука. Образование. – 2022. – № 52. – С. 1592-1597.
14. Ciarrochi, J.V. Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health / J. V. Ciarrochi, F. P. Dean, S. Anderson // Personality and Individual Differences. – 2002. – V. 32. – P. 197-209.