

УДК 152.32

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ПРОБЛЕМА ВРЕМЕНИ ЛИЧНОСТИ

Коломинский Я.Л., Белановская О.В.

Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка, г. Минск

Проблема психологического здоровья личности, живущей в нестабильном, изменяющемся мире, сложных, экстремальных социо-экологических условиях, в последние десятилетия стала предметом исследования наук о человеке и обществе, и, прежде всего, психологии. Психологическое здоровье человека, связанное с особенностями личности, интегрирующей все аспекты внутреннего мира человека и способы его внешних проявлений, является важной составляющей социального самочувствия человека, с одной стороны, и его жизненных сил, с другой.

По мнению М.Джеход, в структуру психологического здоровья входят такие компоненты, как положительное отношение к себе; оптимальное развитие, рост и самоактуализация личности; психическая интеграция (аутентичность, конгруэнтность); личная автономия; реалистическое восприятие окружающих; умение адекватно воздействовать на других людей и др.

Критерием психологического здоровья является феномен психического равновесия. Он включает гармонию взаимодействия различных сфер личности – эмоциональной, волевой, познавательной. Ее нарушения приводят к различным личностным деструкциям. Именно критерий психического равновесия связан с целостным развитием личности, ее адаптивными возможностями и свойствами. Считается, что психологическое здоровье может соответствовать степени интеграции разнообразных событий жизни (в контексте прошлого, настоящего, будущего), субъективного опыта и формируемых личностно картин мира, количеству общих социальных систем, в которые включается человек. А.Г. Асмолов называет его смыслостроительством своей личности; В.А. Петровский – конвергенцией в структуре отраженной субъективности; Ф.Е. Василюк – надситуативным смыслом.

Мы полагаем, что если психическое здоровье детерминировано особенностями баланса жизненных сил человека (в показателях индивидуальной и социальной субъектности) и своеобразия жизненного пространства, то психологическое здоровье обеспечивает возможность личностного выбора и автономного развития. К механизмам психологического здоровья относятся: самопознание, способность к принятию решений в направлении будущего, готовность к изменениям и возможность выделять альтернативы, тенденции, исследовать и эффективно использовать свои ресурсы, нести ответственность за сделанный выбор и др.

Реализация возможностной индивидуальной и социальной субъектности, являясь одной из важных составляющих психологического здоровья личности,

осуществляется посредством формирования соответствующей жизненной перспективы.

Различные подходы к изучению жизненной перспективы представлены в работах К.А. Абульхановой-Славской, В.Г. Асеева, Я.В. Васильева, М.Р. Гинзбурга, Е.И. Головахи, А.А. Кроника, Л.Ю. Кублицкене, В.Ф. Серенковой, Н.Н. Толстых, Р.Кастенбаума, Т.Коттле, Ж.Нюттена, А.Рабина и др. Обобщая взгляды авторов можно отметить, что жизненная перспектива понимается большинством из них как целостная картина будущего, включающая ряд возможных (планируемых и ожидаемых) событий, находящихся в многосторонней, порой неоднозначной взаимосвязи друг с другом.

Построение жизненной перспективы подразумевает составление жизненных планов, которые предполагают выдвижение этапных целей, разработку путей их достижения, а также рефлекссию смысла реализации поставленных целей.

Планирование жизни является важной составной частью организации личностью своего времени. Рассмотрение психологического времени в целостности и непрерывности, идеи, связанные со способностью человека определять свою судьбу, с его активным отношением к жизни, реализуются через понятие «личностной организации времени» в работах С.Л. Рубинштейна, К.А. Абульхановой-Славской и последователей.

Л.Сэв определяет процесс регуляции времени как его «использование». В роли активного начала он рассматривает «реальный базис личности», на основе которого и происходит регуляция, а человек выступает как творец своей судьбы, субъект жизни, имеющий реальную свободу выбора.

К.А. Абульханова-Славская, отмечала, что личность рассматривается как «субъект времени своей жизни и ее организатор». При этом организация времени предполагает адекватное определение личностью своих возможностей, выявление их соответствия или несоответствия внешним условиям деятельности. Следовательно, принадлежность времени субъекту предполагает регуляцию, планирование, «использование» времени самой личностью. Как вариант неудачного использования времени личности можно рассматривать развитие ургентной аддикции как личностной деструкции (О.Л. Шибко, 2008).

Жизненная позиция личности связана с жизненной перспективой, которая открывает для субъекта новые возможности самореализации. «Жизненная линия» связывает прошлое, настоящее, будущее. С позиции самореализации личности она рассматривается как единая возрастающая или убывающая траектория жизненного движения.

Исследуя способы организации личностного времени, В.И. Ковалев выявил типы регуляции времени:

1. Стихийно-обыденный тип: личность находится в зависимости от событий и обстоятельств жизни. Этому типу присущи черты ситуационного поведения.

2. Функционально-действенный тип: личность контролирует течение событий, добивается эффективности. Однако отсутствует длительная регуляция времени жизни – жизненная линия.

3. Созерцательно-продолженный тип: личность пассивно относится ко времени, у нее отсутствует четкая организация времени жизни.

4. Созерцательно-преобразующий тип: личность продолженно осуществляет организацию времени, связывая его со смыслом жизни.

На основе анализа выделенных типов организации личностного времени, В.И. Ковалев также делает вывод о направленности развития личности по двум измерениям: от краткосрочного к продолженному и от созерцательного к преобразующему типу.

Планирование личностью своего будущего предполагает определенную структуру. Один из вариантов ее предложен А.Г. Шмеляевым, И.А. Деминой (2000). Так, структура целевого планирования жизненной перспективы включает планирование ближней жизненной перспективы, средней и дальней. При этом, планирование ближней жизненной перспективы включает представление путей достижения целей, средней – постановку самих жизненных целей, а дальней – более удаленные и глобальные жизненные цели, возникающие на основе осознания ценностно-смысловых аспектов реализации уже поставленных жизненных целей. При рассмотрении целей по срочности, средств по легкости, а мотивов по важности, появляется возможность оценивать субъективную вероятность реализации спланированного, а значит, есть возможность корректировать содержательный и временной контекст реализации жизненной перспективы в течение всего жизненного пути. В этой связи речь может идти о своеобразии жизненной перспективы на каждом этапе жизненного пути, которая базируется на субъективных представлениях личности о нем.

Таким образом, жизненную перспективу как неотъемлемую часть самосознания, непосредственно влияющую на становление индивидуальной и социальной субъектности, можно рассматривать как важнейшую детерминанту и психологического здоровья личности. Формирование адекватной жизненной перспективы есть способ «продвижения» личности к самоактуализации, сохранению и развитию психологического здоровья.

PSYCHOLOGICAL HEALTH AND THE PERSONAL LIFESPAN PROBLEM

Kolominskij J.L., Belanovskaja O.V.

In this article will be discussed interrelation of the personal psychological health and the degree of integration different life events (in the context of the past, the present and the future). One of the main constituent of the personal psychological health is individual and social realization and it is executed by forming lifespan perspective. Forming appropriate lifespan perspective is a mode of the personal rising to self-actualization for saving and developing psychological health.