

УДК 159.923.2

## ФЕНОМЕНОЛОГИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГАРМОНИИ ЛИЧНОСТИ

Пазекова Г.Е., Пазеков Е.В.

ФГБОУ ВПО «Ульяновский государственный университет», Ульяновск, e-mail: fimeizhi@mail.ru

В данной статье с учетом проведенного теоретико-методологического анализа научной литературы рассмотрен вопрос гармонии личности как психологического феномена. Понятие гармонии как обобщенного понятия представлено в разных аспектах внешнего и внутреннего пространства личности: физическом, природном, предметном, социальном не как разделенные, а пересекающиеся пространства. Расставлены акценты не на различных элементах личностного пространства, а на множестве его измерений. Показан подход российских психологов к проблеме гармонии и гармонизации личности и её взаимосвязи с проблемой динамики развития и качественных новообразований личности. Показана актуальность изучения гармонии личности; научный анализ природы дисгармонии личности осуществлен в сопоставлении с гармонией. Определена характеристика личностной гармонии как оптимальное совершенство конфигурации личности и ее образа жизни, проявленное как самоосуществление личности; предполагает наличие определенных противоречий в личности, запускающих процесс метаморфоз, изменений и развития личности.

**Ключевые слова:** внешнее и внутреннее пространство личности, психологическая гармония личности, баланс, синергия, интегрированность личности, системная модель психологической организации личности

## PHENOMENOLOGY OF PSYCHOLOGICAL HARMONY OF A PERSONALITY

Pazekova G.E., Pazekov E.V.

Ulyanovsk state University, Ulyanovsk, e-mail: fimeizhi@mail.ru

Based on theoretical and methodological analysis of the scientific literature the issue of personality's harmony as a psychological phenomenon has been considered in this article. The idea of harmony as a generalized concept is presented in various aspects of external and internal spaces of a personality – physical, natural, material, social – not as separated but transverse spaces. The multitude of measurements of one's personal space rather than its different elements are emphasized. Shows the approach of the Russian psychologists on the issue of harmony and harmonization of personality and its relationship with the problem of dynamics of development and quality of tumors of the individual. The relevance of the study of a personality's harmony is shown; the scientific analysis of the character of a personality's disharmony is carried out in comparison with the harmony. Defined description of personal harmony as the optimal perfection configuration of personality and its way of life, manifested as the realization of the individual; requires certain contradictions in the person that starts the process of metamorphosis, change and personal development.

**Keywords:** external and internal space of a personality, psychological harmony of a personality, balance, synergy, integratedness of a personality, system model of psychological organization of a personality

Жизнь человека в современных условиях социально-экономического переустройства характеризуется кризисом представлений, духовным обеднением, необходимостью переориентации социальных ценностей, усилением тенденции потери смысла собственной жизни и жизни другого человека. Жизнь создает меняющиеся условия, которые сталкиваются с имеющимися у человека потребностями и внутренними возможностями и побуждают его к освоению нового и перестройке или совершенствованию самого себя.

Обострение противоречий между потребностью реализовать себя в обществе и необходимостью социальной адаптации и регуляции поведения, потребностью быть независимым, самостоятельным и неспособностью брать на себя ответственность за значимые ситуации, потребностью быть свободным и наличием внутренней несвободы, неспособностью разрешать свои вну-

тренние конфликты неизбежно приводит к необходимости поиска путей гармонизации внешнего, внутреннего пространства личности и управления саморазвитием личности.

Понятие гармонии как обобщенного понятия необходимо рассматривать в разных аспектах. К основным мы относим: существование личности в разных средах – природной, предметной, социальной; пропорциональность внешнего и внутреннего пространства личности; соразмерность соматического (организмического), психического и духовного (ценностно-смыслового) бытия. Гармония – это отношения и связи и в материальном, вещественном мире, и в идеальном, духовном, субъективном мире человека как определенной целостности. В первом случае гармония реализуется в пространстве и времени, во втором – как гармония смыслов, идей, настроений. Закономерности телесной и психической

жизни индивида, связи между ними выступали и выступают предметом психологических исследований (П.К. Анохин, 1975, А.Н. Ануашвили, 2001, В.М. Бехтерев, 1974, А.В. Лурия, 1975, Н.В. Тарабрина, 2008 и др.).

Стремясь определить суть происходящего в современном мире, мы выбираем в качестве исходной точки анализа основные составляющие, основные измерения человеческого мира. Таковыми, на наш взгляд, являются: мир природный (неживая и живая природа), мир социальный (мир людей, наций, этносов, обществ, групп разного масштаба) и мир предметный (рукотворный, инструментальный, техногенный), мир духовный (метаиндивидуальный, ценностно-смысловой).

Таким образом, внешнее и внутреннее пространство личности – это не разделенные, а пересекающиеся пространства. Социальное пространство, в которое включена личность, представлено в ее внутреннем мире. С другой стороны, во внешней активности личности, в деятельности, в общении отражается внутренняя жизнь личности. Именно по этой причине мы говорим не о различных элементах личностного пространства, но о множестве его измерений.

З. Фрейд и другие ученые (Фрейд, 1909, Фромм, 1958) считали основой удовольствия чувство, сопровождающее снятие болезненного напряжения. Объективная физиологическая потребность в удовлетворении голода, жажды, сна, сексуальном удовлетворении ощущается субъективно как желание, и если какое-то время эти желания остаются неудовлетворенными, человек чувствует болезненное напряжение. Когда напряжение спадает, освобождение от него воспринимается как удовольствие, удовлетворение. Существуют удовольствия, получаемые в результате снятия психического напряжения. Эти желания схожи с нормальными физиологическими потребностями, поскольку и те и другие происходят из некоего дефицита, нехватки чего-то.

Но кроме «сферы дефицита» существует, по выражению Э. Фромма, «сфера излишка» – феномен, присущий исключительно человеку. Это сфера внутренней деятельности, которая возможна лишь при условии, что человеку не приходится трудиться только ради добывания средств к существованию и действовать только с целью снятия болезненного напряжения. Излишек энергии, как пишет Э. Фромм, человек расходует на достижение чего-то большего, чем простое выживание.

На этом основании Э. Фромм делает различия между удовлетворением, радостью и счастьем.

Таким образом, очерчивая внешнее пространство, социальное не обостряет противоречие природного и духовного, а определяет способы гармонии противоположностей, устанавливая синергию трех форм бытия человека: природной, социальной и духовной.

Проблема гармонии и гармонизации личности неразрывно связаны с проблемой динамики развития личности, ее качественных новообразований. В отечественной психологии причины развития личности связаны с представлением о функциональной тенденции как источнике развития.

В.Г. Асеев предполагает, что условием инициации развития является наличие неиспользованной резервной зоны функциональных возможностей, которые потенциально содержат в себе источники развития личности. Эта резервная зона формируется в результате противоречия между сложившимися у человека функциональными возможностями, способностями и содержанием его деятельности [1, 2].

В.А. Петровским вводится понятие о «надситуативной активности» как источнике зарождения новой деятельности личности. Человеку присуща явно неадекватная по своей природе тенденция постановки сверхзадач. Возникающие противоречия между уже сложившимися установками и «надситуативной активностью» выступают в качестве одного из механизмов развития личности [2].

Структура личности, по В.Н. Мясищеву, это соотношение «содержательных тенденций», реализованных в различных видах деятельности [2, 6]. Присущая человеку активность может быть разделена на два потока – экстраактивность и интраактивность. Когда активность, направленная вовне, встречает какие-либо преграды, она не реализуется полностью. Недовлетворенность результатами проявления внешней активности приводит к накоплению отрицательных оценок собственных достижений. Это постепенно снижает мотивацию к самореализации себя в делах, в социальном взаимодействии и влиянии. Происходит перераспределение энергии в сторону большей внутренней активности, что проявляется в усилении стремления к самоизменению и самосовершенствованию, в повышенном внимании к своему внутреннему миру.

Л.И. Анцыферова определяет личностную, высшую форму саморегуляции

как процесс созидания себя. В психологическом плане изменение личности предполагает: личностное новообразование, перестройку стереотипов, привычек, психологических особенностей, поддержание целостности, стабильности образа «Я», качественное преобразование понимания своей сущности. Развитие личности рассматривается через становление, рост психологических функциональных систем, ментальных образований, доминант, акцентуаций, новообразований и др. [2].

Поиск внутренних механизмов регуляции человеческого поведения в сфере его субъективных личностных отношений к миру, другим людям и самому себе – ветвь актуальных научных психологических исследований (Е.Н. Киселева, В.И. Моросанова, Н.В. Тарабрина, О.В. Ольвинская, А.А. Милте, О.И. Мотков и др.).

С точки зрения неопсихоанализа здоровая, нормально развивающаяся личность характеризуется движением роста, в то время как дезадаптированная личность характеризуется синдромом распада [2, 4, 5]. В реальности личность балансирует между этими тенденциями, стремясь выработать оптимальный в данных общественно-исторических условиях способ самовоспроизводства (автопоэзис) и приходит в антагонистическое противоречие со своей сущностью, испытывает дистресс самоотчуждения, сопровождающий синдром распада, или, если она пытается не изменять своей истинной природе, входит в конфликт с социально одобренным способом существования и также испытывает дистресс социального отчуждения.

Карен Хорни рассматривала блокировку реализации личностного потенциала как важнейший фактор образования невротического конфликта, где наиболее распространенные и значимые формы неврозов – невроз привязчивости (поиск любви и одобрения любой ценой); невроз власти (погоня за властью, престижем и обладанием); невроз покорности (автоматический конформизм); невроизоляция (бегство от общества).

Таким образом, психологическая гармония понимается нами как оптимальная соразмерность, согласованность психологических характеристик человека друг с другом и с внешними средами его жизни. Она выражается в оптимальной психологической организации и функционировании индивида, является синонимом здоровой, разнообразной и интересной жизни – с наличием своего творческого

дела, с функционально разнообразным образом жизни, с достаточным самопринятием и принятием в целом окружающего природного и социального мира. При этом важно понять, что человеческая гармония – не абсолютное, а оптимальное совершенство, предполагающее наличие определенных противоречий в личности, запускающих процесс метаморфоз, изменений и развития личности. В связи с вышеуказанными постулатами мы считаем, что личностная гармония – реально достижимый в жизни идеал оптимальной конфигурации личности и ее образа жизни, проявленный как самоосуществление личности.

Тогда гармонизация личности – это процесс личностного развития, направленный на достижение психологической гармонии. К понятию «личностная гармония» приближаются понятия саморегуляции, саморазвития и самоактуализации. Однако последние не исключают однобокости, односторонности в самозменении личности и всего живого организма. Тогда как гармонизация – это всегда стремление к увеличению целостности, полноты своего отношения и самопроявлений, стремление к их разносторонности и всеобщности, что, конечно, может сочетаться с образованием определенной временной иерархии предпочтений в отношениях и делах [1, 5]. Растущая постепенно гармония личности (спонтанная и произвольная) ведет к универсализации выражения ее потенциала и возможностей психики и организма в целом в переживаниях и поведении, к расширению рамок успешной адаптации отдельной личности и вида. Это творческий и никогда не завершающийся процесс поиска и достижения личностью самоосуществления.

Наличие в психике человека непроизвольного, не всегда осознаваемого стремления к гармонизации своего жизненного функционирования, качеств своей личности отмечали многие психологи (У. Мак-Дауголл, А. Маслоу, Г.А. Мюррей, П.В. Симонов и др.). Потребность в более гармоничном отношении к себе и миру и в более гармоничном функционировании является таким же базовым, фундаментальным стремлением организма, как и другие составляющие ядра личности. При этом психологическая гармония предполагает наличие у личности внутреннего компромисса и оптимального сочетания между стремлением к личной самореализации и стремлением к сотрудничеству с другими людьми [3, 4, 7].

Таким образом, существует множество эталонов для оценки личности. На основе системного подхода к разработанным в психологической науке парадигмам, моделям о развитии личности могут быть сформулированы способы ее гармонического сочетания с окружающим миром.

Мы рассматриваем гармонию личности в рамках целостного, системного подходов как психологическую норму живой системы, имеющую подсистемы: «человек – среда» как внешнее пространство и «человек – человек» как внутреннее пространство личности.

Процесс гармонизации личности обеспечивается необходимым взаимодействием функции психического отражения и психического регулирования. Эти процессы взаимосвязаны и взаимообусловлены: отражение регулируется, а регулирование основано на информации, получаемой в процессе отражения. Функцию отражения, как известно, выполняет сознание, функция регулирования осуществляется посредством деятельности, проявляющейся в поведении. Таким образом, взаимосвязь этих функций обеспечивает целостность, интегрированность, единство внутреннего и внешнего пространства личности.

Структурный подход позволяет изучить состав компонентов личностной гармонии и отношения между компонентами. Целостный подход, кроме того, рассматривает отношения между компонентами и целым, примером чего могут служить отношения повторяемости, уравновешенности и единства в гармоничном целом (рис. 1, 2).

Другим аспектом понятия «гармонии» как системы является отношение. В содержание отношения входят оценка и действие.

Исследования и анализ литературы [6, 7, 8] позволили выделить две группы общих критериев – признаков психологической гармоничности личности, ее состояния и жизнедеятельности:

1) экологичные отношения с собой и окружающим миром. Выражается как положительная Я-концепция и конструктивные, сотрудничающие отношения с людьми, а также чувство единства с живой и неживой природой, хорошая адаптация в различных природных средах;

2) полезное, устойчивое, длительное, творческое и экономичное функционирование и развитие индивида, других людей и окружающей природы в разнообразных жизненных средах.

### Системные модели психологической гармонии личности

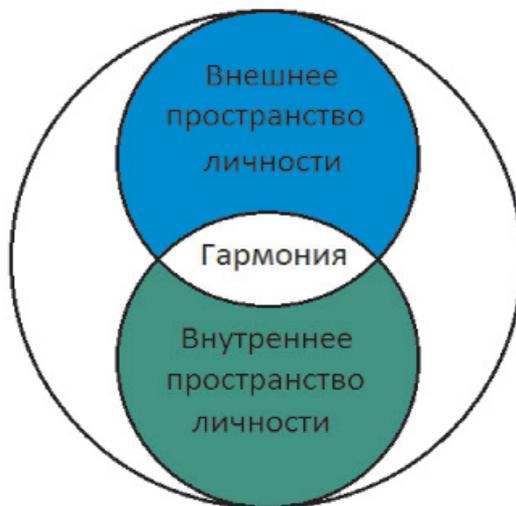


Рис. 1. Модель ЖС «личность»

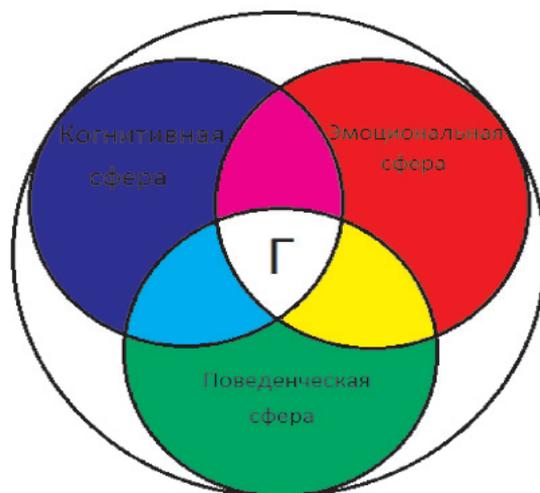


Рис. 2. Трехкомпонентная модель внутреннего пространства личности

Таким образом, личность – феномен одновременно индивидуального, социального и духовного бытия. Внутренняя гармония невозможна без гармоничных связей с социальным окружением. В свою очередь, гармония межличностных отношений предполагает согласие индивида с самим собой. При этом следует отметить, что вопросы особенностей ценностно-смысловой сферы личности и ее влияния на гармоничность личности предметом психологического исследования до сих пор не являлись, и настоящее исследование нацелено на расширение психологических характеристик гармонии личности и выделение ее наиболее существенных особенностей.

**Список литературы**

1. Андреев В.И. Самоактуализирующаяся личность как одна из приоритетных целей образования в XXI веке // Образование и развитие. – 2007. – № 2. – С. 3–9.

2. Асеев В.Г. Личность и значимость побуждений. – М.: ИП РАН, 1993.

3. Богданчиков С.А. Интегративные тенденции в советской психологии 1920-х гг. // Седьмая волна психологии. Вып.7. / под ред. Козлова В.В., Качановой Н.А. – Ярославль. – Минск: МАПН, ЯРГУ, 2010 – С. 82–87.

4. Братусь Б.С. Образ человека в гуманитарной, нравственной и христианской психологии // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / под ред. Д.А. Леонтьева, В.Г. Щур. – М.: Смысл, 1997.

5. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья. Феномен здоровья в культуре. – М.: Владос, 2005. – 480 с.

6. Донченко Е.А., Титаренко Т.М. Личность: конфликт, гармония. – Киев, 1987. – 234с.

7. Мотков О.И. В гармонии с собой и миром. / О.И. Мотков // Школьный психолог. – 1998. – № 21–22. – С. 28–32.

8. Пазекова Г.Е., Холодова А.Ф., Повлюкова О.В. Духовность как фактор формирования индивидуально – психологического портрета личности // Причинность и экология / под ред. В.П. Гоча. – Турция, Кемер, 2006. – С. 211–213.

**References**

1. Andreev V.I. Samoaktualiziruyushhayasya lichnost kak odna iz prioritetnykh tselej obrazovaniya v XXI veke // Obrazovanie i razvitie. 2007. no. 2. pp. 3–9.

2. Aseev V.G. Lichnost i znachimost pobuzhdenij / V.G. Aseev M.: IP RAN, 1993.

3. Bogdanchikov S.A. Integrativnye tendentsii v sovetskoj psikhologii 1920-kh gg. // Sedmaya volna psikhologii. Vyp.7 / Sb. pod red. Kozlova V.V., Kachanovoj N.A. YAroslavl, Minsk: MAPN, YArGU, 2010 pp. 82–87.

4. Bratus B.S. Obraz cheloveka v gumanitarnoj, npravstvennoj i khristianskoj psikhologii // Psikhologiya s chelovecheskim litsom: gumanisticheskaya perspektiva v postsovetskoj psikhologii / Pod red. D.A. Leonteva, V.G. SHHur. M.: Smysl, 1997.

5. Vasileva O.S., Filatov F.R. Psikhologiya zdorovya. Fenomen zdorovya v kulture. M.: Vlados, 2005. 480 p.

6. Donchenko E.A., Titarenko T.M. Lichnost: konflikt, garmoniya. Kiev, 1987. 234 p.

7. Motkov O.I. V garmonii s soboj i mirom // SHkolnyj psikholog. 1998. no. 21–22. pp. 28–32.

8. Pazekova G.E., KHolodova A.F., Povlyukova O.V. Dukhovnost kak faktor formirovaniya individualno psikhologicheskogo portreta lichnosti // Prichinnost i ehkologiya / pod red. V.P. Gocha. Turtsiya, Kemer, 2006. pp. 211–213.

**Рецензенты:**

Балыкин М.В., д.б.н., профессор, ФГБОУ ВПО «Ульяновский государственный университет», г. Ульяновск;

Синягина Н.Ю., д.псх.н., профессор, директор ФГНУ «Центр исследования проблем воспитания, формирования здорового образа жизни, профилактики наркомании, социально-педагогической поддержки детей и молодёжи», г. Москва.

Работа поступила в редакцию 10.04.2015.