

Самочувствие — субъективное ощущение физиологической и психологической комфортности внутреннего состояния. Может быть представлено как в виде некоторой обобщенной оценочной характеристики (С. хорошее, плохое, бодрость, недомогание и др.), так и локализованных по отношению к определенным органам, функциям и системам переживаний: признаки дискомфорта в различных частях тела, трудность выполнения определенных моторных и когнитивных актов и т. д. Для разных видов состояний индивида характерна специфическая симптоматика изменений С. Этим обусловлено традиционное использование разнообразных симптомов С. в качестве основной группы признаков в многофакторных субъективных методиках оценки психического состояния и работоспособности. Субъективные оценки С., получаемые в результате стандартизованного опроса или свободного самонаблюдения, являются необходимым элементом проведения различных форм медицинской и психологической экспертизы, оценки условий труда, оптимальности организации разных форм деятельности (учебной, профессиональной, спортивной и др.). Субъективные оценки С. анализируются в совокупности с данными объективных измерений, получаемых с помощью средств психофизиологического и психологического тестирования, а при необходимости — и медицинских наблюдений.

А.Б. Леонова