



Наливайко Т. Е., Шинкорук М. В.
T. E. Nalivayko, M. V. Shynkoruk

**ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ЛИЧНОСТИ: ОТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
ЗДОРОВЬЯ К КАЧЕСТВУ ЖИЗНИ**

**EMOTIONAL WELLBEING OF A PERSON: FROM "PSYCHOLOGICAL HEALTH"
TO "LIFE QUALITY"**

Наливайко Татьяна Евгеньевна – доктор педагогических наук, профессор, заведующая кафедрой педагогики и психологии профессионального образования Комсомольского-на-Амуре государственного технического университета (Россия, Комсомольск-на-Амуре); 681013, Комсомольск-на-Амуре, ул. Ленина, д. 27; 8(4217)53-98-25. E-mail: tenal@knastu.ru.

Ms. Tatiana E. Nalivayko – Doctor habil. of Educational Studies, Professor, Head of the Department of Educational Studies and Professional Education Psychology, Komsomolsk-on-Amur State Technical University (Russia, Komsomolsk-on-Amur); 681013, Komsomolsk-on-Amur, 27, Lenin Av.; +7 (4217) 53-98-25. E-mail: tenal@knastu.ru

Шинкорук Марина Владимировна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и психологии профессионального образования Комсомольского-на-Амуре государственного технического университета (Россия, Комсомольск-на-Амуре); 681013, ул. Вокзальная, д. 48/1, кв. 21; 8(4217)27-28-05. E-mail: mari-shinkoruk@yandex.ru.

Ms. Marina V. Shynkoruk – PhD in Educational Studies, Associate Professor, Department of Educational Studies and Professional Education Psychology, Komsomolsk-on-Amur State Technical University (Russia, Komsomolsk-on-Amur); 681013, Komsomolsk-on-Amur, 48/1, Vokzalnaya Str., apt. 2; +7 (4217) 27-28-05. E-mail: mari-shinkoruk@yandex.ru

Аннотация. Рассматривается соотношение понятий «эмоциональное благополучие» и «психологическое здоровье»; предлагается анализ основных подходов к определению эмоционального благополучия и его составляющих; затрагиваются возрастные аспекты становления эмоционального благополучия личности; раскрывается сущность эмоционального благополучия как психологического аспекта качества жизни, в котором эмоциональное благополучие выступает показателем удовлетворенности условиями жизни, позволяющими реализовывать потребности индивида.

Summary. The paper examines the correlation between such notions as “emotional wellbeing” and “psychological health”; we review and analyze the main approaches to the concept of emotional wellbeing and its components; we address the age aspects of the process of formation of individual emotional wellbeing; we reveal the nature of emotional wellbeing as a psychological aspect of life quality, where emotional wellbeing stands for the satisfaction indicator of living circumstances which allow an individual to satisfy his/her needs.

Ключевые слова: эмоциональное благополучие, качество жизни, психологическое здоровье, обучающиеся, субъект, жизнедеятельность, потребности.

Key words: emotional wellbeing, life quality, psychological health, students, subject, life activity, needs.

УДК 159.922

В настоящее время все более актуальной становится проблема эмоционального благополучия личности ввиду того, что положительное эмоциональное состояние является одним из основных условий гармоничного развития человека. Эмоциональная гармония является целью, к которой каждый человек стремится на протяжении всей своей жизни, и на каждом возрастном этапе эта гармония наполняется своим конкретным содержанием. Также сейчас стремительно увеличивается число исследований в области эмоционального благополучия



личности, что говорит о важности и необходимости эмоционального комфорта для индивида на всех этапах его развития.

М. И. Лисина [7] определяет эмоциональное благополучие как стабильное эмоционально-позитивное состояние личности, источником которого считается удовлетворение базовых потребностей данного возраста: как социальных, так и биологических. Такие исследователи, как И. Ю. Ильина, А. Д. Кошелева, Е. П. Арнаутова [6] понимали под эмоциональным благополучием комфортное положительно-эмоциональное самочувствие личности, которое является основой взаимоотношений человека с окружающей действительностью. Оно влияет на специфику внутренних переживаний индивида, на эмоционально-волевую и познавательную сферы личности, на способы переживания стрессовых ситуаций и способы взаимоотношения с окружающими. Г. А. Урунтаева [10] определяет феномен эмоционального благополучия как ощущение уверенности, безопасности, которое ведет к гармоничному развитию личности, формированию у него позитивного отношения к предметам окружающей действительности.

В качестве базового нами было использовано определение Н. В. Дмитриевой, в соответствии с которым эмоциональное благополучие может быть определено как интегральная характеристика личности, в которой сфокусировались чувства, обусловленные успешным функционированием всех сторон личности.

Практические психологи связывают эмоциональное благополучие с психологическим здоровьем. Эмоциональное благополучие является одной из важнейших характеристик психологического и психического здоровья личности [8].

Понятие «психологическое здоровье» в научный обиход ввела И. В. Дубровина [2]. Она полагала, что психологическое здоровье – это важная предпосылка полноценного становления и функционирования человека в процессе онтогенетического развития. В научной литературе понятия психологического и психического здоровья считаются практически тождественными. Например, психическое здоровье личности определяет присутствие внутренних сил, которые нужны человеку для жизни в социуме: способность человека логично мыслить, развитый самоконтроль, непоколебимая воля, способность к целеполаганию, планированию и организации собственной деятельности. Это жизненная сила человека, зависящая от гармоничного развития и функционирования его психического аппарата. В то же время способность выживать, адаптироваться и развиваться в изменяющихся, не всегда благоприятных, но естественных для большинства условий окружающего мира, считается предпосылкой психологического здоровья человека. Данное понятие традиционно используют для характеристики человека как субъекта своей жизни, активно изменяющего себя, свои характеристики и способности [9].

Психологическое здоровье осмысливается исследователями [1; 3; 5; 9; 12] как состояние, формирующееся у индивида через его приобщение в ходе социализации к человечности как родовому качеству. Человечность в свою очередь характеризуется как воплощение в своей жизни нравственных принципов, духовных ценностей, как созидательное преобразование окружающей действительности и самого себя. В христианстве человечность выражается в индивидуальном стиле жизнедеятельности, который предполагает выбор поведения, производимый свободно, сознательно и ответственно. Данный выбор опирается на ценностно-смысловое определение субъекта жизнедеятельности. Психологическое здоровье заключается в неразрывном единстве жизнеспособности человека и его человечности. Суть психологического здоровья состоит в адекватном развитии согласно возрастной норме человека.

Е. Е. Чернухина, Т. Н. Афонина определяют психическое здоровье человека через эмоциональное благополучие, которое характеризуется полным отсутствием аномальных психических состояний, а также успешной саморегуляцией человеческого поведения согласно условиям окружающей действительности [12].

Эмоциональное благополучие, являясь компонентом психологического здоровья личности, предполагает полное удовлетворение потребности в межличностном общении, фор-



мирование благожелательных семейных отношений, доброжелательных отношений в учебном, трудовом коллективах между учащимися и учителями, а также создание благоприятного эмоционального контекста жизненных обстоятельств. Негативное эмоциональное самочувствие вызывает появление эмоциональной отстраненности, разрыв межличностных взаимоотношений, вызывает одиночество и снижает жизненный тонус личности [9].

Разрабатывая категорию «эмоционального благополучия», исследователи раскрывают и анализируют отклонения в развитии эмоциональной сферы человека. Категория эмоционального благополучия в целом является более ёмкой нежели категория эмоционального здоровья. Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье через понятие благополучия, дабы отойти от противопоставления понятий здоровье – болезнь, и рассматривает индивида и его проблемы системно [4; 8; 11]. При этом употребление понятия «эмоциональное благополучие» как независимой, настоящей и полноценной категории, позволяющей комплексно изучать эмоциональные проблемы личности, затруднительно, ввиду того что, в психологической науке изучение эмоционального благополучия личности носит не четкий характер, не систематизировано в полной мере. Таким образом, наиболее актуальным является изучение и обобщение теоретических и практических знаний в области эмоционального благополучия.

Множество отечественных и зарубежных исследователей занимались интерпретацией термина «эмоциональное благополучие». Так, И. М. Лисина [7] полагает, что эмоциональное благополучие гарантирует адекватную самооценку личности, высокоразвитый самоконтроль, направленность на успех в достижении поставленных целей, гармоничные комфортные отношения в семье и за ее пределами. В связи с этим эмоциональное благополучие считается наиболее точным понятием для определения успешности развития личности ребенка. Эмоциональная сфера личности является ведущим компонентом в развитии личности, ввиду того, что общение не станет продуктивным, если его участники не умеют считывать эмоциональное состояние собеседника и не способны управлять своим эмоциональным состоянием. Распознавание своих чувств и эмоций играет важную роль в развитии личности ребенка. Важнейшим источником переживаний ребенка являются его взаимоотношения с окружающими людьми – с взрослыми и со сверстниками. Ласковое, внимательное отношение к ребенку, признание его прав способствует развитию эмоционального благополучия, формирует уверенность в себе, а также чувство защищенности. При таких обстоятельствах у школьника преобладает приподнятое веселое и радостное настроение. Эмоционально-комфортное состояние помогает развиваться личности ребенка адекватно его возрасту, вырабатывает у него позитивные личностные качества, доброжелательное отношение к социуму [8].

Исследователи расходятся во мнениях относительно того, что считать критериями эмоционального благополучия. Тем не менее анализ этих исследований позволяет нам систематизировать и представить основные из них, это:

- характер взаимоотношений ребенка с окружающими людьми, отношение к самому себе;
- общее позитивное эмоциональное состояние ребенка;
- умение ребенка распознавать эмоциональное состояние другого человека;
- допустимая степень личностной и ситуативной тревожности;
- высокий уровень активности;
- хорошее самочувствие, работоспособность;
- нормативный уровень самопринятия;
- наличие четких жизненных планов.
- позитивные отношения с окружающими людьми.

Кроме указанных критериев можно выделить ряд факторов, влияющих на эмоциональное благополучие: физическое самочувствие; психологический климат в референтной группе; самооценка; наличие близости в общении; степень удовлетворения потребностей и т.п.

Отрицательные социальные эмоциональные состояния, испытываемые человеком в определенных жизненных обстоятельствах, довольно часто обусловлены непринятием и без-



различием, проявляемым близкими и значимыми людьми. В комплексе эти негативные эмоциональные состояния создают фундамент эмоционального неблагополучия. Эмоциональное неблагополучие – это проявление негативных эмоциональных состояний, приносящих затруднения в повседневную жизнь человека. Основной причиной появления эмоционального неблагополучия считается неправильное воспитание ребенка с раннего возраста [11].

Таким образом, эмоциональное благополучие может быть определено как интегральная характеристика, в которой сфокусировались чувства, обусловленные успешным функционированием всех сторон личности.

Эмоциональное благополучие личности рассматривается как составная часть психологического здоровья. Эмоциональное благополучие раскрывает степень самодостаточности личности, адекватность восприятия себя, окружающих людей и обстоятельств жизни.

Эмоциональное благополучие может рассматриваться и как состояние удовлетворенности личности собой, взаимодействием с другими, осуществляемой деятельностью и жизненными обстоятельствами. Названные категории составляют психологический аспект качества жизни, в котором эмоциональное благополучие выступает показателем удовлетворенности условиями жизни, позволяющими реализовывать потребности индивида.

Качество жизни, являясь субъективной оценкой собственного благополучия, опирается на различные критерии оценивания:

- социально-признанные для данной культуры на данном временном отрезке образцы жизни и деятельности;
- субъективная иерархия жизненных ценностей и представлений о субъективном благополучии.

И оценки качества жизни с точки зрения этих различных критериев могут не совпадать. Однако эмоциональное благополучие является индикатором, обнаруживающим показатели качества жизни по каждому из критериев. Переживание эмоционального благополучия является составной частью качества жизни, устанавливая синонимичную связь с «удовлетворенностью жизнью». Н. М. Брэдбери, рассуждая об этом феномене, вводит показатель эмоционального баланса, который отражает разницу, где уменьшаемое – сумма положительных эмоций, а вычитаемое – сумма отрицательных эмоций. Многие авторы вслед за упомянутым исследователем стремились найти «формулу» качества жизни человека. Исследовалось соотношение когнитивной, эмоциональной и поведенческих составляющих в результирующую оценку качества жизни (Н. Д. Творогова). Качество жизни, безусловно, является более широким понятием, чем эмоциональное благополучие, но качество жизни включает в себя и невозможно без эмоционального благополучия.

Эмоциональное благополучие, как мы выяснили, представляет собой интегральную характеристику, складывающуюся в процессе взаимоотношения индивида с окружающими и самооценки. Эти феномены поддаются внешнему влиянию, что стимулирует поиск способов внешней поддержки и стимуляции эмоционального благополучия личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – СПб.: Питер, 2008. – 254 с.
2. Дубровина, И. В. Возрастная и педагогическая психология / И. В. Дубровина, А. М. Прихожан, В. В. Зацепин. – М.: Академия, 2000. – 329 с.
3. Заусенко, И. В. Личностные детерминанты психологического благополучия педагога: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Заусенко Ирина Викторовна. – Екатеринбург, 2012. – 22 с.
4. Идобаева, О. А. Исследование эмоционального благополучия современных подростков как предпосылка коррекционной работы школьного психолога: дис... канд. психол. наук / Идобаева Ольга Афанасьевна. – М., 1998. – 143 с.



5. Коломинский, Я. Л. Психическое развитие детей в норме и патологии: психологическая диагностика, профилактика и развитие / Я. Л. Коломинский, Е. А. Панько, С. А. Игумнов. – СПб.: Питер, 2006. – 480 с.
6. Кошелева, А. Д. Роль семьи в становлении эмоционального отношения ребенка к миру / А. Д. Кошелева // Детский сад от А до Я. – 2004. – № 4. – С. 124-136.
7. Лисина, М. И. Общение, личность и психика ребенка / М. И. Лисина. – М.: Воронеж, 1997. – 216с.
8. Пожиткина, Н. В. Анализ эмоционального благополучия школьника в контексте его психологического здоровья / Н. В. Пожиткина, Д. А. Савенок, А. В. Папушина // Психология, социология и педагогика. – 2012. – № 6. [Электронный ресурс]. URL: <http://psychology.snauka.ru/2012/06/856> (дата обращения 19.01.2014).
9. Работа психолога в школе [Электронный ресурс] / Ваш психолог. – Режим доступа: <http://www.vashpsixolog.ru/lectures-on-the-psychology/134-other-psychology/792-reflection-teacher-reflection>. – Загл. с экрана.
10. Ребер А. С. Большой толковый психологический словарь / А. С. Ребер. – М.: АСТ, 2001. – 592 с.
11. Тверская, Н. В. Здоровьесберегающий подход в развитии успешности ученика / Н. В. Тверская // Образование в современной школе. – 2005. – № 2.
12. Шабakov, С. В. Эмоциональный интеллект: российская практика / С. В. Шабakov, А. А. Алёшина. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 171 с.