

мирование адекватных поведенческих паттернов в ситуациях затрудненного общения. Поставленные задачи могут быть реализованы: в процессе диагностики коммуникативных и организаторских способностей, уровня развития невербальной коммуникации, уровня коммуникативной компетентности, способности работать в команде и т.д.; в создании групп социально-психологического тренинга, работа которых направлена на развитие коммуникативных навыков и приобретение навыков взаимодействия с другими, развитие уверенного поведения, эффективное преодоление ситуаций затрудненного общения.

На фоне развития отдельных компонентов происходит формирование Я-концепции личности, самосознания, мировоззрения, что является центральным звеном развития и становления личности. Самосознание и мировоззрение человека являются определяющими для социально-психологической безопасности личности. Чем более целостной и сбалансированной является личность, тем более устойчивой к негативным воздействиям и переживаниям она будет, тем более высокой будет ее социально-психологическая безопасность.

В заключение важно подчеркнуть, что в современных условиях, отличительной чертой которых является неустойчивость социальной системы, усиливается зависимость безопасности социальной системы от компетентности отдельного человека как субъекта социального управления и эффективности обеспечения собственной безопасности. Специально организованная психологическая служба вуза, позволит формировать в рамках вузовского обучения не только специалиста, но и субъекта социально-психологической безопасности, владеющего навыками социальной перцепции и интеракции, навыками работы в командах, умеющего противостоять негативным влияниям социальной среды.

УДК 159.9

Д.С. Никулина

ПОДХОДЫ К ОПРЕДЕЛЕНИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Актуальность исследования эмоционального благополучия связана с увеличением интереса специалистов различных профилей – медицинского, экономического, психологического – к проблемам эмоционального здоровья нации. Согласно данным ряда специалистов (С. В. Воликова, Н. Г. Гаранян, В. В. Николаева, С. В. Мальхина, А. Б. Холмогорова и др.), наблюдается возрастание нарушений эмоционального здоровья современного человека [10].

В свою очередь сложившаяся ситуация в области эмоциональной жизни современного человека требует нового подхода к ее изучению и тем проблемам, которые наблюдаются в этой сфере в настоящее время [10].

Нам представляется, что во многом через разработку понятия «эмоциональное благополучие» могут быть раскрыты и более глубоко поняты затруднения в эмоциональной сфере современного человека. Категория эмоционального благополучия в целом более объемна, чем категория эмоционального здоровья. При определении здоровья Всемирной организацией здравоохранения использовалось именно понятие благополучия, так как оно помогает отойти от дихотомии «здоровье» – «болезнь» (от исключительно санцентристского подхода) [2] и рассматривать человека и его проблемы системно [2, 8].

Однако использование понятия эмоционального благополучия в качестве самостоятельной, полноценной категории, которая бы позволила системно изучать эмоциональные затруднения человека, во многом осложняется тем, что в самой психологии исследования эмоционального благополучия/неблагополучия носят нечеткий и несистематизированный характер. Таким образом, обобщение и дополнение знаний разных подходов – как практи-

ческих, так и теоретических, разработка основ универсального подхода к исследованиям эмоционального благополучия являются весьма актуальными.

В настоящее время можно выделить следующие основные проблемы, стоящие перед психологией в контексте исследований эмоционального благополучия:

- выработка единого подхода в определении эмоционального благополучия, которое бы носило системный характер;
- выделение и разграничение (если возможно) критериев определения эмоционального благополучия и неблагополучия;
- выделение и разграничение (если возможно) основных факторов, которые определяют состояния эмоционального благополучия/неблагополучия, систематизация, выявление их соотносительной значимости;
- возможная диагностика (прямая и/или косвенная) эмоционального благополучия;
- выработка и выбор из уже известных практических рекомендаций и методик воздействия с целью достижения эмоционального благополучия.

Различные исследования эмоционального благополучия начинаются, прежде всего, с его определения. В соответствии с этим целью нашего исследования стало выявление подходов к определению понятия «эмоциональное благополучие».

Как показал проведенный нами теоретический анализ, в настоящий момент времени существует несколько направлений исследований эмоционального благополучия, которые не противоречат, а скорее взаимодополняют друг друга. Рассмотрим каждое из них.

1. Изначально эмоциональное благополучие рассматривалось в контексте изучения эмоционального самочувствия детей и подростков (О. И. Бадулина, Л. И. Божович, Т. В. Драгунова, М. В. Зиновьева, О. А. Идобаева, В. Р. Лисина, В. И. Самохвалова, Т. Я. Сафонова, Л. С. Славина и др.). В рамках этого направления эмоциональное благополучие может быть определено как положительная направленность (положительный знак) эмоционального самочувствия [2, 4]. При этом исследователи эмоционального самочувствия детей и подростков раскрывают скорее содержание эмоционального неблагополучия. Тогда получается, что эмоциональное благополучие – это то, чем не является эмоциональное неблагополучие; это противоположность эмоционального неблагополучия.

2. Эмоциональное благополучие также рассматривается в контексте значения эмоций в жизни человека, функций, выполняемых ими (Л. М. Аболин, О. А. Воробьева, В. Р. Сары-Гузель). Эмоциональное благополучие человека связано как с характером переживаемых эмоций, так и с возможностью и умением эти эмоции выражать. В рамках этого направления исследований оно может быть определено как показатель успешности эмоциональной регуляции человека (т.е. насколько «хорошо», полноценно эмоции могут выполнять свои функции в жизнедеятельности отдельного человека) [1, 3, 8].

3. Более объемное представление об эмоциональном благополучии может быть получено за счет рассмотрения его как неотъемлемой и составной части психологического благополучия личности в целом (М. С. Дмитриева, М. Ю. Долина, Л. В. Куликов). В русле этого подхода эмоциональное благополучие (неблагополучие) может быть определено как интегральная характеристика (интегральное переживание), в которой сфокусировались чувства, обусловленные успешным (или неуспешным) функционированием всех сторон личности [5, 7]. Кроме того, эмоциональное благополучие отражает не только знак (полярность) тех или иных эмоциональных проявлений, но и возможность личности эффективно регулировать любые из этих проявлений. Психологическое благополучие тесно связано с другими характеристиками – такими, как «счастье», «удовлетворенность жизнью», «субъективная оценка качеством жизни» [6]. Следовательно, и эмоциональное благополучие, находясь в неразрывном единстве с психологическим благополучием, связано с ними.

4. В ряде работ, посвященных проблемам психологии здоровья, эмоциональное благополучие рассматривается как синонимичное понятию эмоционального здоровья, которое

стало разрабатываться относительно недавно. Л. В. Тарабакина, которая ввела термин «эмоциональное здоровье», определяет его как составную часть психологического здоровья человека, которая обеспечивает «...единство преходящего и непрерывного на основе функционирования уровней – ситуативно-ориентировочного, адаптационно-целевого, личностно-деятельностного; эмоциональное здоровье позволяет сохранять целостное эмоциональное отношение к себе и к миру, преобразовывать отрицательные эмоции и порождать положительно окрашенные переживания...» [9].

Таковы на сегодняшний день основные подходы, в русле которых проводятся исследования эмоционального благополучия.

В целом, на основании имеющихся подходов к описанию эмоционального благополучия можно сделать вывод о том, что оно представляет собой многомерное явление, которое определяет эмоциональное самочувствие, является показателем успешности эмоциональной регуляции человека, а также неразрывно связано с его психологическим благополучием.

Еще одним важным вопросом в определении эмоционального благополучия является выделение и разграничение (если возможно) критериев эмоционального благополучия (неблагополучия).

Надо отметить, что исследований, которые бы содержательно описывали эмоциональное благополучие, значительно меньше, чем аналогичных исследований эмоционального неблагополучия.

Так, наиболее часто выделяют следующие содержательные характеристики эмоционального неблагополучия:

- доминирование негативных по знаку эмоций – страха, обиды, недовольства, отчаяния;
- присутствие ярко выраженной прямой или косвенной агрессии;
- подавленность;
- отчужденность, изолированность, отсутствие контакта как с внешним миром, так и со своим внутренним миром, в том числе и со своей эмоциональной сферой;
- психическая неуравновешенность, когда любой объект в этот момент воспринимается как раздражитель и преломляется через призму этого неблагоприятного состояния;
- преобладание сильных по характеру переживаний, пронизывающих систему отношений и поведения человека, тормозящих активную деятельность личности, снижающих ее развитие и сужающих поле ее индивидуального проявления [2, 3, 4].

В свою очередь исследования эмоционального благополучия дают следующие содержательные характеристики:

- преобладающий положительный эмоциональный фон;
- доминирующее состояние спокойствия, удовлетворенности и уверенности;
- субъективное переживание счастья;
- направленность на позитивные отношения с другими, пронизанные доверием и заботой и т.д. [1, 2, 8].

Кроме критериев эмоционального благополучия (неблагополучия), которые относятся к качественному анализу (содержанию) самой эмоциональной сферы, можно выделить еще два, которые определяют характер контакта человека со своей эмоциональной сферой [1, 8, 10]:

- осознание человеком переживаемых им эмоций,
- возможность эффективно регулировать любые из своих эмоциональных проявлений (независимо от их знака).

Выделение критериев эмоционального благополучия (неблагополучия) дает возможность исследовать возможные взаимосвязи эмоционального благополучия и других пси-

хологических явлений и характеристик, что в еще большей степени позволяет раскрыть и понять сущность эмоционального благополучия.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. *Аболин Л.М.* Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. – Казань: Изд-во Казанского ун-та, 1987.
2. *Бадулина О.И.* Педагогические основы эмоционального благополучия дошкольников. Дисс. кандидата пед. наук. – М, 1998. – 125 с.
3. *Воробьева О.А.* Психолого – педагогический комфорт как условие воспитания гармонично развитой личности в образовательных учреждениях нового типа. Дисс. канд. психологич. наук. – Коломна, 2000. – 180 с.
4. *Идобаева О.А.* Исследование эмоционального благополучия современных подростков как предпосылка коррекционной работы школьного психолога. Дисс... канд. психологич. наук. – М, 1998. – 143 с.
5. *Куликов Л.В.* Детерминанты удовлетворенности жизнью // Общество и политика /Ред. В.Ю. Большаков. – СПб.: Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2000. – С. 476–510.
6. *Куликов Л.В. Дмитриева М.С., Долина М.Ю., Иванов О.В., Розанова М.А., Тимошенко Т.Г.* Факторы психологического благополучия личности //Теоретические и прикладные вопросы психологии: Матер. Юбилейной конф. «Ананьевские чтения – 97». Вып.3. Ч.1. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 1997. – С. 342–350.
7. *Куликов Л.В.* Психология настроения. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 1997.
8. *Сары-Гузель В.Р.* Оптимизация эмоциональной устойчивости личности студента через учебную деятельность. Диссертация ... кандидата психологических наук. – Нижний Новгород, 2002.
9. *Тарабакина Л.В.* Эмоциональное здоровье школьника: теория и практика психологического сопровождения. Дисс. доктора психологич. наук. – Нижний Новгород, 2000.
10. *Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г.* Принципы и навыки психогигиены эмоциональной жизни // Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман – М.: ЧеРо, 2002. – 752 с. – С. 548–557.

УДК 378:159.9

Д.С. Никулина, С.Н. Синеева

**УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ КАЧЕСТВОМ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ
С РАЗНЫМ УРОВНЕМ АЛЕКСИТИМИИ**

Актуальность исследования удовлетворенности качеством жизни студентов с разным уровнем алекситимии обусловлена ростом различных нарушений эмоционального здоровья современного человека. С одной стороны, это связано с возрастанием частоты и интенсивности эмоциональных нагрузок, чему способствует ряд современных условий: стремительное изменение социальной и физической среды, повышение темпов жизни и ее стоимости, разрушение традиционных семейных структур, экологические катаклизмы. С другой стороны, как отмечают отечественные (С. В. Воликова, Н. Г. Гаранян, В. В. Николаева, С. В. Малыгина, А. Б. Холмогорова) и западные исследователи (К. Хорни, Г. Кристал, П. Куттер, Н. Петцольд, Х. Томэ, Х. Кэхеле), значительная часть современных людей негативно относится к эмоциям, которым приписывается деструктивная, дезорганизирующая роль как в политической, так и в личной жизни отдельного человека. Эмоциональный мир личности в рамках современного общества зачастую находится вне его поля внимания. Недооценка важности и действенности эмоциональной стороны жизни, ее игнорирование приводят к утрате навыков психогигиены в эмоциональной жизни, ослаблению и потере эмоционального здоровья, что в свою очередь приводит к серьезным неблагоприятным