

Секция «Социальная психология: проблемы исследования личности»
Взаимосвязь эмоциональной сферы и субъективного благополучия личности
Иванова Мария Владимировна

Студент (специалист)

Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова, Чебоксары, Россия

E-mail: i-v-mariya@yandex.ru

Человек - наиболее эмоциональное из живых существ [3], он обладает в высшей степени дифференцированными средствами внешнего выражения эмоций и широким разнообразием внутренних переживаний. Многие жизненные события запоминаются именно благодаря пережитым эмоциям.

В структуру эмоций входит не только субъективный компонент, т. е. отражение состояния человека, но и познавательный компонент - отражение объектов и явлений, имеющие определенное значение для потребностей, целей и мотивов человека, переживающего эмоции.

Эмоции в узком смысле носят ситуативный характер, выражают оценочное отношение к складывающимся или возможным ситуациям. Собственно, эмоции могут слабо проявляться во внешнем поведении, если человек умело скрывает свои эмоции, то вообще трудно догадаться, что он испытывает. Знание особенностей эмоциональности своей и другого человека способствует пониманию его и своих действий и поступков, установлению адекватных форм и способов общения, рациональной организации деятельности [5].

Эмоциональный интеллект — это способность человека истолковывать собственные эмоции и эмоции окружающих, с тем чтобы использовать полученную информацию для реализации собственных целей. А их реализация, собственно, приносит внутреннее удовлетворение, внутреннее ощущение благополучия [2].

В определении содержания эмоционального компонента субъективного благополучия, кроме выявления внешних, социальных, культурно-исторических и внутренних, социально-психологических, собственно личностных и индивидуальных особенностей, оказывающих влияние на его уровень, необходимо обращение и к анализу эмоциональной сферы личности, позволяющему выявить характер переживания благополучия и его генезис.

Никулина Д.С. [4] определила «эмоциональное благополучие» через эмоциональную сферу современного человека и рассматривала его как полноценную и самостоятельную категорию. Она представила его в виде многомерного явления, которое определяет эмоциональное самочувствие, является показателем успешности эмоциональной регуляции человека, а также неразрывно связано с его психологическим благополучием.

Субъективное благополучие личности Е. Дайнер представляет собой социально-психологическую интеграцию, включающую оценку и отношение человека к своей жизни и самому себе [1]. Изучение проблемы субъективного благополучия необходимо для поиска и формирования конструктивных путей и способов реализации личности современного человека и его потенциала.

В моей работе я рассматривала субъективное благополучие и эмоциональную сферу курсантов на профессию «Водитель». Они, в отличие от студентов гуманитарных специальностей, испытывали на тот момент новые эмоциональные переживания в повышенном объеме, т.к. срок обучения и практическое применение знаний весьма ограничено. Использовались методики «Накопление эмоционально-энергетических зарядов, направленных на самого себя» (В.В.Бойко), «Диагностика эмоционального интеллекта» (Н. Холл) и «Шкала субъективного благополучия» (А. Перуэ-Баду в адаптации М.В. Соколовой)

Проведенное исследование показало, что повышение степени накапливаемого у человека эмоционально-энергетического заряда, не получающего выхода вовне, снижает уровень субъективной удовлетворенности. Особенно это состояние сказывается на восприятии своего здоровья, настроения и жизнедеятельности. А повышение уровня эмоционального интеллекта повышает уровень субъективного благополучия человека. Так, чем больше человек осведомлен в природе своих эмоции, тем меньше испытывает значимость социального окружения по отношению к себе. Чтобы не зависеть от мнения окружающих так же необходимо повышать самомотивацию, но особенно эмпатию и умение распознавать эмоции других людей. Умение управлять своими эмоциями и способность человека к самомотивации способствуют повышению настроения и удовлетворенности в повседневной деятельности и жизни в целом.

Источники и литература

- 1) 1. Бенко Е.В. Обзор зарубежных публикаций, посвященных исследованию благополучия // Журнал «Вестник Южно-Уральского государственного университета». 2015, том 8, № 2.
- 2) 2. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Перевод Исаева А.П. М.: АСТ МОСКВА. 2009.
- 3) 3. Крылов А. А. Психология. СПб. Изд-во «Проспект», 2005.
- 4) 4. Никулина Д.С. Подходы к определению эмоционального благополучия // Журнал «Известия Южного федерального университета. Технические науки». 2008, том 83, № 6.
- 5) 5. Сосновский Б.А. Психология. Учебник для педагогических вузов. М.: Высшее образование, 2008.