

«ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ МОЛОДЕЖИ»

Выполнил: Яицкий Даниил Максимович
аспирант первого года обучения,

ФГАОУ ВО «КРЫМСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В. И. Вернадского»,
институт «Таврическая академия», факультет Психологии, кафедра общей психологии и психофизиологии,

Научный руководитель: Конарева Ирина Николаевна
кандидат биологических наук, доцент кафедры общей психологии и психофизиологии

01 Понятие психологического благополучия

Одной из первых о понятии психологического благополучия в 1980-е годы начала говорить К. Рифф. Разрабатывая свою концепцию, К. Рифф отталкивалась от дихотомии Аристотеля «гедония-эвдемония.»

А.А. Скорынин утверждает, что «Психологическое благополучие – многомерное психическое явление, включающее в себя ряд компонентов.»
Подходы к изучению псих. благополучия:
гедонистический и эвдемонистический

02 Эмоциональное благополучие

Важнейшим компонентом псих. благополучия является эмоциональное благополучие – это состояние внутреннего равновесия, когда личность способна переживать весь спектр эмоций, гибко и адекватно реагировать на события в жизни, эффективно регулировать свои чувства и справляться со стрессом.

Также есть мнение, что эмоц. благополучие – это ядро психологического здоровья. Современные исследования показывают, что стрессоустойчивые люди обладают более высоким уровнем психоэмоционального благополучия в условиях постоянно меняющегося мира.

Признаки эмоционального благополучия

- Признаки эмоционального благополучия проявляются через определенные эмоциональные фазы:
- 1)на чувственно-переживательном уровне (чувство вины, радость);
 - 2) на уровне телесной фазы (телодвижение, мимика и жесты);
 - 3) на вегетативном уровне (покраснение кожных покровов и т.д.);
 - 4) на эмоционально-психологическом уровне (плач, крик, смех и улыбка);
 - 5) на социально-психологическом уровне (идентичность, самооценка, самоактуализация и Я-концепция личности).

Эмоциональная устойчивость как компонент эмоционального благополучия

Современные исследователи отмечают, что эмоциональная устойчивость – это один из психологических факторов надежности, эффективности и успешности деятельности. В целом, это значимый аспект эмоционального благополучия.

В одном из исследований А.В. Кетовой было выявлено, что 70,1% испытуемых показали низкий уровень управления своими эмоциями.

Выводы:

- Эмоциональное благополучие является важнейшим компонентом психологического здоровья личности и существенно влияет на её адаптивность, устойчивость к стрессу и качество межличностных отношений.
- Современные теоретические подходы подчеркивают многоуровневый и динамический характер эмоционального благополучия.
- Ключевыми детерминантами эмоционального благополучия являются эмоциональная устойчивость, способность к регуляции эмоций и уровень эмоционального интеллекта