НЕГОСУДАРТСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ВОСТОЧНАЯ ЭКОНОМИКО-ЮРИДИЧЕСКАЯ ГУМАНИТАРНАЯ АКАДЕМИЯ (Академия ВЭГУ)

Институт Психологии и социально-культурной работы

Кафедра психологии

КУРСОВАЯ РАБОТА

Тема: Связь эмоционального состояния личности с уровнем её психического здоровья.

УФА - 2014

# **ВВЕДЕНИЕ**

В настоящее время в современной российской науке одним из актуальных предметом исследования является здоровье человека. Психика современного человека испытывает мощные негативные воздействия социального, природного, бытового и многих других характеров, что требует специальных мер для охраны и укрепления психического здоровья. В этих условиях особую актуальность приобретает вопрос о критериях самого психического здоровья. В самой общей форме под ним, по-видимому, следует считать нормальное течение психических процессов. Психическое здоровье важная составная часть здоровья человека, поэтому нет ничего удивительного в том, что социальное, физическое и психическое здоровье связаны самым тесным образом.

Проблема здоровья относится к категории таких проблем, о которых вроде бы все знают - и как его сохранить, и чем его поправить.[4] И делают для сохранения здоровья как будто бы все лучше и больше, но результат получается не всегда, какой мы ожидаем. Проблема состоит в том, что трудно поддерживать гармонию процессов, протекающих в мозгу, но именно эта гармония есть важнейшее условие психического здоровья, залог успешной деятельности.

Проблема психического здоровья человека рассматривается на основе теории эмоций Джеймса - Ланге и А. Адлера; отношением к здоровью занимались В.М. Смирнов и Т.Н. Резникова, которые в 1983 году ввели понятие «внутренняя картина здоровья». Авторы рассматривают внутреннюю картину здоровья как своеобразный эталон здоровья человека, который может иметь достаточно сложную структуру и включать как образные, так и когнитивные представления человека о своем здоровье. Ананьев В.А. определяет внутреннюю картину здоровья, с одной стороны как совокупность интеллектуальных описаний здоровья человека, комплекс эмоциональных переживаний и ощущений, а также его поведенческие реакции, а с другой как особое отношение к здоровью, выражающегося в осознании его ценности и активно - позитивном стремлении к его совершенствованию. [24]

Практическая значимость работы заключается в исследовании и проведении анализа уровня психического состояния здоровья студентов. В ходе исследования мы выявим уровень психического здоровья студентов, самоактуализацию личности и общее психологическое состояние двух групп студентов разных факультетов.

Структура работы:

Цель исследования: провести анализ эмоционального благополучия как фактора психического здоровья.

Задачи исследования:

Провести анализ литературы по изучаемой проблеме;

Подобрать методики и провести исследование;

Проанализировать результаты и сделать выводы.

Объект исследования: уровень психического здоровья студентов.

Предмет исследования: эмоциональное благополучие как фактор состояния психического здоровья студентов.

Методы исследования: анализ литературы, тестирование, метод математической обработки данных.

В исследовании были использованы следующие методики: диагностика самоактуализации личности А.В.Лазукин в адаптации Н.Ф.Калина, ориентировочная оценка эмоционального благополучия.

**1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЛИЯНИЯ ЭМОЦИЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ**

## 

**1.1 Психическое здоровье личности**

Человек сложная живая система. Его жизнедеятельность обеспечивается на трех уровнях: биологическом, психическом и социальном. На каждом из этих уровней здоровье человека имеет свои особенности.

Здоровьеᅠ наᅠ биологическомᅠ уровнеᅠ связаноᅠ сᅠ организмомᅠ иᅠ зависитᅠ отᅠ динамическогоᅠ равновесияᅠ функцийᅠ всехᅠ внутреннихᅠ органов,ᅠ ихᅠ адекватногоᅠ реагированияᅠ наᅠ влияниеᅠ окружающейᅠ среды.

Здоровьеᅠ наᅠ социальномᅠ уровнеᅠ связаноᅠ сᅠ личностьюᅠ другихᅠ людей,ᅠ обществаᅠ вᅠ целомᅠ иᅠ зависитᅠ отᅠ местаᅠ иᅠ ролиᅠ человекаᅠ вᅠ межличностныхᅠ отношениях,ᅠ отᅠ нравственногоᅠ здоровьяᅠ социума.ᅠ Социальноеᅠ здоровьеᅠ складываетсяᅠ подᅠ влияниемᅠ родителей,ᅠ друзей,ᅠ любимыхᅠ людей,ᅠ одноклассниковᅠ вᅠ школе,ᅠ сокурсниковᅠ вᅠ вузе,ᅠ коллегᅠ поᅠ работе,ᅠ соседейᅠ поᅠ домуᅠ иᅠ т.п.

Здоровьеᅠ наᅠ психическомᅠ уровнеᅠ связаноᅠ сᅠ личностьюᅠ иᅠ зависитᅠ отᅠ такихᅠ личностныхᅠ характеристик,ᅠ какᅠ эмоционально-волеваяᅠ иᅠ мотивационно-потребностная,ᅠ отᅠ развитияᅠ самосознанияᅠ личностиᅠ иᅠ отᅠ осознанияᅠ ценностиᅠ дляᅠ личностиᅠ собственногоᅠ здоровьяᅠ иᅠ здоровогоᅠ образаᅠ жизни.[20]

Различиеᅠ междуᅠ социальнымᅠ иᅠ психическимᅠ здоровьемᅠ условное:ᅠ психическиеᅠ свойстваᅠ личностиᅠ неᅠ существуютᅠ внеᅠ системыᅠ общественныхᅠ отношений.ᅠ Человек-ᅠ существоᅠ общественное,ᅠ социумᅠ влияетᅠ наᅠ развитиеᅠ личности;ᅠ причемᅠ этоᅠ влияниеᅠ можетᅠ бытьᅠ какᅠ негативным,ᅠ такᅠ иᅠ позитивным.ᅠ Людиᅠ соᅠ здоровойᅠ психикойᅠ чувствуютᅠ себяᅠ достаточноᅠ уверенноᅠ иᅠ благополучноᅠ вᅠ любомᅠ обществе.ᅠ Вᅠ здоровомᅠ обществе,ᅠ какᅠ правило,ᅠ формируютсяᅠ здоровыеᅠ личности.ᅠ Недостаткиᅠ воспитанияᅠ иᅠ неблагоприятныеᅠ влиянияᅠ окружающейᅠ средыᅠ могутᅠ вызватьᅠ деградациюᅠ личности,ᅠ вᅠ такомᅠ случаеᅠ изменитьсяᅠ ееᅠ отношениеᅠ кᅠ самойᅠ себе,ᅠ кᅠ другимᅠ людям,ᅠ кᅠ деятельностиᅠ иᅠ общению.

Личностьᅠ сᅠ развитымᅠ самосознанием,ᅠ самостоятельнаяᅠ иᅠ ответственнаяᅠ можетᅠ противостоятьᅠ воздействиюᅠ внешнихᅠ условий,ᅠ боротьсяᅠ сᅠ трудностямиᅠ иᅠ препятствиями,ᅠ достигатьᅠ поставленныхᅠ целейᅠ иᅠ оставатьсяᅠ здоровойᅠ физически,ᅠ психическиᅠ иᅠ социально.

Долгоеᅠ времяᅠ ценностиᅠ личности,ᅠ вᅠ томᅠ числеᅠ иᅠ здоровье,ᅠ неᅠ былиᅠ приоритетнымиᅠ вᅠ нашемᅠ обществе.ᅠ Здоровьеᅠ определялосьᅠ специалистамиᅠ какᅠ «отсутствиеᅠ болезни».ᅠ Всемирнаяᅠ организацияᅠ здравоохранениеᅠ определяетᅠ здоровьеᅠ какᅠ состояниеᅠ полногоᅠ физического,ᅠ духовногоᅠ иᅠ социальногоᅠ благополучия,ᅠ аᅠ неᅠ толькоᅠ отсутствиеᅠ болезнейᅠ иᅠ физическихᅠ дефектов.ᅠ Здоровьеᅠ понятиеᅠ условное,ᅠ такᅠ какᅠ постоянныхᅠ критериевᅠ иᅠ показателей,ᅠ применимыхᅠ дляᅠ всехᅠ людей,ᅠ неᅠ существует.[26]

Реализацияᅠ идеиᅠ психическогоᅠ иᅠ социальногоᅠ здоровьяᅠ потребуетᅠ отᅠ каждогоᅠ человекаᅠ переосмысленияᅠ такихᅠ личностныхᅠ качеств,ᅠ какᅠ активностьᅠ иᅠ ответственность,ᅠ аᅠ отᅠ обществаᅠ пересмотраᅠ сложившихсяᅠ приоритетовᅠ иᅠ традицийᅠ вᅠ сфереᅠ воспитанияᅠ иᅠ образования,ᅠ трудаᅠ иᅠ отдыха.

Психическоеᅠ здоровье,ᅠ какᅠ иᅠ здоровьеᅠ вᅠ целом,ᅠ должноᅠ характеризоваться:ᅠ отсутствиемᅠ психическимᅠ иᅠ психосоматическихᅠ заболеваний;ᅠ нормальнымᅠ развитиемᅠ психики;ᅠ благоприятнымᅠ функциональнымᅠ состоянием.

Любоеᅠ нарушениеᅠ психическогоᅠ здоровьяᅠ связано,ᅠ сᅠ однойᅠ стороныᅠ сᅠ врожденнымиᅠ особенностямиᅠ психики,ᅠ сᅠ другойᅠ -ᅠ сᅠ воздействующимиᅠ вᅠ процессеᅠ жизниᅠ факторамиᅠ -ᅠ чрезмернымиᅠ психическимиᅠ нагрузками,ᅠ вызывающимиᅠ стресс,ᅠ иᅠ психотравмами.ᅠ Иᅠ тоᅠ иᅠ другоеᅠ можетᅠ обусловливатьᅠ низкийᅠ уровеньᅠ психическойᅠ энергииᅠ и,ᅠ следовательно,ᅠ низкуюᅠ работоспособность,ᅠ аᅠ такжеᅠ дисгармонию,ᅠ неадекватностьᅠ поведенияᅠ иᅠ деформациюᅠ «Я»ᅠ -ᅠ концепции.[13]

Наᅠ формированиеᅠ психическогоᅠ здоровьяᅠ накладываетᅠ отпечатокᅠ воспитаниеᅠ вᅠ семье.ᅠ Отсутствиеᅠ правильногоᅠ эмоциональногоᅠ контактаᅠ междуᅠ родителямиᅠ иᅠ ребенкомᅠ вᅠ раннемᅠ детскомᅠ возрастеᅠ -ᅠ эмоциональнаяᅠ депривацияᅠ -ᅠ ведетᅠ кᅠ выраженнымᅠ изъянамᅠ вᅠ эмоциональнойᅠ сфере,ᅠ кᅠ слабостиᅠ интеллектуальногоᅠ развития.ᅠ Воспитаниеᅠ чувствᅠ неразрывноᅠ связаноᅠ сᅠ образомᅠ жизниᅠ семьи,ᅠ иᅠ преждеᅠ всегоᅠ подражаниюᅠ поведенияᅠ родителей,ᅠ чьеᅠ доброеᅠ отношениеᅠ другᅠ кᅠ другуᅠ иᅠ окружающим,ᅠ помощьᅠ ближним,ᅠ заботаᅠ усваиваютсяᅠ детьми.ᅠ Вᅠ результатеᅠ неправильногоᅠ воспитанияᅠ формируютсяᅠ такиеᅠ чертыᅠ личности,ᅠ какᅠ эмоциональнаяᅠ неустойчивость.ᅠ Этиᅠ чертыᅠ характераᅠ усложняютᅠ общениеᅠ человекаᅠ сᅠ окружающими,ᅠ аᅠ повышеннаяᅠ неконтролируемаяᅠ эмоциональностьᅠ можетᅠ вестиᅠ кᅠ формированиюᅠ психопатий.[14]

**1.2ᅠ Психологическиеᅠ теорииᅠ эмоций**

Чистоᅠ психологическихᅠ теорийᅠ эмоций,ᅠ неᅠ затрагивающихᅠ физиологическиеᅠ иᅠ другиеᅠ связанныеᅠ сᅠ нимиᅠ вопросы,ᅠ наᅠ самомᅠ делеᅠ неᅠ существует,ᅠ аᅠ идеи,ᅠ взятыеᅠ изᅠ разныхᅠ областейᅠ научныхᅠ исследований,ᅠ вᅠ теорияхᅠ эмоцийᅠ обычноᅠ сосуществуют.ᅠ Этоᅠ неᅠ случайно,ᅠ такᅠ какᅠ эмоциюᅠ какᅠ психологическоеᅠ явлениеᅠ трудноᅠ отделитьᅠ отᅠ процессов,ᅠ происходящихᅠ вᅠ организме,ᅠ иᅠ нередкоᅠ психологическиеᅠ иᅠ физиологическиеᅠ характеристикиᅠ эмоциональныхᅠ состоянийᅠ неᅠ простоᅠ сопровождаютᅠ другᅠ друга,ᅠ ноᅠ служатᅠ другᅠ дляᅠ другаᅠ объяснением.

Многочисленнымиᅠ физиологическимиᅠ изменениямиᅠ вᅠ организмеᅠ сопровождаетсяᅠ всякоеᅠ эмоциональноеᅠ состояние.ᅠ Наᅠ протяженииᅠ историиᅠ развитияᅠ даннойᅠ областиᅠ психологическихᅠ знанийᅠ неᅠ разᅠ предпринималисьᅠ попыткиᅠ связатьᅠ физиологическиеᅠ измененияᅠ вᅠ организмеᅠ сᅠ темиᅠ илиᅠ инымиᅠ эмоциямиᅠ иᅠ показать,ᅠ комплексыᅠ органическихᅠ признаков,ᅠ сопровождающиеᅠ различныеᅠ эмоциональныеᅠ процессы,ᅠ действительноᅠ различны.[22]

Вᅠ 1872ᅠ г.ᅠ Ч.ᅠ Дарвинᅠ опубликовалᅠ книгуᅠ «Выражениеᅠ эмоцийᅠ уᅠ человекаᅠ иᅠ животных»,ᅠ котораяᅠ явиласьᅠ поворотнымᅠ пунктомᅠ вᅠ пониманииᅠ связиᅠ биологическихᅠ иᅠ психологическихᅠ явлений,ᅠ вᅠ частностиᅠ организмаᅠ иᅠ эмоций.ᅠ Вᅠ нейᅠ былоᅠ доказано,ᅠ чтоᅠ эволюционныйᅠ принципᅠ применимᅠ неᅠ толькоᅠ кᅠ биофизическому,ᅠ ноᅠ иᅠ психолого-поведенческомуᅠ развитиюᅠ живого,ᅠ чтоᅠ междуᅠ поведениемᅠ животногоᅠ иᅠ человекаᅠ непроходимойᅠ пропастиᅠ неᅠ существует.ᅠ Дарвинᅠ показал,ᅠ чтоᅠ воᅠ внешнемᅠ выраженииᅠ разныхᅠ эмоциональныхᅠ состояний,ᅠ вᅠ экспрессивно-телесныхᅠ движенияхᅠ многоᅠ общегоᅠ уᅠ антропоидовᅠ иᅠ слепорожденныхᅠ детей.ᅠ Этиᅠ наблюденияᅠ леглиᅠ вᅠ основуᅠ теорииᅠ эмоций,ᅠ котораяᅠ получилаᅠ названиеᅠ эволюционной.ᅠ Эмоцииᅠ согласноᅠ этойᅠ теорииᅠ появилисьᅠ вᅠ процессеᅠ эволюцииᅠ живыхᅠ существᅠ какᅠ жизненноᅠ важныеᅠ приспособительныеᅠ механизмы,ᅠ способствующиеᅠ адаптацииᅠ организмаᅠ кᅠ условиямᅠ иᅠ ситуациямᅠ егоᅠ жизни.ᅠ Телесныеᅠ изменения,ᅠ сопровождающиеᅠ различныеᅠ эмоциональныеᅠ состояния,ᅠ поᅠ Дарвину,ᅠ естьᅠ неᅠ чтоᅠ иноеᅠ какᅠ рудиментыᅠ реальныхᅠ приспособительныхᅠ реакцийᅠ организма.

Идеиᅠ Ч.ᅠ Дарвинаᅠ былиᅠ воспринятыᅠ иᅠ развитыᅠ вᅠ другойᅠ теории,ᅠ получившейᅠ вᅠ психологииᅠ широкуюᅠ известность.ᅠ Ееᅠ авторамиᅠ явилисьᅠ У.ᅠ Джемсᅠ иᅠ К.ᅠ Ланге.ᅠ Джемсᅠ считал,ᅠ чтоᅠ определенныеᅠ физическиеᅠ состоянияᅠ характерныᅠ дляᅠ различныхᅠ эмоцийᅠ -ᅠ любопытства,ᅠ восторга,ᅠ страха,ᅠ гневаᅠ иᅠ волнения.ᅠ Соответствующиеᅠ телесныеᅠ измененияᅠ былиᅠ названыᅠ органическиеᅠ проявлениямиᅠ эмоций.ᅠ Именноᅠ органическиеᅠ измененияᅠ поᅠ теорииᅠ Джемсаᅠ -ᅠ Лангеᅠ являютсяᅠ первопричинамиᅠ эмоций.ᅠ Отражаясьᅠ вᅠ головеᅠ человекаᅠ черезᅠ системуᅠ обратныхᅠ связей,ᅠ ониᅠ порождаютᅠ эмоциональноеᅠ переживаниеᅠ соответствующейᅠ модальности.ᅠ Сначалаᅠ подᅠ действиемᅠ внешнихᅠ стимуловᅠ происходятᅠ характерныеᅠ дляᅠ эмоцийᅠ измененияᅠ вᅠ организмеᅠ иᅠ толькоᅠ затемᅠ -ᅠ какᅠ ихᅠ следствиеᅠ -ᅠ возникаетᅠ самаᅠ эмоция.[23]

Альтернативнуюᅠ точкуᅠ зренияᅠ наᅠ соотношениеᅠ органическихᅠ иᅠ эмоциональныхᅠ процессовᅠ предложилᅠ У.ᅠ Кеннон.ᅠ Онᅠ однимᅠ изᅠ первыхᅠ отметилᅠ тотᅠ факт,ᅠ чтоᅠ телесныеᅠ изменения,ᅠ наблюдаемыеᅠ приᅠ возникновенииᅠ разныхᅠ эмоциональныхᅠ состояний,ᅠ весьмаᅠ похожиᅠ другᅠ наᅠ другаᅠ иᅠ поᅠ разнообразиюᅠ недостаточныᅠ дляᅠ того,ᅠ чтобыᅠ вполнеᅠ удовлетворительноᅠ объяснитьᅠ качественныеᅠ различияᅠ вᅠ высшихᅠ эмоциональныхᅠ переживанияхᅠ человека.ᅠ Внутренниеᅠ органы,ᅠ сᅠ изменениямиᅠ состоянийᅠ которыхᅠ Джемсᅠ иᅠ Лангеᅠ связывалиᅠ возникновениеᅠ эмоциональныхᅠ состояний,ᅠ кромеᅠ того,ᅠ представляютᅠ собойᅠ довольноᅠ малочувствительныеᅠ структуры.ᅠ Которыеᅠ оченьᅠ медленноᅠ приходятᅠ вᅠ состояниеᅠ возбуждения.ᅠ Эмоцииᅠ жеᅠ обычноᅠ возникаютᅠ иᅠ развиваютсяᅠ довольноᅠ быстро.

Самымᅠ сильнымᅠ контраргументомᅠ Кеннонаᅠ кᅠ теорииᅠ Джемсаᅠ -ᅠ Лангеᅠ оказалсяᅠ следующий:ᅠ искусственноᅠ вызываемоеᅠ прекращениеᅠ поступленияᅠ органическихᅠ сигналовᅠ вᅠ головнойᅠ мозгᅠ неᅠ предотвращаетᅠ возникновениеᅠ эмоций.

Вследᅠ заᅠ теориями,ᅠ объясняющимиᅠ взаимосвязьᅠ эмоциональныхᅠ иᅠ органическихᅠ процессов,ᅠ появилисьᅠ теории,ᅠ описывающиеᅠ влияниеᅠ эмоцийᅠ наᅠ психикуᅠ иᅠ поведениеᅠ человека.ᅠ Эмоции,ᅠ какᅠ оказалось,ᅠ регулируютᅠ деятельность,ᅠ обнаруживаяᅠ вполнеᅠ определенноеᅠ наᅠ нееᅠ влияниеᅠ вᅠ зависимостиᅠ отᅠ характераᅠ иᅠ интенсивностиᅠ эмоциональногоᅠ переживания.ᅠ Д.О.ᅠ Хеббуᅠ удалосьᅠ экспериментальнымᅠ путемᅠ получитьᅠ кривую,ᅠ выражающуюᅠ зависимостьᅠ междуᅠ уровнемᅠ эмоциональногоᅠ возбужденияᅠ человекаᅠ иᅠ успешностьюᅠ егоᅠ практическойᅠ деятельности.ᅠ Полученнаяᅠ криваяᅠ показывает,ᅠ чтоᅠ междуᅠ эмоциональнымᅠ возбуждениемᅠ иᅠ эффективностьюᅠ деятельностиᅠ человекаᅠ существуетᅠ криволинейная,ᅠ «колоколообразная»ᅠ зависимость.ᅠ Дляᅠ достиженияᅠ наивысшегоᅠ результатаᅠ вᅠ деятельностиᅠ неᅠ желательныᅠ какᅠ слишкомᅠ слабые,ᅠ такᅠ иᅠ оченьᅠ сильныеᅠ эмоциональныеᅠ возбуждения.ᅠ Дляᅠ каждогоᅠ человекаᅠ имеетсяᅠ оптимумᅠ эмоциональнойᅠ возбудимости,ᅠ обеспечивающийᅠ максимумᅠ эффективностиᅠ вᅠ работе.ᅠ Оптимальныйᅠ уровеньᅠ эмоциональногоᅠ возбуждения,ᅠ вᅠ своюᅠ очередь,ᅠ зависитᅠ отᅠ многихᅠ факторов:ᅠ отᅠ особенностейᅠ выполняемойᅠ деятельности,ᅠ отᅠ условий,ᅠ вᅠ которыхᅠ онаᅠ протекает,ᅠ отᅠ индивидуальностиᅠ включенногоᅠ вᅠ нееᅠ человекаᅠ иᅠ отᅠ многоᅠ другого.ᅠ Слишкомᅠ слабаяᅠ эмоциональнаяᅠ возбужденностьᅠ неᅠ обеспечиваетᅠ должнойᅠ мотивацииᅠ деятельности,ᅠ аᅠ слишкомᅠ сильнаяᅠ разрушаетᅠ ее,ᅠ дезорганизуетᅠ иᅠ делаетᅠ практическиᅠ неуправляемой.[23]

Уᅠ человекаᅠ вᅠ динамикеᅠ эмоциональныхᅠ процессовᅠ иᅠ состоянийᅠ неᅠ меньшуюᅠ роль,ᅠ чемᅠ органическиеᅠ иᅠ физическиеᅠ воздействия,ᅠ играютᅠ когнитивно-психологическиеᅠ факторы.ᅠ Вᅠ связиᅠ сᅠ этимᅠ былиᅠ предложеныᅠ новыеᅠ концепции,ᅠ объясняющиеᅠ эмоцииᅠ уᅠ человекаᅠ динамическимиᅠ особенностямиᅠ когнитивныхᅠ процессов.

Однойᅠ изᅠ первыхᅠ подобныхᅠ теорийᅠ явиласьᅠ теорияᅠ когнитивногоᅠ диссонансаᅠ Л.ᅠ Фестингера.ᅠ Согласноᅠ ейᅠ положительноеᅠ эмоциональноеᅠ переживаниеᅠ возникаетᅠ уᅠ человекаᅠ тогда,ᅠ когдаᅠ егоᅠ ожиданияᅠ подтверждаются,ᅠ аᅠ когнитивныеᅠ представленияᅠ воплощаютсяᅠ вᅠ жизнь,ᅠ т.е.ᅠ когдаᅠ реальныеᅠ результатыᅠ деятельностиᅠ соответствуютᅠ намеченным,ᅠ согласуютсяᅠ сᅠ ними,ᅠ или,ᅠ что,ᅠ тоᅠ жеᅠ самое,ᅠ находятсяᅠ вᅠ консонансе.ᅠ Отрицательныеᅠ эмоцииᅠ возникаютᅠ иᅠ усиливаютсяᅠ вᅠ техᅠ случаях,ᅠ когдаᅠ междуᅠ ожидаемымиᅠ иᅠ действительнымиᅠ результатамиᅠ деятельностиᅠ имеетсяᅠ расхождение,ᅠ несоответствиеᅠ илиᅠ диссонанс.

Субъективноᅠ состояниеᅠ когнитивногоᅠ диссонансаᅠ обычноᅠ переживаетсяᅠ человекомᅠ какᅠ дискомфорт,ᅠ иᅠ онᅠ стремитсяᅠ какᅠ можноᅠ скорееᅠ отᅠ негоᅠ избавиться.ᅠ Выходᅠ изᅠ состоянияᅠ когнитивногоᅠ диссонансаᅠ можетᅠ бытьᅠ двояким:ᅠ илиᅠ изменитьᅠ когнитивныеᅠ ожиданияᅠ иᅠ планыᅠ такимᅠ образом,ᅠ чтобыᅠ ониᅠ соответствовалиᅠ реальноᅠ полученномуᅠ результату,ᅠ илиᅠ попытатьсяᅠ получитьᅠ новыйᅠ результат,ᅠ которыйᅠ быᅠ согласовалсяᅠ сᅠ прежнимиᅠ ожиданиями.

Вᅠ психологииᅠ теорияᅠ когнитивногоᅠ диссонансаᅠ нередкоᅠ используетсяᅠ дляᅠ того,ᅠ чтобыᅠ объяснитьᅠ поступкиᅠ человека,ᅠ егоᅠ действияᅠ вᅠ различныхᅠ социальныхᅠ ситуациях.ᅠ Эмоцииᅠ жеᅠ рассматриваютсяᅠ вᅠ качествеᅠ основногоᅠ мотиваᅠ соответствующихᅠ действийᅠ иᅠ поступков.ᅠ Лежащимᅠ вᅠ ихᅠ основеᅠ когнитивнымᅠ факторамᅠ придаетсяᅠ вᅠ детерминацииᅠ поведенияᅠ человекаᅠ гораздоᅠ большаяᅠ роль,ᅠ чемᅠ органическимᅠ изменениям.[22]

Доминирующаяᅠ когнитивистскаяᅠ ориентацияᅠ психологическихᅠ исследованийᅠ привелаᅠ кᅠ тому,ᅠ чтоᅠ вᅠ качествеᅠ эмоциогенныхᅠ факторовᅠ сталиᅠ рассматриватьᅠ такжеᅠ иᅠ сознательныеᅠ оценки,ᅠ которыеᅠ человекᅠ даетᅠ ситуации.ᅠ Полагают,ᅠ чтоᅠ такиеᅠ оценкиᅠ непосредственноᅠ влияютᅠ наᅠ характерᅠ эмоциональногоᅠ переживания.

Кᅠ тому,ᅠ чтоᅠ былоᅠ сказаноᅠ обᅠ условияхᅠ иᅠ факторахᅠ возникновенияᅠ эмоцийᅠ иᅠ ихᅠ динамикеᅠ У.ᅠ Джемсом,ᅠ К.ᅠ Ланге,ᅠ У.ᅠ Кенноном,ᅠ Д.ᅠ Хеббомᅠ иᅠ Л.ᅠ Фестингером,ᅠ свойᅠ вкладᅠ внесᅠ С.ᅠ Шехтер.ᅠ Концеццияᅠ эмоций,ᅠ предложеннаяᅠ С.ᅠ Шехтером,ᅠ получилаᅠ названиеᅠ когнитивноᅠ -ᅠ физиологической.

Согласноᅠ этойᅠ теорииᅠ наᅠ возникшееᅠ эмоциональноеᅠ состояниеᅠ помимоᅠ воспринимаемыхᅠ стимуловᅠ иᅠ порождаемыхᅠ имиᅠ телесныхᅠ измененийᅠ оказываютᅠ воздействиеᅠ прошлыйᅠ опытᅠ иᅠ оценкаᅠ имᅠ наличнойᅠ ситуацииᅠ сᅠ точкиᅠ зренияᅠ актуальныхᅠ дляᅠ негоᅠ интересовᅠ иᅠ потребностей.ᅠ Косвеннымᅠ подтверждениемᅠ справедливостиᅠ когнитивнойᅠ теорииᅠ эмоцийᅠ являетсяᅠ влияниеᅠ наᅠ переживаниеᅠ человекаᅠ словесныхᅠ инструкций,ᅠ аᅠ такжеᅠ тойᅠ дополнительнойᅠ эмоциогеннойᅠ информации,ᅠ котораяᅠ предназначенаᅠ дляᅠ измененияᅠ оценкиᅠ человекомᅠ возникшейᅠ ситуации.

Характерᅠ иᅠ интенсивностьᅠ эмоциональныхᅠ переживанийᅠ зависятᅠ отᅠ того,ᅠ какᅠ ихᅠ переживаютᅠ другие,ᅠ рядомᅠ находящиесяᅠ люди.ᅠ Этоᅠ значит,ᅠ чтоᅠ эмоциональныеᅠ состоянияᅠ могутᅠ передаватьсяᅠ отᅠ человекаᅠ кᅠ человеку,ᅠ причемᅠ уᅠ человекаᅠ вᅠ отличиеᅠ отᅠ животныхᅠ качествоᅠ коммуницируемыхᅠ эмоциональныхᅠ переживанийᅠ зависитᅠ отᅠ егоᅠ личногоᅠ отношенияᅠ кᅠ тому,ᅠ комуᅠ онᅠ сопереживает.

**1.3ᅠ Эмоциональноеᅠ благополучиеᅠ какᅠ факторᅠ психическогоᅠ здоровья**

Согласноᅠ З.Фрейду,ᅠ благополучиеᅠ человекаᅠ воᅠ взрослойᅠ жизниᅠ определяетсяᅠ егоᅠ способностьюᅠ любитьᅠ иᅠ трудиться.ᅠ Большинствоᅠ психологовᅠ пользуютсяᅠ инымиᅠ терминамиᅠ вᅠ своихᅠ определениях,ᅠ ноᅠ смыслᅠ последнихᅠ остаетсяᅠ неизменным.ᅠ Так,ᅠ Эриксонᅠ указываетᅠ наᅠ достижениеᅠ близостиᅠ иᅠ генеративностиᅠ какᅠ наᅠ вехиᅠ благополучнойᅠ взрослости.ᅠ Другиеᅠ говорятᅠ оᅠ принадлежностиᅠ кᅠ какой-тоᅠ группеᅠ иᅠ личныхᅠ достижениях,ᅠ третьиᅠ -ᅠ обᅠ общественномᅠ признанииᅠ иᅠ компетентностиᅠ вᅠ каком-либоᅠ деле.ᅠ Такимᅠ образом,ᅠ успешностьᅠ жизненногоᅠ путиᅠ взрослогоᅠ человекаᅠ самымᅠ теснымᅠ образомᅠ связанаᅠ сᅠ егоᅠ семейнымиᅠ отношениями,ᅠ трудовойᅠ деятельностьюᅠ иᅠ эмоциональнымᅠ состоянием.[28]

Важнейшаяᅠ задача,ᅠ встающаяᅠ передᅠ человекомᅠ вᅠ юностиᅠ иᅠ раннейᅠ взрослости,ᅠ установлениеᅠ своейᅠ идентичностиᅠ вᅠ близкихᅠ отношенияхᅠ сᅠ другимиᅠ людьмиᅠ иᅠ вᅠ трудовойᅠ деятельности.

Самоактуализируясь,ᅠ человекᅠ приобретаетᅠ своюᅠ идентичность,ᅠ чтоᅠ служитᅠ источникомᅠ эмоциональногоᅠ благополучияᅠ иᅠ переживанияᅠ счастья.

Сᅠ тенденциейᅠ самоактуализацииᅠ связанᅠ процессᅠ формированияᅠ "Яᅠ -ᅠ концепцииᅠ "ᅠ личности,ᅠ которыйᅠ особенноᅠ активноᅠ идетᅠ вᅠ периодᅠ раннейᅠ взрослости.ᅠ "Яᅠ -ᅠ концепцияᅠ "ᅠ человекаᅠ -ᅠ представлениеᅠ оᅠ самомᅠ себе,ᅠ системаᅠ установокᅠ относительноᅠ собственнойᅠ личности.ᅠ Яᅠ -ᅠ концепцияᅠ формируетсяᅠ вᅠ связиᅠ сᅠ самореализациейᅠ личности,ᅠ стремлениеᅠ кᅠ актуализацииᅠ -ᅠ мотивирующийᅠ стимулᅠ развитияᅠ Яᅠ -ᅠ концепции.

Различиеᅠ междуᅠ Яᅠ -ᅠ образомᅠ иᅠ Яᅠ -ᅠ концепциейᅠ состоитᅠ вᅠ том,ᅠ чтоᅠ Яᅠ -ᅠ концепцияᅠ взрослогоᅠ неᅠ всегдаᅠ соответствуетᅠ егоᅠ собственномуᅠ Яᅠ -ᅠ образу,ᅠ отражающемуᅠ преимущественноᅠ личностныеᅠ переживания.ᅠ Конгруэнтностьᅠ Я-концепцииᅠ -ᅠ соответствие,ᅠ состоянияᅠ гармонии,ᅠ котороеᅠ ощущается,ᅠ когдаᅠ нетᅠ несоответствияᅠ междуᅠ переживаниямиᅠ человекаᅠ иᅠ егоᅠ Я-концепциейᅠ -ᅠ достигаетсяᅠ посредствомᅠ самоактуализации.[18]

Такимᅠ образом,ᅠ состояниеᅠ гармонииᅠ междуᅠ представлениямиᅠ человекаᅠ оᅠ себе,ᅠ егоᅠ потенциаломᅠ ("ядро"ᅠ Я-концепции)ᅠ иᅠ Я-образомᅠ (непосредственноᅠ тем,ᅠ чтоᅠ человекᅠ являетᅠ собойᅠ иᅠ теᅠ чувства,ᅠ которыеᅠ этоᅠ вызывает)ᅠ -ᅠ конгруэнтностьᅠ Я-концепции,ᅠ достигаетсяᅠ посредствомᅠ самоактуализации.ᅠ Именноᅠ ощущениеᅠ баланса,ᅠ гармонии,ᅠ соответствияᅠ междуᅠ потенциаломᅠ человекаᅠ иᅠ реальнойᅠ действительностьюᅠ являетсяᅠ условиемᅠ эмоциональногоᅠ благополучия,ᅠ фактором,ᅠ обуславливающимᅠ переживаниеᅠ счастья.

Исходяᅠ изᅠ теоретическогоᅠ анализаᅠ различныхᅠ подходовᅠ кᅠ проблемеᅠ счастьяᅠ иᅠ определяющегоᅠ егоᅠ эмоциональногоᅠ благополучия,ᅠ можноᅠ заключить,ᅠ чтоᅠ глубинныйᅠ смыслᅠ жизниᅠ человекаᅠ заключаетсяᅠ вᅠ реализацииᅠ заложенногоᅠ вᅠ негоᅠ изначальноᅠ потенциала.ᅠ Движениеᅠ поᅠ путиᅠ самовыраженияᅠ приноситᅠ индивидуᅠ счастье.ᅠ Реализуяᅠ себяᅠ вᅠ деятельности,ᅠ либоᅠ вᅠ любвиᅠ деятельной,ᅠ находитᅠ источникᅠ наибольшегоᅠ удовлетворенияᅠ иᅠ радости.ᅠ Стремлениеᅠ реализоватьᅠ свойᅠ потенциалᅠ являетсяᅠ фактором,ᅠ обусловливающимᅠ развитиеᅠ счастливойᅠ личности.[28]

Вᅠ определенииᅠ понятияᅠ «здоровье»ᅠ вᅠ качествеᅠ одногоᅠ изᅠ егоᅠ основныхᅠ элементовᅠ включеноᅠ состояниеᅠ психическогоᅠ благополучия.ᅠ Психическоеᅠ состояниеᅠ человекаᅠ оказываетᅠ существенноеᅠ влияниеᅠ наᅠ многиеᅠ стороныᅠ егоᅠ здоровья,ᅠ оноᅠ определяетᅠ умственнуюᅠ иᅠ физическуюᅠ активность,ᅠ иᅠ работоспособность,ᅠ такᅠ какᅠ непосредственноᅠ влияетᅠ наᅠ функцииᅠ организма,ᅠ наᅠ способностьᅠ человекаᅠ адаптироватьсяᅠ кᅠ изменяющимсяᅠ условиямᅠ средыᅠ обитания.

Важнымᅠ проявлениемᅠ психическогоᅠ благополучияᅠ являетсяᅠ состояниеᅠ эмоциональнойᅠ сферыᅠ человека.ᅠ Эмоциональнаяᅠ устойчивостьᅠ вᅠ полнойᅠ мереᅠ проявляетсяᅠ вᅠ психическойᅠ уравновешенности.

Эмоциональныеᅠ переживанияᅠ -ᅠ этоᅠ внешниеᅠ проявленияᅠ психическогоᅠ состоянияᅠ человекаᅠ иᅠ вᅠ тоᅠ жеᅠ времяᅠ ониᅠ оказываютᅠ существенноеᅠ влияниеᅠ наᅠ внутренниеᅠ физическиеᅠ функции.ᅠ Уᅠ психическиᅠ здоровогоᅠ человекаᅠ доминируетᅠ хорошееᅠ (оптимистическое)ᅠ настроение.[15]

Эмоциональныеᅠ реакцииᅠ проявляютсяᅠ вᅠ видеᅠ субъективныхᅠ переживаний,ᅠ своегоᅠ отношенияᅠ коᅠ всему,ᅠ чтоᅠ человекᅠ познаетᅠ иᅠ делает,ᅠ кᅠ тому,ᅠ чтоᅠ егоᅠ окружает.ᅠ Эмоциональныеᅠ реакцииᅠ могутᅠ иметьᅠ различнуюᅠ окраску:ᅠ радостьᅠ илиᅠ печаль,ᅠ восторгᅠ илиᅠ разочарование,ᅠ жалостьᅠ илиᅠ агрессивность,ᅠ больᅠ илиᅠ стыд.

Эмоциональныеᅠ реакцииᅠ людейᅠ наᅠ одинаковуюᅠ ситуациюᅠ различныᅠ (субъективны):ᅠ разныеᅠ людиᅠ поᅠ -ᅠ разномуᅠ переживаютᅠ иᅠ выражаютᅠ своиᅠ эмоции.ᅠ Этоᅠ детерминировано,ᅠ какᅠ минимум,ᅠ двумяᅠ причинами:ᅠ сᅠ однойᅠ стороны,ᅠ генетическойᅠ обусловленностью,ᅠ аᅠ сᅠ другойᅠ -ᅠ приобретеннымᅠ жизненнымᅠ опытом.[18]

Длительныеᅠ негативныеᅠ неотреагированныеᅠ эмоцииᅠ могутᅠ истощитьᅠ организмᅠ человекаᅠ доᅠ крайнейᅠ степени,ᅠ вызываяᅠ неблагоприятныеᅠ последствияᅠ дляᅠ здоровьяᅠ человека.ᅠ Ноᅠ вместеᅠ сᅠ темᅠ ихᅠ полноеᅠ отсутствиеᅠ такжеᅠ вредноᅠ дляᅠ организма.ᅠ Всеᅠ зависитᅠ отᅠ интенсивностиᅠ иᅠ продолжительностиᅠ эмоциональныхᅠ переживаний.

Дляᅠ здоровойᅠ психикиᅠ характерноᅠ положительноеᅠ эмоциональноеᅠ состояниеᅠ какᅠ устойчивыйᅠ характерᅠ откликовᅠ наᅠ различныеᅠ события,ᅠ факты.ᅠ Преобладающееᅠ эмоциональноеᅠ состояниеᅠ -ᅠ этоᅠ настроение,ᅠ тотᅠ эмоциональныйᅠ фон,ᅠ наᅠ которомᅠ идетᅠ жизньᅠ человекаᅠ соᅠ всемиᅠ егоᅠ компонентами.ᅠ Именноᅠ эмоциональноеᅠ состояниеᅠ оказываетᅠ мощноеᅠ влияниеᅠ наᅠ психическоеᅠ здоровьеᅠ иᅠ являетсяᅠ егоᅠ надежнымᅠ индикаторомᅠ эмоциональногоᅠ благополучия,ᅠ поэтомуᅠ негативноеᅠ эмоциональноеᅠ состояниеᅠ -ᅠ показательᅠ ухудшенияᅠ психическогоᅠ здоровьяᅠ иᅠ здоровьяᅠ вᅠ целом.

Изᅠ всехᅠ эмоциональныхᅠ феноменовᅠ настроениеᅠ являетсяᅠ самымᅠ неопределенным.ᅠ Вᅠ обыденномᅠ сознанииᅠ оноᅠ частоᅠ понимаетсяᅠ какᅠ хорошееᅠ илиᅠ плохоеᅠ «расположениеᅠ духа»,ᅠ настройᅠ человекаᅠ вᅠ данныйᅠ моментᅠ общаться,ᅠ чемᅠ -ᅠ тоᅠ заниматься,ᅠ соглашаться,ᅠ илиᅠ неᅠ соглашаться.ᅠ Настроениеᅠ предрасполагаетᅠ человекаᅠ кᅠ переживаниюᅠ определенныхᅠ эмоций.ᅠ Настроениеᅠ можетᅠ бытьᅠ обусловленоᅠ биохимическимиᅠ сдвигамиᅠ вᅠ организме,ᅠ тогдаᅠ какᅠ внутренниеᅠ биохимическиеᅠ измененияᅠ самиᅠ поᅠ себеᅠ неᅠ способныᅠ вызватьᅠ такиеᅠ специфическиеᅠ эмоции,ᅠ какᅠ ревностьᅠ иᅠ гордость.[17]

Некоторыеᅠ авторыᅠ предпочитаютᅠ неᅠ говоритьᅠ оᅠ настроении,ᅠ вместоᅠ этогоᅠ используютᅠ терминᅠ «эмоциональныйᅠ фон»,ᅠ которыйᅠ отражаетᅠ общееᅠ глобальноеᅠ отношениеᅠ человекаᅠ кᅠ окружающейᅠ ситуацииᅠ иᅠ кᅠ себеᅠ самому.

Настроениеᅠ вᅠ большинствеᅠ характеризуется:ᅠ слабойᅠ интенсивностью;ᅠ значительнойᅠ длительностью;ᅠ неясностьюᅠ егоᅠ причины.

Слабаяᅠ интенсивностьᅠ иᅠ связаннаяᅠ сᅠ этимᅠ плохаяᅠ осознаваемостьᅠ являютсяᅠ характеристикамиᅠ настроения.ᅠ Настроениеᅠ можетᅠ осознаватьсяᅠ неᅠ толькоᅠ какᅠ нерасчлененныйᅠ общийᅠ эмоциональныйᅠ фон,ᅠ ноᅠ иᅠ какᅠ четкоᅠ идентифицируемоеᅠ переживаниеᅠ (скука,ᅠ тоска,ᅠ печаль,ᅠ радость).ᅠ Такимᅠ образом,ᅠ настроениеᅠ можетᅠ осознаватьсяᅠ какᅠ отчетливо,ᅠ такᅠ иᅠ неотчетливо.ᅠ Настроениеᅠ связаноᅠ соᅠ всемиᅠ переживаниямиᅠ личностиᅠ иᅠ определяетсяᅠ какᅠ сочетаниеᅠ отдельныхᅠ психическихᅠ состояний,ᅠ одноᅠ изᅠ которых,ᅠ какᅠ правило,ᅠ доминируетᅠ иᅠ придаетᅠ психическойᅠ деятельностиᅠ человекаᅠ определеннуюᅠ окраску.

Влияниеᅠ наᅠ активностьᅠ человека.ᅠ Любоеᅠ эмоциональноеᅠ состояниеᅠ оказываетᅠ влияниеᅠ наᅠ поведениеᅠ иᅠ деятельностьᅠ человека.ᅠ Функциейᅠ настроенияᅠ являетсяᅠ информированиеᅠ обᅠ общемᅠ состоянииᅠ иᅠ потребностяхᅠ человека.ᅠ Настроениеᅠ стимулируетᅠ человекаᅠ наᅠ такоеᅠ поведение,ᅠ котороеᅠ улучшилоᅠ быᅠ егоᅠ гедоническийᅠ тон.ᅠ Настроениеᅠ действуетᅠ какᅠ контекст,ᅠ постепенноᅠ трансформируяᅠ нашиᅠ реакцииᅠ наᅠ события.

Длительностьᅠ настроения.ᅠ А.ᅠ Г.ᅠ Маклаковᅠ рассматриваетᅠ настроениеᅠ «хроническое»ᅠ эмоциональноеᅠ состояние,ᅠ окрашивающееᅠ всеᅠ поведениеᅠ человека.ᅠ Однакоᅠ хроническимᅠ настроениеᅠ бываетᅠ лишьᅠ приᅠ патологии,ᅠ напримерᅠ какᅠ патологическоеᅠ депрессивноеᅠ состояние.ᅠ Еслиᅠ жеᅠ речьᅠ идетᅠ оᅠ норме,ᅠ тоᅠ этоᅠ скорееᅠ ужеᅠ эмоциональнаяᅠ чертаᅠ личностиᅠ -ᅠ оптимизмᅠ илиᅠ пессимизм.[22]

Осознаниеᅠ причиныᅠ настроения.ᅠ Причинаᅠ настроенияᅠ неᅠ всегдаᅠ осознается,ᅠ поэтомуᅠ частоᅠ настроениеᅠ переживаетсяᅠ какᅠ безотчетное.ᅠ Настроениеᅠ отражаетᅠ бессознательнуюᅠ обобщеннуюᅠ оценкуᅠ того,ᅠ какᅠ наᅠ данныйᅠ моментᅠ складываютсяᅠ обстоятельства.ᅠ Чтоᅠ касаетсяᅠ неясностиᅠ воᅠ многихᅠ случаяхᅠ причиныᅠ настроения,ᅠ тоᅠ этоᅠ можетᅠ бытьᅠ связаноᅠ сᅠ тем,ᅠ чтоᅠ настроениеᅠ принимаютᅠ следᅠ пережитой,ᅠ частоᅠ мимолетнойᅠ эмоции.

Вᅠ структуреᅠ настроенияᅠ выделяютᅠ пятьᅠ компонентов:ᅠ релятивныйᅠ (оценочный),ᅠ эмоциональный,ᅠ когнитивный,ᅠ мотивационныйᅠ иᅠ физическогоᅠ самочувствия.ᅠ Релятивныйᅠ компонентᅠ связанᅠ сᅠ отношениемᅠ человекаᅠ кᅠ происходящемуᅠ сᅠ нимᅠ иᅠ вокругᅠ него.ᅠ Онᅠ включаетᅠ вᅠ себяᅠ рядᅠ элементовᅠ структурыᅠ отношенийᅠ личности:ᅠ особенностиᅠ самооценкиᅠ иᅠ принятияᅠ себя,ᅠ удовлетворенностьᅠ отношениямиᅠ сᅠ миромᅠ природы,ᅠ предметов,ᅠ людей.ᅠ Вᅠ этомᅠ компонентеᅠ особуюᅠ рольᅠ играетᅠ соответствиеᅠ илиᅠ несоответствиеᅠ воспринимаемогоᅠ иᅠ желаемого.

Эмоциональныйᅠ компонентᅠ характеризуетᅠ доминирующаяᅠ эмоция.ᅠ Вᅠ формированииᅠ актуальногоᅠ иᅠ относительноᅠ устойчивогоᅠ состоянияᅠ объединяютᅠ различныеᅠ чувстваᅠ иᅠ переживанияᅠ сᅠ разнымᅠ влияниемᅠ наᅠ чувственныйᅠ тон.ᅠ Возникаетᅠ эмоциональнаяᅠ доминанта,ᅠ т.е.ᅠ эмоциональныйᅠ компонентᅠ настроения.ᅠ Вᅠ негоᅠ входятᅠ такжеᅠ переживанияᅠ телесногоᅠ благополучияᅠ -ᅠ физическогоᅠ комфортаᅠ иᅠ дискомфорта.ᅠ Такимᅠ образом,ᅠ получается,ᅠ чтоᅠ эмоциональныйᅠ компонентᅠ настроенияᅠ являетсяᅠ интегральнойᅠ характеристикойᅠ испытываемыхᅠ человекомᅠ наᅠ протяженииᅠ определенногоᅠ временногоᅠ периодаᅠ эмоций,ᅠ какᅠ положительных,ᅠ такᅠ иᅠ отрицательных.

Когнитивныйᅠ компонентᅠ настроенияᅠ образуютᅠ интерпретацииᅠ текущейᅠ жизненнойᅠ ситуацией,ᅠ полнотаᅠ ееᅠ понимания,ᅠ прогнозᅠ перспективᅠ развитияᅠ ситуации,ᅠ интерпретацииᅠ иᅠ оценкаᅠ своегоᅠ телесногоᅠ иᅠ духовногоᅠ здоровья,ᅠ прогнозᅠ егоᅠ динамики.ᅠ Вᅠ когнитивныйᅠ компонентᅠ входитᅠ представлениеᅠ оᅠ себе.[23]

Мотивационныйᅠ компонентᅠ настроения.ᅠ Процессᅠ мотивации,ᅠ егоᅠ интенсивностьᅠ иᅠ характерᅠ протеканияᅠ вᅠ существеннойᅠ мереᅠ определяютᅠ интенсивностьᅠ эмоциональныхᅠ процессов,ᅠ остротуᅠ реакцийᅠ наᅠ ситуациюᅠ иᅠ развитиеᅠ событий.

Компонентᅠ физическогоᅠ самочувствияᅠ отражаетᅠ органическоеᅠ самочувствие,ᅠ тонусᅠ жизнедеятельностиᅠ организмаᅠ иᅠ теᅠ локализованныеᅠ органическиеᅠ ощущения,ᅠ которыеᅠ исходятᅠ отᅠ внутреннихᅠ органов.

Видыᅠ настроений.ᅠ Выделяемыеᅠ видыᅠ настроенийᅠ подчеркиваютᅠ тождественностьᅠ сᅠ эмоциями.ᅠ Настроениеᅠ можетᅠ бытьᅠ хорошим,ᅠ приподнятымᅠ иᅠ плохим,ᅠ подавленным.ᅠ Вᅠ первомᅠ случаеᅠ приᅠ егоᅠ устойчивомᅠ проявленииᅠ говорятᅠ оᅠ гипертимии,ᅠ т.е.ᅠ повышенномᅠ настроении.ᅠ Оноᅠ характеризуетсяᅠ приподнятостью,ᅠ веселостью,ᅠ жизнерадостностьюᅠ сᅠ приливамиᅠ бодрости,ᅠ оптимизма,ᅠ счастья.ᅠ Постоянныеᅠ проявленияᅠ гипертимииᅠ характеризуетсяᅠ какᅠ гипертимность.ᅠ Этоᅠ эмоциональныйᅠ стереотипᅠ поведения,ᅠ которыйᅠ приᅠ резкойᅠ выраженностиᅠ можетᅠ приводитьᅠ кᅠ некритическомуᅠ проявлениюᅠ активности:ᅠ человекᅠ претендуетᅠ наᅠ большее,ᅠ чемᅠ умеетᅠ иᅠ можетᅠ сделать;ᅠ онᅠ норовитᅠ заᅠ всеᅠ взяться,ᅠ всехᅠ поучать,ᅠ стараетсяᅠ привлечьᅠ кᅠ себеᅠ вниманиеᅠ любойᅠ ценой.ᅠ Такогоᅠ человекаᅠ частоᅠ «заносит».[17]

Вторымᅠ проявлениемᅠ хорошегоᅠ настроенияᅠ являетсяᅠ эйфория.ᅠ Онаᅠ характеризуетсяᅠ беспечностью,ᅠ беззаботностью,ᅠ безмятежностью,ᅠ благодушиемᅠ иᅠ вᅠ тожеᅠ времяᅠ безразличнымᅠ отношениемᅠ кᅠ серьезнымᅠ сторонамᅠ иᅠ явлениямᅠ жизни.ᅠ Эйфорическоеᅠ состояниеᅠ обладаетᅠ наркотическимиᅠ свойствами:ᅠ оноᅠ активизируетᅠ психику,ᅠ иᅠ кᅠ немуᅠ человекᅠ привыкает.

Частоᅠ заᅠ настроениеᅠ принимаютᅠ своеᅠ самочувствие,ᅠ жизненныйᅠ тонус,ᅠ поэтомуᅠ говорятᅠ оᅠ бодромᅠ настроении.ᅠ Понимаемоеᅠ такᅠ настроение,ᅠ поᅠ существу,ᅠ вообщеᅠ неᅠ связаноᅠ сᅠ эмоциональнойᅠ сферойᅠ человека,ᅠ аᅠ характеризуетᅠ энергетическийᅠ потенциалᅠ человека.

Человекᅠ -ᅠ существоᅠ общественное,ᅠ социумᅠ влияетᅠ наᅠ развитиеᅠ личности;ᅠ причемᅠ этоᅠ влияниеᅠ можетᅠ бытьᅠ какᅠ негативным,ᅠ такᅠ иᅠ позитивным.ᅠ Людиᅠ соᅠ здоровойᅠ психикойᅠ чувствуютᅠ себяᅠ достаточноᅠ уверенноᅠ иᅠ благополучноᅠ вᅠ любомᅠ обществе.ᅠ Вᅠ здоровомᅠ обществе,ᅠ какᅠ правило,ᅠ формируютсяᅠ здоровыеᅠ личности.

Психическоеᅠ здоровье,ᅠ какᅠ иᅠ здоровьеᅠ вᅠ целом,ᅠ должноᅠ характеризоваться:ᅠ отсутствиемᅠ психическимᅠ иᅠ психосоматическихᅠ заболеваний;ᅠ нормальнымᅠ развитиемᅠ психики;ᅠ благоприятнымᅠ функциональнымᅠ состоянием.

Эмоциональнаяᅠ устойчивостьᅠ вᅠ полнойᅠ мереᅠ проявляетсяᅠ вᅠ психическойᅠ уравновешенности.ᅠ Эмоциональныеᅠ переживанияᅠ -ᅠ этоᅠ внешниеᅠ проявленияᅠ психическогоᅠ состоянияᅠ человекаᅠ иᅠ вᅠ тоᅠ жеᅠ времяᅠ ониᅠ оказываютᅠ существенноеᅠ влияниеᅠ наᅠ внутренниеᅠ физическиеᅠ функции.

Успешностьᅠ жизненногоᅠ путиᅠ взрослогоᅠ человекаᅠ самымᅠ теснымᅠ образомᅠ связанаᅠ сᅠ егоᅠ семейнымиᅠ отношениями,ᅠ трудовойᅠ деятельностьюᅠ иᅠ эмоциональнымᅠ состоянием.

Важнейшаяᅠ задача,ᅠ встающаяᅠ передᅠ человекомᅠ вᅠ юностиᅠ иᅠ раннейᅠ взрослости,ᅠ установлениеᅠ своейᅠ идентичностиᅠ вᅠ близкихᅠ отношенияхᅠ сᅠ другимиᅠ людьмиᅠ иᅠ вᅠ трудовойᅠ деятельности.

Самоактуализируясь,ᅠ человекᅠ приобретаетᅠ своюᅠ идентичность,ᅠ чтоᅠ служитᅠ источникомᅠ эмоциональногоᅠ благополучияᅠ иᅠ переживанияᅠ счастья.

Ощущениеᅠ баланса,ᅠ гармонии,ᅠ соответствияᅠ междуᅠ потенциаломᅠ человекаᅠ иᅠ реальнойᅠ действительностьюᅠ являетсяᅠ условиемᅠ эмоциональногоᅠ благополучия,ᅠ фактором,ᅠ обуславливающимᅠ переживаниеᅠ счастья.ᅠ [18]

Преобладающееᅠ эмоциональноеᅠ состояниеᅠ -ᅠ этоᅠ настроение,ᅠ тотᅠ эмоциональныйᅠ фон,ᅠ наᅠ которомᅠ идетᅠ жизньᅠ человекаᅠ соᅠ всемиᅠ егоᅠ компонентами.ᅠ Именноᅠ эмоциональноеᅠ состояниеᅠ оказываетᅠ мощноеᅠ влияниеᅠ наᅠ психическоеᅠ здоровьеᅠ иᅠ являетсяᅠ егоᅠ надежнымᅠ индикаторомᅠ эмоциональногоᅠ благополучия,ᅠ поэтомуᅠ негативноеᅠ эмоциональноеᅠ состояниеᅠ -ᅠ показательᅠ ухудшенияᅠ психическогоᅠ здоровьяᅠ иᅠ здоровьяᅠ вᅠ целом.

Любоеᅠ эмоциональноеᅠ состояниеᅠ оказываетᅠ влияниеᅠ наᅠ поведениеᅠ иᅠ деятельностьᅠ человека.ᅠ Функциейᅠ настроенияᅠ являетсяᅠ информированиеᅠ обᅠ общемᅠ состоянииᅠ иᅠ потребностяхᅠ человека.[17]

Эмоциональныеᅠ реакцииᅠ проявляютсяᅠ вᅠ видеᅠ субъективныхᅠ переживаний,ᅠ своегоᅠ отношенияᅠ коᅠ всему,ᅠ чтоᅠ человекᅠ познаетᅠ иᅠ делает,ᅠ кᅠ тому,ᅠ чтоᅠ егоᅠ окружает.ᅠ Эмоциональныеᅠ реакцииᅠ могутᅠ иметьᅠ различнуюᅠ окраску:ᅠ радостьᅠ илиᅠ печаль,ᅠ восторгᅠ илиᅠ разочарование,ᅠ жалостьᅠ илиᅠ агрессивность,ᅠ больᅠ илиᅠ стыд.

Эмоциональныеᅠ реакцииᅠ людейᅠ наᅠ одинаковуюᅠ ситуациюᅠ различныᅠ (субъективны):ᅠ разныеᅠ людиᅠ по-разномуᅠ переживаютᅠ иᅠ выражаютᅠ своиᅠ эмоции.ᅠ Этоᅠ детерминировано,ᅠ какᅠ минимум,ᅠ двумяᅠ причинами:ᅠ сᅠ однойᅠ стороны,ᅠ генетическойᅠ обусловленностью,ᅠ аᅠ сᅠ другойᅠ -ᅠ приобретеннымᅠ жизненнымᅠ опытом.

**2.ᅠ ЭКСПЕРЕМЕНТАЛЬНОЕᅠ ИССЛЕДОВАНИЕᅠ ЭМОЦИОНАЛЬНОГОᅠ БЛАГОПОЛУЧИЯᅠ Иᅠ САМОАКТУАЛИЗАЦИИᅠ ЛИЧНОСТИ**

**.1ᅠ Организацияᅠ исследования**

Дляᅠ эмпирическогоᅠ исследованияᅠ былиᅠ подобраныᅠ иᅠ проведеныᅠ следующиеᅠ диагностическиеᅠ методики:ᅠ «Диагностикаᅠ самоактуализацииᅠ личности»ᅠ А.В.Лазукинᅠ вᅠ адаптацииᅠ Н.Ф.Калинаᅠ иᅠ «Ориентировочнаяᅠ оценкаᅠ эмоциональногоᅠ благополучия»ᅠ наᅠ студентахᅠ разныхᅠ специальностей.ᅠ Выборкаᅠ исследованияᅠ составилаᅠ 39ᅠ студентовᅠ (25ᅠ девушекᅠ иᅠ 14ᅠ юношей).

Методикаᅠ «Диагностикаᅠ самоактуализацииᅠ личности»ᅠ А.В.Лазукинᅠ вᅠ адаптацииᅠ Н.Ф.Калинаᅠ предполагаетᅠ изᅠ двухᅠ вариантовᅠ утвержденийᅠ выбратьᅠ тот,ᅠ которыйᅠ вᅠ большейᅠ степениᅠ соответствуетᅠ испытуемому.ᅠ Методикаᅠ включаетᅠ вᅠ себяᅠ 3ᅠ шкалы:ᅠ ориентацияᅠ воᅠ времени,ᅠ автономность,ᅠ аутосимпатия.ᅠ Шкалыᅠ автономностьᅠ иᅠ аутосимпатияᅠ содержатᅠ поᅠ 10ᅠ вопросов,ᅠ вᅠ тоᅠ времяᅠ какᅠ шкалаᅠ ориентацияᅠ воᅠ времениᅠ включаетᅠ вᅠ себяᅠ 15ᅠ утверждений.ᅠ Дляᅠ полученияᅠ сопоставимыхᅠ результатовᅠ количествоᅠ балловᅠ поᅠ двумᅠ первымᅠ шкаламᅠ следуетᅠ умножитьᅠ наᅠ 1,5.ᅠ [29]

Сᅠ помощьюᅠ методикиᅠ «Ориентировочнаяᅠ оценкаᅠ эмоциональногоᅠ благополучия»ᅠ предлагалосьᅠ оценитьᅠ уровеньᅠ психического здоровья студентовᅠ.ᅠ Вᅠ методикеᅠ 12ᅠ утверждений,ᅠ каждоеᅠ изᅠ которыхᅠ оцениваетсяᅠ вᅠ определеннойᅠ степениᅠ выраженности.ᅠ [2]

Результатыᅠ методикᅠ обрабатывалисьᅠ иᅠ интерпретировалисьᅠ сᅠ соответствииᅠ сᅠ «ключом».

**2.2ᅠ Результатыᅠ исследования**

## Таблицаᅠ 1 -ᅠ Результатыᅠ изученияᅠ уровня психического здоровьяᅠᅠᅠ студентовᅠ специальностиᅠ «Психология»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | пол | Показательᅠ эмоциональногоᅠ благополучия,ᅠ у.е. | Процентᅠ студентов,ᅠ имеющихᅠ следующиеᅠ показателиᅠ эмоциональногоᅠ благополучия,ᅠ % | | |
|  |  |  | Эмоц.ᅠ благоп-еᅠ вᅠ значит.ᅠ мере | Эмоц.ᅠ благоп-еᅠ вᅠ некоторойᅠ степени | Недостаточноеᅠ эмоц.ᅠ благополучие |
| 1 | Ж | 12 |  |  | + |
| 2 | Ж | 21 |  | + |  |
| 3 | Ж | 20 |  | + |  |
| 4 | Ж | 14 |  |  | + |
| 5 | Ж | 21 |  | + |  |
| 6 | Ж | 12 |  |  | + |
| 7 | Ж | 12 |  |  | + |
| 8 | Ж | 18 |  | + |  |
| 9 | Ж | 12 |  |  | + |
| Процент | | | 0 | 45 | 55 |
| Общаяᅠ суммаᅠ балловᅠ =142 | | | | | |
| Среднееᅠ значениеᅠ =15,78 | | | | | |
| 10 | М | 18 |  | + |  |
| 11 | М | 14 |  |  | + |
| Процент | | | 0 | 50 | 50 |
| Общаяᅠ суммаᅠ балловᅠ =32 | | | | | |
| Среднееᅠ значениеᅠ =16 | | | | | |

Какᅠ видноᅠ изᅠ таблицыᅠ 1,ᅠ студентыᅠ специальностиᅠ «Психология»ᅠ неᅠ считаютᅠ себяᅠ достаточноᅠ эмоциональноᅠ благополучнымиᅠ личностями.ᅠ Студентыᅠ получаютᅠ положительныеᅠ эмоции,ᅠ ноᅠ моглиᅠ быᅠ получатьᅠ отᅠ жизниᅠ намногоᅠ большеᅠ радости.ᅠ Можноᅠ заметить,ᅠ чтоᅠ процентᅠ девушекᅠ сᅠ показателемᅠ эмоциональногоᅠ благополучия:ᅠ «вᅠ недостаточнойᅠ степени»,ᅠ незначительно,ᅠ ноᅠ выше,ᅠ чемᅠ уᅠ юношей,ᅠ возможно,ᅠ этоᅠ связаноᅠ сᅠ тем,ᅠ чтоᅠ девушкиᅠ неᅠ совсемᅠ довольныᅠ собой.

Таблицаᅠ 2 -ᅠ Результатыᅠ изученияᅠ самоактуализацииᅠ личностиᅠ студентовᅠ специальностиᅠ «Психология»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Пол | Показательᅠ шкалᅠ самоактуализацииᅠ личности,ᅠ у.е,х | | |
|  |  | Ориентацияᅠ воᅠ времени | Автономность | Аутосимпатия |
| 1 | Ж | 8 | 9 | 9 |
| 2 | Ж | 6 | 6 | 5 |
| 3 | Ж | 4 | 8 | 8 |
| 4 | Ж | 5 | 4 | 7 |
| 5 | Ж | 6 | 8 | 6 |
| 6 | Ж | 4 | 9 | 8 |
| 7 | Ж | 6 | 10 | 9 |
| 8 | Ж | 7 | 10 | 9 |
| 9 | Ж | 5 | 10 | 8 |
| Общаяᅠ суммаᅠ = | | 51 | 74 | 69 |
| Среднееᅠ значениеᅠ = | | 8,50 | 8,22 | 7,67 |
| 10 | М | 8 | 12 | 6 |
| 11 | М | 6 | 9 | 7 |
| Общаяᅠ суммаᅠ = | | 14 | 21 | 13 |
| Среднееᅠ значениеᅠ = | | 10,5 | 10,5 | 6,5 |

Примечание:ᅠ такᅠ какᅠ шкалаᅠ ориентацияᅠ воᅠ времениᅠ содержитᅠ 10ᅠ утверждений,ᅠ аᅠ шкалыᅠ аутосимпатияᅠ иᅠ автономностьᅠ поᅠ 15,ᅠ тоᅠ дляᅠ полученияᅠ сопоставимыхᅠ результатовᅠ количествоᅠ балловᅠ поᅠ первойᅠ шкалеᅠ следуетᅠ умножитьᅠ наᅠ 1,5

Изучивᅠ самоактуализациюᅠ личностиᅠ студентовᅠ специальностиᅠ «Психологии»,ᅠ можноᅠ отметить,ᅠ чтоᅠ наблюдаютсяᅠ различияᅠ междуᅠ показателямиᅠ девушекᅠ иᅠ юношей,ᅠ которыеᅠ ониᅠ давалиᅠ вᅠ оценкеᅠ шкал.ᅠ Воᅠ -ᅠ первых,ᅠ показателиᅠ поᅠ шкалеᅠ «ориентацияᅠ воᅠ времени»ᅠ уᅠ юношейᅠ выше,ᅠ чемᅠ уᅠ девушек,ᅠ этоᅠ говоритᅠ оᅠ том,ᅠ чтоᅠ девушкиᅠ психологиᅠ склонныᅠ сравниватьᅠ полученныйᅠ результатᅠ сᅠ прошлымᅠ опытом,ᅠ вᅠ тоᅠ времяᅠ какᅠ юношиᅠ психологическогоᅠ факультетаᅠ способныᅠ наслаждатьсяᅠ актуальнымᅠ моментом.ᅠ Воᅠ -ᅠ вторых,ᅠ сравнениеᅠ показателейᅠ поᅠ шкалеᅠ «автономность»ᅠ показало,ᅠ чтоᅠ юношиᅠ характеризуютсяᅠ болееᅠ выраженнымᅠ стремлениемᅠ кᅠ самостоятельности.ᅠ Этоᅠ указываетᅠ наᅠ то,ᅠ чтоᅠ юношиᅠ психологическогоᅠ факультетаᅠ вᅠ большейᅠ мереᅠ способныᅠ приниматьᅠ решенияᅠ быстро,ᅠ неᅠ раздумывая.ᅠ Девушкиᅠ склонныᅠ прислушиватьсяᅠ кᅠ мнениюᅠ другихᅠ людей.ᅠ Вᅠ -ᅠ третьих,ᅠ какᅠ видноᅠ изᅠ таблицы,ᅠ показателиᅠ поᅠ шкалеᅠ «аутосимпатия»ᅠ уᅠ девушекᅠ психологовᅠ выше,ᅠ чемᅠ уᅠ юношей,ᅠ этоᅠ свидетельствуетᅠ оᅠ том,ᅠ чтоᅠ девушки,ᅠ вᅠ отличиеᅠ отᅠ юношей,ᅠ большеᅠ вниманияᅠ уделяютᅠ себе,ᅠ своемуᅠ внутреннемуᅠ состоянию,ᅠ эмоциямᅠ иᅠ чувствам,ᅠ которыеᅠ ониᅠ переживают.

Девушкиᅠ иᅠ юношиᅠ специальностиᅠ «Менеджментᅠ организации»ᅠ испытываютᅠ эмоциональноеᅠ благополучиеᅠ вᅠ недостаточнойᅠ степени.ᅠ Вероятно,ᅠ ониᅠ неᅠ испытываютᅠ достаточнойᅠ радостиᅠ отᅠ положительныхᅠ моментовᅠ жизни.ᅠ Сᅠ однойᅠ стороныᅠ студентыᅠ уважаютᅠ себя,ᅠ ноᅠ недооцениваютᅠ себяᅠ какᅠ личность.ᅠ Толькоᅠ вᅠ некоторойᅠ степениᅠ выполняетсяᅠ одноᅠ существенныхᅠ условийᅠ психическогоᅠ благополучияᅠ -ᅠ насыщениеᅠ себяᅠ иᅠ окружающихᅠ положительнымиᅠ эмоциями.

Таблицаᅠ 3 -ᅠ Результатыᅠ изученияᅠ самоактуализацииᅠ личностиᅠ студентовᅠ специальностиᅠ «Менеджментᅠ организации»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Пол | Показательᅠ шкалᅠ самоактуализацииᅠ личности,ᅠ у.е | | |
|  |  | Ориентацияᅠ воᅠ времени | Автономность | Аутосимпатия |
| 1 | Ж | 4 | 4 | 8 |
| 2 | Ж | 5 | 7 | 12 |
| 3 | Ж | 5 | 9 | 11 |
| 4 | Ж | 6 | 10 | 8 |
| 5 | Ж | 7 | 11 | 9 |
| 6 | Ж | 3 | 11 | 10 |
| 7 | Ж | 4 | 5 | 7 |
| 8 | Ж | 6 | 10 | 7 |
| 9 | Ж | 7 | 6 | 8 |
| 10 | Ж | 7 | 7 | 9 |
| 11 | Ж | 7 | 5 | 6 |
| 12 | Ж | 7 | 9 | 13 |
| 13 | Ж | 7 | 7 | 8 |
| 14 | Ж | 8 | 7 | 7 |
| 15 | Ж | 5 | 9 | 10 |
| 16 | Ж | 6 | 8 | 9 |
| Общаяᅠ суммаᅠ = | | 94 | 125 | 142 |
| Среднееᅠ значениеᅠ = | | 8,80 | 7,81 | 8,87 |
| 17 | М | 7 | 8 | 10 |
| 18 | М | 7 | 9 | 9 |
| 19 | М | 5 | 12 | 12 |
| 20 | М | 6 | 12 | 13 |
| 21 | М | 5 | 10 | 4 |
| 22 | М | 8 | 6 | 7 |
| 23 | М | 6 | 10 | 12 |
| 24 | М | 6 | 8 | 8 |
| 25 | М | 6 | 12 | 12 |
| 26 | М | 9 | 7 | 7 |
| 27 | М | 7 | 11 | 8 |
| 28 | М | 7 | 11 | 8 |
| Общаяᅠ суммаᅠ = | | 79 | 116 | 110 |
| Среднееᅠ значениеᅠ = | | 9,97 | 9,67 | 9,17 |

Примечание:ᅠ такᅠ какᅠ шкалаᅠ ориентацияᅠ воᅠ времениᅠ содержитᅠ 10ᅠ утверждений,ᅠ аᅠ шкалыᅠ аутосимпатияᅠ иᅠ автономностьᅠ поᅠ 15,ᅠ тоᅠ дляᅠ полученияᅠ сопоставимыхᅠ результатовᅠ количествоᅠ балловᅠ поᅠ первойᅠ шкалеᅠ следуетᅠ умножитьᅠ наᅠ 1,5

Результатыᅠ изученияᅠ самоактуализацииᅠ личностиᅠ студентовᅠ специальностиᅠ «Менеджментᅠ организации»ᅠ показали,ᅠ чтоᅠ уᅠ юношейᅠ показателиᅠ трехᅠ шкалᅠ находятсяᅠ вᅠ диапазонеᅠ среднихᅠ баллов,ᅠ аᅠ уᅠ девушекᅠ наблюдаетсяᅠ высокийᅠ показательᅠ поᅠ шкалеᅠ «автономность».ᅠ Интересноᅠ то,ᅠ чтоᅠ результатыᅠ поᅠ шкаламᅠ «ориентацияᅠ воᅠ времени»ᅠ «аутосимпатия»ᅠ приблизительноᅠ одинаковые,ᅠ ноᅠ уᅠ юношейᅠ показателиᅠ немногоᅠ выше.ᅠ Этоᅠ говоритᅠ оᅠ том,ᅠ чтоᅠ студентыᅠ неᅠ погруженыᅠ вᅠ прошлыеᅠ переживания,ᅠ неᅠ обесцениваютᅠ грядущиеᅠ события.ᅠ Студентыᅠ менеджерыᅠ считаютᅠ себяᅠ независимымиᅠ иᅠ ответственнымиᅠ людьми,ᅠ обладаютᅠ самоподдержкой.ᅠ Обнаружено,ᅠ чтоᅠ оценкаᅠ поᅠ шкалеᅠ «аутосимпатия»,ᅠ уᅠ юношейᅠ менеджеровᅠ имеетᅠ высокийᅠ показатель,ᅠ чтоᅠ говоритᅠ оᅠ позитивнойᅠ «Яᅠ -ᅠ концепции»ᅠ иᅠ высокойᅠ самооценке,ᅠ неᅠ способностиᅠ кᅠ критичномуᅠ самовосприятию.

Таблицаᅠ 4 -ᅠ Общаяᅠ характеристикаᅠ самоактуализацииᅠ личностиᅠ уᅠ студентовᅠ специальностейᅠ «Психология»ᅠ иᅠ «Менеджментᅠ организации»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Исследуемаяᅠ группа | количество | шкалыᅠ диагностикиᅠ самоактуализацииᅠ личности,ᅠ у.е.х | | |
|  |  |  | Ориентацияᅠ воᅠ времени | Автономность | Аутосимпатия |
| 1 | Студентыᅠ психологи | 11 | 8,86 | 8,64 | 7,45 |
| 2 | Студентыᅠ менеджеры | 28 | 8,89 | 8,61 | 8,28 |

Какᅠ видноᅠ изᅠ таблицы,ᅠ шкалаᅠ «ориентацияᅠ воᅠ времени»ᅠ уᅠ студентовᅠ психологовᅠ иᅠ менеджеровᅠ имеетᅠ приблизительноᅠ одноᅠ значение.ᅠ Этоᅠ говоритᅠ оᅠ том,ᅠ чтоᅠ студентыᅠ живутᅠ настоящим,ᅠ «здесьᅠ иᅠ теперь»,ᅠ неᅠ откладываютᅠ своюᅠ жизньᅠ наᅠ потом,ᅠ наслаждаютсяᅠ актуальнымᅠ моментом,ᅠ неᅠ погружаясьᅠ вᅠ прошлыеᅠ переживания.

Показателиᅠ поᅠ шкалеᅠ «автономность»ᅠ находятсяᅠ наᅠ одинаковоᅠ среднемᅠ уровне.ᅠ Студентыᅠ сᅠ такимиᅠ показателямиᅠ являютсяᅠ недостаточноᅠ зрелымиᅠ людьми,ᅠ имᅠ неᅠ хватаетᅠ свободыᅠ иᅠ независимости,ᅠ однакоᅠ этоᅠ неᅠ означает,ᅠ чтоᅠ ониᅠ нуждаютсяᅠ вᅠ отчужденииᅠ иᅠ одиночестве.

Аутосимпатияᅠ -ᅠ естественнаяᅠ основаᅠ психическогоᅠ здоровьяᅠ иᅠ цельностиᅠ личности.ᅠ Какᅠ видноᅠ изᅠ таблицы,ᅠ показателиᅠ поᅠ этойᅠ шкалеᅠ примерноᅠ одинаковы,ᅠ ноᅠ уᅠ студентовᅠ психологовᅠ ониᅠ ниже,ᅠ такиеᅠ людиᅠ чащеᅠ оказываютсяᅠ болееᅠ эмпатичнымиᅠ иᅠ оказываютᅠ большуюᅠ эмоциональнуюᅠ поддержкуᅠ другимᅠ людям,ᅠ тоᅠ естьᅠ направленностьᅠ наᅠ окружение.ᅠ Студентыᅠ менеджерыᅠ имеютᅠ показателиᅠ поᅠ шкалеᅠ «аутосимпатия»ᅠ выше,ᅠ чемᅠ психологи,ᅠ этоᅠ свидетельствуетᅠ оᅠ адекватнойᅠ самооценкеᅠ иᅠ направленностиᅠ наᅠ себя.ᅠ Всеᅠ студентыᅠ имеютᅠ хорошоᅠ осознаваемуюᅠ «Яᅠ -ᅠ концепцию».

Таблицаᅠ 5 -ᅠ Общаяᅠ характеристикаᅠ эмоциональногоᅠ благополучияᅠ уᅠ студентовᅠ специальностейᅠ «Психология»ᅠ иᅠ «Менеджментᅠ организации»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Испытуемые | Исследуемаяᅠ группа | Кол-во | Процентᅠ студентов,ᅠ имеющихᅠ следующиеᅠ показателиᅠ эмоциональногоᅠ благополучия,ᅠ % | | |
|  |  |  |  | Эмоц.ᅠ благоп-еᅠ вᅠ значит.ᅠ мере | Эмоц.ᅠ благоп-еᅠ вᅠ некоторойᅠ степени | Недостаточноеᅠ эмоц.ᅠ благополучие |
| 1 | Студентыᅠ психологи | Всяᅠ группа | 111 | 0 | 45 | 55 |
|  |  | Девушки | 9 | 0 | 45 | 55 |
|  |  | Юноши | 2 | 0 | 50 | 50 |
| 2 | Студентыᅠ менеджеры | Всяᅠ группа | 228 | 0 | 43 | 57 |
|  |  | Девушки | 116 | 0 | 44 | 56 |
|  |  | Юноши | 112 | 0 | 42 | 58 |

Такимᅠ образом,ᅠ изучениеᅠ ориентировочнойᅠ оценкиᅠ эмоциональногоᅠ благополучияᅠ показалоᅠ что,ᅠ студентыᅠ психологиᅠ иᅠ менеджерыᅠ оцениваютᅠ своеᅠ эмоциональноеᅠ благополучиеᅠ вᅠ недостаточнойᅠ степени,ᅠ тоᅠ естьᅠ ихᅠ можноᅠ назватьᅠ неᅠ оченьᅠ счастливыми,ᅠ и,ᅠ видимо,ᅠ студентыᅠ недостаточноᅠ довольныᅠ собойᅠ иᅠ недооцениваютᅠ себяᅠ какᅠ личность.ᅠ Показательᅠ оценкиᅠ эмоциональногоᅠ благополучияᅠ уᅠ студентовᅠ психологовᅠ выше,ᅠ чемᅠ уᅠ менеджеров,ᅠ возможноᅠ этоᅠ связаноᅠ сᅠ тем,ᅠ чтоᅠ психологиᅠ болееᅠ тонкоᅠ чувствуютᅠ иᅠ способныᅠ радоватьсяᅠ мелочам.

Таблицаᅠ 6 -ᅠ Общаяᅠ характеристикаᅠ эмоциональногоᅠ благополучияᅠ иᅠ самоактуализацииᅠ личностиᅠ уᅠ студентовᅠ специальностейᅠ «Психология»ᅠ иᅠ «Менеджментᅠ организации»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Испытуемые | Исследуемаяᅠ группа | Кол-во | Процентᅠ студентов,ᅠ имеющихᅠ следующиеᅠ показателиᅠ эмоциональногоᅠ благополучия,ᅠ % | | | шкалыᅠ диагностикиᅠ самоактуализацииᅠ личности,ᅠ у.е.х | | |
|  |  |  |  | Эмоц.благоп-еᅠ вᅠ значит.ᅠ мере | Эмоц.ᅠ благоп-еᅠ вᅠ некоторойᅠ степени | Недостаточноеᅠ эмоц.ᅠ благополучие | Ориентацияᅠ воᅠ времени | Автономность | Аутосимпатия |
| 1 | Студентыᅠ психологи | Всяᅠ группа | 11 | 0 | 45 | 55 | 8,86 | 8,64 | 7,45 |
|  |  | Девушки | 9 | 0 | 45 | 55 | 8,50 | 8,22 | 7,67 |
|  |  | Юноши | 2 | 0 | 50 | 50 | 10,5 | 10,5 | 6,5 |
| 2 | Студентыᅠ менеджеры | Всяᅠ группа | 28 | 0 | 43 | 57 | 8,89 | 8,61 | 8,28 |
|  |  | Девушки | 16 | 0 | 44 | 56 | 8,80 | 7,81 | 8,87 |
|  |  | юноши | 12 | 0 | 42 | 58 | 9,17 | 9,67 | 9,97 |

личность здоровье эмоциональный благополучие

Итак,ᅠ изучениеᅠ эмоциональногоᅠ благополучияᅠ иᅠ самоактуализацииᅠ личностиᅠ уᅠ студентовᅠ разныхᅠ специальностейᅠ показало,ᅠ чтоᅠ всеᅠ студентыᅠ неᅠ обладаютᅠ высокимᅠ уровнемᅠ эмоциональногоᅠ благополучия,ᅠ возможноᅠ из-заᅠ того,ᅠ чтоᅠ являютсяᅠ недостаточноᅠ зрелымиᅠ личностями,ᅠ имᅠ неᅠ хватаетᅠ автономности,ᅠ свободыᅠ выбора.ᅠ Студентыᅠ хорошоᅠ ориентируютсяᅠ воᅠ времени,ᅠ ониᅠ неᅠ живутᅠ прошлымᅠ иᅠ радуютсяᅠ актуальнымᅠ моментом,ᅠ чтоᅠ позволяетᅠ формироватьᅠ адекватнуюᅠ самооценкуᅠ иᅠ позитивнуюᅠ «Яᅠ -ᅠ концепцию».

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Эмоцииᅠ представляютᅠ собойᅠ отражениеᅠ нашихᅠ психическихᅠ функций,ᅠ аᅠ эмоциональноеᅠ состояниеᅠ влияетᅠ наᅠ психическиеᅠ функции.ᅠ Такимᅠ образом,ᅠ воᅠ многихᅠ случаяхᅠ можноᅠ сᅠ полнымᅠ правомᅠ говоритьᅠ оᅠ психическомᅠ илиᅠ эмоциональномᅠ здоровьеᅠ какᅠ синонимах.ᅠ Эмоцииᅠ играютᅠ оченьᅠ большуюᅠ рольᅠ вᅠ формированииᅠ личности,ᅠ можноᅠ сказатьᅠ дажеᅠ ведущуюᅠ роль,ᅠ такᅠ какᅠ возникаютᅠ вᅠ зависимостиᅠ отᅠ уровняᅠ (значимости)ᅠ потребностейᅠ индивидаᅠ иᅠ вероятностиᅠ ихᅠ удовлетворения.ᅠ Дляᅠ оптимальногоᅠ развитияᅠ личностиᅠ необходимᅠ соответствующийᅠ балансᅠ положительныхᅠ иᅠ отрицательныхᅠ эмоций.[5]

Показателямиᅠ достиженияᅠ психическогоᅠ здоровьяᅠ являетсяᅠ эмоциональноеᅠ благополучиеᅠ человека.ᅠ Эмоциональноᅠ благополучныйᅠ человекᅠ имеетᅠ разумнуюᅠ степеньᅠ независимостиᅠ иᅠ способенᅠ самостоятельноᅠ приниматьᅠ решения,ᅠ планироватьᅠ своюᅠ жизньᅠ иᅠ следоватьᅠ собственнымᅠ планам.ᅠ Людиᅠ неᅠ рождаютсяᅠ эмоциональноᅠ благополучными.ᅠ Ониᅠ идутᅠ кᅠ этомуᅠ состоянию,ᅠ преодолеваяᅠ жизненныеᅠ трудности.[18]

Вᅠ ходеᅠ нашегоᅠ исследованияᅠ мыᅠ подтвердилиᅠ гипотезуᅠ оᅠ том,ᅠ чтоᅠ эмоциональноеᅠ благополучиеᅠ влияетᅠ наᅠ состояниеᅠ психическогоᅠ здоровья.ᅠ Установлено,ᅠ чтоᅠ студентыᅠ разныхᅠ специальностейᅠ («Психология»,ᅠ «Менеджментᅠ организации»)ᅠ имеютᅠ достаточныйᅠ уровеньᅠ эмоциональногоᅠ благополучия,ᅠ которыйᅠ помогаетᅠ имᅠ найтиᅠ правильныйᅠ выходᅠ изᅠ труднойᅠ ситуации.ᅠ Вᅠ каждойᅠ неразрешимойᅠ ситуацииᅠ видятᅠ позитивныеᅠ моменты.ᅠ Студентыᅠ вᅠ некоторойᅠ степениᅠ зрелыеᅠ личности,ᅠ ониᅠ способныᅠ приниматьᅠ решенияᅠ иᅠ братьᅠ ответственностьᅠ заᅠ своиᅠ поступки.

Человекᅠ вᅠ течениеᅠ своейᅠ жизниᅠ стремитьсяᅠ кᅠ самореализации.ᅠ Однимᅠ изᅠ признакомᅠ развитияᅠ себяᅠ какᅠ личностиᅠ являетсяᅠ автономность.ᅠ Свободаᅠ безᅠ ответственностиᅠ заᅠ себя,ᅠ заᅠ своиᅠ решенияᅠ иᅠ поступкиᅠ превращаетсяᅠ вᅠ иллюзиюᅠ свободы.ᅠ Ответственностьᅠ безᅠ свободыᅠ выбораᅠ превращаетсяᅠ вᅠ рабство.ᅠ Положениеᅠ рабаᅠ исключаетᅠ возможностьᅠ самореализацииᅠ личности,ᅠ саморазвития,ᅠ духовногоᅠ иᅠ социальногоᅠ роста.ᅠ Неадекватнаяᅠ самооценка,ᅠ плохаяᅠ ориентацияᅠ воᅠ времениᅠ ограничиваютᅠ человекаᅠ вᅠ достиженииᅠ имᅠ эмоциональногоᅠ благополучия.ᅠ Стойкостьᅠ вᅠ преодоленииᅠ трудностей,ᅠ сохранениеᅠ верыᅠ вᅠ себя,ᅠ уверенностьᅠ вᅠ себе,ᅠ своихᅠ возможностях,ᅠ совершенствоᅠ психическойᅠ саморегуляции,ᅠ постоянныйᅠ достаточноᅠ высокийᅠ уровеньᅠ настроенияᅠ -ᅠ неотъемлемаяᅠ частьᅠ психическойᅠ жизни.[11]

Эмоциональноеᅠ благополучиеᅠ -ᅠ психическаяᅠ составляющаяᅠ психическогоᅠ здоровья,ᅠ безᅠ сомнения,ᅠ главныйᅠ фактор,ᅠ определяющийᅠ качествоᅠ нашейᅠ жизни.ᅠ Отᅠ негоᅠ вᅠ значительнойᅠ степениᅠ зависятᅠ личноеᅠ счастьеᅠ человека,ᅠ егоᅠ профессиональныеᅠ успехи,ᅠ взаимоотношенияᅠ сᅠ другимиᅠ людьмиᅠ иᅠ всеᅠ аспектыᅠ физическойᅠ компонентыᅠ здоровья.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

Аболин, Л. М. Психические механизмы эмоциональной устойчивости человека[Текст]/ Л. М. Аболин. - Казань.: 1997. - 216с.

Ананьев, В. А. Практикум по психологии здоровья. Методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике[Текст]/ В. А. Ананьев. - Спб.: Речь, 2007. - 320с.

Башкирева, Т.Б. Общие критерии психического, психологического и социального здоровья[Текст]/ Т. Б. Башкирева // Мир психологии. - 2007. -№2. - С. 140-151.

Безруких, М. М. О мерах по сохранению и укреплению здоровья школьников[Текст]/ М. М. Безруких // Классный руководитель. - 2007. - №5. - С. 5-18.

Вайнер, Э. Н. Валеология[Текст]/ Э. Н. Вайнер. - М.: Флинта, 2002. - 416с.

Вилюнас, В. К. Психология эмоциональных состояний[Текст]/ В. К. Вилюнас. - М., 1996. - 267с.

Вилюнас,В. Психология эмоций[Текст]/ В. Вилюнас. - СПб.: Питер, 2008.-496с.

Гозман, Л.Я. Психология эмоциональных отношений[Текст]/ Л. Я. Гозман. - М., 1997. - 305с.

Горбатков, А. А. Динамика эмоции в деятельности: дифференциальный аспект[Текст] / А. А Горбатков // Вопросы психологии. - 2007. - №4. - С. 101-114.

Горбатков, А. А. Динамика эмоций в деятельности: дифференциальный аспект[Текст]/ А.А. Горбатков // Психологический журнал. - 2007. - №4. - С. 101-114.

Додонов, Б. И. В мире эмоций[Текст]/ И. Б. Додонов. - Киев, 2001. - 234с.

Дрешер, Ю. Н. Руководство по валеологии[Текст]/ Ю. Н. Дрешер.-Казань, 1999. 168с.

Дубровский, В. И. Валеология. Здоровый образ жизни[Текст]/ В. И. Дубровский. - M: RETORIKA-A., 2001. - 560с.

Дыхан, Л .Б. Педагогическая валеология[Текст]/ Л. Б Дыхан, В. С.Кукушкин, А. Г.Трушкин. - М.: ИКЦ МарТ, 2005. - 528с.

Заикина, Е. А. Валеологический аспект работы классного руководителя[Текст]/ Е. А. Заикина // Классный руководитель. - 2007. - №5. - С. 19-26.

Ильин, Е. П. Психология индивидуальных различий[Текст] / Е. П.Ильин. - СПб.: Питер, 2004. -701с.

Ильин, Е. П. Эмоции и чувства[Тескт]/ Е. П.Ильин. - СПб.: Питер, 2007.-783с.

Крайг, Г. Психология развития[Текст] / Г. Крайг. - СПб.: Издательство Питер, 2000. - 992с.

Ладанов, Л. Д. Управление стрессом[Текст]/Л. Д.Ладанов. - М.: - 1998, 231с.

Марков, В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней[Текст]/ В.В.Марков. - М.: Академия, 2001. - 320с.

Мищеряков, Б. Г. Современный словарь: Психология[Текст]/ Б. Г. Мищеряков, В. П.Зинченко. -М.: Просвещение, 2008. - 356с.

Немов, Р. С. Психология. Книга 1[Текст]/ Р. С. Немов. - М.: Просвещение: Владос,2004.-576с.

Немов, Р. С. Психология: учеб. Для студ. Высш. Школы: в 3кн.[Текст]/Р. С. Немов. - М.: Гуманитар, изд. центр ВЛАДОС, 2004.-631с.

Никифоров, Г. С. Психология здоровья[Текст]/Г. С.Никифоров. - СПб.: Питер,2003.-607с.

Пахальян, В. Развитие и психологическое здоровье[Текст]/ В. Пахальян. - СПб.: Питер, 2006. - 240с.

Петрушин, К. Б Валеология[Текст]/К. Б. Петрушин, Н. В.Петрушина. - М.: Гардарики, 2003. - 432с.

Прихидько, А. И. Проблема эмоции в зарубежной социальной психологии[Текст]/ А. И. Прихидько // Вопросы психологии. - 2009. -№1. -С. 141-153.

Райгородский Д. Я. Психология личности. Хрестоматия[Текст]/ Д. Я. Райгородский. - Самара: Изд. Дом Бахрах - М., 2000 - 448с.

Фетискин, Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп[Текст]/ Н. П. Фетискин, В. В.Козлов. - М.: Издательство института психотерапии, 2002. - 490с.

Холмогорова, А. Б. Психологические факторы эмоциональной дезадаптации у студентов[Текст]/ А. Б. Холмогорова, Н. Г. Таранян, Я. Г. Евдокимова // Вопросы психологии. - 2009. - №3. - С. 101-119.