

Психологические условия эмоционального благополучия подростков

Тимур Червов

М.Н.Усманова

Бухарский государственный университет

Аннотация: Психологическое здоровье - это необходимое условие активной и нормальной жизнедеятельности человека. Основная функция психологического здоровья - поддержание активного динамического баланса между человеком и окружающей средой, требующих мобилизаций ресурсов личности. Именно данной проблеме посвящен материал данной статьи.

Ключевые слова: психическое здоровье, эмоциональное благополучие, подросток

Psychological conditions of emotional well-being of adolescents

Timur Chervov

M.N.Usmanova

Bukhara State University

Abstract: Psychological health is a necessary condition for active and normal human life. The main function of psychological health is to maintain an active dynamic balance between a person and the environment, which requires the mobilization of personal resources. The material of this article is devoted to this problem.

Keywords: mental health, emotional well-being, teenager

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.Малыхина, А.Б.Холмогорова и др.), наблюдается возрастание нарушений эмоционального здоровья современного человека [4].

Термин «психическое здоровье» стал актуальным в связи с докладом Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в 1979 году на тему «Психическое здоровье и психосоциальное развитие детей». Эксперты ВОЗ пытались привлечь внимание к охране детства и необходимости обеспечения

условий, предотвращающих отклонения от нормы; особенно подчёркивалось единство психического, соматического, физического, социального здоровья и их взаимовлияния.

И.В.Дубровина вводит в научный лексикон термин «психологическое здоровье». Под психологическим здоровьем понимается - психологические аспекты психического здоровья, т.е. то, что относится к личности в целом, находится в тесной связи с высшем проявлением человеческого духа. По мнению автора, психологическое здоровье - это необходимое условие активной и нормальной жизнедеятельности человека. Основная функция психологического здоровья - поддержание активного динамического баланса между человеком и окружающей средой, требующих мобилизаций ресурсов личности.

Психологическое здоровье - одна из важнейших характеристик личности человека. Оно отражает особенности генезиса и психического развития. Основой психологического здоровья является полноценное психическое развитие на всех этапах онтогенеза. Следовательно, в определении этого понятия заложена возможность развития человека на всём протяжении его жизненного пути. Необходимо добавить требование гармонии не только между человеком и средой, но и между различными составляющими её личности - рациональным и эмоциональным [2].

Эмоциональное состояние долгое время недооценивалось в развитии ребёнка, поэтому, осмысливая закономерности эмоционального развития детей, появилась необходимость во введении нового психологического термина - «эмоциональное здоровье» как составляющей психологического здоровья [5].

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 объёмна, 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) [1] и рассматривать человека и его проблемы системно.

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 практических, 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».

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. [1] 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). 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. 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 того подхода эмоциональное благополучие (неблагополучие) может быть определено как интегральная характеристика (интегральное переживание), в которой сфокусировались чувства, обусловленные успешным (или неуспешным) функционированием всех сторон личности. 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» [3]. 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...». [5]

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. [1]

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.

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

О переходном возрасте обычно говорят как о периоде повышенной эмоциональности, что проявляется в лёгкой возбудимости, страстности, частой смене настроения и т.п.

Потребность в эмоциональном тепле и контакте с другим человеком, по-видимому, врождённая и проявляется уже в первые недели и месяцы жизни ребёнка. Однако содержание этой потребности и способы её удовлетворения, включая степень избирательности контактов, их устойчивости и психологической глубины, меняются с возрастом, по мере развития личности и её коммуникативных способностей.

Подростковая коммуникативность часто бывает эгоцентрической; потребность в самовыражении выше интереса к собеседнику. Подлинная интимность, т. е. совмещение жизненных целей и перспектив двух или нескольких личностей при сохранении индивидуальности и особенности каждой из них, предполагает наличие относительно стабильного «я». Если его нет, подросток мечется между желанием слиться с другим и страхом потерять себя в этом слиянии. Иногда придумать другого легче, чем понять его. Отсюда напряжённость в отношениях с друзьями и любимыми.

В отрочестве больше, чем в других возрастах, встречаются акцентуированные типы характера, наблюдаются быстрые, непредсказуемые и частые переходы от одного настроения к другому: от радости к унынию, от веселья к грусти, от эйфории к подавленности. Мальчики и девочки подросткового возраста подвержены эмоциям, обидчивы, импульсивны, склонны к категоричным суждениям, к недостаточно продуманным поступкам.

Помимо физиологических особенностей подросткового возраста, на эмоциональную сферу личности подростка влияют также и внешние факторы среды: учёба, сверстники, родители, педагоги, культура и т.д. Исходя из этого, не менее значимым фактором эмоциональной сферы подростка следует считать и его (подростка) социальную активность в обществе. Потребность в социальной активности - одна из острейших проблем подросткового возраста. Личностная позиция подростка во многом определяется его настроением. Что и определяет значимость в изучении эмоционального благополучия подростков.

Таким образом, в подростковом возрасте наблюдается эмоциональная неуравновешенность, в результате которой подростки отличаются вспыльчивостью, бурным проявлением своих чувств, страстностью: они горячо берутся за интересное дело, страстно отстаивают свои взгляды, готовы «взорваться» на малейшую несправедливость к себе и своим товарищам.

Эмоции подростков чаще всего проявляются в общении. Личностно-значимые отношения к другим людям определяют как содержание, так и характер эмоциональных реакций и переживаний.

Использованная литература

1. Усманова, М. Н., Бафаев, М. М., & Остонов, Ш. Ш. (2014). Симптомы эмоционального выгорания современного педагога. Наука. Мысль: электронный периодический журнал, (10), 23-32.
2. Усманова, М. Н., Останов, Ш. Ш., & Бафаев, М. М. (2013). К вопросу о зарождении этнопсихологии. РЕМ: Psychology. Educology. Medicine, (1-1), 68-72.
3. Усманова, М. Н. (2021). Приоритетность интегрирования и сближения технологий организации и методов дистанционного обучения в условиях коронавируса. СУЧАСНІ ПСИХОЛОГІЧНІ ВИМОГИ ДО ПІДРУЧНИКА ДЛЯ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ, 108.
4. Усманова, М. Н. (2017). Одиночество как психологический феномен в подростковом возрасте. In Психология XXI столетия (pp. 407-411).
5. Усманова, М. Н. (1995). Педагогическое тестирование; история развития и современное состояние.
6. Бафаев, М. М., Усманова, М. Н., & Остонов, Ш. Ш. (2014). Симптомы эмоционального выгорания современного педагога. Наука. Мысль, (6).
7. Усманова, М. Н. (2020). Подход к решению проблем по обеспечению безопасности дорожного движения.
8. Усманова, М. Н. (2016). СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА (на примере преподавания психологии). In ПСИХОЛОГИЯ XXI СТОЛЕТИЯ. НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ (pp. 269-271).
9. Бафаев, М. М., Усманова, М. Н., & Мадрахимова, З. (2014). Симптомы синдрома эмоционального выгорания. Вестник интегративной психологии, (12), 216-219.
10. Бафаев, М. М., & Усманова, М. Н. (2014). Экспериментальное исследование влияние эмоционального выгорания на деятельность педагога. PSIXOLOGIYA, (3), 53.
11. Усманова, М. Н., & Бафаев, М. М. (2012). Внедрение современных технологий в образовании как фактор повышения качества образовательного процесса. Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири, (4), 43-48.
12. Усманова, М. Н. (2022). Социально психологические аспекты профессиональной карьеры. Science and Education, 3(4), 1702-1709.
13. Усманова, М. Н. (2021). ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ. "XXI АСР ПСИХОЛОГИЯСИ" МАВЗУСИДАГИ ХАЛҚАРО ИЛМИЙ-АМАЛИЙ АНЖУМАНИ МАҚОЛАЛАР ТЎПЛАМИ, 250.
14. Усманова, М. Н. (2021). Эмпирическое исследование темперамента личности в профессиональной деятельности педагога. Psixologiya, (4), 15.

15. Усманова, М. Н. (1995). Педагогическое тестирование. Ташкент:" Адолат.
16. Пиркина, В. Г. (2023). Взаимосвязь копинг-механизмов и индивидуально-психологических особенностей личности у обучающихся подросткового возраста. In Молодой исследователь: от идеи к проекту (pp. 424-426).
17. Бешимова, М. О., & Усманова, М. Н. (2023). Роль мотивации в жизни людей. *Science and Education*, 4(9), 358-364.
18. Ахмадов, Н. Р. (2022). Социально-психолого-педагогическая реабилитация дезадаптированных подростков. *Science and Education*, 3(2), 1045-1053.
19. Ахмадов, Н. Р. (2022). ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕАБИЛИТАЦИИ ДИЗАДАПТИРОВАННЫХ ПОДРОСТКОВ. *Integration of science, education and practice. scientific-methodical journal*, 3(3), 79-84.
20. Axmadov, N., & Ostanov, S. (2021). РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz), 3(3).
21. Ахмадов, Н. Р. (2020). Причины суицидов в детском и подростковом возрасте. Рекомендовано к печати Ученым советом Института психологии имени ГС Костюка НАПН Украины (Протокол № 14 от 28 декабря 2020), 14.
22. Axmadov, N. R. (2022). Dezagaptatsiya va uning o'smir xulqida na'moyon bo'lishi. *Science and Education*, 3(3), 389-395.
23. Ахмадов, Н. Р. (2021). Суицидальное поведение подростков. *Вестник интегративной психологии.(журнал для психологов)*, 13-15.
24. Ахмадов, Н. Р. (2020). Причины суицидального поведения. *Вестник интегративной психологии.(журнал для психологов)*, 60-62.
25. Ахмадов, Н. Р. (2021). Подростковый суицид. причины и профилактика. *Вестник интегративной психологии.(журнал для психологов)*, 30-34.
26. Nazir, A. (2022, February). Socio-psychological characteristics of the rehabilitation of disadapted adolescents. In *Integration Conference on Integration of Pragmalinguistics, Functional Translation Studies and Language Teaching Processes* (pp. 377-380).
27. Ахмадов, Н. Р. (2019). Причины суицида среди подростков. *Вестник интегративной психологии.(журнал для психологов)*, 60-63.
28. Ахмадов, Н. Р. (2022). Психологические механизмы реабилитации процесса дезадаптации у подростков. *Science and Education*, 3(4), 1271-1277.
29. Axmadov, N. R., & Roziqova, M. F. (2022). Oilaviy ajrimlar ularning sabablari, ajrimlarning oldini olishning psixologik mexanimzlari. *Science and Education*, 3(4), 760-764.

30. Ахмадов, Н. Р. Ўсмирлар орасида суицид ҳолатларининг содир этилишининг сабаблари.“. Innovatsion yondashuvlar asosida milliy ta’lim tizimini takomillashtirish” mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya materiallari to‘plami.

31. Ахмадов, Н. Р. (2020). Роль психологического здоровья студентов в учебный процесс. Психология XXI столетия. In Сб. научных статей по материалам международной конференции (pp. 127-131).

32. Ахмадов, Н. (2022). ТАЪЛИМДА СУИЦИДИАЛ ХУЛҚ АТВОРГА ЭГА ЎСМИРЛАР БИЛАН ИШЛАШНИНГ ПЕДАГОГИК ВА ПСИХОЛОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАРИ: ТАЪЛИМДА СУИЦИДИАЛ ХУЛҚ АТВОРГА ЭГА ЎСМИРЛАР БИЛАН ИШЛАШНИНГ ПЕДАГОГИК ВА ПСИХОЛОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАРИ. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz), 11(11).

33. Ахмадов, Н. (2022). СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РАБОТА С ДЕЗАДАПТИРОВАННЫМИ ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz), 10(10).