

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И ЕГО СООТНОШЕНИЕ С ТИПАМИ ПРИВЯЗАННОСТИ.

DEFINITION OF EMOTIONAL WELL-BEING AND ITS RELATION TO THE TYPES OF ATTACHMENT.

Рыжова О. Б., магистрант

КГУ имени Некрасова, г. Кострома.

Ryzhova O. B.,

Master's student KSU named after Nekrasov, Kostroma.

Аннотация. В данной статье рассмотрено влияние типов привязанности на эмоциональное благополучие человека.

Annotation. This article examines the influence of attachment types on a person's emotional well-being.

Ключевые слова. Эмоциональное благополучие, привязанность, надежный тип привязанности, ненадежный тип привязанности.

Keywords. Emotional well-being, attachment, reliable type of attachment, unreliable type of attachment.

Вследствие активного взаимодействия с окружающей средой, человек подвергается влиянию различных факторов (биологических, психологических и социальных), как позитивных, так и негативных. Известно, что вследствие негативного воздействия этих факторов, у людей снижается уровень эмоционального благополучия, что приводит, в конечном итоге, к эмоциональному неблагополучию, а именно, к фобиям, неврозам, аффективным состояниям. Одним из факторов эмоционального неблагополучия являются нарушения привязанности, которые могут стать причиной нарушения пищевого поведения, расстройств личности, а также нарушения поведения, как у детей, так и у взрослых.

Эмоциональное благополучие изучали Козлова О. В., Бурыгина Д. Н и многие другие.

По словам О. В. Козловой и Д. Н. Бурыгиной, ощущение эмоционального благополучия – это «ощущение и осознание себя счастливым, гармоничным миру, сливающимся индивидуальным духом (удовлетворение и как потребность в творчестве, так и востребованность в нем со стороны общества, представляющего условия и возможности его претворения) с социумом и космосом» [6].

В настоящее время существует несколько подходов к определению эмоционального благополучия:

1. Эмоциональное благополучие как эмоциональное самочувствие человека.

2. Эмоциональное благополучие с точки зрения эмоций в жизни человека и функций, которые они выполняют. Эмоциональное благополучие предполагает умение и возможность переживать эмоции, а также положительный фон переживаемых эмоций.

3. Эмоциональное благополучие как неотъемлемая и составная часть психологического благополучия личности в целом. С точки зрения данного подхода, эмоциональное благополучие – это умение контролировать собственные эмоции и положительная оценка качества собственной жизни.

4. Эмоциональное благополучие как эмоциональное здоровье. По словам Л. В. Тарабакиной, эмоциональное здоровье – это неотъемлемая часть психологического здоровья человека, обеспечивающая «...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...» [8].

Кроме того, Никулина Д. С. Выделила критерии эмоционального благополучия и неблагополучия.

Таблица 1. Критерии эмоционального благополучия и неблагополучия(Никулина Д. С., 2008 г.).

Критерии эмоционального благополучия	Критерии эмоционального неблагополучия
<ul style="list-style-type: none"> • Осознание человеком эмоций, которые он переживает. • Регуляция человеком своих эмоциональных проявлений. • Преобладание положительных эмоций. • Наличие уверенности, удовлетворенности и спокойствия. • Доверительные и позитивные отношения с другими людьми. 	<ul style="list-style-type: none"> • Преобладание негативных эмоций: страха, отчаяния, недовольства, обиды. • Наличие у человека прямой и косвенной агрессии. • Подавленность. • Отсутствие желания контактировать с внешним миром. • Психическая неуравновешенность. • Доминирование по характеру переживаний.

Смердова Е. А. провела исследование, исходя из которого, сделала вывод о том, что для младших школьников характерно адекватное восприятие эмоциональных состояний человека. Они умеют отличать радость, восхищение и веселье, но не могут распознать грусть. Также для детей младшего школьного возраста характерна непосредственность и

импульсивность [9].

Известно, что для людей, обладающих тем, или иным типом привязанности, характерны особенности проявления эмоционального благополучия, или неблагополучия.

По словам Л. В. Жихаревой, людям, имеющим надежный тип привязанности, свойственны самораскрытие и свободное выражение чувств. Также они не склонны к накоплению отрицательных эмоций и гиперболизации трудностей. Люди с избегающей привязанностью склонны к эмоциональной гипоактивации, которая выражается в снижении восприимчивости к негативной информации, эмоциональной закрытости и обеднении аффективной сферы. Люди с тревожно – амбивалентным типом привязанности склонны к эмоциональной гиперактивации, а именно, к проявлению неуверенности и тревоги, а также к частому воспоминанию событий, которые вызвали у них эмоции обиды и гнева [4].

Авдеева Н. Н. утверждает, что в романтических отношениях, у людей, имеющих надежный тип привязанности, преобладают переживания счастья и доверия к людям. У людей, имеющих избегающий тип привязанности, преобладают «эмоциональные взлеты и падения» и ревность, а у людей с тревожно – амбивалентным типом привязанности – ревность, эмоциональные крайности и сверхсильная эмоциональная зависимость от партнера [1].

По словам Т. П. Григоровой, люди, обладающие деструктивной привязанностью, часто испытывают негативные эмоциональные переживания и состояния. Отношения, в которых находится человек с объектом привязанности, являются для него источником сильного стресса [3].

А. Буххайм полагает, что люди с надежным типом привязанности сдерживают свои эмоции во время психотравмирующих ситуаций, люди с тревожно – амбивалентной привязанностью проявляют обостренное

внимание к неблагоприятным для них ситуациям, а люди с избегающей привязанностью выстраивают защитные стратегии по отношению к позитивным и негативным аффектам [2].

В. В. Наркевич проводила исследование, в результате которого выделила особенности эмоционального благополучия дошкольников во время игры. Испытуемые с надежным типом привязанности во время игры не проявляли страха и агрессии. Дети всегда легко шли на контакт, не смотря на то, злые они были, или веселые. Для детей с избегающим типом привязанности была характерна эмоциональная подавленность чувств. Дошкольники с тревожно – амбивалентным типом привязанности, в большинстве случаев, проявляли негативные чувства: агрессия, злость и обида [7].

П. В. Иванюшина проводила исследование с целью определения специфики переживания горя у людей с разными типами привязанности. Испытуемые с надежным типом привязанности, при переживании горя проявляют для данной ситуации эмоции. Люди, имеющие избегающий тип привязанности, имеют сложности в осознании своих эмоциональных переживаний. Люди с тревожно – амбивалентным типом привязанности проявляют сверхсильную эмоциональность во время переживания горя, что может способствовать соматическим заболеваниям истероидного типа [5].

Следовательно, Эмоциональное благополучие – это способность человека адекватно и безболезненно оценивать происходящие явления, или события, успешно приспосабливаться к окружающей среде, а так же, преобладание в его жизни положительных эмоций.

Критериями эмоционального благополучия являются: Осознание человеком эмоций, которые он переживает; регуляция человеком своих эмоциональных проявлений; преобладание положительных эмоций; наличие уверенности, удовлетворенности и спокойствия; доверительные и позитивные отношения с другими людьми.

Критериями эмоционального неблагополучия являются: Преобладание негативных эмоций: страха, отчаяния, недовольства, обиды; наличие у человека прямой и косвенной агрессии; подавленность; отсутствие желания контактировать с внешним миром; психическая неуравновешенность; доминирование сильных по характеру переживаний.

Список литературы.

1. Авдеева Н. Н. Особенности материнского отношения и привязанность ребенка к матери/Н. Н. Авдеева//Психологическая наука и образование – . 2006. – № 2. – с.82 – 91.
2. Буххайм А., Дороднов Д., Кехеле Х. Привязанность и депрессивная психопатология у взрослых/А. Буххайм, Д. Дороднов, Х. Кехеле//Московский психотерапевтический журнал. – 2008. – №2. – с.72 – 99.
3. Григорова Т. П. Деструктивная привязанность как специфическая категория привязанности во взрослом возрасте/Т. П. Григорова//Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. – 2014. – №3. – с.148 –152.
4. Жихарева Л. В. Особенности родительской привязанности в семьях с детьми дошкольного возраста/Л. В. Жихарева//Инновации в науке. –2015. – №3(40). – с.2 – 6.
5. Иванюшина П. В. Специфика переживания у людей с разными типами привязанности/П. В. Иванюшина//Специфика переживания у людей с разными типами привязанности. – 2015. – №1 – 2. – с.190 – 193.
6. Козлова О. В., Бурыгина Д. Н. Специфика эмоционального благополучия человека в РФ/О. В. Козлова, Д. Н. Бурыгина//Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики. – 2012. – № 12 – 3 (26).
7. Наркевич В. В. Отношение к игрушке у детей дошкольного

возраста в зависимости от их эмоционального развития и типа привязанности к матери/В. В. Наркевич//Психологическая наука и образование. – 2008. – №3. – с.81 – 89.

8. Никулина Д. С. Подходы к определению эмоционального благополучия/Д. С. Никулина//Известия Южного федерального университета. Технические науки. – 2008. – № 6.

9. Смердова Е. А. Особенности эмоциональной сферы у детей младшего школьного возраста/Е. А. Смердова//Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2015. – № 11 – 6.