

3) актер-человек полностью заменяется роботом-андроидом, созданным по образу и подобию человека (спектакль «Зловещая долина» театра Rimini Protokoll).

Современный синтез искусства, реальности и высокоразвитых технологий, дополняя, а иногда и пытаясь вытеснить искусство в классической его интерпретации, дает нам возможность говорить о новых ключевых аспектах нового, ультрасовременного языка взаимодействия искусства и реальности, основанном на новых гранях интертекстуальности и мультимедиальности.

1. Афоризмы от В. И. Немировича-Данченко [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://stuki-druki.com/Aforizmi-Nemirovich-Danchenko.php>. – Дата доступа: 03.08.2021.

2. Барышев, Г. И. Театральная культура Белоруссии XVIII века / Г. И. Барышев. – Минск : Наука і тэхніка, 1992. – 293 с.

3. Веллингтон, А. Т. Андроид / Артист в эпоху мультимедиальности / А. Т. Веллингтон // Театр. Живопись. Кино. Музыка. – М., 2021. – № 1. – С. 138–154.

4. Кружнов, Ю. И. Эхо таинства за шелестом кулис... [Электронный ресурс] / Ю. И. Кружнов. – Режим доступа: <https://www.kostyor.ru/archives/9-11/theatre.php>. – Дата доступа: 03.08.2021.

5. Театр без актера: эмансипация вещей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://biletsofит.ru/blog/teatr-bez-aktyora-ehmansipaciya-veshchej>. – Дата доступа: 03.08.2021.

6. Футуризм в театре [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [stud.wood.ru](http://stud.wood.ru). – Дата доступа: 03.08.2021.

7. Юркевич, С. Аб рэжысура тэатра лялек / С. Юркевич // Сучасная беларуская рэжысура: пошукі мастацкай адметнасці ў кантэксце традыцый еўрапейскага тэатра : зб. матэрыялаў міжнар. навук.-творч. канф., Мінск, 16–17 кастрыч. 1997 г. – Мінск, 1998. – С. 220–236.

УДК 159.937.22

## ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ЛИЧНОСТИ КАК АКТУАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ

*Е. Ч. Алехнович, кандидат психологических наук, доцент, доцент  
кафедры психологии и педагогики учреждения образования  
«Белорусский государственный университет культуры и искусств»*

**Аннотация.** Статья посвящена анализу проблемы эмоционального благополучия личности и подходов к ее пониманию. Показаны отличия в трактовке данного понятия отечественными и зарубежными исследователями. Отмечено, что сегодня отсутствует единый подход к интерпретации указанного феномена. Однако объединяющим многие позиции является понимание того, что эмоциональное благополучие может быть рассмотрено как двухкомпонентный фено-

мен, который проявляется в аффективных, т. е. направленных на переживание, на чувственный отклик реакциях, а также в реакциях, связанных с откликом личности на удовлетворенность самореализацией в разных сферах жизнедеятельности. Перечислены такие детерминанты эмоционального благополучия, как темперамент, социальные контакты, отношение ко времени как к ценности, стрессоустойчивость. Отмечено также, что в силу своей многовекторности и многоуровневости диагностический инструментарий для изучения данного явления представляет собой объемный пакет диагностических тестов.

**Ключевые слова:** эмоциональное благополучие, личность, психологическое здоровье, субъективное благополучие, психологическая диагностика.

## EMOTIONAL WELL-BEING OF THE INDIVIDUAL AS A TOPICAL PROBLEM OF MODERN PSYCHOLOGY

*H. Aliakhnovich, PhD in Psychology Sciences, Associate Professor,  
Associate Professor of the Department of Pedagogy and Psychology of the  
Educational Establishment «The Belarusian State University of Culture and Arts»*

**Abstract.** The article is devoted to the analysis of the problem of emotional well-being of the individual and approaches to its understanding; it shows the differences in the interpretation of this concept by domestic and foreign researchers. It is noted that today there is no unified approach to the interpretation of this phenomenon. However, unifying many positions is the understanding that emotional well-being can be considered as a two-component phenomenon, which manifests itself in affective, that is, those directed to experience, to a sensory response, as well as in reactions associated with the response of the individual to satisfaction with his self-realization in different spheres of life. Listed are such determinants of emotional well-being as temperament, social contacts, attitude to time as a value, stress resistance. It was also noted that, due to its multi-vector and multilevel nature, the diagnostic toolkit for studying this phenomenon is a voluminous package of diagnostic tests.

**Keywords:** emotional well-being, personality, psychological health, subjective well-being, psychological diagnostics

Отличительной особенностью современного периода является перегруженность общества информационными потоками, большое количество внешних, порой разнонаправленных вызовов, с которыми регулярно сталкивается личность. Многие исследователи отмечают явное ослабление, а порой и исчезновение большинства внешних опор, которые ранее обеспечивали обществу стабильность и предсказуемость жизнедеятельности.

У описываемой реальности появилось и собственное название – VUCA-мир. Его основными характеристикам являются нестабильность (volatility), неопределенность (uncertainty), сложность (complexity), неоднозначность (ambiguity). Этот мир пришел на смену SPOD-реальности, которую отличали steady – устойчивость, predictable – предсказуемость, ordinary – простота, definite – определенность.

Бесспорно, все эти перемены требуют от личности новых способов адаптации, новых навыков и качеств. Взамен исчезающих внешних опор человеку необходимо искать или выстраивать новые. И, прежде всего, не во внешнем мире, а в мире внутреннем, психологическом.

Эти опоры могут представлять собой не только поведенческие навыки, связанные с быстрым реагированием на изменяющиеся условия, способностью принимать решения в ситуации неопределенности, поведенческую гибкость, адаптивность, широту видения, готовность к нестандартным, выходящим за рамки привычного, решениям и др., но и набор таких психологических качеств, которые помогут личности сохранять внутреннюю устойчивость. Прежде всего это эмоциональный интеллект, стрессоустойчивость, положительная самооценка, любознательность, позитивное эмоциональное состояние.

В контексте происходящих перемен все более актуальным становится вопрос об эмоциональном благополучии личности. Число научных статей и исследований на эту тему неуклонно растет.

Анализ источников по обозначенной проблеме показывает, что на данный момент не существует единой трактовки в понимании феномена эмоционального благополучия. Кроме того, исследователи, изучая одни и те же феномены, не всегда пользуются одинаковым понятийным аппаратом. Так, наряду с термином «эмоциональное благополучие» встречаются «психологическое благополучие», «субъективное благополучие», «социально-эмоциональное благополучие», «эмоциональный комфорт», «позитивное эмоциональное состояние» и др.

Многообразие смыслов, вкладываемых исследователями в данное понятие, делает его многомерным и многоуровневым.

Отметим также, что трактовки данного феномена западными и отечественными исследователями имеют отличия. Так, на Западе эмоциональное благополучие исследуется в рамках эвдемонистического и гедонистического подходов. Гедонистические трактовки благополучия подразумевают аффективные (эмоциональные) переживания в качестве центрального компонента, а эвдемонистические варианты подчеркивают важность процессов самореализации личности, ее «представленности», самоощущения в социальном контексте [3].

Отечественные же исследователи, осмысливая данный феномен, опираются на один из трех возможных подходов. Первый рассматривает эмоциональное благополучие как положительную направленность эмоционального самочувствия личности. В рамках второго подхода термин «эмоциональное благополучие» приравнивается к термину «эмоциональное здоровье». Третий рассматривает эмоциональное благополучие как интегральную характеристику, в которой представлены чувства, обусловленные успешным функционированием всех сторон личности [1].

Полагаем, в данном случае именно третий подход является системным, объединяющим в себе гедонистические и эвдемонистические трактовки феномена эмоционального благополучия.

Также представляет интерес и то количество детерминант, которое, по мнению исследователей, обуславливает эмоциональное благополучие личности. Например, Э. Динер к таким условиям относит темперамент человека и степень представленности у него поддерживающих социальных отношений; А. Ли-Иун и А. В. Виллэнс в ряду важнейших условий благополучия личности видят то, как человек ценит время; в исследованиях И. Фана, П. Моена, У. Кулли обнаружена связь эмоционального благополучия личности с уровнем ее напряжения и стресса; в работах Х. Сабата и Т. Когута показано влияние отношений и эмоциональной жизни [4].

Исследования Н. В. Сивриковой и Ю. Б. Григоровой выявили связь эмоционального благополучия личности с ощущением ею контроля над ситуацией, убежденностью в том, что жизнь протекает «здесь и сейчас», способностью наслаждаться текущим моментом.

Диагностический инструментарий для изучения эмоционального благополучия личности весьма широк. В зависимости от того, что именно в структуре эмоционального благополучия необходимо диагностировать, какие тенденции и корреляции обнаружить, специалист может воспользоваться следующими методиками – «Шкалой субъективного благополучия», разработанной А. Перуэ-Баду с коллегами и адаптированной М. В. Соколовой; «Оксфордским опросником счастья», «Шкалой баланса аффектов» (Н. Бредберн), «Опросником счастья» (С. Любомирски и Х. Леппер), «Шкалой психологического благополучия» (К. Рифф), «Шкалой глобальной удовлетворенности жизнью» (С. В. Яремчук), «Шкалой удовлетворенности жизнью» (Э. Динер с коллегами), «Методикой диагностики уровня социальной фрустрированности», «Удовлетворенностью жизнью» Н. Н. Мельниковой и др. [2].

Таким образом, на современном этапе развития общества изучение проблемы эмоционального благополучия личности приобретает особую роль. Расширение представлений о детерминантах данного явления, способах его формирования и коррекции позволит поддержать и сохранить психологическое здоровье общества, пройти период социальной турбулентности с наименьшими гуманитарными потерями.

1. Глотова, Г. А. Структурная модель эмоционально-личностного благополучия / Г. А. Глотова, Л. В. Карапетян // Нац. психол. журн. – 2018. – № 2 (30). – С. 46–56.

2. Григорова, Ю. Б. Диагностика уровня эмоционального благополучия / Ю. Б. Григорова // Психологическое благополучие современного человека: материалы Междунар. заочн. науч.-практ. конф. / Урал. гос. пед. ун-т; отв. ред. С. А. Водяха. – Екатеринбург, 2019. – С. 105–112.

3. Григорова, Ю. Б. Структура эмоционального благополучия / Ю. Б. Григорова // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2019. – Т. 8. – № 1 (26). – С. 331–334.

4. Сиврикова, Н. В. Психологические механизмы эмоционального благополучия / Н. В. Сиврикова, Ю. Б. Григорова // Вестн. Южно-Урал. гос. гум.-пед. ун-та. – 2019. – № 3. – С. 257–274.