

Бреус Ю.В., молодший науковий співробітник НДЛ розвитку людини Інституту психології та соціальної педагогіки Київського університету імені Бориса Грінченка

ВПЛИВ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

У статті здійснено теоретичний аналіз поняття «емоційне здоров'я». Обґрунтовано зв'язок між збереженням емоційного здоров'я особистості та необхідністю розвитку емоційного інтелекту. Розглянуто можливості збереження емоційного здоров'я.

Ключові слова: емоційне здоров'я, емоційний інтелект, розуміння емоцій, керування емоціями.

Постановка проблеми. Здоров'я як найвища цінність, що відображає загальний рівень соціально-економічного розвитку суспільства (резолюція ООН № 38/54 від 1997 р.), виступає суттєвим показником його цивілізованості, є запорукою активної життєдіяльності людини, її успішної самореалізації. В умовах сьогодення спостерігається поширення негативних явищ, напруження, що, у свою чергу, призводить до погіршення стану здоров'я людини.

Особливої уваги заслуговує вирішення питання збереження емоційного здоров'я, адже, як відомо, емоції впливають на вегетативний та соматичний стан організму людини. У випадку, коли людина вміє розбиратися в емоційних переживаннях, їй значно легше розв'язувати складні життєві проблеми, міжособистісні конфлікти, спілкуватися з іншими людьми та досягати поставлених цілей. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває вивчення ролі емоційного інтелекту в забезпеченні здоров'я людини шляхом розуміння нею своїх емоцій та управління ними.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Теоретико-методологічну базу дослідження складають наукові розробки проблеми психологічного та емоційного здоров'я (В. Ананьєв, Б. Братусь, І. Дубровіна, С. Максименко, Г. Нікіфоров, Н. Окулич, В. Пахальян, Л. Тарабакіна, А. Холмогорова, О. Хухлаєва, А. Шувалов, Р. Ассаджиолі, С. Фрайберг), концепції емоційного інтелекту (Р. Бар-Он, Г. Гарднер, Д. Гоулман, Д. Карузо, Р. Купер, Дж. Майєр, А. Саваф, П. Саловей), роботи вітчизняних вчених щодо концептуалізації цього феномену (І. Андрєєва, Г. Березюк, Н. Коврига, Е. Носенко, О. Філатова); системний підхід до вивчення механізму впливу емоцій на різні аспекти діяльності та успішність адаптаційних процесів людини (Ф. Василюк, В. Вілюнас, Л. Занюк, Р. Лазарус, О. Леонтьєв, Е. Носенко, П. Сімонов, О. Чебикін та ін.).

Здійснений нами аналіз літературних джерел свідчить про те, що проблема здоров'я людини, його збереження, урахування важливості способу життя, поведінки є нагальною та потребує подальшого вивчення. Актуальним постає питання визначення змісту поняття «емоційне здоров'я» та можливостей його збереження.

Мета статті — проаналізувати поняття «емоційне здоров'я», розглянути проблему збереження емоційного здоров'я у контексті розвитку емоційного інтелекту та визначити систему заходів щодо цього.

Виклад основного матеріалу. У психологічному словнику термін «здоров'я» трактується як стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороби чи фізичних дефектів. Його доцільно розглядати як стан функціональної ресурсності, що забезпечує підтримку гомеостазу «внутрішнього середовища» та самопочуття людини або іншої біосоціальної системи, забезпечує її адаптацію та детермінує можливість саморозвитку [6].

Важливим компонентом «здоров'я» є психологічне здоров'я, що є ресурсом розвитку особистості, від якого залежить загальний психологічний стан людини, її самопочуття, уміння долати життєві труднощі.

На думку І. Дубровіної, психологічне здоров'я — це необхідна умова активної і нормальної життєдіяльності людини [3]. Основна функція психологічного здоров'я — підтримка активної динамічної рівноваги між особистістю і навколишнім середовищем, що вимагає мобілізації внутрішніх ресурсів. Збереження психологічного здоров'я можливе за умови гармонічної взаємодії різних сфер особистості — емоційної, волевової, пізнавальної, а її порушення призводять до особистісної деградації, деструкції, соціальної та персональної дезадаптації. Емоційна сфера у даному контексті посідає одну з ключових позицій, що надає

певного смислу об'єктивним явищам, визначає суб'єктивне ставлення до них та спрямовує поведінку людини.

Сьогодні на етапі активного наукового осмислення закономірностей емоційного розвитку як складової психологічного здоров'я запроваджено новий психологічний термін — «емоційне здоров'я».

Термін «емоційне здоров'я» визначається В. Тарабакіною як складова психологічного здоров'я людини, що забезпечує «єдність минулого і безперервного на основі функціонування рівнів — ситуативно-орієнтовного, адаптаційно-цільового, особистісно-діяльнісного; емоційне здоров'я дозволяє зберігати цілісне емоційне ставлення до себе і до світу, перетворювати негативні емоції і породжувати позитивно забарвлені переживання...» [7].

Емоційне здоров'я — це наявність лише позитивних емоцій (в ідеалі) або ж (у кращому разі) — рівновага позитивних і негативних емоцій, насиченість життя особистості почуттями та їх прояв; самоконтроль та адекватність ситуації цього прояву.

Різні емоції по-різному впливають на поведінку. Є так звані стеничні емоції, які підвищують активність усіх процесів у організмі, й астеничні емоції, які їх гальмують. Стеничними, як правило, бувають позитивні емоції: задоволеність (задоволення), радість, щастя, астеничними — негативні: незадоволення, горе, печаль.

Емоції є тією системою сигналів, за допомогою яких суб'єкт дізнається про значущість того, що відбувається. Як зазначає В.К. Вілюнас, «незалежно від того, як в історії психологічної думки трактувались емоційні явища, за ними завжди визнавалась здатність оцінювати, хоча існували різні точки зору про те, що саме (речі, дії, внутрішні відношення) і як саме (свідомо — несвідомо, абсолютно — відносно) оцінюють емоції» [2].

Значення емоційної оцінки аналізує у своїх дослідженнях М.М. Васильєв [1], виділяючи п'ять етапів у протіканні емоцій (*рис. 1*).

Як бачимо, поведінка значною мірою залежить від того, якого емоційного значення людина надає події. Адекватне розпізнавання та використання емоцій з метою збереження емоційного здоров'я потребує інтелектуальних зусиль, що дозволяє нам говорити про необхідність розвитку емоційного інтелекту.

Незважаючи на те, що підходи до розуміння структури ЕІ серед авторів значно різняться, її необхідною умовою є розуміння емоцій суб'єктом та управління ними. Здатність до розуміння емоцій означає, що людина може розпізнати наявність емоції у себе або у іншої людини; може ідентифікувати і назвати її; розуміє причини, що викликали цю емоцію,

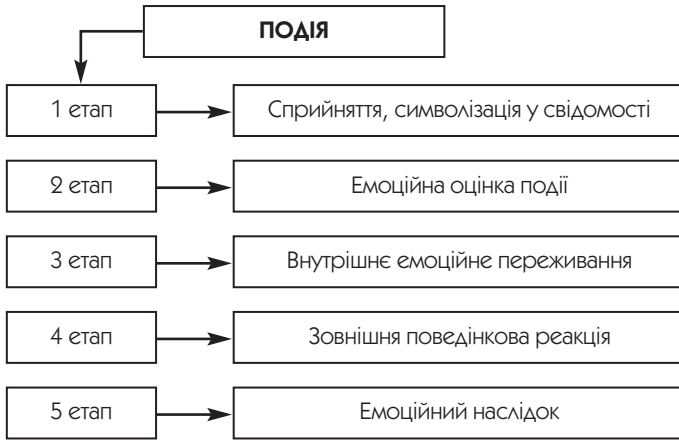


Рис. 1. Етапи протікання емоцій (за М.М. Васильєвим)

і наслідки, до яких вона призведе. Здатність до управління емоціями передбачає контроль інтенсивності емоцій і їх зовнішніх проявів, а також уміння довільно викликати їх у себе. І якщо розглядати емоції як індикатори зовнішніх подій, то негативні емоції будуть свідчити, що у людських діях або у зовнішньому оточенні не все добре і потребує змін. Людина з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту в такому разі боротиметься не з емоційними переживаннями, а з причинами, які їх викликають. У людей, які перебувають під впливом емоцій, підвищується тривожність, вони починають діяти, особливо у критичних ситуаціях, імпульсивно, втрачають здатність до аналізу та критики, світ сприймають переважно у негативному аспекті.

Васильєв М.М. [1] пропонує три кроки, що допомагають регулювати емоції:

- визнання наявності емоцій;
- вивчення ситуації, яка їх викликала;
- розпізнавання аутентичних і неаутентичних (неконструктивних) реакцій.

Розумне управління своїми емоціями має корінну відмінність від їх придушення. Відсутність зовнішнього прояву емоцій ще не свідчить про те, що людина їх не відчуває. Як відомо, вона може приховувати свої переживання, заганяти їх всередину, що загрожує дуже серйозними наслідками, зокрема виникненням соматичних (тілесних) захворювань і неврозів.

Розвиток емоційного інтелекту можна описати через уміння розуміти емоції й управляти ними та представити у вигляді трьох рівнів:

1) пригніченість емоціями вказує на низький рівень розвитку емоційного інтелекту. Людина не може розібратися в собі й у причині своїх почуттів, що викликає зниження працездатності за рахунок емоційної виснаженості, яка супроводжується емоційною апатією, роздратованістю, переживанням депресії, зниженням комунікабельності, підвищеною конфліктністю. Коли у людини псується настрій, вона стає не в змозі ефективно взаємодіяти із зовнішнім світом. Це впливає на особистий (незадоволеність собою) і соціальний неуспіх;

2) керування емоціями. На цьому рівні розвитку емоційного інтелекту людина розуміє частину своїх прихованих мотивів і вчиться керувати своїм станом, часом, мотивувати себе. Такий підхід дає змогу ефективно взаємодіяти із зовнішнім світом, досягати деяких цілей і домогатися деяких успіхів;

3) спостереження за емоціями. Гармонія свідчить про найвищий рівень розвитку емоційного інтелекту. Людина перестає бути рабом своїх емоцій (хоча і продовжує їх відчувати), немає прихованих мотивів, проте є чітке розуміння себе і своїх намірів.

Через розвиток емоційного інтелекту вбачаємо можливість збереження емоційного здоров'я, що сприятиме кращому розумінню себе, своїх потреб; умінню вирішувати складні життєві ситуації та достатньо швидко відновлювати сили після кризи чи стресової ситуації; збереженню цілісності власної особистості. Система заходів щодо розвитку емоційного інтелекту полягає у проведенні тренінгової роботи, спрямованої на:

- усвідомлення особливостей власних емоційних станів;
- розвиток самоконтролю та саморегуляції емоцій;
- звільнення від негативних емоцій, формування навичок реагування на них обдуманими емоційними реакціями і діями;
- формування позитивного образу «Я», відповідальності за власні емоції, почуття, думки, слова, дії.

Таким чином, емоційне здоров'я є одним із компонентів психологічного здоров'я, що забезпечує відчуття гармонії з собою, можливість досягнення особистого та соціального успіху. Крім того, переживання позитивних емоцій, уміння розпізнавати та управляти ними впливає на самопочуття людини. Адекватне розпізнавання, використання та управління емоціями з метою збереження емоційного здоров'я потребує інтелектуальних зусиль. Тому можливість вирішення цього питання вбачаємо у проведенні тренінгової роботи, завданнями якої є розвиток емоційного інтелекту особистості.

ДЖЕРЕЛА

1. Васильев Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов / Н.Н. Васильев. — СПб. : Речь, 2007. — 174 с.
2. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека / В.К. Вилюнас. — М. : Изд-во Моск. ун-та, 1990. — 288 с.
3. Дубровина И.В. Психическое здоровье детей и подростков / И.В. Дубровина. — М. : Академия, 2000. — 256 с.
4. Изард К.Э. Психология эмоций / К.Э. Изард. — СПб., 1999. — 464 с.
5. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д.В. Люсин // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследование / под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. — М. : ИПРАН, 2004. — С. 29–35.
6. Пахальян В.Э. Развитие и психологическое здоровье / В.Э. Пахальян. — СПб. : Питер, 2006. — 240 с.
7. Тарабакина Л.В. Эмоциональное здоровье школьника в образовательном пространстве : [моногр.] / Л.В. Тарабакина. — Ниж. Новгород : НГЦ, 2000. — 168 с.

В статье осуществлен теоретический анализ понятия «эмоциональное здоровье». Обоснована связь между сохранением эмоционального здоровья личности и необходимостью развития эмоционального интеллекта. Рассмотрены возможности сохранения эмоционального здоровья.

Ключевые слова: эмоциональное здоровье, эмоциональный интеллект, понимание эмоций, управление эмоциями.

The article presents the theoretical analysis of the concept of "emotional health". Relationship between maintaining emotional health of individuals and the necessity of the development of emotional intellect is proved. It is presented the possibilities of the maintaining emotional health.

Key words: emotional health, emotional intellect, understanding of emotions, control emotions.