

*Бреус Ю.В., молодший науковий співробітник
НДЛ розвитку людини
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. Запропоновано шляхи та методи збереження емоційного здоров'я.

Ключові слова: емоційне здоров'я, емоційний інтелект, розуміння емоцій, управління 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 у 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.Леонтєв, Е.Носенко, П.Сімонов, О.Чебикін та ін.).

Проведений 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 шляхів його збереження.

Мета даної статті – проаналізувати поняття «емоційне здоров'я», розглянути проблему збереження емоційного здоров'я у контексті розвитку емоційного інтелекту, визначити шляхи та методи збереження емоційного здоров'я.

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, яке виступає ресурсом розвитку особистості, від якого залежить загальний психологічний стан людини, її самопочуття, вміння 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, вольової, пізнавальної. Її порушення призводять до особистісної деградації, деструкції, соціальної та персональної дезадаптації. Емоційна сфера у даному контексті займає одну із 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 минушого 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 стенічні емоції, які підвищують активність всіх процесів в організмі, і астенічні емоції, які їх гальмують. Стенічними, як правило, бувають позитивні емоції:

задоволеність (задоволення), радість, щастя, а астеничними – негативні: незадоволення, горе, печаль.

Емоції є тією системою сигналів, за допомогою якої 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.1.1). Як бачимо, поведінка людини 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.

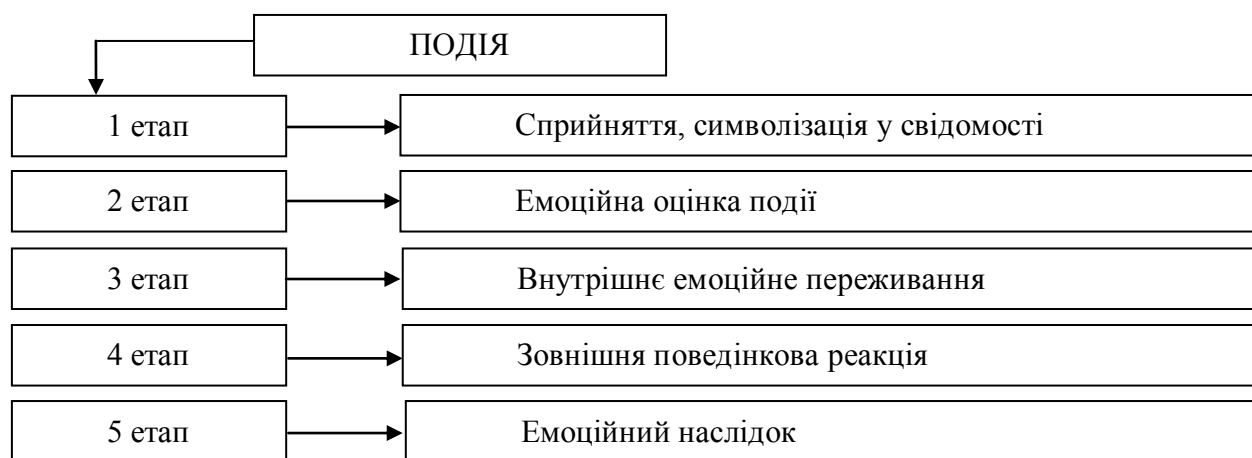


Рис.1.1 Етапи протікання емоцій за В.В.Васильєвим

Незважаючи на те, що підходи до розуміння структури ЕІ серед авторів значно різняться, його 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, і наслідки, до яких вона призведе. Здатність до управління емоціями передбачає контроль

інтенсивності емоцій і їх зовнішніх проявів, а також здатність довільно викликати у себе ту чи іншу емоцію. Кінцевим продуктом є прийняття рішення на основі відображення і осмислення емоцій, які є диференційованою оцінкою подій, у яких наявний особистісний смисл [1].

Перебуваючи під впливом емоцій, у людей підвищується тривожність, вони починають діяти, особливо у критичних ситуаціях, імпульсивно, втрачають здатність до аналізу та критики, світ сприймають переважно у негативному аспекті, часто страждають на психосоматичні розлади.

Важливо з метою збереження емоційного здоров'я

Усі ці чинники викликають зниження працездатності за рахунок емоційної виснаженості, яка супроводжується емоційною апатією, роздратованістю, переживанням депресії, зниженням комунікабельності, підвищеною конфліктністю. У такому стані у людей не вистачає фізичних і моральних сил на те, щоб проявляти гнучкість у спілкуванні, контролювати свої емоції і регулювати їх прояв під час обговорення чи прийняття важливих рішень, що поступово знижує емоційне здоров'я і ефективність праці людини за рахунок втрати емоційної рівноваги.

Отже, шлях збереження здоров'я лежить через:

- Роботу над собою (саморозвиток, самовдосконалення)
- Розуміння емоцій
- Зосередження на власних почуттях, а не на вчинках інших
- Каналізація негативних емоцій
- Наповнення позитивом
- Відповідальність за власні емоції, почуття, думки, слова, дії.

До індивідуальних методів забезпечення емоційної рівноваги в процесі професійної діяльності, наприклад, вчені відносять: уміння розслаблюватися (релаксація), біологічний зворотний зв'язок, модифікацію поведінки.

Емоційне здоров'я – здатність адаптуватися в мінливій ситуації і достатньо швидко відновлювати сили після кризи чи стресової ситуації.

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, исследования / 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: монография / Л.В. Тарабакина. – Н. Новгород: НГЦ, 2000. – 168 с.

Аннотация

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

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

Resume

The article presents the theoretical analysis of the concept of «emotional health». There have been substantiated relationship between preserving emotional health of individuals and the necessity of the development of emotional intelligence. There have been proposed the ways and methods of the preserving of emotional health.

Key-words: emotional health, emotional intelligence, understanding of emotions, managing emotions.