

## ЕМОЦІЙНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ УСПІШНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ

*Міляєва В.Р., Бреус Ю.В.*

*Статтю присвячено питанню збереження емоційного здоров'я студентів, вирішення якого передбачає розвиток емоційного інтелекту. Емоційне здоров'я розглядається у контексті вивчення психологічного здоров'я особистості. Визначено заходи, які необхідно здійснити ВНЗ задля становлення емоційно здорових фахівців соціономічного типу професій, оскільки це є важливою умовою їх професійної успішності.*

**Ключові слова:** психологічне здоров'я, психологічне благополуччя, емоційне здоров'я, професійна успішність, емоційний інтелект.

*Статья посвящена вопросу сохранения эмоционального здоровья студентов, решение которого предусматривает развитие эмоционального интеллекта. Эмоциональное здоровье рассматривается в контексте изучения психологического здоровья личности. Определены меры, которые необходимо осуществить вузам для становления эмоционально здоровых специалистов социономического типа профессий, поскольку это является важным условием их профессиональной успешности.*

**Ключевые слова:** психологическое здоровье, психологическое благополучие, эмоциональное здоровье, профессиональная успешность, эмоциональный интеллект.

*The article is devoted to the question of the emotional health of students, the solution of which provides for the development of emotional intelligence. The emotional health is considered in the context of studying the psychological health of individuals. There have been identified the measures to be taken by the universities to form emotionally healthy specialists of socioeconomic professions since this is a significant feature of their professional success.*

**Key-words:** psychological health, psychological well-being, emotional health, professional success, emotional intelligence.

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 та досягнення успіху в професійній сфері. У сучасних динамічних умовах суспільного розвитку емоційне здоров'я постає психологічною домінантою забезпечення здоров'я людини.

Проаналізована нами наукова теорія дозволяє говорити про особливе значення здоров'я для фахівців соціономічних професій, де предметом праці виступають соціальні стосунки на різних рівнях міжосо-

бистісної взаємодії. Основним змістом діяльності представників даної групи професій є взаємодія з іншими людьми, процес роботи та її результат характеризуються високим ступенем невизначеності та напруженості. Як свідчать дослідження В.Г. Асєєва, Ж.П. Вірної, О.Ф. Бондаренко, Є.О. Клімова, Н.І. Пов'якель, О.П. Саннікової та інших, у соціономічних професіях успішність діяльності більшою мірою залежить від особистих властивостей фахівця. Все це підвищує вимоги, як до компетентності спеціаліста, так і до його особистості, а відповідно актуалізує питання збереження його емоційного здоров'я як складової професійної успішності, конструктивного розвитку та функціонування.

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. Ассаджіолі, 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), загальнопсихологічні теорії професійного розвитку та професійної успішності особистості (Б. Ананьєв, В. Бодров, Є. Клімов, А. Маркова, В. Небиліцин, Р. Немов, О. Родіна, Н. Самоукіна, Б. Теплов); 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.); принцип єдності внутрішнього і зовнішнього у детермінації психічного (Г. Костюк, К. Абульханова-Славська, Г. Балл, Я. Васильєв, В. Зінченко, Б. Ломов, В. М'ясищев, О. Орлов, А. Петровський, С. Рубінштейн, В. Чудновський 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 його значення для представників соціономічних професій.

Мета даної статті – проаналізувати поняття "емоційне здоров'я" як важливу умову професійної успішності майбутніх фахівців соціономічних професій, розглянути проблему збереження емоційного здоров'я у контексті розвитку емоційного інтелекту, визначити систему заходів щодо вирішення даного завдання у процесі фахової підготовки.

Виклад основного матеріалу. У психологічному словнику термін "здоров'я" трактується як стан повного фізичного, духовного та соц-

іального благополуччя, а не лише відсутність хвороби чи фізичних дефектів. Поняття "здоров'я" включає характеристики не лише окремої людини чи груп людей, а також стосується розвитку різних природних і соціальних систем. 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 [5]. Часто дослідники розглядають здоров'я як один із найважливіших ресурсів, які необхідні людині для того, щоб реалізовувати свій потенціал, свої можливості в усіх сферах життєдіяльності.

Важливим компонентом "здоров'я" є психологічне здоров'я, яке виступає ресурсом розвитку особистості, саме від нього залежить загальний психологічний стан людини, її самопочуття, уміння долати життєві труднощі.

Психологічне здоров'я як баланс між різними аспектами особистості у своїх роботах описує Р. Ассаджиолі; між потребами індивіда та суспільства – С. Фрайберг, О. Хухлаєва; Г. Нікіфоров розуміє психологічне здоров'я як динамічну рівновагу між індивідом та середовищем тощо.

Використовуючи термін "психологічне здоров'я", І. Дубровіна [3] порівнює його із поняттям "психічне здоров'я": психічне здоров'я, по суті, стосується окремих психічних процесів та механізмів; психологічне здоров'я характеризує особистість в цілому, перебуває у безпосередньому зв'язку з проявом людського духу. На думку автора, психологічне здоров'я – це необхідна умова активної і нормальної життєдіяльності людини. Основна функція психологічного здоров'я – підтримка активного динамічного балансу між особистістю і навколишнім середовищем, що вимагає мобілізації внутрішніх ресурсів. Розкриваючи психологічний зміст поняття здоров'я, слід також говорити про почуття психологічного (суб'єктивного) благополуччя чи суб'єктивної якості життя, що реалізується через об'єктивне бачення ситуації, відкритість новому досвіду, суб'єктивну і об'єктивну успішність особистості у системі "суб'єкт-середовище". У психологічному благополуччі узагальнено представлено актуальну успішність поведінки й діяльності, задоволеність міжособистісними зв'язками, спілкуванням. Головними критеріями виступають об'єктивна успішність і суб'єктивне переживання благополуччя, що виявляється у відчутті щастя і задоволеності життям у цілому.

Вітчизняні дослідники П.П. Фесенко та Т.Д. Шевеленкова розглядають психологічне благополуччя як суб'єктивне переживання і суб'єктивну оцінку себе і власного життя та позитивне функціонування особистості. Найбільш вдало дане положення узагальнено у теорії пси-

хологічного благополуччя К. Ріфф, яка розуміє його як складне переживання людиною задоволеності власним життям, що відтворює як актуальні, так і потенційні аспекти життя людини [9].

Психологічне благополуччя (душевний комфорт) особистості має свою досить складну структуру. Когнітивний компонент благополуччя виникає при цілісній, відносно несуперечливій картині світу у суб'єкта, розумінні поточної життєвої ситуації. Емоційний компонент благополуччя постає як переживання, що об'єднує почуття, які обумовлені успішним (або неуспішним) функціонуванням всіх сфер особистості. У свою чергу дослідження емоційного благополуччя дають наступні змістовні характеристики [2]:

- переважаючий позитивний емоційний фон;
- домінуючий стан спокою, задоволеності й упевненості;
- суб'єктивне переживання щастя;
- спрямованість на позитивні відносини з іншими, пронизані довірою і турботою і т.д.;
- усвідомлення людиною пережитих нею емоцій;
- можливість ефективно регулювати будь-які зі своїх емоційних проявів (незалежно від їх знаку).

Якраз втіленням благополуччя (як ресурсу та стану) є психологічне здоров'я, оскільки воно є потенційною передумовою забезпечення життєвих потреб щодо активного способу життя, досягнення власних цілей, адекватної й оптимальної взаємодії із людьми.

У своїх роботах В. Ананьєв виділяє такі риси психологічно здорової особистості [1]:

- соматичне здоров'я;
- розвиток самоконтролю і засвоєння реакцій, адекватних різним ситуаціям у житті людини;
- вміння розділяти "реальні" та "ідеальні цілі", усвідомлювати межі різних підструктур "Я": бажаного і реального;
- вміння регулювати свою поведінку і контролювати вчинки відповідно до соціальних норм.

Основою психологічного здоров'я є повноцінний психічний розвиток на всіх етапах онтогенезу. У визначенні цього поняття закладена можливість розвитку людини протягом його життєвого шляху. Загалом основою психологічного здоров'я можна вважати повноцінний психічний розвиток, який детермінується гармонією між різними сферами особистості людини, зокрема – раціональною та емоційною. Емоційна сфера людини довгий час залишалася поза увагою, її значення у загальному розвитку особистості недооцінювалося. Сьогодні, на етапі активного наукового осмислення закономірностей емоційного розвит-

ку 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 миттєвого 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..." [8].

З точки зору П. Анохіна, емоційні переживання закріпилися в еволюції як механізм, що утримує життєві процеси в оптимальних межах і попереджує руйнівний характер нестачі або надлишку життєво важливих факторів через переживання потреби [6]. Таким чином, вони беруть участь у підтримці гомеостазу, тобто сталості внутрішнього середовища організму. Однак емоції можуть впливати на людину як благотворно, так і негативно. Все залежить від знаку та інтенсивності емоції.

Сила прояву емоцій, їх направленість і вплив на психіку людини індивідуальні. Одні і ті ж явища викликають у людей різні емоції. Те, що одному приносить радість, може бути неприємним іншому. Але спільним є те, що негативні емоції пригнічують психіку, подавляють творчу активність, знижують працездатність.

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

Актуалізація проблеми гармонії раціональної та емоційної сфери особистості з метою збереження емоційного здоров'я, виділення когнітивного та емоційного компонентів у структурі психологічного благополуччя, дозволяє нам говорити про необхідність розвитку емоційного інтелекту людини.

У психології поняття "емоційний інтелект" з'явилося відносно нещодавно. Вперше було використано у 1990р. Дж. Майером та П. Саловеем, які визначали емоційний інтелект як групу ментальних здібностей, що сприяють усвідомленню та розумінню власних емоцій та емоцій інших людей. У 1995р. після публікації книги "Emotional Intelligence" ("Емоційний інтелект") Д. Гоулмана почалося активне дослідження цього питання як зарубіжними, так і вітчизняними вченими.

Автори монографії з проблеми емоційного інтелекту "Що ми знаємо про емоційний інтелект, як він впливає на навчання, роботу, стосун-

ки і на наше психічне здоров'я" (М. Зайднер, Г. Меттьюс, Р. Робертс) [10] вважають емоційний інтелект інтегрованою властивістю особистості, яка виконує адаптивну і стресозахисну функції, які й опосередковують його зв'язок із здоров'ям людини. На визначенні даних функцій ЕІ як головних наголошують у своїх дослідженнях більшість вітчизняних вчених (Е. Носенко, В.В. Зарицька, С.П. Дерев'янка та ін.)

Згідно з теоретичною моделлю ЕІ за Люсінім, у його структурі можна виділити, з одного боку, внутрішньоособистісний та міжособистісний ЕІ (направленість на свої або чужі емоції), з іншого боку, здібності до розуміння та управління емоціями [4]. Таким чином, в структурі ЕІ виділяється два виміри, перетин яких дає чотири види ЕІ (Рис. 1).

Емоційний інтелект	
Внутрішньоособистісний ЕІ	Міжособистісний ЕІ
Розуміння своїх емоцій	Розуміння чужих емоцій
Управління своїми емоціями	Управління чужими емоціями

*Рис.1. Структура емоційного інтелекту за Д.В. Люсінім*

Емоційний інтелект включає в себе вміння контролювати свої емоції, використовувати інтуїцію, комунікабельність, стійкість та спокій у стресових ситуаціях. Людина відчуває досить високий рівень психологічного благополуччя як форми відбиття у свідомості власного оцінювання адекватності своєї поведінки, уявлення про те, як її треба здійснювати розумно у гармонії з іншими людьми.

Дані вміння мають велике значення для діяльності фахівців соціономічного типу, праця яких відноситься до розряду складних, стресогенних, напружених у психологічному плані, таких, що вимагають від людини великих резервів самовладання й саморегуляції. Як відомо, у таких ситуаціях у роботі є дуже високий ризик психічних і соматичних реакцій. З метою збереження стану ресурсності, душевного комфорту спеціалістів даного типу професій, існують певні вимоги до їх особистості та до підготовки. Саме у процесі професійного навчання формуються професійно-важливі якості, знання, уміння та навички, що стають запорукою, з одного боку, успішності подальшої професійної діяльності, а з іншого, забезпечують гармонійний розвиток та збереження здоров'я особистості.

Проведене нами узагальнення наукових розвідок Н. Амінова, В. Корзун, Г. Кузьміна, І. Юсупова засвідчує, що до структури професійно-важливих якостей особистості фахівців соціономічного типу професій, крім інших рис, належать уміння повно і правильно сприймати

людину; уміння розуміти внутрішні стани і особливості людини; здібність до співпереживання; адекватний аналіз власної поведінки; уміння управляти собою і контролювати себе в процесі спілкування тощо, що в сукупності характеризує ступінь розвиненості емоційної сфери на рівні адекватності емоційного реагування у певних соціокультурних та, зокрема, професійних умовах. Значна увага приділяється саме проблемам емоційної стійкості, процесам саморегуляції, загальній емоційній спрямованості з метою досягнення успішності та гармонійності у міжособистісній сфері взаємодій, що постає головною у діяльності фахівців соціономічного типу професій.

Зважаючи на вищесказане, професіоналізація навчання передбачає не тільки оволодіння майбутнім фахівцем ключовими професійними компетенціями, а й створення умов для професійного та особистісного розвитку. І саме на даному етапі становлення особистості освітнє середовище опосередковано стає одним із інститутів забезпечення збереження емоційного здоров'я майбутніх фахівців.

У питанні збереження емоційного здоров'я фахівців соціономічного типу професій важливими є такі аспекти:

- створення відповідних умов освітнього середовища, провідною стратегією якого має стати творчий розвиток людини, розкриття її сутнісних сил, що сприятимуть реалізації особистісного та професійного потенціалу кожного суб'єкта у професійній діяльності;

- оволодіння власною емоційною сферою (розуміння та свідоме керування своїми емоціями та емоціями інших), що відбувається за допомогою розвитку емоційного інтелекту, покращення емоційної спрямованості, комунікації, гармонізації характерологічних емоцій, рефлексивну регуляцію емоційної сфери;

- наявність відповідних професійно-важливих якостей, що дозволять повноцінно реалізуватися у професії, зберегти власний душевний комфорт, емоційне здоров'я та стан психологічного благополуччя.

Згідно із дослідженнями Росса Елліса, бізнес-тренера, професора (West Chester University, Пенсільванія, США), існує чотири стадії розвитку ЕІ:

I стадія – усвідомлення своїх емоцій та вміння їх аналізувати;

II стадія – управління своїми емоціями та поведінкою;

III стадія – уміння добре розбиратися в емоціях інших людей (люди, які краще сприймають чужі емоції, можуть краще впоратися з будь-якими можливими змінами та реалізувати себе);

IV стадія – уміння керувати емоціями інших людей.

Якщо говорити про емоційний інтелект фахівців соціономічного типу професій, то із зазначених вище причин актуальним постає питан-

ня розвитку саме міжособистісного емоційного інтелекту (що є найвищою стадією його розвитку). У зв'язку з цим питання успішності професійної діяльності представників професій типу "людина-людина" набуває особливо вагомого значення, оскільки залежить від характеру взаємодії із соціумом.

Пропонуємо систематизувати роботу ВНЗ з розв'язання даної проблеми, основними стратегіями якої виділяємо:

- профорієнтаційна робота, включення до програми обстеження абітурієнтів пунктів на виявлення природних передумов (задатків), що зумовлюють схильність до більш вираженого емоційного компонента, стабільності, контролю емоційного ресурсу тощо;

- створення умов для усвідомленого оволодіння професійними знаннями, вміннями і засобами їх використання; забезпечення психологічно комфортного мікроклімату між людьми в процесі виконання професійно необхідних завдань та встановлення емоційно позитивних стосунків між ними;

- організація тренінгу розвитку емоційного інтелекту, що сприятиме емоційній готовності до професії, адаптації до життя в умовах швидкоплинних змін у суспільстві та настроях людей, успішному виконанню професійних завдань, надасть можливість об'єктивно оцінювати себе та інших в процесі професійної діяльності, виявляти внутрішньоособистісні та міжособистісні суперечності, шукати шляхи їх усунення, вибудовувати концепції професійного розвитку та стратегії їх реалізації;

- проведення тренінгів з проблем міжособистісного спілкування, що сприятиме пізнанню своїх сильних і слабких сторін, поступовому усуненню невротичних компонентів власного внутрішнього світу, узгодженню інтегральних якостей особистості, покращенню взаємодії з іншими людьми, гармонізації особистості майбутнього фахівця.

Висновки. Зроблений аналіз дає підстави вказувати, що у системі діяльності соціономічних професій велике значення відіграють вміння фахівця успішно вибудовувати взаємодії з іншими людьми, що, у свою чергу, висуває певні вимоги до його особистості: володіння собою у критичних ситуаціях, розуміння емоційного стану і спонукальних мотивів як власної поведінки, так і поведінки інших людей, а також звільнення від негативних емоцій, не реагування на них необдуманими емоційними реакціями і діями. Збереження емоційного здоров'я постає нагальною потребою підготовки фахівців даного типу та є безперервним профілактичним процесом, який передбачає своєчасне попередження психоемоційного перевантаження. Так, особистість фахівця, реалізація його потенційних можливостей, стан психологічного



благополуччя та здоров'я стають запорукою не лише досягнення успіху у професії, а й збереження цілісності власної особистості.

Проблема становлення емоційного здоров'я тісно пов'язана із питанням розвитку емоційного інтелекту. Ми вважаємо, що розвиток емоційного інтелекту є важливою умовою збереження емоційного здоров'я особистості та основним чинником її адаптації у соціальному середовищі. Можливість формування та розвитку емоційного здоров'я бачимо у реалізації системи заходів ВНЗ у процесі фахової підготовки майбутніх фахівців соціономічних професій.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Ананьев В.А. Психология здоровья: Концептуальные основы психологии здоровья [основы валеологии]. – СПб. : Речь, 2006. – 384 с.
2. Бадулина О.И. Педагогические основы эмоционального благополучия дошкольников : дисс. кандидата пед. наук / О.И. Бадулина. – М., 1998. – 125 с.
3. Дубровина И.В. Психическое здоровье детей и подростков / И.В. Дубровина. – М. : Академия, 2000. – 256 с.
4. 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.
5. Пахальян В.Э. Развитие и психологическое здоровье / В.Э. Пахальян. – СПб. : Питер, 2006. – 240 с.
6. Психология эмоций / под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 288 с.
7. Современный психологический словарь. – М., 2007. – 490 с.
8. Тарабакина Л.В. Эмоциональное здоровье школьника в образовательном пространстве : монография / Л.В. Тарабакина. – Н. Новгород : НГЦ, 2000. – 168 с.
9. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) / Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко // Психологическая диагностика. – 2005. – №3. – С. 34-56.
10. Zeidner, M. What we know about Emotional Intelligence. How it Affects Learning, Work, Relationship sand our Mental Health [Текст] / M. Zeidner, G. Matthews, R.D. Roberts. – USA, Massachusetts, Institute of Technology, 2009. – 442 p.