

Роль переживання у структурі емоційного інтелекту особистості

Shpak M.M. The role of experience in the structure of personality's emotional intelligence / M.M. Shpak // Problems of Modern Psychology : Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, G.S. Kostyuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine / scientific editing by S.D. Maksymenko, L.A. Onufrieva. – Issue 31. – Kamianets-Podilskyi : Aksioma, 2016. – P. 549–558.

М.М. Шпак. Роль переживання у структурі емоційного інтелекту особистості. У статті здійснено теоретико-методологічний аналіз феномена переживання, який був предметом вивчення багатьох галузей наукового знання – філософії, психології, педагогіки, медицини. Обґрунтовано теоретичні підходи вчених до трактування переживання як психологічної категорії в контексті різних напрямів у психологічній науці. Охарактеризовано змістові, динамічні, функціональні характеристики переживання як емоційного явища.

У процесі аналізу наукових джерел з проблеми дослідження було встановлено, що переживання психологи розглядають, з одного боку, як форму емоційного відображення, вияву ставлення людини до певної ситуації, цілісний психічний акт, що відображає усю повноту буття індивіда, з іншого – системоутворювальний чинник психіки людини (Л.С. Виготський); центральний компонент внутрішнього світу особистості (С.Д. Максименко); змістовну основу емпатійних процесів (Л.П. Журавльова); феноменологічний рівень емоцій (Т.С. Кириленко). Це дає нам можливість розглядати переживання як системоутворювальний чинник у структурі емоційного інтелекту, який визначається нами як інтегральна властивість особистості, яка відображає пізнавальну здатність людини до розуміння як власних емоцій, так і емоції інших людей, та управління ними шляхом когнітивної обробки емоційної інформації, що забезпечує успішність соціальної взаємодії і спілкування. З'ясовано, що якщо пізнавальна сфера особистості відображає предмети та явища об'єктивного світу у формі образів, то емоційна сфера відображає ставлення людини до цих предметів, явищ, до інших людей, а також внутрішній стан людини у формі переживань. Вони характеризують змістові та процесуальні особливості емоційного інтелекту, є його основною динамічною структурною одиницею.

Ключові слова: переживання, емоції, почуття, емоційний інтелект, емоційний стан, особистість.

М.М. Шпак. Роль переживання в структурі емоціонального інтелекту личности. В статье осуществлён теоретико-методологичес-

кий аналіз феномена переживання, який був предметом изучения многих отраслей научного знания – философии, психологии, педагогики, медицины. Обоснованы теоретические подходы учёных к определению переживания как психологической категории в контексте различных направлений в психологической науке. Охарактеризованы содержательные, динамические, функциональные характеристики переживания как эмоционального явления.

В процессе анализа научных источников по проблеме исследования было установлено, что переживания психологи рассматривают, с одной стороны, как форму эмоционального отображения, выражения отношения человека к определённой ситуации, целостный психический акт, отражающий всю полноту бытия индивида, с другой – системообразующий фактор психики человека (Л.С. Выготский); центральный компонент внутреннего мира личности (С.Д. Максименко); содержательную основу эмпатийных процессов (Л.П. Журавлёва); феноменологический уровень эмоций (Т.С. Кириленко). Это даёт нам возможность рассматривать переживание как системообразующий фактор в структуре эмоционального интеллекта, который определяется нами как интегральное свойство личности, отражающее познавательную способность человека к пониманию как собственных эмоций, так и эмоций других людей, и управлению ими путем когнитивной обработки эмоциональной информации, что обеспечивает успешность социального взаимодействия и общения. Установлено, что если познавательная сфера личности отражает предметы и явления объективного мира в форме образов, то эмоциональная сфера отражает отношение человека к этим предметам, явлениям, к другим людям, а также внутреннее состояние человека в форме переживаний. Они характеризуют содержательные и процессуальные особенности эмоционального интеллекта, являются его основной динамической структурной единицей.

Ключевые слова: переживания, эмоции, чувства, эмоциональный интеллект, эмоциональное состояние, личность.

Постановка проблеми. Категорія переживання як предмет наукового пізнання вивчалась як у вітчизняній, так і зарубіжній психології. Однак, не дивлячись на достатньо тривалу історію дослідження цього феномена, і сьогодні немає одностайності серед учених щодо його ієрархії у системі психічних явищ. Порівняно з дослідженням інтелекту, мислення, інших психічних процесів, проблема переживання залишається ще й досі однією з малорозроблених і дискусійних у психологічній науці. Тому розглянемо пізнавальний аспект переживання як форми відображення з метою поглиблення наукового знання про цей феномен, а також розкриємо його роль у створенні авторської концепції розвитку емоційного інтелекту особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Оскільки гіпотетично ми вбачаємо тісний зв'язок переживання з емоційним інтелек-

том, звернемося до результатів теоретико-методологічного аналізу цієї категорії, який відображений у працях багатьох учених, зокрема філософів, психологів, медиків. Так, категорія переживання була предметом філософського аналізу у праці Г.Г. Гадамера «Істина і метод. Основи філософської герменевтики». Переживання відображає, на думку автора, з одного боку, безпосереднє особистісне сприймання світу суб'єктом, а з другого – результат того, що було пережито (зміст) і має особливу цінність для людини.

Намагаючись подолати відірваність теоретичного мислення від буття, представники «філософії життя» (А. Бергсон, В. Дільтей, Г. Зіммель, Ф. Ніцше та ін.) виступали проти панування раціоналізму в філософії і розглядали життя як первісний феномен, даний кожній людині від народження, крізь призму цілісності людської особистості. Відтак вважали, що життя досягається людиною лише шляхом «вживання», «переживання». Отже, представники герменевтики, «філософії життя» робили спроби онтологічних визначень переживання як феномена вияву людського буття, яке відображає справжнє «перебування» людини в світі, тобто «проживання», «рух-крізь-життя».

Погляди філософів і зараз звучать застереженням про грізну силу зашкарублості, егоцентризму і прагматизму, що породжують у своїй сукупності хворобливі переживання, конфлікти, кризові ситуації. Тільки зараз ми усвідомлюємо усю загрозу заформалізованого суспільства. Як наслідок, на сучасному етапі робиться спроба дослідниками обґрунтувати перехід феномена переживання від філософії життя до психології життя. Відтак, окрім чисто філософського трактування переживання, розглянемо психологічне тлумачення цього поняття.

Варто зауважити, що вперше проблема переживання заявила про себе ще в інтроспективній психології ХІХ століття, орієнтованій на аналіз внутрішніх психічних станів особистості. А поясненням слугує визнання того, що внутрішній світ людини тісно пов'язаний з її емоціями і почуттями. Для того, щоб орієнтуватися, що в ньому відбувається, людина має розібратися зі своїми власними переживаннями.

У гештальт-психології переживання вивчалися у вузькому розумінні – як бар'єри (Ф. Перлз та ін.).

Класичний психоаналіз, яскравим представником якого є З. Фрейд, трактував переживання як вияв потягів, що відображають міру їхньої значущості для суб'єкта. Найважливіше для людини – пізнати власні потяги, а відповідно усвідомити переживання, їх змістове наповнення і причини виникнення. Усві-

домлення переживань забезпечить людині свободу вибору, як саме вона має ними розпорядитися.

Гуманістична психологія розглядала переживання як важливий аспект психічного життя людини. Переживання включені до структури особистості через її безпосередній досвід, який трансформується і в якому змінюється емоційне ставлення особистості до значущих об'єктів. Представники гуманістичної психології (А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл), надаючи важливої ролі емоційним переживанням у житті людини, вказали на можливість творення особистістю нових переживань, зміни їхнього змісту, а через них і самої особистості. Цей висновок можна вважати визначальним для подальшого вивчення емоційного інтелекту, динаміки його розвитку.

Метою статті є у контексті нашого наукового пошуку зробити спробу виокремити та теоретико-методологічно обґрунтувати переживання як системоутворювальний чинник у структурі емоційного інтелекту.

Виклад основного матеріалу дослідження. Згідно з визначеннями науковців у психологічній літературі переживання розглядається, принаймні, у трьох площинах, як: «емоційно забарвлене явище дійсності, безпосередньо представлене у свідомості суб'єкта як подія його життя, своєрідний синтез знання і ставлення» (С.Л. Рубінштейн); «прагнення, бажання, які репрезентують в індивідуальній свідомості процес вибору суб'єктом мотивів і цілей його діяльності та сприяють усвідомленню особистістю власного ставлення до подій, що відбуваються» (О.М. Леонтьєв); «форма активності суб'єкта у критичній життєвій ситуації, що виявляється в перетворенні психічної реальності» (Ф.Ю. Василюк). Тому ми звернулися, перш за все, до довідкових філологічних джерел, щоб з'ясувати семантичне значення та етимологічне походження цього поняття.

У словнику української мови [11, с. 180] переживання розглядається у двох значеннях: по-перше, як «дія і стан за значенням переживати»; по-друге, як «почуття, враження людини, які визначають її психічний стан у даний момент». Перше визначення є, на нашу думку, більш широким, його можна вживати в онтологічному й культурологічному сенсі, друге – є більш вузьким, його можна застосовувати як у психологічному, так і естетичному контексті, як емоційний прояв художнього сприйняття творів мистецтва.

Якщо ж звернутися до етимології поняття «переживання», то слід зазначити, що цей термін походить від образного значення «*пере-жив-ання*». В основі цього слова – корінь «жив», який

співвідноситься зі словом «життя», а префікс «пере» вказує на динамічність, процесуальність. Відтак у такому розуміння це явище дає можливість пояснити, що всі внутрішні стани та події і ситуації зовнішнього середовища емоційно проживаються людиною та утворюють її особистісний досвід.

Як свідчить аналіз психологічної літератури, у науковій лексичі поряд з терміном «переживання» вживаються як синоніми інші поняття, зокрема: «емоції», «почуття», «хвилювання», «вчування», що не завжди є правомірним. Хоча дані категорії належать до класу емоційних явищ та тісно пов'язані між собою, вони є, на нашу думку, різними за своїм змістовим наповненням і функціональним призначенням.

Існує декілька підходів щодо розуміння переживання. Зокрема, традиційно переживання трактується як синонім емоційної реакції. Так, психологи (Г.М. Бреслав, К. Ізард, О.М. Леонтьєв, О.П. Саннікова та ін.) зазначають, що емоція насамперед характеризується внутрішнім станом суб'єкта – переживанням. При цьому вчені розрізняють зміст переживання, у якому відображається його соціальна зумовленість, та процес переживання – психічну діяльність, пов'язану з його виникненням і перебігом, активним подоланням, проживанням особистістю якихось несприятливих ситуацій.

У контексті системно-структурного підходу до вивчення психіки особистості в психології (Б.Г. Ананьєв, Б.Ф. Ломов, В.І. Слободчиков, Б.М. Теплов та ін.) категорія переживання вивчається як форма вияву ставлення до ситуації, форма емоційного відображення, як цілісний психічний акт, що включає всі аспекти психіки й відображає усю повноту буття суб'єкта, його індивідуальність.

Переживання як психологічна категорія досліджувалась Л.І. Божович, Ф.Ю. Василюком, В.К. Вілюнасом, Л.С. Виготським, С.Л. Рубінштейном, Г.Х. Шингаровим та ін. Так, Л.С. Виготський розглядав переживання як системоутворювальний чинник психіки людини [3]. Це одиниця соціальної ситуації розвитку, яка відображає єдність психічного розвитку особистості і середовища. Відомий вчений справедливо вважав, що відрив інтелектуальної сторони нашої свідомості від афективної, вольової сторони є однією з корінних вад усієї традиційної психології [4, с. 21].

Такої ж думки дотримувався і С.Л. Рубінштейн, який зазначав, що «переживання – це повнокровний психічний акт, що охоплює усі аспекти психіки та виражає всю повноту буття індивідуальності суб'єкта, а не лише пізнавальний зміст відображуваного об'єкта» [9, с. 85]. На думку С.Л. Рубінштейна, психічні

процеси за своєю суттю – не тільки пізнавальні, а й афективні, емоційні. Вони відображають не лише знання про предмети і явища навколишнього світу, інших людей, а й виражають відповідне ставлення людини до них.

Л.І. Божович, слідом за Л.С. Виготським, розглядає переживання як найпростішу одиницю, яка відображає єдність особистісного розвитку та середовища [1].

На наш погляд, ґрунтовний і найбільш системний аналіз поняття переживання здійснено у працях Ф.Ю. Василюка. Розглядаючи переживання з точки зору діяльнісного підходу, дослідник розробляє шляхи подолання критичних життєвих ситуацій. Він трактує переживання як «особливу діяльність, особливу роботу з перебудови психологічного світу, спрямовану на встановлення смислової відповідності між свідомістю і буттям, загальною метою якої є підвищення осмисленості життя» [2, с. 30]. При цьому переживання, на думку Ф.Ю. Василюка, залишає «особливий, суб'єктивний, пристрасний відбиток, причому відбиток не навколишнього предметного світу самого по собі, а світу, узятото по відношенню до суб'єкта, з погляду наданих ним (світом) можливостей задоволення актуальних мотивів і потреб суб'єкта» [2, с. 19]. Отже, Ф.Ю. Василюк тлумачить переживання з таких наукових позицій: по-перше, як «переживання-споглядання», яке забезпечує здатність сприймати і відчувати; по-друге, як «переживання-діяльність», яке дійсно перетворює психологічну ситуацію у певній логічній послідовності «переживання – осмисленість». Ці ключові тези науковця є визначальними для нас у контексті дослідження феномена емоційного інтелекту.

Цікаво, що сучасні дослідники, поглиблюючи наукові розвідки фокусують увагу ще й на інші грані переживання, розглядаючи його, з одного боку, як: «форму відображення в емоційній сфері психіки особистості», «феноменологічний рівень емоцій» [6]; «змістовну основу емпатійних процесів» [5], а з іншого – «центральний компонент внутрішнього світу особистості» [8]. Такі тлумачення переживання можна вважати методологічними для розуміння сутності емоційного інтелекту.

Процес переживання репрезентує свідомості власне те, що відбувається в навколишньому світі, або біологічному тілі, або «всередині» самої особистості. Переживання розглядається як своєрідний місток, який зв'язує неусвідомлені й усвідомлювані процеси. Так, переживання, на думку С.Д. Максименка [7], виникають «на стиках» трьох світів особистості: перший світ – це «внутрішнє буття», сутнісне, смислове; другий світ – це «зовнішнє буття», вигляд, лик,

поведінка особистості; третій світ – це зовнішній світ, простір буття. Пізнання світу та себе в ньому починається з переживань, а потім переходить в осмислення сенсу свого існування та усвідомлення особистістю власного ставлення до явищ і подій життя.

Природно, що різні погляди існують і щодо детермінант і характеристик переживань. Т.С. Кириленко виділяє три підходи, що склалися у психології [6, с.193]:

Переживання, їхні характеристики, в основному, визначаються індивідуально-типологічними особливостями людини (внутрішніми умовами). Так, від властивостей вищої нервової системи, від типу темпераменту значною мірою залежать емоційна чутливість, інтенсивність, тривалість емоційних переживань і ступінь емоційної стійкості людини.

Переживання визначаються переважно впливами зовнішніх подразників, які надходять з навколишнього середовища, особливостями конкретної ситуації (зовнішніми умовами). Джерелом переживань є також соціальні чинники (вплив сім'ї, батьків, вчителів, друзів).

Переживання, їхні характеристики визначаються як зовнішніми, так і внутрішніми умовами. Особливості переживань залежать не лише від властивостей нервової системи людини, а й від умов зовнішнього середовища, соціальних факторів, які є для особистості значущими.

Очевидно, що через переживання людина відображає, з одного боку, впливи як зовнішнього, так і внутрішнього середовища – свій емоційний стан, зумовлений взаємовідносинами з навколишнім світом; з іншого – у переживаннях втілюється оцінка людиною подій та явищ, спонукання до дій та передбачення їхніх наслідків. Так, зокрема, Л.С. Виготський зазначав: «У переживанні дано, з одного боку, середовище в його ставленні до мене, з другого – особливості моєї особистості» [3, с. 383]. Подібної точки зору дотримується і С.Д. Максименко, який трактує переживання «як перенесення чого-небудь у живий стан, тобто переведення події, відчуття, предмета, що оточують людину, у стан живого сприймання, живого ставлення» [7, с.160].

Безперечно, переживання завжди є суб'єктивними. Вони не існують без людини, як існують речі, предмети, явища навколишнього світу. «У переживаннях, – як зазначає Т.С. Кириленко, – індивідуалізується психічний світ особистості, її афективний простір» [6, с. 34]. Відтак дослідниця визначає переживання як «неповторну подію в духовному житті особистості, психічне явище суто особистісного характеру, що зумовлює інтимність

переживань» [6, с. 192]. У переживаннях відображується оцінка суб'єктом значущості для нього того чи іншого факту, події.

Як будь-якому емоційному явищу, переживанню притаманні кількісні (інтенсивність, глибина, тривалість) і якісні (модальність і знак) характеристики. Розвиток і прояв переживань залежать від психогенних чинників та соціальних впливів.

Отже, розгляд переживання як системоутворювального чинника психіки людини (Л.С. Виготський); центрального компонента внутрішнього світу особистості (С.Д. Максименко); змістовної основи емпатійних процесів (Л.П. Журавльова), феноменологічного рівня емоцій (Т.С. Кириленко) дає нам можливість розглядати переживання як системоутворювальний чинник у структурі емоційного інтелекту.

Разом з тим, ми вважаємо, що переживання є основною динамічною структурною одиницею емоційного інтелекту. Вони відображають змістові та процесуальні характеристики емоційного інтелекту, беруть участь у внутрішній регуляції діяльності. Переживання характеризують емоційний стан суб'єкта, безпосередньо представлений у свідомості. Дійсно, людина пізнає навколишній світ за допомогою різних психічних процесів. Все, що вона сприймає, чує, бачить, викликає у неї відповідний емоційний відгук. Якщо пізнавальна (когнітивна) сфера особистості відображає предмети та явища об'єктивного світу у формі образів, то емоційна сфера відображає ставлення людини до цих предметів, явищ, до себе, інших людей, а також внутрішній стан людини у формі переживань. Відмінним у цих формах відображення є змістове наповнення, а спільним, що їх поєднує, є чуттєвість відображення.

Висновки. Підсумовуючи вищезазначене, можемо констатувати, що у структурі емоційного інтелекту переживання відображають, з одного боку, внутрішній емоційний стан людини, з іншого – як вплив зовнішнього середовища трансформується через внутрішній світ особистості на основі когнітивної обробки й оцінки емоційної інформації. Результатом відображення суб'єктивної та об'єктивної реальностей є здатність людини розуміти як власні емоції, так й емоції інших людей, та управляти ними.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці структурно-динамічної моделі емоційного інтелекту та її теоретико-методологічному обґрунтуванні.

Список використаних джерел

1. Божович Л.И. Социальная ситуация развития и движущие силы развития ребенка / Л.И. Божович // Проблемы форми-

- рования личности. – М. : МПСИ; Воронеж : НПО «МОДЭК», 1995. – С.173–179.
2. Василюк Ф.Е. Психология переживания / Ф.Е. Василюк. – М. : Изд-во МГУ, 1984. – 200 с.
 3. Выготский Л.С. Детская психология / Л.С. Выготский // Собр. соч.: В 6-ти т. – М. : Педагогика, 1984. – Т.4. – 432 с.
 4. Выготский Л.С. Мышление и речь / Л.С. Выготский // Собр. соч. : В 6-ти т. – М. : Педагогика, 1982. – Т.2. – С. 5–361.
 5. Журавльова Л.П. Психологія емпатії / Л.П. Журавльова. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2007. – 328 с.
 6. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості / Т.С. Кириленко. – К. : Либідь, 2007. – 256 с.
 7. Максименко С.Д. Генетическая психология (Методологическая рефлексия проблем развития в психологии) : Монография / С.Д. Максименко. – М. : Рефлбук, 2000. – 320 с.
 8. Максименко С.Д. Структура особистості / С.Д. Максименко // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. – №1. – С.1–13.
 9. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: В 2-х т. / С.Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 1998. – Т.1. – 688 с.
 10. Санникова О.П. Эмоциональность в структуре личности. – Одесса : Хорс, 1995. – 334 с.
 11. Словник української мови: в 11 томах / За ред. І.К. Білодіда. – К. : Наукова думка, 1975. – Т. 6. – С. 180.

Spysok vykorystanyh dzherel

1. Bozhovich L.I. Social'naja situacija razvitija i dvizhushhie sily razvitija rebenka / L.I. Bozhovich // Problemy formirovanija lichnosti. – М. : MPSI; Voronezh : NPO «MODJeK», 1995. – S.173–179.
2. Vasiljuk F.E. Psihologija perezhivanija / F.E. Vasiljuk. – М. : Izd-vo MGU, 1984. – 200 s.
3. Vygotskij L.S. Detskaja psihologija / L.S. Vygotskij // Sobr. soch. : V 6-ti t. – М. : Pedagogika, 1984. – Т.4. – 432 s.
4. Vygotskij L.S. Myshlenie i rech' / L.S. Vygotskij // Sobr. soch.: V 6-ti t. – М. : Pedagogika, 1982. – Т.2. – S. 5–361.
5. Zhuravl'ova L.P. Psihologija empatii' / L.P. Zhuravl'ova. – Zhytomyr : Vyd-vo ZhDU im. I.Franka, 2007. – 328 s.
6. Kyrylenko T.S. Psihologija: emocijna sfera osobystosti / T.S. Kyrylenko. – К. : Lybid', 2007. – 256 s.
7. Maksimenko S.D. Geneticheskaja psihologija (Metodologicheskaja refleksija problem razvitija v psihologii) : Monografija / S.D. Maksimenko. – М. : Reflbuk, 2000. – 320 s.

8. Maksymenko S.D. Struktura osobystosti / S.D. Maksymenko // Praktychna psihologija ta social'na robota. – 2007. – №1. – S.1–13.
9. Rubinshtejn S.L. Osnovy obshej psihologii: V 2-h t. / S.L. Rubinshtejn. – SPb. : Piter, 1998. – T.1. – 688 s.
10. Sannikova O.P. Jemocional'nost' v strukture lichnosti. – Odessa : Hors, 1995. – 334 s.
11. Slovnyk ukrai'ns'koi' movy: v 11 tomah / Za red. I.K. Bilodida. – K. : Naukova dumka, 1975. – T. 6. – S. 180.

M.M. Shpak. The role of experience in the structure of personality's emotional intelligence. In the article the theoretical and methodological analysis of the phenomenon of experience is realized, it has been the subject of study of many branches of scientific knowledge, such as philosophy, psychology, pedagogy, medicine. Scientist's theoretical approaches to the interpretation of the concept of experience as psychological category in the context of different directions in psychological science are proved. Content, dynamic and functional characteristics of experience as the emotional phenomenon are characterized.

In the process of analysis of scientific sources on the problem of the study it has been found that psychologists consider experience, on the one hand, as a form of emotional reflection, expression of man's attitude to a particular situation, holistic mental act that reflects the whole completeness of human being; on the other hand, as a systemically formative factor of the human psyche (L.S. Vyhotskyi); a central component of the inner world of the personality (S.D. Maksymenko); content-rich basis of empathy processes (L.P. Zhuravliova); phenomenological level of emotions (T.S. Kyrylenko). It enables us to consider experience as systemically formative factor in the structure of emotional intelligence, which we define as an integral feature of personality that represents the cognitive ability of a person to understand not only one's own emotions, but also the emotions of other people and control them through cognitive processing of emotional information providing the success of social interaction and communication. It is found that if the cognitive sphere of a personality represents objects and phenomena of the objective world in the form of images, the emotional sphere represents man's attitude to these objects, phenomena, other people, as well as the internal state of a human in the form of experiences. They characterize the content and process features of emotional intelligence and they are its main dynamic structural unit.

Key words: experience, emotions, feelings, emotional intelligence, emotional state, personality.

Received December 08, 2015

Revised December 21, 2015

Accepted January 07, 2016