

УДК 612.821.3:613.8-042.75(045)

ЗВ'ЯЗОК МІЖ ЕМОЦІЙНИМ ІНТЕЛЕКТОМ ТА СТАВЛЕННЯМ ДО СВОГО ЗДОРОВ'Я

Дерев'янка С. П.

THE CONNECTION BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND ATTITUDE TO YOUR HEALTH

Derevyanko Svitlana

Робота присвячена вивченню зв'язку між складовими емоційного інтелекту та показниками відповідального / невідповідального ставлення до свого здоров'я у осіб зрілого віку. За результатами емпіричного дослідження встановлено, що емоційна обізнаність, емоційна саморегуляція, самомотивація, загальний показник емоційного інтелекту тісно пов'язані з систематичними заняттями спортом, вживанням здорової їжі, повноцінним відпочинком, відмовою від вживання алкоголю та звички куріння.

Ключові слова: емоційний інтелект, складові емоційного інтелекту, відповідальне ставлення до здоров'я, невідповідальне ставлення до здоров'я.

The work is devoted to the study of the relationship between the components of emotional intelligence and indicators of responsible / irresponsible attitude to one's health in adults. The results of the empirical study showed that individuals with a responsible and irresponsible attitude to their health differ in terms of the level of emotional intelligence and its components. Persons with a responsible attitude to their health have the following characteristics of emotional intelligence: a developed ability to understand their own emotional experiences, a pronounced ability to sympathize and empathize with others, a high level of self-motivation. Individuals with an irresponsible attitude towards their health showed the following characteristics of emotional intelligence: an unformed ability to understand their own emotions and feelings, an unformed ability to manage their own emotions, a low level of formed self-motivation.

Keywords: emotional intelligence, components of emotional intelligence, responsible attitude to health, non-compliant attitude to health.

Дослідження проблеми здоров'я людини постає особливо важливим у неспокійні часи, коли існуванню людства загрожують війни, стихійні лиха, небезпечні хвороби. За таких умов особливо гостро виявляється прагнення знайти інформацію (як на науковому, так і повсякденному рівнях), яка була би спроможна запобігати поширенню проблем зі здоров'ям у будь-якої людини.

Одним з важливих чинників здоров'я людини є емоційний інтелект як здатність до розуміння та управління емоціями. Аналіз літератури з проблематики емоційного інтелекту показав, що недостатньо вивченим є питання стосовно ролі складових емоційного інтелекту у збереженні фізичного

здоров'я людини. У зв'язку з цим, мета нашої роботи полягає у вивченні характеристик емоційного інтелекту осіб, які відповідально або невідповідально ставляться до власного здоров'я.

Вивчення літературних джерел із зазначеної вище проблематики показало наявність ґрунтовних досліджень стосовно значущості загального емоційного інтелекту для здоров'я осіб як юнацького, так і зрілого віку. Серед найбільш важливих напрямів досліджень можна виокремити: емоційний інтелект та формування здорового способу життя [1-2]; роль емоційного інтелекту для психічного здоров'я людини [3]. Загалом дослідники відзначають, що розвинуті компоненти емоційного інтелекту (здатність розуміти емоції та управляти ними) значно сприяють поліпшенню фізичного та ментального здоров'я людей будь-якого віку.

З метою вивчення характеристик емоційного інтелекту осіб, які відповідально або невідповідально ставляться до власного здоров'я, нами було проведено емпіричне дослідження, яке включало наступні етапи: (1) формування вибірки досліджуваних (методом випадкового вибору серед осіб зрілого віку – від 25 до 45 років); (2) опитування респондентів стосовно ставлення до свого здоров'я за заздалегідь визначеними параметрами; (3) тестування досліджуваних з метою визначення рівня сформованості їх емоційного інтелекту.

У дослідженні взяли участь мешканці м. Чернігів віком від 25 до 45 років (35 чоловіків та 40 жінок – усього 75 осіб).

В якості діагностичного інструментарію було використано авторську анкету «Ставлення до свого здоров'я» та методику дослідження емоційного інтелекту Н. Холл. Питання в анкеті були сформульовані відповідно до наукових поглядів сучасних вчених стосовно здорового способу життя [1-3].

До отриманих у дослідженні емпіричних даних було застосовано наступні методичні процедури: 1) формування груп досліджуваних з різним ставленням до свого здоров'я (засобом кластерного аналізу, метод К-середніх);

2) встановлення зв'язку між складовими емоційного інтелекту та показниками ставлення до свого здоров'я (засобом кореляційного аналізу).

За допомогою кластеризації даних нами були сформовані групи осіб, які характеризуються різним ставленням до свого здоров'я – особи з відповідальним ставленням до свого здоров'я ($n=30$), особи з невідповідальним ставленням до свого здоров'я ($n=45$). Статистична достовірність різниці між кластерами – на рівні значущості ($p \leq 0,001$)

До першої групи з відповідальним ставленням до свого здоров'я увійшли особи, які займаються спортом, прагнуть вживати здорову їжу, слідкують за якістю свого відпочинку та самовідновленням, не мають шкідливих звичок (не зловживають алкоголем та курінням).

До другої групи з невідповідальним ставленням до свого здоров'я увійшли особи, які не займаються спортом, не прагнуть вживати здорову їжу, не слідкують за якістю свого відпочинку, мають шкідливі звички (зловживання алкоголем та курінням).

За результатами кореляційного аналізу показників емоційного інтелекту та ставлення до свого здоров'я нами був отриманий ряд кореляцій ($r > 0,3$ при $p \leq 0,01$). Складова емоційного інтелекту «емоційна обізнаність» корелює з показниками «відпочинок» ($r=0,560$; $p \leq 0,01$), «заняття спортом» ($r=0,352$; $p \leq 0,05$), «вживання здорової їжі» ($r=0,350$; $p \leq 0,05$), «вживання алкоголю» ($r=-0,550$; $p \leq 0,01$).

У зв'язку з отриманими даними, можна зазначити, що розуміння своїх емоційних станів та емоційних переваг дозволяє людині вчасно згадувати про відпочинок та прагнути до активностей, які будуть поліпшувати фізичний стан.

Подальший кореляційний аналіз показав наявність статистично значущих взаємозв'язків між складовою емоційного інтелекту «управління власними емоціями» та показниками «заняття спортом» ($r=0,640$; $p \leq 0,01$), «вживання здорової їжі» ($r=0,550$; $p \leq 0,01$), «відпочинок» ($r=0,580$; $p \leq 0,01$), «вживання алкоголю» ($r=-0,650$; $p \leq 0,01$), «куріння» ($r=-0,550$; $p \leq 0,01$),

На основі виявлених взаємозв'язків можна зробити висновок про те, що

розвинуті здібності до емоційної саморегуляції значно сприяють регулярним фізичним справам та прагненню вживати здорову їжу засобом позитивного емоційного налаштування на ці прояви життєдіяльності. Також управління власними емоціями через стимулювання негативного ставлення до шкідливих звичок значно знижує ризик зловживання алкоголем та нікотіном.

Складова емоційного інтелекту «самотивація» корелює з показниками «заняття спортом» ($r=0,672$; $p\leq 0,01$), «вживання здорової їжі» ($r=0,340$; $p\leq 0,05$), «вживання алкоголю» ($r=-0,578$; $p\leq 0,01$), «куріння» ($r=-0,550$; $p\leq 0,01$).

Виходячи з цього, можемо зазначити: розвинута здатність мотивувати себе навіть на складні види діяльності сприяє систематичним заняттям різними видами спорту, виділенням часу для приготування корисної їжі; поряд із тим, здатність до самотивації має й гальмівний ефект: відвертати себе від вживання психоактивних речовин.

Складова емоційного інтелекту «емпатія» корелює з показниками «відпочинок» ($r=0,332$; $p\leq 0,05$), «вживання алкоголю» ($r=-0,330$; $p\leq 0,05$). Наявні зв'язки показують, що здатність до співпереживання іншій людині й загальний негативний приклад життя іншої людини – сприяють піклуванню про самого себе, загальній самотурботі на рівні організації вчасного відпочинку та формування корисних звичок.

Складова емоційного інтелекту «розпізнавання емоцій інших» корелює з показниками «заняття спортом» ($r=0,328$; $p\leq 0,05$), «відпочинок» ($r=0,326$; $p\leq 0,01$), «вживання алкоголю» ($r=-0,337$; $p\leq 0,05$). Отримані дані можуть означати, що спостереження за позитивними емоційними проявами інших людей при заняттях спортом або в ситуаціях організації дозвілля, можуть сприяти формуванню ідеалу фізично здорової людини та прагненню впроваджувати у своє життя корисні звички.

Також, зв'язок встановлено між загальними показниками ставлення до свого здоров'я та емоційного інтелекту ($r>0,564$; $p\leq 0,01$). Це означає, що здатності піклуватися про своє фізичне та психічне здоров'я досить сильно допомагають розвинуті здібності аналізувати свої емоційні переживання,

розуміти їх та спрямовувати їх в позитивне русло.

За результатами дослідження було з'ясовано, що загальний показник емоційного інтелекту корелює з усіма показниками ставлення до свого здоров'я, зокрема з участю у спортивних заняттях, вживанням якісної їжі, вчасним та спланованим відпочинком, наявністю шкідливих звичок. Тобто загальний рівень фізичного благополуччя суттєво підвищується у зв'язку з розвинутою здатністю розуміти свої емоції та управляти ними.

Таким чином, результати емпіричного дослідження показали, що особи з відповідальним та невідповідальним ставленням до свого здоров'я відрізняються за рівнем сформованості емоційного інтелекту та його складових. Особи з відповідальним ставленням до свого здоров'я (тобто ті особи, які опікуються щодо здорового способу життя та не мають шкідливих звичок) мають наступні характеристики емоційного інтелекту: сформована здатність розуміти власні емоційні переживання, виражена здатність до співчуття та співпереживання іншим, високий рівень сформованості самомотивації. Особи з невідповідальним ставленням до свого здоров'я (тобто ті особи, які мало притримуються здорового способу життя та мають шкідливі звички) показали наступні характеристики емоційного інтелекту: несформована здатність осмислювати власні емоції та почуття, несформована здатність управляти власними емоціями, низький рівень сформованості самомотивації.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці програм профілактичного та психоедукаційного змісту, спрямованих на розповсюдження інформації стосовно важливості розвитку емоційного інтелекту та його складових з метою збереження свого фізичного здоров'я.

Список використаних джерел

1. Licata F., Maruca R., Citrino E. Building a healthy lifestyle: the role of emotional intelligence among Italian university students. *Scientific Reports*. 2023. Vol. 13. P. 1768.
2. Sánchez-López M. T., Fernández-Berrocal P., Gómez-Leal R. & Megías-Robles A. Evidence on the relationship between emotional intelligence and risk behavior: A systematic and meta-analytic review. *Front. Psychol.* 2022. Vol. 13. P. 8100.
3. Xiao H., Double K. S., Walker S. A., Kunst H., MacCann C. Emotionally intelligent people use more high-engagement and less low-engagement processes to regulate others' emotions. *Intelligent*. 2022. Vol. 10. P. 76.

References

- 1.Licata, F., Maruca, R., Citrino, E. 2023. Building a healthy lifestyle: the role of emotional intelligence among Italian university students. *Scientific Reports*, 13, pp. 1768.
- 2.Sánchez-López, M. T., Fernández-Berrocal, P., Gómez-Leal, R. and Megías-Robles, A. 2022. Evidence on the relationship between emotional intelligence and risk behavior: A systematic and meta-analytic review. *Front. Psychol*, 13, pp. 8100.
- 3.Xiao, H., Double, K. S., Walker, S. A., Kunst, H. & MacCann, C. 2022. Emotionally intelligent people use more high-engagement and less low-engagement processes to regulate others' emotions. *Intelligent*, 10, pp. 76.

УДК 159.91:159.923.2:373.2.011.3-053.4(045)

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЯК ЦІННІСНА ОСНОВА ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Іванова В. В.

PSYCHOPHYSIOLOGICAL FEATURES AS A VALUE BASIS OF THE PRESCHOOLER'S PERSONALITY

Ivanova Victoria

У статті проведено аналіз наукових досліджень у галузі психології та психофізіології з метою виявити цінності дітей дошкільного віку.

Виділено такі вікові цінності: казково-міфічне світосприйняття; підвищена рухова активність; особлива сприйнятливості і вразливість дитини; дитяча безпосередність, наївність, особлива довірливість; емоційність дітей і відкритість світу.

Встановлено, що психофізіологічні особливості є тією ціннісною основою особистості дитини дошкільного віку, яка дає змогу говорити про те, що дошкільне дитинство відноситься не стільки до адаптивного типу життєдіяльності, скільки до вирішального періоду становлення фундаментальних, провідних утворень особистості, має сензитивність до формування базових основ особистості, досягнення оптимального рівня їхнього розвитку.

Ключові слова: дитинство, цінності, особистість, діти дошкільного віку.

The author of the article has analyzed scientific research in the field of psychology and psychophysiology in order to identify the values of preschool children. By the values of preschool age, we mean the personal manifestations determined by the age stage of ontogenesis, embodied in the specifics of self-awareness, actions, deeds of children, assessments of the surrounding reality, characteristic external behavioral patterns that serve as generalized signs of childhood, factors that influence the process of upbringing, education and, accordingly, the success of the development of a child-preschooler in general.

We have identified the following age-specific values: fairy-tale and mythical worldview; increased motor activity; special receptivity and vulnerability of the child; children's spontaneity, naivety, and special trust; children's emotionality and openness to the world.

It has been established that psychophysiological characteristics are the value basis of the personality of a preschooler, which makes it possible to say that preschool childhood refers not so much to an adaptive type of life, but to a decisive period of formation of fundamental, leading personality formations, has sensitivity to the formation of the basic foundations of personality,