

*Дерев'яно С. П.*

*ORCID: 0000-0003-2946-1444*

*кандидат психологічних наук, доцент,*

*доцент кафедри загальної, вікової та соціальної психології*

*Національний університет «Чернігівський колегіум»*

*імені Т. Г. Шевченка*

*м. Чернігів, Україна*

## **ФІЛОСОФСЬКІ ВЧЕННЯ СХОДУ ЯК ПІДҐРУНТЯ ДЛЯ СУЧАСНИХ ПРАКТИК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ**

**Ключові слова:** філософія Стародавньої Індії, джайнізм, буддизм, філософія Стародавнього Китаю, конфуціанство, даосизм, емоційний інтелект, розуміння емоцій, управління емоціями.

Інтерес науковців до філософських учень Стародавніх Індії та Китаю обумовлений загальним прагненням сучасної людини до більш дбайливого ставлення до свого сакрального «Я» – коли під час війн, стихійних лих руйнування зазнає зовнішній світ, єдина надія виникає на свій внутрішній світ, у якому можна знайти притулок та резерви для відновлення. Саме інтровертність (зверненість до внутрішнього світу) є однією з найбільш важливих рис східної філософії. Ця ж сама риса є найсуттєвішою характеристикою емоційного інтелекту – явища, яке увійшло у тезаурус психології наприкінці ХХ ст. та уособлює здібності до розуміння емоцій та управління ними [6].

До сучасних практик емоційного інтелекту стосовно розуміння власних емоцій можна віднести техніки рефлексії, майндфулнесс; щодо управління емоціями – техніки релаксації, медитації. У сучасних дослідженнях наводяться чисельні дані стосовно ефективності застосування практик емоційного інтелекту у стресових ситуаціях життя [5], [6]. Водночас майже відсутні дослідження, у яких аналізується методологічний зв'язок означених вище практик з надбаннями філософії давніх Індії та Китаю.

Мета даної роботи – визначити основні світоглядні положення філософії Стародавньої Індії (джайнізм, буддизм) та Стародавнього Китаю (конфуціанство, даосизм), які використовуються у сучасних психологічних практиках розуміння емоцій та управління ними.

*Основні світоглядні положення філософії Стародавньої Індії.* Однією з найбільш поширених релігійно-філософських течій у Стародавній Індії був джайнізм, засновником якого був Вардхамана. Загальною ідеєю джайнізму можна вважати прагнення людини до духовного відродження

засобами очищення свідомості та удосконалення логічного мислення [4, с. 130]. Особливої уваги стосовно розвитку емоційного інтелекту сучасної людини заслуговують положення джайнізму про хибність мислення. Саме викривленість наших думок може спотворювати емоційні стани, щоби цього уникнути, необхідно контролювати рух думок від відомого до невідомого (починається пізнання з визначення об'єкту та його особливостей, потім аналізується його структура). Джайни одні з перших акцентували увагу на зв'язку знань про світ з власними уявленнями про нього.

Психологічний ресурс буддизму відображається у Дхаммападі («Шлях Істини»), створення якої датується III ст. до н. е. Текст «Дхаммапади» входить до канону священних писань буддизму, містить 423 афористичні фрази, що націлені на рефлексивну сконцентрованість. Найбільш цінним для практик емоційного інтелекту у цих афористичних виразах є ідея глибокого раціонального усвідомлення безмежності своїх внутрішніх сил щодо емоційного самовідновлення та плекання у собі почуття любові до всього, що є у світі [1]. Віпасана, як один із напрямів розвитку людини засобом буддійської медитації, передбачає медитацію спостережливості та відкритості [3]. Така медитація використовується також в сучасних практиках емоційного інтелекту, коли практикуючі намагаються оновити потік емоційних переживань шляхом їх обговорення та переоцінки.

*Основні світоглядні положення філософії Стародавнього Китаю.* Для медитативних практик емоційного інтелекту важливою є концепція «золотої середини», що є одним з основних постулатів вчення Конфуція. Знайти золоту середину вдається не кожній людині – більшість або занадто стримані, або надмірно запальні.

Духовний шлях в даосизмі спрямований на самовдосконалення через медитативне перетворення. Наряду з навчанням технікам медитативного споглядання даоси практикувати також різноманітні дихальні та гімнастичні вправи [2].

Отже, у сучасних рефлексивних та медитаційних практиках емоційного інтелекту використовується низка світоглядних положень філософії Стародавньої Індії (джайнізму, буддизму) та Стародавнього Китаю (конфуціанства, даосизму). Один з центральних принципів джайнізму, який використовується в сучасних рефлексивних практиках емоційного інтелекту – ретельний контроль власних думок, уникнення хибності у пізнанні світу (у ракурсі емоційного інтелекту – уникнення спотвореного розуміння причин своїх емоційних переживань). Провідні положення буддизму щодо усвідомлення внутрішніх резервів психіки також є ціннісними для таких рефлексивних практик емоційного інтелекту як емоційне самовідновлення та піклування про інших.

Медитативні практики емоційного інтелекту тісно пов'язані з буддійською медитацією та даоським медитативним спогляданням, де наріжними є ідеї «золотої середини», відкритості та самовдосконалення.

Перспективи подальших досліджень з даного питання вбачаємо у глибшому вивченні світоглядних позицій інших учень Стародавньої Індії та Стародавнього Китаю, які мають теоретико-методологічну цінність для розробки й застосування практик емоційного інтелекту для самовідновлення людини в екстремальних та стресових ситуаціях життя.

### Література:

1. Бродецький О. Є. Моральні ідеї буддизму в контексті пошуку стратегій гуманізації релігійності. *Філософські дослідження*: Збірник наукових праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Вип. № 19. Луганськ: Вид-во СНУ імені В. Даля, 2013. С. 170–180.
2. Бутко Ю. Л. Духовні практики даосизму. *Грані. Філософія*. 2016. № 2. С. 151–154.
3. Заліська М. В. Вплив конфуціанства на розвиток культури Китаю. *Сходознавство. Актуальність та перспективи* : тези доп. І Міжнар. наук.-метод. Конф. (Харків, 20 берез. 2020 р.). Харків: Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. 2020. С. 134–135.
4. Пхиденко С. Особливості логічного вчення джайнізму. *Науковий Вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. Філософські науки. 2013. № 11. С. 130–136.
5. Bonesso S., Bruni E., Gerli F. Behavioral Competences of Digital Professionals: Understanding the Role of Emotional Intelligence. New Basingstoke, 2020. 110 p.
6. Goleman D. Emotional Intelligence. New York, 1995. 352 p.