

РОЗУМІННЯ ВЛАСНИХ ЕМОЦІЙ ЯК СКЛАДОВА РОЗУМНОЇ ПОВЕДІНКИ СУЧАСНОГО ПРОФЕСІОНАЛА

Зарицька В. В.

*доктор психологічних наук,
професор кафедри психології*

*Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
м. Запоріжжя, Україна*

Соціальні зміни, які має сучасне суспільство в умовах воєнного стану більш рельєфні і наочні, ніж процеси, які відбуваються у свідомості, психіці та внутрішньому стані кожної людини.

Перебіг суспільних трансформацій значною мірою визначається, з одного боку, тим, наскільки кожна людина як особистість сприймає нові умови середовища, до якого входить, а з іншого – наскільки вона глибоко і адекватно усвідомлює ці зміни та відповідно емоційно реагує на них. Звичайно, у цих процесах важливу роль відіграє рівень емоційного інтелекту особистості який сприяє або гальмує процеси усвідомлення нею власних емоцій, що проявляється у її поведінці. І оскільки неусвідомленість впливу емоцій на поведінку особистості негативно впливає на будь-яку комунікацію, то можна стверджувати, що розумність поведінки особистості залежить від рівня усвідомленості нею власних емоцій, та уміння керувати ними у будь-якій сфері суспільного життя.

Розумність дій людини в кожній конкретній ситуації залежить не тільки від її індивідуально-психологічних особливостей, але і від того, як людина ставиться до цієї ситуації, тобто від її суб'єктивного входження в ситуацію і, звичайно, від її емоційного стану при цьому, від активності і продуктивності роботи інтелекту [2], а також від того, наскільки в неї розвинені емоційно-вольові здатності (емоційно-позитивне сприйняття відносин з іншими; свідоме оцінювання реальної життєвої ситуації і здатність відповідно діяти; долати хвилювання; протидіяти життєвим ускладненням); наскільки в неї сформована в цілому емоційна культура, наскільки емоції будуть співвідноситись з розвиненістю емоційної розумності [1].

Останні дослідження підкреслюють значущість для життя і діяльності людини виховання почуттів. Стверджується, що поряд із загальною орієнтацією у світовому просторі необхідна і емоційна орієнтація,

яка полягає у здатності безпосередньо розпізнавати емоційні стани інших і у відповідності до них будувати свої емоційні стосунки з ними. Усвідомлення власних емоційних реакцій і станів не що інше як усвідомлення людиною власної індивідуальності, які вказують на індивідуальне ставлення до того, що відбувається [1].

Якщо людина наділена здатністю мобілізувати розум, почуття, волю в конкретній ситуації, то вона розсудливо себе поводить у будь-якій емоційно напруженій ситуації, тобто емоційно розумно діє у кожному конкретному випадку.

Визначаючи співвідношення розуму і почуттів у визначенні розумності поведінки, важливо розмежовувати внутрішню і зовнішню складову розумної поведінки особистості. Уявлення людини про адекватність тієї чи іншої форми поведінки визначає вибір форми поведінки у конкретній ситуації і інтелектуальна складова виступає як «внутрішня», а емоційна як «зовнішня». Якщо людині доступно відображення оточуючої дійсності на вищому рівні свідомості, то його зовнішня поведінка є відносно незалежною від безпосередньої ситуації, і визначається не тільки нею, але і досвідом, передбаченням можливого, задумами, цілями, уявленнями про принципи поведінки і складовими внутрішнього світу людини [1].

У відповідності з цим емоційне реагування і відповідну поведінку можна розглядати як зовнішній прояв емоційного інтелекту суб'єкта, його відносно незалежності від безпосереднього моменту життєдіяльності. І, навпаки, емоційний інтелект не тільки відображає певний аспект внутрішнього світу людини, але і породжує конкретні форми розумної поведінки.

Однак, взаємозв'язок між внутрішнім і зовнішнім досить складний, бо зовнішній зв'язок поведінки не визначає його однозначно, тому що акт діяльності уже сам по собі виступає як певна єдність внутрішнього і зовнішнього, а не тільки як зовнішній акт, який тільки ззовні співвідноситься із свідомістю. Можна погодитись з думкою, що емоційне реагування є важливою ознакою рівня емоційного інтелекту і навпаки, де під емоційним реагуванням розуміється конструкт, який описує, такий тип детермінації поведінки, коли його ініціюючий і регулюючий фактори витікають із внутрішнього «Я» і повністю знаходяться в центрі самої поведінки.

Здатність розуміти, усвідомлювати власні емоції і управління ними знаходиться у тісному зв'язку із загальною спрямованістю особистості на емоційну сферу, тобто з інтересом до внутрішнього світу людей (в тому числі і до свого власного); схильністю до психологічного аналізу поведінки; з цінностями, які спричиняють ті чи інші переживання.

Таким чином, рівень усвідомленості особистістю власних емоцій є надзвичайно важливим в структурі особистості, бо, будучи тісно пов'язаним з емоційним інтелектом, визначає його рівень, відображає спрямованість особистості на власну емоційну сферу та емоційну сферу інших, є чинником і регулятором розумної поведінки особистості.

Усвідомлення власних емоцій має суттєве значення для вироблення адекватної реакції на оточуюче середовище, тому доцільно знати, які функції виконують емоції у певних випадках.

Науково доведено, що емоції виконують позитивну функцію, коли реакції людини більш-менш адекватні ситуаціям, що склалися. Якщо ж емоції більш інтенсивні, ніж того вимагає ситуація, то вони здійснюють дезорганізуючий, руйнівний вплив, бо людина діє всупереч розумної поведінки.

В цілому все ж сама по собі емоція є конструктивним елементом життєдіяльності людини хоча б тому, що виступає як стимул, як реакція на певну ситуацію. Але якщо людина добре розуміє свої емоції і усвідомлює міру прояву їх у конкретних ситуаціях, то це сприяє формуванню досвіду розумної поведінки, формує з кожним разом більш узагальнене емоційно-ціннісне (оцінне) ставлення до себе, сприяє підвищенню самоповаги та поваги від інших людей, підвищує її соціальний статус у суспільстві як людини розумної, мудрої.

Все більше в останні роки прослідковується тенденція, коли достатньо високі розумові здібності не є гарантією успішності людини у житті, у професійному зростанні. Виходить, що високі розумові здібності є важливою умовою самореалізації особистості у житті, але недостатньою, бо не менше значення має здатність будувати позитивні стосунки з іншими людьми, враховуючи свій емоційний стан і емоційний стан інших та прояви їх у поведінці; уміння протистояти стресам, залишатися оптимістом навіть при невдачах, працювати в команді, конструктивно розв'язувати будь-які непорозуміння, не доводячи їх до конфліктів та ін. Отже, інтелектуальний розвиток особистості повинен підкріплюватися емоційним розвитком; формуванням здатності розпізнавати, розуміти і усвідомлювати власні емоції та, спираючись на інтелектуальні можливості, будувати форми розумної поведінки у кожному окремому випадку. Проблема формування здатності особистості усвідомлювати власні емоції, щоб розумно будувати власну поведінку на даний час, є недостатньо вивченою, про що свідчать численні приклади неадекватного прояву емоцій як в дитячому, так і в дорослому віці у різних сферах життєдіяльності.

Усвідомлення власних емоцій є невід'ємною частиною життєдіяльності людини серед інших людей. Рівень розвитку власних емоцій,

зокрема, студентами залежить від рівня загальної емоційності, зумовленої рівнем тривожності і фрустраційності, що і визначає рівень адекватності, розумності поведінки у ставленні до себе, до інших, до справи, до обґрунтованості прийняття рішень, до успіхів і невдач, до критики і самокритики. В процесі діагностування студентів виявилось, що студенти з низьким рівнем тривожності, як правило, надто байдужі до всього, що їх оточує, бо всі зусилля їх спрямовані на власну користь без урахування думок інших, що негативно позначається на прийнятті конструктивних рішень, налагодженні позитивних стосунків і результативності роботи. Такі ж наслідки мають місце у випадку надмірної тривожності, фрустраційності людини, яка характеризується не як егоїстична, а як така, яка у своїй поведінці керується спочатку емоціями, а потім думає над тим, наскільки ці емоції виявились корисними чи нашкодили результатом взаємодії з іншими людьми. Для нормалізації усвідомлення значущості емоцій у життєдіяльності в цілому і професійному становленні, зокрема, в процесі професійної підготовки студентів в системі слід залучати їх до групової професійно спрямованої діяльності у формі дискусій, обговорень, групового варіанту прийняття рішень, обґрунтування власної позиції у прийнятті конкретних рішень, прояву емоцій у поведінці, діях, які з часом вибудовують здатність діяти і говорити розумно, обґрунтовано, коректно, толерантно.

Література

1. Зарицька В. В. Вікові передумови розвитку емоційного інтелекту особистості (дошкільний і шкільний періоди). *Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія*. Х. : ХНПУ, 2011. Вип. 38. С. 35.
2. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. К. : Вища школа, 2003. 126 с.