

УДК 159.925:331.548

Зарицька В. В.

доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри практичної психології Класичного приватного університету, м. Запоріжжя
ORCID ID 0000–0002–9300–8276

УСВІДОМЛЕННЯ ВЛАСНИХ ЕМОЦІЙ ЯК ЧИННИК РОЗУМНОЇ ПОВЕДІНКИ

Стаття присвячена розкриттю проблеми усвідомлення особистістю власних емоцій як чинника розумної поведінки. Аналізується цінність розуміння і прояву власних емоцій в сучасному суспільстві, де домінують стає раціональне ставлення до життя як еталону. Усвідомлення власних емоцій впливає на адекватність ставлення до людей; на обґрунтованість прийняття рішень; на ставлення до успіхів та невдач, до критики і самокритики, які в сукупності і визначають розумність поведінки при налагодженні стосунків з людьми. Встановлено найсуттєвіші показники розумної поведінки особистості, показані деякі шляхи розвитку цього процесу, зокрема у студентський період становлення людини як особистості і як фахівця.

Ключові слова: емоції, розуміння власних емоцій, усвідомлення власних емоцій, розумна поведінка.

Постановка проблеми. Проблема емоційного стану особистості та його прояву є однією з важливих в психології, бо завжди стоїть завдання входження людини у суспільство, спілкування, взаємозв'язок, співпраця з іншими людьми не просто як факт, а і як їх результативна функція для організації власного життя та забезпечення успішності в роботі.

Соціальні зміни, як здійснюються у суспільстві на рівні глобальних процесів, більш рельєфні і доступні спогляданню, ніж процеси, які відбуваються у свідомості, психіці, внутрішньому стані 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 усі процеси взаємодії з іншими людьми, то можна стверджувати, що розумність поведінки особи завжди залежить від рівня усвідомленості нею власних емоцій, та уміння керувати ними у будь-якій сфері суспільного життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Розумність дій людини в конкретній ситуації залежить не тільки від її особистісних характеристик, 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, а також, як стверджує О. Бодальов [2, с. 128], від активності і продуктив-

ності роботи інтелекту; від того, наскільки в неї розвинені емоційно-вольові здатності (емоційно-позитивне сприйняття стосунків з іншими; свідоме оцінювання реальної життєвої ситуації і здатність відповідно діяти; долати хвилювання; протидіяти життєвим ускладненням тощо) [4, с. 88]; наскільки в неї сформована в цілому емоційна культура, наскільки емоції будуть співвідноситись з розвиненістю емоційної розумності [8; 10].

В сучасних психологічних дослідженнях, як підкреслює І. Андреева, особливо підкреслюється 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 неї будувати свої емоційні стосунки [1, с. 17]. А на думку О. Яковлевої [12], усвідомлення власних емоційних реакцій і станів не що інше як усвідомлення людиною власної індивідуальності, яке вказує на індивідуальне ставлення до того, що відбувається.

На основі вище висловлених думок вчених можна засвідчити, що 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 зокрема, Е. Носенко і Н. Коврига розмежовують внутрішню і зовнішню складову розумної поведінки особистості. Вони доводять, що уявлення людини про адекватність тієї чи іншої форми поведінки визначає вибір конкретної форми поведінки у конкретній ситуації, і інтелектуальна складова виступає як «внутрішня», а емоційна як «зовнішня» [8]. І, як запевняє Б. Ф. Ломов, якщо людині доступно відображення оточуючої дійсності на вищому рівні свідомості, то її зовнішня поведінка є відносно незалежною від безпосередньої ситуації, воно визначається не тільки нею, але і досвідом, передбаченням можливого, задумами, цілями, уявленнями про принципи поведінки і складовими внутрішнього світу людини [6, с. 188].

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, як зазначав у свій час С. Рубінштейн, 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 [9, с. 11]. Хоча можна погодитись з Е. Носенко і Н. Ковригою, що емоційне реагування є важливою ознакою рівня емоційного інтелекту і навпаки [8], де під емоційним реагуванням розуміється конструкт, який описує, на думку В. Чудновського, «такий тип детермінації поведінки, коли його ініціюючий і регулюючий фактори витікають із внутрішнього «Я» і повністю знаходяться в центрі

самої поведінки» [11, с. 118]. У зв'язку з цим, зокрема, Д. Люсін допускає, що 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 [7].

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 адекватні ситуаціям, що склалися. Якщо ж емоції більш інтенсивні, ніж того вимагає ситуація, то вони здійснюють дезорганізуючий, руйнівний вплив, бо людина діє всупереч розумній поведінці. 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.

Виділення не вирішених раніше частин означеної проблеми. 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.

Мета статті — проаналізувати останні дослідження, які стосуються аналізу цінності усвідомлення власних емоцій особистістю для побудови розумної поведінки; досліджуючи рівень здатності усвідомлювати власні

емоції (на прикладі студентської молоді); запропонувати окремі шляхи розвитку здатності особистості усвідомлювати власні емоції.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Усвідомлення емоцій означає їх реєстрацію у свідомості. Однак у свідомості реєструється далеко не кожний емоційний процес і не назавжди. Усвідомленість емоцій є результатом розуміння особистістю власних емоцій, яке проявляється у розумності поведінки в конкретних ситуаціях. Коли говориться про усвідомлення емоцій, то розрізняють два явища:

– прояв достатньо виокремленого і організованого процесу, який впливає на хід діяльності і суб'єктивних переживань (в цьому випадку людина знає, що вона щось переживає, і ці переживання відрізняються від попередніх);

– власне усвідомлення, яке полягає у знанні про свій емоційний стан, що можна виразити словами, рухами.

Усвідомлення емоцій пов'язане з можливостями їх вираження.

Високий рівень усвідомленості власних емоцій характеризується здатністю розпізнавати власні емоції, оцінювати свій емоційний стан, визначати причини і пояснювати значення своїх емоцій, позитивно сприймати власні емоції та емоції інших; здатністю стримувати власні емоції, проявляти їх відповідно до ситуації, контролювати їх прояв, регулювати емоції у процесі вибору форми поведінки, сприяти регулюванню емоцій інших. В результаті цього формується як стиль поведінки емпатійність, емоційна стійкість, гнучкість у прояві емоцій, домінування позитивних емоцій, здатність регулювати емоції інших і приводити їх у конструктивне русло, що сприяє зближенню людей на емоційній основі, допомагає розумно, виважено діяти у будь-яких ситуаціях.

Оскільки емоційний стан людини може негативно впливати на її життєдіяльність в цілому і на професійну діяльність зокрема, то для дослідження було вибрано студентську молодь, яка навчається у вищому навчальному закладі з різних спеціальностей. Вибір саме студентської молоді обумовлений тим, що, по-перше, професійна діяльність людини займає суттєве місце в життєдіяльності; по-друге — успішність професійної діяльності залежить саме від здатності спеціаліста налагоджувати безконфліктні стосунки із співробітниками, емоційно розумно діяти, якщо виникають певні непорозуміння в робочий час; по-третє, виявлення недостатнього рівня усвідомлення значущості здатності керувати власними емоціями і регулювати їх прояв дає можливість створити студентам умови для формування досвіду у напрацювання цих здатностей. Все це допоможе студентам використовувати емоційний інтелект у побудові розумної поведінки у конкретних ситуаціях, пов'язаних з професійною діяльністю зокрема.

Розумна поведінка визначається такими складовими, які характерні для високого рівня усвідомлення своїх емоцій, а також: емоційно-ціннісним (оцінним) ставленням до себе як особистості (людини розумної, мудрої); індивідуальним ставленням людини до даної ситуації; рівнем емоційно-вольової здатності; рівнем емоційної орієнтації; спрямованістю особистості на емоційну сферу взагалі; здатністю співвіднести розум і по-

чуття в конкретній ситуації; здатністю мобілізувати розум, почуття і волю в конкретній ситуації.

Для дослідження рівня усвідомлення студентською молоддю власних емоцій використана методика «Самооцінка емоційних станів», запропонована Г. Айзенком [5, с. 242].

У дослідженні взяли участь студенти різних спеціальностей. Відповіді студентів засвідчили наступне: 20 % студентів відчувають впевненість у собі, 65 % студентів недостатньо впевнені у собі, а 15 % студентів постійно відчувають невпевненість у власних думках, діях. Через таку невпевненість 50 % студентів демонструють сором'язливість, а 10 % — навіть через дрібниці червоніють, не можуть дати чіткого пояснення свого емоційного стану.

Мають спокійний сон 30 % студентів, 52,5 % — часто мають неспокійний сон, 17,5 % — погано сплять, часто прокидаються від різних думок, поганих снів; 70 % студентів легко засмучуються, але причин смутку не завжди можуть назвати, а 30 % з них ці переживання мають дуже часто; 22,5 % студентів засвідчили, що вони, як правило, спокійні, навіть коли мають місце деякі неприємності, у таких випадках замість хвилювання вони думають про те, як їх швидше позбутися, 60 % студентів хвилюються у таких випадках про те, що не дозволяє їм вчасно прийняти виважені кроки, щоб їх позбутися, 17,5 % студентів засвідчили, що у них підвищене хвилювання і нездатність пояснити свій емоційний стан у ситуації, коли вони тільки уявляють можливі неприємності, які ще не сталися.

Не лякають труднощі 27,5 % студентів, 62,5 % студентів частково відчувають такий стан у більш складних ситуаціях або нових для них, а у 10 % студентів будь-які труднощі викликають страх через незнання способів їх подолати. 40 % студентів не мають звички копатися у своїх недоліках і займатися самозвинувачуванням; 22,5 % студентів цим займаються частково; 37,5 % студентів роблять це систематично, що не дає їм можливості як реально оцінити свій емоційний стан, так і визначитись у адекватних діях, спілкуванні, організації навчальної діяльності взагалі.

Такий стан справ, як зазначають студенти, зумовлений тим, що їх легко переконати, це засвідчили 45 % студентів, а 30 % студентів взагалі схильні швидше дослухатися до думок інших і вкрай рідко і невпевнено висловлюють свою думку, тільки 25 % студентів засвідчили, що вони мають власну думку на будь-які події і їх важко переконати, щоб це сталося, мусять бути серйозні, доказові аргументи. Ці ж 25 % студентів не вірять у прикмети і різні повір'я, вони здатні чітко визначити свій емоційний стан, оцінити його, пояснити і проявити відповідно до ситуації; 42,5 % студентів частково у це вірять, цим пояснюють певні свої дії, а 32,5 % студентів керуються прикметами і повір'ями у повсякденному житті і переносять це на процес професійної підготовки. 7,5 % студентів проявляють терпіння, якщо це потрібно, в очікуванні якогось результату, події, виду діяльності; 60 % студентів проявляють таке терпіння частково, а 32,5 % студентів у кожному випадку демонструють нетерпіння, нервують, сердяться та інше, що супроводжується часто покwapливою, невваженою поведінкою. В та-

ких випадках вони діють, керуючись емоціями, які виникли в цей момент, до такої міри, що навіть високий рівень інтелекту їм не допомагає.

Неприємності не хвилюють 20 % студентів, 65 % студентів вони частково хвилюють, а 15 % студентів близько все беруть до серця, впадають у відчай. Більшість студентів (65 %) вважають, що їх власні нещастя і неприємності формують певний досвід, дечому вчать, останні ж часто повторюють свої помилки кожного разу при зустрічі з неприємностями. Майже половина студентів (47,5 %) не відмовляються від боротьби, вважаючи, що за всі досягнення треба боротися, інші ж вважають, що така боротьба безрезультатна і звинувачують у цьому інших, обставини, тільки не себе (42,5 %), бо вважають свої недоліки невинними. 25 % студентів впевнені, що з будь-якої ситуації можна знайти вихід, 60 % — не впевнені в цьому, а 15 % студентів не здатні знайти вихід навіть з тих ситуацій, де вихід явно є. Захищеними себе вважають 45 % студентів, 37,5 % — частково захищеними, 17,5 % — зовсім незахищеними. Стан відчаю не помічали в собі лише 12,5 % студентів, 40 % — такий стан переживають інколи, а 47,5 % студентів такий стан переживають часто. Більшість студентів 82,5 % воліють, щоб у важкі хвилини їх життя хтось їх жалів, співчував. І тільки 17,5 % студентів засвідчили, що з своїми проблемами здатні справлятися самі.

Більш виразно одержані дані представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники самооцінки емоційних станів студентів

№ з/п	Зміст тверджень	Самооцінка (%)		
		ні	частково	так
1	Не відчуваю в собі впевненості	20	65	15
2	Часто через дрібниці червонію	40	50	10
3	Мій сон неспокійний	30	52	17,5
4	Легко засмучуюсь	30	40	30
5	Хвилююсь навіть про уявні неприємності	22,5	60	17,5
6	Мене лякають труднощі	27,5	62,5	10
7	Люблю копатися у своїх недоліках	40	22,5	37,5
8	Мене легко переконати	25	45	30
9	Я пасую перед повір'ями, прикметами	25	42,5	32,5
10	Я важко перенешу години очікування	7,5	60	32,5
11	Часто ситуації мені здаються безвихідними	25	60	15
12	Неприємності мене дуже хвилюють, я падаю духом	20	65	15
13	У великих неприємностях я схильний звинувачувати себе	42,5	47,5	10
14	Нещастя і неприємності мене нічому не учать	65	32,5	2,5
15	Я часто відмовляюсь від боротьби, вважаючи її безрезультатною	47,5	50	2,5
16	Я часто відчуваю себе беззахисним	45	37,5	17,5
17	Інколи в мене буває стан відчаю	12,5	40	47,5
18	Відчуваю розгубленість перед труднощами	22,5	62,5	15
19	У важкі хвилини життя хочу, щоб мене жаліли, співчували	17,5	47,5	35
20	Вважаю недоліки свого характеру невинними	42,5	40	17,5

Усі перераховані вище емоційні стани автор даної методики пояснює наявністю певної міри тривожності та фрустраційності.

Самооцінка емоційних станів студентами нами визначалася в балах за чотирма показниками: високий, достатній, середній, низький. Конкретні дані представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Самооцінка емоційних станів студентів (тривожності і фрустраційності)

Рівень тривожності та фрустраційності	Бали	Показники (%)
Високий	21 і вище	20,4
Достатній	15–20	40,8
Середній	8–14	28,6
Низький	0–7	10,2

З таблиці 2 видно, що низький рівень тривожності і фрустраційності виявився у 10,2 % студентів. Середній рівень показали 28,6 % студентів, достатній рівень показали 40,8 % студентів і високий рівень — 20,4 % студентів. Одержані дані засвідчили, що дві третини студентів потребують спеціальної уваги і роботи над собою, спрямованої на зниження тривожності і фрустраційності, схильність до яких гальмує здатність розуміти власні емоції, щоб адекватно реагувати на досягнення і недоліки, вміти емоційно спокійно боротися з власними недоліками, на які в процесі навчання вказують викладачі. У зв'язку з цим важливе значення має наявність у студентів здатності адекватно реагувати на критику і самокритику. У студентів ця реакція досить своєрідна і обумовлена кількома причинами, серед яких можна назвати такі, наприклад, як: 1) небажання виглядати гіршими від інших; 2) прикрість, коли хтось має кращі успіхи; 3) неприємності в сім'ї; 4) зниження авторитету серед однокурсників та інше. Усі ці ситуації викликають емоційну напругу, часто зневіру у своїх силах, псують стосунки з однокурсниками, друзями, членами сім'ї. Враховуючи неадекватність дій, більше половини (61,2 %) студентської молоді через високий і достатньо високий рівень тривожності і фрустраційності, яка з особливою очевидністю проявляється, зокрема, у процесі критики і самокритики, слід більше уваги у навчальному процесі приділяти дискусіям, обговоренням конкретних питань, пов'язаних з майбутньою професійною діяльністю. Важливим засобом напрацювання досвіду розумної поведінки під час дискусії є включення студентів у групову роботу, яка передбачає обговорення різних варіантів прийняття рішень щодо виконання запланованої роботи. Якраз в таких дискусіях проявляється здатність до емоцій додавати розуму, розуміння сутності завдання, розвивається вміння обґрунтовувати власні пропозиції, обґрунтовувати недоліки пропозицій учасників дискусії, доводити доцільність, конструктивність тих чи інших варіантів виконання завдання конкретним учасником дискусії, а може скомпонувати різні пропозиції і вибудувати найбільш оптимальну технологію виконання завдання. Спостерігаючи таку дискусію, викладач дає оцінку діям і поведінці студентів, в тому числі їх емоційним проявам,

вносить корективи, дає поради щодо самоконтролю і саморегуляції їх власного прояву емоцій. Діючи виважено, обґрунтовано, спираючись на щойно побачене і почуте, викладач подає і власний приклад емоційної стриманості і розумного підходу до розв'язання професійних завдань на прикладі даного конкретного професійно спрямованого завдання. Якщо такі практичні заняття проводити в системі, то у студентів буде розвиватися професійна сміливість, заснована на емоційно-виваженій поведінці в процесі обговорення важливих професійних проблем, і прийняття конструктивних рішень.

Підкріпленням аудиторних занять можуть бути екскурсії на виробництво, спілкування із спеціалістами — майбутніми колегами, аналіз такої співпраці, самоаналіз результатів власної участі у таких заходах для висунення для себе завдань щодо емоційного самовдосконалення.

Висновки. 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, що 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, студенти з часом вибудовують здатність діяти і говорити розумно, обґрунтовано, коректно, толерантно.

У перспективі дослідження, спрямовані на усвідомлення власних емоцій для побудови розумної поведінки, слід перенести на період шкільного життя дітей та молоді, щоб в процесі професійної підготовки студентів ця частина здатностей уже була в основному відпрацьована у шкільні роки, а у студентський період переносилась на особливості професійно спрямованого спілкування і взаємодії.

Список використаних джерел і літератури

1. Андреева И. Н. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и тезауруса эмоциональных переживаний в юношеском возрасте / И. Н. Андреева // Психология и современное общество: взаимодействие как путь взаиморазвития: матер. Междунар. научн. практ. конф. (28–29 апреля 2006 г., г. Санкт-Петербург). — СПб., 2006. — Ч. 1.
2. Бодалев А. А. О человеке в экстремальной ситуации (эмоциональная и интеллектуальная составляющие отношения в выборе поведения) / А. А. Бодалев // Мир психологии. — 2002. — № 4.
3. Выготский Л. С. Собрание сочинений : в 6 т. / Л. С. Выготский. — М. : Педагогика, 1982. — Т. 2. — 344 с.
4. Зарицька В. В. Вікові передумови розвитку емоційного інтелекту особистості (дошкільний і шкільний періоди) / В. В. Зарицька // Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія. — Х. : ХНПУ, 2011. — Вип. 38.
5. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. — СПб.: Питер, 2007. — 783 с.
6. Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б. Ф. Ломов. — М., 1984. — 444 с.
7. 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. : Ин-т психологии РАН, 2004. — С. 29–36.
8. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія /Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. — К. : Вища шк., 2003. — 126 с.
9. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. — СПб. : Питер, 2000. — 712 с.
10. Соціально-психологічні особливості самореалізації особистості в сучасному суспільстві : монографія / [В. Й. Бочелюк, С. А. Білоусов, Т. А. Гришина та ін. ; за ред. В. Й. Бочелюка]. — Запоріжжя : КПУ, 2009. — 280 с.
11. Чудновский В. Э. К проблеме соотношения «внешнего» и «внутреннего» / В. Э. Чудновский // Психол. журн. — 1993. — Т. 14, № 5.
12. Яковлева Е. Л. Эмоциональные механизмы личностного и творческого развития / Е. Л. Яковлева // Вопросы психологии. — 1997. — № 4. — С. 27.

References

1. Andreeva I. N. Vzaimosvyaz emotsionalnogo intellekta i tezaurusy emotsionalnykh perzhivaniy v yunosheskom vozraste / I. N. Andreeva // Psihologiya i sovremennoe obschestvo: vzaimodeystvie kak put vzaimorazvitiya: mater. Mezhdunar. nauchn. prakt. konf (28–29 aprelya 2006 g., g. Sankt-Peterburg). — SPb., 2006. — Ch. 1.
2. Bodalev A. A. O cheloveke v ekstrimalnoy situatsii (emotsionalnaya i intellektualnaya sostavlyayushchie otnosheniya v vybore povedeniya) / A. A. Bodalev // Mir psihologii. — 2002. — № 4.
3. Vyigotskiy L. S. Sbranie sochineniy : v 6 t. / L. S. Vyigotskiy. — M. : Pedagogika, 1982. — T. 2. — 344 s.
4. Zaritska V. V. Vikovi peredumovi rozvitku emotsiynogo intelektu osobistosti (doshkilniy I shkilniy periodi) / V. V. Zaritska // Visnik HNPU im. G. S. Skovorodi. Psihologiya. — H. : HNPU, 2011. — Vip. 38.
5. Ilin E. P. Emotsii i chuvstva / E. P. Ilin. — SPb.: Piter, 2007. — 783 s.
6. Lomov B. F. Metodologicheskie i teoreticheskie problemi psihologii / B. F. Lomov. — M., 1984. — 444 s.
7. Lyusin D. V. Sovremennyye predstavleniya ob emotsionalnom intellekte / D. V. Lyusin // Sotsialniy intellekt: Teoriya, izmerenie, issledovaniya / [pod red. D. V. Lyusina, D. V. Ushakova]. — M. : In-t psihologii RAN, 2004. — S. 29–36.
8. Nosenko E. L. Emotsiyniy intellekt: kontseptualizatsiya fenomenu, osnovni funktsiyi : monografiya /E. L. Nosenko, N. V. Kovriga. — K.: Vischa shk., 2003. — 126 s.
9. Rubinshteyn S. L. Osnoviyi obschey psihologii / S. L. Rubinshteyn. — SPb. : Piter, 2000. — 712 s.

10. Sotsialno-psihologichni osoblivosti samorealizatsiyi osobistosti v suchasnomu suspilstvi : monografiya / [V. Y. Bochelyuk, S. A. Bilousov, T. A. Grishina ta in. ; za red. V. Y. Boche-lyuka]. — Zaporizhzhya : KPU, 2009. — 280 s.
11. Chudnovskiy V. E. K probleme sootnosheniya «vneshnego» i «vnutrennego» / V. E. Chudnovskiy // Psihol. zhurn. — 1993. — Т. 14, № 5.
12. Yakovleva E. L. Emotsionalnyie mehanizmyi lichnostnogo i tvorcheskogo razvitiya / E. L. Yakovleva // Voprosyi psihologii. — 1997. — № 4. — S. 27.

Зарицкая В. В.

доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедры практической психологии Классического частного университета, г. Запорожье

ОСОЗНАНИЕ СОБСТВЕННЫХ ЭМОЦИЙ КАК ФАКТОР РАЗУМНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Резюме

Статья посвящена раскрытию проблемы осознания личностью собственных эмоций как фактора разумного поведения. Анализируется ценность понимания и проявления собственных эмоций в современном обществе, где детерминантным становится рациональное отношение к жизни как к эталону. Показано, что осознание собственных эмоций влияет на адекватность отношения к людям; на основание принятия решений; на отношение к успехам и неудачам, к критике и самокритике, которые в совокупности и определяют разумность поведения в процессе общения и налаживания позитивных отношений с людьми. Установлены наиболее существенные показатели определения разумного поведения личности. Охарактеризованы некоторые пути развития этого процесса, в частности, в студенческий период становления человека как личности и как специалиста.

Ключевые слова: эмоции, понимание собственных эмоций, осознание собственных эмоций, разумное поведение.

Zaritskaya V. V.

Doctor of Psychology Sciences, Professor, Head of practical psychology subdepartment of Classic Private University, Zaporizhya (city)

THE AWARENESS OF OWN EMOTIONS AS A FACTOR OF INTELLIGENT BEHAVIOR

Abstract

The article is devoted to the problem of understanding the personality of their own emotions as a factor of intelligent behavior. The need for rational behavior in modern society is due to frequent and fundamental changes in the global processes that are easier to trace the person visually perceive than emotionally, to define their attitude to these changes and build behavior in accordance with the emotional reactions to these changes so as not to hurt yourself and others.

It is analysed the value of understanding and demonstration of the own emotions in today's society, where the determinant becomes rational attitude to life as a standard. There seems to be no place for emotions, but experience shows that human nature can not react emotionally to any changes in your life. These reactions may have a different impact on the very existence of man in society.

It is shown that awareness of their own emotions affects the adequacy of attitude towards people; on the basis of decision-making; the attitude toward the successes and failures, criticism and self-criticism, which together determine the reasonableness of behavior in the process of communicating and establishing positive relationships with people. It is proved that if a person is available mapping of reality at the highest level of reality, its external behavior is relatively independent of the immediate situation and helps the choice of model of rational behavior in this particular situation.

It is set the most significant indicators to determine a reasonable person's behavior. Intelligent behavior is determined by elements such as awareness of their own emotions, the ability to recognize and assess their emotional state, control your emotions and show them only as needed, taking into account the emotional and value attitude to himself as an individual, the individual relationship to this situation, the level of their own emotional volitional abilities, ability to relate mind and senses, the ability to mobilize the mind, feelings and will in a particular situation. It is described some of the development process, particularly in the period of the student's person as an individual and as a specialist.

Key words: emotions, understanding their own emotions, awareness of one's own emotions, intelligent behavior.

Стаття надійшла до редакції 26.02.2015