

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1

ЕМОЦІЙНИЙ РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ У СУЧАСНОМУ ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРИ

- Зарицька В. В.* Усвідомлення власних емоцій
як чинник розумної поведінки 6
- Фролова Г. С.* Емоційний інтелект як чинник
розвитку особистості у системі освіти 17
- Галієва О. М.* Психологічні аспекти прояву
ситуативної тривожності студентів 26

РОЗДІЛ 2

ПСИХОЛОГІЯ ІНКЛЮЗИВНОГО ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРИ

- Шульженко Д. І.* Психологія аутичної дитини 38
- Лана В. М.* Формування комунікативної
толерантності в умовах інклюзивної освіти 70

РОЗДІЛ 3

РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНИХ ЯКОСТЕЙ СУЧАСНОГО ФАХІВЦЯ 105

- Коваленко В. О.* Розумові технології
у системі професійної підготовки
майбутніх викладачів психології 106
- Козарик О. С.* Технології розвитку особистості
засобами освітнього процесу 118

<i>Гришина Т. А.</i> Формування нової інформаційної культури особистості та вплив інформаційних технологій на всі сфери її життєдіяльності	126
<i>Буланов В. А.</i> Психологічні складові салютогенетичної спрямованості та її формування у особистості в період розвитку	146
<i>Ткаченко Н. В.</i> Соціально-психологічні чинники лідерських властивостей студентів із сільської місцевості	166
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	183

Розділ 1

ЕМОЦІЙНИЙ РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ У СУЧАСНОМУ ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРИ

Зарицька Валентина Василівна
доктор психологічних наук, професор

Усвідомлення власних емоцій як чинник розумної поведінки

Дана частина монографії присвячена розкриттю проблеми усвідомлення особистістю власних емоцій як чинника розумної поведінки. Аналізується цінність розуміння і прояву власних емоцій в сучасному суспільстві, де домінуючим 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.

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.

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 [25, с. 128], від активності і продуктивності 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) [64, с. 88]; наскільки в неї сформована в цілому емоційна культура, наскільки емоції будуть співвідноситись з розвиненістю емоційної розумності [152; 187].

В сучасних психологічних дослідженнях, як підкреслюють 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 них будувати свої емоційні стосунки з ними [9, с. 17].

А на думку О. Яковлевої [217], усвідомлення власних емоційних реакцій і станів не що інше як усвідомлення людиною власної індивідуальності, які вказують на індивідуальне ставлення до того, що відбувається.

На основі вище висловлених думок вчених можна засвідчити, 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» [151]. І, як запевняє Б.Ф. Ломов, якщо людині доступно відображення оточуючої дійсності на вищому рівні свідомості, то його зовнішня поведінка є відносно незалежною від безпосередньої ситуації, воно визначається не тільки нею, але і досвідом, передбаченням можливого, задумали, цілями, уявленнями про принципи поведінки і складовими внутрішнього світу людини [127, 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 [175, с. 11]. Хоча можна погодитись з Е. Носенко і Н. Ковригою, що емоційне реагування є важливою ознакою рівня емоційного інтелекту і навпаки, 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» [207, 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 [131].

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 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 емоцій означає їх реєстрацію у свідомості. Однак, у свідомості реєструється далеко не кожний емоційний процес і 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:

1) 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;

2) 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 почуття 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 [75, 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 реально оцінити як свій емоційний стан, так і визначитись у адекватних діях, спілкуванні, організації навчальної діяльності взагалі.