

Pintér István<sup>1</sup>

## AZ ÉRZELMI TUDATOSSÁG FEJLESZTÉSÉNEK STRATÉGIÁJA A MAGYAR HONVÉDSÉGBEN<sup>2</sup>

*Az igénybevétellel párhuzamosan fokozatosan romlik a katonák környezet- és személyeszlelése, egyre inkább beszűkül számukra a világ, nő a belső feszültség, az ingerültség és a fáradtság erősen lerontja a kreativitás, a gyors reagálás lehetőségét. Az automatizmusok – a kiképzés során – a fáradásig, kimerültségig begyakorolt tevékenységek irányába viszik a reakciókat. Dr. Mráz István vezérőrnagy Kézikönyv az alegységparancsnokok vezetői képességeinek a fejlesztéséhez. Nyt. szám: 463/329*

### **STRATEGY FOR THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL AWARENESS IN HUNGARIAN DEFENCE FORCES**

*In parallel with the stress gradually deteriorating military environment and person detecting increasingly narrowed them to the world, increased internal tension, irritability and fatigue strongly degrades the creativity, the possibility of rapid response. Automatism - moved in the direction of the reactions of fatigue, exhaustion routine activities - during the training. Dr. István Mráz General-Major - Sub-unit's commander Handbook on the development of leadership abilities. Plc. No: 463/329*

Az évezred elején a Honvéd Vezérkar Hadműveleti Csoportfőnökségen nagy energiákat fordítottak arra, hogy minél pontosabban kimunkálják a honvédség várható alkalmazásának szituációs tényezőit, hogy a katonák kiképzését ezekhez a kihívásokhoz alakíthassák. Ez akkor átfogta a tevékenységek teljes skáláját, és kiterjedt a struktúra egészére. Az ezzel kapcsolatos dokumentumok eljutottak a honvédség valamennyi alakulatához, és integráns részeivé váltak a kiképzésnek. Az eredmények magukért beszélnek. A magyar katonák kiképzését, helyállását elismerik a szövetségeseink is.

Az elmúlt évtizedben jelentős fejlődés zajlott az emberi magatartás kutatásának, és befolyásolásának a területén. Új lehetőségek adódnak a kiképzés hatékonyságának a növelésére. Az új lehetőség az Érzelmi Intelligenciafejlesztésnek (ÉI) a területén adódik. Azt pontosan tudjuk, hogy az ÉI az emberek közötti kommunikációt, a megértést és az együttműködést szolgálja. Működése az érzelmi kommunikációra épül. Azt már kevesebben tudják, hogy ennek rendszere az evolúcióban alakult ki. Az még kevésbé ismert, hogy az evolúció által kialakított egyéni döntéseinket is érzelmi programok irányítják.

Az emberi problémamegoldásnak két oldala van. Az egyik az intelligencia található, ami az akadémikus (értsd: tanult) ismeretekre épül. Ezt az iskolarendszeren fejleszthetjük, és különböző tesztekkel mérjük. Nyugodtan mondhatjuk azt is, hogy olyan egyéni kompetenciák rendszere, amit tanulás, és gyakorlás útján sajátítunk el. Erre épül a katonai kiképzés is. A másik oldalon az érzelmi intelligencia található, amit szocializációs folyamataink során sajátítunk el.

<sup>1</sup> Prof. Dr. Pintér István ny. ezredes, [ipinterd@t-online.hu](mailto:ipinterd@t-online.hu)

<sup>2</sup> Lektorálta: Dr. Dunai Pál alezredes, egyetemi docens, Nemzeti Közszolgálati Egyetem, [dunai.pal@uni-nke.hu](mailto:dunai.pal@uni-nke.hu)

Ezt lehetne tudatosabbá tenni. A kettő együttesen befolyásolja a tevékenységek hatékonyságát. A szervezeti folyamatok mindegyike csoportmunkára épül. Elsősorban ez indokolja felkészítés kiterjesztését az ÉI területére.

A honvédség, és a katonák a társadalom minden más tagjához képest különleges helyzetben vannak. Érzelmekkel telített problémákat kell megoldaniuk. Ez szakmailag mást jelent az egyes szakterületeken, de az biztos, hogy mindegyik magas belső feszültséggel jár, és a megoldandó feladatok egyedisége miatt nehéz a felkészülés célirányossá tétele. Akciókban a katonáknak pillanatok alatt kell döntenie. A szemtől szembeni érintkezés, és az ezekhez kapcsolódó kommunikációs folyamatok jelentik a harctevékenységek lényegét. A fő kérdés mindig azonosan kerül megfogalmazásra: az adott szituációban sikeres volt-e a környezeti hatások, és a társak megértése, illetve szándékaink, mások által történő megértetése. Ebben egy különleges, bennünk rejlő képességünk segít: a megérzés, és mások szándékainak a felismerése. A kérdés úgy merül fel, hogy a MA honvédsége elegendő felkészítést kap-e mindkét területen. Ebben a cikkben a kommunikáción keresztül az érzelmi problémamegoldásra hangolódunk rá.

A kommunikációnak óriási irodalma van. Létezik egy területe, amely alkalmanként említésre kerül, de kifejtése rendre elmarad. Az elméletekben csak nyomokban jelenik meg az érzelmi kommunikáció. Az irodalmak korlátozott mértékben adnak „jelentést” a nonverbális és a meta információknak. Mindent szituációban kell vizsgálni, és e szerint a kommunikációban alig 7 százalékban jelenik meg a verbalizálás, 25-30 százalékban a beszédhez kötődő vokalizálás, és ami ezen túl van, az a megközelítőleg 60 százaléknyi rész, a nonverbális kommunikációra esik. A problémával foglalkozni kell, mert a katonai tevékenységeket intenzív érzelmi folyamatok kísérik. Ezek bekapcsolása a szervezeti feladatokba jelentős mértékben növelné a feladat végrehajtás hatékonyságát.

A leírt hiátus tartalmi-módszertani megítéléséhez el kell mondani, hogy minden kommunikációs akció – a beszéd is - érzelmi programok által szabályozott. A felhasznált szavak is, és nem csupán a vokalizálás. Aki ismeri az érzelmek szabályzó szerepét, és működését gondolkodásához, problémamegoldásához illeszti, az sokkal több információt nyerhet ki minden kommunikációs akcióból, mint a feltételezései alapján sejtetheti. Az ezt szolgáló, érzelmi intelligencia, érzelmi tudatosság ugyanis különleges emberi képesség. Alkalmas a kommunikáció igaz, és hamis jeleinek a felderítésére, és ezen keresztül a szándékok felismerésére. Nem véletlen, hogy az ezt szolgáló tudományos kutatási eredmények első lépésben az Amerikai Biztonsági Szolgálatok munkájában jelentek meg gyanús elemek, terroristák vizuális felderítésre - nagy közösségi tereken, elsősorban repülőtereken, - és a személyvédelemben. Az erre kiképzett ügynökök a testbeszéd akaratlan jeleinek az ismeretében keresik a terroristákat, a bűnözőket és az ártó személyeket. Az sem véletlen, hogy a pszichológia olyan újítói, mint Paul Ekman, Wallace Friesen, és munkatársaik részt vettek az ügynökök ilyen irányú felkészítésében.[13][14] Az már csak adalék ehhez, hogy Amerikában testbeszéd leginkább elfogadott szakértője egy volt FBI ügynök, Joe Navarro.[11]

Nálunk más a helyzet. Aki Magyarországon, magyar nyelven hozzáférhető irodalmakra alapozza a nonverbális kommunikációról szóló ismereteit, óriási lemaradásban van. Nagyjából 25 évvel a tudomány mai állása mögött.



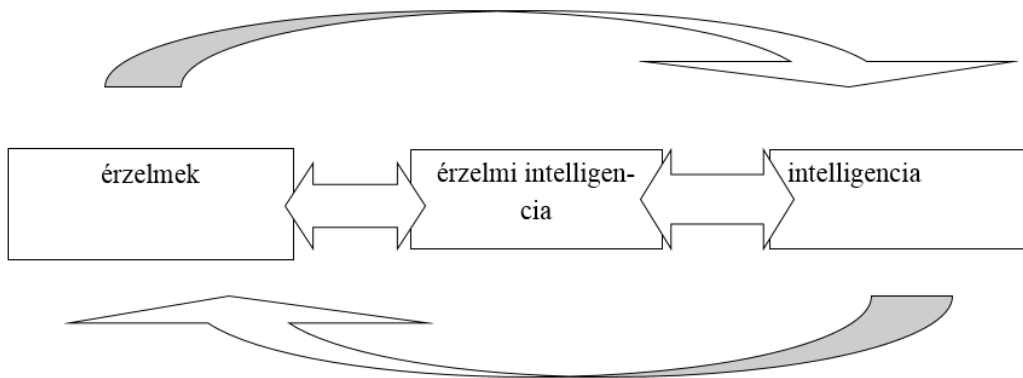
## AZ ÉRZELMEKRŐL

Az evolúció folyamatában az érzelmeknek jól meghatározható funkciói alakultak ki, melyek az emberi problémamegoldás folyamatában aktív észesei a kommunikációnak, és a problémamegoldásnak. Az *alapérzelmek* a túlélést biztosítják. Életünk első szakaszában érzelmi kommunikációt folytatunk, amit mindenki megért, mert génjeinkbe kódolva léteznek. Ezek száma korlátozott: öröm harag, szomorúság, undor, meglepetés, félelem, bizalom, előérzet. Ezek sajátossága, hogy nincs bennük gondolkodási elem. Rendkívül gyorsak, intenzívek, és rövidek. Jól látható jeleik egyetemesek. Ez a túlélés egyik feltétele. A váratlan eseményekre a kiképzettség függvényében biztosítja gyors reagálást.

Az evolúció során kialakultak a *magasabb rendű érzelmek*, melyeket az emberi érintkezés során sajátítjuk el. Ezek az emberei csoportok együttműködését szolgálják. Gondolkodási elemeket is tartalmaznak. Azoknak az ismereteknek az organizálására épül, melyeket a kiképzés folyamatában, és az iskoláinkban sajátítottunk el. Időközben kialakult egy ellentmondás. A bonyolultabbá váló feladatok megoldása során az emberi érintkezésben az érzelmi kommunikáció egyre inkább háttérbe szorult, és tudatosságánál fogva előtérbe került a beszéd. Történt ez annak ellenére, hogy az érzelmi kommunikáció jelen van minden emberi érintkezésben, információ cserében, meta, és nonverbális jelben. Az érzelmek önálló jelentéssel bírnak, és más kommunikációs forrásokhoz kapcsolódva jelentős tartalommodosító hatásuk van. Nem véletlen – sőt természetes dolog - hogy az érzelmek észleléséből fakadó félreértések konfliktusforrásokká válnak. Az együttműködés, a megértés helyett a félreértésekből fakadó szembenállás alakul ki. A katonai tevékenységek háttérében mindig találunk érzelmi összetevőket. Ennek ellenére alig tudatosult az érzelmek szerepe, és funkciója a katonai tevékenységekben.

Az érzelmi kommunikációt szocializációs folyamatainkban sajátítjuk el. A család, a baráti kör, az iskolarendszer, a környezet, és számos más tényező együttes hatásaként. Ez az összetett rendszer formálja az érzelmi intelligencia fejlődését is. A leghétköznapibb „belátás” szerint is rendkívül differenciált módon.

Az érzelmi tudatosság, és az érzelmi intelligencia fejlődése végig kíséri életünket, és az itt megszerzett kompetenciák előnyt jelentenek számunkra az emberi érintkezésben, mások szándékainak felismerésében, a manipulációs kísérletek elhárításában, a közlés, a kommunikáció igazság tartalmának megítélésében, a hazugságok kivédésében. A szakirodalom azt jelzi, hogy a hasznosításban élen járnak a bűnüldöző szervek, és a titkosszolgálatok. Amerikában az állam nyilvánosan támogatja az egyetemeket, kutató intézeteket ilyen irányú munkájukat. Adott a feladat, és immár a lehetőségek is arra, hogy emberi oldalról is intenzíven fejlesszük a honvédség kommunikációs kultúráját. Ennek a lényege: Az érzelmekkel kapcsolatos tudományok fejlődési eredményeként *az érzelmekkel kapcsolatos ismeretek, és az érzelmi kommunikáció* tudatos rendszerezett beillesztése a szervezeti felkészítési rendszerbe.



1. ábra

## AZ ÉRMELMI TUDATOSSÁG MŰKÖDÉSI MECHANIZMUSA

A program logikája a szándékok felismerésére irányul az evolúció ma is ható szabályainak megfelelően, ami tevékenységek közben létkérdéssé válhat a katonák számára, ugyanis csökken a reagálási időt, ami a túlélés érdekében rendkívül fontos tényező. Ha ez félreértésen alapszik, azzal támadásnak is kiszolgáltatathatja magát. Az emberi, és tegyük hozzá a katonai szervezeti életben is állandó kérdés a másik fél motivációinak, céljainak, szükségleteinek a felismerése és megértése, hogy tényleges magatartásunkat ehhez tudjuk illeszteni. Erről szól a feladattisztázás racionalizált rendszere. Ha az emberekben nem alakult volna ki ez a képesség, hamar a megtevesztés, az ártó szándékok áldozatává váltak volna. Vezetői munka, stratégia készítés e nélkül elképzelhetetlen

A szándékok megértése „köznap gondolatolvasásként”, genetikailag kódoltan, bennünk élő képesség, a verbális, és a nonverbális kommunikáció jelei közötti összhang vagy diszharmónia elemzésére épül. Az érmelmekek oka, folyamata, és specifikus testi jelei vannak, melyek felismerhetők, és a kommunikáló szándékai ellenére elárulják valódi szándékait. Igaz ez a közösségi terekben történő mozgásra, igaz a közvetlen szemtől szembeni érintkezésben, és főleg igaz közelharc során.

Minden érmelmekeknek egy csak rá jellemző – várható magatartásbeli következménye van. Az undor megakadályozza, hogy számunkra káros ételt fogyasszunk. Haragunkkal távol tartunk másokat. Örömmelkkel vonzódásunkat fejezzük ki. És lehet folytatni a sort.

Magatartásunkat döntéseink sorozata szabályozza. Az „érmelmekek és a döntések” kapcsolatának ismerete hozzásegít a partner várható elhatározásnak, és alternatíváinak a felfedéséhez. Az érmelmi programok és a döntések szimbiózisa az evolúcióra vezethető vissza. Ennek során kialakult az elme-test kapcsolat, amely a szituációkhoz történő alkalmazkodást hivatott szolgálni. Az érmelmi programok hatására elindulnak a standard válaszok, melyeket észlelési rendszerünk állandóan pontosít. Elménk olyan dolgokat is képes mérni, tapasztalati módon összehasonlítani, ami ma kívül esik a tudomány határán. Értékelhető különbséget észlelünk a testi érintkezés által kiváltott érmelmi hatások között is.

Elménk a körülményekhez, azok változásaihoz, a benne meglévő tapasztalatok, ismeretek felhasználásával pozicionálja a testünket. Látható módon irányítja figyelmünket, rendszerezi az így gyűjtött információkat, és pontosítja a működő érmelmi programokat és magatartásunkat.

„Testbeszédünk elárulja”, hogy mire készülünk. Ez is a szándékok felismerését, és a köznapi gondolatolvasást támogatja. Elménk a ki nem mondott döntéseink végrehajtására is felkészíti testünket. Ugyanígy felfedi az ellenséges szándékok kialakulásának folyamatát is. Az ezt mutató érzelmikifejezések is testi jelek formájában jelennek meg. A szándékok felismerést segíti az a belső programunk, amely úgy működik, mint egy hazugságvizsgáló. Ami észlelünk az igaz, vagy hamis. Milyen a veszélyessége. Az evolúcióban kialakult bennünk a harcolj, vagy menekülj, program. Elménk pontosan felméri a győzelemhez vezető képességeinket. Ugyanakkor a harc nem engedi a kitérést, a menekülést. Csak egyet tehetünk. Harcolni kell. Ahogy a tárgyi világot elemzi, ugyanúgy veti össze egymással a verbális, és a nonverbális jeleket. És keresi a sikerekhez vezető utat. A probléma megoldási folyamat bármely elemét vizsgáljuk, a háttérben mindig találkozunk az érzelmi összetevőkkel.

*Egyrészt az észlelési rendszeren keresztül, amely a figyelmünket irányítja, aktivizálja motivációs rendszerünket, összerendezi az elérhető, és a tudatunkból kinyerhet információkat, ha az hiányos, újabbak megszerzését organizálja, miközben agyunkat erre és csak erre a problémára hangolja rá.*

*Másrészt az új helyzetnek megfelelően áthangolja érzelmi rendszerünket, kioltja az előző érzelmet, lecsendesíti hangulatunkat és elindítja az újakat. Érzelmeinket – arányos mértékben – a szituáció pillanatnyi mozzanataihoz hangolja, és egyensúlyba hozza a kognitív szféra követelményeivel.*

*Harmadrészt pozícionálja testünket, beállítja energia szintünket, és fiziológiailag alkalmassá tesz minket, hogy testi kompetenciáinkat szükség esetén minél gazdaságosabban és optimálisan használhassuk fel az aktuális érzelmi program követelményeinek megfelelően. Biztosítja, hogy kiszolgálja a támadás, a védelem, a menekülés, az öröm funkcióit.*

*Negyedrészt az egész folyamatba bekapcsolja szocializációs folyamataink során elsajátított értékek, hitek, szükségletek, magatartásminták, célok, követelményeit.*

*Végül az egész rendszert összehangolja az emberi együttélés folyamatában kialakult kultúra, szokások normáival. Minden döntésünkben benn rejlik a jó, és a rossz erkölcsi meghatározottsága.*

*Az érzelmek szerepének, funkcióinak, lefolyásának, jelrendszerének ismerete egy új típusú problémamegoldási rendszert eredményez, amely az akadémiai képességeinkkel együtt a szociális területekre is kiterjedve, növelné döntéseink hatékonyságát.*

### ***Iskolában, vagy hol máshol***

A kérdés arra irányul, hogy hol szerezhetők meg azok az ismeretek, és képességek, melyek az érzelmi tudatosság fejlesztést szolgálják. A rossz hír az, hogy nincs ilyen. A katonai kiképzés porosz-orosz hagyományokra épül. A tudományok oldaláról indítva szigorú rendre, fegyelmeire, és számonkérésre szervezőik. A rendszer hátrányainak kiküszöbölésére jelent meg a fejlett országok kiképzési rendszerében a leadership eszméje, és gyakorlata, amely, az emberi kompetenciák területére hangolódva oldja az egyoldalúságot, és a katonák érdeklődésére, motivációira, képességeire épülve spontán folyamatok révén hangolja az érzelmi problémamegoldást. A cikkben felvetett probléma a leadership keretei között, azt szélesítve szolgálná a katonai képességek fejlesztését.

## A megoldás

Az elmúlt években kialakult a pszichológia egy új területe, az evolúciós lélektan, amely választásaink, döntéseink magyarázatára, értelmezésére szolgál. Az evolúciós lélektan központi szerepbe helyezi az érzelmeket. A legújabb kutatási eredmények azt mutatják, hogy a kogníció folyamatát érzelmi programok szabályozzák. Ennek eredményeként egyre inkább felértékelődik, – pontosabban fogalmazva - az emberi létezésben a helyére kerül az érzelmekek fontossága. A hadseregek mindig is élen jártak az „embertudományok” gyakorlati bevezetésének a területén, mert ezzel növelni tudták bevetési potenciáljukat, miközben eredményesen óvták, védték a katonák életét.

Az agykutatás diagnosztikai eszköztanának és módszertanának a fejlődése olyan mértékben gazdagította az érzelmekekről és a gondolkodásról, szóló ismereteinket, hogy kialakulhatott az a tudományos ismeretanyag, amely várhatóan paradigmaváltást idéz elő a társadalomtudományok, az emberi és csoport magatartás, az irányítás, a vezetés és a döntéseméletek területén. „Mivel az érzelmekek gyakorolják az egyik legfontosabb hatást arra, hogyan gondolkozunk, és viselkedünk társas helyzetekben, nyilvánvaló, hogy az érzelmekek tudományos megértése központi kérdés a pszichológia számos gyakorlati területén.” Írja Forgács József az *Érzelmekek Pszichológiája* című művében. Ha az érzelmekek oly annyira fontos szerepet töltenek be az emberi létezésben, és a társas kapcsolatokban, hogy központi helyre kerültek a pszichológia gyakorlati alkalmazásában, akkor miért nem gondoljuk tovább a folyamatot azokon a területeken, ahol a szociálpszichológiának érdemi szerepe lehet az emberi, a csoport, a szervezeti magatartás területén. *Nota Bene*: a társadalmi érintkezésben, és a szervezeti kultúra, és a szubkultúra különböző formációinak a területén. Honvédségünk életében is.

A fejlődés, és a váltás elkerülhetetlen, és ennek támogatásában kitüntetett szerepe van „az evolúciós lélektannak, amely a pszichológia egy tudományos megközelítése. Az evolúció biológiai meghatározottságából, a kognitív tudományokból, az antropológiából, az idegtudományokból táplálkozik, és ezek integrálásával írja le az emberi természetet. Az evolúciós lélektannal foglalkozók kialakították azt a megbízható rendszert, amely segítségével felvázolható az emberi agy és gondolkodás specifikus működése. Egy erősen strukturált rendszerről van szó, amelynek funkcionális összetevőit, – a rendszer elemeit – a természetes szelekció során alkalmazkodásuk révén fejlesztették ki vadászó-gyűjtögető elődeink. Az így létrejött programok segítségével sikeresen megoldották a felmerülő problémákat. Éppen ezért az evolúciós lélektan a pszichológiának a gondolkodásról, a problémamegoldásról szóló része.” (Cosmides, Tooby 2000 pp114) Állítják a szerzők „Az evolúció lélektana és az érzelmekek” című tanulmányukban.[7]

Az érzelmi tudatosság kritikus területe az önismeret. Segít minket elhelyezni abban a szociális, társadalmi térben ahol élnünk kell. A minket körülvevő világról kapott visszajelzések pontosan jelzik viselkedésünk, magatartásunk konform, és konfliktusos területeit. Ezekre építve sok emberben merül fel önismeretének fejlesztése, és erre épülve a változás, a változtatás igénye.

Az önismeret forrásaként megjelenik: a gondolati síkon végzett önészlelés, mások visszajelzésének feldolgozása magatartásunkról, és a társas összehasonlítás. Ez a belső elemző, monitorozó tevékenység rejtett, másokkal meg nem osztott dimenziókat tár (-hat-na) fel, amelyben erkölcsi alapállásunk, értékeink, érdekeink, szükségleteink, céljaink, játsszák a főszerepet. Az önismeret forrásaként megjelölt külső és belső hatások egy gondolkodási folyamatban összegződnek, amely

során memóriánkból felszínre kerülnek az adott szituációhoz kapcsolódó emlékeink. Ennek a folyamatnak gyenge láncszeme az érzelmi emlékezet és megismerés. Emlékeink egy része erősen átalakult érzelmi hatásokkal jelenik meg az emlékezés folyamatában. Az érzelmi tudatosság fejlesztésének egyik célja ennek az érzelmi összetevőnek a gyakorlati problémamegoldásba történő beillesztése. Ugyanis míg egész életünket egy racionális mérlegelés jellemzi, addig az érzelmi oldalról történő elemzés több, nem racionalizálható, - ám az érzelmi elemzés során pontosan mért elemet is tartalmaz. Az érzelmi elme mindenhol kitölti a racionalitás hiányait. Ebben a rendszerben új funkciókat kaphatna a tevékenységek utáni értékelés rendszere.

## AZ ÉRZELMI ÖNISMERET ELEMEI

Az érzelmi önismeret lehetőséget teremt arra, hogy belső monológ során érzelmeinket, hatásait, intenzitásukat felismerve néven nevezzük, és elhelyezhessük a racionális problémamegoldáshoz hasonló rendszerbe. Ez némi biztosítékot jelent érzelmeink kezeléséhez. Döntéseink elemzése segítséget nyújt ahhoz, hogy megítélhessük a racionális és az érzelmi elemek kapcsolatát. Mivel abszolút racionalitás nem létezik, a környezeti tényezők vizsgálata lehetőséget teremt a kockázatok és az előnyök mérlegelésére. Ha erre nem vagyunk képesek, akkor nyilvánvalóan felborul az érzelmi és racionális elemek aránya, amely számos veszélyt rejt magában. Elsősorban az érzelmi észlelés hibái, elfogultságunk, motiváltságunk okán. Számolnunk kell azzal is, hogy döntéseink másokban is érzelmi reakciókat indítanak el. Az érzelmi önismeret biztosítékot jelen arra, hogy másokhoz való viszonyításban helyesen pozicionáljuk magatartásunkat. Az érzelmi önismeret elemei:

- *Az érzelmek okainak azonosítása.* Az érzelmeknek oka, van. Kezelésük gyakori hiányossága, hogy önmagukban lebegnek, és nem tudjuk megnevezni az okát. Ha az okot ismerjük, ezek manipulációján keresztül reális lehetőségünk lesz az érzelmek egy részének elkerülésére, hatásuk csökkentésére, vagy az okok átprogramozásával hatásuk növelésére, úgy ahogy racionalizált szükségleteink megkívánják.
- *Az érzelmi folyamatok szabályozása.* Az érzelmi folyamatok ismerete hozzájárul, hogy belső monológ eredményeként megfigyelhessük érzelmi jelenségeinket, és intenzív kognitív akciók révén lehetőség adódik negatív hatásuk csökkentésre, pozitív következményeik erősítésére.
- *Az érzelmi folyamatok következményeinek felismerése.* Az érzelmi folyamatok következményeinek felismerése, és utóhatásuk számbavétele saját, és mások gyakorlatában lehetőséget ad arra, hogy limitáljuk, korlátozzuk, megfelelő keretek között tartsuk a számunkra kívánatos magatartás kiváltásának az esélyeit.
- *Az érzelmek funkcióinak ismerete.* Az érzelmek funkcionálisan segítik életünket. Ezen funkcióknak megfelelően irányítják figyelmünket, észlelésünket, az információk feldolgozását, és szabályozzák magatartásunkat. Az érzelmek felismerése a verbális kifejezéstől függetlenül választ ad a személyek valóságos, rejtett szándékairól.
- *Az érzelmek felismerése.* Az érzelmeknek számos jele van, melyek megjelennek az arcon, a meta- és nonverbális kommunikáció, kísérő jeleiként. Amennyiben felismertük, azonnal kapcsolhatóvá válnak a hozzá kötődő célok, asszociációk.

## Az érzelmi tudatosság fejlesztésének területei

Az érzelmi tudatosság fejlesztése három nagy területre irányul. Az érzelmi készségekre, az ezek feldolgozását segítő kognitív készségekre, és a magatartás nonverbális kommunikációs jelei feldolgozására, - mi több – megjelenítésére. Felsorolásszerűen tekintsük át ezeket.

### *Az érzelmi készségek összetevői*

Érzések azonosítása önmagunkon, és másokon az érzések jelrendszereinek és nonverbális jelei alapján. Alapérzelmek megjelenítése és emblémaként történő alkalmazása a kommunikáció folyamatában. Az érzelmek intenzitásának megítélése. Az érzelmek kezelése, rejtése, intenzitásuk növelése és csökkentése a szituációnak megfelelő módon. Az érzelmi reakciók tudatos alkalmazása az emberi kapcsolatokban, különös tekintettel az érzelmi érzékenységre és fejlettségére. Az indulatok kezelésének és levezetésének eszközei, tekintettel az empátia által nyújtott lehetőségekre. Az érzelmek funkcionalitásának ismerete, és bekapcsolása az észlelési folyamatokba. A társas kommunikáció igazságtartalmának felismerése, a kommunikációs csatornák kongruenciájának a segítségével. A testbeszéd érzelmi töltetének feltárása, és becstolása az észlelési folyamatokba.

### Kognitív készségek

Érzelmek, és okaik elemzése. Az érzelmek és másokra gyakorolt hatásuk elemzése. Az érzelmek szerepe a self, különös tekintettel az aktív Én működésében. Az érzelmek szerepének elemzése a társas kapcsolatokban, különös tekintettel a katona közösségekre. Érzelmek keltése a befolyásolási folyamatban. Önismereti és fejlesztési készségek. Az alap, és magasabb rendű érzelmek összevetésével rejtett szándékok, célok felismerése.

A magatartás nonverbális kommunikációs jegyei elemzésének készségei. A nonverbális kommunikáció eszközei, módszerei az emberi érintkezésben. A verbális, és nonverbális kommunikáció összhangja, és különbsége az érzelmi reakciók tükrében. A nonverbális magtartás megfigyelésnek és értékelésének eszközei. A testbeszéd. A gesztusok és emblémák érzelmi összetevőinek elemzése. Köznapi gondolatolvasás. Hazugságok, rejtett szándékok felismerése a beszéd, és a nonverbális kommunikáció érzelmi interpolációja alapján.

### Az érzelmek kondicionálása

Az érzelmi nevelés minden tudatosságot nélkülözve épül be a szocializáció folyamataiba. A családok között óriási különbségek vannak az érzelmek gazdagság területén, ami a nevelés oldaláról megjelenik a gyerekek életében is. Érzelmi intelligenciánk életünk kora szakaszától kezdve fejlődik. Attól függően, hogy a nevelési hatásokat befogadók számára kívánatos eredmény milyen eszközzel érhető el. A sála széles. Az egyik oldalon a kérés, a szeretet, a másikon lopás, az agresszió.

Az érzelmek irányítják figyelmünket, befolyásolják problémamegoldásunkat. Beépülnek észlelésünkbe, attribúciós rendszereinkbe. Automatikusan működtetik önvédelmi reakcióinkat. Részei attitűdjeinknek, melyek értelmi és érzelmi összetevőiknél fogva befolyásolják és rangsorolják értékválasztásunkat. Alakítják embertársainkhoz való viszonyunkat. Erős késztetést, vagy gátlást képeznek motivációs rendszereinkben. Kijelölik társadalmi létezésünk szociális tereit.

Az érzelmi nevelés hiányosságai megjelennek a másokhoz fűződő kapcsolatainkban. Olyan magatartási tényezőket aktivizálnak, mint: Indulatosság, agresszivitás. Aszociális magatartás.



Előítéletesség, ellenséges beállítódás. Feszültség, aggodalom, félelem. Egyedüllét. Magatartászavarok. Hazudozás. Értetlenség. Meggondolatlanság. Figyelmetlenség, romló figyelem. Meggondolatlanság, impulzivitás. Helyzet észlelési problémák. Tanulási zavarok.

A katonák, a pszichológusok, az emberekkel hivatásszerűen foglalkozók, a vezetői munkát végzők, a kereskedők, a vendéglátósok nap, mint nap találkoznak az ingerszegény környezet érzelmi következményeivel, a hiányok okozta problémákkal, amely sokszor nincs szoros kapcsolatban a családok anyagi lehetőségeivel. Az érzelmi nevelés, ugyanis nem pénzkérdés, hanem szocializációs folyamat, ami lehet gazdag, de szegény is.

*A kiképzési kultúra fejlesztés hajtóereje:* a szervezeti igény, amely logikailag három részre tagolható oktatási, képzési rendszerben ölt testet.

*Elméleti felkészítés:* Az érzelemelméletek bemutatásával kiemeljük az érzelmelek fontosságát, elméletileg szilárd alapokra helyezzük az érzelmi tudatosság kérdéskörét

*Gyakorlati felkészítés:* A gyakorlati részben az alapérzelmelek felismerésére helyezzük a hangsúlyt, és bemutatjuk az érzelmelek keveredését. Mivel az érzelmelek lehetőséget adnak szociális játékokra, megtévesztésre, bemutatjuk az igaz/hamis megkülönböztetésének a lehetőségét. A résztvevők gyakorolják az érzelmelek megjelenítésének a módszereit is.

*Módszertani ajánlások:* A módszertani blokkban ajánlásokat fogalmazunk meg a mindennapos gyakorlati alkalmazáshoz.

## **Az érzelmi folyamatok szabályozását segítő módszertani elemek**

Az érzelmi tudatosság jórészt automatizmusok révén működik, ugyanakkor vannak olyan tényezők, melyek javítják ennek hatékonyságát. / Beszédkészség az érzelmelekről, párbeszéd az érzelmi folyamatok jeleiről, az érzelmelek okozta elváltozásokról. / Érzelmi jelek észlelése és helyes megítélése önmagunkon, és másokon. / A magasabb rendű érzelmelek észlelése, és szituációba helyezése. / Összetett érzelmelek, felbontása, részekre tagolása, a részek változásának, belső dinamikájának a meghatározása. / Döntéshozatalunk érzelmi következményeinek elemzése adott személyre, személyekre, csoportra, és szituációra vonatkozóan. / Belső monológ önmagunkról, másokról, érzelmelek és cselekedetek összhangjáról, hatásairól, és ellentmondásairól. / Érzelmi folyamatok szabályozás személyes céljaink, és a környezet befogadó készsége szempontjából. / Stresszorok hatásainak csökkentése kritikus helyzetekben. / Érzelmelek kezelése és káros hatásuk csökkentése különös tekintettel a hangulatokra, és az indulatokra. / Csoportdinamikai hatások kezelése különös tekintettel az érzelmi elfogadásra, és/vagy távolságtartásra. / Önkontroll és kapcsolati tudatosság az együttműködés fenntartására és a szociális kapcsolatok szabályozására. / Katonai kapcsolatok hatása a kívülálló fél irányába. / Érzékenység mások érzelmi állapotának felismerésére, és kezelésére. / Segítő támogatás az érzelmi mélyponton levők számára. / Az érzelmi ragályosság hatásainak kivédése, kezelése. / Érzelmileg, és racionálisan átgondolt magatartás ügyeink intézésében. Érzékenységi küszöb meghatározásnak képessége. / Érzelmi támadás, és támogatás felismerése. / Empátia mások megértésében. / Az érzelmelek okainak meghatározása. / Nyíltság, transzparencia mértékének a meghatározása a kommunikációs folyamatokban. / Érzelmi kitárulkozás szabályozása. / Önfogadás mértékének és hiányosságainak felismerése. / Konfliktusos érintkezés érzelmi és racionális elemeinek

leválogatása. / Felelősségvállalás. / Jövőlátás az emberi kapcsolatok változásainak prognosztizálására, és kedvező irányba fordítására.

### ***Módszertani lehetőségek csoport foglalkozásokon***

Érzelmek felismerése fényképekről. / Érzelmi élmény kifejtése a résztvevők által. / Mit érzel most? Pillanatnyi érzelmi állapot elemzése, és az érzelem szintjének a meghatározása. / Mit érezhetett akkor? Megtörtént események, konfliktusok elemzése egyik, vagy másik szereplő által. / Mi lehet az oka? Érzelmi szituációk elemzése. / Te hogy látod? Szervezeti, emberi konfliktusok elemzése az érintettek között. / Magasabb szintű összetett érzelmek elemzése. (irigység, agresszió, visszavonultság, utálat, szorgalom, csalódottság, szorongás. / Beszéljük meg. katonai kiscsoportok javaslatai érzelmi élmények megbeszélésére. / A deviancia határán. Magatartás jegyek az összetartó csoportokban. / Gyűjtőmunka. Érzelmi hangulati elemeket mutató képek, zenék, filmek... / Érzelmek kifejezése szövegmondás alapján. / Testbeszéd olvasása.

### ***A program megvalósításának területei***

Önálló képzési program, tréning keretei között érzelmeket generálva, és érzelmi hatásokra reagálva. Tanácsadásra, coachingra, vezetői konfliktusok megoldására. / Önálló csoportban végzett munka.

### ***Alapozó tanulmányok***

Tanári, kutatói munkám során rendszeresen találkoztam az emberi magatartás olyan dimenzióival, melyekre a tudomány akkori állása szerint nem találtam magyarázatot. Kérdéseimre az érzelmelemzés területén kaptam választ. Az elmúlt évtizedben ebből a személyes indíttatásból foglalkoztam az érzelmek problémájával, elsősorban a személyes vezetés, a leadership hatékonyságának fokozása érdekében. Az időpont kezdete nagyjából összefügg az érzelmelemzés területének nagyarányú fejlődésével, és megjelenésével. Meglepetten láttam, hogy a magyar szellemi élet nem igazán hangolódott rá a problémára. Egy területen viszont óriási fejlődést láttam. A bulvár területén. Ezek kritikájaként született meg először a:

- „Köznapi gondolatolvasás” című tanulmányom, amiben rendszereztem amellett, hogy ez egy olyan képességünk, amely az evolúció eredménye. Bár sokan elutasítják, mégis mindenki azon van, hogy kifürkéssze parancsnoka, főnöke, szeretője, környezete (mások) gondolatait, hogy azokat maga hasznára fordítsa. Fejleszthető mindenki számára. A katonák számára különösen fontos kompetenciákat jelent. Idegen közegben az ellenséges szándékok kiszűrésére a társak érzelmi problémáinak felismerésére, és a segítő tanácsadásra. A közösség moráljának az erősítésére.
- Az „Érzelmek és döntéshozatal” című munkámban az evolúciós lélektan, és sok más pszichológiai irányzat alapján tekintettem át azt, hogy miként döntenek az emberek. Ehhez is az evolúció adta a kiindulási feltételeket. Most már értem, hogy az emberek miért látják másként (ugyanazt) a világot. Minden minket körülvevő dologhoz kötődik valamilyen tapasztalatunk. A tapasztalathoz pedig érzelmek. Igaz ez érdekeinkre, értékeinkre, szükségleteinkre stb. Gondosan végig elemeztem azokat tényezőket, melyek magatartásunk szabályozására irányulnak. Valamilyen formában mindenhol megjelent az érzelmi tényező. Erősebben a „hit”-nél, a „motivációnál”, és talán kevésbé az érté-

keknél. Mindaz, amit érzelmi program szabályoz, érzelmileg determinált. Így lesz teljessé a korlátozott racionalitás. Az egyéni racionalitás sem más, mint érzelmi determinizmus. A csoportos kiképzés olyan élményanyagot szolgáltat, amely segíti az egységes helyzetértékelést, és javítja az együttműködés színvonalát. Létezik egy különleges pszichikai képződmény, amit „kölcsonös figyelmi helyzetnek” nevezünk. Ha ez kialakul, akkor lehetőség adódik a társak gondolkodásának, és problémamegoldásának a közelítésre. A leader státusz leginkább ennek a kialakításában testesülhet meg

- „Az érzelmi megismerés és érzelmi tudatosság alapjai” című munkámban összegyűjtöttem az érzelmek jeleit. Ugyanis meglepődve tapasztaltam, hogy mennyire mást gondolnak, és mutatnak az emberek az érzelmeikről. Bár az emberi nem esetében az egész világon egységesek az alapérzelmek, az ezt jól kifejező érzelmerkifejezések, vannak közöttük különbségek attól függően, hogy ki hogy szocializálódik. A félreértések mindig konfliktusforrásként jelennek meg. Ezért itt elemeztem az igazi, és a hamis érzelmerkifejezéseket, melyek a szemtől szembeni hazugságvizsgálatok fontos elemei, és ezer szálon kötődnek a köznapi gondolatolvasás, és az érzelmi döntéshozatal problémájához.
- „A testbeszéd” című tanulmányomban a nonverbális kommunikációra koncentráltam, illetve az érzelmek jól látható testi jeleire. Erősen kritizáltam a piacon kapható kiadványokat, melyek 15–20 évvel ezelőtti elméleti adatbázisból dolgoznak. Az érzelmek testi jelei kimaradtak belőlük, jóllehet az érzelmek cselekvésre pozicionálják a testünket. Így szabályozzák testi működésünket az érzelmi programok
- „A hazugság nyomában.” című munkám egyrészt szociálpszichológiai szempontból leszámol azzal a tévhitel, hogy hazudni bűn. Másrészt igazat sem szabad mindig mondani. A fő kérdés - hazudjak, vagy mondjak igazat - az inkább erkölcsi problémákat feszeget. Mivel ártunk, vagy használunk. Ezt követően sorba veszem a hazugság problémáját, jeleit. Ha tudnánk, hogy hány nonverbális jelet bocsátunk ki, amikor hazudunk, soha sem tennénk. A katonai kiscsoportok léte ettől függetlenül szorosan kötődik az igazság feltárásához, mert a feladat végrehajtás során felmerülő problémák okainak közös elemzése biztosítja, hogy azok ne váljanak romboló tényezővé.

### **Módszertani zárszó**

Mivel nem állítható minden csoport mellé egy pszichológus, aki segít, és támogat, ezért az egész program a meglévő kiképzési rendszerre épül. Annak kiterjesztése az érzelmi kommunikáció területeire. Van, ahol működik. Bevezethető.

---

**FELHASZNÁLT IRODALOM**

- [1] Alan McCluskey, St-Blaise Emotional Intelligence in Schools. Letöltés dátuma 20 August 2013, 18:34:44
- [2] David MATSUMOTO, Hyi Sung HWANG, Lisa Skinner, Mark Frank. The effects of lies on economic decision making. An eye tracking study. Research in Psychology and Behavioral Sciences, 2013, Vol. 1, No. 3, 38-47 The Federal Bureau Investigation Evaluating Truthfulness and Detecting Deception
- [3] FORGÁCS József (2003) Az érzelmek pszichológiája. Kairosz KK Budapest
- [4] FORGÁCS József: A társas érintkezés pszichológiája. Kairosz 2003 pp 407
- [5] K.T. STRONGMAN (2003) The psychology of emotion. Fifth edition, Wiley & Sons Ltd England
- [6] Keith OATLEY - Jennifer M. JENKINS (2001) Érzelmek. Osiris Kiadó, Budapest
- [7] Leda COSMIDES & John TOOBY (2000) Evolutionary Psychology and the Emotions. Handbook of Emotions, 2nd Edition M. Lewis & J. M. Haviland-Jones, pp:114-137
- [8] LOOMISH W.E. Four billion Years (1988) An Essay on the Evolution of Genes and Organism. Sunderland, Mass.: Sinauer Associates
- [9] Malcolm GLADWELL (2002 08 05) The Naked Face. The New Yorker
- [10] Martin SOORJO: The black book of lie detection www.investigationsystem.com Letöltés 2013 11 12
- [11] NAVARRO Joe. The truth about lie detection Spycatcher 2012 márc
- [12] Pablo FERNANDEZ - Berrocal, Desire RUIZ. (2008) Emotional Intelligence in education. Electronic Journal of Research in Educational Psychology No,15. Vol, 6 pp: 421-436
- [13] Paul EKMAN, Wallace Friesen (2003) Unmasking the face. Malor books Cambridge
- [14] Paul EKMAN (2003) Emotions Revealed. Times books
- [15] Paul EKMAN (1992) Telling Lies. WW - Norton NewYork
- [16] Peter BULL (2001 december) State of art nonverbal communication. The Psychologist
- [17] PINTÉR István. Köznapi gondolatolvasás. Kézirat
- [18] PINTÉR István. Érzelmek és döntéshozatal. Kézirat
- [19] PINTÉR István. Az érzelmi megismerés és érzelmi tudatosság alapjai. Kézirat
- [20] PINTÉR István. A testbeszéd. Kézirat
- [21] PINTÉR István. A hazugság nyomában. Kézirat
- [22] Rachel ADELSON. American Psychological Association 2004 July/August Vol35
- [23] Robert PLUTCHIK. (1980) Emotions. A psychoevolutionary synthesis. New York: Harper and Row
- [24] Robert PLUTCHIK (2001) The nature of emotions. American Science Juli-August Volume 89 pp 344-347
- [25] Robert SEKULER - Randolph BLAKE (2004) Észlelés Osiris
- [26] Susan T. FISKE (2006) Társas alapmotívumok. Osiris Kiadó
- [27] Child poverty in perspective: Child Well-being in rich countries UNICEF The United Nations Children's Fund, 2007