

Гура Елена Станиславовна
специалист ОПО ОКО
(Днепропетровский государственный
университет внутренних дел)

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГРАМОТНОСТЬ КАК СПОСОБ ЭФФЕКТИВНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ

***Annotation:** emotional literacy is the source of personal strength which is necessary for having success in the world. Emotions usually motivate our lives. The personal strength depends on the beneficial and supportive relations with your own emotions and other people emotions.*

***Ключевые слова:** эмоции, эмоциональная грамотность, психоэмоциональная саморегуляция, эмоциональное выгорание.*

Эмоциональная грамотность является источником личностной силы, необходимой для успеха в современном мире. Эмоции мотивируют нашу жизнь. Личностная сила зависит от наличия благоприятных отношений со своими эмоциями и эмоциями других людей. Эмоциональная грамотность требует, чтобы наши эмоции были услышаны и выражались продуктивным образом. Эмоциональная грамотность – это не только высвобождение эмоций, но и умение управлять ими, понимать и контролировать их. Мы должны знать, когда и как выражение эмоций или их отсутствие влияет на других людей. Мы должны научиться закреплять свои положительные эмоции, такие как надежда, любовь, радость. Мы должны также знать, как выражать негативные эмоции: гнев, страх или вину, чтобы никому не навредить, извлечь пользу из ситуации или отложить решение проблемы до лучших времен. Большинство людей приобретают некоторые навыки эмоциональной грамотности в раннем возрасте и потом добавляют к ним новые. Но если вы не развивали эмоциональные навыки в молодости, их можно приобрести будучи и взрослым.

Эмоции определяют качество нашей жизни. Мы проявляем свои эмоции на работе, при общении с друзьями, в наших контактах с родственниками и в наших скрытых от посторонних глаз отношениях с собой и близкими нам людьми – т.е. во всем, что нам дорого и о чем мы искренне заботимся. Эмоции могут спасти нам жизнь, но они могут и причинить нам серьезный вред. Под их влиянием мы можем выполнять действия, которые будут казаться нам обоснованными и уместными, но под их влиянием мы можем совершать и такие поступки, о которых будем впоследствии горько сожалеть.

Слишком жестко контролируемые или же слишком слабо выраженные, наши эмоции могут уменьшить, а не увеличить нашу силу. Эмоциональная

грамотность способствует построению партнерских гармоничных отношений дома и на работе и дает нам инструменты, позволяющие избежать мрачного, циничного взгляда на жизнь.

Именно из-за самой природы эмоций мы до конца не знаем, как влияют на нас эмоции и как распознать их признаки в себе и в других людях. Эмоции могут возникать и часто действительно возникают очень быстро, причем настолько быстро, что наше сознательное «я» не принимает участия в формировании в нашей психике того, что дает импульс к возникновению эмоции в какой-то момент времени – или даже не регистрирует источник этого импульса. Такая быстрота может помочь человеку спастись в экстренной ситуации, но она может также и погубить его жизнь, если его эмоциональная реакция окажется чрезмерной. Обычно мы не имеем возможности управлять событием, заставляющим нас испытывать эмоции, но мы можем, хотя это также не просто, изменять то, что приводит в действие наши эмоции, и то, как мы себя ведем в минуты, когда испытываем эмоции.

Важно, что мы изучаем, что мы можем изучать и как мы можем использовать эту информацию в нашей собственной жизни.

Мы организовываем свою жизнь таким образом, чтобы максимизировать опыт позитивных эмоций и минимизировать опыт негативных эмоций. Нам это не всегда удается, но именно так мы стараемся поступать. Люди хотят быть счастливыми, и большинство из нас не желает испытывать страх, гнев, отвращение, печаль или горе, если только эти негативные чувства не вызывают у нас герои спектакля, который мы смотрим, или романа, который мы читаем. Однако, мы не можем прожить без таких эмоций; вопрос заключается в том, как жить с ними, нанося себе как можно меньше вреда.

Пол Экман в своем издании «Психология эмоций» определяет четыре навыка, которые могут определяющими и стимулирующими в процессе саморегуляции психоэмоциональных состояний человека:

1. Умение осознавать, когда человек начинает испытывать эмоцию, до того как он начинает говорить или действовать. Приобрести этот навык сложнее всего. Выработка этого навыка позволяет лучше понимать, когда человек начинает испытывать эмоциональное возбуждение.

2. Умение выбирать, как вести себя, когда испытывается эмоция, чтобы достигать своих целей, не причиняя вреда другим людям. Назначение каждого эмоционального эпизода состоит в том, чтобы помочь нам быстро достичь наших целей, например, убедить других людей в необходимости утешить нас, напугать нападающего на нас преступника или добиться многих других желаемых результатов. Самые удачные эмоциональные эпизоды не причиняют вреда и не создают проблем тем людям, с которыми мы имеем дело.

3. Умение чувствовать, какие эмоции испытывают другие люди. Так как эмоции лежат в основе всех самых важных отношений, возникающих у нас с другими людьми, то мы должны быть восприимчивы к чувствам дру-

гих людей.

4. Умение правильно использовать получаемую информацию о том, что чувствуют другие люди. Наши реакции зависят от того, кем являются люди с которыми мы общаемся и какова история отношений с ними.

Овладеть различными механизмами психоэмоциональной саморегуляции дано не каждому. Усилия, которые мы затрачиваем на выработку осознания импульсов, принесут выгоду в виде того, что достижимо практически для каждого – осознания эмоционального поведения или распознавание нашего эмоционального состояния, как только оно начинает выражаться в словах и действиях. Если человек может осознать, что эмоция начала управлять его поведением, то он может сознательно рассматривать, действительно ли его эмоциональная реакция соответствует ситуации, в которой он находится, и если да, то имеет ли его реакция правильную интенсивность и проявляется ли она в наиболее конструктивной форме.

Если бы мы могли полностью устранять выражение эмоций – так, чтобы не было их следов на лице, в голосе и движениях тела, - то тогда мы должны были бы считать эти выражения столь же ненадежными, как и произносимые нами слова.

Мы созданы таким образом, чтобы отвечать эмоцией на эмоцию; обычно мы чувствуем направляемое нам сообщение. Но это не всегда означает, что мы чувствуем именно ту эмоцию, которая нам направляется.

Не каждый чувствует страдание других; не у каждого возникает стремление поддержать и утешить несчастного человека. Некоторые люди проявляют гнев при виде чужих страданий. Есть также люди, получающие наслаждение от страданий других. Они с удовольствием причиняют боль, физическую или душевную, другим людям, потому что им приятно проявлять свою власть и наблюдать мучения других.

Большинство эмоций играют ключевую роль в формировании черт нашего характера и возникновении конкретных эмоциональных расстройств. Рассмотрение длительности каждого феномена является простейшим способом проведения различий между эмоциями (которые могут продолжаться несколько секунд или много минут), настроениями (которые могут сохраняться несколько часов или даже один-два дня), личностными чертами (которые могут окрашивать целые периоды человеческой жизни, такие как отрочество, юность, а иногда и всю жизнь). Хотя эмоциональные расстройства могут быть эпизодическими, длиться несколько недель либо месяцев или же продолжаться годами и десятилетиями, не их продолжительность, а то, как они влияют на нашу способность жить нормальной жизнью, отличает их от наших эмоциональных личностных черт. При наступлении расстройства эмоции выходят из-под нашего контроля и могут влиять на нашу способность жить с другими людьми, работать, принимать пищу и спать.

Почти каждый человек считает, что его способ переживания эмоции является единственно правильным. Выражение эмоций никогда не говорят

нам об источнике эмоций, – ведь есть много причин, по которым мы можем испытывать разные эмоции.

Преодоление последствий эмоционального выгорания – это длительный и сложный процесс, его профилактика, с использованием различных подходов к самопомощи, даст возможность сохранить здоровье и долголетие в профессии. Забота о своем эмоциональном состоянии является неотъемлемой частью профессионального развития каждого специалиста и способствует более эффективной и продуктивной работе. Способы самопрофилактики:

1. планируйте свою работу и дополнительные нагрузки, распределяя их так, чтобы оставалось время на отдых.
2. расписывайте свои планы таким образом, чтобы в них присутствовала частая смена деятельности, так как переключение с одного вида работы на другой, позволяет быть более эффективным и меньше уставать.
3. посвятите время творчеству, любимому делу, хобби, которые наполнят вас радостью и дадут силы для новых свершений.
4. выделите время для занятия спортом, что даст возможность быть энергичным и активным на работе и дома.
5. уделите время собственному развитию, посещая интересные для вас тренинги и семинары.

Эмоциональное истощение может проявиться, если у вас есть внутренние обязательства «читать мысли» других, предвидеть их поступки, предугадывать их желания, быть всегда доброжелательным и радовать собой других. Психоземotionalное напряжение также возникает, когда приходится оправдываться, отчитываться за каждый свой шаг; брать на себя ответственность за чужие ошибки и проблемы. Чтобы избежать такого положения вещей нужно позволять себе:

- иногда ставить себя на первое место;
- милые подарки и сюрпризы только для себя;
- помечтать в одиночестве, отрешившись от внешнего мира (например, на время отключить телефон);
- шалости;
- совершать ошибки и не быть эталоном для всех (во всем и всегда идеальным);
- говорить «нет», если вас что-то не устраивает;
- не соглашаться с несправедливым отношением или критикой;
- высказывать свое мнение;
- не принимать советы других как руководство к действию, игнорируя их;
- просто выспаться;
- попросить о помощи, если вы в ней нуждаетесь;
- добиваться изменений условий труда, если они вас не устраивают;
- отстаивать свою точку зрения;
- задавать уточняющие вопросы и прояснять непонятные моменты;

- иногда пересматривать одни и принимать другие решения;
- выразить чувства в приемлемой и безопасной форме;
- заявлять о потребности в эмоциональной поддержке;
- получать формальное принятие вашей работы и достижений;
- наслаждаться результатами своего труда.

Профилактика эмоционального истощения возможна с помощью:

- организационной структуры (оптимизация рабочего времени и нагрузок);
- управленческой структуры (создание командного духа, недопущение конфликтов в коллективе, эффективный стиль руководства);
- карьерной структуры (система поощрений и вознаграждений по результатам труда и возможность профессионального развития).

Клод Штайнер отмечает, что если мы эмоционально грамотны, мы можем заставить свои эмоции работать на пользу нам и окружающим нас людям, а не против нас. Мы учимся контролировать сложные эмоциональные ситуации, которые часто приводят к борьбе, лжи, нападкам и ранят других людей, а взамен наслаждаться такими эмоциями, как любовь, надежда и радость.

К сожалению, мы часто подвержены эмоциональным травмам – большинство из них вызваны простыми повседневными трудностями жизни, некоторые – предательством и разочарованием. Без эмоционально грамотного выхода эмоций эта эмоциональная боль заставляет нас заморозить свои чувства, чтобы защитить себя. Когда мы прячемся в защитной эмоциональной скорлупе, мы теряем связь с нашими чувствами и уже не можем понимать или контролировать их.

Мы жаждем эмоциональных переживаний и хотим получить их разными способами. Таким образом, можно констатировать, что обучение эмоциональной грамотности является прямым и эффективным способом восстановления контакта с нашими чувствами и их силой, особенно силой любви. При должном внимании к мерам профилактики и самопрофилактики и избежать психоэмоционального напряжения, продуктивно и экологично работая в любой сфере деятельности, представляется возможным. Следует подобрать действенные для себя методики профилактики профессионального выгорания. Важно помнить, что успех вашей профессиональной деятельности зависит от вашего состояния здоровья. Каждому специалисту важно отслеживать симптомы усталости, перенапряжения и своевременно помогать себе в восстановлении физических сил.

1. Клод Штайнер. Эмоциональная грамотность: интеллект с сердцем. Руководство по улучшению личных и профессиональных отношений. – Киев: ТОВ «НВП «Интерсервис», 2016.

2. Пол Экман. Психология эмоций. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2014. – 240 с.: ил.

3. Плетка О.Т., Чаплинская Ю.С. Как позаботиться о себе: экологичность в работе специалистов социальной сферы: методическое пособие/ О.Т. Плетка, Ю.С. Чаплинская. – К.: Университет «Украина», 2016. – 114 с.