**Тема №5 Емоційно-вольові процеси в професійної діяльності**

1.Поняття про емоції та почуття.

2.Класифікація емоцій та їх вираження.

3.Емоції та почуття в процесі діяльності.

4. Управління емоціями.

**1.Поняття про емоції.**

Погляди на природу і місце емоцій та почуттів у житті людини є неоднозначними впродовж століть. Про роль емоцій сперечались ще давні філософи. Існували філософські теорії, які ігнорували почуття цілком або ж відзначали їх як щось другоряд­не і навіть шкідливе порівняно з логікою, раціональним мисленням; представники інших теорій (естетичного напряму) цінували емоції як джерело радості, активності.

Існує думка талановитого українського філософа П.Юркевича: “Розум керує, планує, диригує, але серце породжує “. Цю аксіому визнають чимало психологів, педагогів.

Що ж таке емоції та почуття? Слова “почуття” та “емоції” ма­ють спільні корені, походять від латинського *emoveo* — збуджувати, хвилювати. З одного боку, почуття виникає внаслідок багаторазового переживання однієї і тієї ж емоції, з іншого — почуття актуалізу­ються і реалізуються у формі емоцій. Очевидно, це й дало багатьом вченим підстави ототожнювати емоції та почуття. Хоча вони й ста­влять безапеляційно знак рівності між цими явищами, та при цьо­му зазначають, що емоції є поверховими, а почуття — глибокими та усвідомленими.

**Емоції та почуття — це переживання людини, які супрово­джують її мотивовану поведінку, характеризують наше ставлен­ня до всього, що нас оточує, та до своєї особистості.**

Джерело виникнення емоцій — середовище, поведінка людей, об’єктивна дійсність.

Почуття — це людські, узагальнені переживання ставлення до людських потреб, задоволення або незадоволення яких зумовлює позитивні або негативні емоції.





чинник

РЕАКЦІЯ

Процес виникнення емоцій

Після дії чинника (зовнішнього чи внутрішнього) в мозку фор­мується певна думка, що продукує хімічну реакцію в тілі, внаслідок якої індивідуальність переживає емоцію. Емоція спричинює поведінку (негативну чи позитивну), результат якої породжує реакцію. Цей наслідок, чи реакція, в свою чергу, можуть продукувати новий чин­ник, що спричинює появу нескінченного замкненого кола.

*Чинник.* Щось важливе позитивне чи негативне відбувається в нашому оточенні, що посилає сигнал до мозку через п’ять основних органів чуття.

*Думка (роздуми).* Сприйнявши чинник, мозок робить спробу інтерпретувати його. Все це фільтрується через самоусвідомлення, що формувалося з моменту народження.

*Хімічна реакція.* Мозок дає відповідь на сформульовану думку, сигналізуючи тілу про необхідність вироблення сильних хіміч­них елементів, які, потрапивши в кров, підвищують кров’яний тиск, пришвидшують дихання, серцебиття тощо.

*Емоція.* Ми можемо переживати її як інтелектуально, так і фізі­ологічно. Насправді ми почуваємо себе так, як мислимо.

*Поведінка.* Мозок координує всю інформацію, яка надходить ззовні від оточення або з пам’яті особистості (досвід). Особистість вибирає реакцію (поведінку), яка виражається у вигляді судження (думка) або у фізичній відповіді: сміх, плач тощо. Відповідь (поведінка) може бути миттєвою або запізнілою, очевидною або прихованою. Вона може бути також позитивною, негативною чи нейтральною.

*Реакція* чи *наслідок .Наша* поведінка залежно від нашого харак­теру впливає на інших людей. Вони, в свою чергу, реагують на це також по-різному, що дає позитивні чи негативні наслідки.

Варто пам’ятати, що немає правильних чи неправильних, хоро­ших чи поганих почуттів. Однак, вони можуть бути сильними мо­тивами і спонукати до позитивної чи негативної поведінки. А ось поведінку вибираємо вже ми з вами, а це важливо (людина може контролювати свої почуття, це приходить з досвідом). Самоконт­роль, самодисципліна, самооцінка — наші помічники.

На емоційний стан людини впливає і загальний (постійний) фізіологічний стан її організму. Наприклад, почуття хворої людини відрізняються від почуттів здорової. Усі основні психічні процеси є емоційно забарвленими.

Отже, свої знання про навколишній світ ми черпаємо не лише за допомогою чуттєвого досвіду та мислення. Важливу роль у цьому процесі відіграють і емоції.

 Однак слід зазначити, що коли ми занадто збуджені, то не мо­жемо мислити об’єктивно. Мислення підсилює або гальмує емоції. Наприклад, що більше ми думаємо про приємне, то добрішими ста­ємо, і навпаки.

Емоції є стимулом до дії, спонукають нас до прийняття рішення. Творимо ми теж завдяки почуттям, адже, як вважав Ж.Ж. Руссо: “...холодний розум ніколи не створив нічого прекрасного”. Емоції та почуття впливають на суть і результати творчої діяльності. Ми можемо технічно досконало виконати ту чи іншу діяльність без емоцій, однак це не збагатить нашу душу, не зворушить струни сер­ця інших.

Емоції відіграють надзвичайно важливу роль у житті та форму­ванні особистості. Завдяки емоціям і почуттям ми є повноцінними людськими істотами. У наших емоціях відображені наші потреби та інтереси, виявляються воля і характер. З другого боку, наша воля дає нам змогу при потребі стримувати свої емоції або спрямовувати їх у правильне русло. Виявлені почуття іноді дають змогу проникати в душу іншої особистості, її потаємні куточки.

Стримуючи емоції, гнів, ми погіршуємо самопочуття і стан здо­ров’я. Американський психолог Р.Холт рекомендує конструктивно висловлювати свої почуття. Показовим у цьому відношенні є той факт, що у японців прийнято усміхатися навіть тоді, коли вони сер­дяться чи сумують, але щоб зняти їхнє емоційне напруження, в уста­новах передбачені кімнати психологічного розвантаження, де стоять роботи, які кланяються і просять вибачення у людини, яка гнівається, кричить. У фірмах японці ставлять опудало свого начальника, щоб кожен співробітник мав можливість вліпити гумовому шефу ляпаса, побити його — і заспокоїтися, поліпшити свій настрій, отже, підви­щити продуктивність праці, продовжити вік активного життя тощо.

2.Вираження емоцій

*Трапляється, що людина одночасно переживає протилежні емоції та почуття. Таке явище наука назвала амбівалентністю емоцій та почуттів*

***Емоція***(від лат. - збуджувати, хвилювати) - це гнів, агресія, страх, радість тощо, так звані прості почуття. Емоції мають ситуативний характер, переважно бувають короткочасними, виникають як реакція на щось, не потребують підготовки і навчання. Окрім того, вони вроджені. Така характеристика емоцій властива як людям, так і тваринам.

**Завдання емоцій** - розподіляти все те, що нас оточує, за критеріями біологічних потреб організму. Емоції завжди суб'єктивні, вони переживаються людиною по-своєму.

Емоції - клас психічних процесів і станів, пов'язаних із інстинктами, потребами, мотивами, що відображуються у формі переживань (страх, задоволення тощо).

***Почуття***- стійке емоційне ставлення людини до явищ дійсності; найвищий продукт розвитку емоцій людини. Одне почуття може реалізуватися в різних емоціях. Так почуття любові породжує спектр емоцій: суму, радості, гніву, ніжності тощо.

**Позитивні емоції**-реакція психіки на задоволену потребу: радість, насолода, задоволення тощо.

**Негативні**- наслідок незадоволеної чи недостатньо задоволеної потреби: сум, гнів, страх тощо.

В нейтральних емоціях немає безпосереднього зв'язку між ступенем задоволення потреби та реакцією психіки: інтерес, здивування.

**Стенічні емоції**- ті, що посилюють активність, пожвавлюють людину, спонукають її до діяльності: радість, гнів тощо.

**Астенічні**- ті, що пригнічують людину, послаблюють її активність, демобілізують: сум, горе.

Залежно від індивідуальних особливостей особистості, її стану ставлення до ситуації та об'єктів, що зумовлюють переживання, почуття виявляються більш або менш інтенсивно, бувають довготривалими або короткочасними і називаються захопленнями та пристрастями.

 Емоційне спілкування — різновид соціальної комунікації, під час якого особистості збагачуються духовно, вчаться розуміти по­чуття інших і адекватно реагувати на них: виявляють симпатію чи антипатію, спокій чи роздратування, захоплення чи обурення.

Емоційне спілкування — явище динамічне, воно має свій гене­зис: спочатку у нас виникає зовнішнє сприйняття почуттів особис­тості, їх пасивне споглядання, яке поступово переростає у внутрішнє сприйняття, тобто ми поступово глибоко проникаємо у внутрішній, духовний світ співрозмовника, активно співпереживаємо з ним. Все це може виражатися в різних формах: активно підтримуємо особис­тість у приємні чи неприємні хвилини життя, схвалюємо чи засу­джуємо її вчинки.

Активна фаза спілкування дуже неоднозначна. Психологи роз­різняють чотири основних напрями емоційної поведінки людини, активності її емоційної енергії:

* проти співрозмовника,
* назустріч,
* уник­нення спілкування,
* замкнутість у собі або боротьба з собою.

Відпо­відно до цих напрямів ми виражаємо такі емоції: гнів — спрямова­ний проти джерела фрустрації(психологічний та емоційний стан, що виникає в ситуаціях, коли людина не може досягти бажаних цілей); любов — назустріч джерелу задо­волення та насолоди; страх — намагання уникнути чинника; депре­сія — емоції не видаються назовні.

Емоції та почуття передаються від особистості до особистості (нас підбадьорює або ж пригнічує присутність тих, хто нас оточує) і таким чином створюється загальний настрій.

Мова емоцій — це особливе й цікаве явище. Словесне оформлен­ня емоцій притаманне лише людині. Однак, існує ще і невербальне вираження емоцій, яке властиве і людині, і тварині.

Можливості виразити свої емоції безсловесним способом дуже широкі: вираз обличчя, очей, поза і рухи тіла, позиція брів тощо.

 Вияви емоцій мають зовнішнє та внутрішнє вираження. Розріз­няють внутрішні, *фізіологічні компоненти,* а також зовнішні, *поведінкові.*

У нашому організмі відбувається чимало змін, які залежать від тих чи інших емоцій:

* пришвидшується або сповільнюється серцебиття;
* змінюється тиск крові (підвищується чи знижується);
* змінюється темп дихання (пришвидшується чи уповільню­ється);
* відбуваються зміни у гормональній секреції (наприклад, у Китаї підозрюваному в злочині пропонували пожувати рисову муку, а потім змушували виплюнути. Якщо йому це легко вдавалося, тобто в роті не пересохло від хвилювання, вважали його невинним);
* змінюється вираз обличчя, колір шкіри (Юлій Цезар під час спровокованої загрози стежив за обличчям свого воїна; якщо той червонів, значить, він сміливий, якщо зблід — боягуз);
* руки дрижать, стискаються в кулак тощо (в одному з тропіч­них племен Африки підозрюваному в зґвалтуванні кладуть у руки по пташиному яйцю при появі потерпілої руки винуватця стиска­ються від переляку і яйце тріскається).

Залежно від типу емоцій людина виявляє специфічну поведін­ку — вона посміхається чи плаче, підстрибує, скаче, завмирає, присі­дає, дрижить тощо. ***Зміни в поведінці особистості під впливом силь­них емоцій*** вивчав фізіолог Гарвардського університету В.Кеннон. Він виділяв ***такі основні ознаки***:

* приплив енергії: людина не говорить, а кричить, грюкає двери­ма, не може спокійно сидіти на місці, бігає, підстрибує, багато жести­кулює тощо;
* максимальне напруження фізичних сил: людина може зроби­ти в екстремальній ситуації те, що їй було не під силу в нормальних умовах (відомий випадок, коли мати підняла вантажівку, щоб виз­волити сина з-під коліс внаслідок аварії);
* тимчасова анестезія організму: в шоковому стані можемо не відчувати болю завдяки сильним емоціям (поранені під час війни могли допомагати один одному, не відчуваючи болю на перших по­рах; відомий випадок, коли футболіст продовжував гру з поламаною ногою).

3. **Емоції та почуття в процесі діяльності**

Усім, працівникам,фахівцям важливо вміти “читати” вирази об­личчя — це забезпечить контакт між співрозмовниками. На думку багатьох вчених, індикатором наших емоцій та почуттів є саме ви­раз обличчя. Дарвін стверджує, що за виразом обличчя ми можемо зрозуміти почуття кожної людини і передбачати, якою буде її по­ведінка щодо нас та оточення. На підтвердження своєї теорії Ч. Дарвін описав велику кількість виразів обличь людей в різних емоційних станах.

Хочеться, однак, застерегти від помилкових висновків, зробле­них за виразом обличчя, бо це не завжди чіткий і правильний інди­катор людських емоцій. Іноді, за певних обставин, добре контролюю­чи свої емоції, людина може зовні залишатися спокійною, нічим не виказуючи своє хвилювання (розвідники в екстремальних ситуаці­ях, дипломати тощо). Окрім цього, деякі вирази обличчя є подібни­ми при вираженні різних емоцій: наприклад, величезна радість і горе — “сміх крізь сльози”. Щоб розрізнити їх, нам необхідно зва­жити і на інші фактори — зміни в організмі, рухи людини, її пове­дінку.

Щоб переконатися, чи має вираження емоцій генетичну основу, психологи ІІ.Екман і В.Фрізен провели експеримент, в якому сту­дентам університетів з п’яти різних країн (США, Бразилія, Чилі, Аргентина, Японія) пропонували описати рідною мовою шість ілю­страцій, на яких було зображено вираз обличчя людини в шести основних емоційних станах: радість, огида, здивування, сум, гнів, страх. Важливо відзначити, що у всіх п’яти країнах, незважаючи на від­мінності у культурі та мові, був великий відсоток подібності в описі емоційних станів.

3. Емоції і почуття в процесі праці

Важливою стороною психічної діяльності людини є емоції та почуття як своєрідне ставлення до навколишнього світу і самої себе, що виявляються у вигляді переживань. У процесі праці і спілкування з іншими людьми у працівника не тільки активізуються пізнавальні процеси, а й виникає особисте ставлення до цілей організації, інших людей, результатів власної діяльності, винагороди порівняно із затратами енергії і т. ін.

**Почуття** — це внутрішнє ставлення людини до того, що відбувається в її житті, праці, що вона пізнає і робить. Переживання почуттів виявляється як особливий емоційний стан людини і водночас є психічним процесом, тобто має свою динаміку.

Формами переживання почуттів є емоції, афекти, настрої, стресові стани і власне почуття. Всі вони складають емоційну сферу особистості, яка є одним з регуляторів поведінки і діяльності людини. Так, почуття сприяють вибору таких напрямків і форм діяльності, які в найбільшій мірі забезпечують задоволення тих чи інших потреб, стимулюють саму діяльність.

Почуття виступають суб’єктивним показником того, як задовольняються потреби людини. Якщо процес задоволення потреб проходить сприятливо, то у працівника виникають позитивні емоційні стани (захоплення, радості, задоволення). Незадоволені потреби супроводжуються негативними емоціями.

Емоційний стан людини залежить від характеру та інтенсивності актуальної потреби, з одного боку, та оцінки можливості її задоволення — з другого боку.

Особливе значення емоційних станів полягає в їх регулятивній функції.

Переживання виступають в ролі сигналів, які стимулюють або стримують діяльність людини.

Емоції та почуття виконують також оцінну функцію, виражаючи ставлення людини до задоволення своїх потреб. Емоційний стан, переживання почуттів є результатом спільної діяльності кори головного мозку і підкоркових центрів.

Глибокі переживання почуттів, емоційний стан можуть супровод­жуватися посиленням або зниженням інтенсивності фізіологічних функцій організму людини. Такі фізіологічні реакції, як підвищення частоти пульсу, дихання, напруження м’язів, зміни кров’яного тиску, вмісту цукру в крові і т. ін., свідчать про активізацію сил організму. Отже, почуття та емоції виконують енергетичну функцію, мобілізуючи фізіологічні резерви організму. Якщо сила переживань переважає пристосовні можливості організму, то можливі різні захворювання — неврози, інфаркти, гіпертонії, виразкові хвороби.

**Емоції** як безпосередні, тимчасові переживання якогось більш постійного почуття поділяються **на стенічні і астенічні**.

*Стенічні* емоції в процесі праці спонукають працівника до дій, збільшуючи його енергію, в той час як *астенічні* емоції характеризуються пасивністю, споглядальністю, байдужим ставленням до роботи.

Особливо несприятливо на діяльності і стосунках між людьми позначаються афекти, які характеризуються значними змінами в свідомості, порушенням контролю за діями, втратою витримки, а також змінами фізіологічних функцій.

**Афект** — це короткотривала бурхлива емоційна реакція у формі гніву, страху, відчаю, розгубленості і т. п. Однак особливе значення для організації спільної діяльності мають настрої працівників.

**Настрій** — це загальний емоційний стан, який супроводжує протягом тривалого часу діяльність і поведінку людини.

 Будучи, як правило, слабовираженими, настрої можуть набувати значної інтенсивності і впливати на ефективність розумової діяльності, на виконання рухів і дій, на продуктивність праці.

Особливою формою переживання почуттів, близькою за психологічними характеристиками до афекту, а за тривалістю — до настроїв, є **стресові стани**. **Стрес** характеризується як надмірне психологічне і фізіологічне напруження, викликане сильним несприятли­вим впливом того чи іншого фактора.

Стан працівника при стресі характеризується дезорганізацією поведінки і мови, в одних випадках проявляється в невпорядкованій активності, в інших — у пасивності, бездіяльності. Разом з тим незначний стрес може сприяти мобілізації сил, активізації діяльності. Особливо це характерно для простої діяльності.

Стрес, який сприяє покращенню показників працездатності, розцінюється як стрес без дистресу. Погіршення цих показників розглядається як прояв дистресу. Тривалий стрес призводить до змін у значущості мотивів трудової діяльності; робота може викликати незадоволення.

Поведінка людини в стресових станах залежить від типу нервової системи, характеру і вольових якостей, ставлення до стрес-фактора.

Стресогенну ситуацію одні люди сприймають як таку, що дозволяє їм реалізувати свої можливості і досягти бажаних успіхів. Тому розрізняють **активне й пасивне** емоційно-поведінкове **реагування при стресі**.

* Активне реагування більш доцільне при сильних короткотривалих стресорах,
* пасивне — при тривалому стресорі.

Разом з тим необхідно намагатися усунути постійно діючі стресогенні фактори на виробництві, організації чи фірмі.

На відміну від емоцій, афектів, настроїв і стресових станів, які мають ситуативний характер і відображають ставлення людини до об’єкта в даний момент, у конкретних умовах, власне почуття ві­дображають ставлення людини до об’єкта її стійких потреб, яке закріплене в спрямованості особистості.

 Почуття характеризуються стійкістю, тривалістю, предметним характером. Мотиви лише тоді приводять до активності в праці, коли вони є постійно діючими спо­нукальними факторами, предметом стійких почуттів. Почуття визначають динаміку і зміст емоцій.

Стійка структурна організація всіх компонентів психіки під час праці характеризує психічні стани працівника.

Вони можуть бути відносно стійкими і тривалими за часом (став­лення людини до праці), ситуативними, швидкоплинними і періодичними. За рівнем напруження розрізняють стани помірного і підвищеного напруження.

Помірне напруження — це нормальний робочий стан, який характеризується психічною активністю та помірними зрушеннями фі-
зіологічних реакцій організму. Воно виявляється в доброму настрої, стабільному виконанні трудових завдань.

Підвищене напруження характерне для діяльності в екстремальних умовах, коли від працівника вимагаються вольові зусилля. **До факторів, які спричиняють підвищене напруження, відносяться:**

● фізіологічний дискомфорт, тобто невідповідність умов праці нормативним вимогам;

● страх;

● дефіцит часу на виконання роботи;

● підвищена складність завдання;

● наявність перешкод;

● дефіцит інформації для прийняття рішення;

 ● висока значущість помилкових дій;

● перевантаження інформацією;

● конфліктні умови.

Залежно від того, які психічні функції особливо активізуються в професійній діяльності і які несприятливі умови призводять до їх змін, **напруження виявляються:**

● як інтелектуальне, викликане великою щільністю потоку проб­лемних ситуацій;

● сенсорне, зумовлене неоптимальними умовами діяльності сенсорних і перцептивних систем і через це труднощами у сприйманні інформації;

● монотонія — напруження, викликане одноманітністю виконуваних дій;

● політонія — напруження, викликане необхідністю частого переключення уваги;

● емоційне, викликане конфліктними умовами, високою ймовірністю виникнення аварійної ситуації;

● напруження очікування, викликане необхідністю підтримання готовності робочих функцій в умовах відсутності діяльності;

● мотиваційне напруження, яке пов’язане з боротьбою мотивів і вибором критеріїв для прийняття рішення.

Важливе значення у трудовій діяльності має стан психологічної готовності працівника до діяльності. Ця готовність може бути **завчасною і ситуативною**.

 У **першому випадку** вона базується на раніше набутих знаннях, навичках, уміннях, мотивах і установках.

 **Ситуативна готовність** — це мобілізація всіх сил, створення психологічних передумов для успішних дій в даний момент.

Формування готовності до діяльності залежить від рівня вольових якостей людини, вміння керувати своїми почуттями і емоціями, зовнішніми умовами. Водночас оптимізація умов праці, створення сприятливого психологічного клімату, застосування ефективних методів стимулювання праці, включення працівника в розв’язання проб­лем стратегічного розвитку організації сприяють розвитку і реалізації його професійного потенціалу.

4.**Управління емоціями** – це необхідний навик для кожної цивілізованої людини.

Деякі, стикаючись з руйнівним ефектом емоцій в конфліктах, вважають їх злом, прагнуть придушувати, жорстко контролювати їх, і навіть прагнуть зовсім від емоційності позбутися. Чи досягли б вони успіху? Ні, цей шлях може тільки призвести до неврозу, зробивши емоційні реакції неадекватними реальній ситуації. Правильним буде приймати емоційні реакції як невід’ємне психічне явище, яке не фарбуючи їх в негативні тони як щось спочатку погане або шкідливе.

Важливість здатності керувати емоціями пояснюється тим, що їх легко стимулювати, емоції мають вплив на безліч процесів, як в особистій, так і міжособистісної реальності кожного, легко включаються і активують наші моделі поведінки. Під управлінням емоціями іноді помилково знову ж розуміють придушення, однак цей спосіб обробки емоційних реакцій при зловживанні не тільки неефективний, а й вкрай шкідливий.

Управління емоціями включає в себе вміння задіяти їх, задати їм напрямок – наприклад, надихнути себе і інших до діяльності. І сьогодні перед нами вже більш актуальним постало питання не “як позбутися від емоцій», а «як відпустити свої емоції». Ми навчилися пригнічувати себе і втратили здатність природного самовираження, грубо обрізаючи реакції замість того, щоб грамотно перетворити їх, направити, немов річку в інше русло, сублімувати. Пригнічені реакції є часта причина не лише психічних проблем людини, а й багатьох захворювань, психосоматично тісно пов’язаних з переживаннями.

Навичка управління емоціями потрібна абсолютно всім людям. Емоційні реакції необхідні, щоб ми пристосувалися до навколишнього світу, і коли ми навчимося керувати емоціями – адаптація відбувається краще, ми стаємо щасливішими і успішніше. Система емоційних реакцій – складний механізм, і як в кожному складному механізмі в ньому можуть відбуватися збої.

Емоції несуть в собі інформацію, ними наповнене життя будь-якого колективу, і управління емоціями в конфлікті – це вміння розібратися в цій інформації. І так, емоції можна ігнорувати, але вони не зникнуть від цього, тому важливо навчитися розумно керувати ними. Різні емоційні реакції дають можливість нам переживати повноту життя. Згадайте насичений день, в який ви мали можливість випробувати всю гамму переживань. Напевно в цей день ви були активні, мали сильну мотивацію, брали участь у багатьох подіях. І навпаки, беземоційну день перед телевізором, коли в нудьзі ви перемикали канали, і ніщо не знаходило відгуку в душі – робив сприйняття життя сірим і безглуздим, до вечора наступала апатія, нічого не хотілося робити.

Чим більше емоцій – тим життя яскравішим, і тому постійно люди знаходяться в пошуку позитивних переживань, намагаються наситити ними життя: за допомогою спілкування, фільмів, музики, поїздок, іноді навіть екстремальних вчинків.

Також емоції дозволяють реагувати не в момент подій, а задовго до них, і реагувати більш складно. Припустимо, ми порушили правила руху, працівник ДПС відняв права. Через місяць їх повернули, проте тепер кожен раз, виїжджаючи на дорогу, ми боїмося ДПС. Іноді така обережність доречна, іноді немає – і тоді систему емоцій потрібно коригувати. Кожен має особистий набір станів, який забезпечує і підтримує відповідний спосіб життя, стає незамінним помічником в русі до успіху або, навпаки, регулярно веде до поразок.

Для контролю над емоційними реакціями потрібно бути відкритим до своїх емоцій і станів інших людей, бути готовими прийняти їх. А також вміти впливати на себе і на інших, щоб задіяти емоційний потенціал. Коли у людини з’являється емоція – м’язи починають працювати. Наприклад, чекаючи щось важливе або страшне – індивід буквально не може сидіти на місці, ходить, постійно щось чіпає і крутить в руках. Також емоції хімічно забезпечуються викидами гормонів, і чим сильніше цей викид – тим потужніша емоція, і тим складніше нею стає управляти. Однак емоції, навіть негативні – завжди енергія, яка при направленні в правильне русло допомагає досягати високих результатів.

**Як управляти почуттями та емоціями?**

Кожна людина здатна витримати лише певний рівень емоційної напруги. При перевищенні навантаження практично будь-який починає себе неадекватно вести, що проявляється в агресії до оточуючих і аутоагресії. А тривале перебування в емоційному напруженні призводить і до психосоматичних порушень.

Станіславський при навчанні молодих акторів використовував цікавий прийом для ілюстрації впливу емоційної завантаженості на психологічний стан людини. Він пропонував підняти рояль кільком молодим людям, що було не складно. Однак його потрібно було продовжувати тримати, через 5 хвилин стан їх змінювалося. І Станіславський просив їх, тримаючи рояль, почати розповідь про свою мрію. Чи треба говорити, що ця розповідь був гранично сухий і не змістовний. А потім він пропонував опустити рояль, і актор розкривався. Такі ж емоційні «роялі» багато людей тримають в собі, а часто навіть кілька. Що не дає шанс їм жити повним життям.

 Кожен хоче бути щасливим, і це штовхає його на дії, пошук способів отримувати задоволення від життя. Людина приходить до розуміння, що саме від його емоційних реакцій і вміння змінювати їх залежить його щастя. Навіть стикаючись з негативними моментами, опанувавши контролем над емоціями, кожен може перетворювати свої реакції, а як результат – і вчинки. Під час депресії особистість не може досягти бажаного, тому поліпшення особистого психоемоційного стану, підвищення енергетичного тонусу допомагають досягати успіху. Навіть якщо не виходить змінити емоції – людина може навчитися виходити з цього стану, при цьому володіючи собою.

У колективі особливо цінно розуміти емоції і почуття друзів, колег. Будь-яка група в соціумі, навіть сім’я, періодично входить в стан конфлікту, викликаного різними емоційними станами, мотивацією, протилежно направленими інтересами її членів. І управління емоціями в конфлікті дає шанс не тільки дозволити уникнути суперечки, але і усунути конфлікт на початковому етапі.

Як керувати емоціями і почуттями? Емоційними реакціями добре керують ті, хто знає техніки управління емоціями, а також має високий рівень емоційного інтелекту, який сьогодні визнаний важливою складовою успіху та ефективності поряд з розумовою інтелектом. Щоб підвищити цей вид інтелекту, потрібно навчитися розуміти власні емоції, розрізняти їх, відстежувати їх сигнали в тілі, приймати їх і вміти аналізувати, як реакції впливають на поведінку, усвідомлювати стратегії поведінки і вибирати підходящу ситуацію.

В контакті з людьми високий EQ проявляється в тому, що його володар може бути без страху відкритий перед іншими, проявляти високий рівень комунікативних навичок і емпатію, вміє добре розрізняти почуття інших за зовнішніми проявами: рухам тіла, що обирається позам, міміці, інтонаціях. Емоційно грамотна людина задається питанням про ефективність свого впливу і своє вміння відкрито висловлювати власні емоції, постійно тренується в цих навичках.

Якщо ви побажали навчитися керувати емоціями, задалися питанням про рівень своєї емоційної грамотності – пройдіть методику на вимір емоційного інтелекту. За її результатами ви зможете оцінити над чим потрібно працювати і планувати подальший розвиток кожної зі складових емоційної грамотності: самосвідомості, самоврядування, соціального усвідомленості і управління відносинами.

Також для самої можливості керувати емоціями, спочатку потрібно знизити рівень стресу, який забирає енергію, а при тривалому впливі він виснажує нервову систему, роблячи неможливим зміни в особистості – на них не вистачає сил. Визначте джерело стресу і самостійно або за допомогою фахівця постарайтеся впоратися з ним. Проста життєва порада: *простіше ставлення до цих подій допомагає зберігати оптимізм, який сприяє душевному благополуччю і розташуванню інших людей.*

***Основні поради як навчитись керувати своїми емоціями у повсякденному житті.***

1. ***ПІЗНАННЯ СЕБЕ***

Якщо ви думаєте, що знаєте себе дуже добре, то ви помиляєтеся. Протягом усього життя людина тільки й робить, що впізнає себе все краще і краще. Заглянути в себе страшно, а ще страшніше - тільки познайомитися із собою в уже досить «пристойному» віці. Якщо ви не займетеся самопізнанням, то ваші емоції візьмуть над вами верх.

Щоб пізнати себе, потрібно частіше прислухатися до себе. Що знаходиться всередині нас? Чого ми дійсно хочемо? Розуміючи це, потрібно відразу ж «включити мозок» і зіставити почуття і раціональне мислення. Ми повинні зрозуміти різницю між «я відчуваю» і «я думаю». У кожній конкретній ситуації потрібно чітко розуміти, яка конкретна емоція охоплює вас. Аналізуйте себе, контролюйте те, що відчуваєте. Незабаром ви зрозумієте, як навчитись керувати своїми емоціями грамотно, щоб це призвело до позитивного результату.

Самопізнання допоможе навчитися розуміти та інтерпретувати свої емоції в кожній конкретній ситуації.

1. ***САМОКОНТРОЛЬ***

Поки ви пізнаєте себе і намагаєтеся правильно розуміти те, що відчуваєте, то одночасно повинні вчитися ще й контролювати це. Правильно регулювати і координувати власні почуття, думки й емоції - це наступний крок до розуміння, як саме навчитися керувати емоціями. Якщо самопізнання дозволяє розуміти та інтерпретувати емоції, то самоконтроль допоможе правильно їх використовувати, координує їх роботу для досягнення позитивного результату. Отже, потрібно діяти раціонально, обдумано і відповідально.

Щоб розвинути самоконтроль, ви повинні не тільки розуміти, що думаєте і відчуваєте одночасно, але й уміти це зіставляти і правильно використовувати. Всі ми люди і можемо відчувати величезну гаму емоцій щодня. У нас можуть траплятися емоційні сплески і це цілком нормально. Однак важливо, щоб ці сплески не траплялися дуже часто, особливо в провокаційних повторюваних ситуаціях, необхідно вміти їх придушувати. Основне тут завдання: вчасно зрозуміти появу негативної емоції, визнати її, інтерпретувати причину, а потім відразу ж подумати, наскільки вона доречна в даній ситуації. Це і є самоконтроль в якості наступного кроку у мистецтві розуміння, як навчитися керувати своїми емоціями.

1. ***МОТИВАЦІЯ***

Далі ви повинні виробити самомотивацію, яка допоможе спрямувати всю силу емоцій у позитивне русло. Якщо самоконтроль допомагає уникати недоречного використання негативних емоцій, то самомотивація вчить використовувати позитивні емоції в правильному напрямку. Ви бачите мету і кроки для її здійснення.

Щоб мотивувати себе, зрозумійте, що ви доросла свідома людина, яка розуміє і грамотно використовує те, що відчуває. Відокремте негативне від позитивного всередині себе. Все, що дарує позитивний настрій, можна використовувати для натхнення на ті чи інші звершення. Візуалізуйте картину бажаного майбутнього. Ідіть до своєї мрії за допомогою свого ж позитивного настрою. В даному випадку ваші емоції будуть працювати на вас.

Самопізнання, самоконтроль і самомотивація в тандемі – це ключ до успіху!

Таким чином, навчившись керувати своїми емоціями, ви зможете зрозуміти, як керувати емоціями і почуттями інших людей, легко встановлюватимете контакти, розумітимете, як налаштована до вас та чи інша людина.

* **Навчіться розпізнавати свої почуття**

Не прагніть відчувати лише позитивні емоції та заперечувати негативні. Вони все одно виникатимуть час від часу. У кожній конкретній ситуації потрібно чітко розуміти, яка конкретна емоція охоплює вас.

* **Усвідомте, що вибиває вас із колії**

Це можуть бути дрібниці, але якщо вони викликають внутрішній «ураган», просто відмахнутися від них складно. Запишіть усе, що зумієте пригадати, і проаналізуйте свою поведінку, реакції.

* **Зробіть паузу**

Миттєва реакція на тригер може обернутися вкрай неприємними наслідками: ви можете сказати або зробити щось, про що потім шкодуватимете. Перш ніж діяти, скажіть собі «стоп» або переключіть увагу на інші справи.

**Запитання для самоконтолю:**

1. У чому суть емоцій та почуттів?
2. Розкрийте загальні властивості емоцій та почуттів.
3. Назвіть види емоцій.
4. Як управляти власними емоціями?