

**14-ий Міжнародний фестиваль психології та тілесних терапій
«PSY-BODY-SOUL»**

Інститут вищої психології та тілесних терапій,
29 листопада – 1 грудня 2019 року, м. Київ

**УПРАВЛІННЯ ЕМОЦІЯМИ.
МАЙСТЕР-КЛАС У ФОРМАТІ ГРУПОВОЇ ЕКОФАСИЛІТАЦІЇ**

*Лашко О.В.,
асистент кафедри ПСНК КПІ ім. Ігоря Сікорського,
член правління ГО «Українська асоціація
екологічної психологічної допомоги»*

Емоції – це особливий вид психічних процесів або станів людини, які проявляються у переживанні будь-яких значущих ситуацій, явищ і подій протягом життя [1]. Емоції виступають в якості головних регуляторів психічної діяльності і виникають в процесі активності людини. Прийнято виділяти емоції позитивні і негативні, стеничні і астеничні, прості і складні, вищі і нижчі [2]. Емоції мають значний вплив на якість життя людини та її відносини з оточенням. Тому питання управління емоціями давно стали предметом уваги фахівців з практичної психології та особистісного розвитку.

Проте, унікальність індивідуальних особливостей кожної окремої людини не дає можливості створити універсальний рецепт з управління людськими емоціями: механізми виникнення і переживання емоцій різняться у різних людей. Тому бачимо вирішення проблеми у пошуку індивідуальних стратегій управління емоціями для кожного окремого клієнта, який звертається з подібним запитом, в процесі індивідуальних або групових психологічних сесій.

В рамках 14-ого Міжнародного фестивалю психології та тілесних терапій «PSY-BODY-SOUL», який проводився 29 листопада – 1 грудня 2019

року у м. Київ, у форматі двогодинного майстер-класу в нашому супроводі відбулася групова екофасилітативна сесія за запитом пошуку стратегій управління емоційними станами. Учасникам майстер-класу було запропоновано у формі групової рефлексії знайти відповіді на наступні питання: «В яких ситуаціях відбувається вихід з емоційної рівноваги?», «Якими емоціями цей вихід супроводжується, і як вони суб'єктивно оцінюються?», «Як ці емоції інтегровані у життя та поведінку: які з них допомагають, а які заважають?», «Які з цих емоцій є небажаними?», «Як керувати емоціями, виходячи з власної індивідуальності?».

Для пошуку відповідей на ці та інші питання учасниками майстер-класу, у супроводі екофасилітатора, було утворено проблемно-орієнтовану групу з дослідження індивідуальних стратегій управління власними емоційними станами. Під час сесії, завдяки динамічним процесам самоорганізації та саморегуляції всередині проблемної групи, було вирішено низку актуальних для учасників питань щодо власних стилів і способів регулювання емоційних станів. Деякі висновки за результатами групової роботи тезисно представлені нижче.

1) У професійній діяльності та у повсякденному житті можуть виникати ситуації, коли емоції заважають, тоді з'являється потреба управляти власними емоційними станами. При цьому контролю вимагають не лише ті емоції, які суб'єктивно оцінюються як негативні, а й позитивні емоції. Так, наприклад, піднесений стан спортсмена, який переживає сильні емоції радості через проміжні успіхи у змаганнях, може спричиняти втрату концентрації та уваги, що негативно впливатиме на подальший розвиток боротьби. Особливо небезпечний при цьому стан ейфорії, який супроводжується потужним почуттям щастя та захоплення. При цьому ейфорія може бути небажаною як у професійному, так і у побутовому житті – у випадках, коли людина прагне не втрачати контроль над ситуацією. Таким чином, у професії та у побуті в різних випадках виникає потреба управління як суб'єктивно негативними, так і суб'єктивно позитивними емоціями.

2) Управління емоціями не означає їх «блокування» або ігнорування і повинно носити екологічний характер по відношенню як до нашого оточення, так і до нас самих. Одним з ефективних способів екологічного управління емоціями може стати їх відстеження – тривала концентрація уваги на власних емоційних станах. На основі аналізу індивідуальних стратегій саморегуляції учасників групи нам вдалося сформулювати гнучкий алгоритм відстеження емоцій, який включає в себе низку адресованих собі запитань, серед яких: «Які емоції я зараз відчуваю?», «Чому я їх відчуваю, що їх викликало?», «Що я можу зробити зараз, щоб мої емоції не нашкодили мені і тим, хто мене оточує?» та «Чи хочу я щось для цього робити?», «Заради чого я буду чи не буду це робити?», «А що я відчуваю тепер? Як змінився мій емоційний стан?»... Подібні запитання можна задавати собі в будь-якому порядку, їх список можна доповнити. Даний алгоритм, на думку проблемної групи, в якій він був сформульований, може стати у нагоді під час конфліктних ситуацій, в ситуаціях підвищеної відповідальності у професійній діяльності чи у побуті та в інших випадках, які потребують швидкого повернення до емоційної рівноваги.

3) Управління емоціями не має нічого спільного з їх абсолютним контролем. Останній бачиться нам неможливим і недоречним, а отже, залишаємося живими людьми і приймаємо перспективу бути неідеальними і «помилятися». Але при цьому розуміємо, що у випадку «помилки» будемо здатні віднайти необхідні ресурси для їх інтегрування до власного досвіду – так само, як і той (ті), кого ці «помилки» можуть торкнутися. Оптимізм даного міркування ґрунтується на аналізі попереднього досвіду учасників групи, в якому явно простежуються ознаки постійного розвитку.

Інформація про автора

Лашко Олена Вікторівна – психолог-екофасилітатор, член правління Громадської організації «Українська асоціація екологічної психологічної допомоги». Магістр психології, випускниця Школи екофасилітації

професора П.В. Лушина, випускниця аспірантури КПІ ім. Ігоря Сікорського за спеціальністю «Педагогічна та вікова психологія». Автор освітніх та тренінгових програм, наукових публікацій, методичних розробок; координатор Всеукраїнської науково-практичної конференції «Есо Psy Forum».

Література

1. Psychologies. Глоссарий. Психологический словарь [Электронный ресурс] – Режим доступа к ресурсу: <http://www.psychologies.ru/glossary/27/emotsii>.
2. Experimental Psychic – портал о практической психологии [Электронный ресурс] – Режим доступа к ресурсу: <https://experimental-psychic.ru/>.
3. ИД «ПостНаука» [Электронный ресурс] – Режим доступа к ресурсу: <https://postnauka.ru/>.
4. Лашко О.В. З досвіду застосування групової екофасилітації в організації практикумів з комп'ютерних дисциплін / О.В. Лашко // XVII Міжнародна науково-технічна конференція "Приладобудування: стан і перспективи", 15-16 травня 2018 р. – Київ, 2018. - С. 158-159.
5. Психологічна футурологія: проекти майбутнього та реальність сучасної людини. Програма Восьмого всеукраїнського форуму вчених і практиків «Екопсихея», м. Київ, 1-2 червня 2019 р. – Київ : ДВНЗ «УМО» НАПНУ. – 2019. – 40 с.