

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГИБКОСТЬ

Лопух Д.В., Навицкая Е.В.

Научный руководитель: к.п.н., доцент Володько О.М.
Белорусский национальный технический университет

Эмоциональная гибкость – способность адаптироваться к своему эмоциональному состоянию, сохраняя баланс между искренностью переживаний и продуктивными взаимодействиями с окружением. Эти требования становятся ключевыми в современных условиях, когда умение управлять эмоциями определяет психологическое благополучие, личностный и профессиональный рост.

Эмоциональная гибкость – это также способность осознавать и трансформировать эмоции в соответствии с личными ценностями и принципами. Она включает эмоциональную экспрессию (искренние чувства без подавления эмоций); эмпатию (способность сопереживать другим) и эмоциональную отзывчивость (гибкость в реакциях на внешние раздражители). Для развития эмоциональной гибкости важно сочетать когнитивные стратегии, практики осознанности и соматики.

Суть практики осознанности состоит в том, чтобы на время полностью сконцентрироваться на происходящем в данный момент времени: на ощущениях, на дыхании, на звуках, запахах и других стимулах, поступающих из окружающего мира. Регулярная концентрация на дыхании или телесных ощущениях позволяет наблюдать эмоции без изменений, снижая импульсивность.

Во время стресса часто используется метод заземления – тип психологической релаксации, который применяется с целью восстановления связи с реальностью (настоящим временем и местом) и/или с собственным телом. Например, чтобы отвлечься от тревожных мыслей, нужно сосредоточить внимание на телесных ощущениях или зрительных деталях.

Рефрейминг – способ переосмысления ситуации для снижения негативных эмоций. Например, отказ на собеседовании можно рассматривать не как провал, а как возможность улучшить свои навыки. Журнал эмоционального состояния помогает фиксировать эмоции и их триггеры с целью улучшения самопонимания и самоконтроля, выявляя закономерности (к примеру, связь между стрессом на работе и раздражительностью). Понимать и регулировать свои эмоции позволяет развитие эмпатии, активное слушание, попытки понять чувство собеседника и помощь другим людям.

Постоянные вызовы позволяют расширить зону комфорта. Например, если публичные выступления вызывают тревогу, стоит начать с небольших шагов: рассказать историю сначала самому себе, а затем коллегам. Также

часто используется на практике упражнение «назойливая муха», то есть тренировка устойчивости к раздражителям через осознанное наблюдение за реакциями тела. Не менее значима работа с ценностями – определение того, что важно для человека, чтобы решения, соответствующие его принципам, принимались даже в стрессе.

Интерактивные тренинги позволяют развивать эмоциональную гибкость, находясь в комфортной среде. Моделирование различных ситуаций и общение помогают обеспечить гибкость мышления посредством обсуждения того, как разные люди переживают одну и ту же ситуацию.

Все эти методы и практики требуют регулярного повторения, со временем становясь естественной частью поведения человека, улучшая общение и снижая риск эмоционального выгорания.

Эмоциональная гибкость – это не подавление эмоций, а их осознанное использование для достижения целей. Эмоциональная гибкость важна для психологического благополучия, профессионального и личностного роста. Она снижает риск тревожных расстройств и депрессии, повышает устойчивость к стрессу, улучшает коммуникативные навыки и лидерские качества, способствует инновациям и сокращению ошибок. Глубокое понимание себя и принятие решений, основанных на собственных ценностях, способствуют становлению личности и её росту.

Литература

1. Сьюзан Дэвид Эмоциональная гибкость: Как научиться радоваться переменам и получать удовольствие от работы и жизни. - М.: ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2017.
2. Колмогорцева Н. Н. Сущностные характеристики эмоциональной гибкости: основные понятия, структура, функции и уровни развития. - М.: 2011.
3. Дегтярёв А. В. Эмоциональный интеллект: становление понятия в психологии. – М.: Психологическая наука и образование, 2012. – Том 4. № 2.
4. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена. – М.: Вопросы психологии, 2006. – № 3.
5. Чернышева Т. Эмоции и эмоциональный интеллект. – М.: Науки и инновации, 2022.