Садвакасова З.М., Бейсекенова Д.Р., Барибаев Г .

**Психология адаптивной личности: эмоциональная культура**

ПСИХОЛОГИЯ ҒЫЛЫМДАРЫНЫҢ ДОКТОРЫ, ПРОФЕССОР СВЕТА ҚЫДЫРБЕКҚЫЗЫ БЕРДІБАЕВАНЫҢ 60 ЖЫЛДЫҒЫНА АРНАЛҒАН «Рухани жаңғыру» бағдарламасы аясында «СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ: СТРЕССТІ БАСҚАРУ ТЕОРИЯСЫ ЖӘНЕ ПРАКТИКАСЫ» атты халықаралық ғылыми-практикалық конференцияның материалдары. – Алматы: Қазақ университеті, 2019. – 239 б. ISBN 978-601-04-4257-3 (с.195-200)

**Психология адаптивной личности: эмоциональная культура**

*Садвакасова З.М. –к.п.н., доцент кафедры общей и прикладной психологии,*

*Бейсекенова Д.Р. - зам.директора по УВР КГУ «Специальная организация образования для детей с девиантным поведением*

*Барибаев Г. – магистрант 2 к. по специальности «Психология»*

*Введение*

Каждый человек каждодневно испытывает разную гамму чувств и эмоций, но у кого-то преобладают негативные/разрушающие, у кого-то позитивные/конструктивные. И в статье нас интересовал вопрос, откуда берутся негативные и позитивные эмоции, и как их регулировать человеку? Что происходит, и какие последствия будут если не научить с детства управлять в повседневной деятельности человеку своими эмоциональными состояниями конструктивными или деструктивными (ненависть, вож­деление, заблуждение, самомнение и зависть, гнев, страх, печаль, отвращение, пре­зрение, возмущение, удивление, удовольствие, замешательство, вина и стыд) эмоциями.

Английское слово «эмоция»происходит от латинского *emovere* — нечто такое, что при­водит ум в движение и заставляет его производить раз­ные действия — вредные, нейтральные или полезные. Как отметил Далай-Лама духовный учитель: «Многие человеческие страдания берут свое начало в де­структивных эмоциях. Так, ненависть порождает наси­лие, а вожделение питает пагубные привычки. И если мы неравнодушны к судьбе ближнего, то одна из наших первоочередных задач — уменьшить цену, которую че­ловечеству приходится платить за такие неуправляемые эмоции» [1].

У человека если больше всего преобладают деструктивные эмоции, то в жизни это больше будет иметь непонимания и проблемы на разных уровнях развития. Эмоциональные состояния (деструктивные) напрямую влияют на наше суж­дение, лишая нас способности правильно оценивать при­роду вещей. Деструктивные состояния разума (низкая самооценка, излишняя самоуверенность, подавление негативных эмоций, ревность и зависть, отсутствие сострадания, неспособность к близким межличностным отношениям, ярость, вспышка гнева, озлобленность), негативные эмоции больше приносят вреда человеку и важно в учебно-воспитательном процессе вести мероприятия профилактической прививки от внутреннего хаоса и наведения порядка, структуры в сознании личности и формирование конструктивного состояния разума и эмоций (самоуважение, высокая самооценка, цельность натуры, сострадание, доброжелательность, щедрость, способность разглядеть истину, добро, справедливость, любовь, дружба, уверенность в себе, способность чувствовать стыд, совесть, отсутствие привязанности, отсутствие не­нависти и отсутствие заблуждений, отсутствие стремления к насилию, решительность, старание, жизнерадостность, невозмутимость, добросовестность, забота). Ведь только сформированность эмоциональной культуры поможет человеку осознано управлять своим психическим состоянием, контролировать эмоции, решать грамотно противоречия, при этом оставаясь в гармонии с самим собой и с окружающим миром.

Наши эмоции, которые нас сопровождают в данный момент влияют на настроение, включенность или не включенность в деятельность и сопровождающая негативная окраска чаще всего являются разрушительными в любой ситуации. Деструктивные эмоции мгновенно нарушают спокойствие, упорядоченность и равновесие ума, в то вре­мя как конструктивные усиливают это равновесие. Поэтому сформированность (или его не сформированность) эмоционального интеллекта, эмоциональной культуры отражается на духовном развитии и качестве взаимоотношениях с окружающими людьми. Джон Мейер и Питер Сэлоуэй основатели понятия и концепции эмоциональный интеллект определяли способность воспринимать и понимать проявления личности, выражаемые в эмоциях, управлять эмоциями на основе интеллектуальных процессов [2].

**Основная часть**

*Что происходит с человеком, если не формировать вовремя эмоциональную культуру, эмоциональный интеллект и как она влияет н развитие личности? [2,3,4,5,6,7]*

В первом веке до нашей эры **Публиус Сирус** отмечал: «Управляй своими эмоциями, иначе твои эмоции будут управлять тобой». И многие психологические исследования свидетельствуют, что если не сформирована эмоциональная культура, то она отражается на социальных умениях и проблемах в поведении. **М.А. Брэкетт, Р.Уорнер и Дж. Боско** выявили, что отсутствие эмоциональной культуры повышала конфликтность у человека. Повышался уровень девиации, агрессивное поведение, жестокость, и чаще всего возникало зависимое поведение, антисоциальное, что сказывалось впоследствии на рациональном контроле. По данным **Д. Свифт** низкий уровень эмоционального интеллекта способствует росту психологической агрессии (оскорблениями и эмоциональными травмами). **Э.Л. Носенко и Н.В. Ковригой** доказали, что интенсивность и частота стрессовых реакций человека зависит от уровня сформированности его эмоционального интеллекта. Если не сформировано, то меньшая вероятность адаптации и стрессоустойчивости человека. **А.Г. Гладких** эмоциональный интеллект связывала с владением с внешним контролем и если не было сформировано эмоциональной культуры, то человек меньше был адаптирован, нежели тот, кто ею владел были склонны руководствоваться в своём поведении интернальными, а не навязанными извне ценностями.

И наоборот ее сформированность положительно отражалась на всех сторонах развития человека: способствовала верности, теплым отношениям, семейным благополучиям. Исследователи **П. Лопес П. Сэловей и Р. Страус** определили, что осознанная регуляция эмоций образует значимую положительную корре­ляцию с качеством взаимодействия с друзьями. **О.И. Власова** исследуя подростков, пришла к выводам, что, владея эмоциональным интеллектом способствовала успешной адаптации. Среди них: дружелюбие, эмоциональная устойчивость, смелость, лидерские качества, мечтательность, рефлексия, доверчивость, уступчи­вость, чуткость, добродушие, уверенность и требовательность к себе. В со­циальном окружении «эмоционально одарённые» индивиды легко ужи­ваются в коллективе, часто приобретают статус лидера группы или под­группы, легко адаптируются к новым условиям, способствуют улучше­нию социально-психологического климата общности. А самое главное влияла на принятие ответственности за качество собственных переживаний. В исследовании **С.П. Деревянко** установлен эффект влияния уровня эмоционального интеллекта на характеристики эмоционального самочувствия, а также эмоциональной стабильности. Если низкая эмоциональная культура, топреимущественно было утомленное состояние человека. Эмоциональная культура влияет не только на поведение личности, но и на результативность и качество в процессе обучения. Еще в древности философ-мыслитель Платон отмечал: «Все обучение имеет эмоциональную базу». **Д. В. Люсина и Д. В. Ушакова** в книге «Социальный интеллект: теория, измерение, исследования» представили результаты, как эмоциональные состояния человека или эмоциональная окрашенность перерабатываемого материала влияют на восприятие, внимание, память, мышление. То есть эмоции - это окно в мышление и сознание.

*Природа, как возникают деструктивные эмоции и что влияет на их возникновение у человека?*

Многие мысли включают наши эмоции и наши умозаключения, неведение (или нежелание увидеть) и чаще всего «модели дефицита», нехватка когнитивного багажа, когнитивной схемы, искажение восприятия, искажение суждений реальности ведет к нежелательным формам разрушающего поведения и мешает духовному прогрессу. **Чарльз Дарвин** в *концепции эластичности ума* писал: «С другой сто­роны, подавление настолько, насколько возможно, всех внешних проявлений смягчает нашу эмоцию. Тот, кто дает волю несдержанным жестам, усиливает свой гнев. Тот, кто не контролирует признаки страха, испытает страх в еще большей степени, а тот, кто остается пассив­ным в момент переполнения горем, теряет возможность восстановить эластичность ума».

**Ричард Лазарус** предлагает, чтобы эмоциональное состояние было стабильным, надо пересматривать свои убеждения. Что кстати формируется через рефлексивную культуру и целенаправленные обучающие программы подросткам. Привычка научиться грамотно думать и чувствовать определенным образом помогает грамотно выстраивать отношения и свое поведение.

*Что включает в себя формирование эмоционального интеллекта? Какие необходимы навыки?*

**Джон Мейер и Питер** **Сэлоуэй** в 1992 году представили впервые термин «эмоциональный интеллект» и включали в нее распознавание (идентификация, восприятие) эмоций, использование эмоций, управление эмоциями, анализ и понимание эмоций [5]. **Дэниел Гоулмен** обнаружил, что эмоциональный интеллект влияет на потенциал успеха личности и включает в себя пять компонентов: самосознание, самоконтроль, самомотивация, эмпатия, навык социальных взаимодействий [8].

*Как освободиться от деструктивных эмоций? И стать на путь свободы и счастья?*

На практике разработаны следующие **обучающие программы**, которые помогают повысить и сформировать эмоциональную культуру у детей: «Тренинг жизненных умений»; «Социальное осознание»; «Решение социальных проблем»; «Социальная компетентность»; «Творче­ское разрешение конфликтов»; Программа акти­визации стратегий альтернативного мышления (основные компоненты данной программы - разви­тие подготовленности и самоконтроля; обучение пониманию эмоций и по­ведения других людей; когнитивное решение межличностных проблем); Программа «Куль­тивирование эмоционального равновесия»; Программа «стиму­лирование альтернативных стратегий мышления» [1,8,9,10].

*Можно ли на­учить эмоциональному самоконтролю человека? Какие существуют пути, чтобы сформировать у личности конструктивные эмоции?*

На практике при формировании навыков эмоциональной культуры человеку помогают владение инструментами психологами, педагогами.

**Методы развития** эмоциональной культуры: групповой тренинг, индивидуальный тренинг, коучинг (обучение, тренировки), тренинг детей в семейно-общественных детских центрах, семейное воспитание, гаптономия (вхождение в психотактильный контакт).

*Пути формирования конструктивных эмоций и эмоциональной культуры:*

* *Модель духовного здоровья, медитативные методики*. Умение расслаблять разум. Исследования Ричи показали, что люди из группы медитации, которые практиковались, то когда они ощущали приближение стрес­са, они начинали следить за дыханием или фиксировать свои физические ощущения. При этом про­изошли заметные изменения в настроении, а также в мозговой и иммунной функциях [1 с.606]. Например, в Тайланде создаются летние лагеря, где детей обучают навыкам медитации и прививают им вы­сокие нравственные принципы общественной жизни. В программу обучения обязательно включалось культивирование позитивных качеств. В ходе одной из игры каждый ребенок должен составить на листке бумаги список качеств, от которых он хотел бы избавиться. Затем он бросает этот листок в специаль­ный кувшин, чтобы символически оставить эти качества и не возвращаться с ними домой.
* *Стратегия наставника* *и практическая мудрость*. Жизненно богатый опытом духовный учитель вовремя подскажет, направит мысли в духовное русло, помогающее вовремя исправить поведение и поможет созидать в деятельности, а не разрушать. **Аристотель** грамотно подметил, что «Внутри каждого человека заключен набор добродетельных качеств — включающий смелость, друж­бу и сострадание, — который должен находиться в рав­новесии. Достичь этого можно в процессе общения с мудрыми старейшинами, которые в полной мере обладают всеми необходимыми качествами».
* *Стратегия любовь.* Выработать в себе способность любить и позволить ею пропитать разум человека. Можно даже начать с любви к животным. Есть даже такое выражение: «Полюбишь себя, полюбишь и мир». А это напрямую связано еще и с самооценкой.
* *Спортзал для тренировки эмоциональных навыков.*

По Большакову А.С. в любом человеке неразрывно взаимосвязаны три основные составляющие: воля, разум (интеллект) и чувства (эмоции). Они взаимообуславливают друг друга и создают в различных ситуациях схему поведения [11 с.125]. Спортивные занятия формируют силу воли, что напрямую связано и с контролем эмоций человека. И поэтому необходимо обучать людей внутренней чув­ствительности к эмоциям, умению распознавать эмоции в самом начале. Разные эмоции вызывают разные физи­ческие ощущения, и вы можете научить людей распознавать ощущения тела. Это немного труднее, но ключом к успеху является способность к самоанализу.

В спортзале опытные наставники, тренеры обучают дыхательным техникам (было установлено в ходе исследования в работе в тюрьме, что если научить человека выдер­живать паузу, можно развить способность к терпению), обучение методам йоги(от санкр – соединение, участие, порядок, а также глубокое размышление и созерцание) с идеями самоограничения, физических упражнение, волевого созерцания и самоконтроля.

* *Комнаты релакса.* В Тибете в классных комнатах дальнем углу ставят так называемый «стол мира» или «стул мира». При возбужденном и переполненном эмоциональном состоянии дети усаживаются, чтобы они остыли, успокоились и подумали о том, что они могут предпринять.
* Окружающая среда. Поиск «правиль­ной окружающей среды», которая будет оказывать на мой мозг благоприятное воздействие. Через упражнения можно показать человеку как среда отражается на личностном росте человека. Среда может тянуть либо вверх, либо вниз. И раскрыв себе глаза, можно сделать грамотный выбор в пользу развития личности. Например, в одной из школ в России в глубинке провели эксперимент, попросили детей не выражаться некультурными словами, относиться вежливо и культурно. Было выявлено, что улучшился психологический климат и улучшилось психическое и физическое самочувствие детей.
* *Укрепление духовной силы через истории, автобиографии.* Воспитывать на идеалах добросердечности. Образец/репертуар сострадания. После обсуждения биографии можно попросить детей раз­работать небольшую программу улучшений в их школе или в районе, где они живут. по­нять, какие эмоции испытывала героиня/герой истории, какие цели он/а ставили перед собой. После этого они понимают, что в их жизни могут существовать те же са­мые цели.
* Проектные командные и индивидуальные работы. Формирование добродетельных качеств через нравственные беседы, встречи с духовными людьми. **Аристотель** считал, что каждая добродетель включает в себя эмоциональный компонент. И полагал, что добродетельность обычно воспитывается на подражании примеру старших, или через «практическую муд­рость». Когда вы оказываетесь в новой ситуации, вам приходится тратить много времени на обдумывание. Но обычно, если вы знаете, как нужно изменить ваши эмо­ции, чтобы это дало позитивный результат, то положи­тельные ощущения приходят естественным образом, ав­томатически. К счастью, людям не приходится постоянно использовать всю силу проницательности». При проектной, поисковой деятельности и воспитание мудростью человек может наблюдать и учиться управлять собой, формируя зрелось и духовную мудрость.

*Можно ли полностью избавиться от негативных эмоций?*

Все зависит насколько будет сформировано мудрость в понимании того, что можно быть свободным и быть счастливым человеком. Ведь «Выбор» (Методика «Выбор за тобой») всегда за нами, какой дорогой идти. Только сформированная эмоциональная культура, позволит человеку управлять собой не только на индивидуальном уровне сознания, но и окружающей действительностью, влияя положительно на свое психическое самочувствие и здоровье.

*Ка­ким образом мы может взять под контроль свои де­структивные эмоции*?

**Пол Экман** в книге «В плену эмоций» предлагает *технику «Способ получения осведомленности о дей­ствии и об импульсе».* Сознательное «Я» должно знать и уста­новить его природу. Вооружившись этим знанием, он сможет сде­лать следующий шаг: ему нужно будет проанализировать ситуацию, признать тот факт, что поддразнивание мо­жет не иметь злых намерений, и попробовать пересмот­реть свое отношение к поддразниванию. После этого он сможет приступить к изменению сво­ей реакции. Этапы работы над своим состоянием и познание эмоций: 1. «Осве­домленностью об оценке». Существуют два места, где сознание — осведомленность о том, что происходит, — способно изменить нашу способность контролировать деструктивные эмо­ции. 2. «Осведом­ленность об импульсе». Сделать выбор.3. «Осведомленностью о действии» — способностью наблюдать за нашим поведением и видо­изменять его модели (эмоциональные привычки) по мере их проявления

**Далай-Лама** духовный просветитель для эмоционального равновесия рекомендует следующие шаги [с.290]: *Первый шаг «Желание выхода».* Если мы поймем, как сильно мы уязвимы, и осознаем, что именно эти ментальные загрязнения делают нас таки­ми, то сможем увидеть возможность освобождения ума от этих ментальных загрязнений. Ум должен быть настроен на постижение и осознавания. 2 шаг. *Понимание источника проблем*.

**Будда** великий учитель предлагал методику по укрощению неадаптивных эмоций (методика сатипаттханы). В тот момент, когда вы видите образ, слышите звук или входите в контакт с лю­бым осязаемым объектом, ваш ум должен быть настроен на *постижение и осознавание*. Если вы сумеете макси­мально развить силу постижения и осознавания, то уви­дите цвет или услышите звук такими, какие они есть на самом деле; вы не будете думать о том, плохи они или хороши, красива или уродлива увиденная вами картина, мелодичен или неприятен звук. Когда вы научитесь дей­ствовать таким образом, ваш ум будет оставаться очень спокойным. К вам не подступится ни одна негативная эмоция, способная причинить вам вред. [1 с.306] Концентрация внимания, фокус и осознавание сможете узнать, благоприятным или неблагоприятным является состоя­ние вашего ума.

**Франсиско** предлагает обучить человека навыку обработке информации**.** Техника способности распознавания, то есть научить *стратегии распознавания* через постижения (откуда дует ветер и с чем это может быть связано, которая может повлиять на погоду). То есть затормозить импульс, поймать импульс, прежде чем начнется процесс выражения.

**Альберт Эллис** в теории АВС и в р*ационально-эмоционально поведенческой терапии* признает, «что человек имеет очень сильный контроль над тем, что ощущает и делает». В PET существует четыре терапевтических шага [12]:(1)Теория ABC утверждает, что А (активационный опыт с окружающей среды) не может быть причиной С (эмоциональных следствий), потому что между ними стоит В: мыслительные установки (англ. belief system).

(2) Человек имеет иррациональные ожидания (Эллис называет их натянуто-неспокойными). Пример таких иррациональностей: «Все должно происходить быстро, удобно и без забот; обязанность всех людей — любить меня» и т.д. По Эллису существует 4 типа иррациональных ожиданий: катастрофические, обязательной реализации, обязательного долженствования, глобальные оценочные.(3) Каждый из этих иррационализмов рассматривают отдельно, по этому поводу задают вопрос: Мысль реалистичная? В связи с чем убеждение ошибочное? (4) Эллис называет результат терапии — изменение жизненных установок: «Этот терапевтический эффект завершает рационально-эмоциональный процесс». Этапами на этом пути являются рациональный самоанализ (РСА), который ведет через диспут (D) к нужному эффекту (Е).Человек, преодолевший свои иррационализмы, становится эмоционально адекватным и способным на позитивно окрашенные эмоции.

Мы предлагаем *методику «Рассудочная деятельность»*(Садвакасова З.М.) по управлению и нейтрализации негативных эмоций, которая включает в себя следующие шаги: 1.*Возврат к спокойствию.* Человек не может думать, пока не успокоится. (Дыхательные, медитативные техники). 2. *Минимизация отрицательных эмоций, осознание.* Метод ОПП (Остановись/метод «Стоп» (А что я делаю?), Присмотрись, Прислушайся/к себе). *Как эмоции, создающие вам проблемы. 3. Объективная оценка.* Осознаем негативные или деструктивные аспекты каких-либо эмоций. Раскрыть глаза на собственные недостатки. Проанализировать нега­тивные аспекты какого-то объекта или неодолимого же­лания либо попытаться дать им более объективную оцен­ку. 4. *Задей­ствуем рассудок.* Корни разума и управление эмоциями лежат в понимании о том, *о чем сигнализирует нам данная эмоция.* Разобраться и изучить последствия (на­пример, понять, что сильная вспышка ненависти, кото­рая заставляет нас считать кого-то исчадием ада, может принести много страданий другим и определенно не сде­лает нас самих счастливее). Изучить вредоносную природу деструктивных эмоций (Метод «Интеллект-карта», метод «Дерево»). 5. П*оиск ментального искажения*. Понять корни искажения и природа реальности данного состояния и поведения. Только поняв корни искажения, можно исправить или устранить каждое конкретное искажение. Для управления данными эмоциями достаточно исправить ошибку в когнитивной оценке ситуации. Духовно здоровый человек видит вещи в правильном свете (Метод АВС). 6. *Сияющая ясность и поиск универсального противоядия*, способ­ного нейтрализовать эмоцию. 7. *Принятие ответственности*. Умения планировать и думать наперед, чтобы избежать сложных ситуаций.

*Заключение*

Только cформированная эмоциональная компетентность, эмоциональная культура у человека поможет поддерживать состояние полного счастья, осознавания, в котором у затемняющих и деструктивных эмоций нико­гда не будет повода появиться. Эмоциональное образование, мысли и ценности могут изме­нить мозг и когнитивная модель поведения. Эмоциональная устойчивость - это состояние души и сознательная уравновешенность, которую можно сформировать в процессе обучения эмоциональной грамотности. Желательно обучить детей: азбуке эмоций, распознаванию у партнера эмоции/внутреннего наблюдателя, регулировать и переключать вовремя эмоцию.

*Список использованных источников*

1. Гоулман Д. Деструктивные эмоции / Д. Гоулман / / Пер. с англ. О. Г. Белошеев.— Мн.: ООО «Попурри», 2005.— 672 с.
2. Андреева, И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И. Н. Андреева. - Новополоцк : ПГУ, 2011. - 388 с.
3. Симонов П. В. Эмоциональный мозг. — М.: Наука, 1981. — 215 с.
4. Когнитивная психология: феномены и проблемы / Сост. В.Ф.Спиридонова – М.: Ленанд, 2017.-264 с.
5. Лазарус Ричард. Эмоции и адаптация. – М., 1991. – 240 с.
6. Элиас М. Акти­визация социального и эмоционального обучения. М, 1997. – 140 с.
7. Выготский, Л.С. Учение об эмоциях / Л.С. Выготский // Собр. соч.: в 6 т. - М.: Педагогика, 1984. - Т. 6. - 432 с.
8. Гоулман, Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людь­ми на основе эмоционального интеллекта / Д. Гоулман, Р. Бояцис, Э. Макки; пер. с англ. - М.: Альпина Бизнес Букс, 2005. - 301 с.
9. Селевко Г.К., Болдина В.И., Левина О.Г. Управляй собой. – М.: Народное образование, 2001.- 192 с. Серия «Самосовершенствование личности»
10. Гринбергер Д., Падески К. Управление настроением: методы и упражнения. – СПб.: Питер, 2008.-224 с.
11. Большаков А.С. Сделай себя сам – РнД: Феникс, 2010.-220 с.
12. Джерри Уайлд Терапия гнева, тревоги и депрессии у детей и подростков. Когнитивно-бихевиориальный подход – М.: МПСУ, 2013.-192 с.