



**«ПСИХОЛОГИЯ ҒЫЛЫМЫ МЕН ТӘЖІРБИЕСІНІҢ
ҚОҒАМДАҒЫ ӘЛЕУМЕТТІК МӘСЕЛЕЛЕРДІ ШЕШУДЕГІ
РОЛЬ»** атты Қазақстан ұлттық жаратылыстану ғылымдары
академиясының академигі, психология ғылымдарының докторы,
профессор **Мұқан Әтенұлы Перленбетовтың** 60-жылдығына және
«Қазақ психологиялық қоғамының» II-ші съезіне арналған
халықаралық ғылыми-әдістемелік конференцияның
материалдары

17 мамыр 2021 жыл

Материалы

международной научно-методической конференции **«РОЛЬ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКИ И ПРАКТИКИ В РЕШЕНИИ
СОЦИАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ ОБЩЕСТВА»**, посвященной 60-
летию доктора психологических наук, профессора, академика
Казахстанской национальной академии естественных наук
Мухана Атеновича Перленбетова и II-го съезда РОО «Казакское
психологическое общество»

17 мая 2021 года

Materials

*of the international scientific-methodical CONFERENCE on the topic “
ROLE OF PSYCHOLOGICAL SCIENCE AND PRACTICE IN
SOLVING SOCIAL PROBLEMS OF SOCIETY ” dedicated to the 60th
anniversary of the birth of Doctor of Psychological Sciences, Professor,
Academician of KazNAEN **Mukhan Atenovich Perlenbetov** and the II
Congress of the RPO "Kazakh Psychological Society"*

17 may, 2021

Алматы, 2021

РЕДАКЦИЯ АЛҚАСЫ:

Ахметова М.К., *психология ғылымдарының докторы, профессор*

Аязбекова Р.А., *психология ғылымдарының докторы, профессор*

Омарова С.Б. – *педагогика ғылымдарының кандидаты, профессор, Қайнар академиясы, Халықаралық қатынастар және серіктестіктер жөніндегі проректоры*

Перленбетов М.Ә. - *психология ғылымдарының докторы, профессор, «Қазақ психологиялық қоғамының» Президенті*

Уақпаева У.А. - *психология ғылымдарының кандидаты, доцент*

Көмекбаева Л.К. - *психология ғылымдарының кандидаты, доцент*

Федорович О.В. - *психология ғылымдарының кандидаты, доцент*

Жауапты редактор:

Еркинбекова М.А. - *психология ғылымдарының кандидаты, доцент, Қайнар академиясы, психология, педагогика және әлеуметтік пәндер кафедрасының меңгерушісі*

ISSN 2226-1052

«ПСИХОЛОГИЯ ҒЫЛЫМЫ МЕН ТӘЖІРБИЕСІНІҢ ҚОҒАМДАҒЫ ӘЛЕУМЕТТІК МӘСЕЛЕЛЕРДІ ШЕШУДЕГІ РОЛІ» тақырыбындағы ҚазҰЖҒА академигі, психология ғылымдарының докторы, профессор Перленбетов Мухан Өтенұлының туған күніне және «Қазақ психологиялық қоғамының II-ші съезіне орай ұйымдастырылған халықаралық ғылыми-әдістемелік конференция материалдары// Материалы международной научно-методической конференции «РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКИ И ПРАКТИКИ В РЕШЕНИИ СОЦИАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ ОБЩЕСТВА», посвященной 60-летию со дня рождения доктора психологических наук, профессора, академика КазНАЕН Мухана Атеновича Перленбетова и II-го съезда РОО «Казахское психологическое общество». – Алматы, 2021 г. – 380 с.

Шакеева Ч.А. - НОВЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В РАЗВИТИИ СИСТЕМЫ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ КЫРГЫЗСТАНЦЕВ	91
Уақпаева У.А., Қалидуллаева А. - ПСИХИКАЛЫҚ ФЕНОМЕН РЕТІНДЕГІ САНАҒА ТӨН ҚАСИЕТТЕР	93
Омаров Е.С., Омарова С.Б. - КВАНТОВЫЙ ПЕРЕХОД – НАША НОВАЯ РЕАЛЬНОСТЬ	97
Қасен М.Қ. - ПЕДАГОГ ҚЫЗМЕТКЕРЛЕРДІҢ ЕҢБЕГІН ЫНТАЛАНДЫРУ БІЛІМ БЕРУ ҰЙЫМЫН ТИІМДІ БАСҚАРУ ФАКТОРЫ РЕТІНДЕ	103
Мухаметкаримова Ж.К. - НРАВСТВЕННАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ КАК ВОЗМОЖНОСТЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЕДИНСТВА И СОГЛАСОВАННОСТИ	107
Қожан А. - СТРЕССТІҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ МОДЕЛЬДЕРІ МЕН ТЕОРИЯЛАРЫ	111
Бейсембаев Ғ.Б., Сақтағанов Б.К. - ҰЛТАРАЛЫҚ ҚАРЫМ-ҚАТЫНАСТА ТҮЛҒАНЫҢ РУХАНИ ҚҰНДЫЛЫҚТАРЫ МЕН КРОСС-МӘДЕНИЕТІН ДАМУ	112
<i>Секция 3. Современные психотехнологии в практической и прикладной психологии</i>	
Иванова Н.А., Пахомова Я.Н. - ЖИЗНЕННЫЕ ОРИЕНТАЦИИ ЖЕНЩИН С РАКОМ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, ПРОЖИВАЮЩИХ В ПРОМЫШЛЕННОМ МЕГАПОЛИСЕ И СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ	117
Аязбекова Р.А., Перленбетов М.А. - СОЦИАЛЬНО – ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ИДЕНТИФИКАЦИЯ – ИНТЕГРАЛЬНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМОСОЗНАНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОГО ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ВУЗА	119
Садвакасова З.М., Аймаганбетова О.Х., Мадалиева З.Б., Назарова М.Т. - РОЛЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В РАСПОЗНАВАНИИ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ЛИЧНОСТИ	123
Касымова Г.М., Шеръязданова Х.Т. - ИНТЕГРАТИВНАЯ ИГРОВАЯ ТЕРАПИЯ В ПОДГОТОВКЕ ПСИХОЛОГОВ	131
Циринг Д.А., Пономарева И.В. - СВЯЗЬ СОЦИАЛЬНО-ДЕМОГРАФИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ И ТЕЧЕНИЯ БОЛЕЗНИ У ЖЕНЩИН С РАКОМ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ	135
Эркинбекова Ш.А. - БЕЙІНДІК ОҚЫТУҒА КӨШУДЕГІ НЕГІЗГІ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ МӘСЕЛЕЛЕР	138
Смирнова Я.К. - ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ДЕФИЦИТА СОВМЕСТНОГО ВНИМАНИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ С АТИПИЧНЫМИ ФОРМАМИ РАЗВИТИЯ	141

4. Аязбекова Р.А. Системное психологическое обеспечение профессионально-личностной подготовки профессионалов новой формации./ Вестник АПН Казахстана. Алматы, АПНК, 2011

5 .Аязбекова Р.А. Психологическая компетентность – основа профессионализма преподавателя. Сборник трудов Международной научно-практической конференции: Состояние военного образования и науки в государствах-участниках СНГ Алматы: ИИ РЭиС, 2017, с.268.- 279.

6. Аязбекова Р.А., Перленбетов М.А.//Матер. Республиканской научно-практической конференции: Актуальные проблемы узбекистанской психологии, посв.75 - летию профессора Б.Р.Кадырова. Ташкент, филиал МГУ им. Ломоносова в Ташкенте, 2018, с.188-194.

РОЛЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В РАСПОЗНАВАНИИ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ЛИЧНОСТИ

Садвакасова З.М., Аймаганбетова О.Х., Мадалиева З.Б., Назарова М.Т.
Казахский национальный университет им. аль-Фараби, Казахстан, г. Алматы

Введение. В коммуникации человек испытывает различные гаммы эмоции, и они являются умозаключением человека. В любой деятельности человеку важно обладать эмоциональным интеллектом, который поможет понимать и грамотно руководить процессом в любой ситуации, понимая не только себя, но и другого человека в коммуникативном процессе.

Положительные эмоции сигнализируют, что все отлично, а отрицательные эмоции мотивируют решать насущные проблемы, менять то, что нас не устраивает. Эмоции дают

нам обратную связь на происходящее, о насущных потребностях. И поэтому, если человек обладает развитым эмоциональным интеллектом, то он сможет грамотно управлять (регулировать) процессом и воздействовать на сам процесс и результат в профессиональной деятельности.

Цель исследования - показать какую роль играют знание эмоционального интеллекта в построении коммуникативного процесса с другими людьми.

Основная часть

Что такое эмоциональный интеллект?

Далай-Лама (2006) специалист в области эмоций пишет, что слово «эмоция» происходит от латинского *emovere* — нечто такое, что приводит ум в движение и заставляет его производить разные действия — вредные, нейтральные или полезные. В буддийской традиции под эмоцией понимается нечто такое, что приводит ум в нужное состояние и заставляет его принимать определенную точку зрения или взгляд на вещи. В буддийском понимании существует два способа привести в движение или разбудить разум. В рамках первого, когнитивного, способа используются умозаключения и принимаются во внимание необходимые свидетельства. При этом он предлагает два списка эмоций: 1. список загрязняющих — или деструктивных — эмоций; 2. Список благотворных, конструктивных эмоций, благотворных состояний разума (правдивость, справедливость, любовь, благожелательность, терпение, сострадание, щедрость, благодарность, терпеливость, храбрость, честность, самопознание) [1. с.194].

Как отмечает Далай-Лама мы чаще всего находимся под властью эмоции. Мысли возникают спонтанно как следствие эмоции. Одна мимолетная мысль может перерасти в неодолимую навязчивую идею — как маленькое белое облачко превращается в огромную темную грозовую тучу, ошестинившуюся стрелами молний. Неподготовленный человек просто не знает, что делать с возникшей мыслью о гневе, страстным желанием или завистью. Находясь в плену вредоносных рассуждений, человек может спланировать совершение какого-либо безнравственного поступка или акта насилия, просчитать все его детали и все варианты [1 с.383 Далай-Лама, 2005]

По **В. Шиманской** (2019) эмоциональный интеллект — это способность распознавать эмоции, намерения, мотивацию, желания свои и других людей и управлять этим. Человек с развитым эмоциональным интеллектом реагирует на причины, а не действия или эмоции. Это помогает ему правильно воспринимать критику, понимать других людей и отвечать им адекватной реакцией [2]

Джон Мейер и Питер Сэловей (2011) вкладывали в понятие эмоциональный интеллект как способность воспринимать и понимать проявления личности, выражаемые в эмоциях, управлять эмоциями на основе интеллектуальных процессов.

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 осознанно 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 (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 [3].

Как влияет на человека, если не развит эмоциональный интеллект?

По наблюдениям Далай-Ламы (2005), кто воспитывается в атмосфере заботы, имеется способность управлять эмоциями, и она у человека более развита [1. с.337]

Исследования П. Сэловея (2011) показали, что высокий и развитый эмоциональный интеллект напрямую влияет на социальные умения, как сотрудничество, самоконтроль, способствует построению теплым и доверительным отношениям. Это напрямую и сказывалась на качество взаимодействия с людьми и теплым отношениям [3].

По исследованиям психолога Андреевой В.И. (2011) человек, способный эффективно управлять собственными эмоциональными состояниями, рассматривает проблемы не столько как источник неприятных эмоций, сколько как стимул для роста, поэтому он достаточно легко может переключиться с негативных эмоций на поиск действенного преодоления трудностей, что способствует его адаптации в новых условиях. По если был низкий уровень эмоционального интеллекта человека, то влиял на конфликтную природу, подверженность стрессу, сказывался на взаимоотношениях людей, проблемы в поведении, в повышении уровня агрессии, чаще всего антисоциальное поведение, девиантное поведение и ухудшение отношения с друзьями, а также проблемы при построении теплых, семейных отношения. Рациональный контроль желал лучшего результата[3]. Мысль, высказанная в первом веке до нашей эры Публиус Сирус до сих пор не утратила своей актуальности: «Управляй своими эмоциями, иначе твои эмоции будут управлять тобой».

Почему так важно понимать эмоции другого человека?

Эмоции являются результатом согласованной деятельности многочисленных нервных цепочек, расположенных в разных частях мозга, большей частью в лобной доле, где находятся центры организационных функций (таких, как планирование); в миндалевидном теле, активность которого резко возрастает при появлении негативных эмоций, таких как страх; и в гиппокампе, который приводит поступки в соответствие с их контекстом. Все обозначенные на этой схеме области мозга активизируются в момент переживания эмоций [4 с.333]

Дэвидсон Дж., Джексон Д.С., Калин Н.Х. (2000) выявили в ходе исследования изображением предлобной доли и ее важнейших участков: дорсолатеральной, орбитофронтальной и вентромедиальной коры. Причем последняя зона особенно важна для эмоций. Лобная доля разделена на несколько отдельных участков. Участок, который называют вентромедиальной корой, имеет чрезвычайно важное значение для эмоций. Для пациентов с повреждениями этого участка мозга характерно неуправляемое, неадекватное поведение, например, эмоциональные вспышки.

Традиционно считалось, что самая передняя часть лобной доли играет важную роль в определенных типах когнитивных, особенно в планировании будущего. Поскольку аспекты

В более широком смысле мотивация отчасти зависит от активности этого участка лобной доли, отвечающего за чувства, которые нам предстоит испытать после достижения наших целей [5 с.341]. «Я хочу подробнее поговорить о лобной коре, потому что она чрезвычайно важна для нашей способности регулировать эмоции, в том числе и деструктивные. Процессы первоначальной активизации эмоций и управления ими проходят в разных участках мозга». Миндалина играет ключевую роль в механизме активизации эмоций, а за регуляцию эмоций ответственна главным образом лобная кора. Предлобная кора, располагающаяся сразу за лобной костью, включает организационные центры мозга, отвечающие за такие функции, как планирование. Вентромедиальная зона предлобной коры имеет ключевое значение для регуляции эмоций [5 С.344]

Ричард Дэвидсон (2000) отметил, что мозг сплетает эмоции с интеллектом; возможно, позитивный потенциал такого сплетения позволит нам укрепить интеллектуальный компонент эмоциональной жизни. [1 с.368.] Наши психологические установки, мысли и ценности тоже могут изменять мозг, то вы получили бы когнитивную базу, позволяющую надеяться на получение хороших результатов с помощью психологической гигиены и эмоционального образования наши психологические установки, мысли и ценности тоже могут изменять мозг, то вы получили бы когнитивную базу, позволяющую надеяться на получение хороших результатов с помощью психологической гигиены и эмоционального образования (с.371). Даже тривиальные действия, такие как движение рукой, создают иллюзию воли, которая воспринимается как манифестация причинной обусловленности, направленной сверху вниз. Мозг всегда действует именно таким образом — объединяя причинную обусловленность как сверху, так и снизу».

Ричард Лазарус (1991) Привычка научиться грамотно думать и чувствовать определенным образом помогает грамотно выстраивать отношения и свое поведение [6].

Пол Экман (2005) специалист в области эмоционального интеллекта подмечал, что человек не может думать, пока не успокоится. Сначала необходимо успокоиться и задействовать свой интеллект [7]

Е.Н.Яковлева (2021) пишет, что наш эмоциональный интеллект напрямую связан с убеждениями. *Убеждения* (или установки)-это обобщения, связанные с представлениями человека о себе, о других людях и об окружающем мире. Эти обобщения помогают нам справляться с превышающим уровень нашего восприятия количеством деталей и делают для нас мир более предсказуемым. Корни убеждений находятся не в логической, рассудочной памяти, а в глубинной, эмоциональной памяти человека.

«Факты, значения, истины, взаимосвязь и т.д. существуют в государстве эмоций (В.Л. Пэйн, 2002).

Е. О. Карамышева, Д. А. Головченко (2020) Роль эмоций важна в том, что в ней: 1. *Отражательно-оценочная роль эмоций.* Эмоции дают субъективную окраску происходящему вокруг нас и в нас самих. Эмоции помогают оценивать не только происшедшие или происходящие сейчас действия и события, но и будущие, включаясь в процесс вероятностного прогнозирования (например, предвкушение удовольствия, когда человек идет в театр, или ожидание неприятных переживаний, когда студент не успел к экзамену как следует подготовиться).

2. *Управляющая роль эмоций.* Эмоции важны для управления поведением человека, являясь одним из психофизиологических механизмов этого управления. Возникновение того или иного отношения к объекту влияет на мотивацию, на процесс принятия решения о действии или поступке, а сопровождающие эмоции физиологические изменения влияют на качество деятельности, работоспособность человека. Играя управляющую поведением и деятельностью человека роль, эмоции выполняют разнообразные положительные

функции (которые часто совмещаются друг с другом): защитную, мобилизующую, компенсаторную, сигнальную, коммуникативную.

3. *Дезорганизирующая роль эмоций.* Страх может нарушить поведение человека, связанное с достижением какой-либо цели, вызывая у него пассивно-оборонительную реакцию (ступор при сильном страхе, отказ от выполнения задания). Дезорганизирующая роль эмоций видна и при злости, когда человек стремится достичь цели во что бы то ни стало, тупо повторяя одни и те же действия, не приводящие к успеху. При сильном волнении человеку бывает трудно сосредоточиться на задании, он может позабыть, что ему надо делать. Отрицательные эмоции могут служить стимулом для самосовершенствования человека, а положительные могут явиться поводом для самоуспокоения. Многое зависит от целеустремленности человека, от условий его воспитания [9].

В общении с человеком важно понимать, что каждый человек реагирует на ту или иную ситуацию по-своему, и показывает своими эмоциями. В коммуникации большую часть информации мы получаем невербально. Мы все передаем друг другу информацию о наших нуждах, чувствах, намерениях, предпочтениях и антипатиях, причем не только словами, но и всем своим видом. Если человек испуган, удивлен, чувствует отвращение, радость или грусть, ему даже не нужно ничего говорить – все написано у него на лице. Исследования профессора Альберта Мейерабиана (1971) показали, что эмоции и чувства на 7% передаются словами, на 38% – тоном голоса и на 55% – языком тела. Это означает, что 93% того, что человек чувствует на самом деле, передается невербально (см. рис.1).

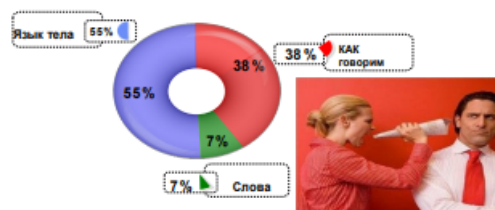


Рисунок 1. Каналы передачи информации по А. Мейерабиану

Выражение лица, поза, жесты и тон голоса эмоционально окрашены и могут дать вам подсказки, обеспечив полезной и надежной информацией об истинных чувствах и намерениях другого человека (см. рис.2). Возникновение эмоции у человека может выражаться внешними и внутренними изменениями в организме: мимикой на лице; взглядом; жестами рук; положением и движениями тела; речью, голосом, его громкостью, темпом; дыханием; кровеносным давлением; температурой тела; потовыделением; /тоном кожи...

Причем сложная мускулатура лица человека выполняет функцию именно выражения эмоции для ее передачи другим людям, чтобы они видели, что человек испытывает в данный момент [10].



Рисунок 2. Средства выражения эмоций (Садвакасова З.М., 2020)

Высокий уровень эмоционального интеллекта позволяет создать в процессе коммуникации рабочую среду, где процветают плодотворный обмен информацией, доверие, здоровый риск и стремление к самосовершенствованию. Наоборот, низкая степень развития эмоционального интеллекта порождает атмосферу неуверенности и страха или вызывает негативную цепную реакцию у человека.

В. Шиманская (2019) специалист в области эмоционального интеллекта предложила квадрат эмоций, которую желательно знать, учитывать и понимать эмоции другого человека, чтобы грамотно руководствоваться при построении поведения с другим человеком.

Эмоциональный интеллект – это способность распознавать эмоции, намерения, мотивацию, желания свои и других людей и управлять этим. Человек с развитым эмоциональным интеллектом реагирует на причины, а не действия или эмоции. Это помогает ему правильно воспринимать критику, понимать других людей и отвечать им адекватной реакцией (см. рис.3).

Если человек находится в квадрате (1), то у него эмоциональное состояние напряженное, настроение на ноле и испытывает такие эмоции как: злость, ярость, разочарование, испуг, рассерженность, нервность, раздраженность, встревоженность, неприятность.

В квадрате (2) мало энергии и нет настроения. Эмоции которые он испытывает в этом квадрате следующие: недовольный, разочарованный, угрюмый, разбитый, апатичный, робкий, упадок духа, робкий, уставший, растерянный, апатичный, заскучавший.

В квадрате (3) настроение и энергия на максимуме. Эмоции: удивленный, мотивированный, восторженный, активный, бодрый, ликующий, заряженный, свежий, оптимистичный, радостный, веселый, гордый, а самое главное счастливый.

В квадрате (4) хорошее настроение, но мало энергии. Эмоциональный фон: смиренный, надежный, расслабленный, отдохнувший, благодарный, довольный, спокойный, невозмутимый.

Но человеку еще нужно учесть в этом квадрате три составляющие человеческой реакции: «намерение, действие, значение» (Намерение – смысл, истинная причина. Действие – то, как человек реализуют причину. Значение – то, какой смысл придает действию). Которое может быть и отрицательным, и положительным.

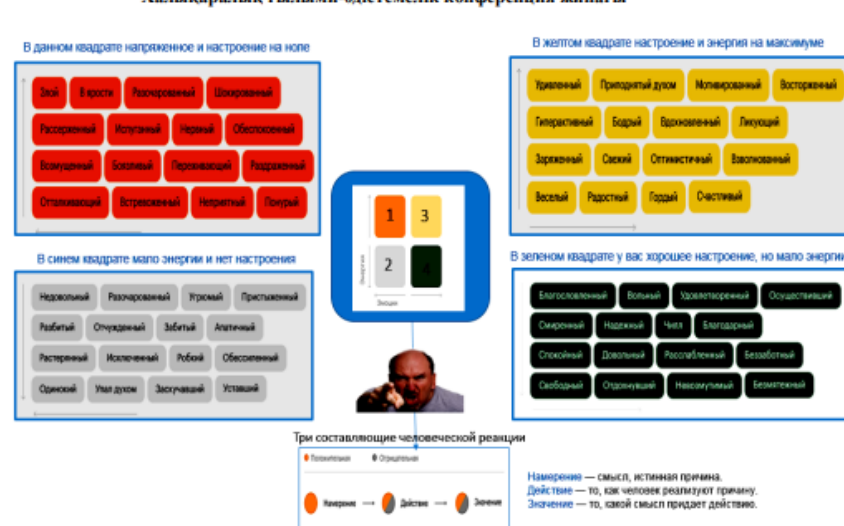


Рисунок 3. Квадрат эмоций (В. Шиманская)

Исходя из того в каком квадрате находится эмоциональный фон человека, необходимо учитывать и выстраивать корректно и мягко свое поведение и при этом уметь воздействовать на поведение и состояние другого человека.

Д. Рассел, исследуя представления об обобщенном эмоциональном явлении (понимание человеком эмоций), вводит понятие скрипт, которое является моделью изучаемого явления. Эмоциональный скрипт представляет собой структуру, схему знаний об эмоциональном явлении. В нее могут входить знания, касающиеся причин эмоций, физиологических изменений, внешних действий, мотивов, вокальной и лицевой экспрессии. С точки зрения Рассела, эмоциональный скрипт является представлением об эмоции в разной степени обобщенности (Сергиенко, Е. А., 2019) [11]

По **Журихину С.** (2020) особенность эмоций в том, что они индивидуальны, каждый человек будет по-своему реагировать на внешние факторы, и это нужно учитывать. Эмоциональный ум — это мощная и импульсивная, хотя и порой нелогичная часть сознания. В отличие от рациональных мыслей эмоции имеют позитивный или негативный окрас [12].

Если внимательно наблюдать за человеком, то мы сможет понять, что у него на душе и какие испытывает чувства и при этом имеет установки, намерения. В этом нам поможет оценка факторов коммуникации: вербальных (слова, тема разговора), невербальных (мимика, жесты, позы) и паравербальных (темп речи, интонация, громкость, длина предложений). И что бы вы ни говорили эмоции говорят больше о человеке.

Каждый день психолог работает с кризисными ситуациями и эмоциональный интеллект — это сумма навыков и способностей психолога распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач.

Заключение

Наши эмоции, которые нас сопровождают в данный момент, влияют на настроение, включенность или не включенность в деятельность. Эмоции – это реакция человека на приятные и неприятные воздействия. Эмоции обусловлены, с одной стороны, внутренними потребностями и мотивами, а с другой – особенностями внешней ситуации. В их основе – потребности, поэтому то, что человеку безразлично, не затрагивает его эмоций. Эмоции носят ситуативный характер. Они отражают отношение субъекта к объекту в данный момент. Чувства, в отличие от эмоций, обладают относительной устойчивостью и постоянством. Они отражают отношение человека к объекту его устойчивых потребностей.

Эмоциональные состояния человека или эмоциональная окрашенность перерабатываемого материала влияет напрямую на поведение человека. Эмоциональный интеллект не передается по наследству, и это не врожденная способность. Его надо формировать у человека в процессе образования. Многие люди не осознают, каким образом их мысли связаны с эмоциями, что приводит к специфическим изменениям в поведении. Человек обладающий эмоциональным интеллектом менее агрессивен и легко адаптируется в обществе. Знание и владение эмоциональной культурой, правильное использование нашего интеллекта, знания должно способствовать внутренним изменениям и добрым побуждениям в поступках, что напрямую отражается на дальнейшем поведении человека.

Данное исследование финансируется Комитетом науки Министерства образования и науки Республики Казахстан (Грант № AP09259875 «Разработка алгоритмов распознавания негативных эмоциональных состояний военнослужащих Вооруженных сил РК» для МОН РК, руководитель Мадалиева З.Б.)

Литература

1. Гоулман Д. Деструктивные эмоции / Пер. с англ. О. Г. Белошеев.— Мн.: ООО «Попурри», 2005.— 672 с.
2. Шиманская В.: Коммуникация: Найди общий язык с кем угодно. - М.: Альпина Паблшер, 2019. -152 с
3. Андреева, И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / - Новополюк : ПГУ, 2011. - 388 с.
4. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / Дэниел Гоулман; пер. с англ. А.П. Исаевой. – М.: АСТ: АСТ МОСКВА; Владимир: ВКТ, 2009. – 478 с.
5. Дэвидсон Дж., Джексон Д.С., Калин Н.Х. Эмоции, пластичность, контекст и регуляция: перспективы с точки зрения аффективной нейробиологии (J. Davidson, D.C. Jackson, N.H. Kalin, «Emotion, Plasticity, Context and Regulation: Perspectives from Affective Neuroscience». Psychological Bulletin, 126, 6 (2000): 890-906).
6. Лазарус Ричард. Эмоции и адаптация. – М., 1991. – 240 с.
7. 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.
8. Яковлева Е.Н. Метод структурных расстановок в работе с ограничивающими убеждениями
Источник - Институт Коучинга https://coachinstitute.ru/mediateka/pro-kouching/metod-strukturnykh-rasstanovok-v-rabote-s-ogranichivayushchimi-ubezhdeniyami.html?utm_source=mainsite&utm_medium=copy&utm_campaign=content Дата публикации 10 февраля 2021
9. Карамышева, Е. О., Головченко Д. А. Эмоции человека. // Молодой ученый. — 2016. — № 23 (127). — С. 433-437. — URL: <https://moluch.ru/archive/127/35231/> (дата обращения: 24.11.2020).
10. Садвакасова З.М., Файзуллина А.К., Садыкова Н.М. Психология медиации и переговоров: учебное пособие – Алматы: Казак университеті, 2020. – 294 с.