**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., Бейсекенова Д. Р., Барибаев Г. (Республика Казахстан, г.Алматы, КазНУ им. аль-Фараби, «Специальная организация образования для детей с девиантным поведением» КазНУ им. аль-Фараби, магистрант)**

 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, то преимущественно 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. 198 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, 199 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 рационально-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 рациональноэмоциональный 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. Поиск 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 сформированная 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.

Литература:

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. 200

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.