

V11 Международная научно-практическая конференция посвященную вопросам психологии в экстремальных условиях. «Совершенствование работы по организации психологической подготовки младших офицеров-командиров к действиям в экстремальных ситуациях с учетом современных угроз безопасности». (Военно-инженерный институт радиоэлектроники и связи 27 мая 2022 года)

«Управление негативным эмоциональным состоянием человека в стрессовых ситуациях»

Садвакасова З.М. –к.п.н., доцент

Яфаров Р.Р., Назарова А.Е. – студенты 3 курса по специальности «Психология» кафедры общей и прикладной психологии КазНУ им.аль-Фараби (г.Алматы)

Алхамбаев К.Ж.- майор, начальник отдела психологического обеспечения управления воспитательной и идеологической работы Военного института Сухопутных войск имени С.К. Нурмагамбетова

Вступление

Современная жизнь изобилует стрессами. Реакция на январские события в Казахстане 2022 оказалась у населения г. Алматы разная. И самая сложная задача была для тех, кто не владел и не обладал управлением своих эмоций. Много звонков в психологическую службу по телефону доверия были связаны с не управлением страха и повышенным уровнем тревожности.

Стрессу подвержен любой человек. Стресс — это то, что вызывает напряжение, злость, фрустрацию (состояние психики при невозможности достичь желаемого) или ощущение несчастья. Все зависит от того, как мы ВОСПРИНИМАЕМ, оцениваем, реагируем на ситуацию и можем ли мы взять ответственность и «контроль» в свои руки. Стресс — это феномен преимущественно внутреннего, психического напряжения, следовательно, им можно управлять.

Гармония в душе, душевное равновесие человека влияет на активную жизнедеятельность, а сам стресс может свалить с ног своей неожиданностью и сказываться на всех сторонах жизнедеятельности, а тем более на психическом и физическом здоровье. Если человек счастлив, то вырабатывается гормон счастья – серотонин, если он не управляет и стрессовое состояние усиливает негативные эмоции, то вырабатываются гормоны – норадреналин (король тревожности), кортизол, адреналин. Дальше по цепочке стресс сказывается на иммунной системе снижением иммунитета, что напрямую отражается на здоровье человека.

«Стресс» означает ощущение, что жизнь переполнена проблемами и угрозами. Любой стресс нарушает деятельность человека, его поведение, приводит к разнообразным психоэмоциональным нарушениям (тревожность, депрессия, неврозы, эмоциональная неустойчивость, упадок настроения, или, наоборот, перевозбуждение, гнев, нарушения памяти, бессонница, повышенная

утомляемость и др.). За частую негативные эмоциональные состояния, вызванные различными факторами, как пример, выполнении служебных обязанностей в экстремальных, опасных для жизни и здоровья ситуациях, очень часто ведут или к агрессивно-хаотическим, аффективным действиям, или к отказу от необходимых действий и уходу от выполнения служебных задач, что значительно осложняет успех профессиональной деятельности возможно приводит к печальным последствиям.

Любой стресс отражается на нашем самочувствии, и по мере нарастания стресса: реальность воспринимается все более негативно, все труднее контролировать действия, снижается самооценка, что конечно сказывается на деятельности человека. Чтобы избежать негативных последствий стрессовых ситуаций, молодежь надо обучать навыкам стресс-менеджмента и формировать их общую стрессоустойчивость и жизнестойкость, т.е. резильентность, которая напрямую связана с природой эмоций человека [1]. Мы не способны избежать стресса, но психологически быть готовыми и выстоять ударную волну в стрессе нам помогут компетенции, культура и навык управления своими эмоциями и эмоциональными состояниями.

Актуальность проблемы изучения эмоций заключается в том, что эмоции, переживаемые человеком, оказывают непосредственное влияние на качество выполняемой им деятельности. Эмоции могут не только спасти жизнь, но они причинить серьезный вред. Под влиянием эмоций мы можем выполнять действия, которые будут казаться нам обоснованными и уместными, но под их влиянием мы можем совершать и такие поступки, о которых будем впоследствии горько сожалеть. Эмоции воздействуют на тело и разум человека, определяют степень активности мышления и его двигательную активность. От них во многом зависит наше отношение к людям, событиям, выдвигаемым жизнью задачам, оценка собственных действий и поступков, что особенно важно в условиях воинской среды. Благодаря эмоциям мы лучше понимаем друг друга, можем, не пользуясь речью, судить о состоянии других людей [2]. Тем самым доказывают актуальность работы практической психологической помощи и обучению психологическими приемами преодоления и регуляции негативных эмоциональных состояний.

Основная часть

Какую роль играют эмоции в нашей повседневной жизни?

Эмоции напрямую связаны с управлением стресса. Управление стрессом - это умение быстро восстановить душевное равновесие, но с помощью баланса эмоциональных и энергетических зарядов, высокого уровня энергии и уверенности в себе.

В последнее время очень много посвящено публикаций, касательно природы эмоций и владение навыками эмоционального интеллекта у человека [4,5,6,7,8,9,10], которые напрямую связаны, как человек будет управлять своим эмоциональным состоянием в условиях стресса.

Задумываясь о природе эмоций и почему так важно управлять помогут вопросы:

— Эмоции - это наши враги или друзья? Когда мы их умеем отслеживать, то они незаменимые помощники в гармонизации, наполнении нашей жизни и запуске проектов.

— Эмоции могут стать источником СИЛ или забирать последние капли здравомыслия? Эмоций много и все они имеют вес (здоровье, совладание). Эмоции находятся в центре всех человеческих взаимодействий и влияют напрямую на качество наших отношений. И чаще всего эмоциональный интеллект имеют стойкое соотношение со счастьем партнеров/коллег и т.д.

В нашей повседневной жизни эмоции играют огромное значение для личностного роста и развития человека, если они окрашены в положительном фоне и гамме радостных чувств. Эмоции регулируют психическую и телесную жизнедеятельность организма, задействуя при необходимости способы психологической защиты и адаптации к создавшейся ситуации. Они направлены на четкое выражение нашего внутреннего душевного состояния, способны высказать больше, чем обычные слова.

Но есть противоположная сторона медали, негативные эмоции. При нарушении эмоциональной сферы физиологические и психологические данные будут иметь неудовлетворительные показатели. В состоянии эмоционального разлада человек не способен давать объективную оценку предлагаемым ситуациям или людям, он концентрируется исключительно на внутренних ощущениях, может впасть в истеричное состояние.

Психологические исследования свидетельствуют, что негативные эмоциональные состояния, возникающие у людей, связанная с высоким риском деятельностью при выполнении служебных обязанностей в экстремальных, опасных для жизни и здоровья ситуациях, очень часто ведут или к агрессивно-хаотическим, аффективным действиям, или к отказу от необходимых действий и уходу от выполнения служебных задач, что значительно осложняет успех профессиональной деятельности и нередко приводит к несчастным случаям, ранениям и гибели личного состава. Изучение поведения сотрудников в ситуациях жизненного риска показывает, что сотрудники органов внутренних дел слабо владеют психологическими приемами преодоления и регуляции негативных эмоциональных состояний [Кузнецов Д.Ю. 3, с.3].

Эмоциональное явление может существовать как состояние, которое по определению включает в себя характеристику статичности и относительного постоянства эмоций. Термин «состояние» используется как трактовка определенного временного положения, в котором что-то или кто-то находится (Н.Д. Левитов). По мнению **Н.Д. Левитова**, состояние - это целостная характеристика психической деятельности за определенный период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов. Он выделял эмоциональные состояния: настроение, страх, гнев, аффект, страсть, фрустрацию, тревожность, агрессию.

К. Изард утверждает, что эмоциональное состояние и 9 эмоциональная черта (свойство) различаются прежде всего по продолжительности удерживания эмоций, но не по качеству переживания. Эмоциональная черта относится к тенденции поведения личности в повседневной жизни, а эмоциональное состояние чаще всего длится от нескольких секунд до часов, и только

эмоциональные состояния высокой интенсивности могут продолжаться более длительный период времени (дни, недели, месяц и более). У. Джемс характеризовал психическое состояние целостностью, другими авторами указывается на непрерывность психических состояний (Л.В. Куликов и др.), их устойчивость и интенсивность.

Распознавание эмоций - это растущая область, которая привлекает многих исследователей, которая помогает выстраивать эффективные мосты коммуникации. Своевременная профилактическая работа, психологическое просвещение в деятельности психологов по управлению эмоциями поможет человеку своевременно адаптироваться в обществе и профессионально выполнять поставленные задачи и грамотно управлять стрессовыми ситуациями.

Как известно, маркерами стрессового состояния являются беспокойство, нервозность, агрессивность, перепады настроения, порой неуправляемый страх, потеря контроля над собой и т.п. Все эти и другие физиологические, эмоциональные, когнитивные и поведенческие признаки неблагополучного состояния человека говорят о том, что человек испытывает стресс и находится в кризисном состоянии.

Исследования **Кузнецова Д.Ю.** военных на основе исследований позволило выявить характеристики их эмоциональных состояний, обладающие определенным виктимогенным потенциалом и проявляющиеся в типовых опасных ситуациях деятельности [3] (см. табл. 1). В стрессовой ситуации, человек, не владея культурой эмоционального интеллекта, не сможет рационально принимать решения, конструктивно действовать выполняя некачественно задачи в особо опасных ситуациях.

Табл.1 Основные поведенческие характеристики негативных эмоциональных состояний, обладающих виктимогенным потенциалом (Кузнецов Д.Ю. с.18)

<i>Эмоциональные состояния</i>	<i>Основные характеристики состояний</i>
Стрессовое состояние	раздражительный, взвинченный, подавленный, разочарованный, истеричный, удивляющийся, пораженный
Состояние страха	обреченный, потерянный, незащищенный, изолированный, избегающий, непрактичный, заторможенный, испуганный
Состояние тревоги	неуверенный в себе, тревожный, беспокойный, ощущающий угрозу, опасаящийся, волнующийся, нервозный, робкий
Состояние агрессии	импульсивный, возмущенный, злой, недовольный, неприязненный, брезгливый, жестокий, пренебрегающий, надменный, гневливый

Чаще всего к негативным эмоциональным состояниям подвержены люди, которые не обладают культурой владения эмоциями и навыками эмоционального интеллекта в стрессовой и других противоречивых ситуациях.

Чаще всего негативные эмоции — это сигнал, что что-то идет не так. Негативные эмоциональные состояния снижают психический тонус человека, приводят к различным поведенческим реакциям, к нарушению деятельности. К

негативным эмоциональным состояниям можно отнести: апатию, тревогу, стресс, страх, из-за которых у человека могут проявиться отрицательные эмоциональные реакции, такие как злость, плачь и т.д.

Негативное эмоциональное состояние характеризуется рядом признаков: дискомфортом; внутренней напряженностью; личностной нестабильностью. В целом, рассматривая проблему негативных эмоциональных состояний в психолого-педагогической литературе, можно выделить следующие характеристики: сопровождаются дискомфортом, неудовлетворенностью, сильными переживаниями, соматическими нарушениями, снижают продуктивность деятельности, влияют на отношения с другими людьми.

Практически любые аспекты их профессиональной деятельности могут стать причиной возникновения негативных эмоциональных состояний. **Л.Н. Костина** выделяет следующие последствия негативных эмоциональных состояний: заторможенность, вспыльчивость, импульсивные реакции, неадекватные реакции на ситуации, эмоциональная возбужденность, ухудшение памяти, снижение активности, нарушение сна, потеря аппетита, головные боли.

Повышение стрессогенности окружающей среды является одним из факторов дезадаптации и предъявляет повышенные требования к умению управлять своими эмоциями.

Майер Ж.Д., Саловой П., Карузо Д.Р. дают определение эмоционального интеллекта как интеллектуальное управление эмоциями, четкая определяемая и измеряемая способность перерабатывать информацию, содержащая в эмоциях, определять значение и причины возникновения эмоций, их связи с друг другом, способность использовать эмоциональную информацию в качестве основы для мышления и принятия решений [1].

Зачем человеку обладать навыками эмоционального интеллекта? Различные исследования показали следующие характеристики человека с высоким и низким обладанием ЭИ. См. табл.2

Таблица 2. – **Характеристики человека с низким и высоким уровнем ЭИ**

<i>Человек с высоким ЭИ</i>	<i>Человек с низким ЭИ</i>
Понимает свои эмоции; осознает роль чувств и эмоций в общении с людьми; Умеет регулировать свои эмоции; Умеет управлять внутренней мотивацией, поддерживать настрой на достижение цели; Умеет выражать свои эмоции, чтобы выстраивать качественные, доверительные отношения с окружающими людьми; Легко адаптируются к новым условиям; Способствует улучшению социально-психологического климата общности.	Конфликтен; Нерешителен; Раздражителен; Подвластен сильным чувствам; Проблемы в поведении; Способствует росту психологической агрессии; Повышенный уровень девиации, жестокости и чаще всего возникает зависимое поведение, антисоциальное, что сказывалось впоследствии на рациональном контроле Подверженность стрессу

Пол Экман писал «Эмоции определяют качество нашей жизни». И для примера наглядно представим из истории, как отразилось на последующих результатах деятельности не/сформированности ЭИ. [10]

Таблица 3 – Примеры не/развитого эмоционального интеллекта, и их последствия (ЭИ)

История 1. Неразвит ЭИ	История 2. Развита ЭИ
<p>2006 год, финал чемпионата мира по футболу. За «золото» сражаются сборные Италии и Франции. Капитан французов Зидан забивает пенальти. Ровно через 12 минут молодой итальянский защитник Марко Матерацци сравнивает счет. 108-я минута, на табло 1 : 1. И тут происходит нечто за рамками добра и зла.</p> <p>Матерацци подбегает к Зидану и выкрикивает ему в спину унижительную фразу из разряда «Твоя мать и сестра – дешевые потаскушки». Зидан разворачивается и в бешенстве бьет Матерацци головой в грудь.</p> <p>Еще мгновение – красная карточка, лидера французской сборной удаляют с поля. Без основного пенальтиста французы проигрывают. Кубок мира уезжает в Италию.</p> <p>Зидану, конечно, помогут оправиться, даже назовут национальным героем.</p> <p>Но факт остается фактом: свой главный проект четырех лет сборная Франции провалила. Темпераментные итальянцы же в очередной раз доказали: они кое-что смыслят в управлении эмоциями.</p>	<p>1830 год. Вооруженная толпа штурмует дворец Луи-Филиппа I. Его начальник стражи получает приказ стрелять по канальям. Время было беспокойное, а начальник стражи как умный человек решил не рубить с плеча в данной ситуации.</p> <p>Он вышел к толпе и сказал: «Господа! Я получил приказ стрелять по канальям. Но я вижу тут много порядочных людей. Поэтому я даю пять минут, чтобы порядочные люди покинули площадь, и я с чистым сердцем мог стрелять по канальям!»</p> <p>Через 5 минут площадь была пуста.</p>

Для примера приведем в статье отличия человека с развитым и неразвитым эмоциональным интеллектом. См. рис.1.

Эмоционально-интеллектуальный лидер

Низкий ЭИ:  Высокий ЭИ:	Низкий ЭИ:  Высокий ЭИ:	Низкий ЭИ:  Высокий ЭИ:
<p>В смысле ты не хочешь говорить, почему у тебя нет настроения? Тебе не нравится твоя работа? Тебе не нравится твой начальник??</p>	<p>Хватит ныни распускать. Компания разорвется!</p>	<p>В смысле ты общался с клиентом без улыбки? Улыбаться нужно всегда.</p>
<p>Я уважаю твои чувства. Если захочешь поделиться, что тебя тревожит, я жду тебя в своем кабинете. Мы найдем выход.</p>	<p>Давай посмотрим, что мы можем сделать с твоей грустью. Ты важен компании.</p>	<p>Эмоциональная гибкость - это здорово. Молодец!</p>
	<p>Давай ближе к делу. Мне плевать, что там у тебя случилось. Сколько задач сделано?</p>	<p>Низкий ЭИ:  Высокий ЭИ:</p> <p>Что значит не получается ничего придумать? Сделай это срочно!</p>
	<p>Как ты себя чувствуешь? Как продвигаются задачи? Нужна помощь?</p>	<p>Окей, я все понимаю, но это задача срочная. Поэтому постарайся привести себя в нужное состояние. Не переживай.</p>

Рис.1. – Примеры применения своего эмоционального интеллекта в практике в коммуникации с людьми

Поэтому человек, который понимает, владеет и управляет своим ЭИ, умеет не только делать анализ ситуации, но и пониманию того, как улучшить общее настроение в окружающей среде.

Что бы вы не говорили, эмоции говорят больше! Чтобы понять какую испытывает гамму эмоций человек, можно считать по различным составляющим. Как бы не хотел скрыть свои мысли, чувства, то эмоции все равно по маркерам выдадут внутреннюю картину человека. См.рис. 2 В коммуникации важно отслеживать полностью и наблюдать по различным мимическим показателям, чтобы понять эмоциональное состояние человека: мимикой на лице; взглядом; жестами рук; положением и движениями тела; речью, голосом, его громкостью, темпом; дыханием; кровеносным давлением; температурой тела; потовыделением; цветом/тоном кожи [8, С.105]



Рис. 2 Средства выражения эмоций

Эмоциональные процессы, как именно они протекают? И что на них влияет?

Эмоциональные процессы протекают по следующей цепочке: ЭМОЦИЯ→СОСТОЯНИЕ →НАСТРОЕНИЕ →ЧУВСТВО.

Далай-Лама пишет, что эмоция— то, что приводит в движение. И существует два способа привести в движение или разбудить разум. В рамках первого, когнитивного, способа используются умозаключения и принимаются во внимание необходимые свидетельства. Для управления данными эмоциями достаточно «исправить ошибку» в когнитивной оценке ситуации [9]. См. рис.3



Рис. 3 Контроль и управление эмоциями по Далай Лама

Какие навыки необходимы для высокого уровня управления ЭИ?

Для управления своим эмоциональным состоянием желательно развивать зоны и навыки. Дэниел Гоулман, Ричард Бояцис предлагают свой составяющие ЭИ [9]. См. рис.4

САМОСОЗНАНИЕ	САМОКОНТРОЛЬ	СОЦИАЛЬНОЕ ВОСПРИЯТИЕ	УМЕНИЕ НАЛАЖИВАТЬ ОТНОШЕНИЯ
Понимание своих эмоций	Эмоциональный самоконтроль	Эмпатия	Авторитет
	Адаптируемость		Навыки коучинга и менторства
	Целеустремленность	Организационное восприятие	Разрешение конфликтов
	Оптимизм		Командная работа
			Умение вдохновлять

Рис.4 ЭИ: зоны и навыки по Дэниел Гоулман, Ричард Бояцис

Для ЭИ человеку важны следующие навыки: 1) эмоциональные навыки; 2) когнитивные навыки; 3) поведенческие навыки.

Например, *навык «Калибровка»*, то есть считывание внешних сигналов и определение того, в каком состоянии находится человек (например, хлопнул дверью, листание журнала, усиленный нажим скребёт мелом по доске), знание и владение «Словарем эмоций» (см. Алан Коуэн и Датчер Келнер (2017) «Интерактивная карта» 27 эмоций; А.Стащенко «Веер эмоций»/132 эмоции; благоговейный трепет, влечение, ностальгия, ужас) поможет выстроить картину и построить конструктивно мост взаимодействия).

Мы не всегда можем контролировать раздражители, но всегда можем выбрать как на них грамотно реагировать и принимать, брать ответственность за свое поведение и поступки. Мы сами выбираем, как реагировать на то или иное событие. Сами принимать

решение — расстраиваться по пустякам или переключиться на более интересные события.

Буддистская психология по способу контроля деструктивных эмоций писали: «Не расстраивайтесь по поводу людей или ситуаций: они бессильны без вашей реакции» (Будда). Поэтому своевременная фильтрация, «информационная гигиена» помогут не только управлять негативным эмоциональным состоянием, но и управлять грамотно и осознанно на поведение человека.

Психолог **Дэн Дубравин** в книге «Психология эмоций: чувства под контролем» [12, с.13] разработал способы контроля эмоционального состояния, включающий в себя три составляющие:

1. **Психическая регуляция.** Это способность вызывать в своей памяти определенное эмоциональное состояние. (упражнение «Островки счастья»)

2. **Умственная регуляция.** Это целый набор подходов к управлению своим сознанием. Среди них можно выделить:

- *Отключение* (отвлечение). Это сознательное (волевое) отключение от ситуации, вызывающей нежелательные эмоции.
- *Переключение.* Переключение своего внимания на другой вид деятельности, отношений и направление своих эмоций в другое русло.
- *Снижение значимости предстоящей деятельности.* Придание событию, которое вызывает нежелательные эмоции, меньшей значимости и ценности.
- *Позитивная интерпретация.* Способность находить в ситуации позитивный смысл для себя или окружающих. Способность позитивно интерпретировать любые получаемые результаты.
- *Расстановка.* Способность выбирать благоприятную эмоцию для данной ситуации. Осознавая уместность различных эмоций, вы можете совершать эмоциональный выбор в зависимости от своих целей и ценностей.
- *Распределение эмоций.* Сознательное распределение своей эмоциональной энергии в различные сферы жизни. Чем больше концентрации эмоций в конкретной жизненной сфере, тем больше ее мощность, а соответственно, и вероятность для эмоциональных срывов. И наоборот, чем больше эмоциогенных ситуаций в жизни, тем меньше мощности в каждой, а, следовательно, и легкость в управлении.

3. **Телесная регуляция.** Наше тело – самый доступный инструмент для управления своим эмоциональным состоянием.

Психолог **Ричард Дж. Дэвидсон** руководитель лаборатории аффективной нейронауки и лаборатории функционального сканирования мозга и поведения им. У.М. Кека при Висконсинском университете в Мэдисоне работая с преступниками, заключенных в тюрьме психопатов разработал методику по управлению негативного эмоционального состояния, которая включает в себя следующую цепочку: Пауза→Выявить/признать→Анализ→Помощь.

Было замечено, что если человека научить делать паузу, когда он в гневе, агрессивный, раздражительный, то есть грамотно, осознанному дыханию, то поведение менялось и психическое состояние. Если научить выдерживать паузу — развить способность к терпению, — то они начинают уделять больше внимания возможным негативным последствиям, и в их состоянии происходит заметное улучшение.

По мнению **Ричарда Лазаруса**, чтобы эмоциональное состояние было стабильным, надо «пересматривать свои убеждения» и формировать привычку научиться грамотно думать и чувствовать определенным образом, которая и

помогает грамотно выстраивать отношения и свое поведение. По управлению эмоционального состояния он разработал стратегии совладания, которые помогают справляться с негативной природой эмоций и конечно же со стрессом и тревожными состояниями [7].

Роберт Дилтс эмоциональную природу человека связывал социальным окружением человека. Поэтому поменяв среду, можно и выровнять свой эмоциональный фон.

В психологии есть «Принцип Нетворкинг», то есть это такой стиль выстраивания деловых взаимоотношений, при котором ты окружаешь себя успешными людьми и профессионалами, что дает стимул развиваться и расти. Важно создавать круг общения, в котором человек сможет расслабиться или научиться чему-то новому. Токсичные люди вытягивают энергию даже во время простого разговора. Сократи взаимодействие, либо научись выстраивать эмоциональную стену и не реагировать на провокации.

Специалист в области эмоционального интеллекта **В. Шиманская** [13,14] для управления негативной природы эмоций разработала и рекомендует различные техники, для иммунизации негативных эмоций, которые и будут служить профилактикой деструктивного поведения и управления своевременно своими эмоциями. Например, упражнение «Эмоциональный фотоальбом-путешествие»; Упражнение превратите «должен» в «хочу»; «Сформулируйте ступеньки к цели».

Гринбергер Д., Падески К. изучая природу эмоций, настроения, предлагают для контроля эмоций включать «Зрелое размышление». Где доказательства (факты)? Для этого: Остановись, Присмотрись, Прислушайся. И обязательно включать альтернативное или взвешенное мышление. И еще обучить: 1. Сбору новой информации. 2. Эксперименты и планы действий. 3. Автоматические мысли (выпалывать «сорняки») [17].

Заключение

Проведенный теоретический анализ **особенностей управления эмоциональным состоянием человека** позволяет сделать выводы том, что психические состояния человека, как составляющая морально психологического состояния в целом – это целостное проявление психики, способное к отражению ее функциональных возможностей, в конкретный период времени. Их конкретные характеристики зависят как от внешних, так и от внутренних факторов.

Существуют базовые эмоциональные личностные качеств, выступающих в качестве главных виктимогенных факторов и предпосылок проявления негативных эмоциональных состояний у человека: 1) невротичность, 2) спонтанная агрессивность, 3) депрессивность, 4) раздражительность, 5) неуравновешенность, 6) реактивная агрессивность, 7) застенчивость, 8) эмоциональная лабильность. Основными негативными эмоциональными состояниями, обладающими виктимогенным потенциалом, являются: дистрессовое состояние, состояние страха, агрессивное состояние.

Преодолеть поможет сформированная культура эмоционального интеллекта и искусство управлять ими грамотно в стрессовой ситуации. Существует закономерная связь эмоционального состояния с эмоциональными

процессами и эмоциональным интеллектом. Эмоциональная культура управления и владение эмоциональным интеллектом помогает человеку в стрессовой ситуации не только понимать себя, но и управлять грамотно на всех ее уровнях, помогая себе и окружающим людям психологически.

Эмоции - это наши заключения и в каком ключе мы мыслим, так и действуем (созидающе или разрушающе), все зависит как человек интерпретирует, воспринимает и какие дает установки в стрессовой ситуации. Управление своим эмоциональным фоном, позволит не только рационально думать, но и конструктивно действовать, решая повседневные задачи в жизни.

Данное исследование финансируется Комитетом науки Министерства образования и науки Республики Казахстан по гранту AP09259875 Разработка алгоритмов распознавания негативных эмоциональных состояний военнослужащих Вооруженных сил РК» (руководитель Мадалиева З.Б.)

Литература

1. Садвакасова З.М. Психологическая устойчивость личности: теория и практика. Монография. – Алматы: Қазақ университеті, 2021. – 444 с.
2. Распознавание негативных эмоциональных состояний у военнослужащих: монография / З.Б. Мадалиева, С.К. Кудайбергенова, З.М. Садвакасова, Г.А. Касен, А.О. Сухов. – Алматы: Қазақ университеті, 2021. – 218 с.
3. Кузнецов Д.Ю. Негативные эмоциональные состояния у сотрудников органов внутренних дел в опасных ситуациях профессиональной деятельности и пути их психологической профилактики. // Автореф. К.психол.н.. – М, 2010.-26 с.
4. Психологическая помощь при эмоциональном выгорании: теория и практика: учебно-методическое пособие /М.Г. Кабакова, А.Е. Назарова, Ж.К. Манарбекова, Ж.А. Косанова, Д.Д. Шевелева. - Алматы: Казак университеты. 2021. - 138 с.
5. Андреева, И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии /– Новополюцк: ПГУ, 2011. – 388 с.
6. Основные направления парадигмы радикализма. Особенности психофизиологического исследования с помощью полиграфа: монография / О.Х. Аймаганбетова, Г.А. Касен, З.Б. Мадалиева и др. – Алматы: Қазақ университеті, 2021. – 153 с.
7. Лазарус Ричард. Эмоции и адаптация- New York: Oxford University Press - 1991.
8. Садвакасова З.М., Файзулина А.К., Садыкова Н.М., Психология медиации и переговоров. Учебное пособие – Алматы: Қазақ университеті, 2020.- 294 с.
9. Гоулман Д. Деструктивные эмоции / Д. Гоулман // Пер. с англ. О. Г. Белошеев.— Мн.: ООО «Попурри», 2005.— 672 с.
10. Пол Экман. Психология эмоций. – СПб: Питер, 2019. – 336 с.
11. Эмоциональный интеллект <https://pikapost.ru/vybor-imeni/eq-fitness-uprazhneniya-dlya-razvitiya-emocionalnogo-intellekta-kak/>
12. Дубравин Д. Психология эмоций: чувства под контролем: Агенция «Айпио»; Киев; 2015-.138 с.
13. Шиманская В. Упражнения для развития эмоционального интеллекта / <https://www.psychologies.ru/articles/6-uprajneniy-dlya-razvitiya-emotsionalnogo-intellekta-u-detey/>
14. Шиманская В. Как эмоциональный интеллект помогает найти предназначение <https://lifehacker.ru/eq-i-rolevaya-model/>
15. Мони́на Г. Б., Раннала Н. В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». — СПб.: Речь, 2009. — 250 с. С. 207
16. Гринбергер Д., Падески К. Управление настроением: методы и упражнения. – СПб.: Питер, 2008.-224 с.