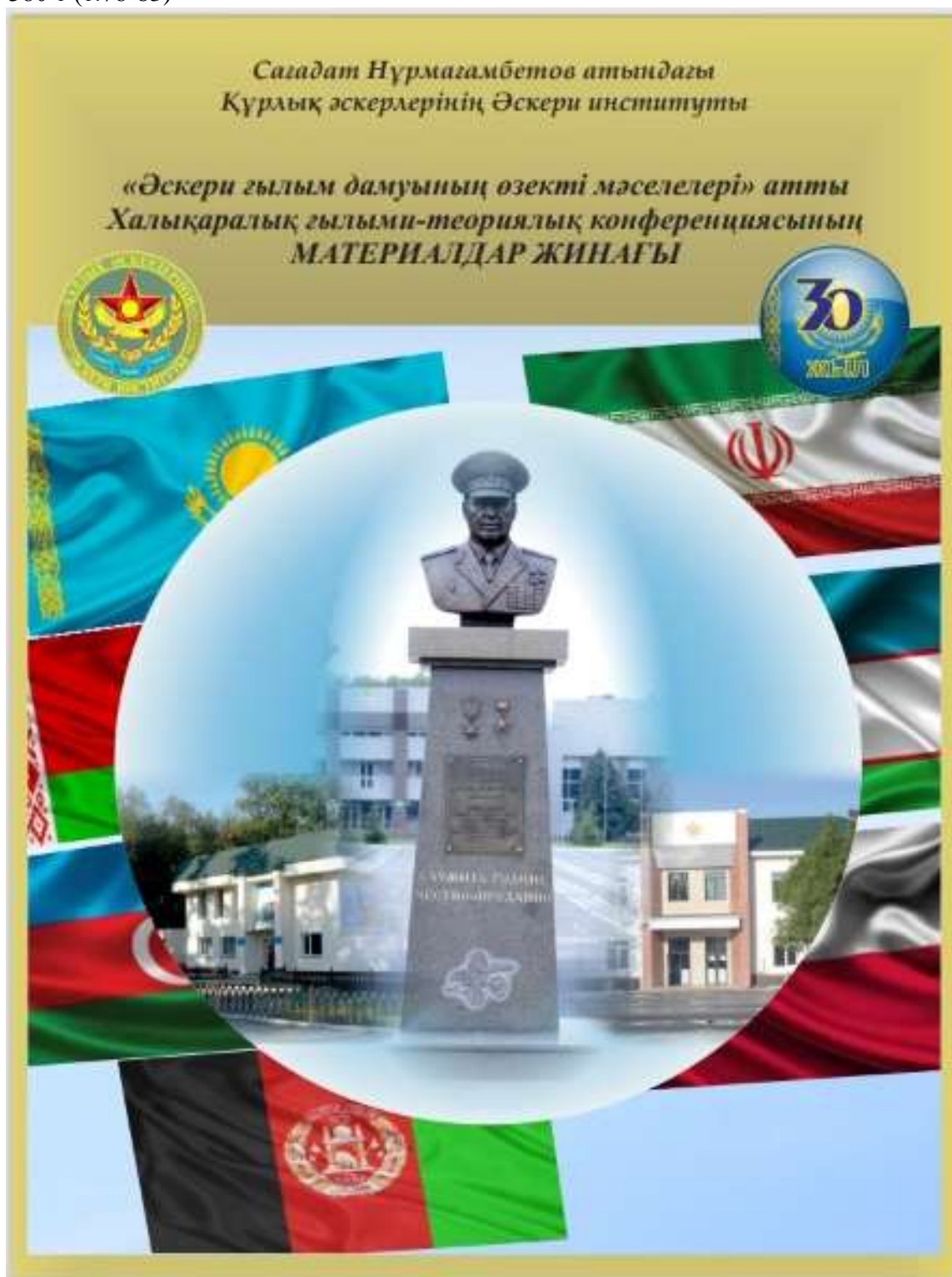


**Кудайбергенова С.К., Мадалиева З.Б., Садвакасова З.М., Сухов А.О.**

**Распознавание негативных эмоциональных состояний военнослужащих как психологическая проблема** // 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 (с.78-83)



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ҚОРҒАНЫС МИНИСТРЛІГІ  
САҒАДАТА НҰРМАҒАМБЕТОВ АТЫНДАҒЫ  
ҚҰРЛЫҚ ӘСКЕРЛЕРІНІҢ ӘСКЕРИ ИНСТИТУТЫ



«ӘСКЕРИ ҒЫЛЫМ ДАМУЫНЫҢ ӨЗЕКТІ МӘСЕЛЕЛЕРІ»  
Халықаралық ғылыми-теориялық конференциясының  
материалдар жинағы

«MILITARY SCIENCE DEVELOPMENT TOPICAL ISSUES»  
International scientific and theoretical conference materials collection

сборник материалов  
Международной научно-теоретической конференции  
«АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ ВОЕННОЙ НАУКИ»

Алматы, 2022

УДК 355 / 359 (069)  
ББК 68.4  
А43

**Редактор:** полковник Ибатуллин Б.Ш.  
Сағадат Нұрмағамбетов атындағы Құрлық әскерлері Әскери институтының бастығы

**Редакция аяқасы:** философия ғылымдарының кандидаты  
Нұрмухамбетова К.Ш.,  
педагогика ғылымдарының магистрі  
подполковник Рудик В.А.,  
әскери ісі мен қауіпсіздік магистрі  
подполковник Адылханов Х.С.,  
педагогика ғылымдарының магистрі  
майор Зарубин И.В.,  
педагогика ғылымдарының магистрі  
лейтенант Кольб Е.А.,  
экономика ғылымдарының магистрі  
сержант Мырзабекова М.М.

**А 43 Әскери ғылым дамуының өзекті мәселелері:** атты Халықаралық ғылыми-теориялық конференциясының материалдар жинағы – «**Military science development topical issues**» International scientific and theoretical conference materials collection – Сборник материалов Международной научно-теоретической конференции: «**Актуальные вопросы развития военной науки**». - Алматы: Сағадат Нұрмағамбетов атындағы Құрлық әскерлерінің Әскери институты, 2022ж. 307 бет. Қазақша, орысша, ағылшынша.

ISBN 978 – 601 – 211 – 372 – 3

Осы Халықаралық ғылыми-теориялық конференциясының материалдар жинағында мемлекеттік интеграция контекстіндегі жаһандық сын-қатерлер мен ұлттық қауіпсіздікке төнетін қатерлер, Қарулы Күштердің заманауи сын-қатерлері және оларды шешу жолдары, қазіргі таңдағы жоғары әскери білім дамуының перспективалары мәселелері бойынша ғылыми еңбектер жарияланған.

ООЖ 355 / 359 (069)  
ББК 68.4

Құрлық әскерлері Әскери институты Ғылыми кеңесінің 2022 жылғы 14 сәуіріндегі №14 хаттамасы негізімен бекітілді және баспаға ұсынылды.

ISBN 978 – 601 – 211 – 372 – 3

© Құрлық әскерлерінің  
Әскери институты, 2022

**СЕКЦИЯ 2**

Әскери теория мен тәжірибе:

Қарулы Қуштерінің анықталу сый-қатерлері және оларды шешу жолдары

Военная теория и практика: современные вызовы Вооруженных Сил и пути их решения  
Military theory and practice: modern challenges of the Armed Forces and ways of solution

А.М.БОЛТАЕВА Қазақстан Қарулы Қуштері қатарында әскери қызметкерлердің дайындаудың психологиялық аспектілері	90
И.С.АВЕРИН Анализ обстановка транспортного обеспечения армий иностранных государств	95
А.М.ТАЛЫБОВ, В.А.ГУЛІУЕВ Determination of the optimal location of the logistics center in the troops	99
М.К.УМАРОВ Развитие Вооруженных Сил Республики Казахстан на современном этапе	107
Н.З.ОСПАНОВ Пути повышения организации управления коалиционной группировкой войск при подготовке и ведении совместных боевых действий	112
Н.А.АЛТАЕВ Применение подразделений Сухопутных Войск в войне в Сирии	117
С.К.ТҮННІБАЕВ Барражирующие боеприпасы: виды и перспективы применения	124
З.М.САДВАКАСОВА, С.К.КУДАЙБЕРГЕНОВА, Д.С.САРИЕВ, А.О.СУХОВ Природа негативных эмоций и ее профилактика в психологическом сопровождении человека	129
Р.Х.МЕНЕЕВ, А.В.БОЙКО, А.Б.МУКАШЕВ Обзор применения барражирующих боеприпасов в современных военных конфликтах	138
Н.О.МУСАБЕКОВ, Б.Ж.АЛНІЕВ Становление и развитие научно-исследовательского института вооружения и военной техники Национального университета обороны имени Первого Президента Республики Казахстан – Елбасы	145
Г.Т.ЫСҚАҚ Сарбаздардың жауынгерлік белсенділігіне әсер ететін факторлар	151
А.А.МУКАШЕВ Әскери прокурорлар – заңшылық күзетшілері	158
Р.Р.ЯФАРОВ Психологические особенности и подходы работы с посттравматическими стрессовыми расстройствами человека	162
М.М.ДАБЫЛТАЕВА Тұрғындардың құқық қорғау органдарына сенім (аңғару оқиғасы кейсінінде)	166
Б.Р.АРЫСБАЕВ, Д.О.ЖУСПІБЕК Некоторые вопросы развития системы управления и связи бригад ПВО	169

- 129 -

**ӘСКЕРИ ҒЫЛЫМ ДАМУЫНЫҢ ОЗЕКТІ МОСЕЛЕЛЕРІ**

**З.М.САДВАКАСОВА**

кандидат педагогических наук, Казахский Национальный университет имени аль-Фараби, г. Алматы, Республика Казахстан  
[zuba76@mail.ru](mailto:zuba76@mail.ru)

**С.К.КУДАЙБЕРГЕНОВА**

кандидат психологических наук, Казахский Национальный университет имени аль-Фараби, г. Алматы, Республика Казахстан  
[sandunash0410@yandex.ru](mailto:sandunash0410@yandex.ru)

**Д.С.САРИЕВ**

магистрант, Казахский Национальный университет имени аль-Фараби, г. Алматы, Республика Казахстан  
[220\\_ydias@mail.ru](mailto:220_ydias@mail.ru)

**А.О.СУХОВ**

Военно-инженерный институт Радиоэлектроника и связи Министерства обороны Республики Казахстан, г. Алматы, Республика Казахстан

**ПРИРОДА НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ И ЕЕ ПРОФИЛАКТИКА В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ СОПРОВОЖДЕНИИ ЧЕЛОВЕКА**

*В статье рассматривается природа эмоций человека и как изменять негативную природу в конструктивном ключе в психологическом сопровождении.*

*Эмоции играют важную роль в жизни любого человека и помогают в восприятии окружающей его действительности, что в свою очередь, позволяет соответствующим образом реагировать на нее. Человек ежедневно испытывает гамму эмоций, она может быть положительной, так и отрицательной. Это зависит от мировосприятия и внутренней установки человека. Но нас больше интересует в статье, откуда берется природа негативных эмоций и как в современном мире выводят ее у человека, с помощью каких современных подходов. Поэтому понимание природы негативных эмоций и ее психологическое сопровождение рассмотрим в данной статье.*

**Ключевые слова:** эмоции, эмоциональный интеллект, профилактика, психологическое сопровождение

Английское слово «эмоция» происходит от латинского *emovere* — нечто такое, что приводит ум в движение и заставляет его производить разные действия — вредные, нейтральные или полезные. А 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 [1]. Эмоции у человека играют важнейшую роль не только в установлении привлекательности коммуникации, но и влияют на мотивационно-активную (или пассивную) деятельность (создающую, разрушающую).

В истории очень много случаев, когда необузданные негативные эмоции влияли не только на окружение людей, но и могли или давали отголоски как эхо в будущем.

*Например, в 1963 году, когда Джон Кеннеди узнал, что СССР привез на Кубу ядерные ракеты, он пришел в ярость, восприняв это как личное оскорбление — ведь всего за несколько месяцев до этого советский посол*

## **Природа негативных эмоций и ее профилактика в психологическом сопровождении человека**

**Садвакасова З.М., Кудайбергенова С.К., Сариев Д.С., Сухов А.О.**  
Казахский национальный университет им. аль-Фараби, Казахстан, г. Алматы  
e-mail: zuhra76@mail.ru

### ***Аннотация***

В статье рассматривается природа эмоций человека и как изменять негативную природу в конструктивном ключе в психологическом сопровождении.

Эмоции играют важную роль в жизни любого человека и помогают в восприятии окружающей его действительности, что в свою очередь, позволяет соответствующе отреагировать на неё. Человек ежедневно испытывает гамму эмоций, она может быть положительной, так и отрицательной. Это зависит от мировосприятия и внутренней установки человека. Но нас больше интересует в статье, откуда берется природа негативных эмоций и как в современном мире выявляют ее у человека, с помощью каких современных подходов. Поэтому понимание природы негативных эмоций и ее психологическое сопровождение рассмотрим в данной статье.

**Ключевые слова:** эмоции, эмоциональный интеллект, профилактика, психологическое сопровождение

### ***Основная часть***

Английское слово «эмоция» происходит от латинского *emovere* — нечто такое, что приводит ум в движение и заставляет его производить разные действия — вредные, нейтральные или полезные. А 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 [1]. Эмоции у человека играют важнейшую роль не только в установлении привлекательности коммуникации, но и влияют на мотивационно-активную (или пассивную) деятельность (созидающую, разрушающую).

В истории очень много случаев, когда необузданные негативные эмоции влияли не только на окружение людей, но и могли или давали отголоски как эхо в будущем.

*Например, в 1963 году, когда Джон Кеннеди узнал, что СССР привез на Кубу ядерные ракеты, он пришел в ярость, восприняв это как личное оскорбление — ведь всего за несколько месяцев до этого советский посол заверил его, что такого никогда не случится. Однако ближайшие советники Кеннеди приложили все усилия, чтобы помочь ему остыть, прежде чем предпринимать решительные шаги, — и тем самым, возможно, предотвратили мировую войну.*

Почему так важно осуществлять профилактику, своевременное психологическое сопровождение, и обучать навыкам эмоционального

интеллекта, понимать и регулировать свои эмоции? Мы рассмотрим разные подходы исследователей, кто занимался вопросами эмоции в психологии.

**По Карамышевой Е.О. роль эмоций:**

1) *Отражательно-оценочная роль эмоций* (эмоции дают субъективную окраску происходящему вокруг нас и в нас самих);

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 и физиологические изменения влияют на качество деятельности, работоспособность человека.

3) *Дезорганизирующая роль эмоций*. 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 [2].

На протяжении долгих столетий многих из исследователей-теоретиков и ученых интересовал вопрос, откуда берутся негативные эмоции и как ими управлять?

Философ **Платон**, рассуждая о природе эмоций в концепции «*Модель эмоций*» метафорично назвал разум колесничим, который правит двумя дикими лошадьми - эмоцией и темпераментом, постоянно пытающимися выйти из-под контроля. Это упрощенческий подход, но греческие философы определенно склонялись к мнению, что разум обязан подавлять эмоции — настроения и темперамент, — в которых кроется причина всех бед. Темперамент — это эмоциональный стиль. Человек может быть застенчивым или утрюмым — это черты характера. Гнев — это эмоция; человек с раздражительным темпераментом постоянно подвержен гневу. Платон утверждал, что эмоции, темперамент и аппетит еде и т.д. являются причинами всех бед, и поэтому человеческий разум должен их контролировать [3]

**Чарльз Дарвин** в концепции «Эластичности ума» писал: «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» [3].

**Р. Оуэн** в концепции эмоционального интеллекта выделил деструктивные и конструктивные состояния разума.

а) Деструктивные состояния разума: низкая самооценка; излишняя самоуверенность; подавление негативных эмоций; ревность и зависть; отсутствие сострадания; неспособность к близким межличностным отношениям.

б) Конструктивные состояния разума: самоуважение; высокая самооценка (если она оправданна); цельность натуры; сострадание; доброжелательность; щедрость; способность разглядеть истину, добро, справедливость; любовь; дружба [4]

**Пол Экман** после многолетних исследований в труде «Обмани меня» утверждает, что многие мысли включают в себя эмоции - если мысль соединена с эмоцией, то она всегда несет на себе эмоциональный отпечаток.

*Этапы выявления негативных эмоций* (Пол Экман «В плену эмоций»):

1. 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.

2. После этого он сможет приступить к изменению своей реакции. Эмоционально неустойчивому расстройству личности и к этому ужасному состоянию ведут два пути. Первый — это травмы головы, которые приводят к поражению областей, отвечающих за контроль над эмоциями; второй — генетически обусловленное нарушение, так называемая гиперреактивность [1].

**Далай-Лама** специалист в области изучения деструктивных эмоций выявил, что многие человеческие страдания берут свое начало в деструктивных эмоциях. Так, ненависть порождает насилие, а вожделение питает пагубные привычки. И если мы равнодушны к судьбе ближнего, то одна из наших первоочередных задач — уменьшить цену, которую человечеству приходится платить за такие неуправляемые эмоции.

В понимании и исследовании природы эмоций выделил такое понятие как «Ментальные загрязнения», которые связывал с «деструктивными эмоциями» [1 с.173]

«Существует два основных типа ментальных загрязнений: 1) основан на искаженном суждении о реальности; 2) на неискаженном.

Далай-Лама выделил «Шесть коренных ментальных загрязнений» и расписал следующий список: привязанность или вожделение; гнев (в том числе враждебность и ненависть); самомнение; неведение и заблуждение; загрязняющее сомнение; загрязняющие мнения. «Загрязняющее сомнение — это специфическое переживание, которое приводит человека к ложному восприятию реальности. Это не просто нерешительность, а сомнение, которое порождает стремление отвернуться от реальности» [1 с.194].

*Список загрязнений ума:*

1) неведение, нехватка проницательности, мешающая понять, что нужно совершить или от чего следует уклониться, чтобы достичь счастья и избежать страданий.

2) Самомнение также может выражаться разнообразными способами: можно гордиться своими достижениями, чувствовать превосходство над другими людьми или презирать их, неправильно оценивать собственные качества или не признавать положительные качества других. Самомнение часто идет рука об руку с непризнанием собственных недостатков.

3) Зависть можно представить, как неспособность радоваться счастьем других. Люди никогда не завидуют чужим страданиям, а только чужому счастью. С буддийской точки зрения зависть — негативная эмоция. Если наша

цель заключается в том, чтобы способствовать благополучию других, то в тех случаях, когда они добиваются счастья самостоятельно, мы должны только радоваться. Почему мы должны им завидовать? Часть нашей работы выполнена без нашего участия — нам существенно облегчили задачу».

Также выделил список *20 сопутствующих ментальных загрязнений*: гнев; ярость; негодование; озлобленность; зависть/ревность; жестокость; привязанность; жадность; завышенная самооценка; возбуждение; сокрытие собственных пороков; тупость; неведение; слепая вера; духовная лень; забывчивость; отсутствие интроспективного внимания; неведение + привязанность; претенциозность; лживость; бесстыдство; невнимание к другим; недобросовестность; рассеянность [1 с.201]

Из двадцати сопутствующих загрязнений, первые пять являются производными гнева. Ярость — это просто сильный выплеск раздражения, вспышка гнева. Негодование — это более длительное проявление гнева. Еще одна производная эмоция — озлобленность. Все эти эмоции являются явными проявлениями гнева. Зависть и ревность также считаются производными гнева. Таким образом, загрязнения нарушают равновесие ума. Деструктивность зависит от того, нарушает ли ментальное состояние (в том числе эмоция) спокойствие ума и мешает ли оно духовному прогрессу.

Подчеркиваем различие между загрязненным интеллектом, в котором преобладает когнитивность, и эмоциональными загрязнениями, такими как привязанность, гнев и зависть. Различие зависит от того, где находятся корни искажения: главным образом в мыслях и идеях или в эмоциональных склонностях. Данное различие определяет способ, с помощью которого можно исправить или устранить каждое конкретное искажение.

Загрязненный интеллект искажает реальность. Его суждение искажено — это результат загрязненного интеллекта. Гораздо лучше в такой ситуации призвать на помощь рассудок; чтобы исправить искаженное суждение, нужно использовать незагрязненный интеллект для нейтрализации загрязненного. Искаженному суждению необходимо противопоставить нечто такое, что способно подтвердить природу реальности. Для их нейтрализации нужно использовать обоснованные умозаключения, которые смогут подорвать или полностью разрушить прежнюю уверенность.

Наши эмоциональные состояния влияют на наше суждение, лишая нас способности грамотно и правильно оценивать природу вещей. Затемняющие эмоции ограничивают свободу ума, связывая мысли в такую цепочку, которая заставляет нас думать, говорить и действовать необъективно. В то же время конструктивные эмоции стимулируют более объективную оценку природы того, что вы наблюдаете, — они основаны на здравых рассуждениях. Деструктивные и конструктивные эмоции различаются также в зависимости от их мотивации — эгоцентричной или альтруистичной, злонамеренной или благожелательной. Поэтому при оценке эмоций следует учитывать как их мотивацию, так и их последствия. Поэтому эмоция негативная притупляет ощущение счастья, благополучия, ясность сознания, ограничивает свободу мысли и усиливает искажение.

Деструктивная эмоция одновременно является «затемняющим», «загрязняющим» или «оскверняющим» ментальным фактором, это нечто такое, что мешает разуму воспринимать реальность такой, какая она есть. В случаях с деструктивными эмоциями всегда будет иметь место разрыв между кажущимся и сущим. Деструктивные эмоции являются следствием различных обстоятельств, привычек и склонностей, которые проявляются на внешних уровнях сознания.

Чтобы понять, заложены ли деструктивные эмоции в природе ума, нам необходимо их исследовать. Все дело в привычке «цепляться» за собственные склонности, порождающей цепную реакцию, в ходе которой первоначальная мысль превращается в гнев, ненависть и злобу.

Отсюда же возникает вопрос - как же освободиться от деструктивных эмоций? Для этого необходимо заглянуть в глубины сознания и найти корень цепной реакции там может быть ненависть, вождление, зависть, сомнение и так далее. По мнению Далай-ламы важно у человека формировать умение «*Эмоциональное равновесие*», так как эмоции порождаются интеллектом. [1 с.285] *Радикальное освобождение от заблуждений успокаивает разум и первый шаг — это «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 (с.290). Возникающее разочарование сфокусировано главным образом на ментальных загрязнениях и базируется на понимании источника проблем. Таким образом рождается желание выхода, стремление к освобождению от этих страданий. Это типичный пример эмоции, которая успокаивает ум и ум человека должен находиться в балансе и быть сфокусированным на постижение и осознание. [1 с.292]

**Франсиско** в работе с негативными эмоциями предлагает *методику «Откуда дует ветер» и в работе технику способности распознавания негативной природы эмоции.* Если начинается эмоциональная реакция, то мы можем поймать себя на мысль что, мы можем успокоиться, фокусируя внимание на дыхании до тех пор, пока она не исчезнет. При этом применяем стратегии совладания собой:

а) Стратегия предвидения: представления во время процесса обработки информации (конечно, этому желательно обучать навыку рефлексивному мышлению).

б) Стратегия распознавания через постижение. Это позволит затормозить импульс, прежде чем он начнет проявляться. Важно поймать импульс, прежде чем начнется процесс выражения. Если человек развивает свою способность к подобному распознаванию до высокой степени мастерства, то это приводит к фактическому замедлению процесса или к оттачиванию интеллекта и ускорению его работы [1].

**Матгье** продолжая эту мысль считал, что *универсальное противоядие трансформирования эмоций как средство укрепления духовной силы* [1 с.158]

Как перестать быть рабами негативных эмоций и стать на путь свободы?



После того как негативные эмоции пробираются в разум, они превращаются в настроения и, в конечном итоге, становятся особенностями темперамента. Следовательно, начинать нужно с воздействия на сами эмоции.

Первый способ избежать негативных последствий деструктивных эмоций, которые приносят несчастье нам и окружающим, — использование противоядия. Каждая эмоция имеет собственное противоядие. Человек не может одновременно ощущать ненависть и любовь к одному и тому же объекту. Следовательно, любовь является самым эффективным лекарством от ненависти. Кроме того, можно проанализировать негативные аспекты какого-то объекта или неодолимого желания либо попытаться дать им более объективную оценку.

Что касается неведения или недостаточной проницательности, то тут лучше всего попробовать разобраться в проблеме и решить, что следует делать и чего следует избегать. В случае с завистью можно попытаться самому развить в себе качества, присущие другим. Чтобы бороться с самомнением, необходимо постараться по достоинству оценить достижения других, раскрыть глаза на собственные недостатки и культивировать в себе скромность.

Этот процесс предполагает, что у вас должно быть столько противоядий, сколько существует негативных эмоций. Поэтому следующим шагом — на промежуточном уровне — должен стать поиск противоядия, способного нейтрализовать любую эмоцию. Такое противоядие можно найти в медитации, в исследовании природы всех негативных эмоций.

Инструментом самопомощи является *медитация*, которая поможет увидеть, что такие эмоции не имеют плотности — им свойственно то, что буддизм называет пустотой. Это противоядие не заставит их растаять, как облака, но все же они не будут больше казаться такими плотными, как раньше. Этот способ позволяет человеку развеять впечатление о кажущейся силе негативных эмоций. Это противоядие — постижение пустоты их природы — воздействует на все эмоции, поскольку, несмотря на разнообразие их проявлений, они одинаковы в том смысле, что не наполнены весомым содержанием. И последний способ заключается в том, чтобы трансформировать негативные эмоции, используя их в качестве катализаторов для быстрого освобождения от негативного влияния.

Методика, которая нам поможет совладать негативной природой эмоций:

1. Осознаем негативные или деструктивные аспекты каких-либо эмоций
2. Следующий шаг: мы задействуем рассудок, чтобы изучить их 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).

**Рикар Маттге в труде** «Путь к просветлению: жизнь и мир Кхьентсе Ринпоче, духовного учителя из Тибета» (1996) выявил, что деструктивные эмоции — это такие эмоции, которые приносят вред нам самим или другим людям. И отвечает вопросом «Как победить вирус деструктивных эмоций?»

Важно вовремя вести мероприятия профилактической прививки от внутреннего хаоса чувств, снижающих эффективность наших действий, таких как панический страх или слепая ярость. И Тибетский буддизм предлагает следующие направления работы: медитативные методики; стратегия наставника; стратегия любви. Выработайте в себе способность любить и позвольте любви насквозь пропитать ваш разум.

Чаще всего на негативную природу эмоций человека влияет несформированный эмоциональный интеллект. Чем характеризуются такие люди?

*Признаки человека с низким эмоциональным интеллектом («ЭИ»):* склонны к обидам; не умеют прощать; не умеют сочувствовать и сострадать; не умеют понимать эмоции и чувства как свои, так и чужие; думают, что другие слишком чувствительны; сосредоточены только на себе; постоянно спорят; плохо контролируют свои эмоции; неспособны учиться на своих ошибках; не умеют слушать и слышать. [4]

*Признаки человека с высоким «ЭИ».* Обладатели высокого, натренированного эмоционального интеллекта обладают действительно эффективными навыками: умеют сдерживать эмоциональные порывы, несмотря на провалы и неудачи; сами создают для себя мотивацию; умеют откладывать получение мгновенного удовлетворения; настойчиво стремятся к достижению цели; не дают стрессу или психологическому страданию лишиться себя возможности думать; контролируют свое настроение; отвлекаются от неприятных мыслей, чтобы сосредоточиться на главном, и сопереживают другим; надеются и верят в себя. [5,6]

*Какие существуют современные технологии и подходы, чтобы выявлять своевременно сопровождающую на данный момент неконтролируемую негативную эмоциональную природу человека? [6,7]*

Люди с неправомерными поступками чаще всего стремятся затушить и не показывать, скрыть, чтобы уйти от ответственности. Но именно 80% информации у человека несет невербалика. Считывание негативной природы эмоций возможно по следующим составляющим:

**1. Анализ микроимики.** По выражению лица и мимическим мышцам определить, что чувствует и ощущает данный человек [9,10,11]

**2. Анализ слов и жестов** [11,12,13]

**Рада Михалча** (Rada Mihalcea) использовали 121 видеозапись с открытых судебных слушаний, из них 61 видеозапись с лживыми показаниями и 60 видеозаписей с правдивыми показаниями и изучение было по выражению жестов, лица, слов. Бывший агент ФБР **Ларей Куи** предлагает считывать информацию по жестам и лицу. Ложь можно распознать в несогласованности между микро-сигналами подсознания в мимике, жестах, осанке и тем, что он говорит. Бессознательные жесты и телодвижения могут выдать человека.

В статье **Сороченко В.** интересная деталь [11] при анализе мимики человека основное правило: *всегда смотрите на левую половину лица.* Левая и правая его стороны отражают эмоции по-разному и лицо находится под контролем различных полушарий мозга. Левое полушарие

контролирует речь и интеллектуальную деятельность, *правое управляет эмоциями, воображением и сенсорной деятельностью*. Поскольку работа правого полушария мозга отражается на левой половине лица, то на этой стороне труднее скрыть чувства. При этом установлено, что положительные эмоции отражаются равномерно на обеих сторонах, отрицательные эмоции более отчетливо выражены на левой.

**Жозеф Мессингер** писал, что эмоции связаны с жестами [4].

**Гарифуллин Р.** выделил вербальные и психологические признаки намеренной лжи. Словесные и невербальные признаки [6] Невербальные признаки: Знаки, Жесты, Непроизвольные навыки (привычки), дыхание, выражение лица.

**Алейксом Мартинесом (Aleix Martinez)** [8] *«Цветовые коды». Эмоции заставляют мозг выделять пептиды, меняют приток крови и ее состав, и ввиду того, что лицо переполняется пептидами, его цвет меняется.* Имеются такие выражения: «Покраснел от злости», «позеленел от отвращения», «побледнел от страха». Ученые из Университета штата Огайо Алекси Мартинес (Aleix Martinez), ученый-когнитивист, профессор электротехники и вычислительной техники в Университете штата Огайо подробнее изучили явление: как меняется цвет в зависимости от того, что чувствует человек, и насколько это помогает нам понять его эмоции. И построили компьютерные алгоритмы, которые довольно точно распознают человеческие эмоции через цвет лица. Цветовые закономерности обусловлены незначительными изменениями кровотока или состава крови, вызванными центральной нервной системой [16]

**Китай разработали технологию мозгового сканирования.** Китайские компании начали широко использовать сенсоры мозговой активности с искусственным интеллектом, чтобы следить за эмоциональным состоянием своих работников, где наиболее ответственная работа и связанная с риском, жизнью людей. Головные уборы со встроенными сенсорами мозговых волн показывают эмоциональный фон человека. Многочисленные устройства помогают выявить утомление, панику, грусть и другие эмоциональные состояния сотрудников, тем самым своевременно внося коррективы в поведение в деятельность людей [18].

**3. Метод полиграфа.** Для обнаружения у человека, например, лжи применяют аппарат полиграф. С помощью него анализируются физиологические реакции, такие как частота сердечных сокращений, артериальное давление, частота дыхания, температура и электрическая проводимость кожи. В разные периоды в историческую страничку вклад внесли многие исследователи: Чезаре Ломброзо, Макс Вертхаймер, Гуго Мюнстерберг, Джон Ларсон, Леонард Килер, Иванов Р., Р. Фишер, Э. Гейсельман, Р. Дилтс и др. [7, 8,17,18,19, 20]

В Казахстане применяют в различных организациях для выявления лжи и других эмоций следующее полиграфное оборудование: «Лафайет»; «Дельта»; «Адал/справедливость»; «Диагноз-01»; «Крис»; «Барьер-14»; «РИФ», «Поларг», «Энергия», «Акситон» [21].

### *Заключение*

Таким образом, как бы не хотел человек скрыть свою эмоциональную природу и дальнейшее поведение в деятельности, можно заранее в целях противоправных действий выявить их с помощью современных подходов. Это позволит понять природу эмоций и на когнитивном уровне помочь человеку изменить своевременно свои мысли. Как мы с вами писали, эмоции — это умозаключения, и они взаимосвязаны напрямую с нервной системой, телом.

Своевременная профилактика и психологическое сопровождение с нестабильной эмоциональной природой человека, а тем более ее ранее выявление будет способствовать мирному сосуществованию человека со своим внутренним миром и окружающими людьми. Желательно, уже начиная с дошкольного возраста формировать эмоциональную культуру, которая и будет профилактикой пониманием своего и чужого мира при построении коммуникации с другими людьми.

*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.)*

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Гоулман Д. Деструктивные эмоции / Д. Гоулман // Пер. с англ. О. Г. Белошеев.— Мн.: ООО «Попурри», 2005.— 672 с.
2. Карамышева, Е. О. Эмоции человека / Е. О. Карамышева, Д. А. Головченко. // Молодой ученый. — 2016. — № 23 (127). — С. 433-437. — URL: <https://moluch.ru/archive/127/35231>. 24.11.2020.
3. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / – Новополюцк : ПГУ, 2011. – 388 с.
4. Признаки человека с низким эмоциональным интеллектом: <https://blog.potok.io/emocionalnyj-intellekt-kak-razvivat-u-sebya-i-svoej-komandy-i-ocenivat-kandidatov/>
5. Эмоциональный интеллект, обладатели высокого <https://talent.mos.ru/about/news/135351617/21.04.2020>
6. Эмоциональный интеллект как развитие себя и своей команды/ <https://blog.potok.io/emocionalnyj-intellekt-kak-razvivat-u-sebya-i-svoej-komandy-i-ocenivat-kandidatov/>
7. 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.
8. 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.
9. Как лжецы выдают себя: новые методы обнаружения обмана / <https://psyfactor.org/news/liar13.htm>
10. Невербальные признаки лжи и обмана / <https://psyfactor.org/news/liar8.htm>

11. Сороченко В. Распознавание лжи при заключении коммерческих сделок (психология лжи) / <https://psyfactor.org/liar.htm>
12. Речь тела: о чем нам говорят жесты? (*Messinger J. C. Le dico illustré des gestes — Paris: France, 2009*) / <https://psyfactor.org/lib/body-gestures.htm>
13. Жесты-рефрены как идентификационный признак вашей индивидуальности / <https://psyfactor.org/lib/body-gestures-2.htm>
14. Гарифуллин Р. Классификация политических манипуляторов и обманщиков. / <https://psyfactor.org/lib/politbluff-3.htm>
15. Предвзятость решений видна в мозге (исследования Л. Гработ, К.Кейзер) / <https://psyfactor.org/news/neuroscience88.htm> 01.04.2020
16. Как цвет лица передает эмоции (Алекси Мартинес). <https://psyfactor.org/news/sciense85.htm> **26.03.2018**
17. Мимика как индикатор эмоций (Мартинес) / <https://psyfactor.org/news/mimika08.htm>. см. источник Was das Gesicht nicht verrät
18. В Китае следят за эмоциями сотрудников <https://psyfactor.org/news/brain10.htm> 27.05.2018
19. Сорочинко В. Интересные факты о полиграфе (детекторе лжи). / <https://psyfactor.org/lib/polygraph-2.htm>
20. Иванов Р. Научные основы судебно-психофизиологической экспертизы с применением полиграфа <https://psyfactor.org/lib/polygraph-5.htm>
21. Алесковский С.Ю. Становление и развитие полиграфа в Казахстане // Эксперт-криминалист. 2015. N 4. С. 23 – 26. <https://proverka-na-poligrafe.pro/stanovlenie-i-razvitie-poligrafa-v-kazahstane/>

### **Annotation**

The article deals with the nature of human emotions and how to change the negative nature in a constructive way in psychological support.

Emotions play an important role in any person's life and help in the perception of the reality surrounding them, thereby allowing for an appropriate response to it. Every day a person experiences the range of emotions, they can be positive or negative. It depends on a person's perception of the world and his inner attitude. However, we are more interested in the article where the nature of negative emotions comes from and how in the modern world they are identified in humans, using the help of what modern approaches. Therefore, we will consider understanding the nature of negative emotions and its psychological support in this article.

**Keywords:** emotions, emotional intelligence, prevention, psychological support