

Казахский национальный университет имени аль-Фараби  
Факультет философии и политологии  
Кафедра общей и прикладной психологии

# Как стать успешным, или зачем Вам Эмоциональный интеллект?



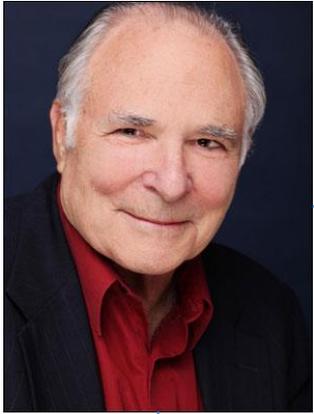
**Садвакасова Зухра Маратовна-**  
к.п.н., доцент

**Эмоции** – реакция человека на окружающий мир.

**Эмоции** – переживания человеком своего отношения к событиям, к другим людям, к самому себе.



# Базовые эмоции П.Экман



## Удивление

- 1 Брови приподняты
- 2 Глаза широко раскрыты
- 3 Рот приоткрыт



## Печаль

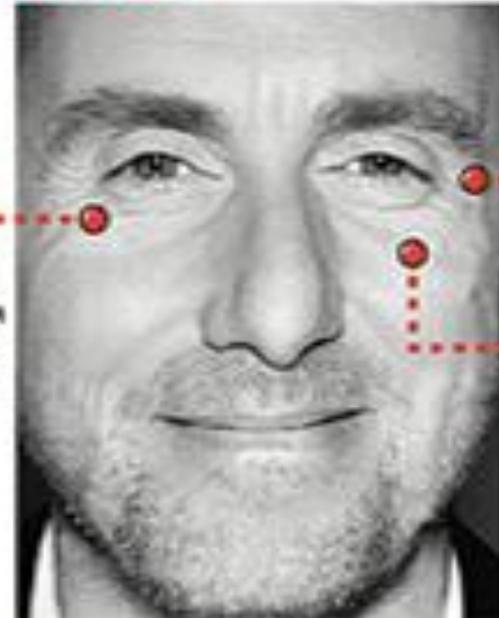
- 1 Верхние веки слегка опущены
- 2 Рассеянный взгляд
- 3 Уголки рта слегка опущены



## Гнев

- 1 Брови опущены и сведены вместе
- 2 Блеск в глазах
- 3 Рот закрыт, губы сжаты

## Счастье



- 1 Мышцы собираются вокруг глазницы

- 2 «Гусиные лапки» вокруг глаз
- 3 Приподнятые скулы

## Отвращение



- 1 Нос сморщился
- 2 Верхняя губа приподнята

- Радость (довольство)
- Удивление
- Печаль (грусть)
- Гнев (злость)
- Отвращение
- Презрение
- Страх



## Знатоки эмоций

### Игра

# «Эмоционально-интеллектуальный детектив»

А вы знали, что...

У людей более 10 000 выражений лица, чтобы показать свои эмоции. Мы распознаем их через незаметные изменения мимики.

# КАК «ПРОЧЕСТЬ» ЛИЦО ПОДРУГИ



Отвращение

Контролируемый  
гнев

Страх

Саркастическая  
улыбка



Дежурная  
улыбка

Презрение

Просьба

Мольба

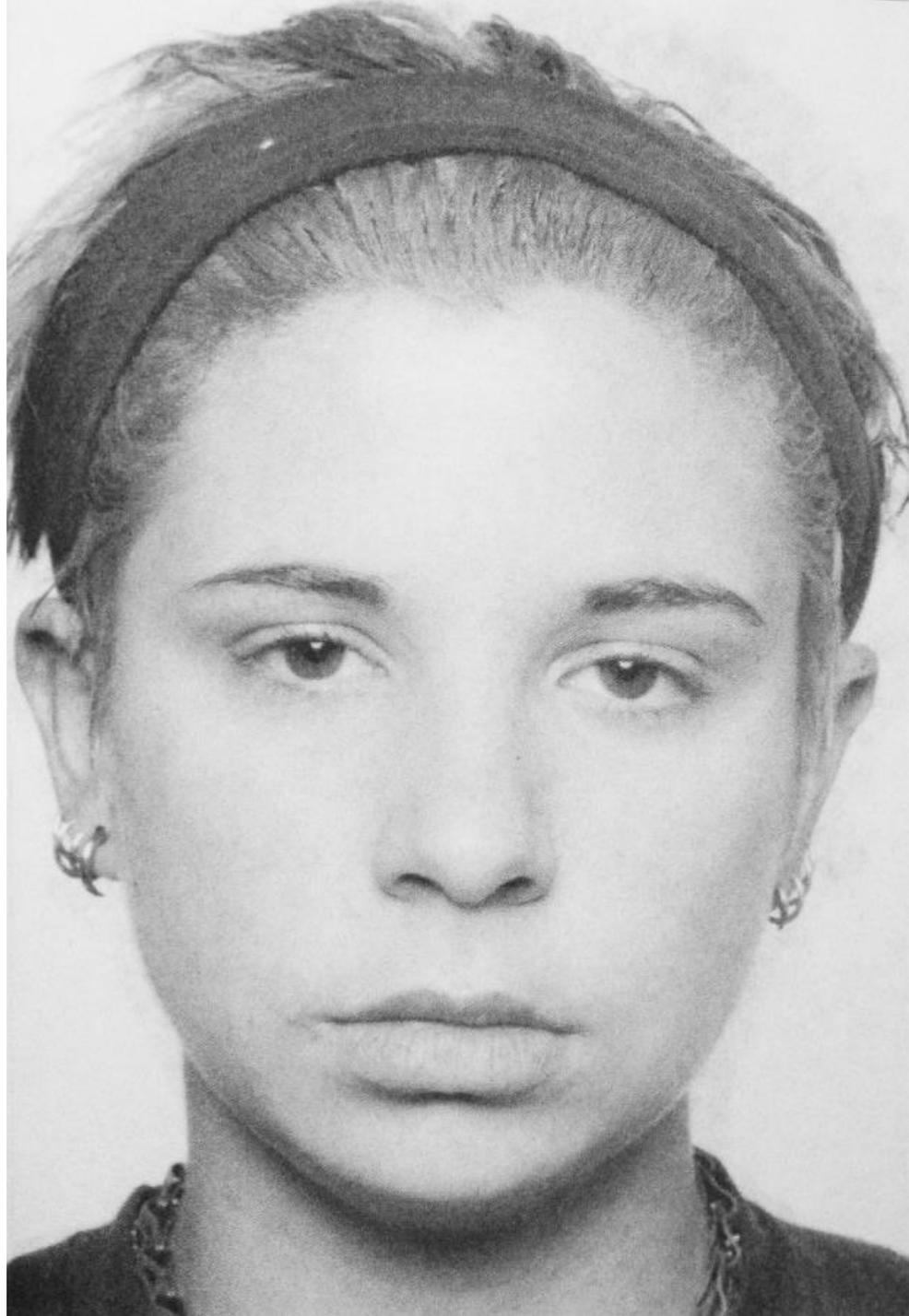


Недоуменный  
гнев

Оторопь

Глухая  
ненависть

Робкая  
покорность

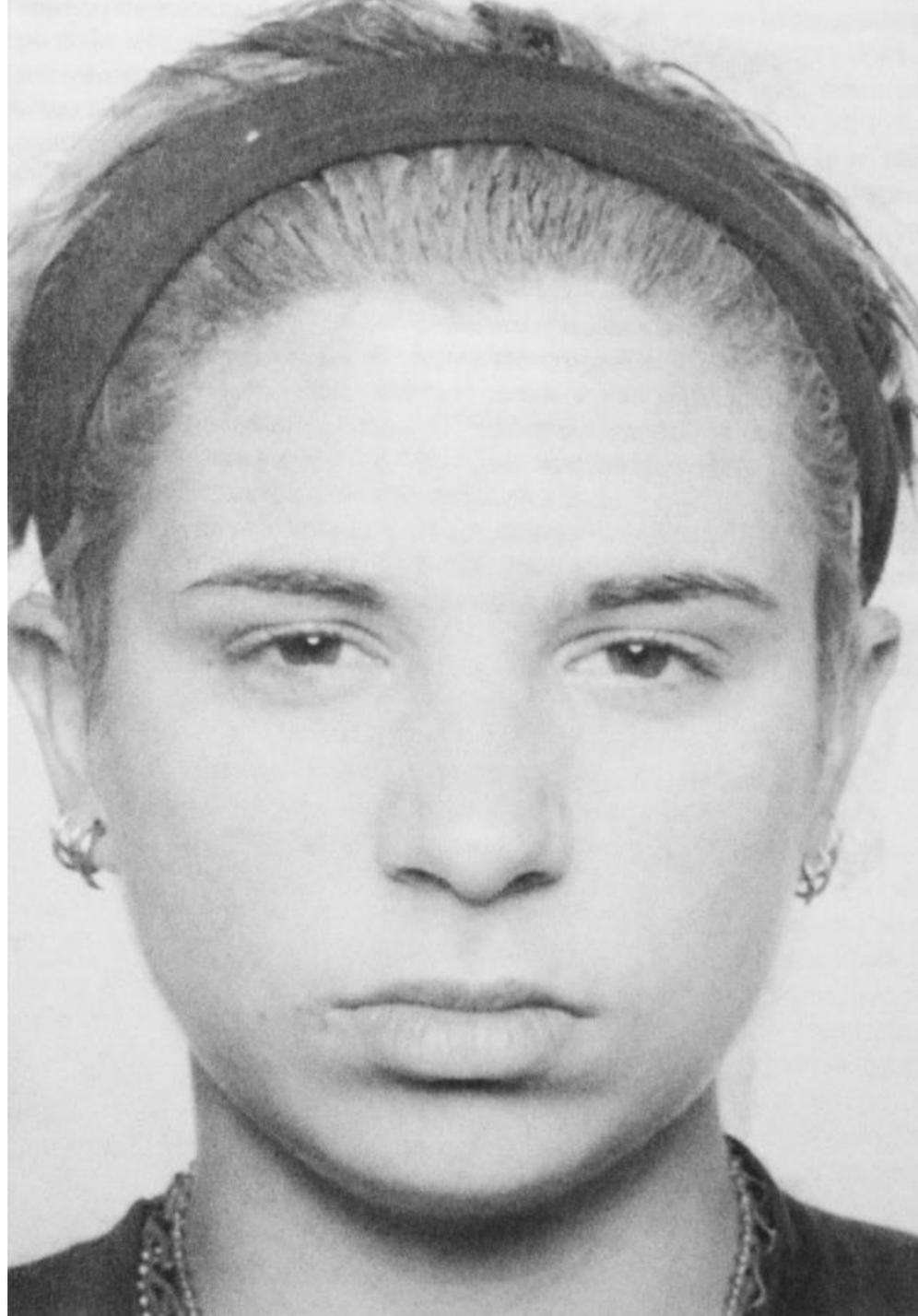


## Снимок 1 Легкая печаль

Выражение проявляется в опущенных веках. Определение выражения как усталое или сонное также может считаться верным, но не потому, что это родственные слова, а потому, что веки могут опускаться и в состоянии усталости, и в состоянии печали; однако, когда верхние веки начинают опускаться от усталости, вы можете заметить, как взгляд становится более рассеянным, появляется зевота или начинаются произвольные покачивания головой.

Снимок 2

Отвращение. И вновь допустимыми окажутся родственные слова, но не те, которые имеют отношение к гневу, например, такие как досада или раздражение. Подсказку дает слабое сокращение мышцы, сморщивающей нос и сужающей глаза.





### Снимок 3

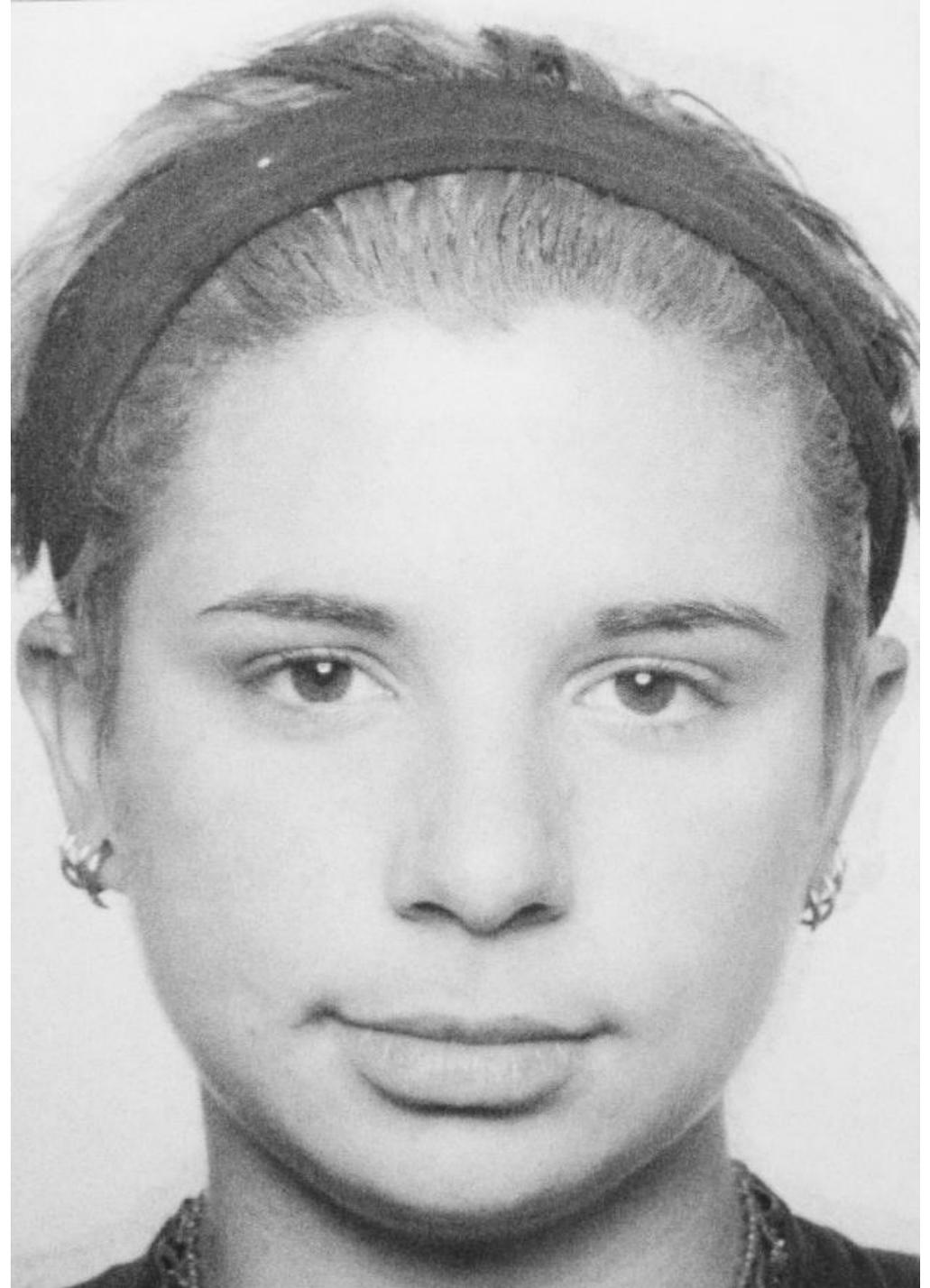
Вновь легкая печаль, но на этот раз выраженная в губах благодаря слабому поднятию уголков рта.

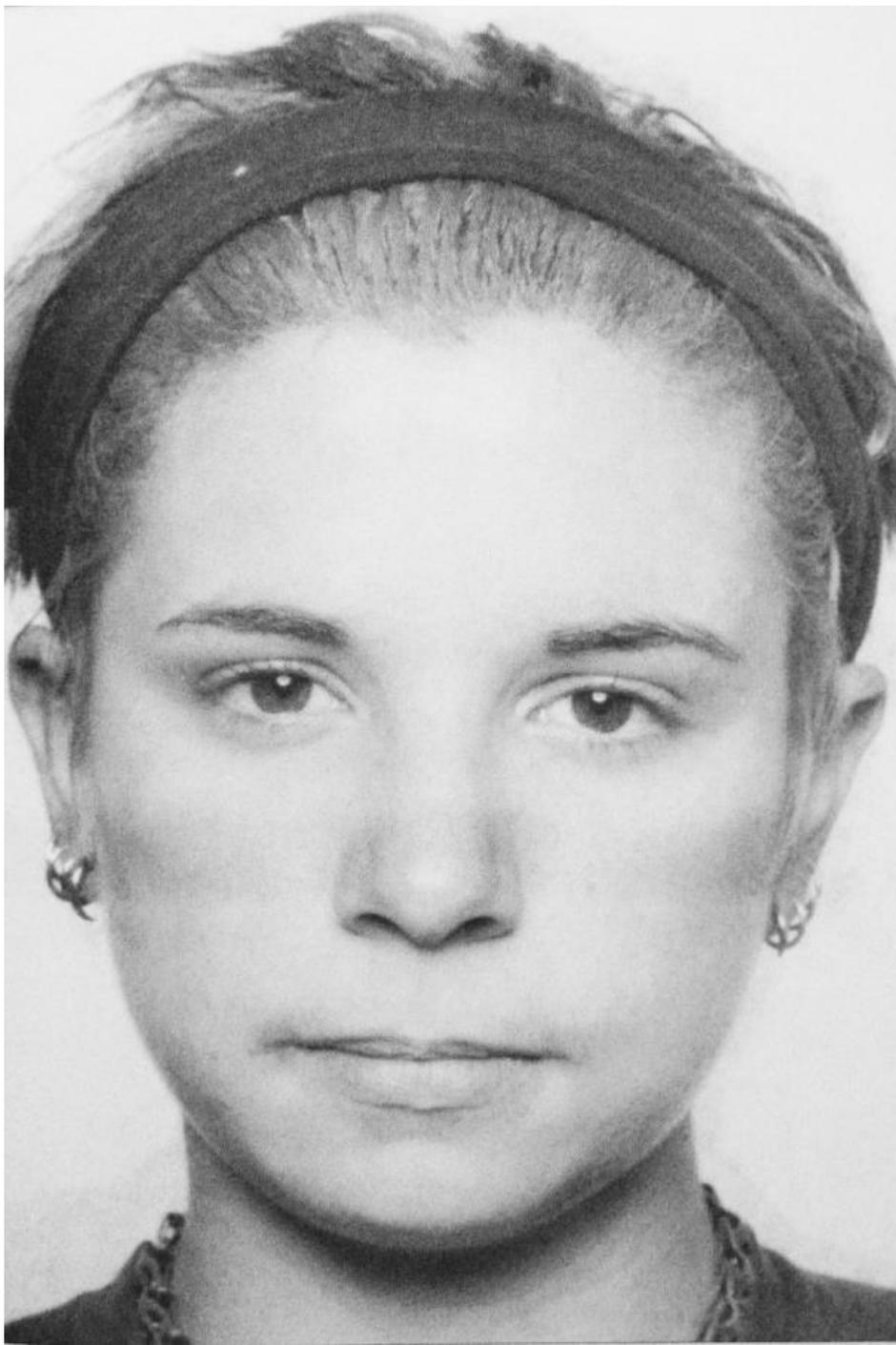
Сравните положение губ на этом снимке с положением губ на снимке 1, где они расслаблены.

Печаль может выражаться с помощью губ, век или того и другого вместе.

Снимок 4  
Легкая радость.

Сравните губы на этом снимке с  
расслабленными губами на  
снимке 1.





#### Снимок 5

Сильно контролируемый или очень слабый гнев (раздражение) — или Решимость.

Это может быть один из самых ранних предупредительных сигналов гнева, появляющийся до того, как дела принимают необратимый характер;

иногда он возникает прежде, чем другой человек осознает, что он испытывает гнев.

Снимок 6

Легкий или сильно контролируемый страх.  
Наиболее типичной ошибкой  
является интерпретация этого выражения как  
выражение отвращения.

Указание на испытываемый страх дают слегка  
растянутые губы.

Иногда, когда человек описывает или  
вспоминает то время, когда он был испуган, но  
не испытывал фактического страха, он может  
показывать такое слабое выражение страха на  
лице.





Снимок 7

Снова отвращение, но на этот раз выражаемое не глазами или носом, а слегка приподнятой верхней губой.

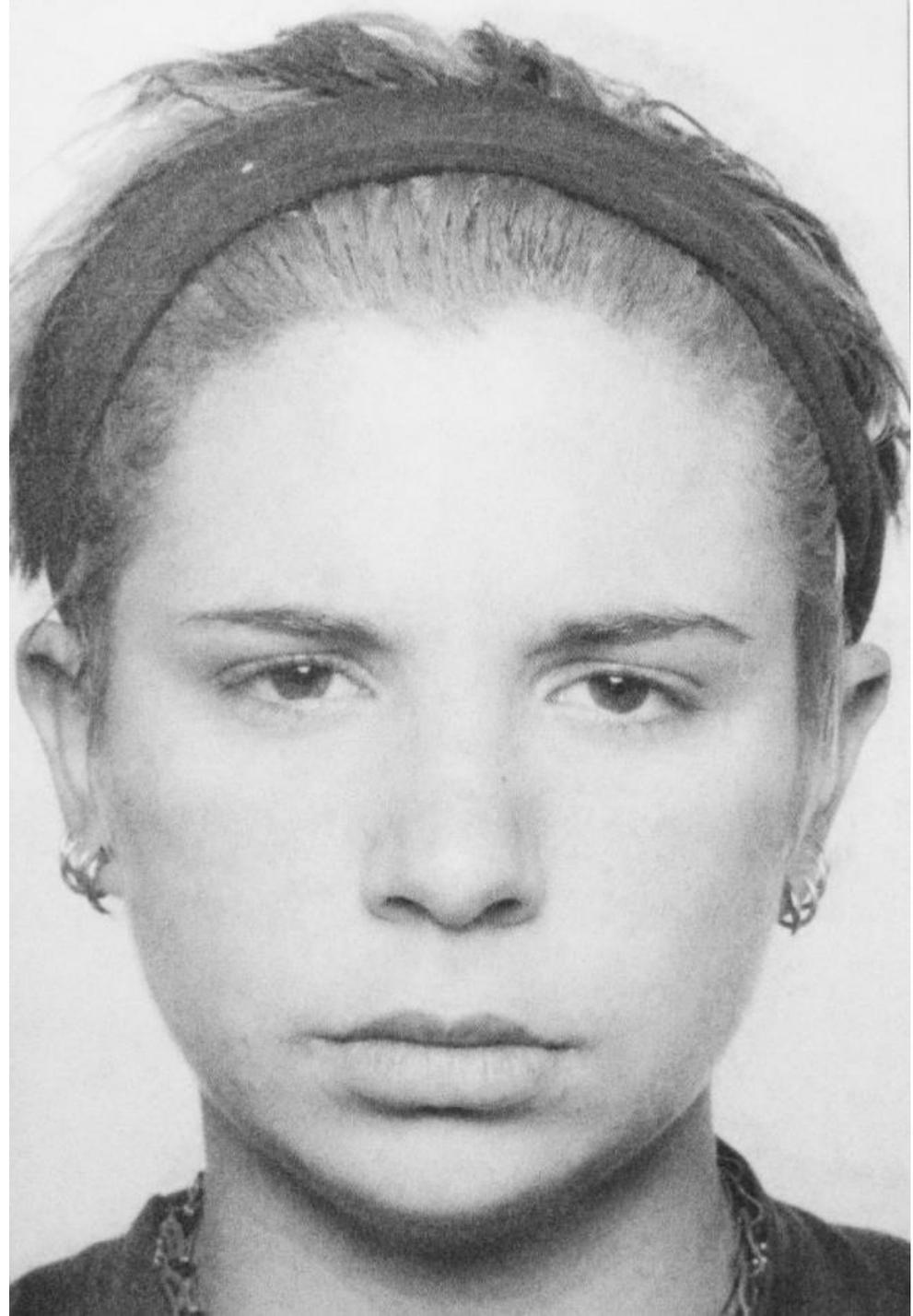
Это лицо может также выразить надменность.

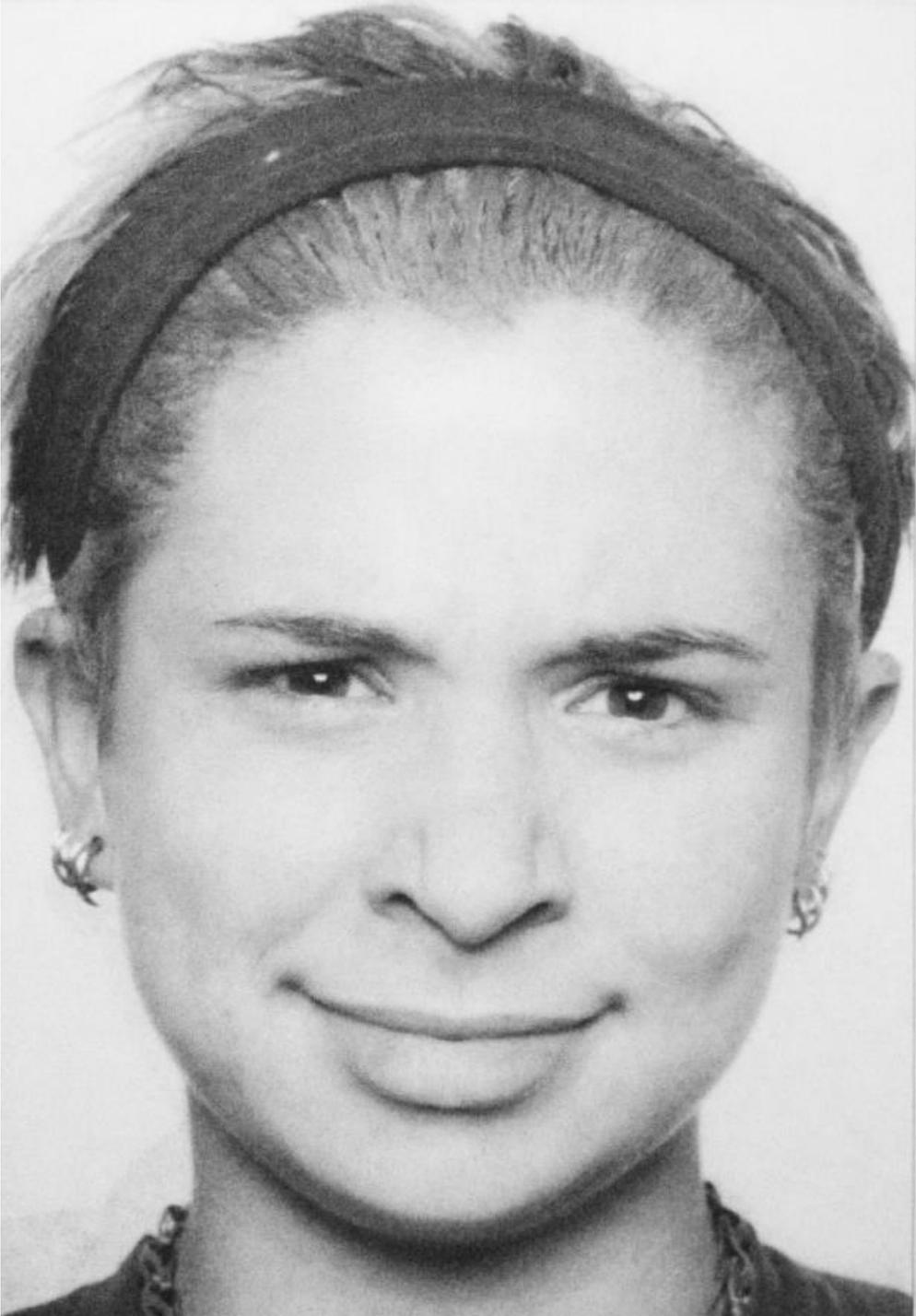
### Снимок 8

Расстройство, несчастье, огорчение, затруднение... Все эти ответы возможны, и все они имеют отношение к теме гнева, вызываемого возникновением препятствий на пути к цели.

Это может быть даже сильно контролируемый гнев.

О гневе сигнализируют опущенные брови и напряженные нижние веки.





Замаскированное выражение гнева.

Человек выглядит счастливым благодаря своим улыбающимся губам, но его брови не соответствуют эмоции удовольствия.

Это может быть либо попытка замаскировать гнев (эмоция, выражаемая бровями) с помощью счастливой улыбки, смеси гнева и удовольствия, либо веселья по поводу недоумения или замешательства.

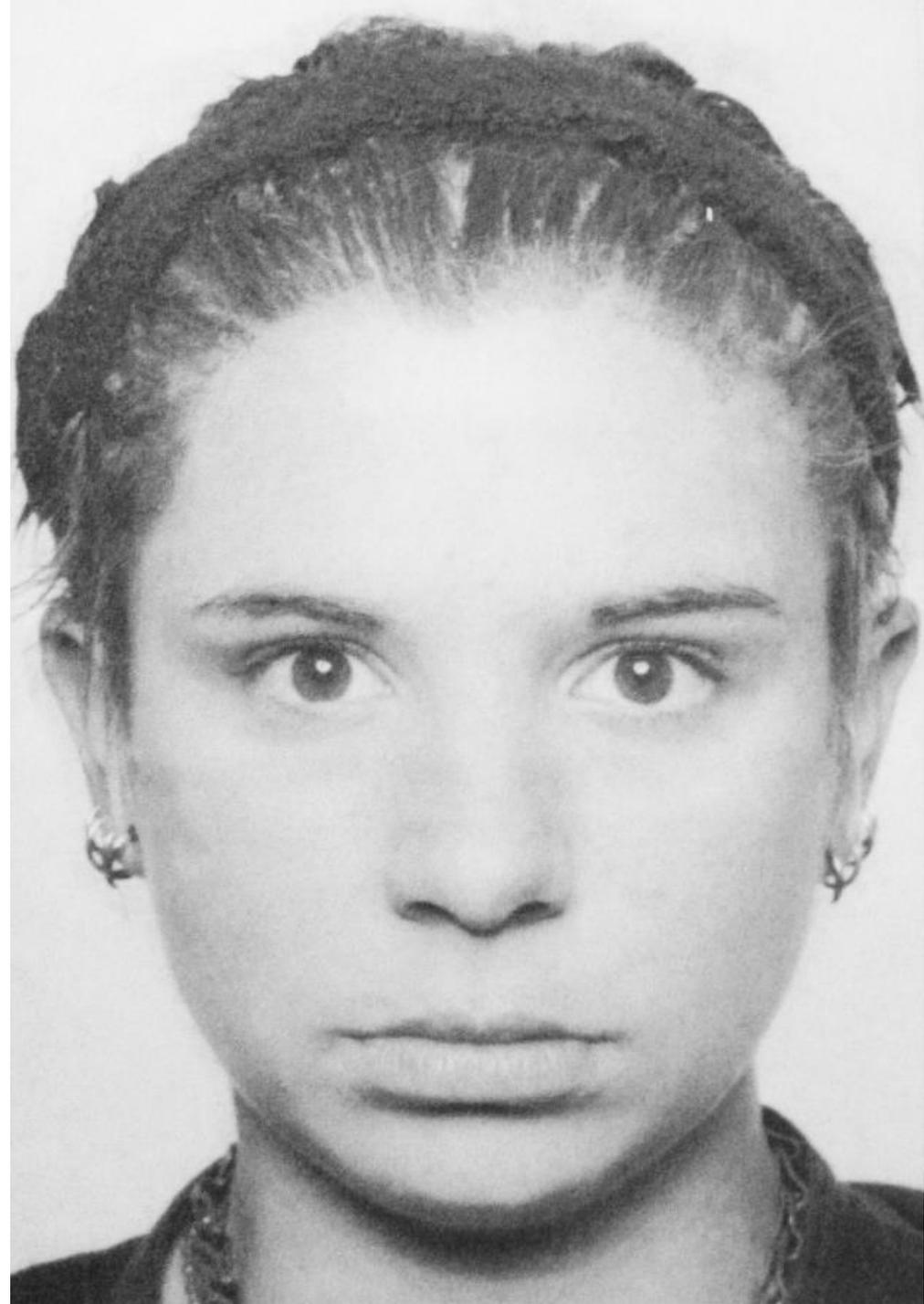
Брови здесь такие же, как на снимке 8, но их движение показано отчетливее.

### Снимок 10

Страх или удивление либо просто пристальное внимание.

Трудно дать точный ответ, когда единственный сигнал сводится просто к поднятию верхних век.

Если это страх или удивление, то это будут либо слегка испытываемые, либо же сильно контролируемые более интенсивные эмоции.



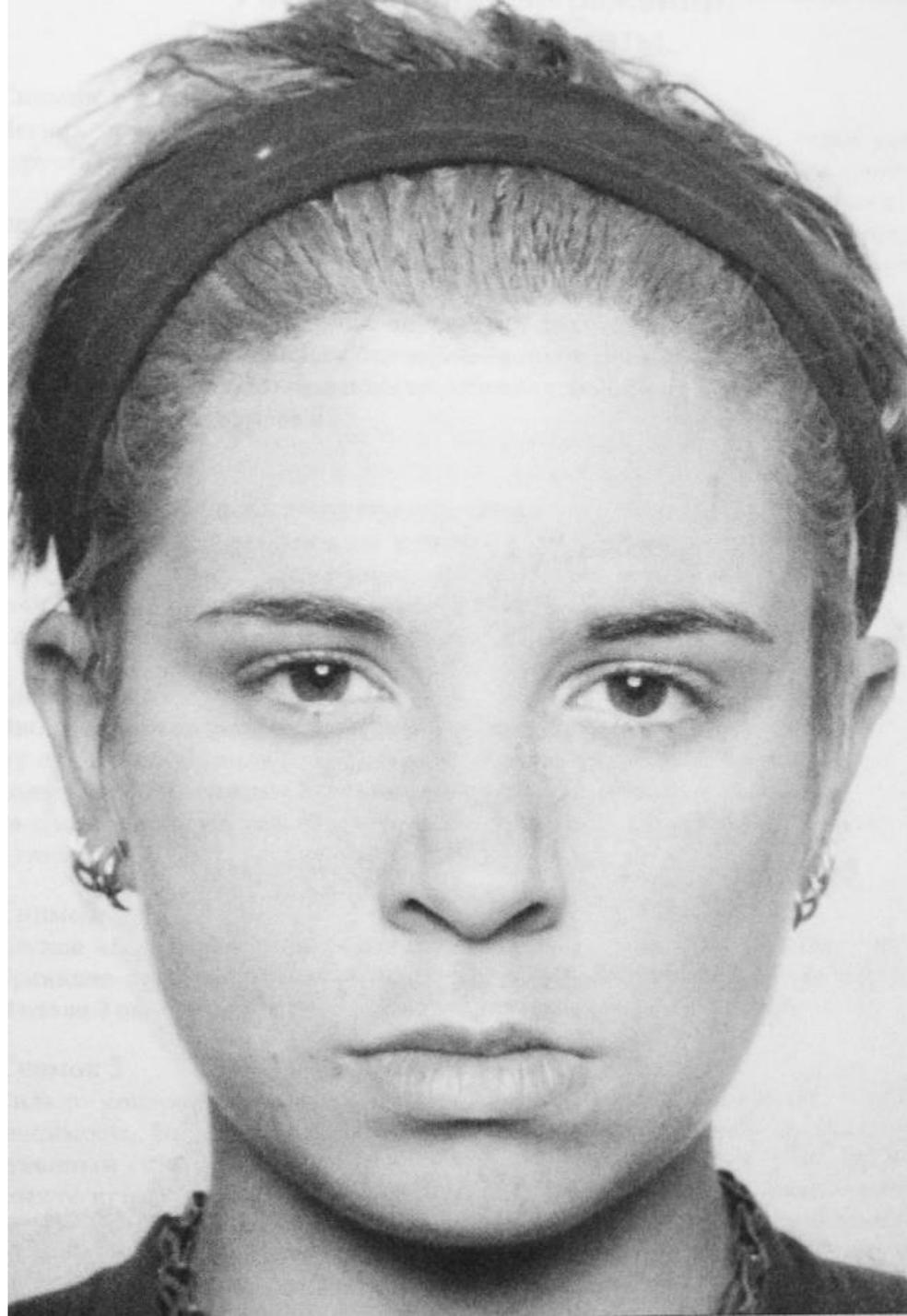


Снимок 11  
Контролируемый гнев, когда слабое раздражение только начинает возникать, или наличие трудностей (воображаемых или реальных) при концентрации внимания на чем-то. Когда подсказкой служат верхние веки, то контекст способен помочь правильному пониманию эмоции, испытываемой человеком.

## Снимок 12

Обеспокоенность, опасение или контролируемый страх. Такая конфигурация бровей является одним из самых надежных признаков этих чувств.





Снимок 13  
Контролируемый гнев или раздражение.

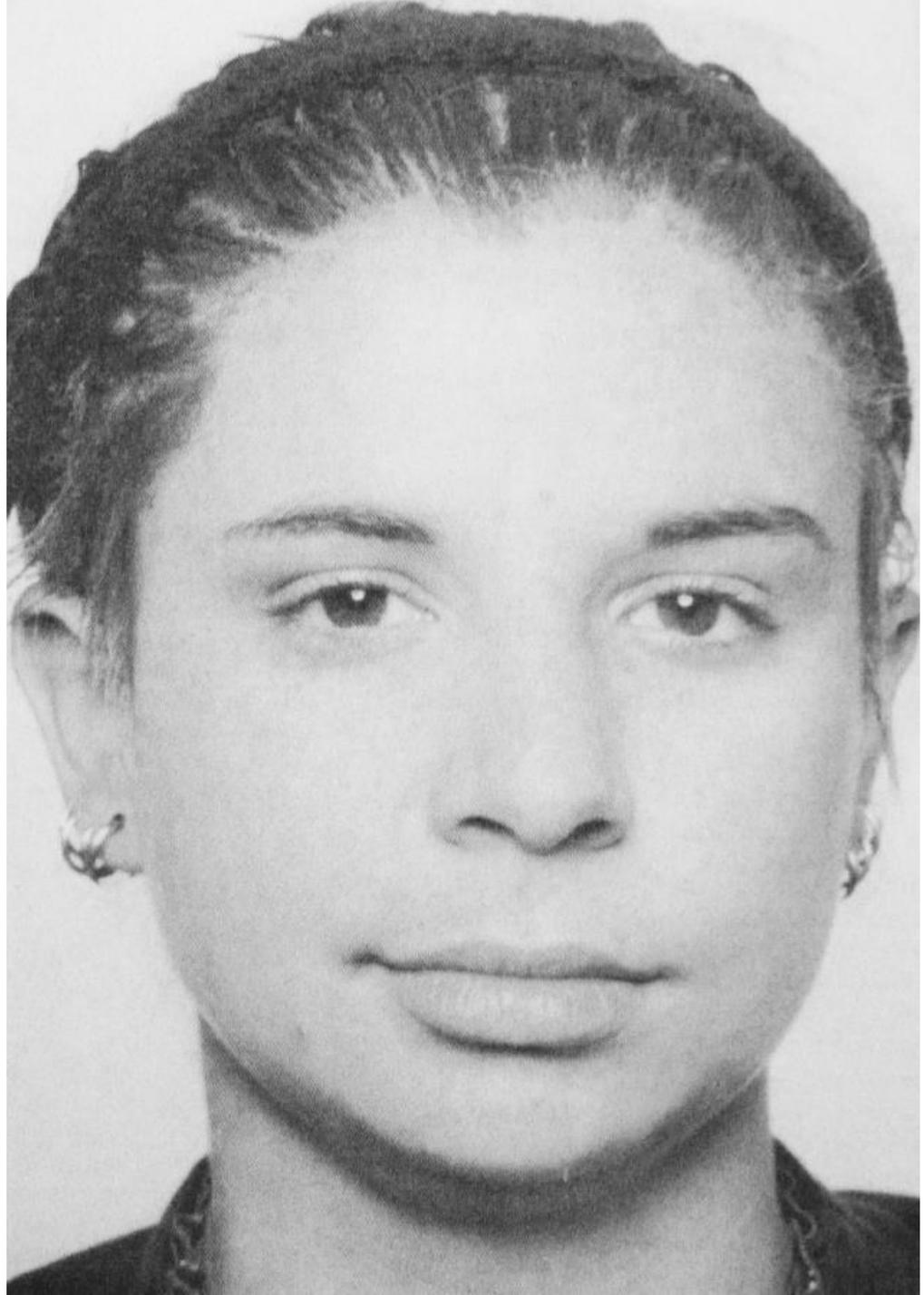
Подсказку дает выдвинутая вперед нижняя челюсть.

Нижние веки также слегка напряжены.

#### Снимок 14

Презрение, самодовольство или надменность.

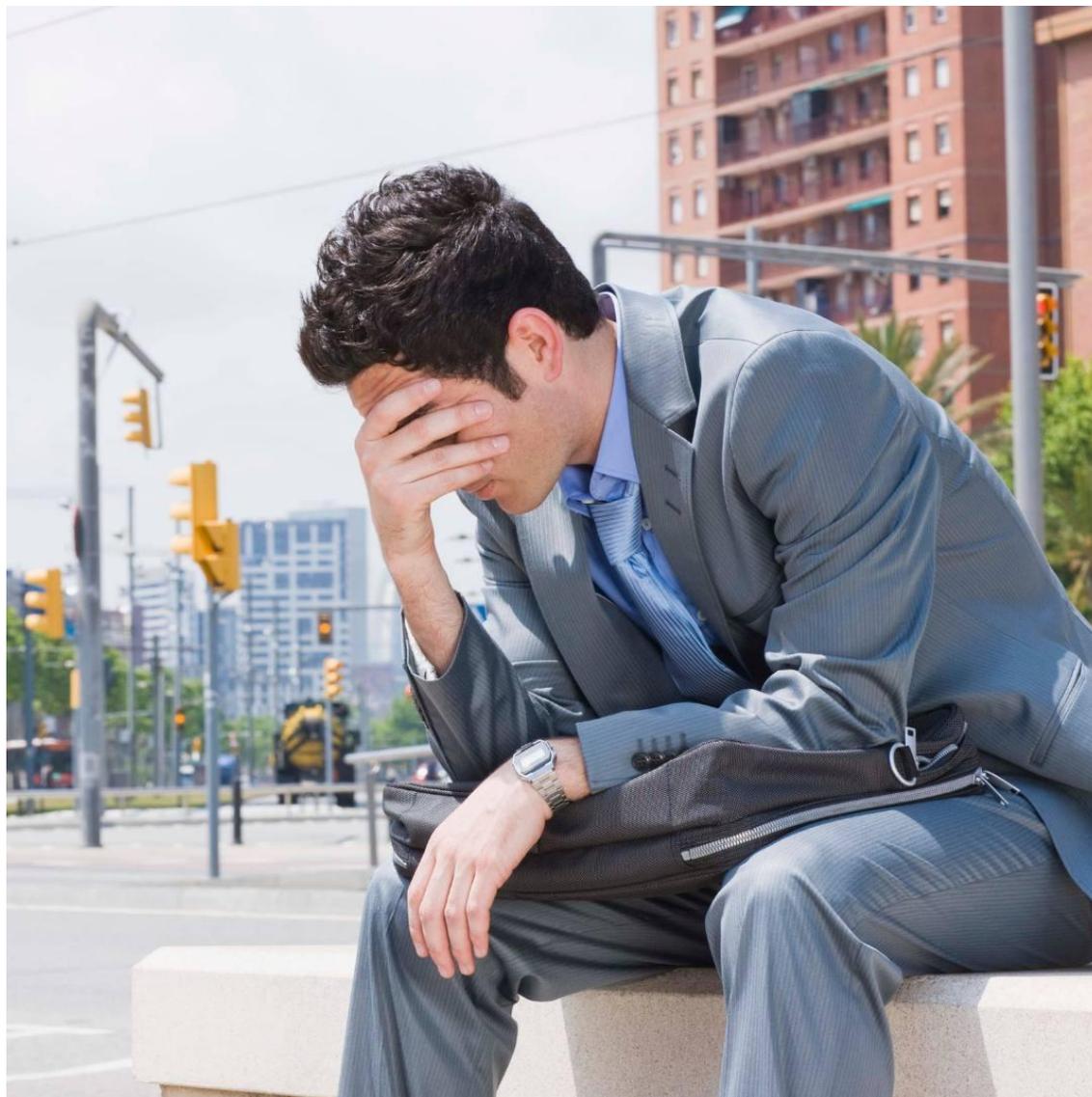
Напряжение одного из уголков рта сигнализирует о присутствии одной из этих родственных эмоций.











# Кто победитель?



Благодарим за внимание!

