

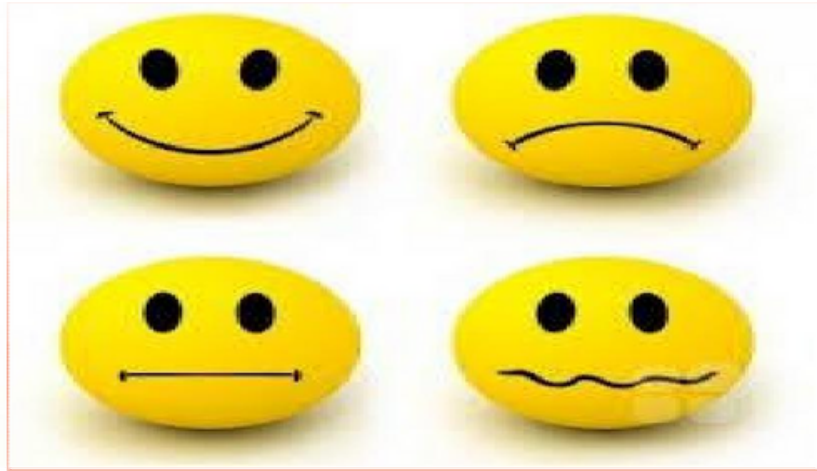
Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия Ұлттық университеті

Психология Ψ

3-дәріс

Мандыкаева Алмагуль Рамазанқызы
Психология ғылымдарының
кандитаты, доцент м.а

Эмоциялар жəне эмоциялық интеллект



Жоспар

- Адам өміріндегі эмоцияның рөлі. Эмоцияны түсіну
- және эмпатияға қабілеттілік. Эмоцияны реттеудің
- әдістері мен механизмдері: эмоцияларды қайта қарастыру және эмоцияларды басу.
- Эмоциялық интеллект анықтамасы.
- Эмоциялық интеллект диагностикасы және дамуы.

Эмоция анықтамасы

Эмоция – бұл адамның қажеттіліктерінің өтелу немесе өтелмеуіне байланысты туындайтын психикалық күй.

Эмоция – адамның айналасындағы заттар мен құбылыстарға жағымды, жағымсыз қатынастың сәулеленуі. Сыртқы дүниенің әсері адамның миында бейнеленіп қоймай, оған толғанып тебіреніп, өзінің қатынасын білдіреді.



Эмоция – бұл қозғалыс!

Эмоция – бұл даму мен табыстың қайнар көзі!

Эмоция – бұл өзіңді танудың, басқаларды
түсінудің кілті!

Эмоция – бұл мотивтер мен қажеттілікті
түсіну
тәсілі!



Эмоцияның адам өміріндегі рөлі

- **Эмоция** - құбылыстар мен жағдайлардың қажеттіліктерге қатынасын тікелей бастан кешіру түрінде психикалық көрінісі.
(С.Л. Рубинштейн)
- Эмоциялар субъектінің жағдайы мен оның объектіге қатынасын көрсетеді
- Эмоциялар полярлылығымен ерекшеленеді (эмоциялардың амбиваленттілігі)
- Эмоциялар мен әрекеттің өзара шарттылығы
- Эмоция мен тұлғаның мотивация-қажеттілік сферасы өзара байланысы

Эмоциялардың қызметі

Реттеушілік

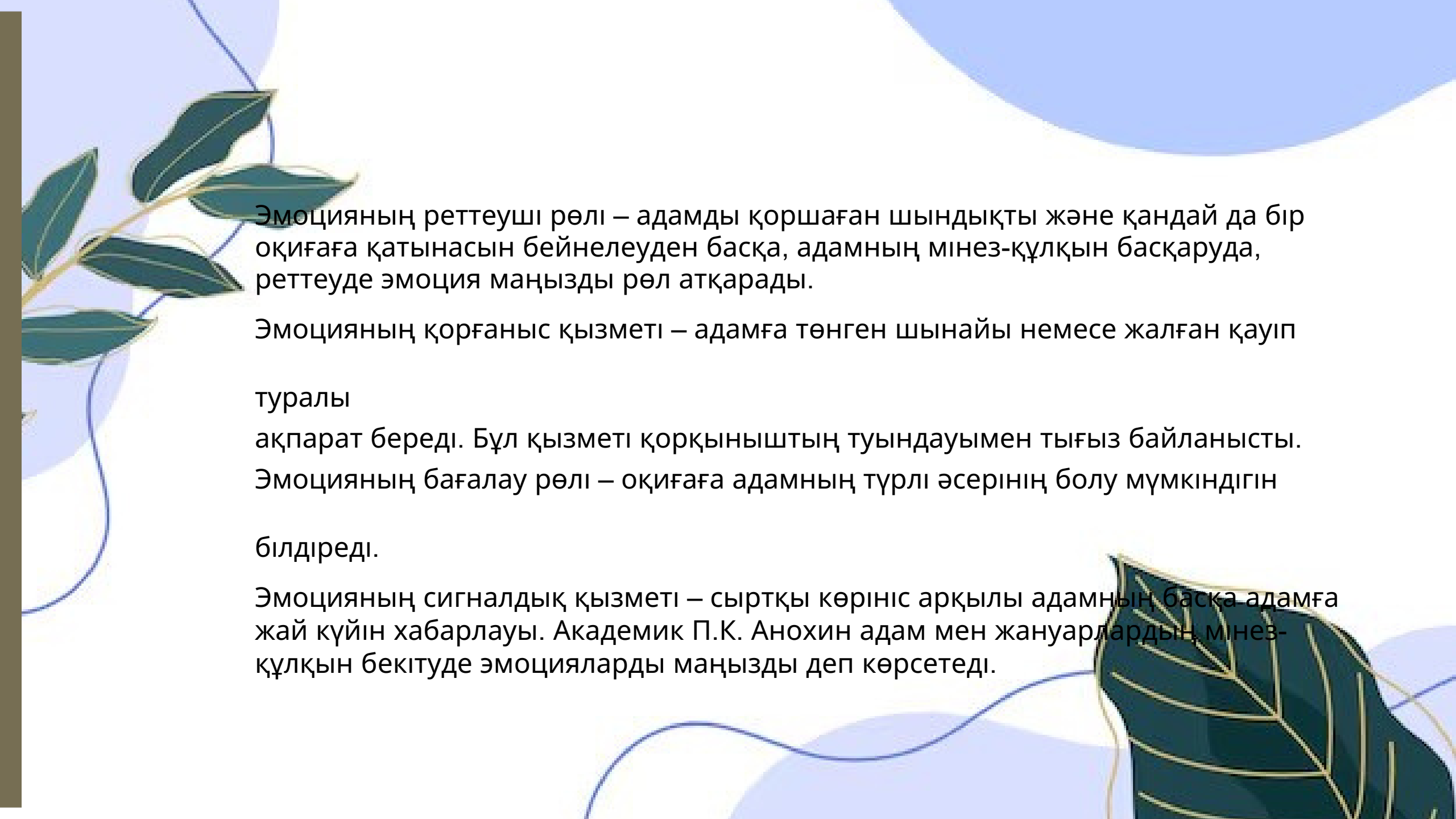
Ынталандырушылық

Қорғаныс қызметі

Экспрессивтік

Сигналдық және бағалау қызметі

Дезорганизациялық



Эмоцияның реттеуші рөлі – адамды қоршаған шындықты және қандай да бір оқиғаға қатынасын бейнелеуден басқа, адамның мінез-құлқын басқаруда, реттеуде эмоция маңызды рөл атқарады.

Эмоцияның қорғаныс қызметі – адамға төнген шынайы немесе жалған қауіп

туралы

ақпарат береді. Бұл қызметі қорқыныштың туындауымен тығыз байланысты.

Эмоцияның бағалау рөлі – оқиғаға адамның түрлі әсерінің болу мүмкіндігін

білдіреді.

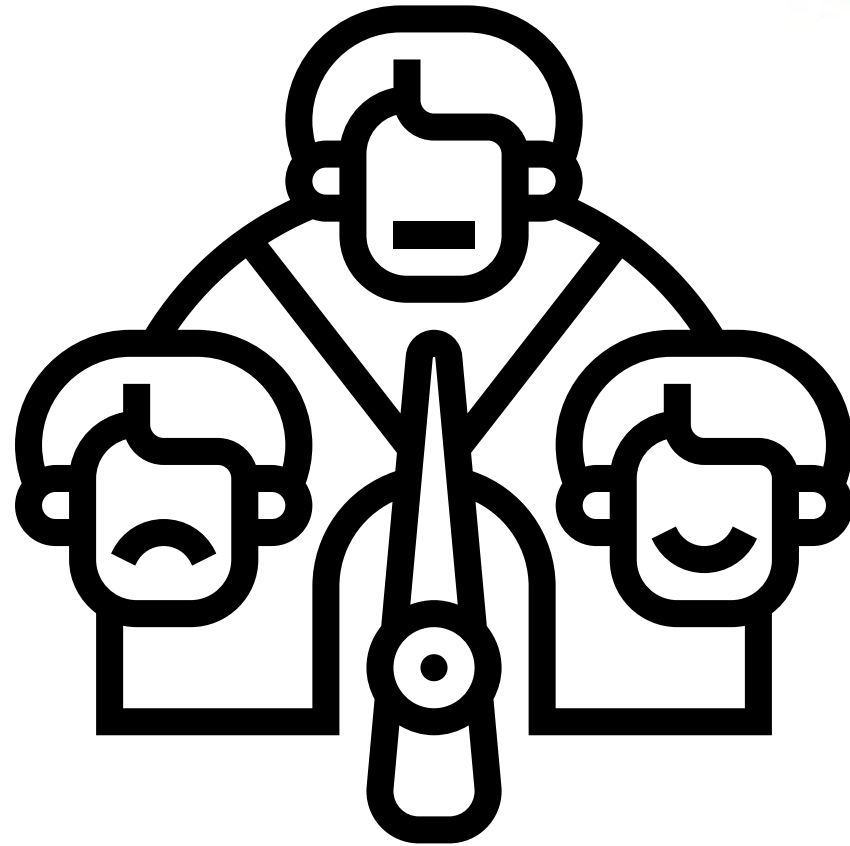
Эмоцияның сигналдық қызметі – сыртқы көрініс арқылы адамның басқа адамға жай күйін хабарлауы. Академик П.К. Анохин адам мен жануарлардың мінез-құлқын бекітуде эмоцияларды маңызды деп көрсетеді.



Эмоциялардың компоненттері

- Соматикалық немесе физиологиялық өзгерістер
 - Когнитивтік – оқиғаны, жағдайды танып бағалау
 - Субъективтік – даралық қатынас Моторлық –
 - мимика, дауыс ырғағы реакциясы Мотивациялық –
 - қимыл әрекеттерді дайындау, басқару
- 

Эмоция түрлери



Эмоция түрлерін жіктеу

Қажеттілік

сипаты

- Қарапайым эмоция
- Күрделі эмоция

Көріну сипаты

- Жағымды эмоция
- Жағымсыз эмоция

Интенсивтілігі

- Күшті эмоция
- Әлсіз эмоция

Белсенділікке
әсері

- Стеникалық эмоция
- Астеникалық эмоция

Бақыт гормондары

Гарвард университет ғалымдары 75 жыл бойы 724 ер адамдарды зерттеу барысында денсаулық және бақыт деңгейі адамдармен жақсы қатынас құруына байланысты болатынын дәлелдеген. Адамның басына қиын жағдай туындағанда, ол негативті қабылдауға бейім келеді, егер адам басқа біреулерге қамқорлық көрсетсе, оның рухани жағдайы жақсарады. Сондықтан отбасындағы махаббат бақыт гормондарын (эндорфин) жиі бөледі де стресс гормондарының бөлінуін шектейді. Негативті ойлар позитивті ойлармен алмасады.

Жағымды және жағымсыз эмоциялар

Адамның өз эмоциясын реттей алмау, стресске, аффектіге әкеп соғады, кәсіби іс-әрекеттерінде жетістікке жете алмайды, отбасында, жұмыста тұлға аралық қарым-қатынас бұзылады, алдына қойған мақсаттарына жетуге кедергі жасайды, денсаулығы бұзылады. Адамның ар-ожданымен байланысты жаман қылықтар стресс гармондарын бөледі, бұл – иммунитетті төмендетеді, көңіл- күйді бұзады. Рухани тұрғыда жақсылықтар жасайтын болсақ, бақыт гармондары бөлінеді, ағза нығаяды, көңіл-күй көтеріледі, өмірдің барлық сферасында қанағаттанушылық көрініс табады.

Сұрақтар

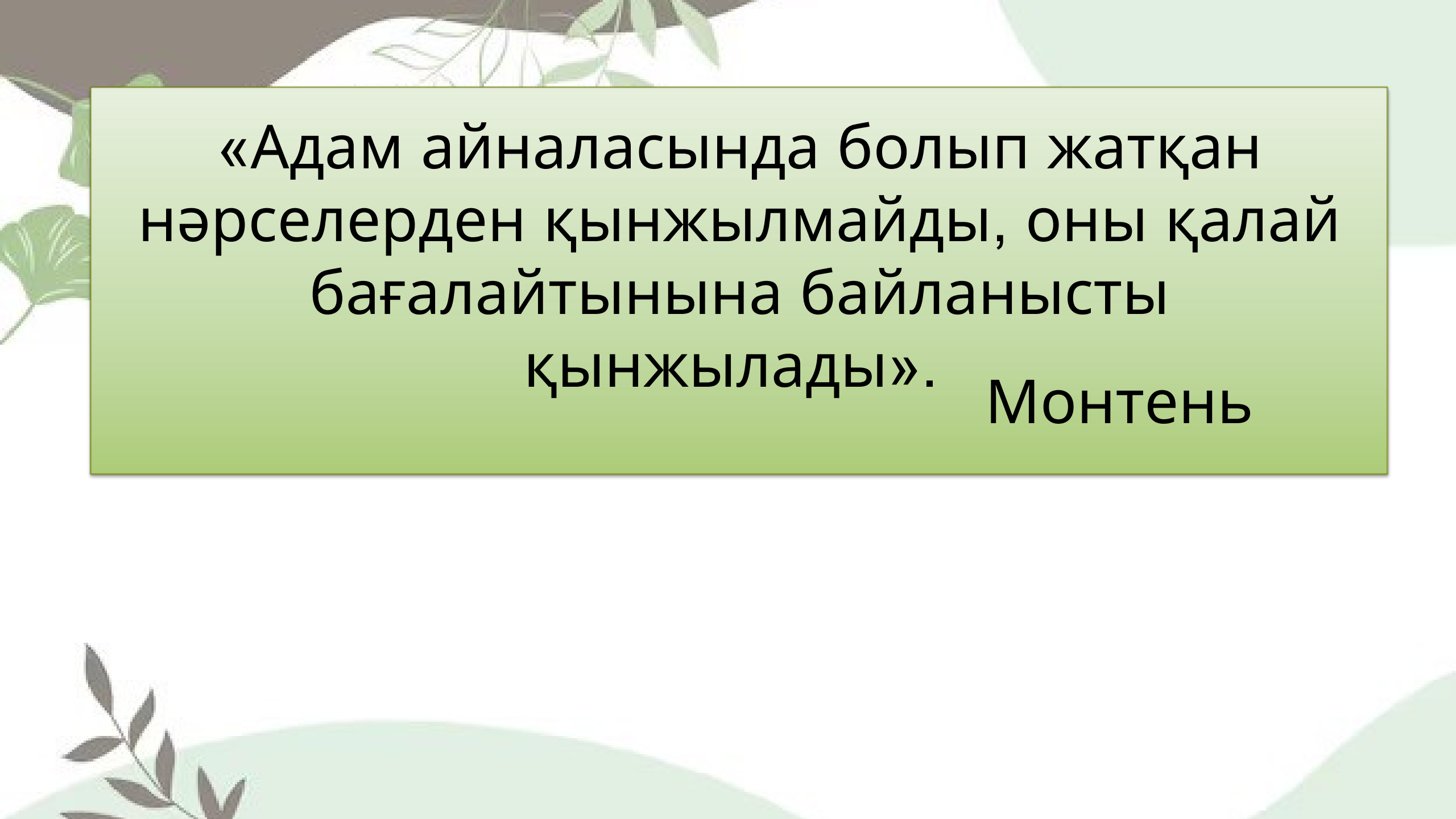
- Эмоция дегеніміз не? Эмоцияның негізгі
- функцияларын атаңыз.

Эмоцияны түсіну және эмпатияға қабілеттілік

Негізгі эмоциялық көрініс сипаттары:

қорқыныш, ашу-ыза, қайғы, жиіркеніш, қуаныш, таңдану





«Адам айналасында болып жатқан
нәрселерден қынжылмайды, оны қалай
бағалайтынына байланысты
қынжылады». Монтень



Эмоциялық көрініс сипаттары

Қорқыныш дегеніміз бұл адамның өміріне және сәттіліктеріне төніп тұрған қауіптің мидағы бейнесі.

Мазасыздық бұл – қорқынышты эмоционалды түрде сезіну. Мазасыздану сезіміне алып келетін қорқыныштың салдары бірқатар қиыншылықтарды тудырады: өз қатарындағы құрбыларымен дұрыс қарым-қатынас жасай алмау, ата-анасымен өзара конфликтіге түсу, психикалық жарақат алуы, ата-ана тарапынан қатал тәртіп т.б. ал мұның барлығы баланың тіпті ортамен араласпай, тұйық болуына немесе ызыланғыш, ашушаң болуына әкеліп соғады.



Эмпатия ұғымы

«Эмпатия» ұғымын зерттеу тарихы ХІХ ғасырдың аяғы мен ХХ ғасырдың басында философия, этика, эстетика пәндерінен жарық көрген. Эмпатияны алғаш рет АҚШ психологы Э. Титченер (1867 – 1927) зерделеді. Ол философиядағы “ұнату” сезімінің теориялық негіздеріне сүйене отырып, жанашырлық сезімнің салыстыру мен ұқсату тәсілдерімен түсіндірілетін танымдық негіздерін ашып көрсетті. Эмпатия айқын көрінісі — идентификация. Бұл адамның өзге адамның психикалық жай-күйін өз басынан кешіргендей халде болуы.



Эмпатия түрлері

Эмпатияның эмоциялық түрі. Бұл түр механикалық проекцияға және әңгімелесушінің моторлы және аффективті реакцияларына негізделген. Эмпатияның когнитивті түрі. Бұл бақыланатын мазасыздану интеллект сипатындағы процестерге негізделеді: салыстыру, ұқсастық, қарсылық. Эмпатияның предикативті түрі. Эмпатия, әңгімелесушінің аффекттік реакцияларын болжау қабілетіне негізделген.

Эмпатия

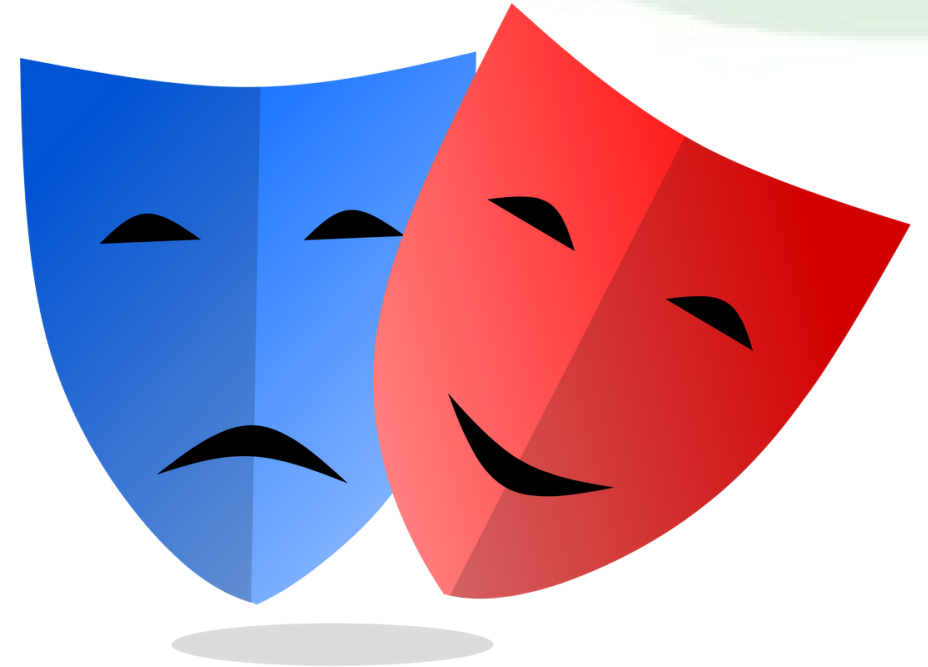
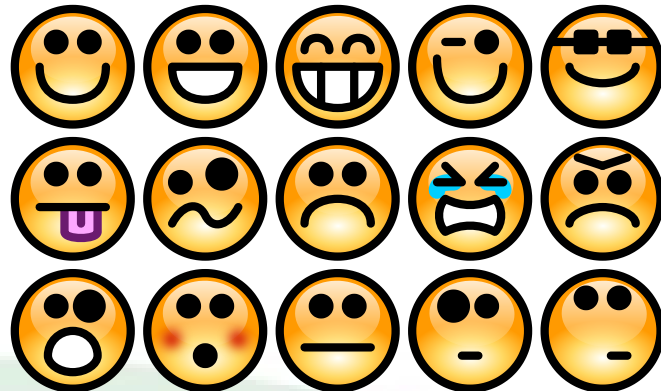
- Белгілі бір жағдайда эмпатия білдіру қабілеттілігі (грек тілінен *empathia* - сезім) – адамды түсіну және оған жанашырлық таныту.



Ситуациялық және тұрақты эмоциялық процестер

□ Аффектер мен эмоциялар

□ Сезімдер мен көңіл-күй





Аффект - күшті және қысқа мерзімді эмоционалды күй, тәндік және физиологиялық реакциялармен айқын көрінетін қозу күйі

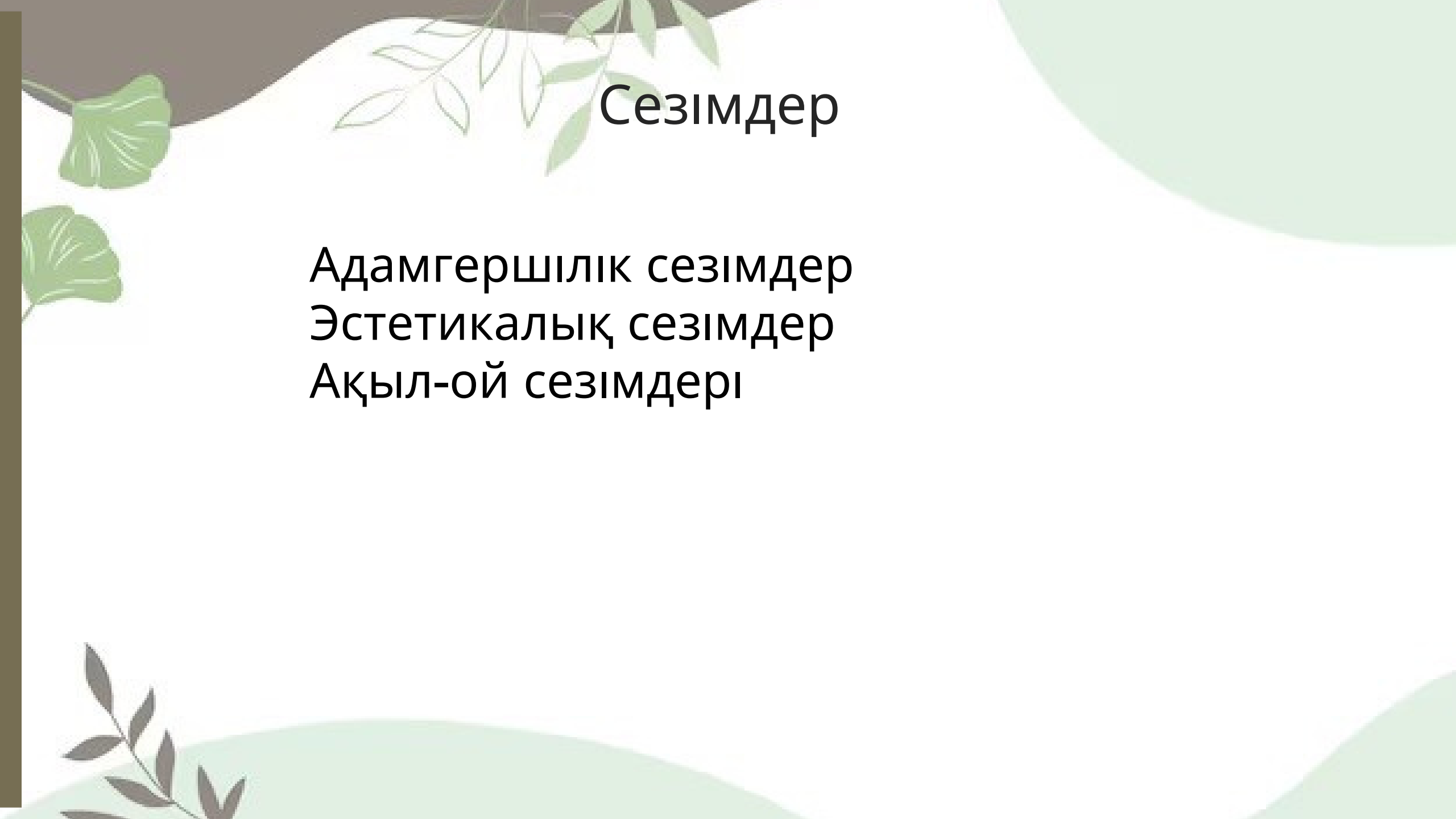
- Ситуациялық сипатта болады
- Еріктің бақылауына бағынбайды
- Аффективті із қалдырады
- Шоғырлануға қабілет
- Сананың тарылуы тән





□ **Сезімдер** - адамның білгілі бір объектілер мен құбылыстардағы тұрақты эмоционалды қатынасы, олардың өзіндік мотивациялық жүйеге сәйкес маңыздылығын көрсетеді.

- Заттық сипатқа ие
 - Қайталанған жағдайда нығаяды
 - Сезімдер мен эмоциялардың сәйкес келмеуі
- 



Сезімдер

Адамгершілік сезімдер
Эстетикалық сезімдер
Ақыл-ой сезімдері

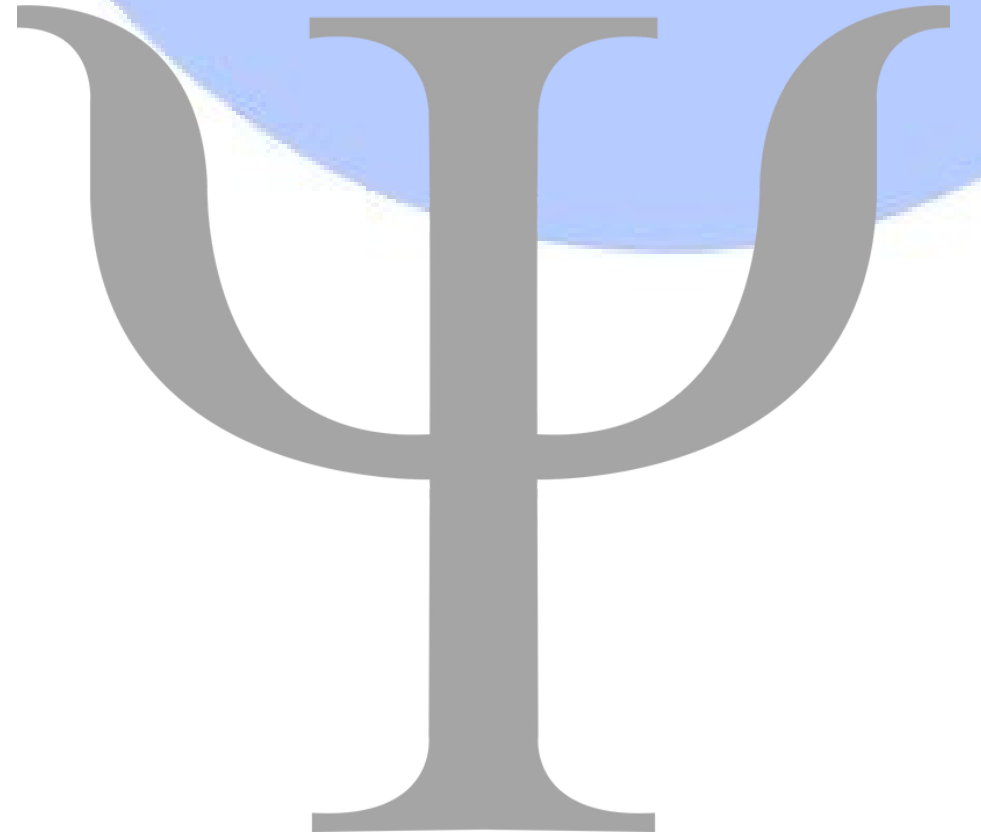


Көңіл-күй – тұлғаның жалпы эмоциялық жағдайы,
жалпы эмоционалды тонның ұзақ өзгеруі.

- Заттық сипатқа емес, тұлғалық сипатқа ие
- Сананың бақылауынан тыс

Сұрақтар

- Эмоция нені білдіреді? Эмпатия
- терминін қалай түсінесіз? Негізгі
- эмоция түрлерін атаңыз.



Эмоцияларды реттеу тәсілдерінің классификациясы:

Эмоцияны
басу

Эмоциялық
трансформация

Эмоциялық
реакция

Эмоцияларды реттеу

Эмоцияларды реттеу – бұладамның эмоционалдық реакциялары мен жағдайларының қарқындылығы мен сапасын бір деңгейде күшейтетін, әлсірететін немесе ұстап тұратын психикалық процестердің кешені. Эмоцияны реттеуді заманауи зерттеушісі Стэнфорд ғалымы Джеймс Гросс эмоцияның реттелуі - реттеушілік күш-жігерді белгілі бір уақыт ішінде өрістетуге деп түсіндіреді. Эмоцияларды реттеуде З. Фрейд, А. Фрейд қорғаныс механизмдері ретінде қарастырса, А. Адлер, А. Бек, А. Эллис, Р. Бэндлер және Д. Гриндер жағымсыз эмоцияларды еңсерудің когнитивті әдістерін ұсынады. А. Лоуэн, К. Рудестам эмоцияны реттеу мен оны басқаруда денеге бағдарланған эмоциялық реакциялар арқылы және би-қозғалыс терапиясы негізінде тұжырымдайды.

Дж. Гросстың эмоциялық реттеу моделі

Эмоциялық реттеу екі кезеңде қарастырылады:

1. Эмоцияның пайда болу алдындағы кезеңдерге бағытталған стратегиялар (antecedent-focused)

2. Жауап реакциясын қалыптастыруға бағытталған стратегиялар (response-focused)

Бірінші кезең үшін модельде эмоционалдық реттеу стратегияларының

4 классы ұсынылған:

1. Жағдайды таңдау (situation selection);

2. Жағдайды түрлендіру (situation modification);

3. Зейіннің бөлінуі (attentional deployment);

4. Когнитивті өзгеріс (cognitive change).

Екінші кезеңде бір ғана класс стратегиясы ұсынылған: жауап модуляциясы (response modulation).

Қиын жағдайларды шешу механизмдері



Эмоцияны басқару үшін қосымша кеңестер:

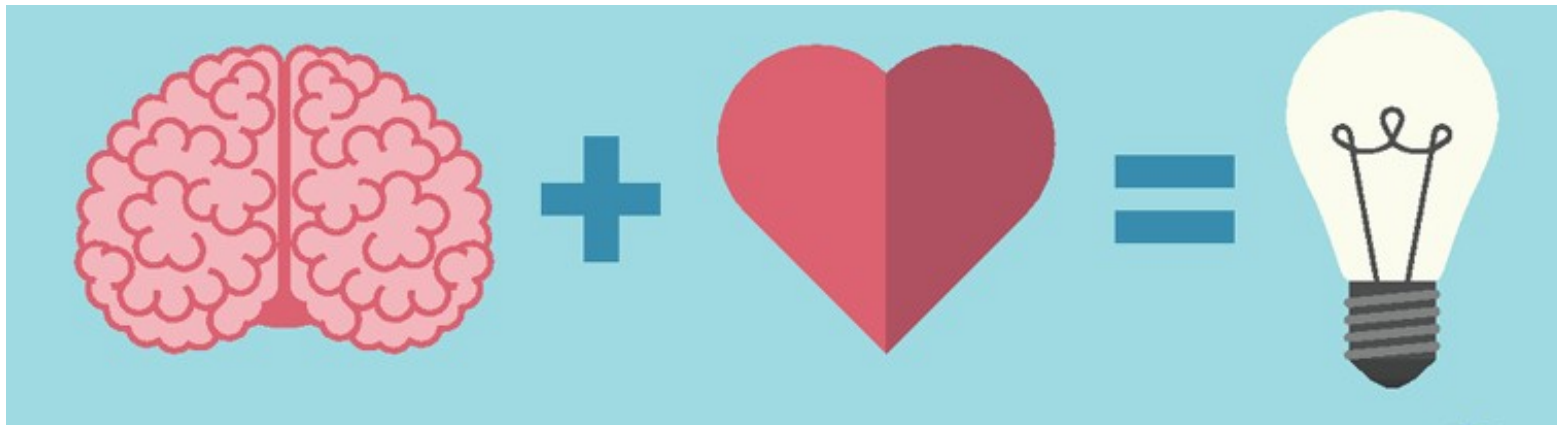
- Өткен күннің эмоциясы болашақ өміріңізге кедергі жасамауын қадағалаңыз;
 - Кейбір жаттығулар, мәселен, фильм көру, кітап оқу, ас ішу, спортпен
 - айналысу жағымды эмоцияларды тудыруы мүмкін. Қаншалықты позитив
 - сыйлайтын істермен айналыссаңыз, соншалықты көңілді боласыз; Қандай
 - істер жарқын көңіл сыйлайтынын, ал керісінше қай істер негатив
 - сыйлайтынын таразылап алған соң, ашу мен қайғыға төтеп беру оңайға
 - түспек; Сіздің ашуыңызды тудыратын себептерді анықтап, олардан аулақ
 - болыңыз; Есіңізде болсын, эмоцияны елемей қою – оның жоқтығын
 - білдірмейді; Жақсы мен жаманды айырып, оларды арнайы күнделікке жазып
 - отырудың да пайдасы бар. Мұны кешке және түнгі уақытта жазу керек;
- Абыржымаңыз, сабырлы болыңыз; Негативтілікті тудыратын жәйттарға қаншалықты төтеп бере алатыныңызды ойлаңыз, жаттығыңыз; Қандай да бір жағдайды бес жыл өткен соң қалай бағалайтыныңыз жөнінде ойлаңыз;

Сұрақтар

- Эмоцияны реттеудің негізгі тәсілдерін атаңыз.
- Қиын жағдайлардан шығуға қатысты өз тәжірибеңізбен бөлісіңіз.



Эмоциялық интеллект





Интеллект коэффициенті IQ — адамның интеллект дәрежесінің сандық бағасы (ақыл-ой дамуының коэффициенті).

EQ- эмоциялық дамудың сапалық коэффициенті, өмір бойы даму үстінде болады.



Эмоциялық интеллект

Эмоциялық интеллект – адамның өзінің және өзгелердің эмоциясын түсіну және олардың эмоциялық күйіне бейімделу икемділігі. Эмоциялық интеллект идеясы Эдуард Торндайк, Джой Гилфорд, Ганс Айзенк сынды авторлар зерттеуге алған «әлеуметтік интеллект» ұғымынан шыққан. 1990 жылы Питер Салоуей «эмоциялық интеллект» ұғымын алғаш анықтап, оны «эмоцияда көрінетін тұлға көріністерін қабылдау және түсіну, интеллектуалды үрдістер негізінде эмоцияны басқару» деп тұжырымдайды. Эмоциялық интеллект төрт бөлімнен тұрады: 1) өзінің және басқа адамның эмоциясын қабылдау немесе сезіну қабілеті; 2) өз эмоциясын ақыл-ойға бағыттау; 3) эмоция көріністерін түсіну қабілеті; 4) эмоцияны басқара білу.



Эмоциялық интеллект құрылымы

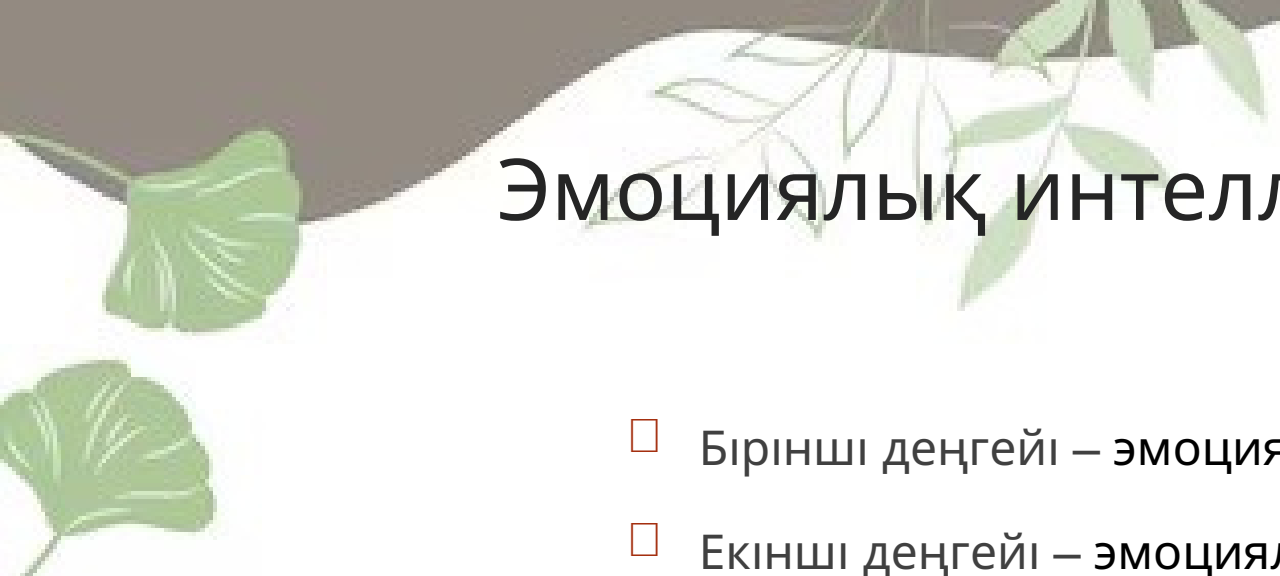


Эмоциялық интеллект компоненттері

	Жеке тұлға Өзіндік сана: Эмоционалды өзіндік сана;	Басқа адамдар
Сана	Өзін-өзі нақты бағалау; Өзіне деген сенімділік. Өзін меңгер алу: Эмоциялық өзін-өзі бақылау,	Әлеуметтік сана: Эмпатия; Корпоративтік сана; Қызмет көрсетуге бағдары
Мінез-құлық	Сенімге лайықты әрекеттер; Саналылық	Өзара қарым-қатынас менеджменті: Басқа адамдарды дамыту; Басқа адамдарды шабыттандыру; Қоршаған ортаға әсер ету

Эмоциялық интеллектінің дамуы

Д. Майерс: «эмоциялық интеллектуалды адамдар өзіндік санасының жоғары дәрежеде дамуымен ерекшеленеді. Олар өз эмоциясына дисфункционалды депрессия, мазасыздық, ашу арқылы нұқсан келтірмеуге тырысып, өмір сүреді. Олардың жанашырлық (эмпатия) көрсете білу қабілеті айналадағы адамдардың эмоциясын дұрыс түсініп, олармен үйлесімді қарым-қатынас орнатуға мүмкіндік береді, олар достарына, әріптестеріне қалай қолдау көрсету керектігін, дау-жанжалды қалай шешу қажеттігін біледі», деп түсіндіреді. Эмоцияларды түсіну (ақыл) оларды білдіруден (реакция – физиология) әлдеқайда күрделі. Эмоциялық интеллект – психикалық денсаулықтың да, тәндік денсаулықтың да кепілі.



Эмоциялық интеллектінің даму кезеңдері:

- Бірінші деңгейі – эмоцияны білдіру қабілеті.
 - Екінші деңгейі – эмоцияларды бағалау.
 - Үшінші кезең – эмоцияларды талқылау және оларды пайымдауда пайдалану, түсіну кезеңі
 - Жоғарғы деңгейі - эмоцияларды басқару.
- 



Сұрақтар:

- ☐ Эмоциялық интеллект дегеніміз не? ЭИ
- ☐ құрылымдық компоненттерін атаңыз.

Эмоциялық интеллект көріністері

- эмоциялық сөздік қоры бай; басқа
- адамдар қызыға қарайды;
- өзгерістерге дайын, ашық; қай
- уақытта бас тарту керектігін
- біледі; мадақтауларды күтпестен
- бере алады; өз өмірін
- рахаттандырады; ұйқысы қанық;
- ешкімнің көңіл-күйін бұзбайды;
- өзгерістерге тез ауыса алады;
- кемелдікке ұмтылады.

Эмоциялық интеллект деңгейі жоғары адамдар:

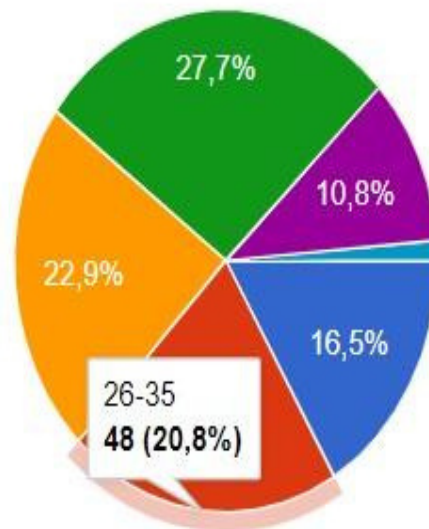
Адамның эмоциялық интеллектісі EQ неғұрлым жоғары болуы, оның бақытты сезінуін және зор махаббатты сезінуін, берік, адал достықты және кәсіби қарым-қатынаста табыстылықты қамтамасыз етеді.



Қазақстандағы бақыт индексін зерттеу

ваш возраст

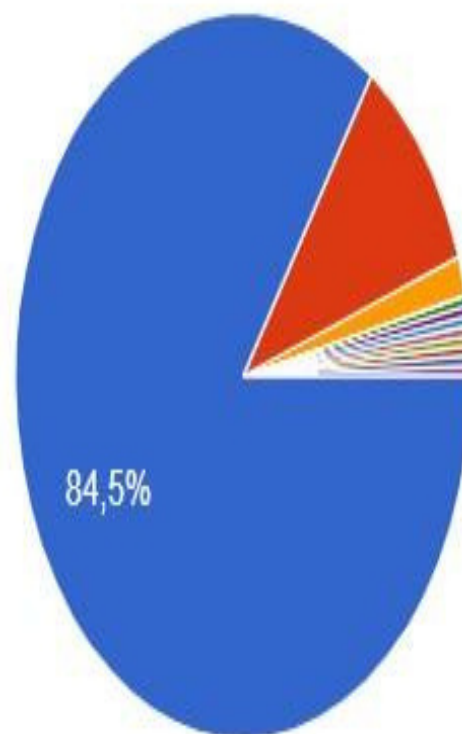
231 ответ



- 18-25
- 26-35
- 36-44
- 45-55
- 56-63
- от 66

вы считаете себя счастливым?

226 ответов



да

нет

Иногда

Иногда да, иногда нет

когда как

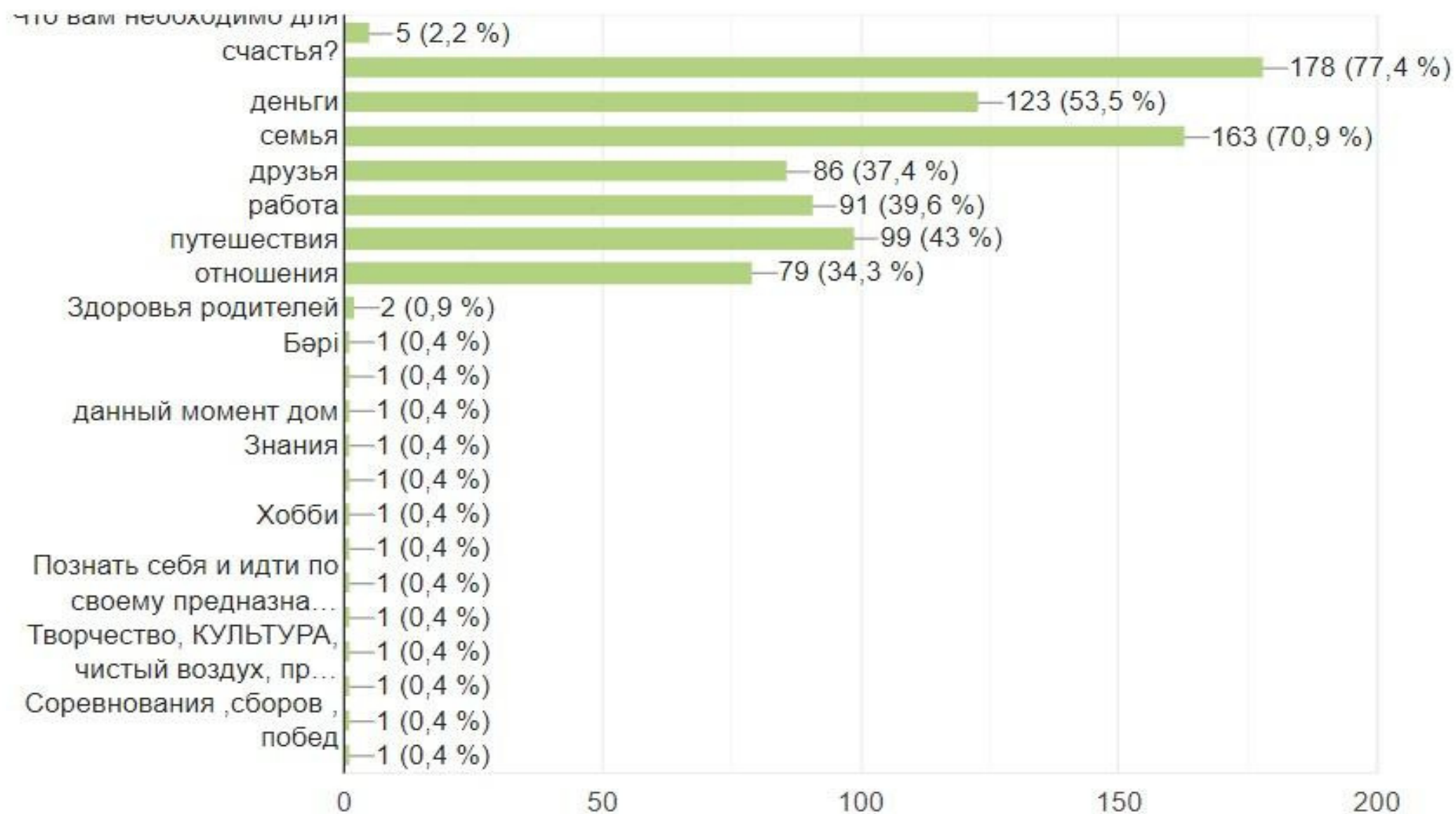
Навсегда

Не всегда

В целом да, но не достигла полного...

▲ 1/2 ▼

230 ответов



Ник Вуйчичтің видеоролигін
тамашалайық...

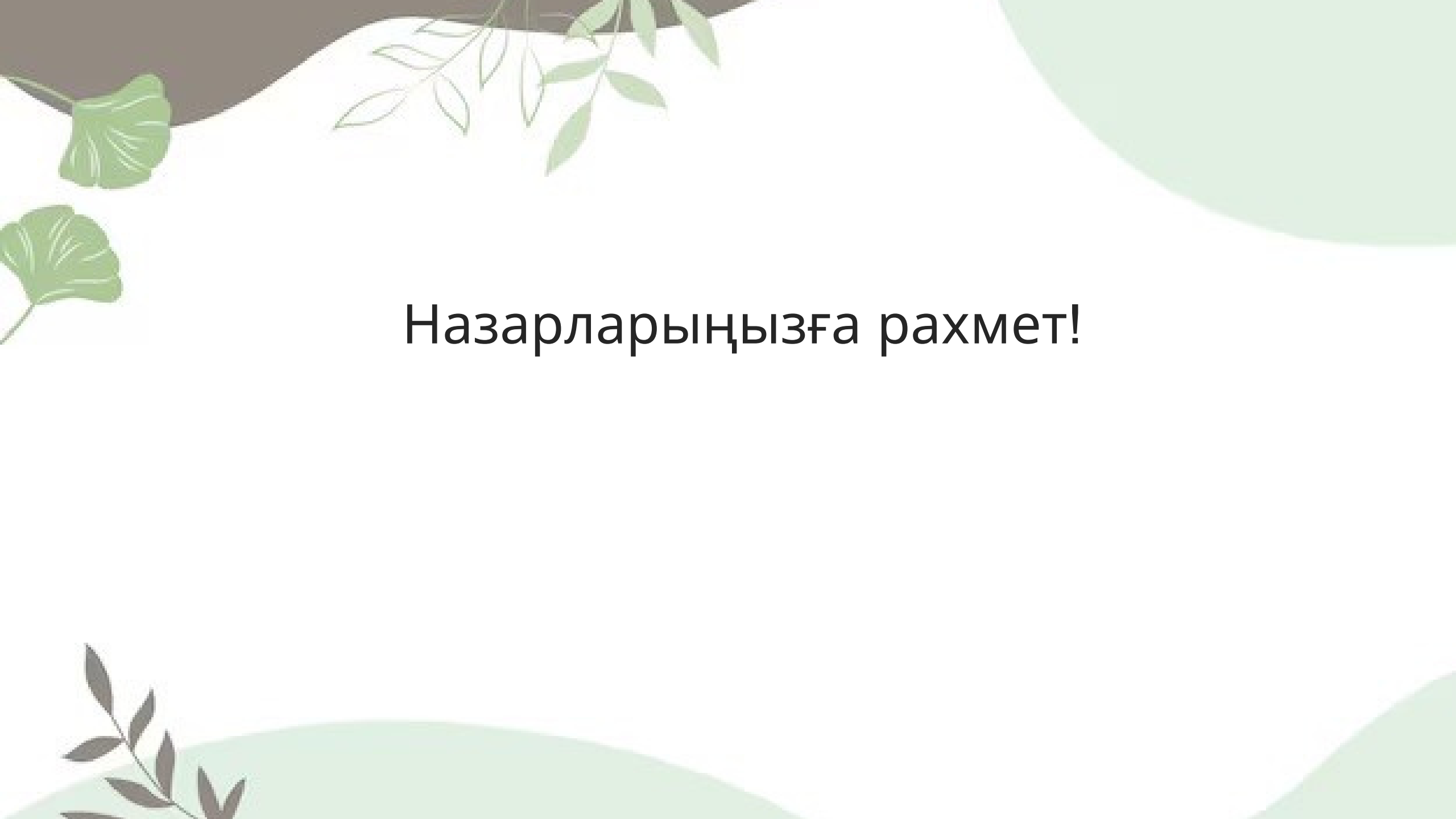


Бақылау сұрақтары

- ☐ “Эмоция” сөзінің пайда болуы.
- ☐ Эмоцияның заманауи анықтамасы.
- ☐ Эмоцияның қорғаныс функциясын түсіндіріңіз.
- ☐ Эмоцияның сигналдық функциясын қалай түсіндірер едіңіз?
- ☐ Эмоцияны реттеудің негізгі тәсілдерін атаңыз.
- ☐ Эмоциялық интеллектіні анықтауға бағытталған тесттерді атаңыз.
- ☐ Эмоциялық интеллект түсінігі мен құрылымы.
- ☐ Қазақстандықтардың бақыт индексінің басты көрсеткіштері

Дерек көздері

- Годфруа Ж. Что такое психология. Том 1. – М.: Мир, 2005 г. – 496 с. Годфруа Ж. Что такое психология. Том 2. – М.: Мир, 2005 г. – 276 с.
- Даниел Гоулман. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. Изд-во Манн, Иванов и Фербер: 2018. -560 с.
- Корягина, Н. А. Психология общения : учебник и практикум для академического бакалавриата /Н. А. Корягина, Н. В. Антонова, С. В. Овсянникова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 440 с.
- Маклаков А.Г. [Общая психология учебное пособие для вузов и слушателей курсов психологических дисциплин] Питер, 2012. – 582 с.
- Кетс де Врис М. Мистика лидерства. Развитие эмоционального интеллекта [Текст] / М. Кетс де Врис. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2019, – 278 с.
- П. Экман: Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь. Ред. Ильин Е. П. Издательство: Питер, 2018 г. Серия: Сам себе психолог, 334с.
- http://kpfu.ru/portal/docs/F792911052/etnopsihologiya.i.krosskulturnaya.psihologiya..Razrabotchik.Alisha.v.B.S._6.pptx
- Интернет көздерінен алынған суреттер және видеоролик

The background features a light green gradient with stylized green foliage and hills. In the top left, there are two fan-shaped leaves and a sprig of leaves. In the top right, a large green circle is partially visible. In the bottom left, there is a sprig of leaves. In the bottom right, a green hill shape is partially visible.

Назарларыңызға рахмет!