

8 дәріс.

Эмоция және сезім.

# Жоспар

1. Эмоция жөнiнде түсiнiк
2. Эмоцияның қызметтерi
3. Эмоцияның формалары және негiзгi түрлерi
4. Сезiмдердiң психологиялық сипаттамасы
5. Жоғары сезiмдер

Эмоция дегеніміз – адамның органикалық мұқтаждықтарын қанағаттандыру не қанағаттандырмауға байланысты туатын психикалық күйлер.

“Эмоция” ұғымы– “емовера” деген латын сөзінен, “эмоцион” дейтін француз сөзінен шыққан. Қазақша мәні – тітіркендіру, толқу. Бұл – жан дүниесінің сыртқы және ішкі әсерлер салдарынан ызалану, қаһалану, қорқу мен шаттану сияқты жағдайларының көрініс беруі.

Эмоция – адамдар мен жануарлар дүниесінде де көрініс беретін кейіп. Эмоциялық күй адамды іс-әрекеттерге шабыттандырып, тиісті нәтижелерге жеткізеді немесе көңіл-күйін жабырқатып, іс-әрекетін бейберекетсіздікке ұшыратады.

Іс-әрекетке ықпал жасау тұрғысынан эмоциялар **стеникалық және астеникалық** болып бөлінеді. Стеникалық эмоциялар адамға қуат беріп, іс-әрекетке ынталандырады. Бұл жағдайда адам "тау қопаруға" дайын тұрады.

Эмоцияның қазіргі заман тарихы У. Джемстің 1884 ж. жарияланған “Эмоция деген не” атты мақаласынан басталады. У. Джемс және Г. Лангенің пайымдаған теориялары бойынша: сезімнің туындау себебі – сыртқы ырықты қозғалыстар, сонымен бірге, ішкі ырықсыз жүрек толғаныстарынан болатын адамның кейіп өзгерістері. Осы өзгерістерден туындайтын адам әсерлерінің бәрі – эмоциялық күйді танытады. “Біздің қайғыруымыз – жылағанымыздан; қорқуымыз – қалтырауымыздан; қуанғанымыз – күлгенімізден” делінген (У. Джемс).

## Эмоцияның қызметтері

Эмоциялар мынадай функцияларды атқарады: бағалаушы, сигналдық, оятушы және коммуникативті, сонымен қатар физиологиялық және танымдық процестерге әсер ету функциясын атқарады.

## Эмоцияның түрлері:

Өте күшті эмоциялық әрекет көрінісі - **аффект** қысқа да қарқынды өтуімен ерекшеленеді. Бұл сезім құбылысы субъекті үшін өте қажетті болған өмір жағдайларының кенеттен өзгеріске түсуінен болады. Аффектте адамның қозғалыс әрекеттері ұстамсыз күйге келіп, ішкі ағзалар қызметі күйзеліске ұшырайды: тілден қалады, жүрегі ұстайды, есінен танады т.б. Бұл қорыққаннан да, қатты қуаныштан да болады.

Адамның көңіл-күйінің кейпін білдіретін жәйттің бірі психологияда **фрустрация** (көңілдің бұзылуы, межелі істің жүзеге аспай қалуы) деп аталады. Жоспарланған ісі мен мүдделі мақсаты түрлі себептер мен кедергілерге ұшырып, адам оған ренжиді, көңілі құлазып, қайғырып, күйзеледі, ашуға булығыады.

Адам көңіл күйінің ерекше көріністері стресс және дистресс болып табылады. “Стресс” сөзі ағылшын тілінен аударғанда – зорлану, қысым жасау деген мағынаны білдіреді. Стрестік күй – соңғы 30-35 жыл ішінде ғылым мен техниканың, өнер мен білімнің тасқындап дамуына орай және экологиялық жағдайдың қолайсыздығына сәйкес адамда пайда болған эмоция мен сезімнің көрінісі. Адам осындай стрестік күйдің психологиялық ерекшеліктерін біліп, оған бейімделуі қажет.

Сезімдер деп тұрақты, эмоциялық боялған тұлғалық құрылымдарды айтамыз, онда адамның біреуге немесе бір нәрсеге деген қатынасы бейнеленеді: біреуге деген махаббат сезімі, патриотизм сезімі, ұят сезімі, т.б.

Әрбір сезімде сәйкес эмоцияларды бастан кешулердің жеке тәжірибелері шоғырланған.



## Сезімдердің түрлері.

Ақыл-ой сезімі адамның таным қажеттіліктерімен тығыз байланысты. Таным қажеттіліктерін оятатын көркем әдебиет, теледидар, өнер, компьютер бағдарламалары.

Эстетикалық сезім адамдардың сұлулыққа, әсемділікке, табиғатқа деген сезімін ояту. Өнер, музыка, көркем шығармалар, шешендік өнер, поэзия, республикада кең таралған көрермендердің көңілінен шыққан, жүрегіне жол тауып баурап алатын ақындар сайысы, адамның жан дүниесін тереңдетіп оны шабыттандыра түседі.

Адамгершілік сезім демократия және гуманистік, гуманитарлық үстемдік ететін қоғамдағы адамгершілік сезімдер – борыш сезімі, әр адамның өз халқы алдындағы азаматтық қасиеттерін құрмет тұтуы.

Адамдар арасындағы қатынас екі негізгі қарым-қатынас каналымен жүзеге асырылады. Олар: вербалды және вербалды емес.

Вербалды қарым-қатынас тіл, сөйлеу арқылы жүзеге асады. Тіл – сөз жүйесі, сөздерді дұрыс құрастыру, ойды сөзбен толық жеткізу, дыбыстың, интонацияның, сөздің нақтылығы. Тілдік дыбыстық құбылыс – сөз темпі, дауыс ырғағы, ритм, тембр, дикция.

Вербалды емес қарым-қатынас - «дене тілі», «ым-ишара тілі» деген ұғымдармен байланысты. Бұл қарым-қатынас құралына – поза, ым-ишара, мимика, визуалды қатынас, тұлғааралық дистанция.

Вербалды емес қарым-қатынас ерекшеліктеріне байланысты зерттеулерді шетелдік ғалымдардың: Пол Экман, Аллан Пиз, Барбара Пиз, Роджер Акстел, Альбер Мерабян, Альберт Шефлен, В.Б. Шапарь, Э. Холл, Д. Ньюренберг, Г. Калеро, С. Данкелл, А. Штангль, Карстен Нимиц, А.Л. Ярбус, т.б. еңбектерінен көруге болады.

## **Бақылау сұрақтары:**

1. Эмоция және сезім анықтамасы және олардың сипаттамалары?
2. Эмоция және сезімнің негізгі түрлерінің жіктемесін көрсетіңіз?
3. Эмоция қызметтеріне сипаттама беріңіз?
4. Эмоция мен сезімнің арақатынасы мен ерекшеліктерін суреттеңіз.

# ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

## Негізгі

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию.- М., 2009.
2. Жақыпов С.М. Жалпы психология негіздері: дәрістер курсы. - Алматы, 2008.- 159.
3. Жақыпов С.М. Жалпы психологияға кіріспе. – Алматы, 2013.
4. Жарықбаев, Қ. Жантануға кіріспе. - Алматы: "ИНФОРМ - АРНА", 2009.- 187.