**МОДУЛЬ – 4 ПСИХОЛОГИЯ**

**Дәріс 3. Эмоциялар және эмоционалдық интеллект**

**Жоспар:**

1.1. Адам өміріндегі эмоцияның рөлі, оны түсіну және эмпатияға қабілеттілік

1.2. Эмоцияның формалары мен негiзгi түрлерi және Эмоциялық күйзелiстердiң негiзгi қасиеттері

1.3. Эмоционалдық интеллект анықтамасы және тұлғаның даралық сипаттамасы ретінде

1. Эмоция (фр. emotion, лат. enoveo — толғану) — адам мен жануарлардың сыртқы және ішкі тітіркендіргіштер әсеріне реакциясы; қоршаған ортамен қарым-қатынас негізінде пайда болатын көңіл-күй.

Эмоция организмнің әр түрлі қажетсінулерге қанағаттануына (ұнамды эмоция) немесе қанағаттанбауына (ұнамсыз эмоция) байланысты.

Эмоция адамның психикалық өмiрiнде ең алғаш пайда болды және бала эмоцияның арқасында психикалық өмiрге бейiмделедi. Демек, баланы әлеуметтiк айналамен эмоция ғана бiрiктiредi.

**Адамдардың рухани өмiрiндегi ұят, қуаныш, үрейлену, таң қалу т.б. түрлi уайымдар бiр-бiрiн өзара орын ауыстырумен толықсуын эмоция деп атаймыз.**

Эмоция - бұл ерекше психикалық құбылыс әсерiмен бiрге, адамдардың уайым түрiнде өзiне пайдалы әртүрлi құбылыстар мен заттардың субъективтi бағалануы мазмұнының көрiнiсi. Эмоция адамдарға қоршаған әлемдi тануға бағыт-бағдар бередi: пайдалы-зияндылығы және т.б. жатқызамыз.

Психологияда эмоцияларды өзгертуге, отбасында, өнерде, педагогтарда, клиника, шығармашылықта яғни, адамдардың барлық іс-әрекетіне қатысады деп есептейді. •Эмоцияның зерттелу тарихы У. Джемстің 1884 жылы жарияланған «Эмоция деген не?» атты мақаласынан басталды. •В.К. Вильнюс эмоцияларды жеке процестер ретінде емес, тұлғаның бүтіндей қызмет етуінің көрінуі ретінде қарастырады. •Эмоциялардың теориялық мәселеріне Л.С. Выготский көп көңіл бөлген, ол эмоциялармен субъектінің сезімдік заттың іс-әрекетімен байланысының ішкі психологиялық механизмі ретінде қарастырады, олар организмді белсенділікке ынталандырып, оның қоршаған ортамен өзара қатынасын оятады және реттейді деді.

•А.Н. Леонтьев, Б.И. Божович эмоциялардың дамуы мінез-құлық мотивтерінің дамуымен, баланың жаңа қажеттіліктерімен қызығушылықтарының пайда болуымен тығыз байланысты екенін көрсетеді. •Я. Рейковский эмоциялар адамның әрекетін реттейді деп есептейді, яғни эмоционалды процестердің дұрыс жүрмеуі психиканың ауытқуларының бастамасы болып табылады. •О.К. Тихомирова ойлау іс-әрекетін дәл эмоциялар реттейді деп есептеген. Ол лабораториялық үлгілерде ойлау тапсырмаларын шешу барысында пайда болатын эмоциялардың пайда болу жағдайы және қызметерін шешуді үсынған. Сонғы жылдардың эмоцияны әлеуметтік психологияның өкілдері эмоцияларды вербалды емес қарымқатынас рөлінде зерттеді.

**Эмоционалдық құбылыс құрылымында үш компоненттi көрсетуге болады:эмоция пәнi,эмоционалды уайым** және **қажеттiлiк** (мотив-түрткiлер).

Эмоция пәнiне адамның өмiрiнде эмоционалдық уайымдардың тууына байланысты кез-келген адамға мәндi құбылыстардың көрiнiсi. Олар мынадай болуы мүмкiн: емтиханда алған баға, жұмысқа кешiгу, табиғат құбылысы, бiреулердiң қылығы және ой-пiкiрлер т.б. Мұндай мағыналы уақиғалар мен жағдаяттар **эмоциогендiк деп аталады**. Уайымдар эмоция пәнiнiң мазмұнын анықтайды.

**Эмоционалды уайымдар эмоционалдық құбылыстардың негiзгi компонентiн құрайды, яғни адамдардағы эмоциогендiк жағдаяттары: түсiнбеушiлiк, шошу, таң қалу т.б. субьективтi реакциялар туғызады.**

Қажеттiлiк эмоционалды құбылыстың үшiншi компонентiн құрайды. Қажеттiлiк адамның iшкi психологиялық негiзi (көрсеткiштерi) болып бағаланады. Болып жатқан немесе өтiп кеткен жағдаяттардың мәнi қәзiргi жағдайда өзектi қажеттiлiгiмен белгiлi бiр мөлшерде байланысы, қажеттiлiктерге кедергi немесе қанағаттандыруға жағдай жасау. Мағыналық әрқашанда қажеттiлiктермен белгiленедi. Мысалы, аш адамда эмоциялық уайымдармен байланысты көп жағдаяттар туындайды. Бiрақта сол жағдаяттар тек тамақ қажеттiлiгiнқанағаттандырғаннан кейiн адамға мағынасы мәнсiз болуы мүмкiн.

Әсiресе қуаныш эмоциясы осы жөнiнде ғалым Р.Х.Шакуров өте жақсы айтып кеткен. Бiздiң бойымызда қуанышымыз өмiрге деген қызығушылығымызды шақырады және сол арқылы дем бередi. Қоғамға пайдалы шындық бiздiң бойымызға қуаныш әкеледi.

Жағымды эмоциялар адам өмiр жолын таңдау барысында өмiрлiк бағдар бередi. Жағымсыз эмоциялар керiсiнше ояту функцияларын орындайды.

Эмоциялар адамның физиологиялық функцияларына өте қатты әсер етедi, себебi эмоция олармен қосылып ортақ психофизиологиялық жүйенi құрайды. Сондықтан да эмоциялар әрқашанда ағзаның азды-көптi өзгерiстерiмен бiрге жүредi. Физиологиялық фукнцияларды эмоция арқылы реттеу мүмкiндiктерi өте көп.

**Эмоциялар адамның санасы мен танымдық процестерiне де дәл осылай әсер етедi. Эмоциялардың әсерiмен олардың мүмкiндiктерi мен фукнциялық сипаттамалары қатты өзгерiске үшырай алады (жақсарады немесе нашарлайды). Мысалы, адам қатты стрестiң әсерiнен ойлауы, есте сақтауы, зейiнiн тұрақтандыруы, нашарлауы, өзi әрекеттерiн саналы бақылауының төмендеуi мүмкiн. Эмоциялық механизмдердiң негiзiнде творчествалық ойлау мен қиял жұмыс iстейдi. Эмоциялық күйде болмаған оқиғалар бейтарапқа қарағанда жақсырақ есте сақталады**.

Эмоцияның бұл функциялық ерекшелiктерiнiң практикалық мәнi маңызды.

Эмоциялар iшкi психикалық процестер болып табылады. Бiрақта олар сырттай жақсы көрiнедi: мимикадан, көзқарасынан, әрекеттерден, қимылдан, елестен, интонациядан және сөйлеудiң басқа да ерекшелiктерiнен. Бұл басқа адамдардың эмоциялық күйiн түсiнуге және олармен нәтижелi қарым-қатынас жасауға мүмкiндiк бередi.

**Эмоцияны түсіну және эмпатияға қабілеттілік Сезімдер мен эмоциялардың сапалық ерекшеліктері: 2. Актив (қажырлы) және пассив (солғын) сапалықтар: •стеникалық - күшті, сергітетін; белсенділікті арттырады, қоздыратын, жандандыратын (қуаныш, ашу) эмоциялар •астеникалық - пассивті, белсенділікті басады, қаттылықты тудырады, мақсатқа жетуге кедергі келтіреді (қорқыныш, сағыныш) 1. Қарама-қарсы, полярлық сапалықтар 3. Жігерлену және кернеуден босану немесе шешіну Мысалы: студенттің емтиханнан өтуі, спортпен айналысатын адамның мәреге жетуі, шешуші кезеңдері болып табылады.**

**Эмоцияны реттеудің әдістері мен механизмдері:эмоцияларды қайта қарастыру және эмоцияларды басу Эмоцияның түрлері: 1.Қарапайым эмоциялар: ашулану, қуану, ренжу, тобалау, қорқу жек көру т.б. 2.Күрделі эмоциялар: аффект, стресс, фрустрация, құмарлық, көніл күй Аффект дегеніміз - дауылды, бұрқырауды еске түсіретін күшті, қысқа мерзімді эмоционалды жағдай. Аффект кенеттен пайда болады және осы сәтте адам өзін-өзі басқара алмайтын сияқты, толықтай күйзеліске бағынады. Аффектте адам «басын жоғалтады» және жағдайды талдамай, ескерусіз әрекеттерді орындайды, мысалы, ол қолына түскен затты лақтырып, сындырып, үстелге ұра алады.**

Фрустрация, (латын сөзі - жоспардың бұзылуы) тұрақты жағымсыз эмоциялық күйге душар ететін шектен асқан қанағаттанбаушылық яғни, тұлғаның алға қойған мақсаты мен стратегиялық жоспарларының бұзылуы фрустрация туғызады. Фрустрация қанағаттанбаушылық дәрежесі адамның төзімін тауысарлықтай болған жағдайда көрініс береді. Фрустрацияға көбінесе эмоцияға берілген, қызба, өмір тартысында шынықпаған.

Құмарлық, бұл қажеттіліктерді қанағаттандыруға бағытталған және ұзақ уақыт бойына адамды қызықтыратын жарқын, күшті эмоционалды жағдай. Құмарлық – адамның белсенді ісәрекетін оятатын күшті сезім. Құмарлық адамның есі-дертін жаулап алады, және құмарлық объектісімен байланысты емес қалғандардың бәрі, екінші, маңызды емес, ұмытылған және ескерілмеген болып көрінеді. Мәселен, өз жұмысына жаны құмар ғалымдар сыртқы келбетке мән бермеген, ұйқы мен тамақты ұмытып кеткен.

Құмарлықтың маңызды сипаттамасы оның ерікті сферамен байланысы болып табылады, өйткені ол үлкен күш пен қуатқа ие бола отырып, адамды қызметке ынталандырады. Сонымен бірге, құмарлықтың қайда бағытталғаны өте маңызды. Бағыт тұрғысынан ол жағымсыз және жағымды болуы мүмкін.

Өздеріңіз білетіндей, адамға оның қажеттіліктерін қанағаттандырудан бастап эмоционалды күй күйзелісі тән. Адамның сезімдері материалдық және одан да күрделі қажеттіліктерге негізделген - рухани, бұл күйзелістің ерекше формасын жоғары сезімдерді тудырады.

Сезімнің келесі түрлері ажыратылады: 1.Моральдық сезімдер адамның өзінің және басқалардың әрекеттері мен қылықтарын адамгершілік нормаларына және ережелеріне (ізгілікке, әділеттілікке, парызға) сәйкес моральдық бағалауға негізделген. 2.Интеллектуалды сезімдер таным мен шығармашылық үдерісін сүйемелдейді. Таң қалу мен әуесқойлық, білуге құмарлық пен жаңалық ашқанға деген қуаныш, күмәндану - мұның бәрі интеллектуалды және эмоционалды сәттердің өзара байланысының дәлелі. 3.Эстетикалық сезімдер адамның табиғаттағы, өнердегі, адамдар өміріндегі әсемдіктерге деген эмоциялық қатынасын білдіреді. Олар тұлғаны байытады, оған жеке өзіндік ерекшелік береді.

**Эмоционалды интеллект** - адамның өзінің және өзгелердің эмоциясын түсіну және олардың эмоциялық күйіне бейімделу икемділігі.

**Интеллект** (лат.*іntellectus* — таным, ұғыну, аңдау) - жеке тұлғаның ақыл-ой қабілеті. Ақыл-ой сезімі адамның таным әрекетімен байланысты. Алғашында бұл термин адам психикасының орынды ойлау функцияларын белгілесе, казіргі кезде оған барлық танымдық үрдістер кіреді.

Интеллект - адамның болмысты тануының негізгі нысаны. Интеллект - ақпаратты мақсатты бағытта қайта өңдеуге, реттеуге, оқуға қабілеттіліктің күрделі жүйелерінің танымдық іс-әрекеті.

Эмоциялық интеллект (ЭИ) дегеніміз өз сезімдері мен өзге адамдардың сезімдерін түсінуге, өзіне мотивация туғызып, өз эмоцияларын да, басқа адамдарға қатысты эмоцияларды да басқара білуге қабілеттілікті білдіреді.

Бұл анықтама академиялық қабілеттерден ерекшеленетін, бірақ оларды толықтыратын және ақыл - ой дамуының коэффициентімен бағаланатын таза танымдық қабілеттерді сипаттайды.

## **Эмоционалды интеллекттің қысқаша хронологиясы**

1930 - Эдвард Торндик «әлеуметтік интеллект» ұғымын басқа адамдармен тіл табысу мүмкіндігі ретінде сипаттады.

1940 - Дэвид Вехслер ақыл-ойдың аффективті компоненттері өмірде сәттілікке жету үшін қажет болуы мүмкін деп болжайды.

1950 - Авраам Маслоу сияқты гуманистік психологтар адамдардың эмоционалдық күштерін қалай қалыптастыруға болатындығын сипаттады.

1975 ж. - Говард Гарднер «Сынған ақыл» шығарды, онда ол бірнеше интеллект ұғымымен таныстырады.

1985 ж. - Уэйн Пейн «Эмоционалды интеллект» терминін докторлық диссертациясында «Эмоцияны зерттеу: эмоционалды интеллекттің дамуы» деп атады.

1990 - Психологтар Питер Саловей мен Джон Майер Imagination, Cognition және Тұлға журналында «Эмоционалды интеллект» атты анықтамалық мақаласын жариялады.

1995 ж. - Эмоционалды интеллект ұғымы психолог Даниэль Големанның «Эмоционалды интеллект» кітабы жарық көргеннен кейін танымал болды. Бұл кітап бір жарым жыл ішінде The New York Times газетінің жазуы бойынша ең көп сатылатын кітаптар тізімінде қалды. 2006 жылы 5 000 000-ға жуық дана отыз түрлі тілде сатылған болатын және ол көптеген елдерде бестселлер болды.

Даниэль Големан Бұл Эмоционалды интеллект адамның сезімдерін дұрыс және тиімді білдіруі үшін олардың сезімдерін басқару қабілеті деп сипаттайды. Големанның айтуынша, Эмоционалды интеллект - бұл жұмыс орнындағы жетістіктің ең үлкен болжаушысы

Эмоционалды интеллект идеясы Э.Торндайк, Дж.Гилфорд, Г.Аизенк сияқты авторлар қарастырған әлеуметтік интеллект ұғымынан шықты. ЭИ-тің ашылуын болжаған ең алғашқы жұмыс 1920 ж. Р.Торндайк жүргізген зерттеу болды. Бұл автордың моделі бойынша интеллектуалдық әрекеттердің жалпы негізі «кӛптеген жекелеген факторлардың ӛзара әрекеттестігінде ашылды».

Э.Торндайк алғашқы болып жалпы интеллектінің әлеуметтік интеллект –«басқаларды түсіне білу және қоршағандарға қатысты өзін-өзі дұрыс ұстау немесе ақылмен әрекет ету қабілеті» сияқты бөлігін бөліп көрсетті.

Эмоционалды интеллект ұғымына Х.Гарднер ерекше жақын келді, ол өзінің көптеген интеллект теориясының аясында ішкі тұлғалық және тұлғааралық интеллектіні сипаттады. Оның осы ұғымдар аясына сыйдырған қабілеттерінің ЭИ-ке тікелей қатынасы бар. Мысалы, ішкі тұлғалық интеллектіні ол «өзінің эмоциялық өміріне, өзінің аффектілері мен эмоцияларына апаратын жол: сезімдерді тез ажырата білу, оларды атай білу, таңбалық кодтарға айналдыра білу және өз мінез-құлқын түсіну мен басқару үшін құрал ретінде пайдалана білу қабілеті» деп түсіндірді.

Эмоционалды интеллектінінің ғылыми психологиядағы алғашқы және анағұрлым танымал моделін 1990 жылы Питер Сэловей мен Джон Мэйер ұсынды, олар «эмоциялық интеллект» терминіне анықтама берген алғашқы зерттеу жұмыстарын жариялады, сондай-ақ, оны өлшеу әдістемесін ұсынды (EQ). Бұл модельдің алғашқы нұсқасы 1990 жылы ұсынылған болатын.

Олар эмоционалды интеллектіні «өзінің және басқалардың сезімдері мен эмоцияларын қадағалай білу, оларды ажырата білу және осы ақпаратты ойлау мен әректтерді бағыттау үшін қолдана білу қабілеті» ретінде анықтады. 1997 жылдан бастап қана эмоциялық интеллектіні эксперименталды зерттеу басталды. Арнайы тренингтер мен  дамыту  топтары жанұялық климатты, тұлға аралық қарымқатынасты реттей бастады, яғни эмоциялық интеллект іс жүзінде нəтиже бере бастады. Эмоциялық интеллект деңгейі жоғары тұлғалар өз жəне өзгенің эмоциясын түсінетін, эмпатияға бейім, қарым-қатынаста эмоцияны басқара алатын болғандықтан əлеуметте адаптацияланған əрі мақсаттарына жете алатын индивид ретінде көрінеді. Ата-ана тəрбиесінде эмоциялық интеллектінің алатын орнының маңызды тұстарын жəне бала дамуында эмоциялық интеллектінің рөлін зерттеу арқылы отбасындағы психологиялық жағдайды позитивті өзгерту біздердің маңызды мақсаттарымыздың бірі.

Қазіргі зерттеулердің бір сыпырасы  эмоция мен интеллект арасындағы өзара байланысты зерттеуге бағытталған. «Эмоциялық интеллект» психологиядағы жаңа бағыттардың біріне кіреді.

Г. Гарднер мен П. Сэловей ұсынған эмоциялық интеллект ұғымы мыналарды қамтиды:

1) өзіндік эмоцияларды тану,

2) эмоцияларды басқара алу,

3) өзіндік мотивация,

4)  өзге   адамдардың   эмоциясын   тани   білу.

1. Эмоциялардың идентификациясы. Эмоцияларды қабылдау (яғни эмоциялардың бар екендігін байқай білу қабілеті), оларды идентификациялау, бара бар білдіру, шынайы эмоциялар мен олардың жасандылығын ажырата білу сияқты өзара байланысты бірқатар қабілеттерден тұрады.

2. Эмоцияларды ойлау мен іс-әрекеттің нәтижелілігін арттыру үшін қолдану.

Эмоцияларды зейінді маңызды оқиғаларға бағыттау үшін қолдану, міндеттерді шешуге мүмкіндік туғызатын эмоциялар туғызу (мысалы, жақсы көңіл-күйді шығармашылық идеялар туғызу үшін қолдану), көңіл-күйдің толқуын мәселені әр түрлі тұрғыдан талдау құралы ретінде қолдану қабілетінен тұрады.

3. Эмоцияларды түсіну. Эмоциялар кешенін, эмоциялар арасындағы байланыстарды, бір эмоциядан екіншісіне ӛтуді, эмоциялардың себептерін, эмоциялар туралы вербальды ақпаратты түсіну қабілеті.

4. Эмоцияларды басқару. Эмоцияларды қадағалау, жағымсыз эмоциялардың қарқындылығын тӛмендету, өз эмоцияларын, оның ішінде жағымсыздарын да ұғыну қабілеті, эмоциялық тұрғыда артылған мәселелерді олармен байланысты жағымсыз эмоцияларды басып-жаншымай шешуге қабілеттілік. Тұлғалық өсуге және тұлғааралық қатынастарды жақсартуға мүмкіндік туғызады.

         Р.Бар-Онның моделі ЭИ ұғымына өте кең түсінік береді. Ол ЭИ-ні адамның әр түрлі өмірлік ситуацияларды табысты жеңіп шығуына мүмкіндік беретін барлық когнитивті емес қабілеттер, білімдер мен құзыреттілік ретінде анықтайды. Р.Бар-Он ЭИ-нің бес компонентімен теңдестіруге болатын құзыреттіліктің бес сферасын бөліп кӛрсетті; бұл компоненттердің әрқайсысы бірнеше субкомпоненттерден тұрады:

1. Өзін тану: өз эмоцияларын ұғыну, өзіне деген сенімділік, өзін-өзі құрметтеу, өзін-өзі өзектілендіру, тәуелсіз болу.

2. Тұлғааралық қарым-қатынас дағдылары: эмпатия, тұлғааралық өзара қатынастар, әлеуметтік жауапкершілік.

3. Бейімделуге қабілеттілік: мәселені шешу, шынайылықпен байланыс, икемділік.

4. Стрестік ситуацияларды басқару: стреске тұрақтылық, импульсивтілікті қадағалау.

5. Басым көңіл-күй: бақыт, оптимизм.

Р.Бар-Он эмоциялық интеллектіні өлшеуге арналған, EQ деп аталатын сауалнама құрастырды. Бұл сауалнама жоғарыда аталған субкомпоненттерге сәйкес келетін 15 шкаладан тұрады. Ұсынылған модельге негіз болып дәл осы компоненттерді бөліп кӛрсетудің дұрыстығын растайтын қандай да бір эмпирикалық мәліметтер емес, автордың кәсіби тәжірибесі мен әдебиеттерді талдау табылатындығын атап кеткен жөн.

Эмоционалды интеллектінінің мүмкіндіктерін дамыту мәселесі ғылымда пікір талас тудырып отыр. Сонымен бірге эмоционалды білімдер мен дағдыларды арнайы оқыту үрдісінде қабылдауға болады деген түсінік бар. Қазіргі кезеңде ЭИ биологиялық және әлеуметтік алғышарттары негізделетін «эмоционалды білім» үшін ғылыми негізде талдау жасау қажет. Жүргізілген зерттеулердің нәтижесі кӛрсеткендей ЭИ қабілеттерін дамыту үшін биологиялық алғышарттардың негізінде темпераменттің қасиеттері және мидың ассиметриясын функционалдайтын туылғаннан берілетін айырмашылықтар жатыр. ЭИ әлеуметтік алғышарттары ең алдымен отбасылық ортада қалыптасады. Олар ерлі зайыптылардың арасындағы қатынастармен, ата-ананың баланың ішкі өміріне назар аударуымен, жағымды Мен бейнесі мен ӛзін ӛзі дұрыс бағалауды қалыптастырумен, ӛзін ӛзі бақылауды дамытумен, эмоционалды ақпараттарды дұрыс талдай алумен, баланың мінез-құлық ерекшелігіне көңіл бөлумен және тәрбиелеу стратегиясымен сипатталады.

Шетел психологтарының зерттеулеріне сүйене отырып, ЭИ  бұл адам өмірінің барысында оның деңгейі мен өзіндік жеке-дара ерекшеліктеріне негіз болатын бірқатар факторлардың ықпалымен қалыптасатын психологиялық құрылым деген қорытынды жасауға болады. Әйтсе де, әр түрлі авторлардың осыған байланысты көзқарастары жарым-жартылай ғана ұштасады, көпшілігі нақты тұжырымдалмаған, кейде ЭИ ұғымы тым кең түсіндіріледі. ЭИ-нің тұтас психологиялық теориясын құру әлі алда тұрған мәселе. Өйткені, ЭИ-нің оқудағы маңыздылығын кӛрсететін сенімді эмпирикалық дәлелдер әзірге жоқ, бірақ осы саладағы ізденістерді жалғастыру қажет.

**Бақылау сұрақтары:**

* + - 1. Эмоция және оның адам өміріндегі рөлін түсіндіріңіз.
      2. Эмоция ерекшеліктерін атаңыз
      3. Эмоцияның негізгі қызметтері қандай?
      4. Эмоцияның психологиялық теорияларына талдау жасаңыз.
      5. Эмоциялық күйлерді атаңыз.