



TURAN UNIVERSITY

**«ПСИХОЛОГИЯ» пәні**

**«Эмоциялар және эмоционалдык  
интеллект»**

**10.03.2022 ж.**

№	Пән тақырыптарының атауы	Апта недели	Сабақ түрі бойынша аудиториялық сағат саны		Сабақ түрі бойынша аудиториялық емес сағат саны		Барлығы (с.)
			Дәріс (с.)	Пр/сем./ зертх-қ./ студ (с.) /	БООЖ (с)	БӨЖ (с)	
1	Психологияға кіріспе	1	1	1	1	3	6
2	Мен және менің мотивациям	2	1	1	1	3	6
3	Эмоциялар және эмоционалдық интеллект	3	1	1	1	3	6
4	Адамның ерік қасиеті мен өзін-өзі реттеу психологиясы	4	1	1	1	3	6
5	Тұлғаның даралық-типологиялық ерекшеліктері Құндылықтар, қызығушылықтар, нормалар тұлғаның рухани негізі ретінде	5	1	1	1	3	6
6	Өмірдің мәні және кәсіби өзін-өзі анықтау психологиясы	6	1	1	1	3	6
7	Тұлғаның денсаулық психологиясы	7	1	1	1	3	6
8	Тұлғаның және топтардың қарым-қатынасы	8	1	1	1	3	6
9	Әлеуметтік-психологиялық конфликт түсінігі және құрылымы	9	1	1	1	3	6
10	Тиімді коммуникацияның техникалары мен тәсілдері	10	1	1	1	3	6
			<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	<b>60</b>



**Дәріс мақсаты:** білімалушылардың сезім және эмоция, ерік мәселелері, эмоционалдық интеллект туралы білімдерін тереңдету

**Дәріс жоспары:**

- 1.Адам өміріндегі эмоцияның рөлі
- 2.Эмоцияны түсіну және эмпатияға қабілеттілік
- 3.Эмоцияны реттеудің әдістері мен механизмдері: эмоцияларды қайта қарастыру және эмоцияларды басу
- 4.Эмоционалдық интеллект анықтамасы
- 5.Эмоционалдық интеллект когнитивті қабілет пен тұлғаның даралық сипаттамасы ретінде



# 1. Адам өміріндегі эмоцияның рөлі

**Эмоциялар** - бұл адамның қоршаған шындыққа және өзіне деген қарым-қатынас күйзелісінде көрінетін құбылыстар, сонымен қатар, эмоциялар субъективтілікпен сипатталады.



# 1. Адам өміріндегі эмоцияның рөлі

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 ұсынған.

Сонғы жылдардың эмоцияны әлеуметтік психологияның өкілдері эмоцияларды вербалды емес қарым-қатынас рөлінде зерттеді.



# 1. Адам өміріндегі эмоцияның рөлі

Сыртқы дүние заттары мен құбылыстардың адамның қажеттілігіне сәйкес келу-келмеуі нәтижесінде пайда болатын психикалық процестердің түрін **эмоция** мен **сезім** деп атаймыз.

## Эмоциялар мен сезімдердің қызметтері:

- 1. реттегіштік қызмет:** ол көңіл-күй тұрақтылығы мен мінез-құлығымызға бағыт беріп отырыды. Эмоцияның реттегіштік механизмдері эмоциялық қозуды бәсеңдетеді.
- 2. қорғағыштық қызметі:** адамда шынайы немесе жорамал қатерден сақтандыратын қорқыныштың туындауымен байланысты. Қорқыныш адам үшін қолайсыз жәйттерден сақтандырады.
- 3. ынталандырушы қызметі:** адамның өз бойындағы табиғи күштерді жинақтап, қандай болмасын әрекетті орындауға, кедергілерді жеңуге бағыттталатын рухани батылдықты туғызады.
- 4. сигналдық қызметі:** адамның не жануардың басқа бір жанды нысанға ықпал, әсер етуімен байланысты. Мысалы: адамдардың сөйлеуі, айқайлауы, түртуі, басын изеуі, көзін қысуы. Мимика және пантомимика, дене бұлшық еттерінің қимылы, иығын керуі, қолын сермеуі т.б.



## 2. Эмоцияны түсіну және эмпатияға қабілеттілік

### Сезімдер мен эмоциялардың сапалық ерекшеліктері:

#### 1. Қарама-қарсы, полярлық сапалықтар

Мысалы: сүйсіну-сүйсінбеу, шаттық-уайым, осы сапалар екі полюске ажыраған, біріне-бірі қарама-қарсы мағынада қолданылады.

#### 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)

#### 3. Жігерлену және кернеуден босану немесе шешіну

Мысалы: студенттің емтиханнан өтуі, спортпен айналысатын адамның мәреге жетуі, шешуші кезеңдері болып табылады. Мәреге тақағанда адам барлық күш жігерін жұмсайды, осы кез өткен соң басқа бір күйге түседі, мұны кернеуден босану (шешіну сезімі) дейді.



### 3. 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, көңіл 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.
- Алайда, аффектерді толығымен бақыланбайды деп ойлау қате болар еді, өйткені қаласаңыз, аффективті жарылысты «сөндіріп», өзіңізге деген күшіңізді жоғалтпауға үйрене аласыз. Мұны істеу үшін жұмысқа, оқуға, хоббиге немесе басқа қызметке ауысу жеткілікті. Қарапайым түрде, эмоционалды құлдырауды болдырмау үшін, реакция жасамас бұрын онға дейін санаңыз.





### 3. Эмоцияны реттеудің әдістері мен механизмдері: эмоцияларды қайта қарастыру және эмоцияларды басу

- **Стресс**, терминді Гансон Селье (1936) енгізген, стресс мәселесін зерттеп түсінік берген ғалым Р. Лазарус болды. Мұндай қолайсыз әсер нерв жүйесінің жұмысына да, дене күшіне де нұқсан келтіретіндіктен адам өзінің сыртқы ортамен байланысының үнемі қадағалап реттеп отыру қажет. Стресс адамның өмірі үшін қауіпті, бірақ та ол адамға қажетті. Стресс арқылы тұлғаның үлкен ситуацияларға бейімделу мүмкіндігі пайда болады.

Г. Селье стресс жағдайының дамуын 3 кезеңге бөлген:

1. Организмнің мазасыздануы
2. Организмнің күшті тітіркендіргіштерімен айқаса күш салу
3. Адам сырттан келетін нәрсеге төтеп беруге шамасы келмеген жағдайда титықтап, әрекет жасаудан қалады



### 3. Эмоцияны реттеудің әдістері мен механизмдері: Эмоцияларды қайта қарастыру және эмоцияларды басу

• **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 сәтсіздікпен қиындыққа даярлығы жоқ адамдар ұшырайды.

• **Құмарлық**, бұл қажеттіліктерді қанағаттандыруға бағытталған және ұзақ уақыт бойына адамды қызықтыратын жарқын, күшті эмоционалды жағдай. Құмарлық – адамның белсенді іс-әрекетін 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. Музыкаға, спортқа, ғылымға деген құмарлық позитивті. Егер құмарлық моральдық айыптауға лайық болса (құмар ойындарға, есірткіге, алкогольді ішуге деген құмарлық), бұл теріс құмарлық. Теріс құмарлықтың әсерінен адам моральдық тұрғыдан қайта туады.



### 3. Эмоцияны реттеудің әдістері мен механизмдері:

#### Эмоцияларды қайта қарастыру және эмоцияларды басу

- **Көңіл-күй** - адамның барлық басқа күйзелістерін, ойлары мен іс-әрекеттерін бояй отырып, әлсіз білдірілген жағымды немесе жағымсыз эмоциялармен байланысты ұзақ мерзімді эмоционалды жағдай. Адамның көңіліне айнала қоршаған дүние әсер етіп отырады. Көңілге адамның денсаулық жағдайы, нерв жүйелердің ерекшеліктері де әсер етеді.
- Кейде көңіл-күйді көтеру үшін көңіл көтеретін, көңілге қонымды іс-әрекетке ауысу жеткілікті. Сүйікті телешоуды көру, музыка тыңдау немесе қызықты кітап оқу да сіздің көңіл-күйіңізге қатты әсер етеді. Күлу туралы ұмытпаңыз, өйткені көңілді, жағымды көңіл-күйдің фоны уақытша қиындықтар мен қайғы-қасіретті оңай жеңуге көмектеседі.
- Ерік жігері, күшті рухани өміріміздің мазмұны адамдар, тіпті ауыр жағдайда көңілді жүреді. Оптимстік жарқын болашаққа сену, қиыншылыққа мойымау, ерік-жігері күшті, қажырлы адамның басты қасиеті.



### 3. Эмоцияны реттеудің әдістері мен механизмдері:

#### Эмоцияларды қайта қарастыру және эмоцияларды басу

- 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



## 4. Эмоционалдық интеллект анықтамасы

Эмоционалды интеллекттің даму кезеңдері:

**1937** - әлеуметтік интеллект туралы **Роберт Торндайк** жазды

**1940** - **Дэвид Векслер** адамның зияткерлік және интеллектуалдық емес қабілеттері деп бөлетін басылым жазды (афффективті, жеке және әлеуметтік)

**1983** – **Горвард Гарднер** өзінің интеллект моделін жариялады, оны жеке тұлға және тұлға аралық деп бөлді

**1995** - **Дэниел Гоулманның** «эмоционалдық интеллект» атты танымал ғылыми кітабы жарық көрді

**1996** - **Реувен Бар-Он** Торонтодағы американдық психологтар қауымдастығының жиналысында EQ-I Әлеуметтік және эмоционалды интеллект моделін ұсынды



## 4. Эмоционалдық интеллект анықтамасы

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

**Интеллект** (лат. intellectus — таным, ұғыну, аңдау) - жеке тұлғаның ақыл-ой қабілеті.

**Эмоционалды 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.

«**Эмоционалдық интеллект**» терминін ғылыми психологиядағы алғашқы және анағұрлым танымал моделін 1990 жылы **Питер Саловей** мен **Джон Мейер** қолданды.

«**Эмоциялық интеллект**» психологиядағы жаңа бағыттардың біріне кіреді. Эмоциялық интеллект ұғымы мыналарды қамтиды: өзіндік эмоцияларды тану; эмоцияларды басқара алу; өзіндік мотивация; өзге адамдардың эмоциясын тани білу.



# Р. Бар-Онның моделі, 1988

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.

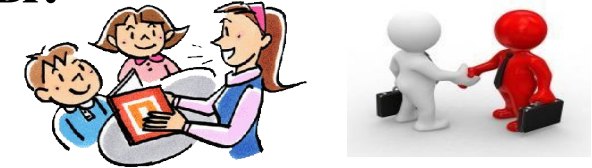
## 1. Өзін тану:

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



## 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

## Эмоцияларды ойлау мен іс-әрекеттің нәтижелілігін арттыру үшін қолдану

Эмоцияларды зейінді маңызды оқиғаларға бағыттау үшін қолдану, міндеттерді шешуге мүмкіндік туғызатын эмоциялар туғызу

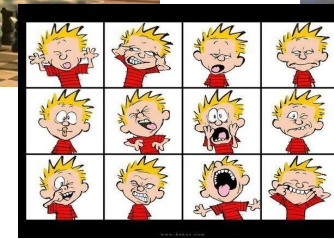
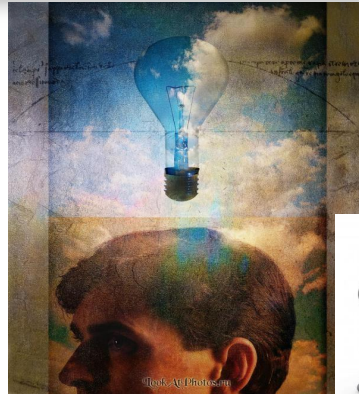
## Эмоцияларды түсіну

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

## Эмоцияларды басқару

Эмоцияларды қадағалау, жағымсыз эмоциялардың қарқындылығын төмендету, өз эмоцияларын, оның ішінде жағымсыздарын да ұғыну қабілеті.

Тұлғалық өсуге және тұлғааралық қатынастарды жақсартуға мүмкіндік туғызады



Г. Гарднер мен П. Саловей, 1997

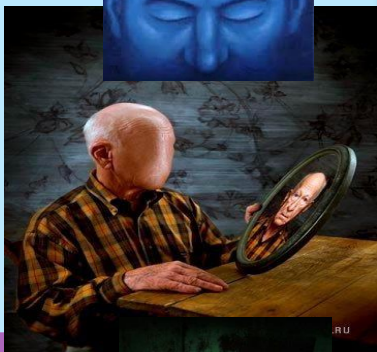


# Дэниэл Гоулман моделі, 1995

# Эмоционалдык интеллект

## Өзін-өзі тану -

эмоционалды күйлерді атай білу, эмоциялар, ойлау мен іс-әрекеттер арасындағы байланысты түсіну қабілеті, өзінің күшті және әлсіз жақтарын адекватты бағалай білу;



## Өзін-өзі реттеу -

эмоцияларды басқара білу, қажетсіз эмоционалды жағдайды өзгерту, стресстен тезірек шығу мүмкіндігі.



**Эмпатия** - бұл басқа адамдардың эмоцияларын оқи білу, өзіңді олардың орнына қоя білу.



**Мотивация** - бастаманы терең тенденцияларды қолдану арқылы жетістікке жетуге қолайлы эмоционалды күйлерге ену.

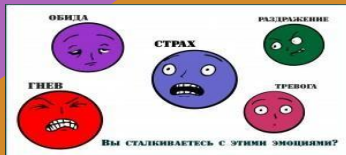
**Әлеуметтік дағдылар** - қанағаттанарлық тұлғааралық қатынастарға түсу және қолдау.



# Люсин моделі, 2004

**Эмоцияны түсіну қабілеті**  
өзінің эмоцияларына және басқалардың эмоцияларына бағытталуы мүмкін және бұл адамның:

- Эмоцияны тани алады;
- Эмоцияны анықтай алады және оны сөзбен жеткізе алады;
- Бұл эмоцияның себептерін және оның салдары қандай болатындығын түсінеді.



**Эмоцияны басқару қабілеті**  
өзінің эмоцияларына және басқалардың эмоцияларына бағытталуы мүмкін және бұл адам:

- Эмоциялардың қарқындылығын басқара алады;
- Эмоциялардың сыртқы көрінісін реттей алады;
- Қажет болса, ерікті түрде сол немесе басқа эмоцияны тудыруы мүмкін.



**Басқа адамдардың эмоцияларын ажырата білу**



**Басқа адамдарды басқара алу және араласу**





## 5. Эмоционалдык интеллект когнитивті қабілет пен тұлғаның даралық сипаттамасы ретінде

Эмоционалды интеллектінің 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 әрекеттерді 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 нәтиже бере бастады. **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

Эмоциялық интеллект деңгейі жоғары тұлғалар өз және өзгенің эмоциясын түсінетін, эмпатияға бейім, қарым-қатынаста эмоцияны басқара алатын болғандықтан әлеуметте адаптацияланған әрі мақсаттарына жете алатын индивид ретінде көрінеді.

Ата-ана тәрбиесінде эмоциялық интеллектінің алатын орнының маңызды тұстарын және бала дамуында эмоциялық интеллектінің ролін 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.**





## 5. Эмоционалдық интеллект когнитивті қабілет пен тұлғаның даралық сипаттамасы ретінде

**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 көрсетті; 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 эмоционалдық 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 көрсетудің дұрыстығын растайтын қандай да бір эмпирикалық мәліметтер емес, автордың кәсіби тәжірибесі мен әдебиеттерді талдау табылатындығын атап кеткен жөн.