**3-МОДУЛЬ. ЭМОЦИЯ ПСИХОЛОГИЯСЫНЫҢ ТЕОРИЯЛЫҚ-ПРАКТИКАЛЫҚ АСПЕКТІЛЕРІ**

**3-ДӘРІС: ТҰЛҒА ДАМУЫНДАҒЫ ЭМОЦИЯЛАР ЖӘНЕ ЭМОЦИЯЛЫҚ ИНТЕЛЛЕКТІНІҢ МАҢЫЗДЫЛЫҒЫ**

**Сәлеметсіздер ме, құрметті оқырмандар!**

**Біздің дәрістің тақырыбы**: Тұлға дамуындағы эмоциялар және эмоционалдық интеллектінің маңыздылығы

**Дәрістің жоспары:**

1. Эмоция туралы түсінік: оның түрлері мен қасиеттері;
2. Эмоциялық интеллект теориясының негіздері;
3. Эмоция және ой бірлігі;
4. Эмоциялық интеллектіні дамыту әдістері.

**Дәрістің мақсаты:**Эмоциялық интеллект түсінігін анықтау арқылы, өзін-өзі және өзгелерді түсіну мен қадағалау қабілеттерін қалыптастыру.

**Дәріс бойынша оқыту нәтижелері:**

**1-ОН 1:**Эмоция дегеніміз не және оның негізгі түрлері қандай екендігін анықтап, адамның өз эмоцияларын талдауға жол ашу арқылы негізгі ұғымдарды қалыптастыру;

**2- ОН:** Адам өміріндегі базалық эмоциялардың денсаулыққа әсерін зерттеу арқылы, жағымсыз эмоциялардың алдын алу қабілетін түсіну;

**3-ОН:** Жағымды эмоцияларды жандандыру жолдарын қарастыра отырып, позитивті ойлау қабілетін жетілдіру;

**4-ОН:** Эмоциялық интеллект құрылымын түсіну арқылы, әлеуметтік қарым-қатынас сапасын арттыруды негіздетйін әдістерді қолдану;

**5-ОН:** Эмоция және ой бірлігін қарастыра отырып, ішкі сезімдерді басқару жолдарын анықтайтын бағдарламалар құрастыру.

**І***.Әрбір эмоция негізінде әрекетке итермелейтін күш жатыр; сол күшті басқара білу эмоциялық интеллект негізі болып табылады.*

*Дэниел Гоулман «Эмоциялық интеллект»*

Дәрісті бастамас бұрын, алдыңызда берілген график бойынша өз көңіл-күйіңізді анықтаңыз.



**1-сурет -** Көңіл-күй шкаласы

Графикте берілген шкала бойынша қазіргі эмоцияңыздың сапасын (жағымды-жағымсыз)(позитивті-негативті) және күшін (жоғары-төмен) -5 пен +5 аралығында бағалаңыз.

Адам өміріндегі әрбір сәт түрлі эмоциялық күйлерге толы. **Эмоция дегеніміз** адамның қажеттілікерінің қанағаттану және қанағаттанбау күйін көрсететін психикалық құбылысардың жиынтығы. Табиғатта 4 базалық эмоция бар, олар: қуаныш, қорқыныш, ашу, күрсіну (мұңаю). Олар күші бойынша әлсіз немесе қатты болып, үнемі динамикада болады.

Негізгі эмоциялар:

1.Қорқыныш. 0+- алағдаушылықтан қорқу, толқу, қрқу, мазасыздану, үрей;

2.Ашу: 0+-наразылық, реніш, тітіркену, агрессия, ашулану;

3.Қайғы. 0+-көңілдің бұзылуы, меланхолия, қайғы, апатия, үмітсіздік, шарасыздық, аңсау

4.Қуаныш. 0+-тыныштық, қанағаттану, қуану, көңілдену, ләзаттану, эйфория

Эмоцияның күші ұлғайған сайын, оны басқару қиындай түседі. Эмоция күші өте жоғары болған жағдайда, адам рационалды ойлау қабілетін жоғалтып, инстинктивті әрекет жасайды, яғни адамды сол эмоция басқарады деген сөз.

Кейде мұндай күйді аффект деп атайды. Өмірде төрт базалық эмоция болғанымен, адам жүздеген түрлі эмоциялық күйлерді сезіне алады. Олардың барлығы осы төрт базалық эмоциялардан кұрылған күйлер. Мысалы, реніш – ол үрей мен күрсіну эмоцияларынан құрылған сезім, ал қызғаныш –үрей, ашу және күрсіну қосындысы.

Адам қызғанған кезде, сүйікті объектісін жоғалтып алуға қорқады, оған көз салған адамға ашуланады және осындай жағдай орын алғаны үшін мұңаяды. Сондықтан, әрбір көңіл-күй аталып өткен төрт базалық эмоция қатыстығы бойынша талдануы қажет.

Адам эмоциясы оның ағза жұмысымен тығыз байланысты. Әрбір эмоцияның өз келбеті болады: қуанышта –күлу, ашуда – қабақ түю, қорқуда –көзді үлкейтіп, басты артқа шегіндіру, мұңайғанда –қабақты түсіріп, көзге жас алу.

Бұл сыртқы өзгерістер ішкі өзгерістермен байланысты: тыныс алу жиіленіп немесе баяуланады, жүрек қағысы өзгереді, қан қысымы көтеріледі немесе түседі. Бұл процесстер негізінде түрлі гормондардың жұмысы жатыр. Демес, әрбір эмоция гормондар жұмысымен байланысты.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Гормондар** | **Эмо****ция** | **Негізгі қызметі** | **Пайда болу шарты** |
| Окситоцин | Қуаныш  | Қанағат сезімі, үрей мен қорқынышты төмендету, сенім мен сабырлық. Бөгде адамдарды жақтырмау, мәдени нәсілдік (расалық) сезімдерді күшейтеді. | Достық қол алысу, құшақтасу, массаж, жақын адамды кездестіру.Тағам арасында банан мен авокадо жегенде пайда болады. |
| Серотонин | Қуаныш | Көңіл-күйдің көтерілуі, бұлшық еттер тонусының жоғарылауы. | Бұл гормон күн астында (ультрафиолет) пайда болады, және көмірсуларға (углеводтарға) бай тағамдарда болады – тәтті нан, шоколад, банан, түрлі тәттілер.  |
| Мелатонин  | Күрсіну | Ұйқысыздық, депрессивті күйлер  | Серотониннің негізінде күннің қараңғы мезгілінде пайда болады. |
| Дофамин | Жалпы эмоциялық қозу | Ішкі қозғалтқыш күш, көңіл-күйді көтеріп, нақты бір іске дайындау. | Болашақта алатын сый туралы ойлар барысында пайда болады |
| Эндорфин | Қуаныш | Тыныш ұйқы, ауруды басу, стресстің салдарын төмендету, жалпы ляззат сезіміне батыру. | Спорт, шоколад, күлкі, ақша, өнер, күн сәулесі (ультрафиолет), секс. |
| Адреналин | Қорқыныш | Жүрек қағысын жылдамдату, ішек бұлшық еттерін босатып, көз жанарын ұлғайту, стресске бейімделу. | Қауіпті жағдайлар, түрлі мотивация (жазалау мен қолпаштау) әсері |
| Норадреналин | Ашу | Қан тамырларын кішірейтіп, қан қысымын көтереді, ойлау қабілетін жылдамдатып, іс-әрекетке дайындайды. | Спорт, ұрыс, өмірге қауіпті жағдайлар, жағымсыз иістер, аштық, шаршау, түрлі жағымсыз жағдайлар. |

Егер адам ұзақ уақыт жағымсыз эмоциялар әсерінде жүретін болса, оның ағзасында сол эмоцияға байланысты түрлі аурулар пайда болуы мүмкін. Мысалы, үрейшіл, уайымшыл адамның асқазаны ауыруы мүмкін. Тез ашуланғыш адамдарда жоғары қан қысымы (гипертония) пайда болып, жүрек аурулары қозады.

Көп мұңайып, депрессияға берілгіш адамдардың басы ауырып, ұйқысы бұзылып, буындар аурулары болуы мүмкін. Сондықтан, әр сәтті сезінетін эмоциямызға және көңіл-күйімізге мән беріп, өз-өзіміз үшін жауапкершілік ала білуіміз өте маңызды әрі пайдалы.

**ІІ**. Осыған байланысты ХХ-шы ғасырдың 90-шы жылдары психологияда эмоциялық интеллект термині пайда болды. Питер Сэловей мен Джон Мэйер алғашқы болып эмоциялық интеллектінің бірінші үлгісін ұсынды.

Аталған авторлар эмоциялық интеллект деп «өзінің жəне өзгенің сезімдері мен эмоцияларын байқай білу, оларды ажырату жəне осы ақпаратты ойлау мен іс-əрекетте қолдану» деп түсіндірді. П. Сэловей мен Дж. Мэйердің үлгісі негізінде Д. Гоулманның аса танымал үлгісі жасап шығарылды.

Оның 1995 жылы шыққан «Эмоциялық интеллект» атты еңбегі кітап сатылымында бірінші орындарға шығып, аталған мəселенің ғылыми жəне көпшілікке арналған əдебиеттерде осы күнге дейін қызу талқылануына түрткі берді.

Сонымен қатар, эмоциялық интеллектінің аса танымал үлгілеріне Р.Бар-Онның тұжырымдамасын жатқызуға болады.

Р.Бар-Онның ЭИ теориясы бес компоненттерден 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.

**ІІІ.**Эмоциялық интеллект – күнделікті өмірімізге, мысалы күнделікті жүріс-тұрысымызға, өзге адамдармен дұрыс қарым-қатынас орнатуға қажет. Егер адамда эмоционалды интеллект деңгейі жоғары болса, онда ол өзінің және өзге адамдардың эмоциялық күйін тани біледі, адамдарды өзіне жақын тартып, баурап алады.

Эмоцияларды түсіну – өзге адамдармен дұрыс қатынаста болуға, қызметте үлкен табыстарға қол жеткізуге және толыққанды өмір сүруге мол мүмкіндік береді.

Белгілі профессор Константинос Петридес – эмоционалды интеллекті зерттеп жүрген ғалым. Ол «Эмоционалды интеллекттің белгілері» атты кітап жазған.

Сол кітапта EQ-ді тануға арналған бірнеше әдіс ұсынған. Оның айтуынша, ең алдымен, өзіңізге «Мен кіммін?» деген сұрақ қоясыз. Содан кейін ғана «Нені сезіп тұрмын?» деп сұрауды жалғастырасыз.

Тәсілдің мәні – адам өзін түсініп, эмоцияларын тануы керек. Осыдан кейін айналасындағылардың сезімін талдап үйрену қажет.

Өз сезімдеріңізді түсініп, талдай білгіңіз келсе, эмоциялар күнделігін арнаңыз. Ондай күнделікті жүргізу мысалы төмендегі кестеде берілген.

|  |  |
| --- | --- |
| *Сценарий:* |  |
| *Өзгерту: (Жағымсыз эмоция тудыратын жағдайды қалай өзгерте аласыз?)* |  |
| *Қашу: (Бұл жағдайдан қалай алшақтай аласыз?)* |  |
| *Қабылдау: (Жағдайды қабылдай аласыз ба?)* |  |
| *Қалай қарсылық танытуға болады?* |  |
| *Өзіңізді немесе жағдайға деген қатынасыңызды қалай өзгертуге болады?* |  |
| *Ең тиімді жолы:* |

Берілген кестеге нақты мазасыздандыратын, көңіліңіз толмайтын жағдайды сценарий пунктіне жазу керек. Ары қарай сұрақтарға жауап бере отырып, сол жағдайдың шешімін түрлі тәсілдер арқылы өзгертіп көріңіз. Ең соңғы жолға өзіңізге қолайлы ең тиімді шешімін жазыңыз. Бұл жаттығу өзіңізді түсініп, эмоцияларыңызды қабылдауға және оларды басқаруға мүмкіндік ашады.

Ішкі сезімдерді түсіну, оларды басқарудың жарты жетістігі болып табылады. Сондықтан, эмоциялар күнделігі өмірді саналы басқару жолындағы өте маңызды тәсілдердің бірі.

Жоғарыда айтып өткендей, эмоциялар ішкі физиологиялық процесстермен тығыз байланысты. Сол үшін де оларды басқара білу өте қиын.

Психологияда эмоцияларды басқарудыңонлайн және офлайн жолы бар.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Эмоция модальдігі** | **Online** | **Offline** |
| «-» | Дәл қазірДене қимылы арқылы | Эмоцияны болжауФизикалық жаттығуларМенталды техникалар |
| «+» | Өзін-өзі қолпаштау | РефреймингПозитивті ойлау |

**ІV.** Онлайн басқару дегеніміз ол эмоция басталып, дәл қазір сол күйді ауыстыру қажеттілігі. Мысалы, көпшілік алдында сөз сөйлеуден қорқатын адамға тілек айту кезеңі берілді, дәл осы сәтте оған үрейді жеңу қажет.

Кез келген эмоцияны дене қозғалыстары арқылы жылдам өзгертуге болады. Үрейде адам жүрегі жүгіріп, тынысы тарыла бастайды. Бұл жағдайда төрт санға ауа тартып, алты санға шығару қажет. Тұрған адам отырып, отырған адам тұрса болады.

Тағы бір тәсіл, үрейді ашу ауыстыру.

Офлайн басқару дегеніміз болашақ стресстік жағдайды болжай отырып, алдын ала өз-өзін дайындау. Мысалы, келесі аптада қонаққа барып, сөз сөйлейтінін білген адам, алдын ала сөзін дайындап, айна алдында жаттығады. Бұл оған сенімділік беріп, көпшілік алдында үрейін бәсеңдетеді.

Позитивті эмоцияларды өзін-өзі қолпаштау, жақсы болашақ сценарийлер болжап, қорқыныш ұялататын заттарды мәні мен мағынасын көз алдында бейнелі түрде кішірейту арқылы шақыруға болады. Бұл адамға оптимистік көзқарас беріп, жетістікке жеңіл жетуге мүмкіндік ашады.

Бүгін біз эмоциялардың өміріміздегі мәнін талдап, түрлерін анықтадық. Эмоциялар адам ағзасымен тығыз байланысты және денсаулыққа әсері зор екенін айттық.

**Түпкі түйін:**

Оларды түсініп, басқару үшін, эмоциялық интеллект қабілеттерін дамыту қажет. Берілген жаттығулар мен кеңестерді орындап, өз талдауыңызды беріңіз.

Қазір тағы бір көңіл-күйімізді бағалап көрейік. Эмоцияларыңыз өзгерді ма? Қалай өзгерді? Егер позитивті эмоция сезініп отырсаңыз, осы күйде ұзағырақ болып, денеңізбен сол сезімдерді сақтап қалуға тырысыңыз.



**1 сурет -** Көңіл-күй шкаласы

**Сонымен біз дәрісімізді қорытындылай келе келесі ойларды түйіндейміз:**

**1-қорытынды:** Эмоция дегенімізадамның қажеттілікерінің қанағаттану және қанағаттанбау күйін көрсететін психикалық құбылысардың жиынтығы. Табиғатта 4 базалық эмоция бар, олар: қуаныш, қорқыныш, ашу, күрсіну (мұңаю). Бұл эмоциялар ағза жұмысымен тығыз байланысты. Әрбір эмоцияның өз келбеті болады: қуанышта –күлу, ашуда – қабақ түю, қорқуда –көзді үлкейтіп, басты артқа шегіндіру, мұңайғанда –қабақты түсіріп, көзге жас алу.

**2-қорытынды:** Осы эмоцияларды өзінде және өзгелерде танып, басқара білу қабілетін эмоциялық интеллект деп атайды. Р.Бар-Он бойынша, ЭИ теориясы бес компоненттерден тұрады: өзін тану; тұлғааралық қарым-қатынас дағдылары: эмпатия, тұлғааралық өзара қатынастар, әлеуметтік жауапкершілік; бейімделуге қабілеттілік;стрестік ситуацияларды басқару; басым көңіл-күй: бақыт, оптимизм.

**3-қорытынды:** Эмоцияны басқару үшін, алдымен оны түсіну қажет. Ал түсіну процессі адамның когнитивті ойлар аймағына жатады. Демек, әрбір эмоция негізінде нақты бір түсінік, оны тудырған ой жатады. Осы бірлікте олар адам іс-әрекетін анықтаушы күш ретінде анықталады.

**4-қорытынды:** Эмоцияларды түсіну жарты жетістік болып табылады. Ары қарай оны басқару қабілетін дамыту қажет. Бұл жерде эмоциялық интеллект дағдылары іске қосылады. Эмоцияларды түсіну үшін «эмоциялар күнделігін» жүргізіңіз, ал басқару үшін дене әлеуеті (потенциалы) мен ой қуатын пайдаланыңыз.

Сондықтан, эмоциялармен күресу емес, оларды қабылдап, достасу стратегиясын қолға алып, өз өміріңіздегі қуаныш пен бақыт бояуларын көбейтіңіз!

**Сәттілік!**