



# ӘЛ-ФАРАБИ АТЫНДАҒЫ ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ

Философия және саясаттану факультеті

## ПСИХОЛОГИЯ

**Айдосова Жанерке Кошкарловна**

**психология магистрі,**

**аға оқытушы**

### **3-модуль.**

**Эмоция психологиясының  
теориялық-практикалық аспектілері.**

### **3-дәріс.**

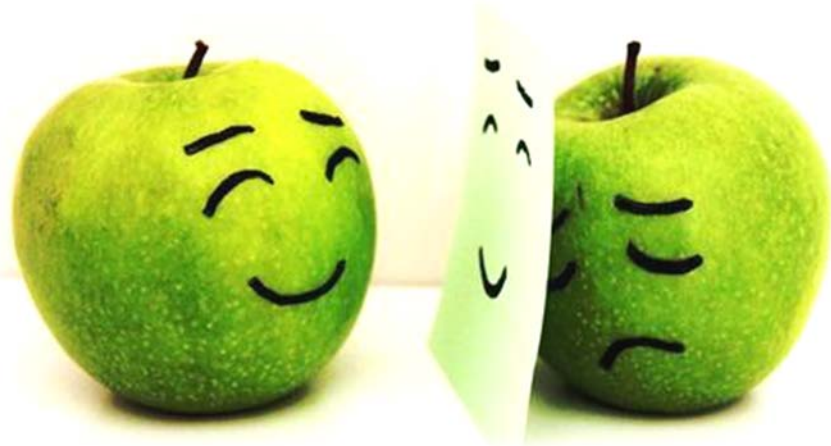
**Тұлға дамуындағы эмоциялар және  
эмоциялық интеллектінің  
маңыздылығы.**

## **Дәрістің жоспары**

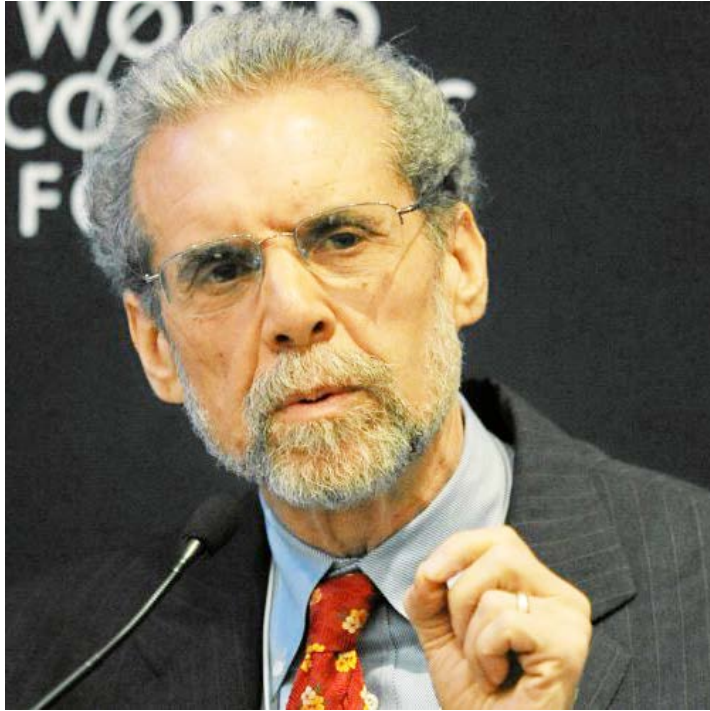
1. Эмоция туралы түсінік: оның түрлері мен қасиеттері.
2. Эмоциялық интеллект теориясының негіздері.
3. Эмоция және ой бірлігі.
4. Эмоциялық интеллектіні дамыту әдістері.

## Дәрістің мақсаты

Эмоциялық интеллект түсінігін анықтау арқылы өзін-өзі және өзгелерді түсіну мен қадағалау қабілеттерін қалыптастыру.







[summary.romansergeev.com](http://summary.romansergeev.com)

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

**Дэниел Гоулман**

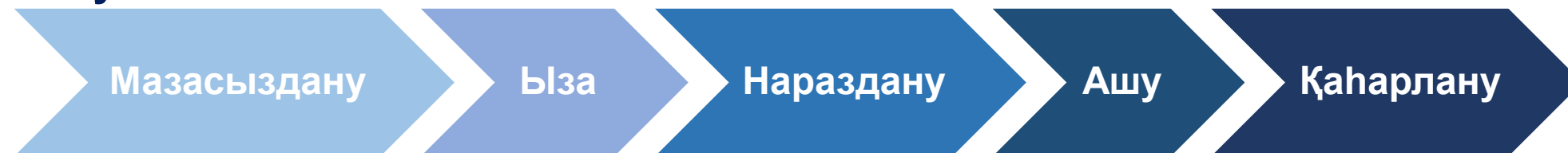
**Эмоция** дегеніміз адамның қажеттіліктерінің қанағаттану және қанағаттанбау күйін көрсететін психикалық құбылыстардың жиынтығы.



## Қорқыныш



## Ашу



## Күрсіну (мұңаю)



## Қуаныш

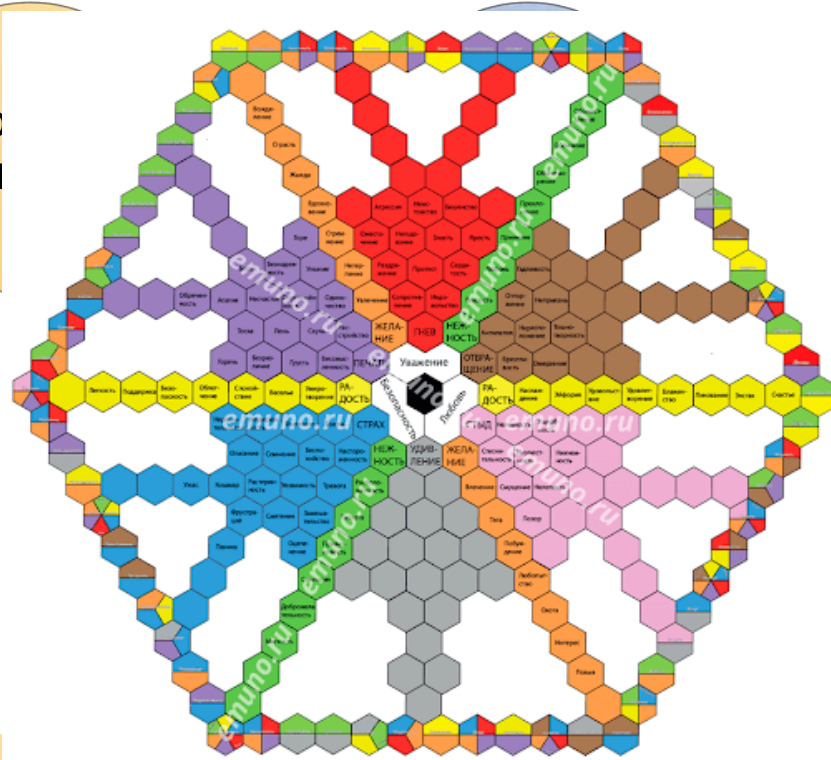




Реніш



Қорқыныш



қорқыныш)  
<http://www.ecoach.by/eq-online>

Ашу



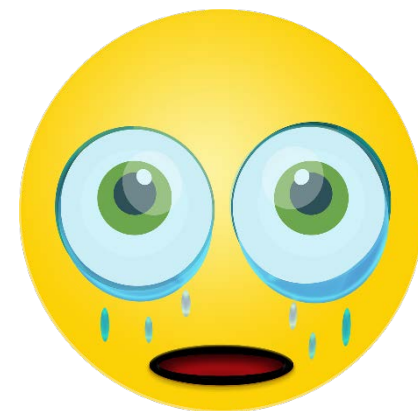
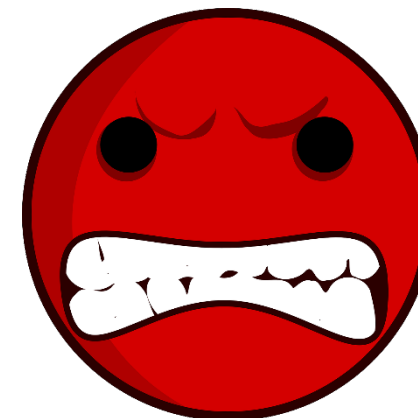
Тілек

Қызғаныш

Реніш (қорқыныш, күрсіну, ашу, тілек)

Әрбір эмоцияның өз келбеті болады:

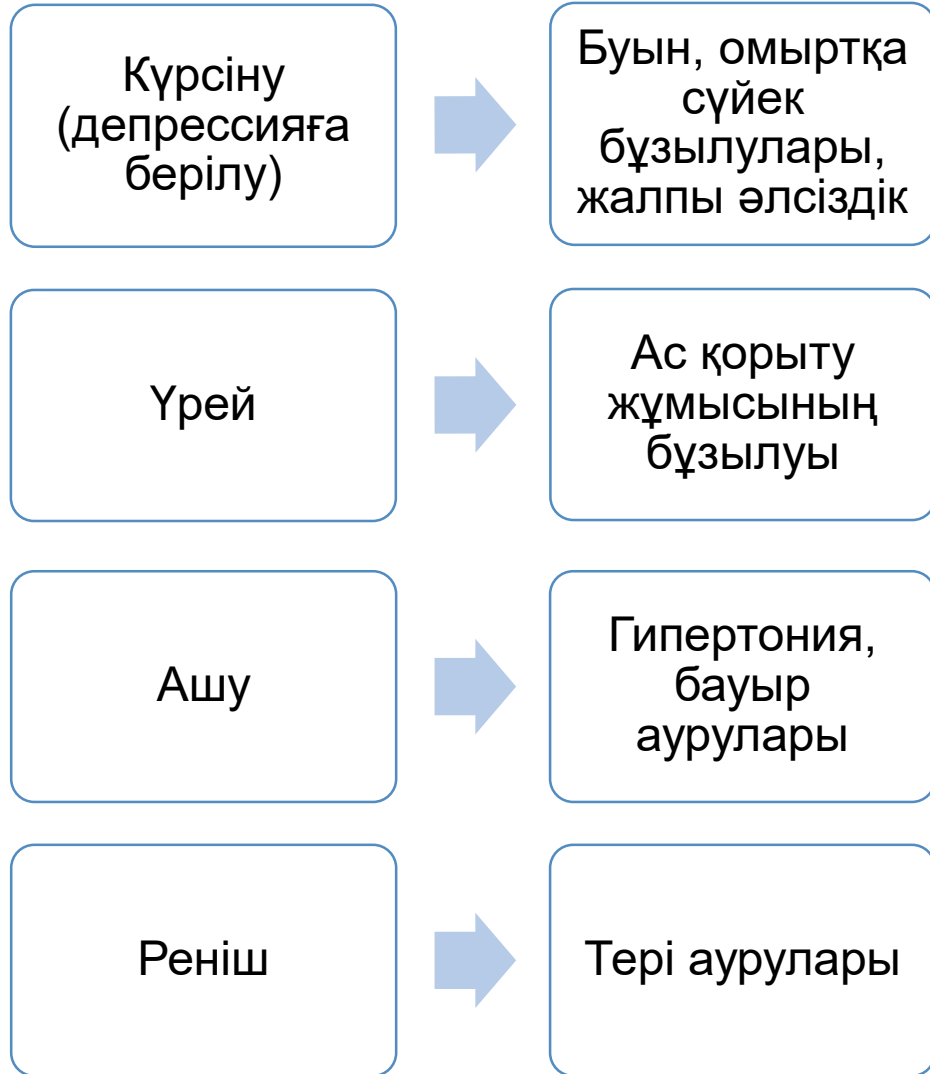
- қуанышта – күлу;
- ашуда – қабақ түйю;
- қорқуда – көзді үлкейтіп, басты артқа шегіндіру;
- мұңайғанда – қабақты түсіріп, көзге жас алу.



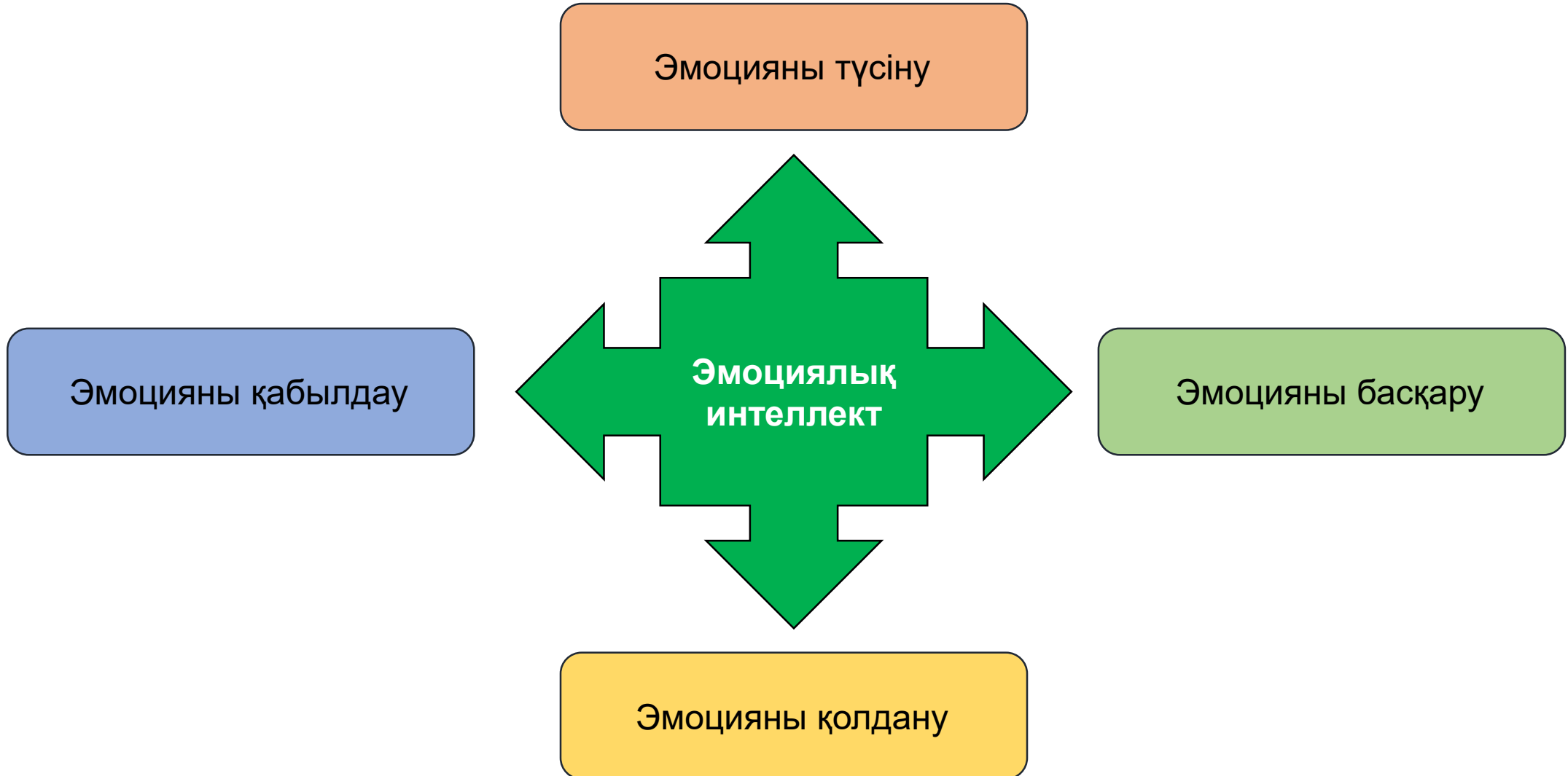




## Көңіл күй мен денсаулық



# Питер Сэловей мен Джон Мэйердің эмоциялық интеллект моделі



## Рувен Бар-Онның эмоциялық интеллект теориясы бес компоненттен тұрады:

өзін тану

тұлғааралық қарым-қатынас

бейімделуге қабілеттілік

стрессті басқару

басым көңіл-күй



**«Мен кімін?»**



**«Не сезіп тұрмын?»**



**Сценарий:**

Өзгерту

Қашу

Қабылдау

Қалай қарсылық танытуға болады?

Өзіңізді немесе жағдайға деген қатынасыңызды қалай өзгертуге болады?

**Ең тиімді жолы:**

## Эмоция модальдігі

«-»

«+»

## Online

Дәл қазір  
Дене қимылы арқылы

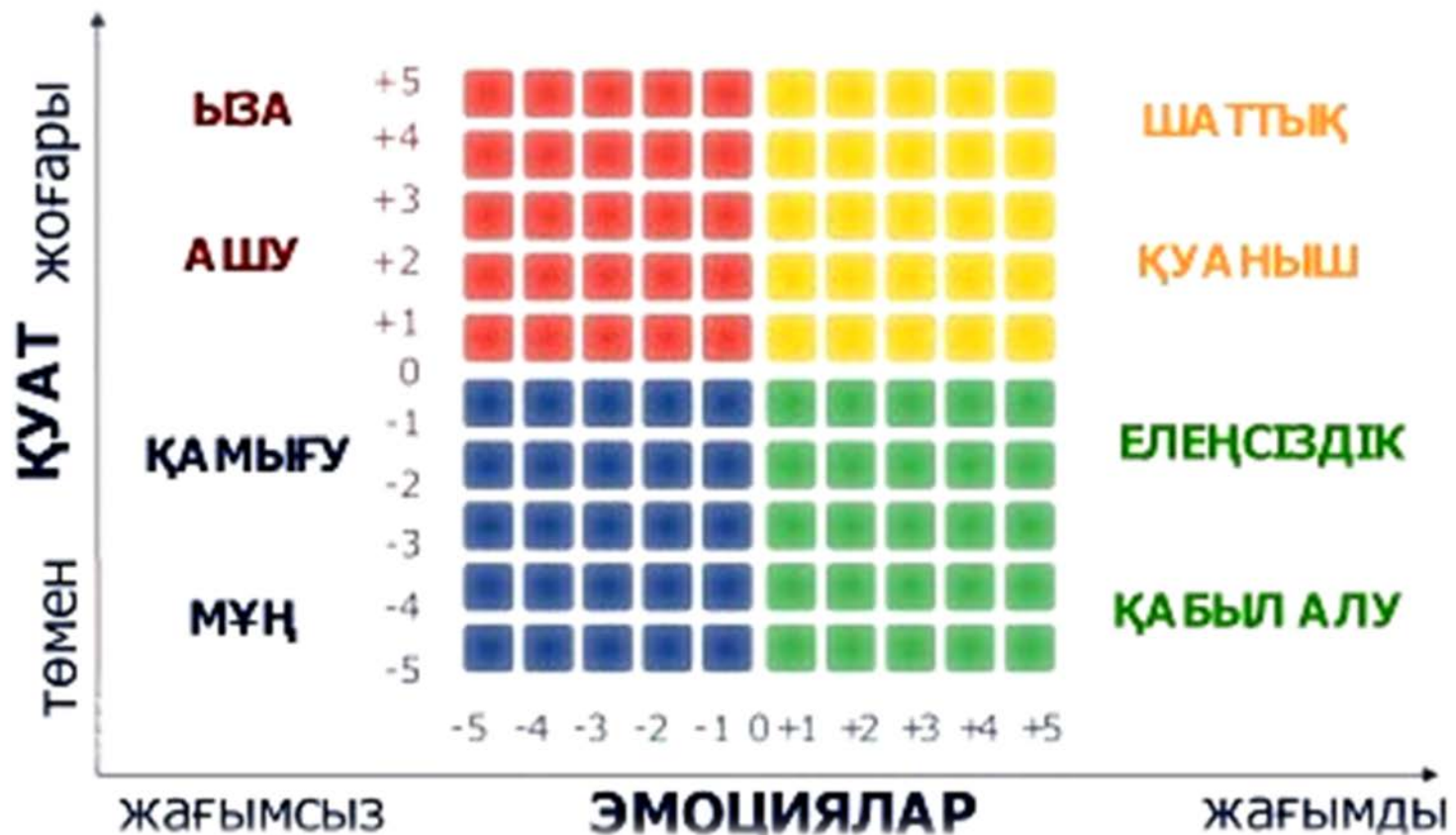
Өзін-өзі қолпаштау

## Offline

Эмоцияны болжау  
Физикалық  
жаттығулар  
Менталды техникалар

Рефрейминг  
Позитивті ойлау

# Өз көңіл-күйіңізді бағалаңыз!



## Қорытынды

Эмоция дегеніміз адамның қажеттіліктерінің қанағаттану және қанағаттанбау күйін көрсететін психикалық құбылыстардың жиынтығы.



Эмоцияларды өзінде және өзгелерде танып, басқара білу қабілетін эмоциялық интеллект деп атайды.



Әрбір эмоция негізінде нақты бір түсінік, оны тудырған ой жатады.



Эмоцияларды түсіну үшін «эмоциялар күнделігін» жүргізіңіз, ал басқару үшін дене әлеуеті мен ой қуатын пайдаланыңыз.

## Қайталау сұрақтары

1. Эмоция дегеніміз не?
2. Қандай негізгі эмоцияларды білесіз?
3. Эмоциялар мен адам ағзасындағы гормондар арасындағы байланысты сипаттаңыз.
4. Эмоциялық интеллектінің компоненттері қандай?
5. Эмоцияларды басқару жолдарын көрсетіңіз.

## **Пайдаланған әдебиеттер**

### **Негізгі:**

1. Белоконь О.В. Эмоциональный интеллект и феномен лидерства: эксперимент «Строим вместе» // Психология. – 2008. – №3. – С. 137-144.
2. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: искусство управлять людьми на основе эмоционального интеллекта. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2005. – 302 с.
3. Толегенова А. А. Психофизиологическое исследование эмоционального интеллекта. – Алматы: Казахский национальный университет, 2009. – 115 с.

### **Қосымша әдебиеттер:**

1. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. – М.: АСТ: АСТ Москва: Хранитель, 2008. – 478 с.

### **Пайдаланған интернет-ресурстар:**

1. [photo.99px.ru](http://photo.99px.ru)
2. [summary.romansergeev.com](http://summary.romansergeev.com)
3. [pixabay.com](http://pixabay.com)