

# Эмоция психологиясы



1. Эмоция туралы түсінік. Эмоцияның физиологиялық механизмі.
2. Эмоцияның ішкі және сыртқы белгілері. Эмоцияның ауруға әсерлігі.
3. Эмоцияның түрлері: жоғарғы және төменгі, жағымды және жағымсыз, стеникалық және астеникалық.
4. Сезім. Эмоция мен сезімнің айырмашылығы. Сезімнің амбиваленттілігі.
5. Стресс және фрустрация

- **Эмоция** латын тілінен аударғанда ‘emoveo’, яғни қобалжу деген мағынаны білдіреді.
- **Эмоция** – бұл адамның айналадағы өмір шындығына және өз басына деген өзіндік қарым-қатынасы.
- **Эмоция** - адамның мінез-құлқына, іс-әрекетіне, пікіріне қанағаттануы немесе қанағаттанбауынан көрінеді.

**Эмоция физиологиялық қызметі жағынан үлкен ми жарты шарының қыртысымен байланысты. Ал қарапайым эмоциялар лимби жүйесінің қызметі болып табылады. Эмоциялардың туындауына ми қыртысы астындағы гипоталамустың қызметі зор.**

# Эмоцияның негізгі көрінісіне келесілерді жатқызуға болады:

- **жест** (сөйлеу кезінде қолды қозғалту),
- **мимика** (бет бұлшық еттерінің қозғалуы),
- **пантомимика** (барлық дененің қозғалуы),
- **тілдің эмоционалды компоненттері** (дауыс қаттылығы, тембр, сөйлеу кезіндегі интонация ),
- **вегетативті өзгерулер** (бетінің қызаруы, түссіздену, терлеу).



**Эмоционалды уайымның әсерінен  
адамның ағзасында және мінезінде  
өзгерістер бола ма?**

**Ия, әрине көп өзгерістер болады.**

Адам ағзасында көптеген өзгерістер болады. Кейде тіпті күштілігі сондай бір психолог оны «вегетативті дауыл» деп атаған.

Ол ішкі ағзалардың барлық қызметі мен ағзаның өмірлік көрсеткіштерінің бірден немесе жылдам өзгеруінен көрінеді.

**Өзгереді:**

# ● психогальваникалық рефлекс (ПГР)-

- жүрек соғысының жиілігі;
- қан айналымы мен қан қысмы (бозару, қызару)
- тыныс алу (тұншығу, демігу);
- бұлшық ет өзгерісі (моториканың бұзылуы);
- пилomotorлы реакция («гусиная кожа»);
- Ас қорыту және зәр шығару (асқазан мен ішектердің қозғалысы күшейуі);



- **қарашық реакциясы** (тарылу немесе кеңею)
- **қан құрамы** (қанттың көп мөлшерде болуы, адреналин, холестерин және т.б.);
- **ішкі секреция** (сілекей безі, тері безі т.б.)
- **мидың электрлік қызметі** (бета-ритмдер)

Осы әсерлермен бір уақытта сыртқы өзгерістерде байқалады (күлкі, тіс қайрау – айқын мимикалық көрністер).

**Пантомимикалық өзгерістер** – аяғымен тепкілену, жұдырық тую, шайқалақтау, басын шайқау.

**Айқын ерекше дыбыстар** – интонация, күрсіну, күлу т.б.

**Әрекет** – қашу, шабуылдау, сақ қимыл жасау.

## Эмоцияның ішкі белгілері

Эмоциялардың пайда болуында гуморальді-эндокриндік факторлардың да әсері мол. Мысалы, эмоция кезінде гипофиз бен бүйрек үсті безі гипоталамус әсерін күшейтеді, сол себептен адреналиннің бөлінуі көбейіп, жүрек пен бұлшық еттердің қызметі арта түседі. Қанда ми қызметі мен бұлшық ет жиырылуына қажетті глюкоза мөлшері көбейеді.

Қарапайым эмоцияларда адреналин жылдам бөлінеді. Ұзаққа созылған ұнамсыз эмоциялар кезінде қанда адреналин жинақталып, күретамыр қысымы жоғарлайды, тамыр соғысы жиілейді. Сөйтіп, қан тамырларының тарылуы жүректе стенокардия, не миокард инфаркті тудыруы мүмкін. Қан мен зәрдегі қан мөлшерінің жоғарылауы – эмоция кезінде организмдегі терең биохимиялық өзгерістердің айғағы.

# Эмоцияның сыртқы көрінісі

Егер біздің эмоционалды жағдайымыз жоғарыласа, онда бұл біздің сыртқы қимыл қозғалысымызға әсер етеді. Қатты абыржу, қорқу немесе ашулану кезінде организмде басқарылмайтын процестердің болатынын барлығымыз байқаған шығармыз? Жүрек соғысы мен тыныс алуы жиілеп, дененің терлеуі байқалады. Адамның өзін-өзі ұстай алу қасиетінде де сыртқы эмоцияның көрінуі әсер етеді. Мысалы: қимыл-қозғалыс шапшаң не баяу болып, дауыстың қатты немесе ақырын шығуы да осыған мысал бола алады.

**Нақ осы сыртқы көрнісінен біз адамдар мен жануарлардың эмоциясы туралы айта аламыз.**



**Аталмыш мінез-құлық ерекшеліктері әр ұлт өкілдері мен олардың мәдениетінде әртүрлі болып келеді.**

**Көздің кең ашылуы**

таң қалушылық

риза болмаушылық

**Тіл шығару**

ашуландыру

таңқалу

**Құлақты қасу**

аң- таң болу

бақыт

**Шапалақтау**

қуаныш

көңіл қалушылық

# Эмоцияның ауруға әсерлігі

Дәрігерлер тері ауруларының, әсіресе созылмалы тері ауруларының себебін анықтау үстінде, тері мен эмоция байланысына қатты таңырқаған. Жақындағы зерттеулердің көрсетуі бойынша, тері ауруына шалдыққан әрбір үшінші адамның дерті эмоциялық уайымнан қиындай түседі.



Ең бір көп тараған аурулардың бірі – жүрек ауруы, көп жағдайда сүйіспеншілік пен махаббаттың жетіспеуінен, адамның эмоционалды тұйықтығынан пайда болуы мүмкін дейді көпшілік дәрігерлер. Егер біреу өзін сүйеге лайық емес деп санаса, немесе жай ғана айналасындағыларға сезімін білдіруге батылы бармаса, ол міндетті түрде жүрек қан-тамырлары ауруына шалдығады.

Психотерапевттардың пікірінше, асқазан ауруы бұл - өткен күндерге “байлану”, яғни ескі ойлардан арылып, болашаққа көз салудан бас тарту. Агрессия, жек көру, қызғаныш және қорқыныш сезімдері бұл- асқазан ауруына әкеліп соғатын жағымсыз эмоциялар.

# **АДАМНЫҢ ҚАНДАЙ ЭМОЦИЯЛЫҚ КҮЙІ КЕРІ ӘСЕРІН ТИГІЗЕДІ**

**Мазасыздық – ас қорыту бұзылуы, жүрек  
ауруы, қан айналымы нашарлауы**

**Өркөкіректік - буын ауруы, тыныс алу  
жолдары ауруы, бауыр жұмысының  
бұзылуы**

**Қорқыныш- тіс ауруы, көз ауруы, жүрек  
ауруы**

# Эмоцияның түрлері



# Эмоцияның түрлері

- Жағымды, жағымсыз
- Астеникалық, стеникалық
- Аффект, стресс, фрустрация

**Аффект- қысқа уақыт аралығында  
бұрқ етіп көрінетін күшті эмоция.**

# Физиологиялық аффект

- Адамның жасаған әрекеті күшті бола тұра сана бақылауынан шықпайды.

# Патологиялық аффект -

Ми қабығы мен қабық асты орталықтарының байланысы бұзылғандықтан, екінші сигнал жүйесінің реттеушілік рөлі кемігендіктен болады.



# Эмоция мен сезімнің айырмашылығы. Сезімнің амбиваленттілігі

Сезім — адамдардың бір-бірімен қатынас жасау қажеттігінен туындайтын және біртіндеп дамып қалыптасып отыратын жан қуаты. Мәселен, достық, адалдық сезімдері, адамда бірден қалыптаса қоймайтын белгілер. Ал, эмоция болса, адамның түрлі органикалық қажеттіліктеріне байланысты оқтын-оқтын туып отыратын, кейде шағын, кейде күрделі, ситуациялы көріністері.

Сезімдерде мәнерлі қозғалыстар (мимика, пантомимика) жөнді байқалмайды, тұрақты терең әсерлі сезім адам психологиясындағы басты белгілердің бірі, ал эмоция болса мәнерлі қозғалыстарға бай келеді, мұнда адам өзін тек организм тұрғысынан көрсете алады. Адамның жоғары сезімдері — имандылық, интеллектілік, эстетикалық. Жоғары сезімдердің қалыптасуына, адамның өскен ортасы, отбасы, ұжымы елеулі әсер етеді. Осы тұрғыдан алғанда, сезім ми қабығының жұмысынан, ондағы динамикалық стереотип жасалып отыратындығынан тәуелді.

Сезімдердің амбивалентілігі (гр. амбі - жұрнақ, екіжақтықты білдіреді, лат. валентіа - күйі) - тұлғаның күрделі күйі, сезімдердің және эмоциялардың бір уақытта қарсыласуынан туады; тұлғаның ішкі конфликтсінің көрінуі. Көбінесе жасөспірімдерде өзінің құрбыларымен, ата-аналарымен, мұғалімдерімен қатынасқа түскенде байқалады.

Амбиваленттілік — бойында қарама-қарсы сезімдер (қуаныш-қайғы, махаббат-жеккөру т.б.) туғызатын жағдайды білдіретін психологиялық ұғым. Амбиваленттілік адамның қоршаған ортаға қарым-қатынасының күрделілігін, екіұштылығын және құндылықтар жүйесінің қайшылығын білдіреді. Амбиваленттілік терминін алғаш швейцарлық психолог Э. Блейлеф ұсынған.

Шамадан тыс күшті тітіркендіргіштер адамда көбінесе қолайсыз эмоциялар туғызады. Кісі ұдайы қинала беретін болса, оның діңкесі құрып, берекесі кетеді. Адамның осылайша шамадан тыс зорлануын психологияда стресс деп атайды.



**“Стресс” атауын медицина ғылымында ХХ ғасырдың 60-шы жылдарында Канаданың ғалымы Ганс Селье енгізді. Ол ағылшын тілінде “ауыртпалық”, “зорлану” деген ұғымдарды білдіреді.**


**Адамның жеке ерекшеліктеріне,  
мінезіне, жоғарғы жүйке әрекетінің  
типтеріне орай стресстің бірнеше  
түрлері байқалады.**

**● Стресс үш кезеңнен тұрады:**



**1) *Үрейлену* - жағымсыз тітіркендіргіш әсер еткен сәтте туатын жауаптың алғашқы кезеңі. Таңырқау іспетті сезім пайда болады;**

**2) Төзімділік- жағымсыз**  
**тітіркендіргіш әсеріне беріліп**  
**кетпей, оған төзу реакциясы туады.**  
**Бұл кезде гипоталамус-гипофиз**  
**жүйесінің ықпалымен бүйрек үсті**  
**безінің гормондарының мөлшері**  
**қанда тез мөлшерде көбейіп кетеді;**



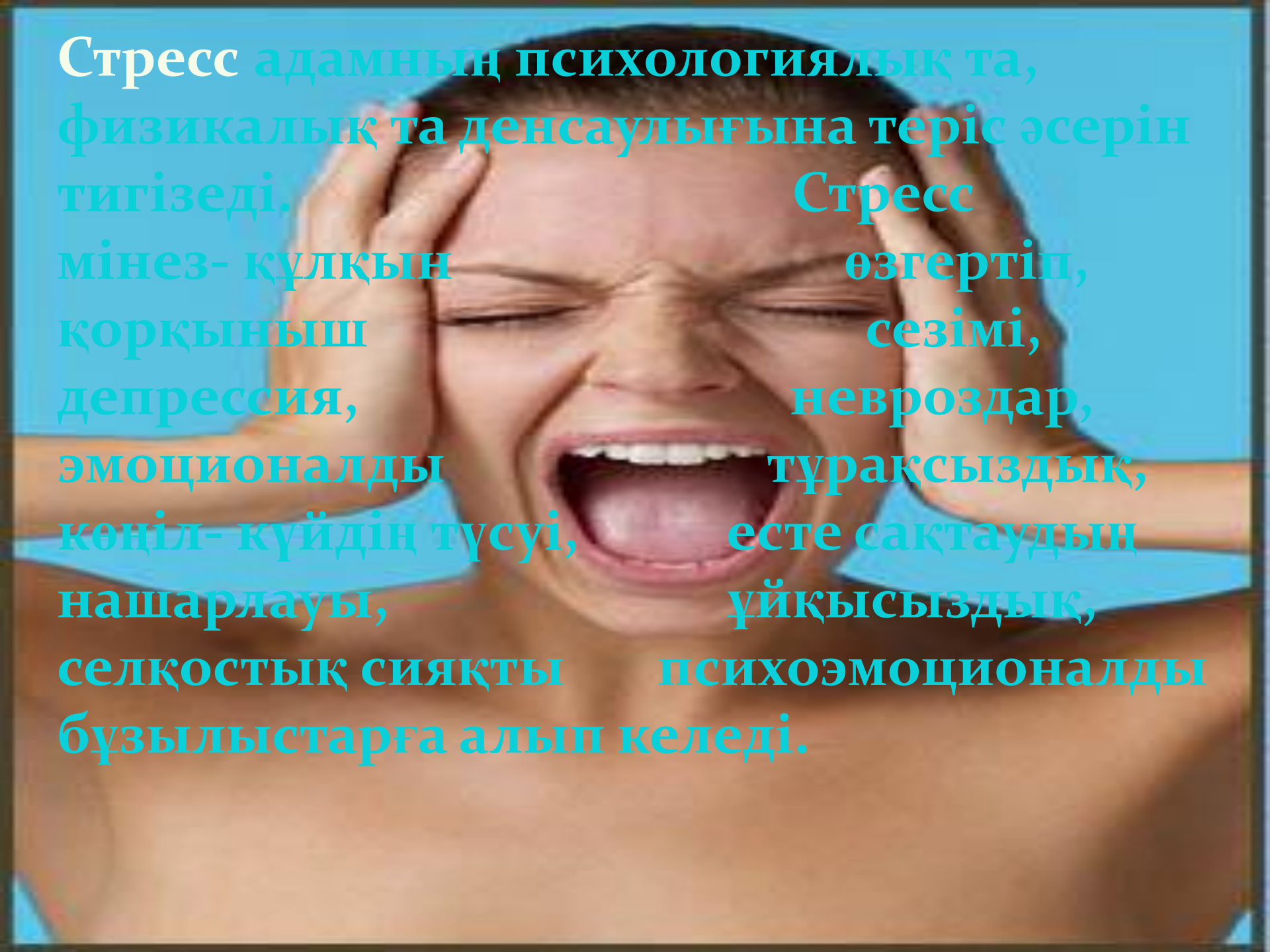
**Симпатикалық жүйке жүйесінің әсерімен жүректің соғу ырғағы жылдамданады, тыныс алу ырғағы да жиілене түседі. Бұлшық еттердің жиырылу қабілеті күшейеді**

3) Әлсіреу – бейімделу қорының мүмкіндігі азайып, таусылады, сондықтан психологияда дезадаптация (бейімделудің нашарлап жойылуы) пайда болады. Стрестің көпке созылған ауыр түрі адамды жүдетіп, қайғыға батырады.

Стресс адамның психологиялық та,  
физикалық та денсаулығына теріс әсерін  
тигізеді.

мінез- құлқын  
қорқыныш  
депрессия,  
эмоционалды  
көңіл- күйдің түсуі,  
нашарлауы,  
селқостық сияқты  
бұзылыстарға алып келеді.

Стресс  
өзгертіп,  
сезімі,  
невроздар,  
тұрақсыздық,  
есте сақтаудың  
ұйқысыздық,  
психоэмоционалды



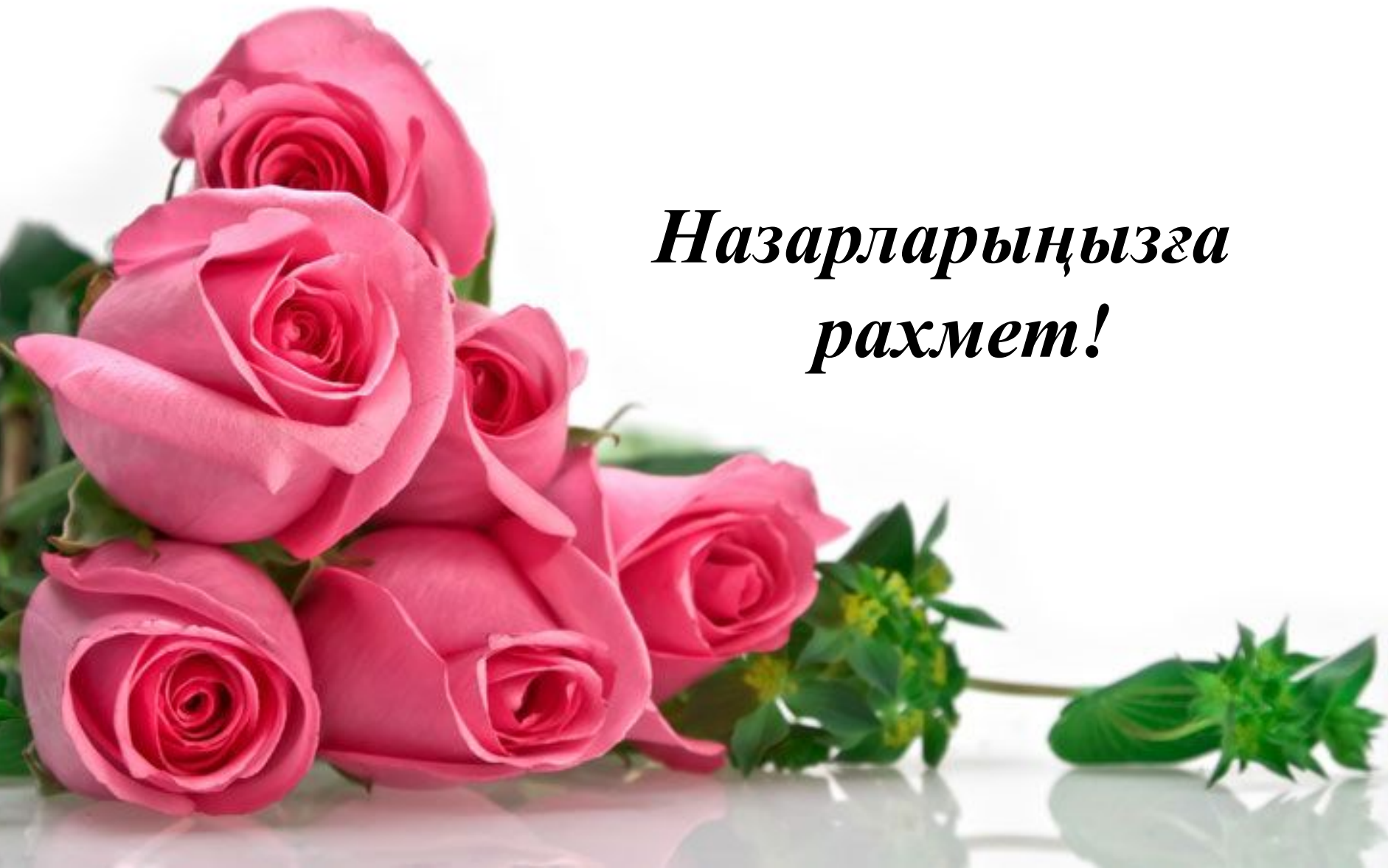
# Фрустрация

Қажеттіліктер мен тілектердің қанағаттандырылмау салдарынан болған эмоционалды қалып. Мақсатқа жету жолында немесе күрделі тапсырмаларды орындауда қажеттілікті қанағаттандыру қандайда бір қиыншылыққа, кедергіге тап болғанда туындайды.



**ФРУСТРАЦИЯ СЫРТТАЙ  
ЖАҒЫМСЫЗ ЭМОЦИЯЛАРДЫҢ  
ӘРТҮРЛІ ФОРМАЛАРЫНДА  
КӨРІНЕДІ.**

**Бұл жолы  
болмаушылық  
барысындағы уайым.**



*Назарларыңызға  
рахмет!*