

ЭМОЦИЯ ЖӘНЕ СЕЗІМ



қажеттеріне туып отыратын қысқа ситуациялы көніл күйі адам қуанғаннан, қамыққаннан көзіне жас алса не болмаса бір нәрсеге мәз болса, мұндай жағдайдың үзаққа созылмайтыны белгілі.

2. Эмоция мәнерлі қозғалыстардан көбірек байқалады. Мұнда адам өзін тек организм түрғысынан көре алады.

3. Эмоциялардың қызметін лимби жүйесі мен гипоталамус бөлігі басқарып отырады.

4. Эмоциялар жануарларда да кездеседі. Жануарлар эмоциясы биологиялық сипаттағы реакциялардың жынтығы.

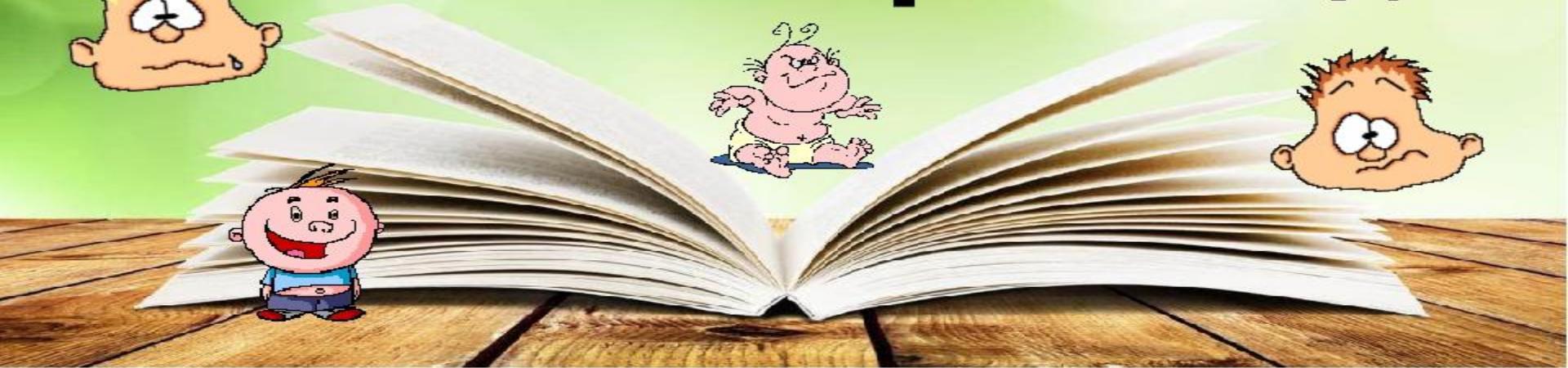
қарым-қатынас жасау қажетінен туатын және біртіндеп дамып отыратын бір сыдырғы тұрақты процесс.

2. Сезімдерде мәнерлі қозғалыстар жөнді байқалмайды. Тұрақты, терең әсерлі сезім жеке адам психологиясының басты белгілерінің бірі.

3. Сезім ми қабығының жұмысынан, атап айтқанда динамикалық стереотиптердің әркез жасалып өзгеріп отыруынан жақсы көрінеді.

4. Адамдардың эмоциялары мен сезімдері қоғамдық-тарихи сипатта болыш отырады

ЭМОЦИЯ



Эмоция



Эмоция (*фр. emotion, лат. emovere – толганды*) — адам мен жануарлардың сыртқы және ішкі тіліркендіргіштер әсеріне реакциясы; қоршаған ортамен қарым-қатынас негізінде пайда болатын көңіл-куй.

Эмоция организмнің әр түрлі қажетсіндерге қанағаттануына (ұнамды эмоция) немесе қанағаттанбауына (ұнамсыз эмоция) байланысты. Адамның жоғары әлеуметтік қажетсіндері негізінде пайда болатын тұрақты змоция. Эмоция жоғары түрі адамның іс-әрекетінің өнімді болуына мүмкіндік туғызады. Оларға қуаныш, сүйіспеншілік және т.б. эмоциялар жатады. Жағымсыз эмоция адамның іс-әрекетіне азды-көпті зиян келтіреді. Оларға қорқыныш, қайғы, абыржу, үмітсіздену, үрейлену және т.с.с. эмоциялар жатады.

Эмоцияларды бірнеше топқа жіктеуге болады



Олардың бір тобы – жағымды не ұнамды эмоциялар деп аталады. Бұл адамның тіршілік қажетіне орайлас, оның ішкі өмірінің шарықтап, жан-жақты өсу шарттарының бірі болып табылады. Мысалы: куаныш.



Эмоциялардың енді бір тобы жағымсыз не ұнамсыз эмоциялар делінеді. Бұлар – белсенді қрекетке азды-құптің сан келтіретін қораш сезімдер. Мәндай эмоциялар орыныш, қайы, – биомаркус.



Шамадан тыс құшті тітіркендіштер адамды құбінесе қолайсыз эмоциялар туғызады. Kicі қдайы қинала беретін болса, оның дің кесі қорып, берекесі кетеді. Адамның осылайша шамадан тыс зорлануын психологияда стресс («стресс» - ағл., қаз.

Келесілерді жатқызуға болады:

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

КАЛЕНДАРЬ ЭМОЦИЙ



ГРУСТЬ



РАДОСТЬ



СТРАХ



СТЫД



ГНЕВ



СКУКА



ИНТЕРЕС



ОТВРАЩЕНИЕ



ВОСХИЩЕНИЕ



ОБИДА



УДИВЛЕНИЕ



УДОВОЛЬСТВИЕ



Подбери для каждой пиктограммы фотографию с соответствующей эмоцией

Что выражает
это лицо, когда ты



Большой календарь эмоций для детей и подростков поможет родителям и педагогам научить ребенка выражать свои чувства и понимать чувства других. Книга содержит 12 тематических блоков, в каждом из которых представлены фотографии детей, демонстрирующих различные эмоции, а также соответствующие им пиктограммы. Каждый блок включает в себя текст о том, что выражают эти эмоции, как они могут проявляться в поведении, и как их можно преодолеть. Книга также содержит практические советы для родителей и педагогов по развитию эмоциональной грамотности у детей.

В книге представлены фотографии детей, демонстрирующих различные эмоции, а также соответствующие им пиктограммы. Каждый блок включает в себя текст о том, что выражают эти эмоции, как они могут проявляться в поведении, и как их можно преодолеть. Книга также содержит практические советы для родителей и педагогов по развитию эмоциональной грамотности у детей.



Эмоциялық әрекет

- Эмоциялық әрекет көрінісі аффект қысқа да қарқынды өтуімен ерекшеленеді. Бұл сезім құбылысы субъекті үшін өте қажетті болған өмір жағдайларының кенеттен өзгеріске түсуінен болады. Аффектте адамның қозғалыс әрекеттері ұстамсыз қүйге келіп ішкі ағзалар қызметі қүйзеліске ұшырайды: тілден қалады, жүргегі ұстайды, естен танады. Бұл қорыққаннан да, қатты қуанғаннан да болады.



Эмоциялардың стрессиң наңа болу асемтесінде биологиялық танымдықтың З буыны болатыны белгі

- Күйзеліс тудыратын бағалар; күйзелістің анық қаталдығы, онш үлкен мөлшерде болмаганымен проблема оны өз еліне, біліміне ж түсінігіне қарай бағалануында;
- Оқиғаның өзіне немесе оның бағасына деген физиологиялық және биологиялық жауабы. Адренологиялық биохимиялық әсер етеді;
- Алдағы уақытта күйзелісті болдырмайтын, оның неше түрлі себептерін жоюға арналған іс-әрекет (мінез-құлыш)

ЖІКТЕЛУ

Эмоция бұзылыстары	
Продуктивті эмоциональды бұзылыстар.	Негативті эмоциональды бұзылыстар
Гипотимиялар	Эмоциональды резонанстың тарылуы Эмоциялардың салдануы Эмоциональды топастық
Гипертимиялар	Эмоциональды патологиялық инверсия
Паратимиялар	Эмоциональды нивелировка

Сезім жөнінде түсінік



❖ *Сезім* - бұл адамның қоршаган болмыс заттары және құбылыстарымен қатынас жасауынан туындаған әрқылы формада көрініс беретінтолғаныс, күйзелістері. Адам сезімі тіршілік үшін керекті де пайдалы қасиет. Толғаныссыз өмір - өшкен өмір. Ұлы ғұлама Ә. Науай "Сезімсіз адам - кесек, махаббатсыз адам – есек", - деген еken. Көп сезімдерге адамның өзі құштар. Егер сол сезімдер қандай да себептермен болмай қалса, адам "Эмоциялық ашырқауға" келіп, оның орнын толтыру үшін ән-күй тындаиды, әсерлі фильмдер көріп не қым-қиғаш оқигалы кітаптар оқиды.

◦ **Адамгершілік** – мазмұны да, құрылымы да күрделі. Достық, жолдастық, адалдық, арнамыс, борыш, ұят т.б. жатады.

Эстетикалық – адамның шындықтағы қандай болмасын бір сұлулықты сезінуі. Бұл сезімдер – сұлу, сымбатты, өмірге үйлесімді, әдемі көріністерді тамашалау немесе табиғаттағы, көркем-өнердегі, өмірдегі шынайы, әсем нәрселерден ләzzат алу

Интеллектік – адамның тану процестерімен, ақылой әрекетімен тығыз байланыста. Оған: болжау, ықтималдық, жаңашылдық, интуиция, күдіктену, сенімділік және т.б. жатады.

Жоғары деңгейдегі сезімдер

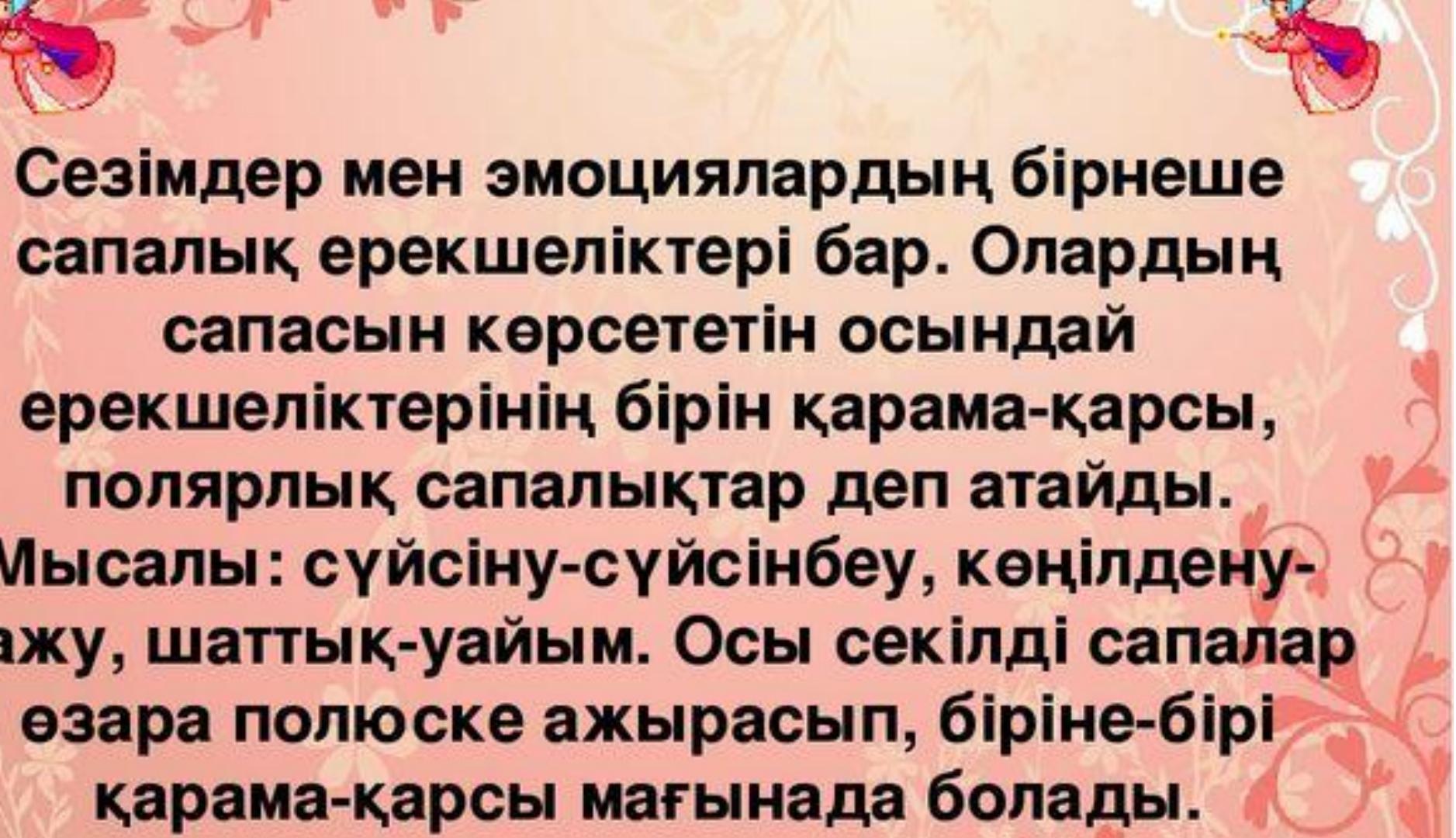


Жоғары деңгейдегі сезімдер тек адамга ғана тән:

Ақыл-ой сезімі адамның таным әрекетімен байланысты. Сезімнің бұл түрі - балалардың оқып білім алуға, ересектердің өз қызметіне, шығармашылық пен өнерге деген көңіл-күй қатынасы. Адамның шындықты тануға деген ақыл-ой сезімі ең алдымен танданудан басталады.

Эстетикалық сезім - объектив шындықты бейнелеп, оның әсемдігі мен сұлулығын, жарасымдылығы мен сенім-ділігін қабылданап, оған әсерленудегі көңіл-күй. Әсемдікті қабылданап, оған сүйсіну, ләzzаттаныш, рухани құшін арттыру сезімі - адамның өмір тіршілігінде біртіндеп қальштасатын жағдай. Әсемдікті қабылдау тұа пайда болмайды.

Адамгершілік-моральдық сезімдер қоғам талабына орай адамның өз мінезінің



Сезімдер мен эмоциялардың бірнеше
сапалық ерекшеліктері бар. Олардың
сапасын көрсететін осындай
ерекшеліктерінің бірін қарама-қарсы,
полярлық сапалықтар деп атайды.

Мысалы: сүйсіну-сүйсінбеу, көңілдену-
ажу, шаттық-уайым. Осы секілді сапалар
өзара полюске ажырасып, біріне-бірі
қарама-қарсы мағынада болады.

Назарларыңызға Рахмет!