

## АДАМНЫҢ ЭМОЦИЯСЫ, ТҮРЛЕРІ МЕН ФУНКЦИЯЛАРЫ

**Бакимова Д.К.**

6B03101-Психология білім бағдарламасының 3 курс студенті,  
Х. Досмұхамедов атындағы Атырау университеті, Атырау қ, Қазақстан  
Ғылыми жетекші, пс.ғ.к., қауымдастырылған профессор - Сабинова Ж.Н.

Эмоция ұғымының анықтамасы-бұл психикалық тәжірибенің ситуациялық көрінісі. Бұл болып жатқан оқиғаларға ішкі жауап, реакция.

Латын тілінен аударғанда "эмоция" сөзі "діріл" немесе "толқын" дегенді білдіреді, яғни бұл адамның сабырлы болмайтын процесі: бір нәрсені бағалай отырып, ол оны қандай да бір түрде бастан кешіреді.

Эмоцияны сезіну күйі адамды жан-жақты қамтиды: ішкі жан дүниесінде әртүрлі органикалық реакциялар басталады, мимика, көзқарас, дауыс, дене қалпы және мінез-құлық сыртқы жағынан өзгереді.

Мысалы, сіздің автобуста аяғыңызды басып кетіп, тіпті кешірім сұрамады. Осы секундта мындаған түрлі ойлар ойға оралады: "бұл қаншалықты ауыр! Етік қазір лас! Қандай дөрекі адам! Кешірім сұраса болар еді!»

Егер сіз болған оқиғаны сіздің жеке қадір-қасиетіңізге нұқсан келтіретін деп бағалаған болсаңыз, онда сіз ренжітуіңіз немесе ашулануыңыз, үндемеуіңіз немесе қорлаушыға ауызша (немесе физикалық) шабуыл жасауыңыз мүмкін. Қанша адам-олардың әрқайсысының сипатына байланысты реакциялар.

Эмоциялар әр түрлі болады (қуаныш, қайғы, рахаттану), біздің жағдайымызды түрлі – түсті түстермен бояйды-адам неғұрлым "бай", тәжірибелі болса, соғұрлым ол жауап беру тәсілдерін біледі және өз өмірін толық өткізе алады.

Керісінше, тек қуаныш, қайғыруды білетіндер әлемді ақ-қара, жақсы және жаман деп бөледі, олардың тіршілігін жарқын және қанағаттанарлық деп атай алмайды.

Эмоциялар мен сезімдер-айырмашылығы неде?

Көбінесе эмоциялар мен сезімдер туралы айтатын болсақ, адамдар бірдей нәрсені білдіреді. Шын мәнінде, бұл: біріншісі де, екіншісі де тәжірибенің ішкі процесін білдіреді. Олардың арасындағы айырмашылық бір ғана және процестің ұзақтығында:

1. эмоция ұзаққа созылмайды-сіз көптен армандаған затты сатып алдыңыз. Сіз қанша қуанасыз? Ал, бір, екі сағат. Содан кейін қуаныш эмоциясы басыла бастайды. Мүмкін сіз ертең басқа нәрсе туралы армандай бастайсыз. Немесе көшеде өтіп бара жатқан көлік сізді балшыққа батырып жіберді, сіз ашуланасыз немесе ренжисіз, бірақ көп ұзамай сіз бұл қиындықты ұмытып кетесіз;

2. сезімдер ұзақ мерзімді – бұл уақытқа төзімді эмоциялар: мен баламды туғаннан бастап жақсы көремін және өмір бойы жақсы көремін. Мен әлі күнге дейін менің кәмпиттерімді шкафтан ұрлаған балабақшадағы қызға ашуланамын (сонша жыл өтті, Мен әлі де ашуланамын!). Бұл жағдайда махаббат пен ашуланшақтық-бұл сезімдерменің өмірімде өте ұзақ уақыт болды.

**Эмоциялар сезімге қайта оралуға бейім.**

Егер біз тәжірибенің оң спектрі туралы айтатын болсақ, онда бұл жақсы. Бірақ егер адам ұзақ уақыт бойы жағымсыз тәжірибелерді алып жүрсе, онда олар оны іштен жейді, азап шегеді, бүкіл өміріне улы әсер етеді.

Бұл келесі себеппен болады (ұрланған кәмпит жағдайын алайық): бала кезімде мен кәмпиттерімнің жоғалып кеткенін көргенде қатты ашуландым. Мен бұл туралы анама және

тәрбиешіге айттым, бірақ олардың ешқайсысы жағдайға әсер ете алмады.

Қыз менің кәмпиттерімді ұрлай берді, Мен оған бірде-бір сөз айтқан емеспін (неге белгісіз). Осылайша, менің ашу-ызам эмоциям жауапсыз қалды және менімен бірге өмір сүріп келе жатқан ашу сезіміне айналды.

Демек, қорытынды: кез-келген эмоционалды реакция жауап беруі, білдірілуі, сөзбен, іс-әрекетпен, қимылмен шығарылуы керек.

### **Адам эмоцияларының физиологиялық аспектісі**

Адамның эмоциясы физиологиялық деңгейде өмір сүреді. Бұл психиканың денемен тығыз байланысты екендігі туралы: олар бір-біріне өзара әсер етеді. Егер маған қауіп төніп тұр деп ойласам, денеде келесі өзгерістер болатын қорқыныш сезімін сезінемін:

1. барлық сезім мүшелері тітіркенеді – мысалы, кеңістікті жақсы көру үшін кеңейтілген көру сезімі қажет;
2. адреналин қанға енеді, бұл бүкіл денені жұмылдыратын, физикалық көрсеткіштерді жақсартатын гормон (төзімділік);
3. тыныс алу жиілейді;
4. қан ағымы жылдамдықты арттырады;
5. жүрек ырғақты тездетеді;
6. қан қысымы көтеріледі;
7. асқазан түйіршікке айналады;
8. диарея шабуылы және т. б. болуы мүмкін.

Осы физиологиялық өзгерістердің барлығы маған "жүгір! Мұнда қауіпті!" менің қауіп туралы ойыма жауап ретінде болады.

Осылайша, дене біздің ойлағанымызға және шындықты қалай сезінетінімізге бейімделеді.

Сондықтан психологиялық гигиенаны сақтау маңызды: жағымды эмоцияларды тудыратын позитивті ойлауды дамыту. Тыныш, бейбіт дене бақыт пен рахат гормондарын шығарады, ауырмайды, өзін-өзі емдеуге қабілетті.

### **Эмоциялардың функциялары олар не үшін қажет**

Эмоциялар адамның басқаларға және әлемге, жағдайларға, құбылыстарға, оның қажеттіліктері жасырылған оқиғаларға субъективті қатынасын көрсетеді.

Мүмкін, бұл олардың негізгі функциясы (сигнал) – адамның қалағанын көрсету. Одан басқа тағы үшеуі бар:

1. мотивациялық-реттеуші-тәжірибе адамның мінез-құлқын бағыттайды, не істеу керектігін және қалай әрекет ету керектігін айтады;

2. коммуникативті-эмоциялар арқылы біз бір-бірімізді жақсы түсінеміз, адамдардың ішкі жағдайын "оқимыз" (бұл эмпатия деп аталады). Әрине, сіз адамның ашуланғанын, қуанғанын немесе қайғырғанын анық ажыратасыз. Бұл түсінік сізге одан әрі іс қимыл жоспарын құруға мүмкіндік береді;

3. қорғаныс функциясы - кейбір жағдайларда эмоциялар бізді кез-келген қауіптен құтқарады. Қорқыныш сізді қауіпті жерден кетуге мәжбүр етеді. Ашу басқаларға "кетіңіз, маған қол тигізбеңіз немесе алыңыз" деп таратады.

Эмоциялар осы сәтте (және одан да көп) ішінде не болып жатқанын көрсететін маркер ретінде.

Егер Мен барлық адамдар мейірімді, жақсы және маған жақсылық тілейтініне сенсем, онда менің аяғыма басқан адам маған қатты, жағымсыз реакция тудырмайды. Бұл кездейсоқтық, солай болады. Егер ол кешірім сұрамаса, бұл оның ұнамсыз екенін білдірмейді. Мүмкін ол мұны байқамаған шығар. Егер ол байқаған, міндетті түрде кешірім сұраған болар еді.

Бірақ егер менің әлемімнің суретінде барлық адамдар қорқынышты зұлымдар мен қаскөйлер болса, онда жоғарыда аталған жағдайда мен аяғымды әдейі басты деп ойлаймын, мен жеке қорлау үшін болған оқиғаны қабылдап, қатты ашуланамын және өзімді агрессивті ұстаймын.

Жиі қолданылатын эмоциялар-бұл тұлғаның психологиялық портреті: оның мінезі, ойлау тәсілі және болмысына әсер етеді.

### **Эмоция түрлері**

Көптеген классификациялар бар, олардың әрқайсысында эмоциялардың өзіндік түрлерін ажыратуға болады.

Мысалы, оларды оң, теріс және бейтарапқа бөлуге болады. Қарқындылығы бойынша олар стеникалық (жарқын көріністермен бірге) және астеникалық (адамның төмен белсенділігі) болуы мүмкін.

Психологияда көбінесе келесі тізім туралы айтылады:

1. **негізгі**-бұл кез-келген адамға, оның жынысына, жасына, ұлтына, тұрғылықты еліне және мәдени тәжірибесіне қарамастан тән эмоциялар (барлығы қайғырып, қуануды біледі);
2. **вариативті**-негізгі полярлық, жеке және мәдени ерекшеліктерге байланысты;
3. туа біткен – бізбен бірге туа пайда болады (мысалы, қорқыныш);
4. жүре пайда болған – өмір процесінде пайда болған;
5. элементарлы-қарапайым эмоциялар;
6. құрамдас-элементтер комбинациясы;
7. табиғи – табиғатпен қамтамасыз етілген;
8. мәдени-үйренген;
9. когнитивті қарапайым-қарапайым ынталандыруға жауап;
10. когнитивті күрделі – жағдайды терең талдағаннан кейін туады.

### **Неліктен эмоцияларыңызды бөлшектеу маңызды**

Өкінішке орай, көптеген адамдар эмоциялардың не екенін және оларға қалай қарау керектігін білмейді. Бұл қандай қауіп төндіреді?

Өз тәжірибесін түсінбейтін адам өзін түсінбейді, оның қажеттіліктерін естімейді. Ол қалағанын алмайды, сондықтан өмір өте қызықты оқиға емес сияқты. Демек, депрессия және басқа невротикалық бұзылулар туындайды.

Бұл тақырып бойынша түсінікті мысал: жігіт қызбен кездескен сайын алаңдайды. Оның тәжірибесі соншалықты күшті (беті қызарады, қолдары дірілдейді, аузында кебеді, жартылай

есінен танып қалады), ол әр жолы кездесуден бас тартады. Ұзақ уақыт бойы ол жалғыз және бұл туралы азап шегеді.

Егер жоғарыда аталған адам өзінің эмоцияларын танытын болса, ол өзінің қорқынышын сезінетінін түсінер еді. Ол неге негізделген? Жігіт қызды ұнатпаудан қорқады, бас тартқысы келмейді, өйткені ол үшін бұл апат. Қазіргі уақытта ол қандай қажеттілікке алаңдайды? Әйел жынысын ұнатады, сұранысқа ие, қалаулы, қабылданған.

Оған ақыл-оймен жеткенде, ол бұлай уайымдаудың қажеті жоқ деп ойлауы мүмкін.

Ақыр соңында, қыздар көп, және олардың біреуі міндетті түрде бір нәрсе жасайды.

### **Жиі қолданылатын эмоциялар**

Түсіну керек 10 негізгі эмоциялар бар – хабардар болу және оларға жол беру, өйткені олармен кез-келген адам және жиі кездесуі керек:

1. Қызығушылық - жаңа психикалық және дене тәжірибесін алуға көмектеседі. Кітап оқу, велосипедпен жүру, бір нәрсеге қол тигізу, иіскеу, дәм тату.

2. Қуаныш-бізге бір нәрсе ұнаған кезде пайда болатын эмоция— қажеттілікті қанағаттандыру кезінде(жұмысқа орналасуды армандады – алды-қуаныш).

3. Ашу-бұл оның қажеттілігін қанағаттандыра алмау реакциясы (күйеуі әйелінен кетті, ол ашуланады, өйткені оның осы адамға деген сүйіспеншілігі, оған тиесілі болу қажеттілігі енді қанағаттандырылмайды). Ашудың қайнау нүктесі-ашулану-субъективті әділетсіздік сезімінен туындаған аффективті, басқарылмайтын жағдай.

4. Таңқаларлық-біздің назарымызды белгілі бір құбылысқа немесе оқиғаға аударуға арналған.

5. Жиіркеніш-жағымсыз нәрсенің шамадан тыс болуына реакция. Осы кезде адам тітіркендіргіш фактордан арылғысы келеді.

6. Менсінбеу-бұл менің әлемге деген көзқарасым мен өмір сүру тәсілі басқа адамның бірдей критерийлеріне сәйкес келмейтін жағдайда пайда болатын эмоция. Осылайша мен: "мен дұрыс айтамын, ал сенікі дұрыс емес!"».

7. Ұят-менің болмысымның қоғам ережелеріне сәйкес келмеуіне реакция. Ұят әрқашан "көрерменге" ие, яғни біз әрқашан біреудің алдында ұяламыз. Егер адам өзінен ұялатынын айтса да-дәл осы сәтте оның басындағы "сыншы" - бұл адамның шындықтағы бейнесі (анасы мұны тек жаман адамдар жасайды деп айтқан).

8. Кінә-аутоагрессия, өзін-өзі айыптау. Бұл адамның өз іс-әрекетін мақұлдамайтындығын білдіреді (ұят болған жағдайда ол өзінің іс-әрекетін емес, өзін мақұлдамайды).

9. Қорқыныш-адамның өміріне немесе өзін-өзі бағалауына қауіп төндіретін жағдайларда пайда болады.

10. Қайғы, уайым-бұл еңсерілмейтін қиындықтарды жеңудің, оларға бейімделудің тәсілі.

### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ:**

1. Экман П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь. СПб.: Питер, - 2011
2. Изард К.Э. Психология эмоций. СПб.: Питер, - 2011
3. Эванс Д. Эмоции. Очень краткое введение. М.: Астрель; АСТ, - 2008
4. Симонов П.В. Эмоциональный мозг. Физиология. Нейроанатомия. Психология эмоций. М.: Наука, - 1981

