



ОҚЫТУ ТЕОРИЯСЫ

Эмоция





Жоспары:

1. Эмоция.
2. Эмоцияның түрлері.

Адам өмірі эмоцияға толы: риза болу, риза болмау, махаббат пен жек көру, үміт пен күдер үзу, сенімділік пен сенімсіздік, қуаныш пен реніш, мақтаныш пен қызғаныш, т.б. толып жатқан көңіл күйлер. Эмоция мен сезімнің аражігін ажырату өте қиын. Әдетте эмоция да адамның қысқа уақыт аралығындағы қарапайым әрекеттері (күлу, жылап алу, т.б.) аталса, сезім де орныққан, тұрақты ұзаққа созылатын процесті (сағыныш, достық, махаббат) атайды. Эмоция – өте күрделі психикалық процестердің бірі. Барлық эмоциялар қандай да бір іс-әрекет жасауға түрткі болады. Эмоция деген сөздің этимологиясын қарар болсақ, латын сөзінен «қозғалу, қозғауға келтіру» деген етістіктің жатқандығын көреміз.

Адам өз эмоциясы арқылы қандай да бір мәселеге, құбылысқа, оқиғаға көзқарасын білдіреді. Орталық жүйке жүйесінде орналасқан Нейрофизиологиялық құбылыс болып табылатын эмоцияны да толығымен түсіне бермейміз. Адам эмоциясын түсіндіруге тырысатын көптеген теориялар бар (Бирнс, 2001).

Эмоция туралы пікірлердің тамыры сонау көне грек заманына тіреледі. Эмоция тақырыбы Платон мен Аристотель еңбектерінен байқалады. Олардың пікірлері бір-біріне қарама-қарсы болды. Платонның пікірлері о баста өте танымал болып, Рене Декарт, Джон Локк, т.б. пікірлеріне негіз болды. Платон эмоцияны басқаруға келмейтін, санаға қарсы тұратын асау күш ретінде қарап, адам жанын эмоция мен сананың күрес алаңы деп қарастырды. Оның ойынша эмоция санаға кедергі келтіреді. Платон сананың жеңгенін жақтаушылар қатарында болды. Эмоцияға қатысты Платонның көзқарастары Аристотельдің эмоцияға қатысты айтқандары о баста аса танымал болмағанымен, оның идеяларын Сенека, Хрисипп, Фома Аквинский, Спиноза сынды философтар жақтады. Аристотель Платонға қарама қарсы пікірде, яғни эмоция адамға қажет, пайдалы деп санады.

Қазіргі психологияда эмоционалды процестерді 3 топқа бөліп қарастырып жүр.

Аффектілер. Аффекттің басты ерекшелігі олар өте айқын, асау, оны басқару қиын. Бұл қысқа уақытқа созылса да, ең қатты көрінетін эмоцияның түрі. Мұндайда адам өзін-өзі басқара алмайды. Сол себепті құқықтық тұрғыдан қандай да бір қылмыстың аффектік жағдайда жасалғаны анықталса, оған берілер жаза түрі де жұмсақтау болады. Аффект негізінде қандай да бір оқиғадан соң пайда болады. Ол жағымды да жағымсыз да болуы мүмкін. Жағымсыз аффект көп болғанда адамның көңіл күйі бұзылып, жылайды, ашуланады, ұрсысады. Ал жағымды болғанда тоқтаусыз күліп, секіреді, және т.б. Аффекті кей ғалымдар адамның кемшілігі ретінде де қарастырады.

Екінші топтағы эмоционалды процеске эмоцияны жатқызады. Аффектпен салыстырғанда эмоция әлдеқайда бай. Олар тек жағымды, жағымсыз ғана болмайды. Оларда бірнеше сезімдер аралас келетін жағдайлар жиі кездеседі. Мәселен, емтихан нәтижесін күткен студенттің жағдайында ол ол тек қорқып қана қоймай мұңайып, не үміттеніп, уайымдап бір сәтте бірнеше эмоцияда бола алады. Эмоциялардың ішінде жағымды, жағымсыз деп тану қиын түрі болады. Мәселен, шамадан тыс әуестік.

Үшінші топқа сезімді жатқызады. Алдыңғы екеуімен салыстырғанда сезім ешқандай ситуацияға байланысты емес. Сезім сыртқа шықпайды, тіпті қоршаған ортаға ешбір білінбеуі мүмкін. Сол себепті де адамдар өз сезімдерін білдіру үшін қандай да бір әрекет жасауға тырысады. Эмоция тез арада өзгере алатын болса, сезімді өзгертуге біраз уақыт қажет.

Зерттеушілер эмоцияның қызметін былайша жүйелеп көрсетеді:

Бағалау қызметі. Бағалап отырған белгілі бір оқиғаның, заттың, жағдайдың пайдалы не зиянды екендігін, маңызын айқындайды. Бағалау қызметі аздап ойлануға жақындайды. Алайда эмоция ойлануға қарағанда көнеелеу.

Ояту, итермелеу қызметі. Эмоцияның адамды қандай да бір әрекетке итермелеу қызметі.

Іске асыру қызметі. Активация кезінде ішкі органдардың және бар ағзаның өзгеруіне әкеледі.

Экспрессивті қызметі. Бұл қызмет тікелей мимика, пантомимика, дауыс реакциялары арқылы іске асады. Бейвербальды қарым-қатынастың негізі саналады. (М.А. Лукацкий,



М.Е. Остренкова, Психология. 2 – издание. М. 2013). Эмоцияның түрлеріне сондай-ақ, көңіл күй, стресті де жатқызады.

Б. Спиноза базалық эмоциялардың үш түрін атап көрсетеді:

- рақаттану, яғни ләззат алу;
- көңілі толмау;
- арман-тілек.

Ал Д. Уотсон эмоцияның даму проблемаларын қарастыра келе балаларда қорқыныш, ашу, жақсы көру сынды 3 сезімнің болатындығын айтады. Американдық психолог Кэррол Изард болса, алғашқы негізгі эмоциялардың мынадай 10 түрі бар дейді:

- қызығушылық-толқыныс;
- қуаныш;
- таңғалу;
- уайым-қайғы;
- ашу;
- жек көру;
- қарғыс;
- қорқыныш;
- ұят;
- күнә.

Негізгі және мәдени эмоцияға байланысты мида түрлі эмоциялық әрекеттер орын алуы мүмкін (Бирнс, 2001). Негізгі эмоциялар (мысалы, қорқыныш, ашу, таңданыс) мидың оң жақ сыңарында (ОЖЖ көбін басқарады) туа пайда болуы мүмкін. Ал мәдениетке байланысты эмоцияларды (адамдардың айтқанын әркімнің әрқалай түсінуі) тілге жауап беретін мидың сол жақ сыңары басқаруы мүмкін.

Эмоция оқу процесінде аса маңыздылыққа ие зейінді бағыттауға көмектеседі (Фелпс, 2006). Қоршаған ортадан келіп түскен ақпарат таламусқа, одан амигдалаға, сосын мидың алдыңғы қыртысына жетеді. Амигдала келіп түскен тітіркендіргіштің эмоциялық маңыздылығын айқындайды (Вулф, 2010), яғни ол жүгіру, баспана іздеу, шабуылдау немесе сабыр сақтау керек пе деген сұрақтардың жауабын табуға көмектеседі. Фронталды қыртыс тітіркендіргішті танымдық тұрғыдан түсіндіріп береді. Алайда оған біраз уақыт қажет. Демек, «эмоциялық бақылау» дегеніміз, эмоциялық көңіл күйге жай ғана жауап беру емес (қауіпсіздік мәселесі кезінде бұл аса маңызды), керісінше, қажетті когнитивті түсініктеме берілгенге дейін әрекетті шегере тұру.

Зейінге қатысты атқаратын қызметтерімен қатар, эмоция оқыту мен жадыға да әсер етеді (Фелпс, 2006). Эмоцияға қатысты автоматты жауап беру кезінде бүйрекүсті без қыртысынан бөлініп шығатын адреналин мен норэпинефрин гормондары мидың ортаңғы бөлігінде тітіркендіргіш немесе оқиға орын алуға жауапты жадының қызметін арттырады (Вулф, 2010). Аталмыш гормондардың іс-әрекетіне байланысты, эмоцияға қатысты жағдайларды саналы түрде есте сақтау бұрынғыдан жақсара түседі. Эмоция білім алуды нығайтады деген пікірді оқыту процесін барынша күрделендіру керек деп түсінуге болмайды. Бұрын да байқағанымыздай, миға қатты күш түсуі де нейрондық тораптардың пайда болуы мен нығаюына кедергі келтіреді. Алайда үнемі болмаса да кей-кейде көп тапсырма орындап тұру жадыны жақсартып, білім алуды жеңілдетеді. Дағдыларды дамыту кезінде оқушылар бір тапсырманы бірнеше рет қайталайтын шектеулі когнитивті тапсырмаларды (мысалы, бір-біріне ұқсас бірнеше мәселе шешу) орындай алады немесе түрлі дағдыларға бастайтын түрлі тапсырмаларды (мысалы, тапсырмалар бір-біріне ұқсамайды) орындайды. Оқушыларды жалықтырмайтындықтан, тапсырманың соңғысына көбірек күш жұмсалады, ал, ол өз кезегінде синапстарды нығайтатын гормондардың өзгеруіне алып келеді (Грегори, 2013).

Мотивация мен эмоцияны оқыту процесін жақсарту үшін конструктивті түрде қолдануға болады. Өздері ғана сөйлей беретін мұғалімдер оқушылардың сабаққа қатысуға деген ынтасын азайтады. Бірақ, оқушылар өздері де оқыту процесіне тікелей араласа бастаған кезде



эмоциялық қызығушылық оянады. Рөлдік ойындар, ғаламтордан ақпарат іздеу, талқылауға қатысу сияқты әрекеттер мотивация мен эмоцияны арттырып, мұғалімнің сабақ үйрете бергенінен гөрі оқытудың нәтижелілігін арттырады.

Эмоцияны оқыту процесінде пайдалану

Балалардың қарапайым эмоциялары дүниеге келген күннен-ақ бастап көріне бастайды. Адам есейген сайын оның эмоциялары да дамып, анық көріне бастайды. Олардың алғашқы эмоцияларын өздерінің табиғи қажеттіліктерін өтеумен байланысты. Сәби өзінің жағымды эмоциясының бастау көзі – анасына бейсаналы түрде ұмтылады. Өсе келе бала эмоциясына әсер ететін тағы бір фактор, ол – ойын. Ойын – эмоционалды күйге толы процесс. Сондай-ақ, оқу процесі баланың эмоционалды жағдайына әсер ететін маңызды қызметтің бірі. Адам өсе келе оның эмоционалды жағдайына түрлі нәрселер әсер етеді. Эмоционалды-сезім ортасына әсер ететін жайттар: адамның діни сенімі, еңбек қызметі, т.б. Дейл Шунк «Оқыту теориясы» еңбегінде эмоцияны оқыту процесінде пайдалануға байланысты мынадай бір мысал келтіреді.

Ортиз атты мұғалім бастауыш сынып оқушыларының мектепті жақсы көргенін қалайды. Осыған байланысты, оқу нәтижелілігін арттыруда балалардың эмоциясы қаншалықты маңызды екенін де біледі. Ол сабақ мазмұнын оқушылардың тәжірибесімен байланыстыру арқылы олардың позитивті эмоциясын арттырмақ болады. Оқушыларға саяхатшы балалар жайлы әңгіме оқып болғаннан кейін, ол оқушылардың қай кезде туысқандарын көруге барғаны немесе демалғаны жайлы сұрайды. Математикалық бөлу амалы жайлы үйреткен кезде ол оқушылардан бөлінуге болатын әрі адамды жақсы сезімге бөлейтін заттар, мысалы бәліш, торт жайлы ойлауын өтінеді.

Дейл Шунк сондай-ақ, Леторно атты мұғалімнің сабақтарынан мысалдар келтіре отырып, оның тарихты оқытуда оқушының маңызды оқиғаны біліп қана қоймай, оларды сезіне білгенін де қалағандығы туралы айтады. Сондықтан, мұғалім оқушыларында болуы мүмкін сезімді сыртқа шығаруға көмектеседі. Ұлы күйзеліс оқиғаларын сахналау кезінде бір оқушыға жұмыс іздеп жүрген адамның рөлін, басқаларына ол жұмыс сұрап баратын жұмыс берушілер рөлін ойнауға береді. Барлық жұмыс берушілер оған жұмыс бермей қайтарып жібереді, соңында әбден қиналған жұмыс іздеуші көз жасына ерік беріп, былай дейді: «Маған керегі жұмыс қана. Мен ақша тауып, отбасымды асырасам деймін. Бұл жағдайды менің балаларым ешқашан көрмесе екен деп тілеймін!». Осылайша балалар сабақ барысында тек оқиғаны түсініп қоймай, сол оқиғаға қатысты өз сезімдерін сыртқа шығарады. Дегенмен Оқыту процесі кезінде эмоцияны арттыру үнемі тиімді бола бермейді. Эмоцияның шектен тыс көп болуы (мысалы, тапсырманың көп болуы) дұрыс емес, өйткені оның салдары да айтарлықтай болмақ (қан қысымның жоғарылауы, иммунитеттің төмендеуі). Мұндай кезде оқушылар да шектен тыс алаңдай бастайды, ал алаңдаушылық білім алуға кедергі келтіреді.

Тапсырманың көп болуына немесе қорқынышқа байланысты көрініс беретін мұндай жағымсыз әсерлер адреналин мен норэпинефрин сияқты бүйрекүсті безінен бөлініп шығатын кортизол гормонына байланысты (Лемоник, 2007а). Қанда кортизолдың ұзақ уақыт бойы көп болуы гиппокамптың бұзылуы мен таным қызметінің азаюына алып келеді (Вулф, 2010). Кортизол мидың дамуы кезінде де аса маңызды. Нәрестелер ата-аналары мен өздерін асыраушылармен эмоциялық тұрғыдан байланысты болады. Балалар күйзелісті бастан өткерген кезде олардың денесіндегі кортизол деңгейі көтеріліп кетеді. Кортизол сондай-ақ, синапстардың санын азайтатындықтан мидың дамуын шектеп, нейрондардың тез зақымдануына алып келеді (Травик-Смит, 2003). Керісінше, балаларда ата-анаға немесе қоршаған ортаға деген құштарлық пайда болып, оны ұзақ уақыт бойы сақтай алған жағдайда, олардағы кортизол деңгейі көтерілмейді (Гуннар, 1996). Мұндай кезде, балалар күйзеліске ұшыраған күннің өзінде кортизол деңгейі сол қалпында қала береді. Сондықтан, ата-аналары немесе асыраушылары өздерін жақсы көреді және қандай жағдайда да оларға арқа сүйеуге болады дегенді білу жас балалар үшін аса маңызды.

Эмоциялар адамның эмоционалды жағдайын танытатын мимика, жест, пантомимика, т.б. сияқты эмоционалды қимылдармен тығыз байланысты. Эмоция – ішкі тіл сияқты. Ол арқылы



адамның арман-тілегін, сезімін, өзгеге деген қарым-қатынасын білуге болады. Қазақ ғалымы Құбығұл Жарықбаев өзінің «Жантану» атты оқулығында (А. 2008) эмоцияларды бірнеше топқа жіктеуге болады дей келе, эмоцияны:

- жағымды не ұнамды эмоциялар;
- жағымсыз не ұнамсыз эмоциялар деп бөліп қарастырады.

Сондай-ақ, ғалым қарапайым және күрделі эмоциялар болады дей келе, күрделі эмоциялар қатарына көңілді жатқызады. Ғалым көңілдің оқыту процесіне қатысын былайша түсіндіреді. «Өз көңілін меңгере білу – мұғалім үшін аса қажет. Төменгі сынып оқушыларының мұғалімнің қас-қабағына қарап отыратыны белгілі. Егер мұғалім көңілсіз, кірбің болса, оқушылардың оқу материалдарын меңгерулеріне қолайсыз әсер етеді».

Жоғарыдағы талдауларға қарағанда эмоция өте күрделі процесс, себебі, бір эмоциялық күй басқа күйлердің пайда болуына түрткі болады. Бұл жағдайды қазақ тілінде қалыптасып қалған «күлерімді де, жыларымды да білмедім» деген сөз тіркесінен анық байқауға болады. Қорыта келе айтарымыз, эмоция танымдық процестермен және нейрондық әрекеттермен тығыз байланысты. Эмоцияны дұрыс басқарған кезде олардың зейінге, білім алуға және жадыға әсер ететінін де анықтадық.

Нейрофизиологиялық құбылыс болып табылатын мотивация сияқты Орталық жүйке жүйесінде орналасқан эмоцияны да толығымен түсіне бермейміз. Жан-дүниенің қозғалысы мен қобалжуын білдіретін эмоциялар адамның мінез-құлқында ерекше рөл атқарады. Эмоциялардың бағалау, басқарушы, қорғаныс сигналдық қызметтері бар. Біз көбіне сезім мен эмоцияны синоним ретінде қолданып жатамыз. Сезім – тікелей ми қабығы жартышарларының жұмысы болса, эмоциялар – көбінде ми қабығы астындағы аймақ пен ми бағанасы бөліктерінің (сопақша, ортаңғы аралық, т.б.) қызметінен туындайды. Көңіл күймен салыстырғанда эмоционалды реакция қашанда нақты болып келеді. Эмоционалды реакция эмоциялық жағдаймен салыстырғанда қысқа әрі белсенділігі жоғары болып келеді. Адам эмоционалды жауап алғаннан кейін қалыпты эмоционалды күйге қайтып келеді. Шамадан тыс эмоциялық реакция аффект деп аталады. Аффект дәрежесіне дейін кез келген эмоция күшеюі мүмкін. Бұлар ашу-ыза, қорқыныш немесе экстаз, энтузиазмның шегіне жеткен көрінісі болуы мүмкін. Сонымен, эмоция – адамның қоршаған орта құбылыстарына, өзіне деген көзқарасын білдіретін психикалық үрдіс. Сондай-ақ, сыртқы тітіркендіргіштерді әрекет мотивтеріне айналдыратын ерекше механизм.

Американдық психолог Кэррол Изард бір эмоциямен тек бір ғана мимикалық көрініс байланысты дейді. Алайда мұнымен көптеген ғалымдар келіспейді, мысалы, кішкентай баланың ренжіген келбеті бір емес, бірнеше мимикадан тұрады дейді. Эмоцияны сырттай танып, іштей сезінуге болады. Осыған байланысты оларды бірнеше топқа жіктеуге болады. Олардың бір тобы жағымды эмоциялар деп аталады. Мәселен, қуаныш, сүйіспеншілік, рақаттану. Эмоциялардың енді бір тобы жағымсыз не ұнамсыз эмоциялар делінеді. Бұларға қорқыныш, қайғы, абыржу, налу, үрейлену, үмітсіздену т. б. жатады. Осы айтылғандармен қатар, қарапайым және күрделі эмоциялар болып та бөлінеді. Қарапайым эмоциялар адамның органикалық қажеттерінің өтелу-өтелмеуіне байланысты туып отырады. Мысалы, күрделі түрлеріне; көңіл, аффект, құмарлық эмоциялары кіреді. Демек, эмоциялардың пайда болуы ішкі және сыртқы себептермен тікелей байланысты объективті түрде болатын табиғи құбылыс. Олар адам өмірінің барлық кезеңінде адаммен бірге жүреді. Эмоциялар сыртқы және ішкі жағдайға байланысты өте жылдам пайда болады. Жоғары эмоциялар мен сезімдер адамның әлеуметтік дамуының жемісі болғандықтан, И.П. Павлов эмоцияны үлкен ми жарты шар қыртысының қызметімен байланыстырады. Ми қыртысы астындағы орталықтардың эмоцияның пайда болуындағы рөлі туралы көптеген ғалымдар айтқан болатын.

Эмоцияның объективті белгілеріне тәннің қалыпты көріністері – мимика, поза және оқшау қимылдар (патомимика) жататынын айтқанбыз. Чарльз Дарвин осы құбылыстарды алғашқылардың бірі болып зерттеп, адам эмоциясы мен жануарлардың эмоциясын салыстырған еді. Тұлғаның эмоционалды аясының зерттелуі психологиялық-педагогикалық тұрғыда аса маңызды. Мотивация мен эмоцияны оқыту процесін жақсарту үшін конструктивті түрде қолдануға болады. Өздері ғана сөйлей беретін мұғалімдер оқушылардың сабаққа қатысуға деген



ынтасын азайтады. Бірақ, оқушылар өздері де оқыту процесіне тікелей араласа бастаған кезде эмоциялық қызығушылық оянады. Рөлдік ойындар, интернеттен ақпарат іздеу, талқылауға қатысу сияқты әрекеттер мотивация мен эмоцияны арттырып, мұғалімнің сабақ үйрете бергенінен гөрі оқытудың нәтижелілігін арттырады. Л.С. Выготский эмоциялардың теориялық мәселелерін өз зерттеулері арқылы қарастырған. Оның айтуынша мектепке барғанша баланың эмоционалды реакциялары баланың мінез-құлығына тікелей үстемшілдік етуін жоғалтады. Сәби өз эмоцияларымен басқаруды үйренеді. Оның көзқарасы бойынша эмоциялар ағзаны белсендендіріп, оның қоршаған ортамен өзара қатынасын реттейді.