

# Беташар

PERSONAL IDENTIFICATION

NAME

GENDER

HEIGHT

WEIGHT

ADDRESS

8 сабак

Адамды  
бет-әлпеттен  
оқуға арналған  
курс

Нұрсұлтан Намазбаев

# Беттегі негізгі эмоциялар

**Негізгі эмоциялар** дегеніміз – бұл біздің ойымызды, әрекетімізді, ақпаратты қабылдауымызды және есте сақтауымызды анықтайтын басты факторлар. Нейробиология саласы адамдар эмоциялардан мұлде құтыла алмайтынын айтады. Эмоциялар біздің айналаны сезінуімізге, тұлға ретінде қалыптасуымызға, әдеттеріміз бен күнделікті іс-әрекеттерімізге өсер етеді.

Мысалы Антонио Дамасио адамның негізгі әдеттері тек эмоциялар арқылы ғана қалыптасатынын көрсетті. Эмоциясыз адам өштеңе істей алмайды, тіпті шешім де қабылдай алмайды, өйткені эмоциялар – біздің ішкі қозғалыс күшіміз.

# Беттегі негізгі эмоциялар

Пол Экманның «негізгі эмоциялар» туралы нақты түсінігі бар. Ол 13 критерийді қамтиды, бірақ мен оны сәл қысқартып, жеңілдеттім. Қызықсаңыздар, Экманның өз түсіндірмесін толық оқып алуға болады. Теориялық жағынан маңызды болғанымен, күнделікті қолдануда онша қажет болмауы мүмкін.

Ең бастысы – эмоциялар біздің әлемді ұғынуымызға қатты әсер етеді: қалай ойлаймыз, қалай көреміз – бәрі соған байланысты. Сонымен қатар, әрекеттерімізді де өзгертеді: эмоция кезінде не істейміз, одан кейін қалай әрекет жасаймыз – осының бәрі эмоцияға тәуелді. Оған қоса, эмоция сол сэтте не маңызды, не маңызды емес екенін көрсетеді. Экманның айтуынша, эмоция бет арқылы басқаларға жетеді. Егер адам бет қимылдарын дұрыс «оқи» білсе, осы үш нәрсені – яғни қалай қабылдайтынымызды, қалай әрекет ететінімізді және неге басымдық беретінімізді – кем дегендे түсіне алады.

# Беттегі негізгі эмоциялар

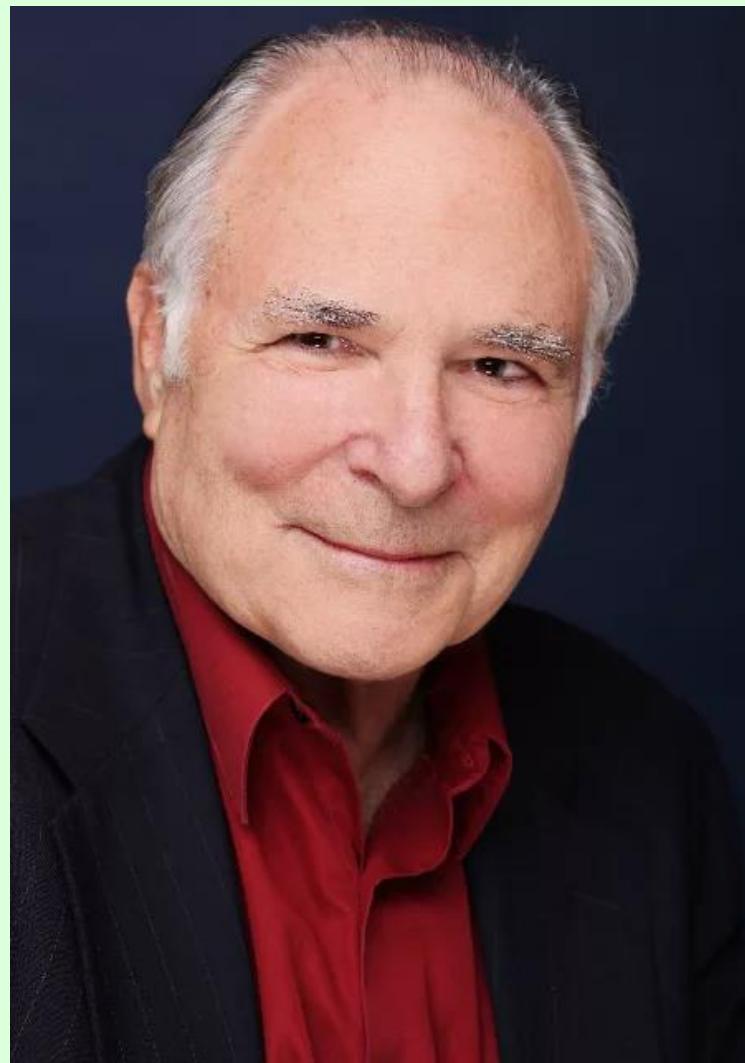
## МИМИКА БОЙЫНША ЭМОЦИЯЛARDЫ ТАНУ

Пол Экман мен оның әріп тестерінің (1987) зерттеуінде стандарт фотосуреттер бойынша әрбір эмоцияны дұрыс анықтаған 10 елдің зерттелулер нәтижесі.

Елдер	Адамдар саны	- Қуаныш	Таңдану	Қайғы	Қорқу	Жиіркеніш	Ашу
Эстония	85	90	94	86	91	71	67
Германия	67	93	87	83	86	61	71
Греция	61	93	91	80	74	77	77
Гонконг	29	92	91	91	84	65	73
Италия	40	97	92	81	82	89	72
Япония	98	90	94	87	65	60	67
Шотландия	42	98	88	86	86	79	84
Суматра	36	69	78	92	70	70	70
Турция	64	87	90	76	76	74	79
США	30	95	92	92	84	86	81
Орташа/жынытығы	552	90	90	85	80	73	74

\*бұл эмоциялардың максималды өрнектелгенін ескере отырып!  
5 баллдан толық 5 балл!

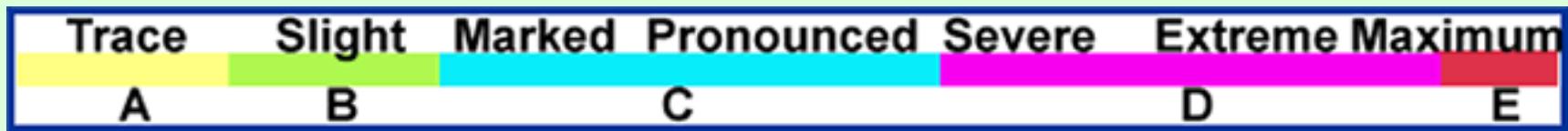
# П. Экманның нейро-мәдени эмоция моделі



# Эр эмоцияның өзіндік мәні және оны көрсететін ерекше белгілері болады.

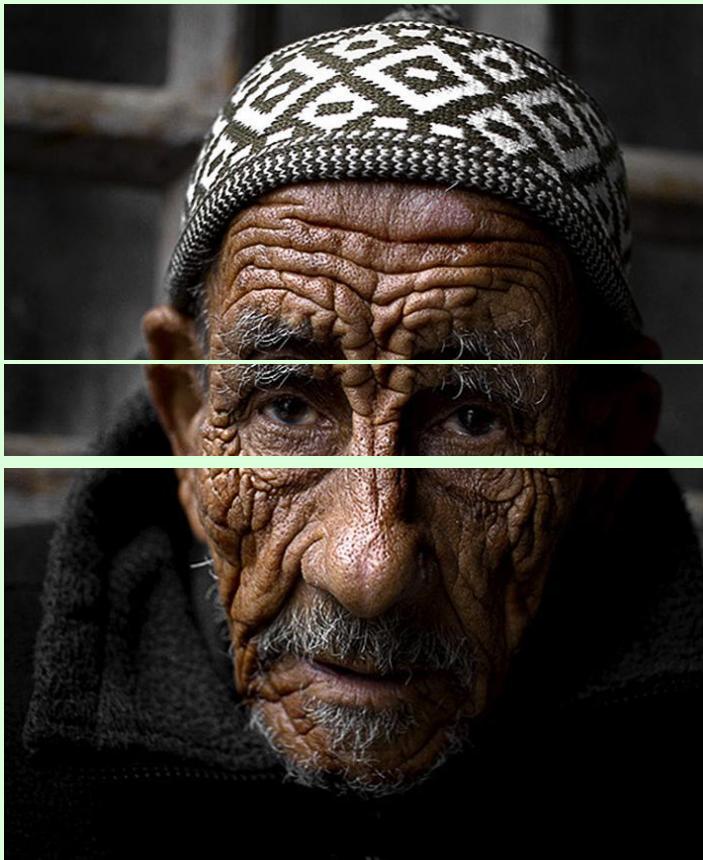
- Интенсивтілік дәрежесі
- Бақылану дәрежесі
- Даму жылдамдығы
- Өшү жылдамдығы
- Шынайылық дәрежесі

## Көріністердің қарқындылығы



Көзге түспейді... Маңызды... Байқалатын... Айқын... Күшті... Шамадан тыс... Максималды

# БЕТТЕГІ ЭМОЦИЯЛАРДЫҢ ҚӨРІНІСІ



Беттің бір-бірінен тәуелсіз қозғала алатын үш аймағы:

Қас пен маңдай

Көз айналасы

мұрын-ерін аймағы,  
бет ұрты, ауыз, иек

# НЕГІЗГІ ЭМОЦИЯЛАР

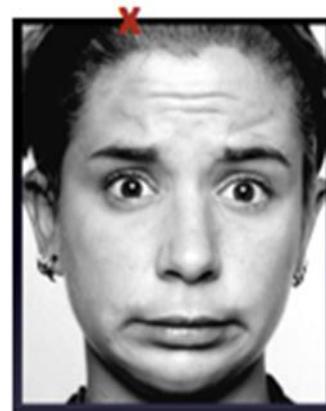
ҚУАНЫШ



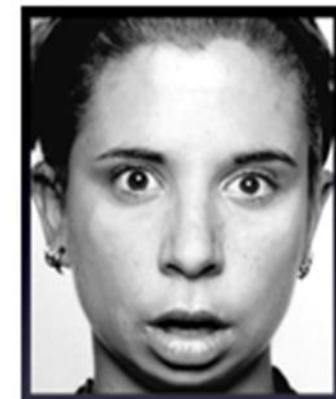
ҚАЙФЫ



ҚОРҚЫНЫШ



ТАНДАНУ



ЖИРКЕНИШ



АШУ



МЕНСІНБЕУ



# ҚУАНЫШ ЭМОЦИЯСЫ

## Себеп:

Маңызды критерийдің қанағаттандырылуы

## Сипаттамалары:

Мақсатқа бағдарланғандық, белсенділік, араласу, ашиқтық, әлеуметтілдік, икемділік, қазіргі уақытқа бағдарлану, оптимистік көзқара.

**Салдары:** Әлеуметтілдік, назар аударуға үмттылу және ресмиліктен аулақ болу..

## Қуаныштың көрінісі:

### Көз

Қаз аяғы тәрізді әжімдер сыртқы көз бұрыштарынан самайға қарай жайылады.

### Бет

Жақ сүйектері жоғары көтерілген.



### Қас және маңдай

босаңсыған

### Қабақ

Көтерілген және босаң Астында қалташалар көрінеді

### Ауыз

**Ауыз бұрыштары:** Артқа және жоғары қарай тартылған

# ҚУАНЫШ ЭМОЦИЯСЫ

**Табиғи эмоция**

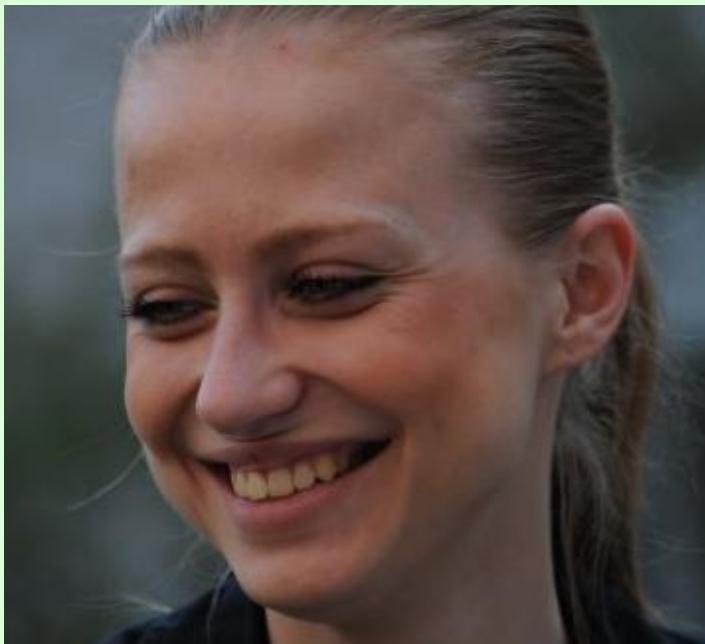


**Жасанды қуаныш**



# ҚУАНЫШ ЭМОЦИЯСЫ

**Табиғи қуаныш**



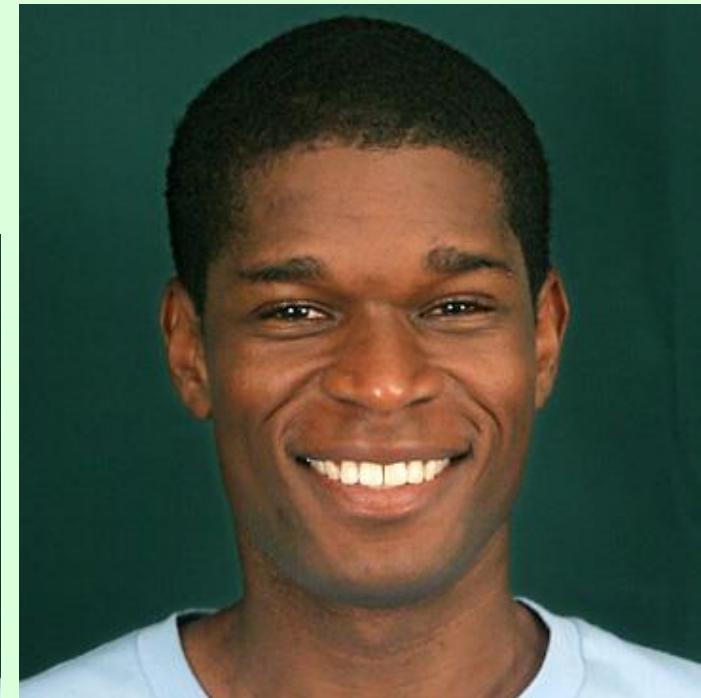
**Жасанды қуаныш**





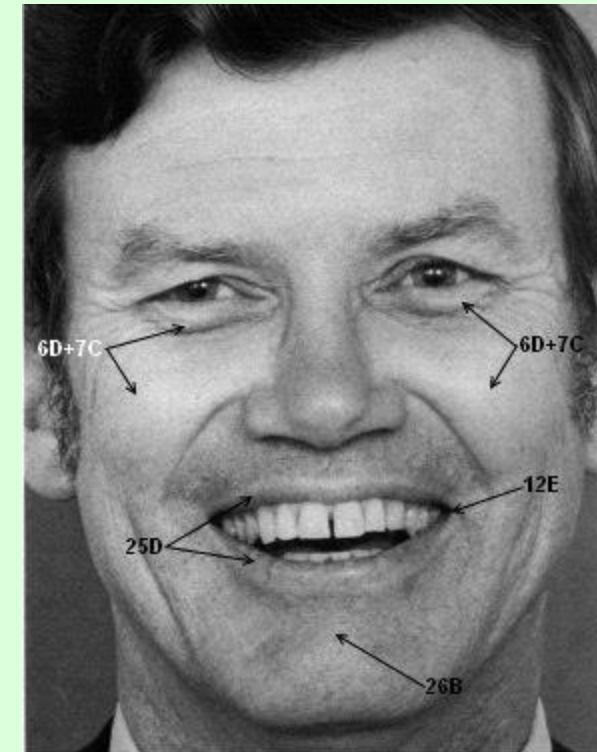
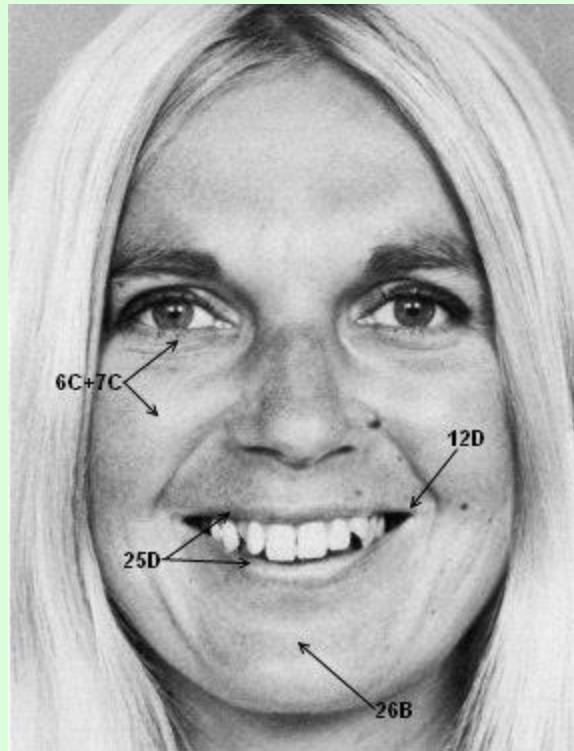
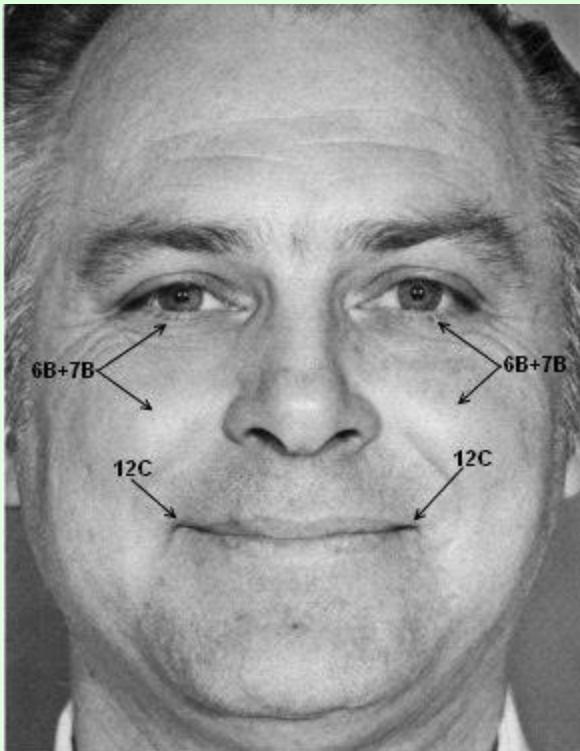
AU 6+ AU 12  
6b+12b

AU 6+ AU 12+ AU 25  
6c+12d+26b



# ҚУАНЫШ (Бақыт)

- AU6, AU 12, AU 13, AU14
- AU 2, AU 5, AU 25 (AU26)



# Қуаныш эмоциясы. Қосымша сипаттамалары:

Мүмкіндіктердің кеңеюі,  
перспективалар мен  
жоспарлардың  
пайда болуы.

Оқиғаның ерекшелігі  
(сирек кездеседі)  
Бірегейлк, ерекшелік

Мақсаттар мен  
армандарды іске асыру

Қалау  
(қалайсың, жасай аласың)  
олардың он салдары

Қазіргі үақыт пен  
Болшвқ туралы әңгіме  
(жоғары бағытталған  
қимыл-қозғалыстар)

Басқа адамдарды  
оқиғаға тарту,  
он әлеуметтілік

Белсенді қатысу  
(дәл осы) және  
он әсерге бой бұры

Қарапайым сөйлеу,  
Қын сөздер жоқ,  
Қысқа сөйлем

Жылдам сөйлеу ырғағы,  
жоғары тембр, сөйлем  
соңына өрлеу

Күткен мен  
болғанның арасындағы  
қарама-қайшылық

Жедел, кең, жұмсақ  
қимыл-қозғалыстар.  
Белсенділік пен  
оптимизмнің жалындары



# Қайғы эмоциясы

**Себеп:** маңызды критерийдің жоғалуы

## Сипаттамалары:

Негативті мақсаттар, мәртебесін атап өтуге үмтүлмайтын пассивтілік, мерзімдік араласу мен алыстану, тұйықтық, басымдылықтарда қаттылық, болғандай немесе болуы керектей бағдарлану, пессимизм

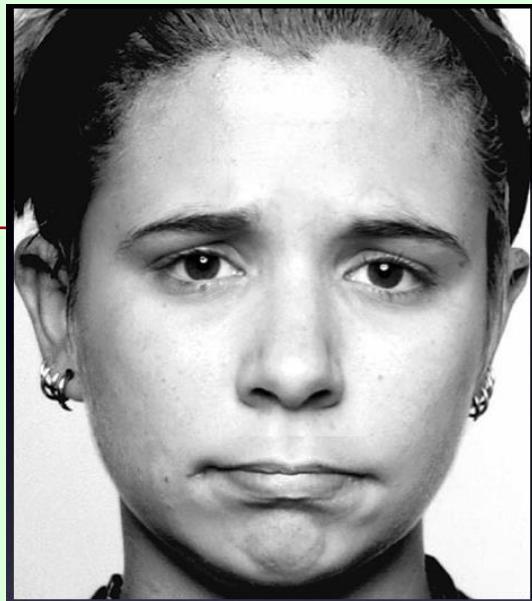
## Салдары:

бастамашылық пен икемділіктің болмауы, пассивті байланыс, формализм

## Қас

Қастың ішкі бұрыштары жоғары көтерілген және түйілуі мүмкін.

## Қайғының көрінісі



## Қабақ

Жоғарғы қабактар сәл төмен түскен.

## Ауыз

Еріннің ұштары төмен қарай түскен.

# Қайғы эмоциясы

Табиғи эмоция

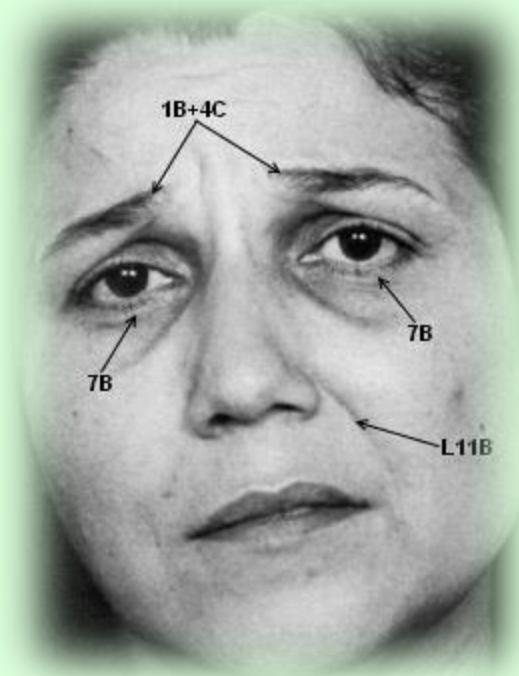
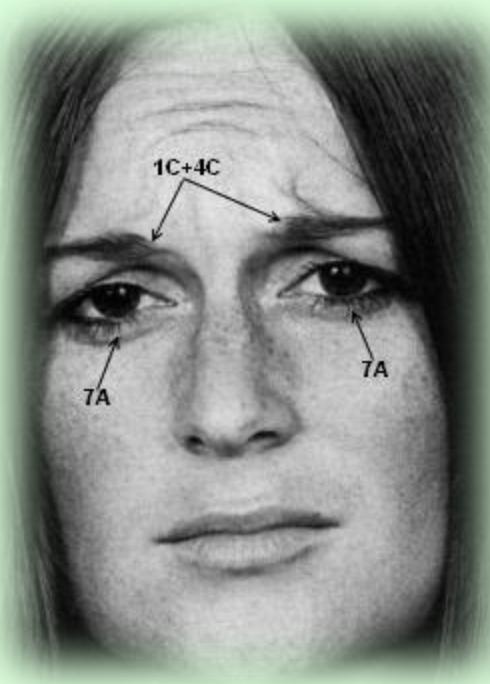
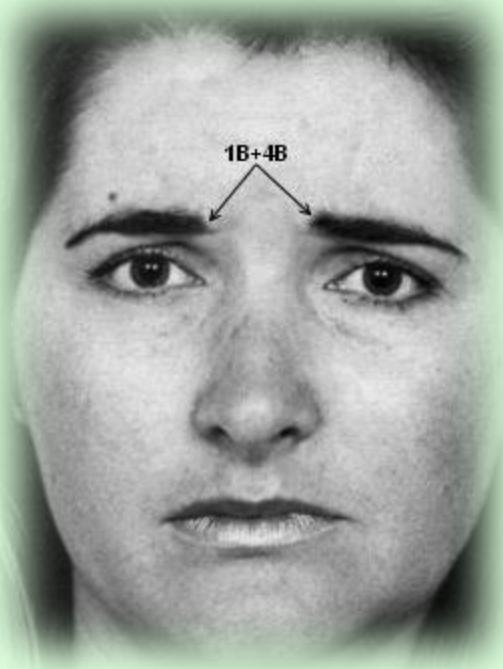


Жасанды эмоция

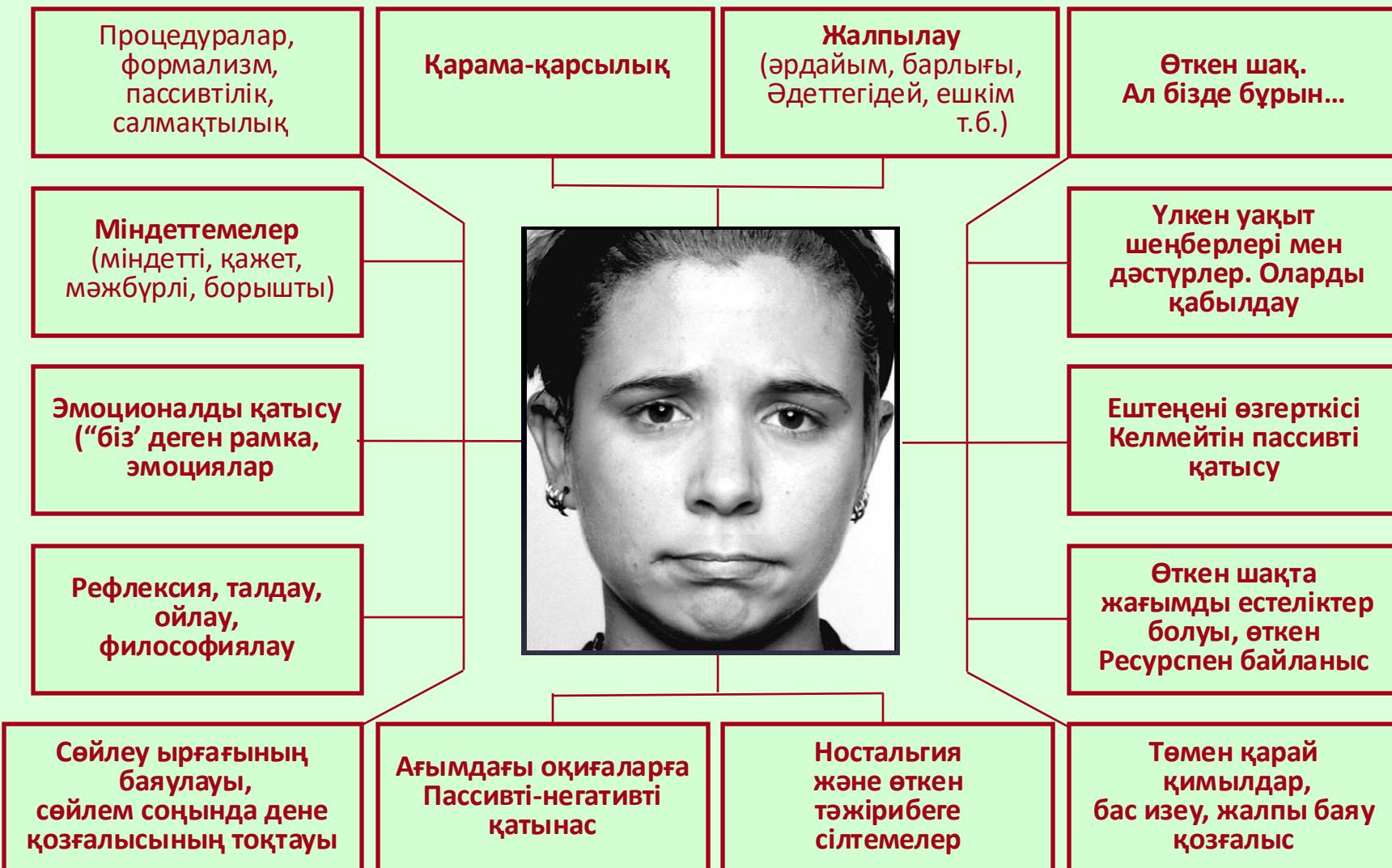


# ҚАЙФЫ

- AU1, AU6, AU7, AU11, AU14, AU15, AU16, AU17



# Қайғы эмоциясы. Қосымша сипаттамалары:



# АШУ ЭМОЦИЯСЫ

## Себеп:

Маңызды критерийге қауіп, оны жоюға болады және қажет.

## Сипаттамалары:

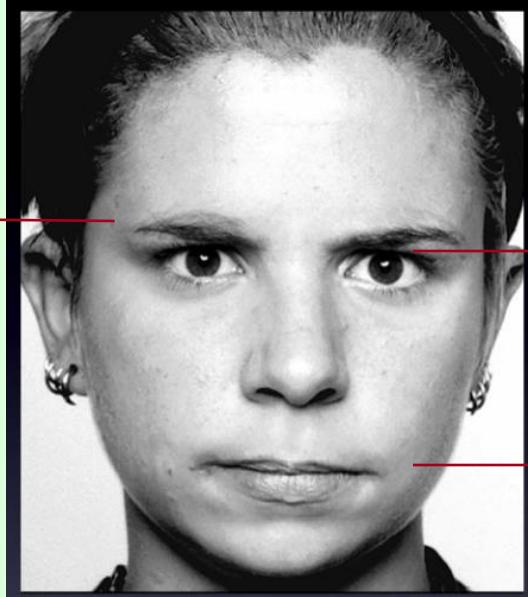
Бәсекеге бағдарлану, белсенділік, араласу, ашуланшақтық, икемділік, қазіргі уақытқа бағдарлану, негативтік көзқарас және мәртебені атап өту

**Салдары:** Бәсекелестік, қысым, талапшылдық, қаталдық

## Ашудың көрінісі

### Қас

Қабақтар төмен түсіп, жиналған. Қабақтар арасында тік әжімдер пайда болған



### Қабақ

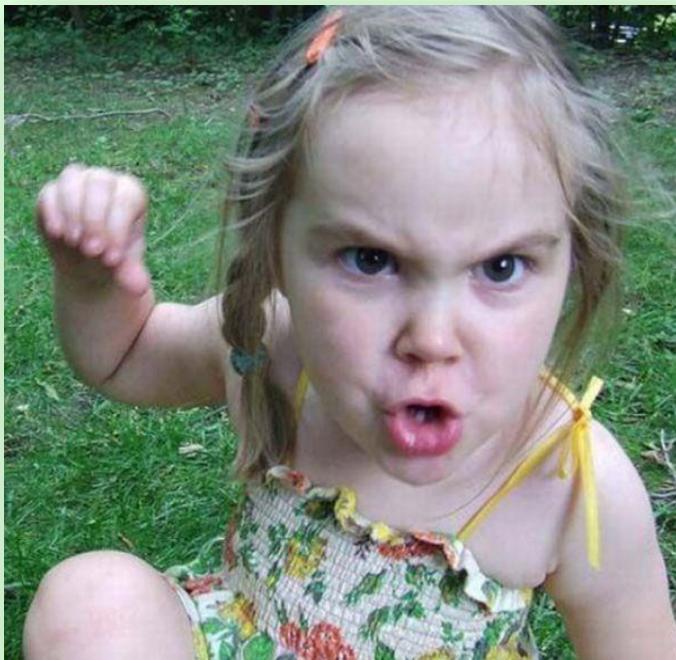
Қабақтар қатысып, көз қатты тікелей қарайды. Төменгі қабақ көтерілуі мүмкін.

### Ауыз

- Еріндер тығыз қысылған.
- Еріндер босаңса да, ауыз тік бұрышты пішінге ие болады..

# АШУ

**Табиғи эмоция**

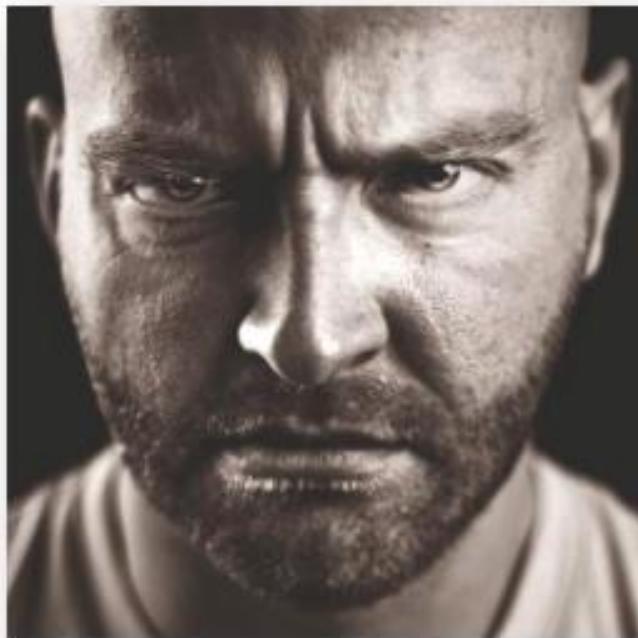


**Жасанды эмоция**



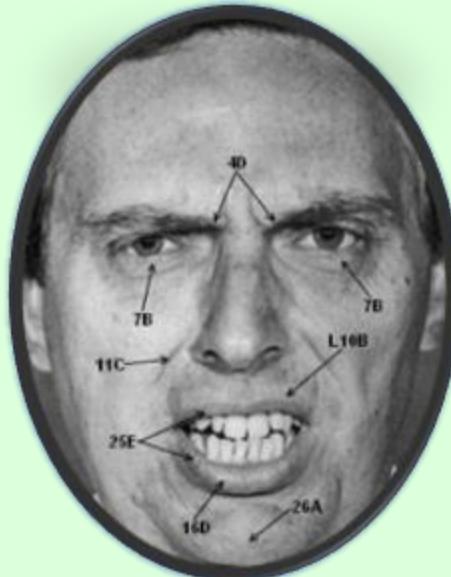
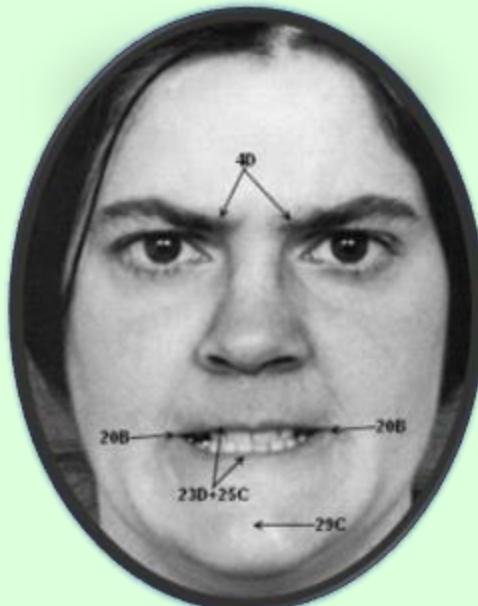
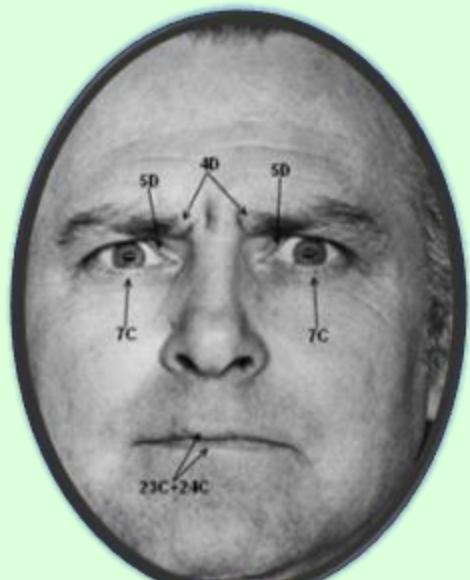
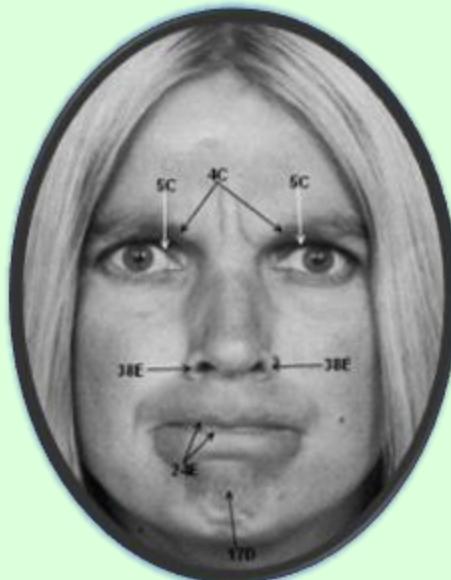
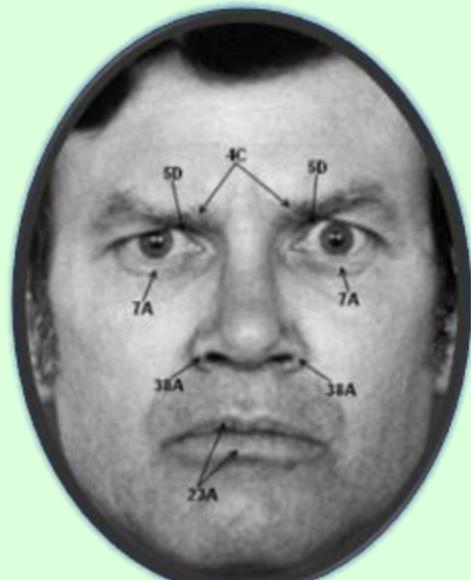
# АШУ

**Табиғи эмоция**



**Жасанды эмоция**





# Ашу эмоциясы. Қосымша сипаттамалары:



# Жек көру эмоциясы

## Себебі:

Белсенді қорғайтын  
Критерийдің бұзылуы.

## Сипаттамалары:

Мәртебені көрсете отырып салқынқандылық таныту, қашықтық пен иерархияны сақтау, жасырындық пен тұйықтық, скептицизм, серіктеске қатысты сараптамалық ұстаным.

## Салдары:

Коммуникациядағы рөлдерді қалыптастыру және сақтау, шекара қою және қашықтық сақтау.

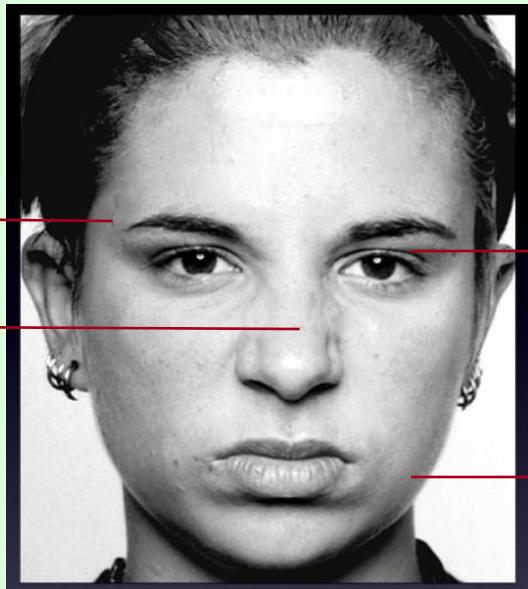
## Жек көрудің көрінісі

### Қас

Төмендейді

### Мұрын

Бүрісу.  
Бет ұрттары көтеріледі



### Қабақ

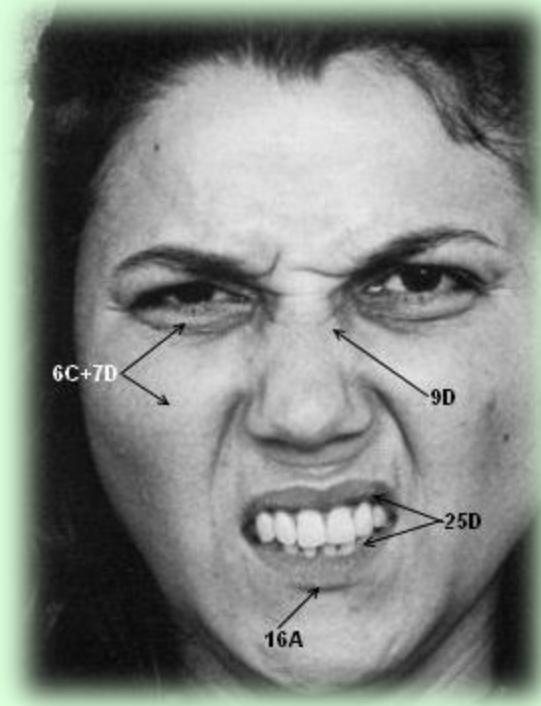
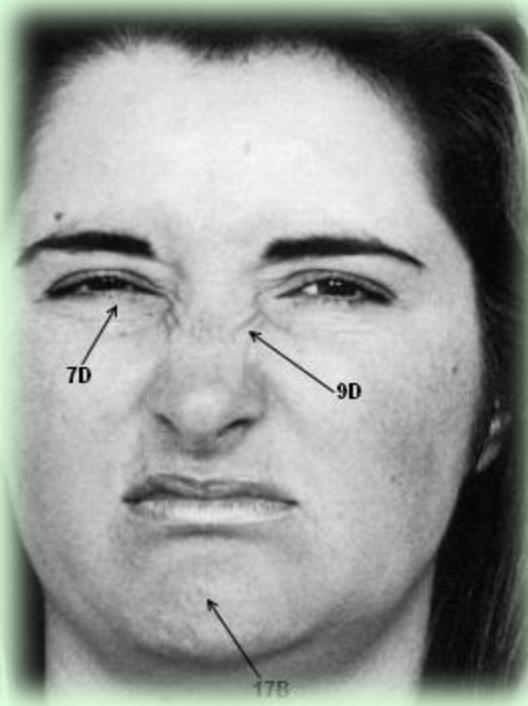
Төменгі қабақтар көтеріледі.  
Төменгі қабақтардың астында әжімдер пайда болады.

### Ауыз

Жоғарғы ерін көтеріледі.  
Төменгі ерін жоғарғы ерінге жақындауы мүмкін немесе алға сәл шығып, томпайып тұруы мүмкін

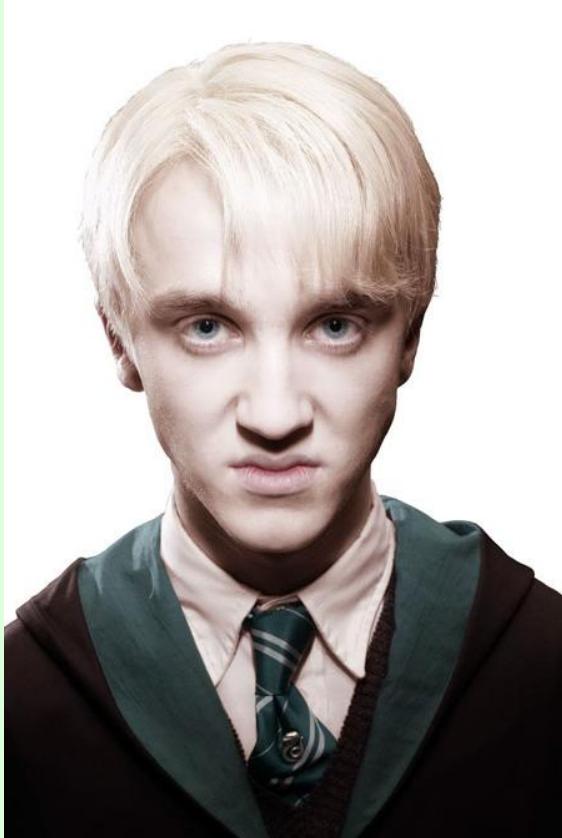
# Жек көрү

- AU4, AU6, AU7, AU9, AU10, AU14



# Жек көру

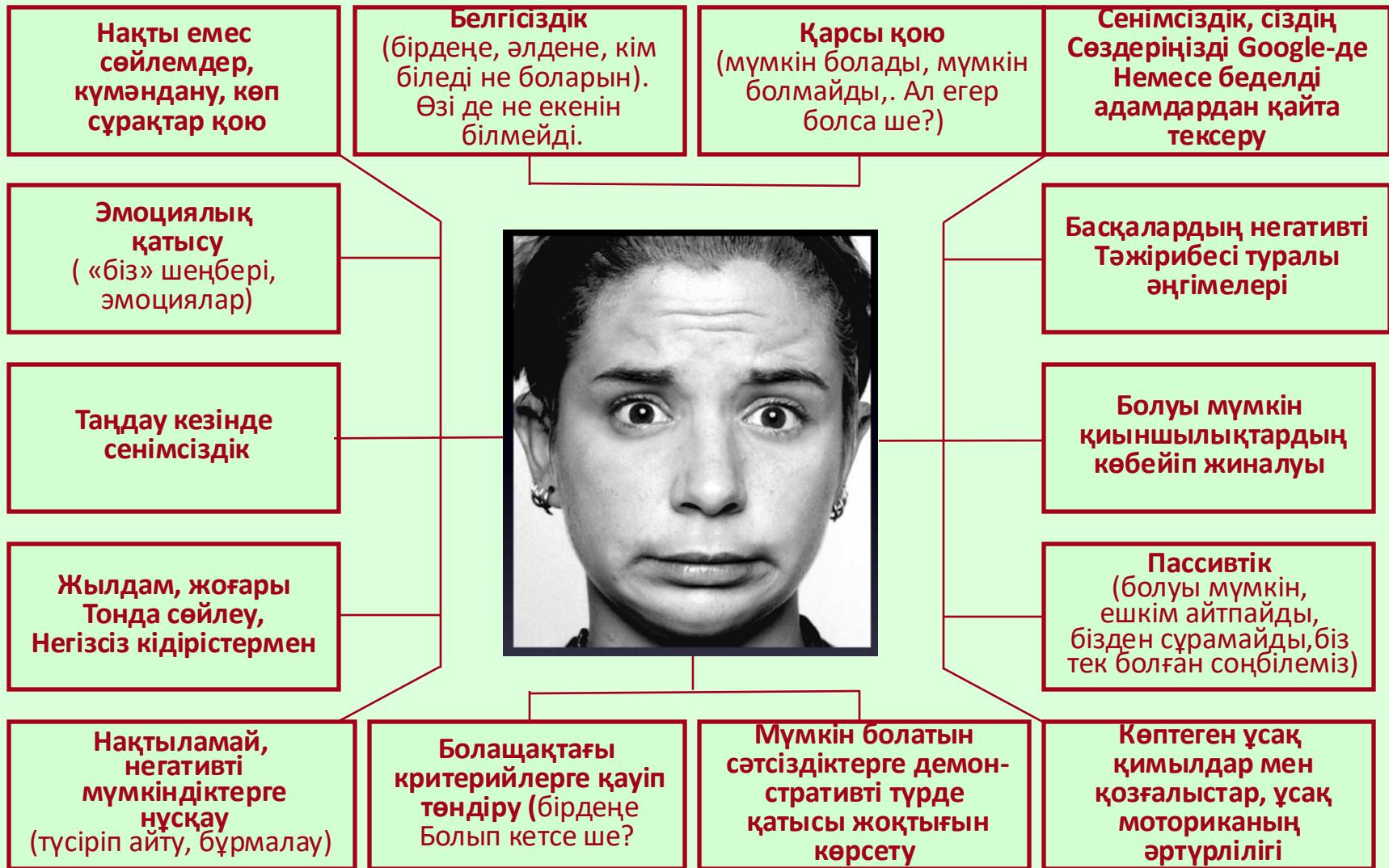
Табиғи эмоция



Жасанды эмоция



# Жек көру эмоциясы. Қосымша сипаттамалар:



# Қорқыныш әмоциясы

## Себеп:

Әсер ету мүмкін емес критерийге қауіп төндіретін факторлар

## Сипаттамалары:

Таңдау мен әрекеттердің дұрыстығына күмәндану, сіздің сараптамалық пікіріңізге сұрақтар мен қызығушылық білдіру, оқиғаға тартылу, шешім қабылдау жауапкершілігін басқа біреуге беру үмттылысы, байланыс орнату ниеті, бірақ қашықтықты сақтау, басымдықтарға анықсыздық.

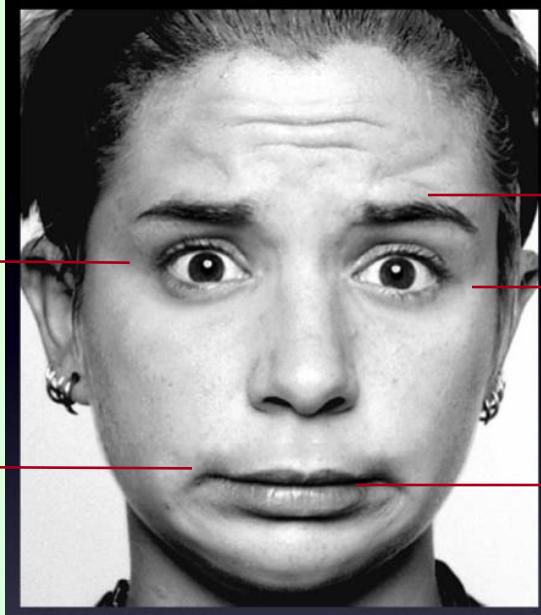
## Салдары:

Өзін сенімсіз сезіну, бақылауға үмттылу

## Қорқыныштық көрінісі

### Қабақ

Жоғарғы қабақтар көтеріліп, ақ қабықты ашып көрсетеді. Төменгі қабақтар тартылып, керілген, көздің қасаң қабығының бір бөлігін жабады



### Ауыз

Ауыз сәл ашық

### Қас

Қас көтерілген және сәл түйілген. Әжімдер тек мандаидың орталық бөлігінде орналасқан.

### Көз

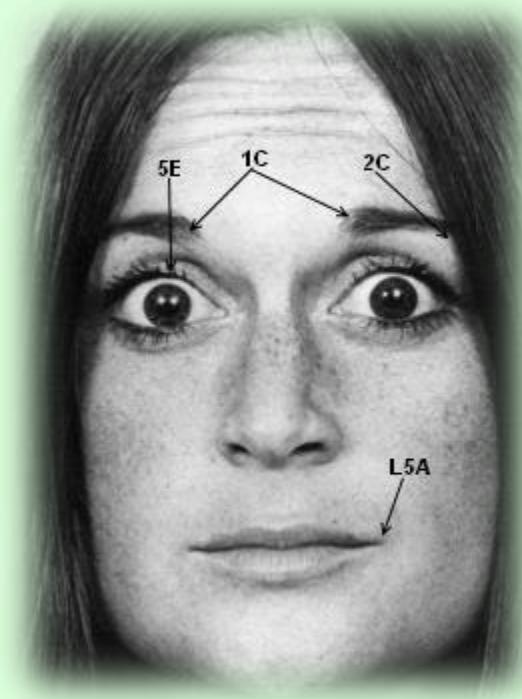
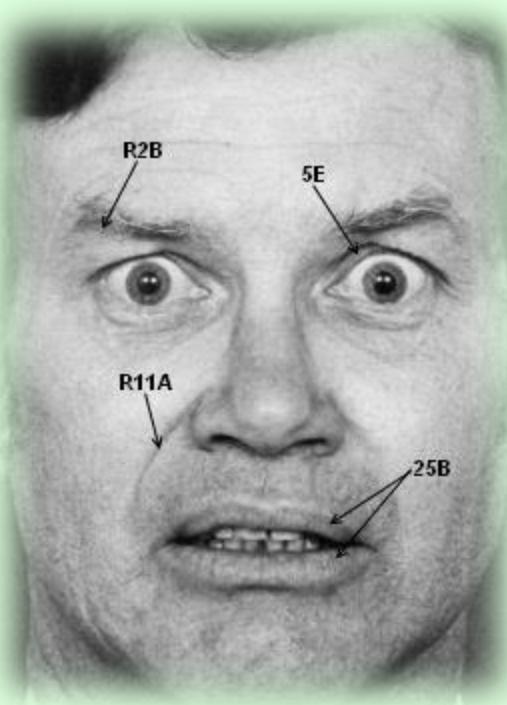
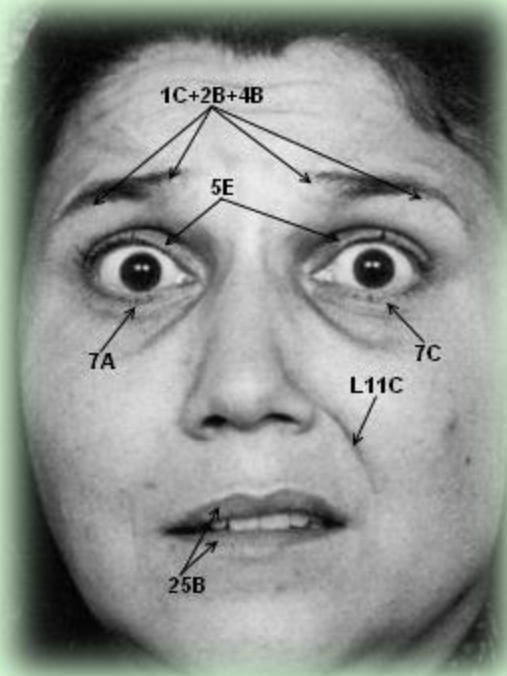
Ашық және керілген.

### Ерін

Еріндер керілген және артқа қатты тартылған болуы мүмкін.

# ҚОРҚЫНЫШ

- AU1, AU2, AU5, AU7, AU20, AU16, AU21, AU28



# Корқыныш эмоциясы

Табиғи эмоция



Жасанды эмоция



# Таңдану эмоциясы

## Себеп:

Әлем бейнесіне сәйкес  
Келмейтін фактілер

## Сипаттамалары:

Түсінуге және қатысуға үмттылу, белсенділік,  
қашықтықты азайту және мәртебелік  
ұстанымның болмауы, мәліметтерге  
қызығушылық, ашықтық, коммуникация

Салдары: мәліметтерге  
қызығушылық немесе  
Жаңа тәжірибеге  
аудису

## Таңдану көрінісі

### Қас

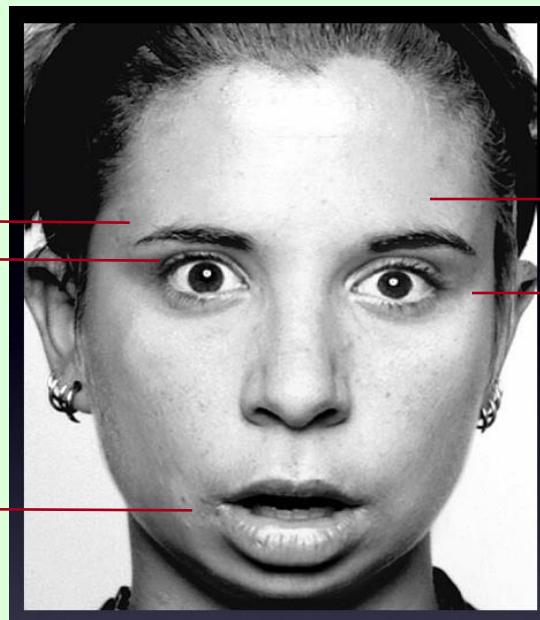
Иіледі және көтеріледі.

### Қабақ

Төменгі қабақтар босаңсыған.  
Жоғарғы қабақтар көтерілген.

### Ауыз

Ауыз босаңсыған.  
Төменгі жақ түседі.  
Еріндөр ашылады.



### Маңдай

Маңдайда көлденең  
әжімдер болуы мүмкін.

### Көз

Кең ашылған. Жоғарғы  
қабақ пен қараышқытың  
арасында жұқа ақ қабық  
(склер) көрінеді.

# Таңдану

Табиғи эмоция



Жасанды эмоция



# Таңдану эмоциясы

**Табиғи эмоция**



**Жасанды эмоция**



# ТАНДАНУ

- AU 2, AU 5(A-C), AU 26, AU28+AU26



# Таңдану

**ЖАЛҒАНДЫҚ БЕЛГІЛЕРІ:**

**Уақыт**

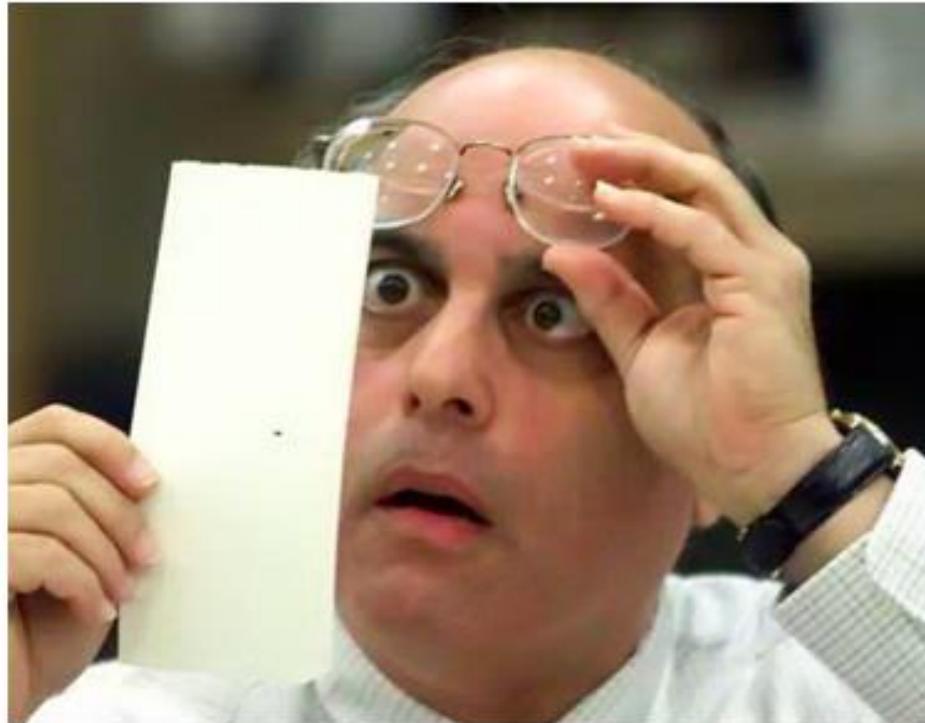
**Еріндердегі кернеу.**

**Еріндер жабық немесе артқа тартылған.**



# Таңдану

Табиғи эмоция



Жасанды эмоция



# Таңдану эмоциясы. Қосымша сипаттамалары:

Назарды жалпы  
көріністерге емес,  
Мәліметке аудару

Сұраулы және лепті  
ақпарат. Көп сұрақтар  
қою.

Ашық сұрақтар,  
коммуникацияны  
кеңейтетін, негативсіз

Қарапайым сөйлеу,  
күрделі сөздер мен  
сөйлемдердің болмауы.  
Қысқа сөйлемдер

Оқиғаның ерекшелігі  
(мұндай бірінші рет  
болып тұр) бірегейлік,  
ерекшелік

Белсенділік,  
тынымсыздық, сізбен  
бірге болуға үмтүлу

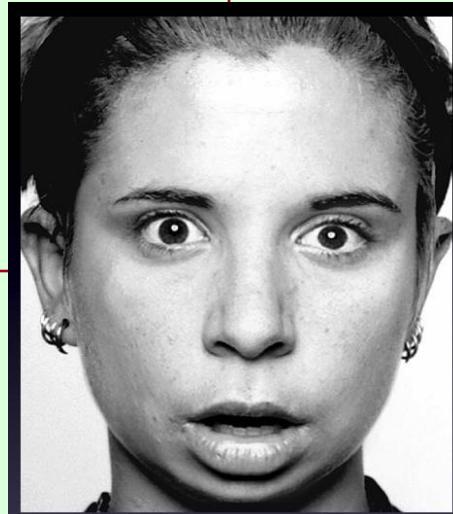
Сөзүарлық, кейде тіпті  
тықпалаушылыққа  
дейін бару

Позитивті және  
негативті ақпаратты  
әсірелеу

Сөйлем қарқынының  
жылдамдауы, дауыс  
ырғағының жоғары  
булды және сөйлем  
соңында көтерілуі

Жаңаны іздеу. Бұрын  
білмеген нәрсеге  
Назар аудару

Қимылдар жылдам,  
Күрт үзілетін “шарпып”  
өтетін қозғалыстар



# Менсінбеу эмоциясы

## Себеп:

Критерийдің орындалуы мен бұзылуын салыстыру.

## Сипаттамалары:

Салыстыру, фактілер, сандар. Белсенділік пен рефлексия, пайда мен мүмкіндіктерге бағытталу

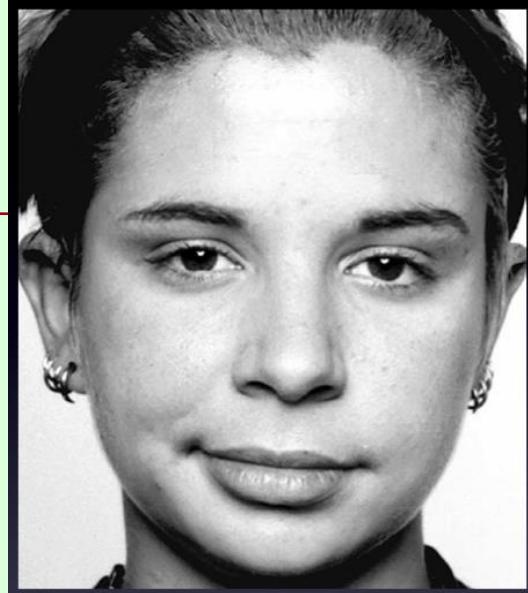
## Салдары:

Пайда немесе табыстылықты есептеу және бағалау

## Менсінбеудің көрінісі

### Бет

Беттегі ассиметрия



### Ауыз

Ауыздың бір шетінің көтерілуі.

# МЕНСІНБЕУ

- Біржақты AU 12, AU 13, AU 14, AU 15  
(кейде AU 5, AU 6, AU 7 болуы мүмкін)



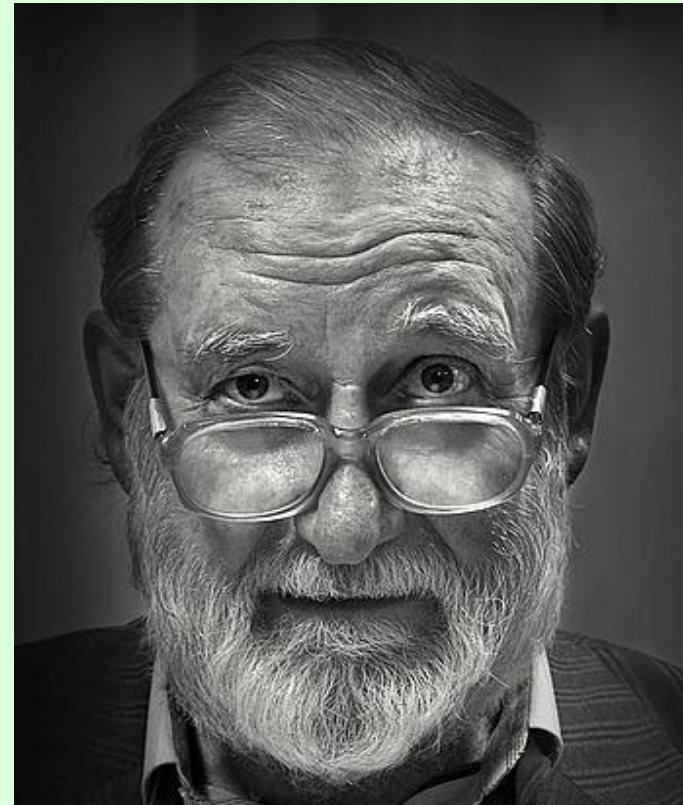
FOX  
13

# МЕНСІНБЕУ

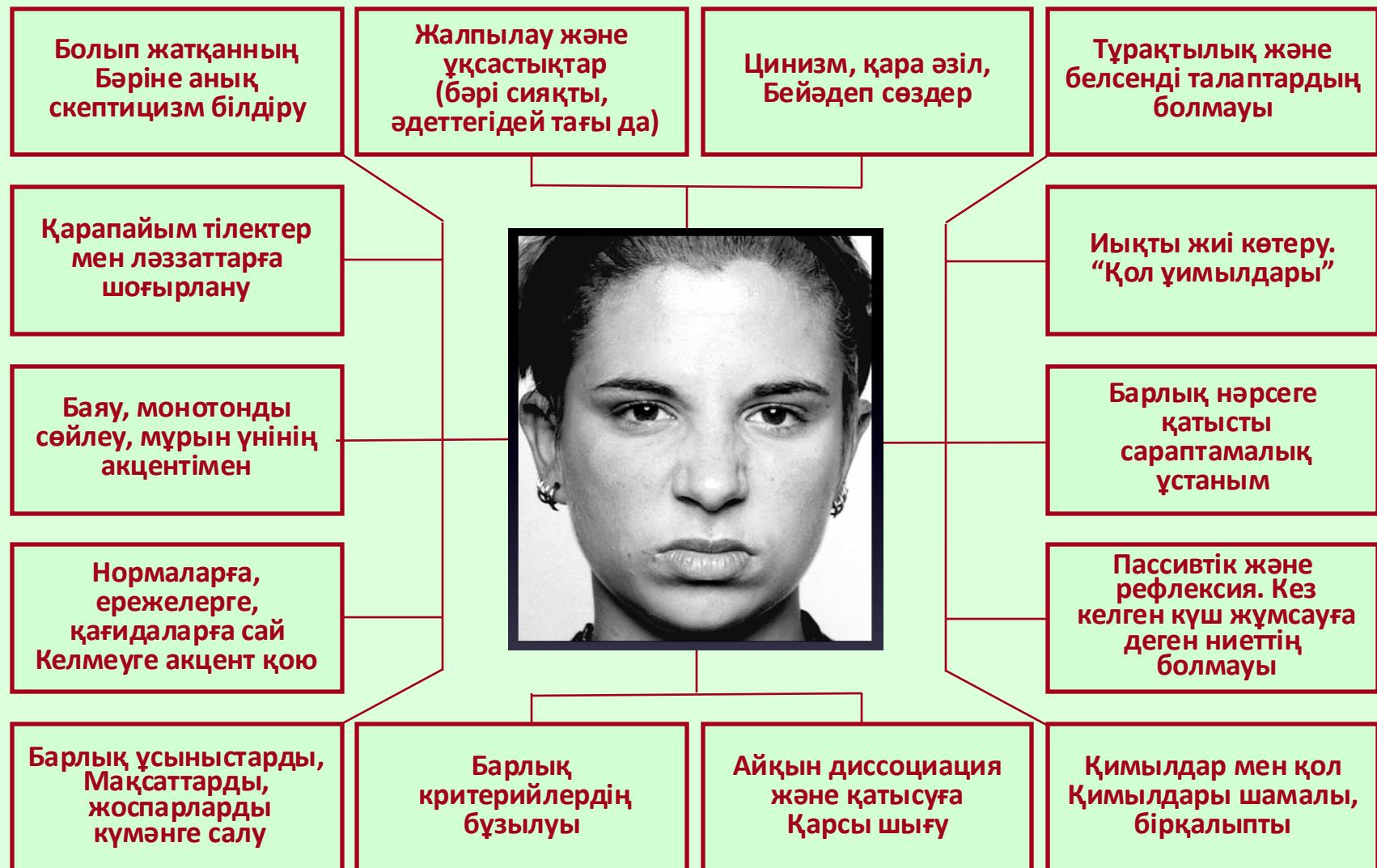
Табиғи эмоция



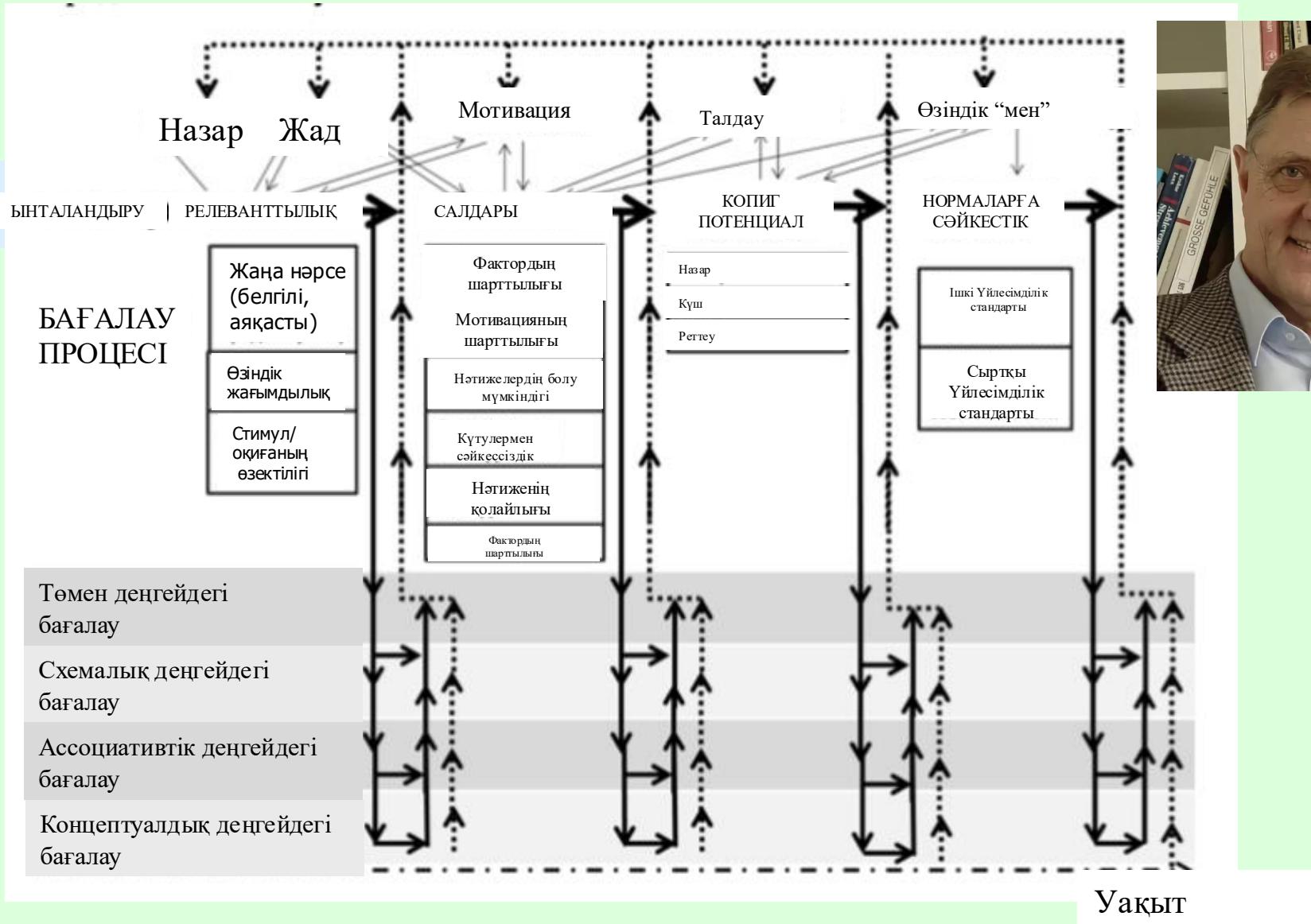
Жасанды эмоция



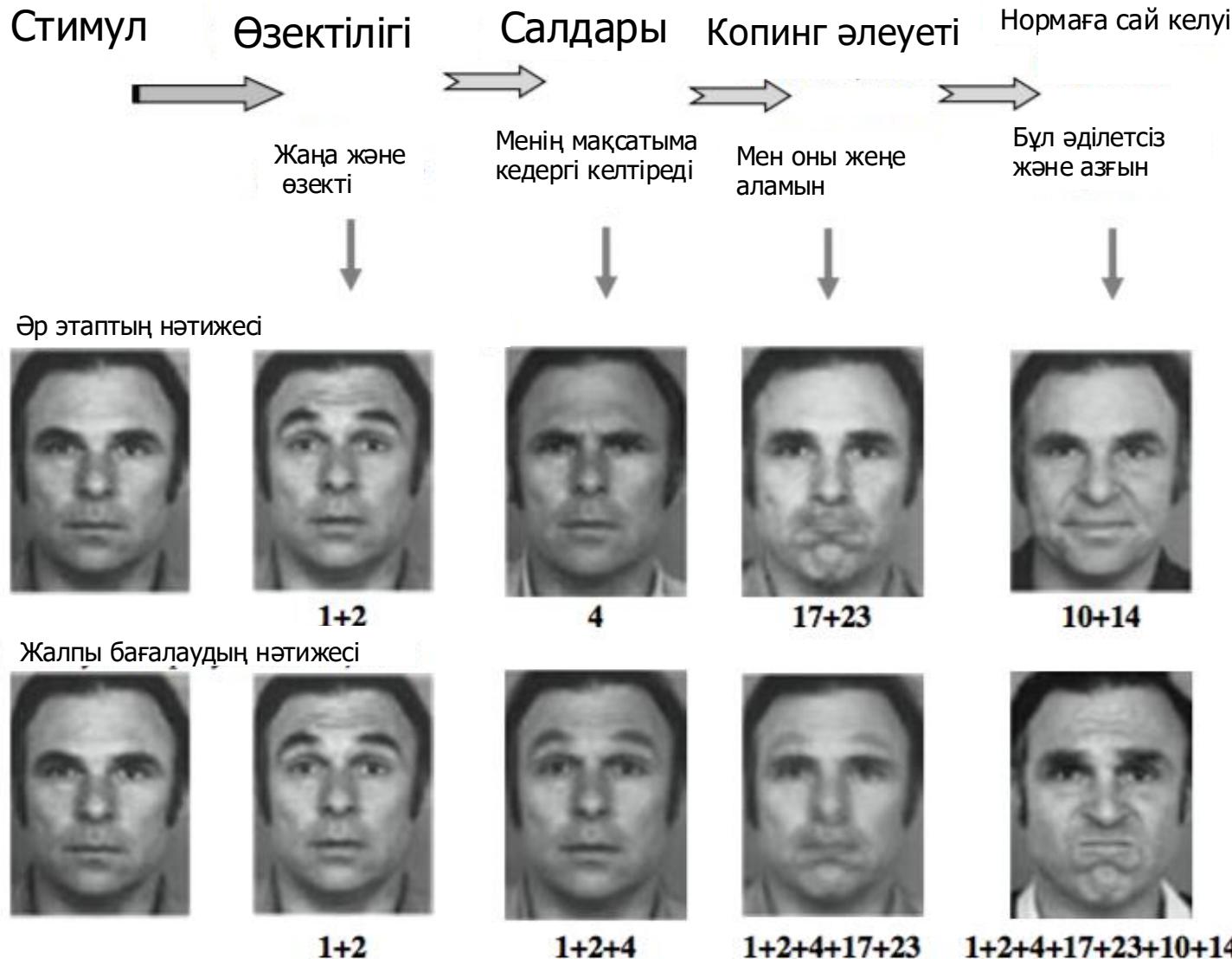
# Менсінбеу әмоциясы. Қосымша сипаттамалар:



# К.Шерердің эмоциялардың құрамдас теориясы



# К.Шерердің эмоциялардың құрамдас теориясы



# Аралас эмоциялар

Lower → Upper ↓	Fear	Anger	Disgust	Joy	Neutral	Sadness	Surprise
Fear							
Anger							
Disgust							

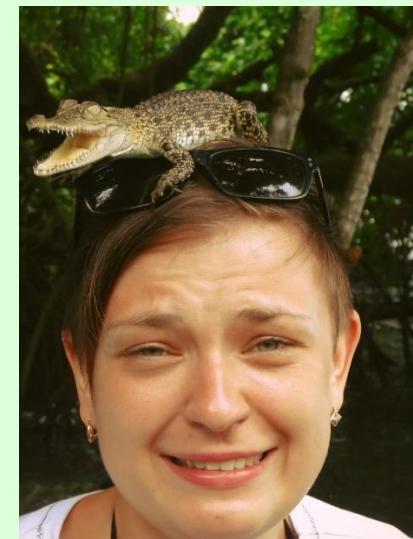
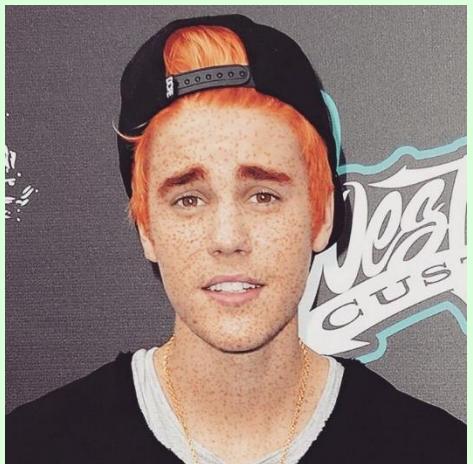
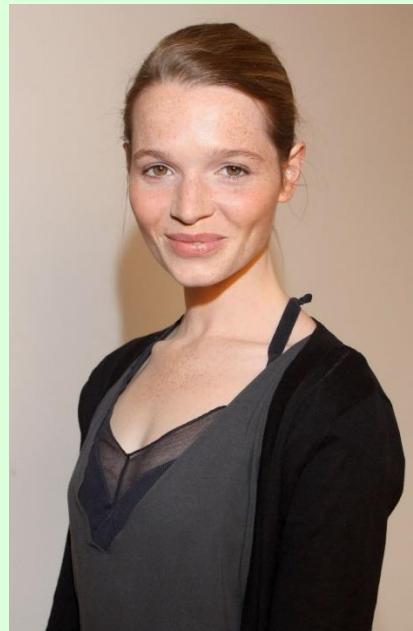
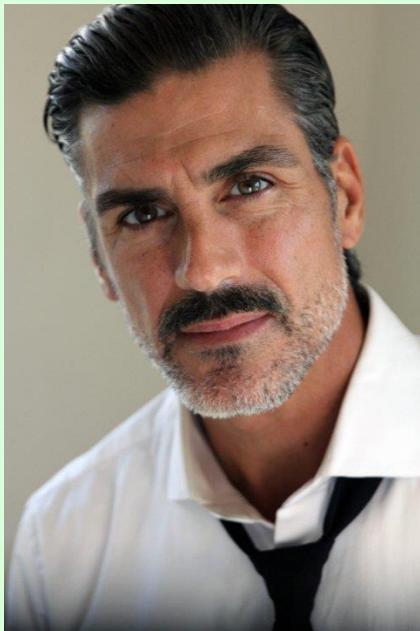
## Аралас эмоциялар

Lower → Upper ↓	Fear	Anger	Disgust	Joy	Neutral	Sadness	Surprise
Joy							
Neutral							
Sadness							

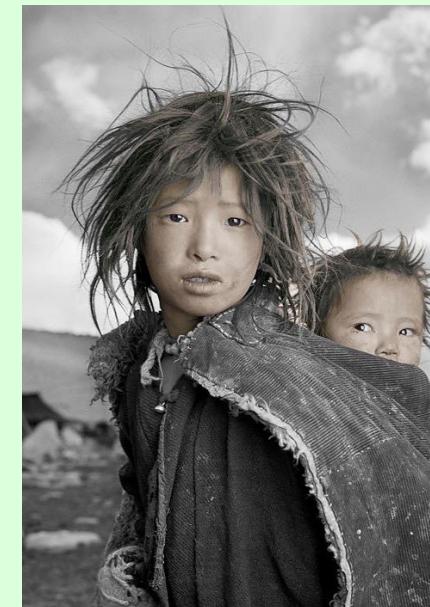
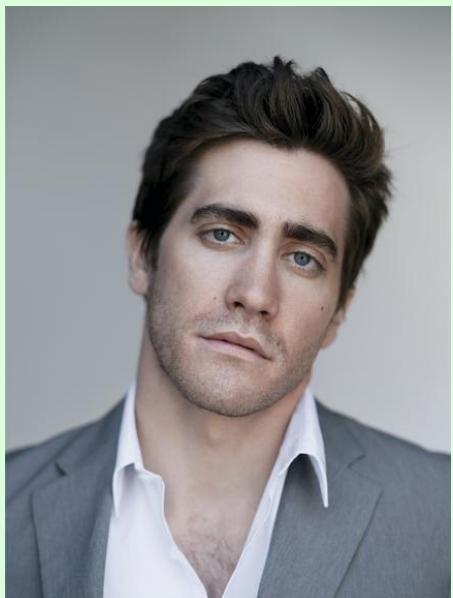
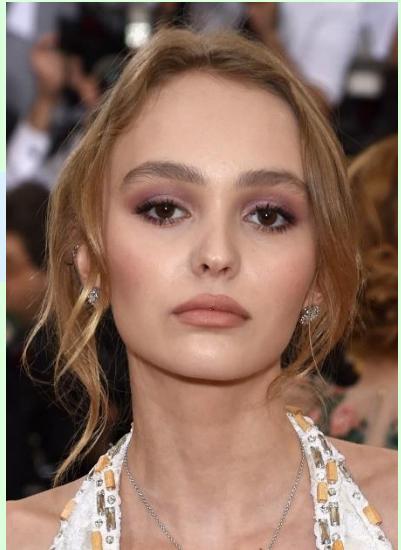
# Аралас эмоциялар

Lower → Upper ↓	Fear	Anger	Disgust	Joy	Neutral	Sadness	Surprise
Sadness							
Surprise							

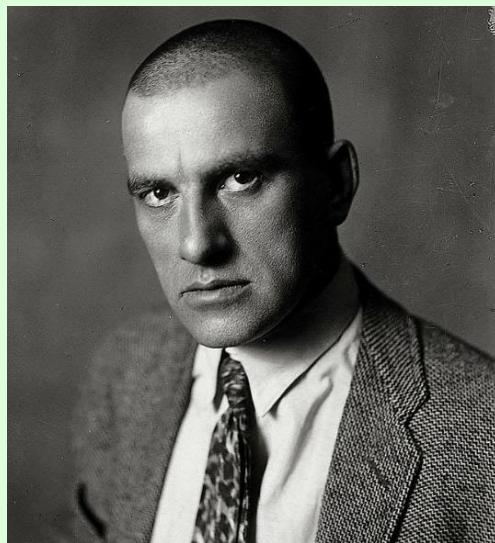
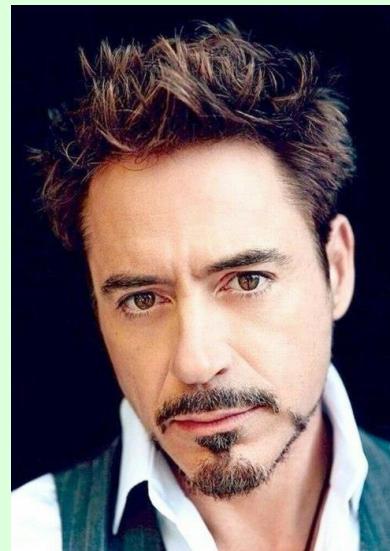
# Қуаныш ... тағы басқалары



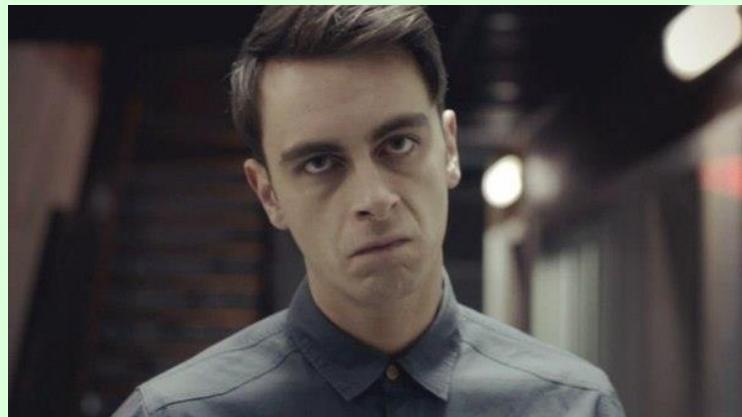
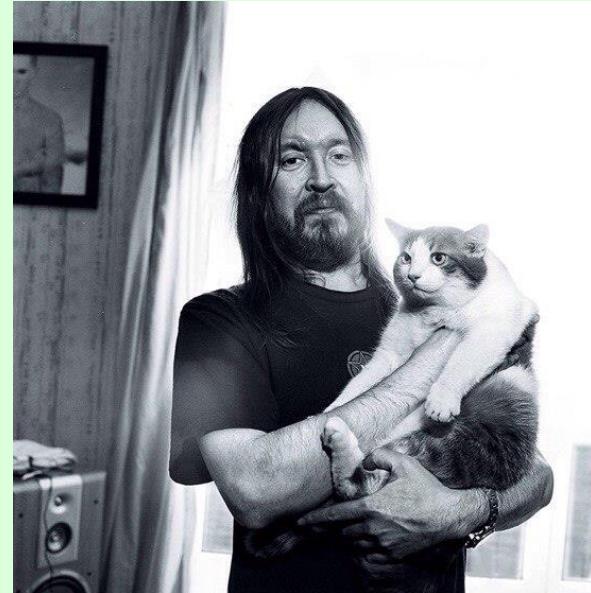
# Қайғы тағы басқалары



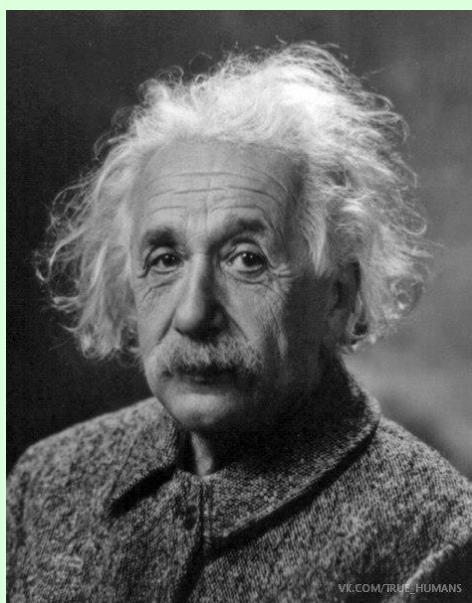
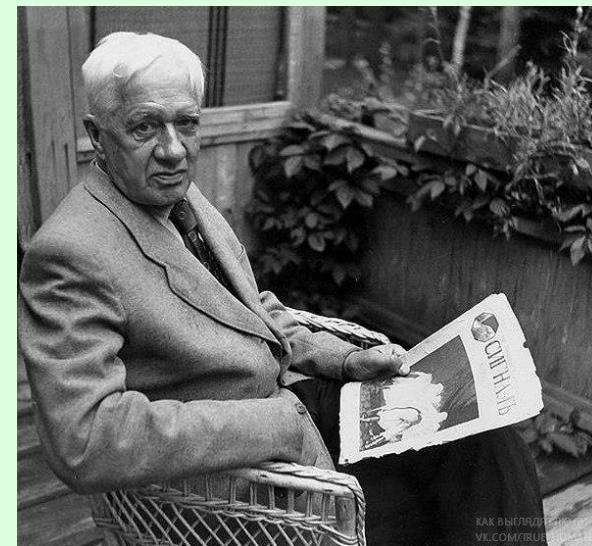
# Ашу тағы басқалары



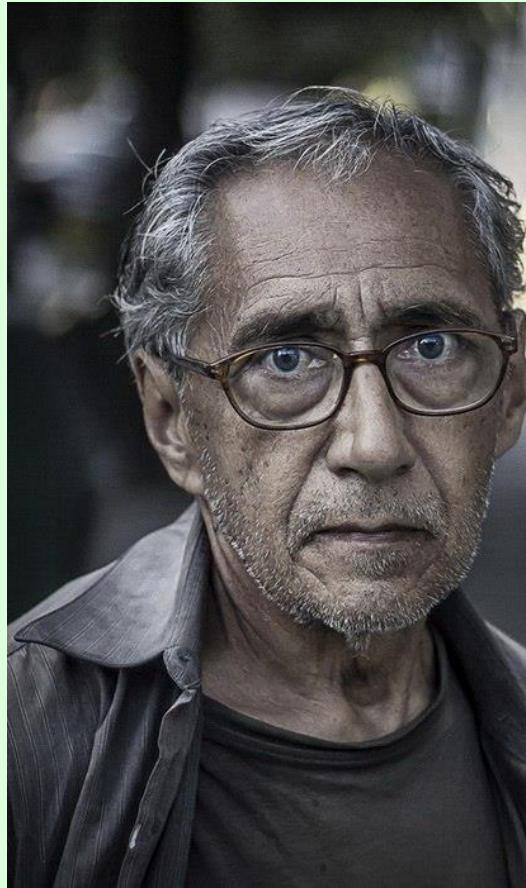
# Жиіркеніш тағы басқалары



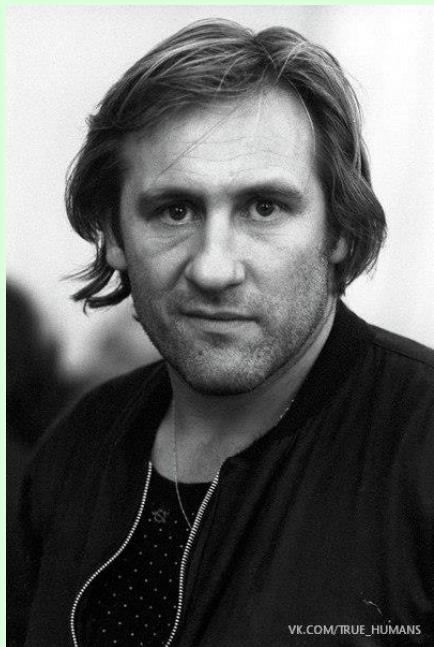
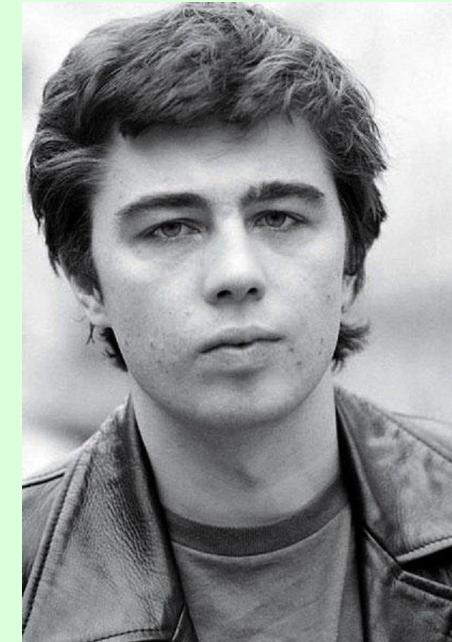
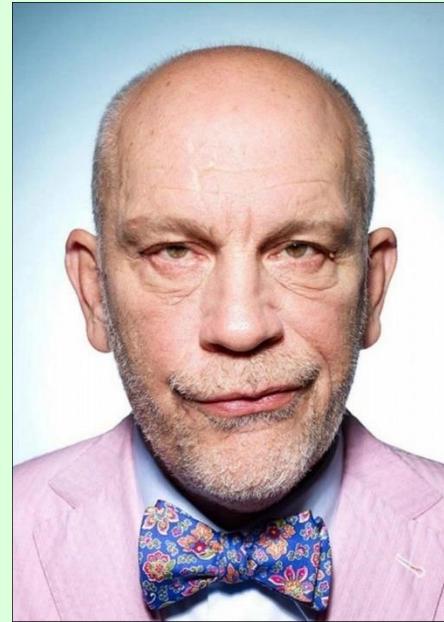
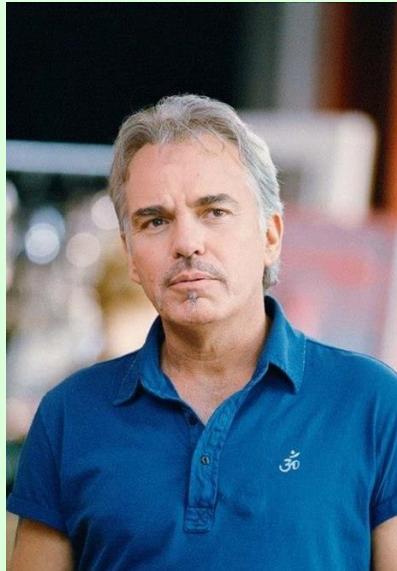
# Таңдану тағы басқалары



# Қорқыныш



# Жек көрү тағы басқалары



# **Менсінбеу**

## **Менсінбеу < - >**

- Кінә
- Ұят
- Бойкүйездік
- Ұялшақтық

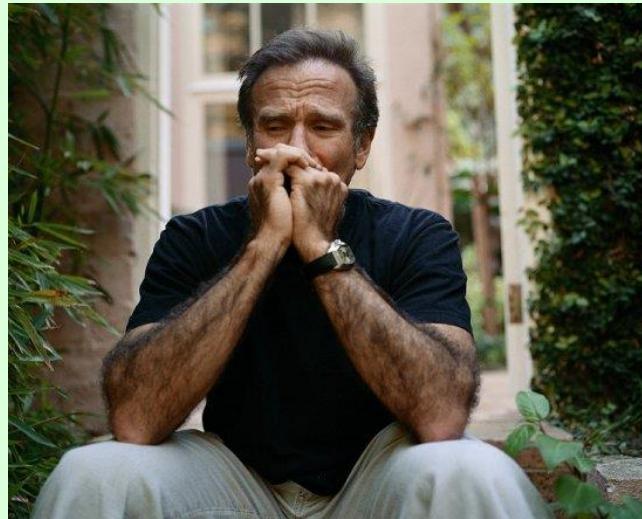
## **Менсінбеу < + >**

- Мақтаныш
- Жетістік
- Қанағаттану
- Жеңілдеу

**-Козыну**

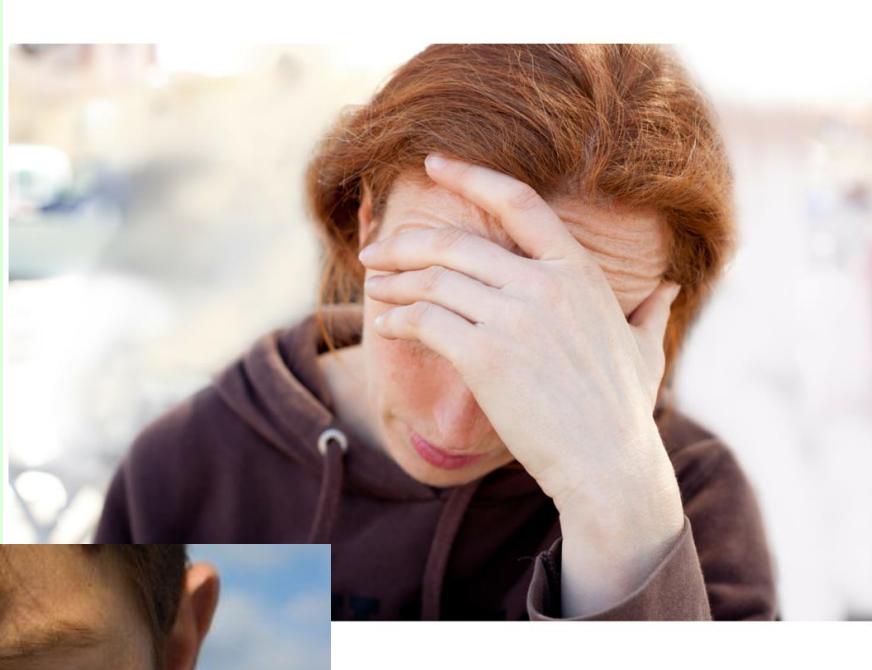
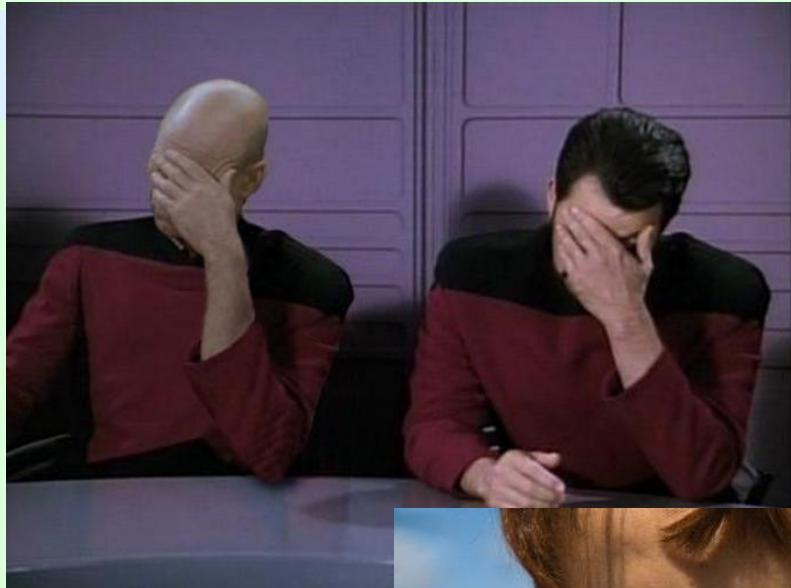
# Кінә

- «Менің» әрекеттерім басқа адамдарға орны толмас зиян келтірді.



# Ұят

- Нормалар мен міндеттемелердің көпшілік алдында бұзу



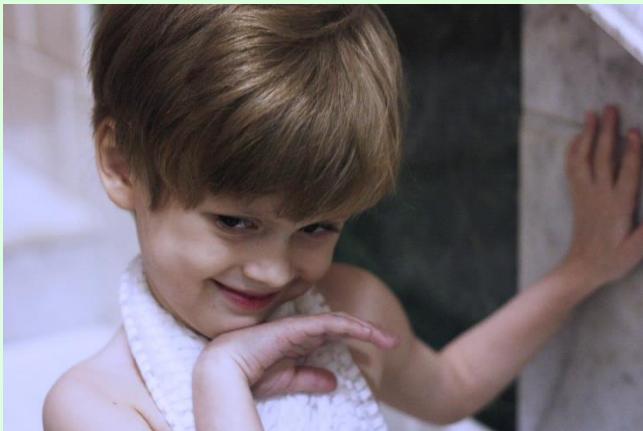
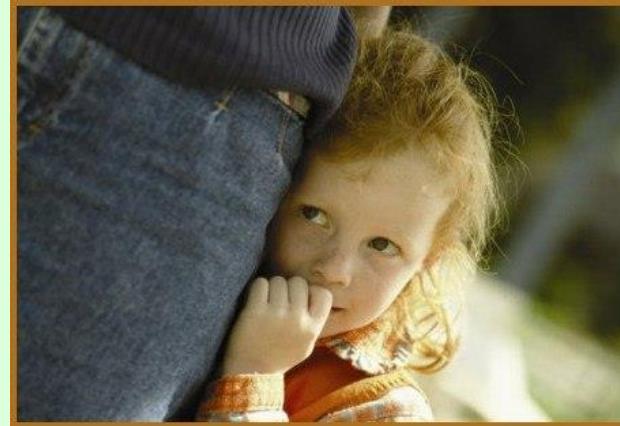
## Жасқаншақ (қорқыш)

- Жауапкершіліктен және шешім қабылдаудан қорқу.



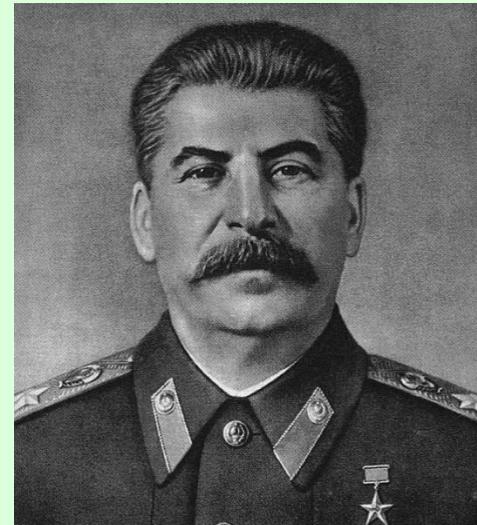
# Ұялшақ

- Бірінші болудан қорқу, көшбасшылықтан қорқу



# **Абырой(мақтаныш)**

- Өзінен қанағаттану



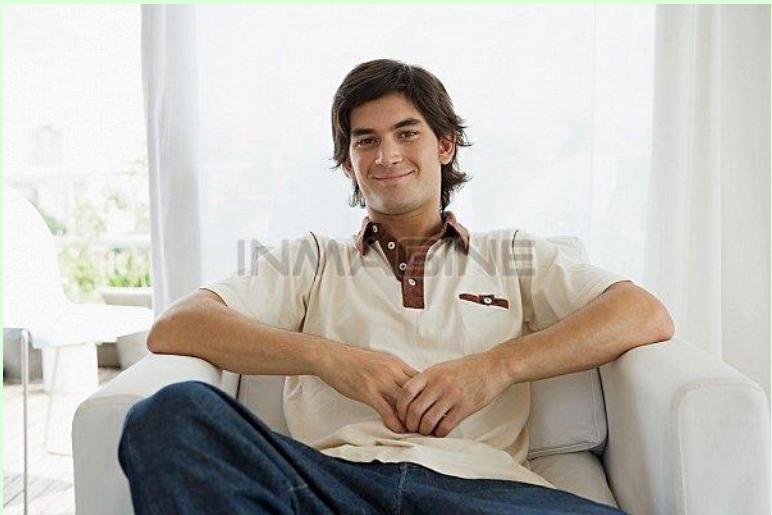
# Жетістік

- Үлкен жетістікке жету



# Қанағаттану

- Өзіне көнілі толу және ішкі тыныштық



# Жеңілдеу

- Енді барлығы жақсы болады



**НАЗАР АУДАРҒАНЫҢЫЗҒА  
РАҚМЕТ!**