

БӨЛІМ: КОЛЛЕДЖ

## Эмоция және сезімдер

ЖАРИЯЛАНДЫ  
12.01.2018СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/24010/>

### АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

**Избаева Назгүл Жиенбаевна****Сабақтың мақсаты:**

**А)білімділік:**білім алушыларға эмоция және сезімді негізгі қасиеттері,сонымен қатар эмоция мен сезімнің түрлері туралы толық түсінік беру.

**Б)дамытушылық:** білім бере отырып, білім алушылардың эмоция мен сезім туралы түсініктерін кеңейтіп,эмоция мен сезімнің түрлері және қасиеттері туралы ой-өрістерін дамыту;

**В)тәрбиелік:** білім алушылардың жан-жақты дамыған тұлға болып қалыптасуына ықпал ету.

**Сабақтың түрі:** жаңа сабақты хабарлау**Сабақтың көрнекілігі:** слайд,кестелер.**Сабаққа қолданылатын оқытудың техникалық құралдары:** интерактивті тақта**Сабақтың әдіс-тәсілдері:** баяндау, түсіндіру,сұрақ-жауап.**Пән аралық байланысы:** психология, физиология, жас ерекшелік психологиясы.**Сабақтың барысы:****Сабақтың барысы:****I.Ұйымдастыру кезеңі.**

1. Ұй тапсырмасын сұрау.

### III. Жаңа сабақ жоспары

1. Қорытынды
2. Бағалау
3. Үй тапсырмасын беру

#### I.Ұйымдастыру кезеңі.

- 1)Білім алушылармен сәлемдесу
- 2)Білім алушыларды тізім бойынша түгелдеу
- 3) Сабақты бастамай тұрып«Сәлемдесу» жаттығуы өткізіледі.

#### II.Жаңа сабақ жоспары:

##### Эмоция және сезімдер

##### 1.Эмоция және сезімдер туралы түсінік.

##### 2.Эмоция мен сезімдер мәселесіне теориялық жағынан шолу.

##### 1.Эмоция және сезімдер туралы түсінік.

Сыртқы дүние заттары мен құбылыстардың адамның қажеттілігіне сәйкес келу-келмеуі нәтижесінде пайда болатын психикалық процестердің түрін *эмоция* мен *сезім* деп атаймыз.

Қажеттіліктердің түрлі жағдайларға байланысты түрліше өтелуі адамда, көптеген ұнамды және ұнамсыз сезімдерді туғызады. Мысалы: шаттану,мұң, үрей, қорқу, масаттану, өкіну, шошыну, іш пысу, зерігу, абыржу тағы басқалары.Мысалы: Шөлдегенде ішкен 1 стакан су рахат сезімін тудырады. Егер шөлдемеген адамға суды зорлап ішкізсеніз, онда наразылық сезімі

тудыруы мүмкін.

Біздің эмоцияларымыз сезімдеріміз бірнеше қызмет атқарады.

1) Ол *реттегіштік* қызмет атқарады. Ол көңіл-күй тұрақтылығы мен

мінез-құлығымызға бағыт беріп отырыды. Эмоцияның реттегіштік

механизмдері эмоциялық қозуды бәсеңдетеді. Мысалы: сағыныш, торығу,

қайғы адамның жан күйзелетін, олар тек психологияның күйініш туғызып ғанақоймай, жүйке ауруына душар етуі мүмкін. Сол сияқты қатты қуану, шаттану, бұлшық ет қимылдары, күлкі саз арқылы сыртқа шығып босаңсымаса қауіпті болады. Эмоция шегіне жеткен кезде оның күші көз жасы, бет, тыныс жолдары бұлшық еттің жиырылуы тәрізді «залалсыз процестер арқылы әлсірейді».

2) Эмоция мен сезімнің *қорғағыштық* қызметі: адамда шынайы немесе

жорамал қатерден сақтандыратын қорқыныштың туындауымен байланысты.

Қорқыныш адам үшін қолайсыз жәйттерден сақтандырады. «Қорықпайтын

адам – ақымақ» деп Б. Момышұлы бекер айтпаған.

3) Эмоция мен сезімдердің *ынталандырушы* қызметі. Адамның өз

бойындағы табиғи күштерді жинақтап, қандай болмасын әрекетті орындауға,

кедергілерді жеңуге бағытталатын рухани батылдықты туғызады.

4) Эмоцияның *сигналдық* қызметі. Адамның не жануардың басқа бір жанды

нысанға ықпал, әсер етуімен байланысты. Мысалы: адамдардың сөйлеуі,

айқайлауы, түртуі, басын изеуі, көзін қысуы. Мимика және пантомимика, денебұлшық еттерінің қимылы, иығын керуі, қолын сермеуі т.б.

Сезімдер мен эмоциялардың бірнеше *сапалық ерекшеліктері* бар ол:

*Қарама-қарсы, полярлық* сапалықтар деп аталады. Мысалы: сүйсіну-сүйсінбеу, көңілдену-қожу, шаттық-уайым, осы сапалар екі полюске ажыраған, Біріне-бірі қарама-қарсы мағынада қолданылады.

Екінші ерекшелігі олар *актив (қажырлы)* және *пассив (солғын)* болып

бөлінеді. Адамға күш беріп әрекетке ұмтылдыратын көтеріңкі сезімдер мен

эмоцияларды *стеникалық* (қозуы күшті деген сөз), ал бұлардың баяу солғын

түрлерін *астеникалық* деп айтты (қозуы әлсіз). Біріншісіне жауапкершілік,

жолдастық, достық т.б. екіншісіне уайым, енжарлық, кәнілсіздік т.б. сезімдер жатады.

Эмоциялардың үшінші бір ерекшелігі *жігерлену және кернеуден босану* немесе шешіну. Мысалы: студенттің емтиханнан өтуі, спортпен айналысатын адамның мәреге жетуі, шешілу кезеңдері болып табылады. Мәреге тақағанда адам барлық күш жігерін жұмсайды. Осы кез өткен соң басқа бір күйге түседі. Мұны кернеуден босану (шешіну сезімі) дейді.

## 2. Эмоциямен сезімдер мәселесіне теориялық тұрғыдан шолу.

Адам өмірінде эмоциялар мен сезімдердің орны асамаңызды. Психологияда эмоцияларды өзгертуге, отбасында, өнерде, педагогтарда, клиника, шығармашылықта яғни, адамдардың барлық іс-әрекетіне қатысады деп есептейді. Эмоцияның зерттелу тарихы У.Джемстің 1884 жылы жарияланған

«Эмоция деген не?» атты мақаласынан басталды. В.К. Вильнюс эмоцияларды

жеке процестер ретінде емес, тұлғаның бүтіндей қызмет етуінің көрінуі ретінде қарастырады. Эмоциялардың теориялық мәселеріне Л.С. Выготский көп көңіл бөлген. Ол эмоциялармен субъектінің сезімдік заттың іс-әрекетімен

байланысының ішкі психологиялық механизмі ретінде қарастырады. Олар организмді белсенділікке ынталандырып, оның қоршаған ортамен өзара

қатынасын оятады және реттейді деді. А.Н. Леонтьев, Б.И. Божович эмоциялардың дамуы мінез-құлық мотивтерінің дамуымен, баланың жаңа қажеттіліктерімен қызығушылықтарының пайда болуымен тығыз байланысты екенін көрсетеді. Я. Рейковский эмоциялар адамның әрекетін реттейді деп есептейді. Яғни эмоционалды процестердің дұрыс жүрмеуі психиканың ауытқуларының бастамасы болып табылады.

О.К. Тихомирова ойлау іс-әрекетін дәл эмоциялар реттейді деп есептеген.

Ол лабораториялық үлгілерде ойлау тапсырмаларын шешу барысында пайда болатын эмоциялардың пайда болу жағдайы және қызметерін шешуді ұсынған. Сонғы жылдардың эмоцияны әлеуметтік психологияның өкілдері эмоцияларды вербалды емес қарым-қатынас ролінде зерттеді.

Тұлға психологиясы эмоциялармен сезімдерді басқа мотивациялы құрылымдарын байланысына алатын жолдарын көрсетіп, аффектімен

күйлердің тұлғаның қызмет етуімен байланысы жайлы білімдерімізді толықтыра түседі. Сонымен бұл мәселе психологияда кеңінен жан-жақты қаралып жатыр деуге болады. Бірақ қазіргі кезде біздің қоғамымызда әлеуметтік, саяси және экономикалық, нарықтық жағдайларға байланысты эмоция мен сезімдер мәселесін кең тұрғыда зерттелудің қажеттілігі талап етілуде.

### 3. Сезімнің түрлері.

Сезімдер: *адамгершілік (моральдық), эстетикалық, интеллектуалдық (танымдық)* болып бөлінеді.

*Адамгершілік* сезімдерге: достық, жолдастық, адалдық, ар-намыс, борыш, жауапкершілік, ұят т.б. жатады. Ар намысты қорғау адамға аса жарасымды сипатталады. Сезімнің осы түрі көбінесе қайсар, өжет, табанды әрі көздеген мақсатына жетпей тынбайтын адамдар байқалады. Ар-ұятты қастерлеу, намысқа тырысушылық екінің бірінде кездесе бермейтін қасиет. Мұның әр адам психологиясына әсер етіп, терең із қалдыратыны сонша кісі кейде кірерге жер таппай, кісі бетін қарай алмай, ұйқыдан, тамақтан қалатын болады. Абайұяттың 2 түрі бар деді. 1) надандықтан туатын, ұғымына ұялмас нәрседен ұялу. Бұл надандық, ынжықтық, қайрат жігердің осалдығы, білім мен тәжірибесінің саяздығы. 2) дұрыс емес қылықтан ұялу.

*Эстетикалық* сезім дегеніміз адамның шындықтағы қандай болмасын бір сұлулықты сезіну. Бұл сұлу сымбатты, өмірге үйренуі, әдемі көріністерді

тамашалау, табиғаттағы, көркемөнердегі шынайы әсем нәрселерден ләззат алу. Эстетикалық сезім дене сұлулығын қабылдауда ғана тумамайды. Моральдық сұлулықта та эстетикалық сезім тудырады. Өзінің мүддесін қоғам игілігі үшін тежеп ұстайтын жоғары моральды адамдарды көріп куә боламыз. Мұндай адамдар өзіне деген құрмет сезімін туғызады. Біз оларды «моральдық жағынан мұншама тамаша адам болады екен-ау» дейміз.

«Сұлулық сезімдері адамның дұрыс, сұлу нәрсеге сүйініп керексіз нәрседен жеркенуге, жақсылыққа ұмытылып, жауыздықтан тиылуына көп көмек көрсетеді» деген болатын М. Жұмабаев.

*Интеллектуалдық* сезімдер адамның тану процесімен, адамдардың ақыл-ой әрекетімен тығыз байланысты. Оған әуестік, білуге құмарлық, іздемпаз

танырқау, сенімдік, интуиция, ықтималдың жорамалдың, болжау т.б. сезімдері жатады. Сезімнің осы түрлері оқу процесінде, ғылыми-зерттеу жұмыстарда, адамғазор ләззат беретін жаңалықтар ойлап табуда пайда болады.

#### **4. Эмоцияның түрлері.**

Эмоция күрделі және қарапайым болып бөлінеді. Эмоция адамның сыртқы келбет әжімі, қимылы, даусы арқылы айқын көрініп тұрады. Енді қарапайым эмоцияларға тоқталсақ. Олар: *ашулану, қуану, ренжу, тобалау, қорқу жек көру* т.б. Мысалы: *қуаныш* үстінде адам өте жомарт, мырза болса, ал ашу үстінде кісі қатал болып сараңдығы ұстауы мүмкін. Мысалы: бала қуанғаннан секіреді, шапалақ ұрады, жер тепкілейді, қатты күледі. Мұндайда дауыс түрліше құбылып, ұлғайып, бәсеңдеп, қатайып, жұмсарып отырыады. Бетпен бастағы тамырлар қанға толып, адам қызарып көзіне жас пайда болады.

*Қорқу* эмоциясы қауіптің пайда болуымен туындайды. Олда адамның бет-

әлпетінен, қимыл-қозғалысынан жақсы байқалады. Мұндайда адамның көзімен аузы ашылып, қасы көтеріледі. Адам бір дегеннен не істерін білмей тұрыпқалады. Мықтап үрейлене қашып кетеді немесе қорғау әрекетіне көшеді. Қаттықорқан кезде адамның жүрегі қозғалғандай болып қалады. Жүрегі қатты соғыпденесін тер басып, шашы үрпиіп көтеріледі, беттің бұлшық еттері тартылып, дем алуы өзгереді. Даусы қарлығып кейде шықпай қалады.

*Ашулану.* Мұндайда адам қысылады, көзі жалт-жұлт етіп, дем алысы жиілейді. Адамның танауы ербиіп, бұлшық еттері қатайып жауына немесе жек көретін затына тап беруге дайын тұрады. Еркін, қатты қысып, тісін тістеп, қасын керіп, қабағынан қар жауғандай болады. Ашулану барлық адамдарда бірдей болмайды. Оның күшті және әлсіз болуы мінезіне, тәлім-тәрбиесіне байланысты. Ашу қысып әсіресе оның, соңғы қуаттырақ кезеңі болғанда адам

өз мінез-құлқын бақылауды жоғалтып алады. Бұны кезінде Рим ақыны Гораций айтқандай: «қызба ашу өте шығатын ақылсыздық». Ашуды бастапқыда тоқтатукерек, сол себепті ашулы күйге келгенін сезінген адам өзін-өзі: өзін ақылмен алып жүру, өз сезіміне ие болу, жүгенсіз эмоцияға берілмеу деген сияқтыбұйрық беруі тиіс. Біздіңше бұның басқа жолын, «Гуливердің басынанкешкендері атты кітаптың» авторы Джонатон Свифтің пікірін басшылыққа алутиімдірек сияқты: «Ашуға берілу көбінесе басқаның

кінәсі үшін өзіңді-өзің жазалаумен бірдей». Өте дәл айтылған!

*Табалау* ыза мен қуаныштың қосынды түрі. Бұл біреуді мұқату, әшкерелеу.

Ол адамға жаман сезім туғызады. Оны ызаландырып мұқатумен бірге ыза бір, кекесінмен күліп келемеждейді. Қызғаншақтық та жағымсыз эмоциялардың бір түрі. Кейде, адамдартуралы: қызғаншақ екен, басқаның жолы болып, бақытқа ие болғанда, ол қаттыкүйзеледі деді. Бұндай күйзеліс жағдайында Монтескениң ескертуі орынды: «қызғаншақ өзіне-өзі жау, өйткені ол өзі тудырған жауыздықтан сорлайды». Кім өзін-өзі қызғаншақпын деп ойлайды ғой дейсіз. Айқын түрде білінбесе де қызғаншақтық кең тараған. Мысалы: сәнге ден қойған адам менде анау, не мынау жоқ, немесе өз ойынша өзінен қабілетсіз әрі абыройы төмен адам ана немына қызметте отыр деген күйзеліске ұшырайды. Соншалықты ыңғайсыз сезім. Бұл тек қызғаншақтық және еліктеуге ұмтылыс екенін біліп жеке басының ерекшелігін жоғалтқанын сезіне отырып ыңғайсыз эмоциядан арылуға болады.

*Күрделі эмоциялар. Аффект, стресс, фрустрация, құмарлық, көңіл күй*

жатады. *Аффект* латынша аффектус, қазақша аффект дегеніміз қысқа уақытқа созылса да бұлқ етіп қатты көрінетін эмоцияның түрі. Аффект кейде адамның бүкіл психологиялық кейпін бұзып, ерік күшін әлсіреу жағдайда өтеді. (Мысалы: зәре ұшу, қорқу, долылық, жан түршігу, кенеттен торығу, қамығу т.б.). Аффект кезінде адамның есі шығып кетпейді. Дені сау адамдарда болатын аффект адамдардың жеке басының кемшілігі деп түсіну керек. Бұл адамның өзін меңгере алмауы, ерік тәрбиесінің кемістігі. Ерік жігері күшті адам, мұндай ұшқалақты лепірмелікке бармайды. Дені сау адамның аффектісінен психикасы ауруға шалдыққан ауру адамның аффектісінен (патологиялық аффект) ажырату қажет. Мұндай аффектер ми қабығымен қабық асты орталықтарының байланыс бұзылғандықтан, екінші сигнал жүйесінің реттеушімен рөлі кемігендіктен

болады

**Стресс.** Бұл ағылшын сөзі, шамадан тыс зорлану деген мағынаны білдіреді. Стресс ұғымын канада ғалымы Гансон Селье (1936) өмірге енгізген. Психологияда стресс мәселесін зерттеп түсінік берген ғалым Р. Лазарус болды. Шамадан тыс күшті тітіркендіргіштер адамдарда көбінесе қолайсыз эмоциялар туғызады. Кісі ұдайы қиналатын болса, оның діңкесі құрып, берекесі кетеді.

Адамдардың осылайша шамадан тыс зорлануын *стресс* деп атайды.

Г. Селье стресс жағдайының дамуын 3 кезеңге бөлген:

- 1) Организмнің мазасыздануы.
- 2) Организмнің күшті тітіркендіргіштерімен айқаса күш салу.
- 3) Адам сырттан келетін нәрсеге төтеп беруге шамасы келмеген жағдайда

титықтап, әрекет жасаудан қалады. Мұндай қолайсыз әсер нерв жүйесінің жұмысына да, дене күшіне де нұқсан келтіретіндіктен адам өзінің сыртқы ортамен байланысының үнемі қадағалап реттеп отыру қажет. Стресс кезінде зейінді аудару қиынға соғып, яғни қабылдау, ес, ойлау қажеттіліктері болады.

өте күшті тітіркендіргіштер (Мысалы: қарулы қылмыскердің шабуыл жасауы, ситуация бойынша шешімді тез, дұрыс қабылдауда қателіктер жіберіп, адамның пульсі қатты соғып, қанға адреналиннің жұмысы төмендеп, адам дұрыс шешім қабылдай алмайды. Стресс адамның өмірі үшін қауіпті, бірақ та ол адамға қажетті. Стресс арқылы тұлғаның үлкен ситуацияларға бейімделу мүмкіндігі пайда болады.

*Фрустрация.* (латын сөзі — жоспардың бұзылуы) тұрақты жағымсыз

эмоциялық күйге душар ететін шектен асқан қанағаттанбаушылық яғни,

тұлғаның алға қойған мақсаты мен стратегиялық жоспарларының бұзылуы

фрустрация туғызады. Тілек мақсаттың жүзеге аспауының бәрі бірдей фрустрация туғыза бермейді. Адам қанағаттанбау, реніш сезімін жиі бастан кешіреді. Мысалы: сабақтан кешігу, автобусқа үлгермеу, таңғы асты ішіп үлгермеу т.б бұлардың бәрі бірдей фрустрация туғыза бермейді. Фрустрация қанағаттанбаушылық дәрежесі адамның төзімін тауысарлықтай болған жағдайда көрініс береді. Фрустрацияға көбінесе эмоцияға берілген, қызба, өмір тартысында шынықпаған сәтсіздікпен қиындыққа даярлығы жоқ адамдар ұшырайды.

*Құмарлық.* Бұл күшті қажырлы эмоция. Құмарлық туралы Вольтер былай

айтқан: «Құмарлық — кеме желкен кернейтін жел, ол кейде кемеңі суға

батырады, бірақ онсыз кеме жүзе алмас еді». Құмарлықтың *жағымды* және *жағымсыз* түрі болады. Жағымды түріне білім алуға, өнерді үйренуге, спортқа т.б. құмарлық, ал жағымсыз түріне: малға, ақшаға, атаққа байлыққа және құмар ойындарға, нашақорлыққа, ішімдікке құмарлықтар жатады. Егер, адам өзін-өзі билей алатын күш-қуат тауып, жағымсыз құмарлықтарын қоймаса, оның денсаулығы нашарлап, тіпті өлімге жеткізуі мүмкін. Құмарлықты сана-сезімен басқарудың рөлін француз философы әрі ағартушысы Ж.Ж. Руссо айрықша бағалайды. Оның пікірінше: «басқара білгенде барлық құмарлық жақсы, ал оған бағынышты болғанда

барлығы да жаман.» Құмарлық туралы Флаубер былаша тұжырымдайды: «Құмарлыққа қарсы айтудың не қажеті бар? Ол ерліктің, поэзияның, музыканың, өнердің, қысқасы

барлығының қайнар көзі емес пе? Ал құмарлық туралы біршама сөз, бірақ

барынша әділ айтқан Анатолий Френс болды. «Құмарлық- тыныштықтың жауы, бірақ

онсыз тіршілікте, не өнер, не ғылым болмаған еді.

Әрине құмарлықта сана-сезімнің белгілібір бақылауында болуы тиіс.

Әйтпесе, мағынасыз бір нәрсеге құмарлық сәтінде әрект ету — дауыл кезінде теңізге жүзу дегендей, тәтенше ескерту дұрыс болып шыға келеді. Бұл жерде тежелмеген құмарлық жәнінде айтылып отыр.

*Көңіл күй.* Кейіпіне қарап адамды шат, жайдары, жылы жүзді, ақ жарқын, не көңіліне кірбің кірген, ызалы, түсі суық деп ажыратылады. Адамның көңіліне айнала қоршаған дүние әсер етіп отырады. Егер оның қызметі жақсы жүріп жатса, ұжымы ынтымақты болса, отбасы жағдайы жарасымды болса, көңіліде көтеріңкі болады. Көңілге адамның денсаулық жағдайы, нерв жүйелердің ерекшеліктері де әсер етеді. Мысалы: Адамның көптен ойлап

жүрген ісі оңға басса немесе бір нәрсеге қолы жетсе (диплом алу, диссертация қорғау т.б) шат-шадыман күйге түседі. Керісінше ол ылғы сәтсіздікке ұшырай берсе, өздеген мақсатына жете алмаса, жанына қояр жер таба алмай қиналады. Мұндайда қабағы қатыңқы, ренішті күйде жүреді. Сондықтанда «көңілсізден күлкі шықпас, адам көңілден азады»-, деген мақалдар тегіннен-тегінайтылмаған. Ерік жігері, күшті рухани өміріміздің мазмұны адамдар, тіпті ауыр жағдайда көңілді жүреді. Оптимстік жарқын болашаққа сену, қиыншылыққа мойымау, ерік-жігері күшті, қажырлы адамның басты қасиеті.

### ***Сергіту сәті***

#### ***Дәптермен жұмыс***

Негізгі ұғымдармен жұмыс

#### **III. Жаңа сабақты бекіту:**

1. Эмоция мен сезімнің жалпы сипаттамасы қандай?
2. Күрделі эмоциялардың қандай түрлерін білесіз?
3. Адам эмоциясының жануарлар эмоциясынан айырмашылығы қандай?
4. Стресс, аффект дегеніміз не?
5. Қарапайым эмоцияларға нелер жатады?

## Жаңа сабақты қорыту

Презентация арқылы жүзеге асырылады

### VI. Үй тапсырмасын беру:

1. Эмоция мен сезім туралы толық материалдар жинау және конспекты жазу.
2. Эмоция мен сезім туралы кесте жасау.
3. Қосымша материалдар тауып келу.

### Пайдаланылған әдебиеттер:

1. Енекеев М.И. Основы общей и юридической психологии, М., 1996., 161-185б.
2. Годфруа Ж. Что такое психология М., «Мир», 1996ж., 1том -370с., -2том, — 490с.
3. Жарықбаев.Қ Психология негіздері, Алматы 2005ж, 293-302б.
4. Тәжібаев.Т Жалпы психология, Алматы, «Қазақ университеті», 1993ж., 212-217б.
5. Намазбаева.Ж.М. Психология ,Алматы 2005ж., 227-240б.
6. Рувинский Л.И., С.И. Хохлов, Ерік пен мінез қалай тәрбиелеу керек, Алматы , «Мектеп» , 1989ж., 139-141б. \_\_

### V.Бағалау.Белсенді қатысқан оқушыларды мадақтау арқылы бағалау

**ҚМ АА** Күәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.