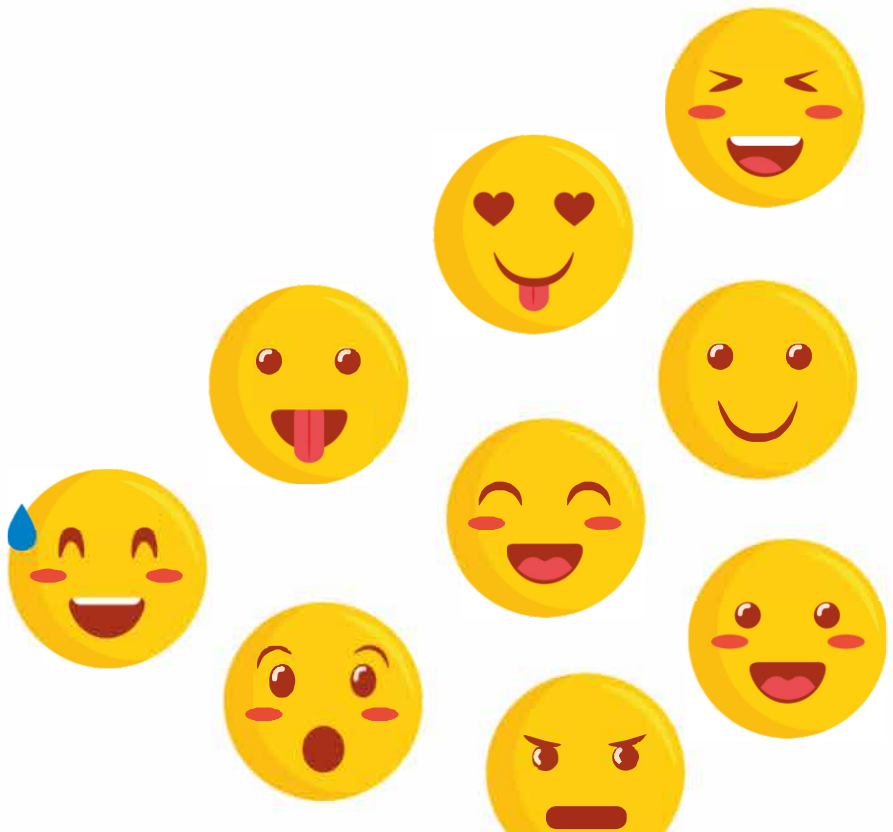


# ЕМОJІ

СЕЗІМДЕР ТУРАЛЫ







# ЕМОЖІ

СЕЗІМДЕР  
ТУРАЛЫ

Безендірген  
Сапаров Мухтар

Астана  
2023

УДК 159.9  
ББК 88.1  
Е 14

*Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігінің Республикалық психикалық  
денсаулық ғылыми-практикалық орталығымен ұсынылған*

*Ы.Алтынсарин атындағы Ұлттық білім Академиясымен ұсынылған*

**Автор: Айтмухамбетов Е.А.**

**Емоji. Сезімдер туралы.** – Астана: «Bilim Foundation» КҚ, 2023. – 40 б.

**ISBN 978-601-7638-16-0**

«Емоji. Сезімдер туралы» кітабында жасөспірімдердің оқиғалары арқылы эмоция мен сезім түсініктері, олардың айырмашылықтары, пайда болу мен көріну ерекшеліктері түсіндіріледі. Негізгі эмоцияларды тану дағдысына ерекше көңіл бөлінген. Сыртқы ортамен байланыс кезінде туындауы мүмкін қиындықтарды шешу жолдары сипатталған.

Кітап жасөспірімдерге және олардың ата-аналарына арналған. Қосымша тәжірибелік нұсқаулық ретінде мектеп психологы қолдана алады.

**ISBN 978-601-7638-16-0**

УДК 159.9  
ББК 88.1  
Е 14

© «Bilim Foundation» корпоративтік қоры  
Кітаптағы ақпаратты қолдану кезінде кітапқа сілтеме көрсету міндетті.  
Барлық құқық авторларға тиесілі, құқық иесінің жазбаша рұқсатынсыз кітаптағы  
ақпаратты және объектілерді көшіру, тарату немесе басқа мақсатта қолдануға тыйым  
салынады.

*Өкінішке қарай, басыңқы эмоциялар жойылмайды.  
Оларды үндемеуге мәжбүрлесе де, адамға  
іштей әсер етуді тоқтатар емес.*

**Зигмунд Фрейд**

*Эмоция шынайы болса, ол өздігінен туындайды.*

**Марк Твен**

# Мазмұны

---

Құрметті оқырман!.....	8
Ең жақын достар.....	10
<i>Психологтың жазбалары</i> .....	17
Жаңадан келген оқушы .....	19
<i>Психологтың жазбалары</i> .....	25
Бұл менікі емес .....	27
<i>Психологтың жазбалары</i> .....	33
Интерактивті тапсырма.....	35
Бұл саған қажет болар.....	36
Ата-ана мен қамқоршы назарына .....	37
Авторлар мен безендіруші туралы.....	40

# Құрметті оқырман!

---

Эмоциялар – бұл біздің өмірімізді қызықты ететін бояулар және ол бізге жағдайларға, айналадағы адамдарға, өз-өзімізге деген қатынасымызды анықтауға көмектеседі. Эмоциялар жиі біздің басымдылықтарымыздың, күнделікті жасайтын таңдауымыздың бір бөлшегі болып саналады, әрі алға қойған мақсаттарымыз бен сезімдерімізді әрлендіреді. Біз үшін маңызды жағдайлар, адамдар, заттар әрқашан эмоцияларға толы, олар бізге біздің қатынасымыздың маңыздылығын, тереңдігін, күшімізді және даму бағытымызды көрсетеді. Жасөспірімдік кезеңдегі эмоциялар – сен үшін өзара байланыс жасаудың, нәтиженің және одан әрі орындалатын маңызды іс-әрекеттің көрсеткіштерінің бірі. Өйткені дәл қазір сен жаңа эмоциялармен, олардың тереңдігі мен күш-қуатымен танысудасың. Сен эмоциялар арқылы өз қатынасыңды түсіне бастайсың, кімге немесе қандай да бір нәрсеге деген ниетіңді сезінуге, оларды бақылауға, басқаруға, бағыттауға үйренесің.

Эмоциялармен танысу үдерісін дайвингпен салыстыруға болады. Сен сүңгуірші ретінде мұхиттың тереңдігі мен енділігін білмейтін, тек өзіңнің сезімің мен бар тәжірибеңе сүйене отырып, жаңа білім мен дағдыларды игеруге тырысасың. Сен оны суға сүңгу барысында ғана үйренесің. Эмоциялар сені мазалауы, қорқытуы, жаңа сезімдерді ашуы, көздеген мақсатқа итермелеуі немесе бас тартуға мәжбүрлеуі мүмкін. Ал қиын жағдайларда қайда екеніңді түсіну мен не істеу керектігін, эмоцияларды қалай жеңуді жақсы түсіну

үшін саған көрнекі мысалдармен берілген нұсқаулық қажет. Бұл міндетті орындауда саған біздің «Емоji. Сезімдер туралы» кітабымыз көмектеседі.

«Емоji. Сезімдер туралы» кітабында сенің құрдастарыңның шынайы әңгімелерінен эмоциялар мен сезімдер ұғымы және олардың арасындағы айырмашылық сипатталған. Ұсынылған әңгімелер мен психологтың жазбаларымен таныса отырып, сен эмоцияны тану дағдысын қалыптастыра аласың, қуанышты – таңырқадан, махаббатты – толқудан, ашуды – ызадан, жиіркеніш пен жеккөрушілікті ажыратуға үйренесің. Сен біздің басты кейіпкерлерімізбен бірге эмоционалдық әлемге саяхат жасайсың, ең бастысы, өзіңді аз да болса жақсы түсіне бастайсың.





# Ең жақын достар

---



**Б**із Ләйләмен бірінші сыныптан бері доспыз. Онсыз өмірімді елестету мүмкін емес. Біз әрқашан бір-бірімізге қолдау көрсетеміз, ол мені айыптайды деп қорықпаймын, әрі өзімнің ең құпия-сырларыммен онымен бөлісе аламын. Шын айтқанда, менің біздің достығымызға сенімді болмаған кездерім де болды.

Бірде біз сегізінші сыныпта қатты ұрсысып қалдық. Ләйлә әрқашан әзілдескенді жақсы көруші еді, сондықтан ол әрқашан отырыстың гүлі болатын. Бірақ бір күні ол басқа қыздардың алдында менің жанды жеріме тиіп кетті. Маған оның бұл әзілі ұнамады. Ол мені өзінің әзілімен қатты ренжітті, мен абдырап қалдым да, өзімді басқалардың алдында ыңғайсыз сезінбеуім үшін барлығымен бірге күле салдым. Барлығы дұрыс деп өзімді көрсеткеніммен, іштей бір жайсыздық шағып алғандай сезіндім.

- Сенде бәрі дұрыс па? – деп Ләйлә сақтықпен сұрады.

- Ал сен қалай ойлайсың? Мүмкін, мен келесі жолы сенімен басқалардың алдында әзілдесетін болсам, сен маған барлығы жақсы деп айта алар ма едің? – деп жауап бердім мен.

- Мен саған да күлкілі болған шығар деп ойладым, – деді Ләйлә.

- Иә, бұл өте қызықты. Егер сенің ең жақсы құрбың сенің суреттеріңді көріп әзілдесе көрер едім. Сен білесің



ғой, менің өз суреттерімді барлығына көрсете бермейтінімді, ал сен болсаң барлық қыздардың алдында оларды қайрадың, – дедім мен ренжулі дауыспен.

- Әй, саған не болды? Мен сенің салған суретіңді жақсы көретінімді білесің ғой, мен саған бұл туралы әрдайым айтамын. Одан неге ұялатыныңды түсінбеймін. Мен оны әзілге айналдырдым, өйткені сен мұны әзіл деп қабылдайтын шығарсың деп ойладым, – деп түсіндіруге тырысты Ләйлә.

- Онда біле жүр, мен сенің ойыңды оқымаймын. Сен тіпті бұл әзілің үшін кешірім де сұрамадың, ал басқалар да маған күлкілі екен деп ойлауы үшін мен күле салдым, – дедім.

Біз ұзақ уақыт бойы ұрсыстық. Екеуіміз де бір-біріміздің сөздерімізді естігенімізбен, өз құқығы-

мызды сақтап қалуға тырыстық. Мен Ләйләға бүгінгідей ешқашан ашуланбағанмын. Кейде менің жаным тиетін сәттер болды, бірақ ашуым өзінен-өзі басылып қалатын еді. Қазіргі менің ойларымның барлығы тек біздің достығымызды бағалай алмайтындығы мен қасақана менің ең жанды жеріме тиіскені болды.

Мен келесі күні онымен сөйлескен жоқпын, себебі оның түсініктемелерін тыңдағым келмеді. Оның басқа қыздармен сөйлесіп тұрғанын көрген кезде менің ішім қайнап, ашу-ызам күшейіп, тіпті осыдан кейін онымен ешқашан байланысым болмайтындай күйде болдым. Шынымды айтсам, мынандай сезім мені алаңдатады, өйткені менің бұрын Ләйлаға деген жағымсыз сезімім болған емес.

Қоңырау кезінде, біз барлығымыз бірге отырғанда Ләйлә менен бірдеңе сұрауға тырысты, бірақ мен оны елемеймін деп шештім. Мен оны мүлдем көргім де, тіпті сөйлескім де келмеді. Бірақ біздің арамызда не болып жатқанын түсіне алмаған сыныптастарымның көзқарастарын байқап қалдым. Бір кезде Ләйлә мен жақтырмайтын параллель сыныптағы қыз туралы айта бастады. Бұл мені одан бетер ашуландырды. Сол кезде мен тарих пәні бойынша реферат туралы сөз қозғауды шештім, одан Ләйлә нашар баға алған еді. Іштей ол менің жыныма тигендей, мен де оның жынына тиіп, оны ренжіткім келді. Мен қандай реферат жеңіл болғанын және 4-тен аз баға алу үшін тырысудың керек емес екенін айтқан кезде, Ләйләнің көңілі түсіп және оның көзіне жас үйірілді. Содан кейін ол тұрып, келесі сабаққа басқаларды күтпестен кетіп қалды. Соңғы екі сабақта мен Ләйләнің жағына қараған жоқпын. Мен өзімді жеккөрінішті сезіндім. Мен оны рен-

жіткім келді, бірақ ренжіткеннен кейін қазір өзіме-өзім жиіркеніштімін. Бұл ерекше сезім болды, өйткені бойымдағы өзіме деген жараланған сүйіспеншілік сезіміме байланысты мен оған жол бергім келмеді, алайда осы уақытта мен мұның барлығының болмағанын қалар едім.

Сабақтан кейін Ләйлә маған келіп, менімен достасқысы келетінін айтты. Сол кезде мен моральдық және физикалық тұрғыда тым қатты шаршаған күйде едім. Ләйләнің айтқанының барлығына көңіл бөлмедім. Ол үндемей қалған кезде, оның менен жауап күтетінін сездім, алайда оның барлық айтқан нәрсесіне назарымды салып, құлақ түрмедім. Кешірім сұрап келсе де, мен оны тіпті тыңдамағанымды байқап, ашулана бастады. Мен агрессиямның қалай артып келе жатқанын іштей сездім, сол кезде мен: «Ләйлә енді мен сенімен дос болғым келмейді», – дедім. Осы сөзден кейін менің өмірімдегі ең ұзақ үнсіздік орын алды. Мен біздің достығымызды әрі қарай жалғастырудың қажеті жоқ, әрі құрбылар да бола алмаймыз деп сөзімді аяқтадым.

Содан кейін тіпті үйге қалай жеткенімді де байқамаппын. Жол бойы көз алдыма мұңлы жағдайдағы Ләйлә бейнесі, оның дәрменсіз күйі елестеп, маған тыныштық бермеді. Кешкі ас үстінде де анам менің жағдайымды байқап қалып, ашық әңгіме бастады:

- Сен, меніңше, бұл жерде емес сияқтысың. Бір жағдай болды ма?

- Біз Ләйлә екеуіміз ренжісіп қалдық және онымен бұдан былай дос болғым келмейтінін айттым.



- Бәрі неден басталды?

- Ләйлә менің көптеген суреттерімді мазақ етті, мен болсам оларды басқалардан жасырғым келген еді. Сол үшін мен оған қатты ренжіп қалдым, себебі өз картиналарымды барлық адамдарға көрсетуден ұяламын. Менің оны басқалармен бөлісуге дайын емес екенімді біле отырып, ол осындай қадамға барды. Сол уақытта барлығы күлген соң, мен де күле салдым. Сосын күні бойы мен оған қатты ренжідім. Оған жауап ретінде оны ренжіткім келді. Мен оны күні бойы елемедім, содан кейін барлығының көзінше оған байланысты жағымсыз нәрсе айттым. Ләйләні ренжіттім, әрі ол қылығым үшін бір жағынан қуансам, кейін өзімді-өзім ыңғайсыз сезіне бастадым. Не болғанын білмеймін, бірақ осы жағдай мені шаршатты, және біз Ләйлә екеуіміз соңында қатты ренжісіп қалдық. Соңында мен оған достығымызды тоқтатсақ жақсы болады деп айттым.

- Қазір өзіңді қалай сезінесің?

- Жаман. Жеңіл болады деп ойлап едім, бірақ мен өзімді ыңғайсыз сезінемін. Біз сегіз жыл бойы онымен доспыз, Ләйлә маған көп көмектесті, неге мен оған қатты ашуланып жүргенімді түсінбедім. Ашуланғаным соншалықты – мен онымен дөрекі болдым.

- Кейде мен сені жазалаймын, өйткені сен үйді тазалаймын деп уәде бересің де, содан кейін өз уәдеңді орындамайсың.

- Иә, болып тұрады.

- Ал сен мені ренжітетін нәрсе айтқан кезде, мен саған ұрсыса бастаған кезім болды ма?

- Иә, ондай-ондай болады. Мұның барлығын не үшін айтып жатқаныңызды мен түсінбедім?

- Қандай жағдай болса да, мен сені жақсы көретінімді білесің ғой? Мен саған ұрсысып немесе жазалаған кезімде де болсын.

- Иә, сен мені жақсы көретініңді білемін. Мен саған ренжісем де, мен сені жақсы көретінімді түсінемін.

- Енді қазір түсінген шығарсың, менің не айтқым келгенін? Бұл адамға әртүрлі сезімдерді сезінетінің қалыпты жағдай. Ләйләнің сен үшін қаншалықты қымбат екенін, әрі дәл қазір не үшін ашуланғаныңды ажырата білуің керек. Мұндай сәттерде адамға ол сені ренжіткенін немесе осындай жағдайда саған деген қарым-қатына-



сынан ыңғайсыздық сезінетініңді айту керек.

Анаммен сөйлескеннен кейін, мен әлі де ұзақ ойlandым. Мен екеуіміздің барлық көңілді сәттеріміз бен бір-бірімізге көмектескен кездерімізді еске түсіре бастадым. Сол болған ақылға қонымсыз жағдайға байланысты осының бәрін қалай бүлдіре салдым деп ойладым. Мен Ләйләмен бірге бір-бірімізге мектеп бітіруге дайындалуға көмектесіп, мектептен кейін де әрі қарай достығымызды жалғастырғанымызды қалаймын. Сондықтан кешке мен оған: «Жалпы, менің сені қаншалықты қатты жақсы көретінімді және бұл болған жағдай біздің ренжісіп қалуымызға тұрарлық дүние емес екенін түсіндім», – деп хабарлама жаздым. Ол қуанып, бірден маған жауап берді, біз ұзақ уақыт хат жазысып, келесі жолы біздің достығымыздың жолында осындай түсініспеушілікке жол бермейміз деп келістік.



# Психологтың жазбалары

Достық – бұл екі адамның арасындағы ең жарқын, бір-біріне деген бауыр басушылық. Ол қарым-қатынас қажеттілігінен: бірлескен іс-әрекет пен оның нәтижелері туралы естеліктерден; бірлескен эмпатия; эмоционалдық ес; борыш сезімі; жоғалтып алу қорқынышы; бірін-бірі беделді (әдетте мұрат) бағалауынан тұрады. Бір жақты ғана дос болуға болмайды, әрқашан екіжақты дос болу керек, бір адам екіншісін білмей дос бола алмайды, сондықтан барлық сезімдер мен эмоциялар достықта айқын көрінеді. Өйткені оның астарында көмек, қарым-қатынас, бірлескен даму, уақыт өткізу және қолдау жатыр. Жасөспірімдік шақта достық ерекше орын алады, өйткені осы белсенді даму кезінде сен және сенің достарың көптеген өзгерістерге ұшырайсыңдар, құндылықтарыңды қайта бағалай бастайсыңдар.

Осы өмір кезеңінде достық пен жолдастық бірінші қатарға шығады, әрі достық жасөспірімдік кезеңде отбасынан достар жағына қарай ығысып, терең эмоционалдық байланысқа негізделеді. Жасөспірімдер арасындағы достық қарым-қатынастың эмоционалдық ашықтығы мен жақындығына байланысты достық қарым-қатынас өмір бойы қалады.

*Өкінішке орай, қатынас, тіпті достық болса да әрқашан жағымды эмоциялармен бірге жүрмейді.*

Эмоциялар әртүрлі болуы мүмкін және бұл – қалыпты, бірде-бір адам үнемі тек оң эмоцияларды ғана сезіне алмайды. Эмоциялар біздің жолымызда кездесетін жағдайларға жауап реакциясы түрінде пайда болады. Әрі жиі біздің бір нәрсеге деген қарым-қатынасымызды сипаттайтын ақпарат болып саналады. Сондай-ақ эмоциялар қорғаныс реак-



циясы ретінде де пайда болуы мүмкін, оны біз «Ең жақсы достар» әңгімесінен көре аламыз, онда жағымсыз эмоциялар ең жақын құрбысының «ренжітуіне» жауап ретінде пайда болды.

Эмоциялар біздің психикамызға өте күшті әсер етеді. Қандай да бір жағдайды сүйемелдеген кезде олар біздің жадымызда үлкен із қалдырады. Егер сен қазір өткен айда басыңнан кешкен оқиғаларды еске түсіруге тырыссаң, онда есіңе тек ең жарқын эмоциялармен сипатталатын жағдайлар ғана түседі. Біздің әңгімеміздегі құрбылар арасында орын алған жағдай мағынасымен ғана емес, соның негізінде туындаған эмоциялар есте қалды. Сол себепті де әңгіме соңында қыздардың арасында туындаған қақтығыстың олардың достығының контекстінде аса маңызды болмағанын түсінеді. Кез-келген жағдайлардағы эмоцияларды түстермен немесе стикерлермен салыстыруға болады, оларды біз бір-бірімен байланыстырып, әрі қарай соларға

бағдарланамыз. Ішкі уайымдарымызды, белгілі бір күйді анықтау мен оны нақтылау қабілетіне ие болу болашақта туындаған мәселенің түбірі қайдан екенін және оны қалай жылдам түсінуге болатындығына көмектеседі.

*Сонымен қатар келтірілген әңгімелерде сезімдер мен эмоциялар арасындағы айырмашылық айқын көрсетілген.*

Сезімдер эмоцияға қарағанда терең және ұзақ уақытқа дейін сақталады, ал эмоциялар тез өте шығатын болады. Кейбір жағдайларда сезімдер эмоциялардың арқасында пайда болады, бірақ олардың пайда болуы үшін эмоциялар бірнеше рет қайталанып, белгілі бір жағдайларға немесе адамдарға байланысты болуы керек. Біздің әңгімеміздегі құрбылар өзара қолдау мен махаббат сезімдерінің арқасында өз достықтарын сақтап қалды, эмоциялары орнына түскеннен кейін, олар жағдайды түсініп, маңызды және маңызды емес тұстарды ажырата алды.