



ЭМОЦИЯ КҮНДЕЛІГІ

ӘОЖ 159.923.2

КБК 88.3

Т 14

Павлодар облысы білім беру басқармасының «Павлодар қаласының білім бөлімі» ММ әдістемелік кеңесінің отырысында қаралып, басып шығаруға ұсынылды (2022 жылғы 18 наурыз. Хаттама №3).

Тайболатов Қ. М.

Эмоция күнделігі / құрастырған Тайболатов Қ.М. – Павлодар: «Toraighyrov university» баспасы, 2022. – 38 б.

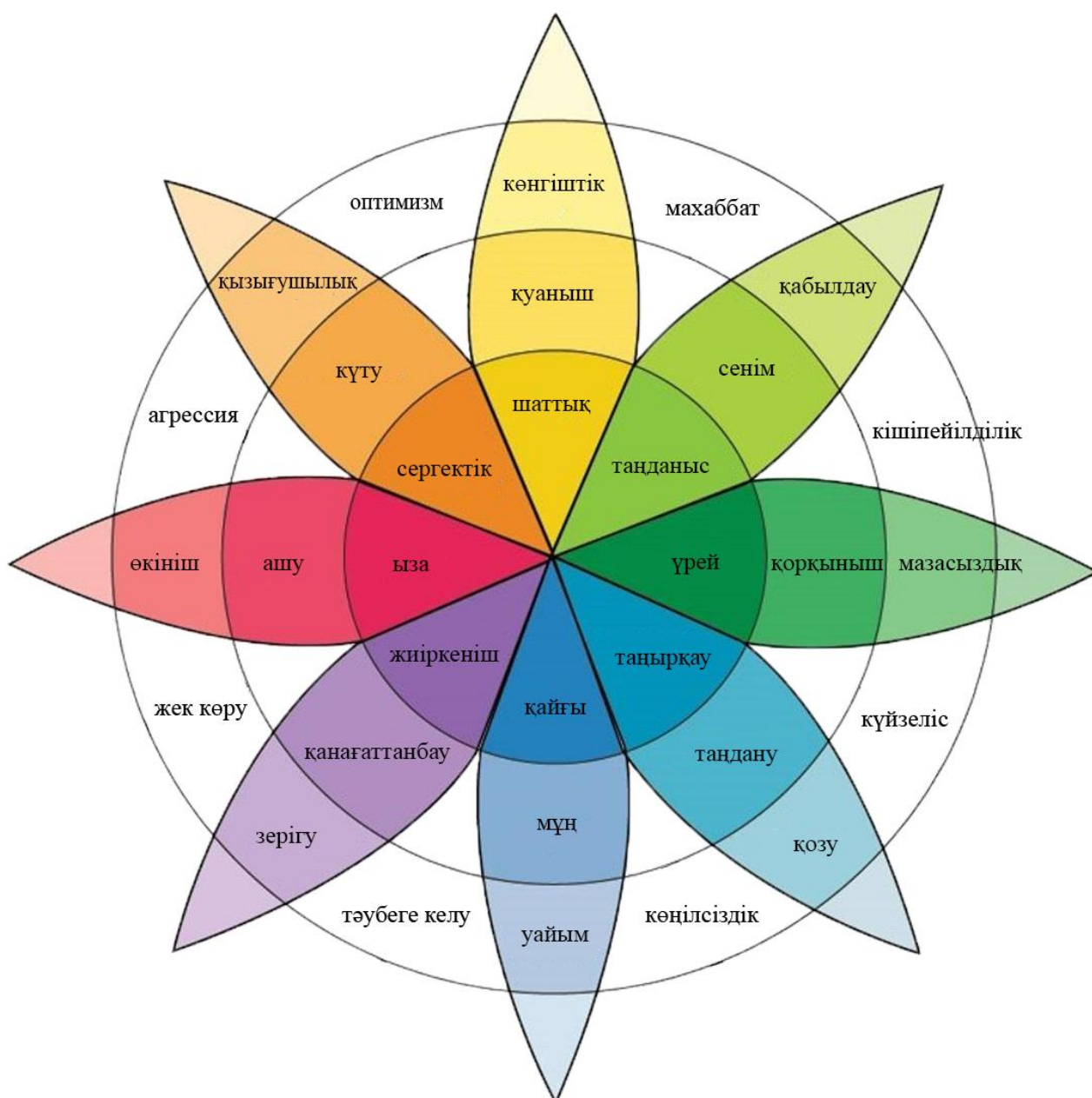
**ЕГЕР СЕН ЭМОЦИЯҒА БЕРІЛГІШ БОЛСАҢ
ЖӘНЕ СЕН ОЛАРДЫ ЖЕҢЕ АЛМАСАҢ,
ОНДА
БҰЛ КҮНДЕЛІК – СЕН ҮШІН!**

©Тайболатов Қ. М.
©«Toraighyrov university», 2022
Барлық құқығы қорғалған.

Қымбатты жас дос!

Сенің қолыңда эмоция күнделігі. Бұл сенің эмоцияларыңды тиімді басқаруға және түсінуге көмектеседі. Ең алдымен, біз эмоциялар түрлерімен танысуымыз керек.

1980 жылы американдық психология профессоры Роберт Плутчик 8 негізгі эмоцияны және олармен байланысты күрделі эмоцияларды белгілейтін тұжырымдаманы ойлап тапты. Бұл әсерлі және көрнекі «эмоция дөңгелегі» болды.



Эмоция дөңгелегі

«Эмоция дөңгелегі» нені білдіреді?

Роберт Плутчиктің айтуынша, негізгі эмоциялар – қуаныш, сенім, қорқыныш, таңдану, мұң, қанағаттанбау, ашу, күту. Олар шеңбердің ортасынан екінші сызықта орналасқан.

Дөңгелектегі орталық шеңбер – **аффектіні**, ортаңғы – **негізгі эмоцияларды**, сыртқы – кейбір күрделі эмоцияларды білдіреді.

Орталықтан неғұрлым алыс болса, алаңдаушылық соғұрлым аз болады, жапырақтары жабылатын төменгі нүктеде – толық тыныштық, эмоционалды нөл.



Негізгі эмоциялар



Қуаныш – жағымды эмоция. Бұл адам өмірінде болып жатқанына оқиғаларға қанағаттанған кезде пайда болады.



Сенім – қарым-қатынаста басқа адамға сенім білдіру және сол адаммен өзіңді қауіпсіз сезіну, сырыңмен бөлісе білу.



Қорқыныш – нақты немесе қиялдағы қауіпті сезіну кезінде адамның қорғаныс реакциясын көрсететін күшті эмоция.



Таңдану – бір нәрсеге өте қатты қуанудан, не таңқалудан немесе күтпеген жағдайдан пайда болатын (эмоция) көңіл-күй әсері.



Мұң – бұл адамның өзіне немесе өміріне қанағаттанбаған жағдайда пайда болатын теріс реңді эмоция.



Қанағаттанбау – біреуге немесе бір нәрсеге наразылық, қанағаттанбаушылық сезімі.



Ашу – араздық түрінде көрініс беретін адам мінезі мен көңіл-күйінің жағдайы.



Күту – өмір бойы күтумен бірге жүретін адамның эмоциясы.

Сен «эмоция күнделігін» толтыруға дайынсың ба?

Сен қандай эмоциялар бар екенін білдің. Енді бұны іс жүзінде орындап көрейік.



Өзіңді бақылап, не сезініп отырғаныңды ойла.

Тоқта!

Терең тыныс ал!













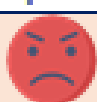
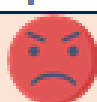


Өзіңнен «Қазір мен не сезініп отырмын?» деп сұрап, қандай эмоция басым екенін айт.

Әрі қарай жалғастырамыз. Бұл эмоцияны сезінуіңе не себеп болғанын анықтап, жаз.

Жол бойында сен мандала – бояу парақтарын кездестіресің, ол саған ойыңды жинақтауға және өзіңді тыныштандыруға септігін тигізеді.

Мерзімі _____

Бүгін бастан кешірген эмоцияның қасына белгі қой.

10.00	15.00
 қуаныш <input type="checkbox"/>	 қуаныш <input type="checkbox"/>
 сенім <input type="checkbox"/>	 сенім <input type="checkbox"/>
 қорқыныш <input type="checkbox"/>	 қорқыныш <input type="checkbox"/>
 таңдану <input type="checkbox"/>	 таңдану <input type="checkbox"/>
 мұң <input type="checkbox"/>	 мұң <input type="checkbox"/>
 қанағаттанбау <input type="checkbox"/>	 қанағаттанбау <input type="checkbox"/>
 ашу <input type="checkbox"/>	 ашу <input type="checkbox"/>
 күту <input type="checkbox"/>	 күту <input type="checkbox"/>
* _____	* _____

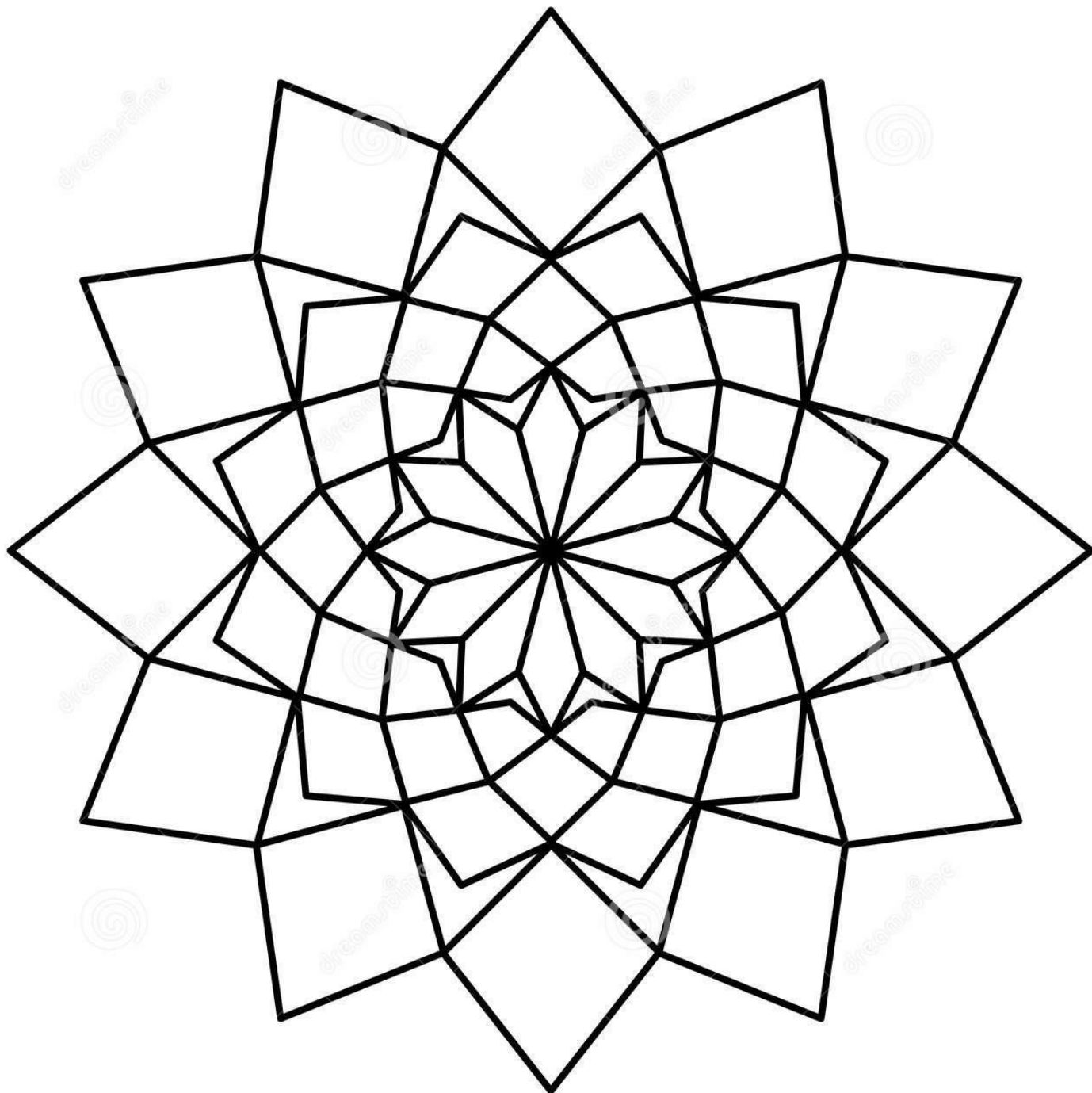
Бұл эмоцияларды сезінуіңе не себеп болғанын жаз.

_____ _____ _____	_____ _____ _____
-------------------------	-------------------------

* егер сен сезінген эмоция тізімде болмаса, қандай екенін жаз.

Менің көңіл-күйім













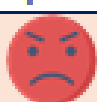
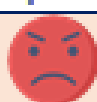


Менің көңіл-күйім – менің ішкі жан-дүниемнің айнасы.



Менің пікірім

Мерзімі _____

Бүгін бастан кешірген эмоцияның қасына белгі қой.

10.00	15.00
 қуаныш <input type="checkbox"/>	 қуаныш <input type="checkbox"/>
 сенім <input type="checkbox"/>	 сенім <input type="checkbox"/>
 қорқыныш <input type="checkbox"/>	 қорқыныш <input type="checkbox"/>
 таңдану <input type="checkbox"/>	 таңдану <input type="checkbox"/>
 мұң <input type="checkbox"/>	 мұң <input type="checkbox"/>
 қанағаттанбау <input type="checkbox"/>	 қанағаттанбау <input type="checkbox"/>
 ашу <input type="checkbox"/>	 ашу <input type="checkbox"/>
 күту <input type="checkbox"/>	 күту <input type="checkbox"/>
* _____	* _____

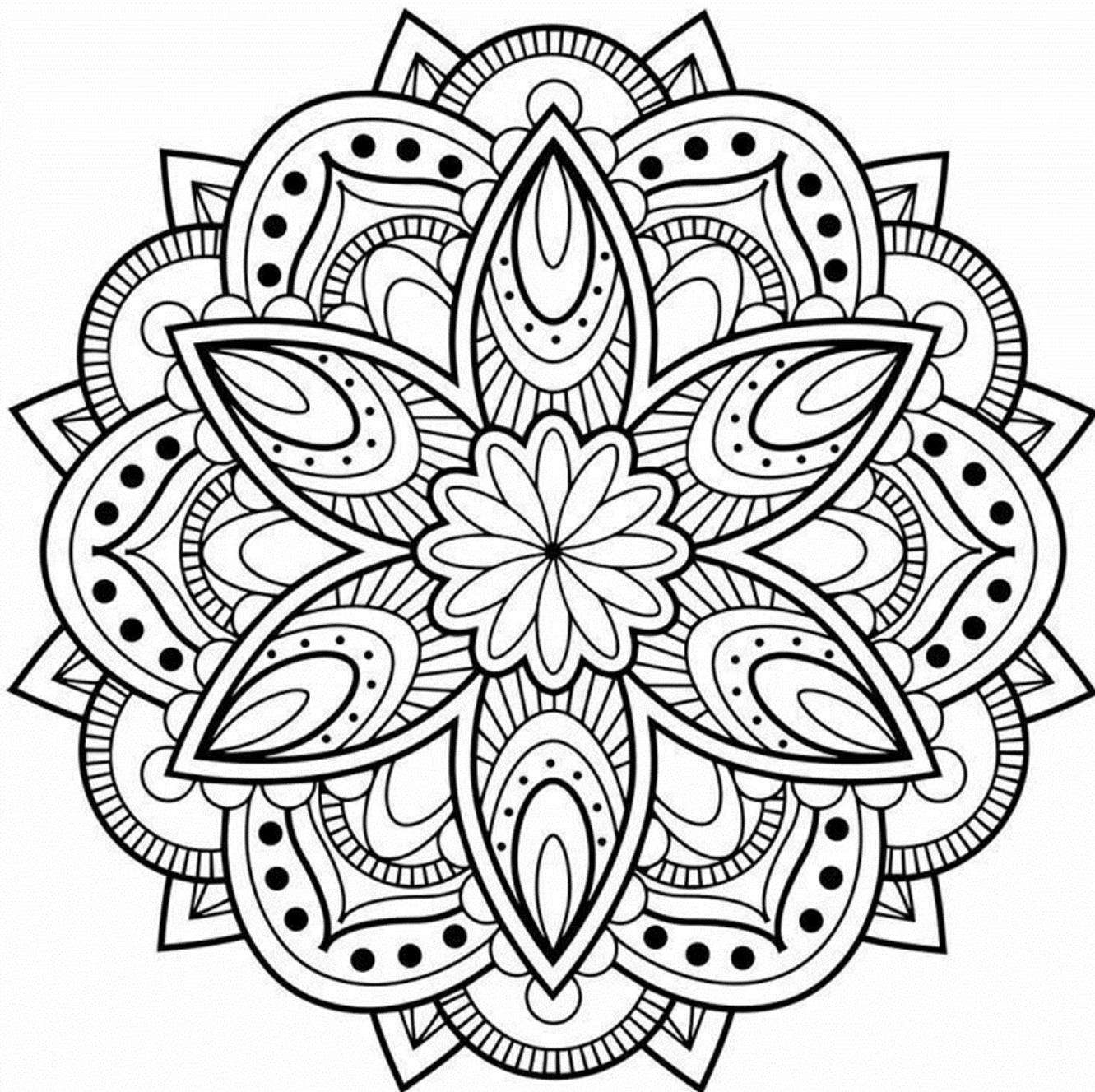
Бұл эмоцияларды сезінуіңе не себеп болғанын жаз.

_____ _____ _____	_____ _____ _____
-------------------------	-------------------------

* егер сен сезінген эмоция тізімде болмаса, қандай екенін жаз.

Менің денсаулығым













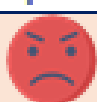
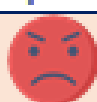


Дені саудың – жаны сау.



Менің пікірім

Мерзімі _____

Бүгін бастан кешірген эмоцияның қасына белгі қой.

10.00	15.00
 қуаныш <input type="checkbox"/>	 қуаныш <input type="checkbox"/>
 сенім <input type="checkbox"/>	 сенім <input type="checkbox"/>
 қорқыныш <input type="checkbox"/>	 қорқыныш <input type="checkbox"/>
 таңдану <input type="checkbox"/>	 таңдану <input type="checkbox"/>
 мұң <input type="checkbox"/>	 мұң <input type="checkbox"/>
 қанағаттанбау <input type="checkbox"/>	 қанағаттанбау <input type="checkbox"/>
 ашу <input type="checkbox"/>	 ашу <input type="checkbox"/>
 күту <input type="checkbox"/>	 күту <input type="checkbox"/>
* _____	* _____

Бұл эмоцияларды сезінуіңе не себеп болғанын жаз.

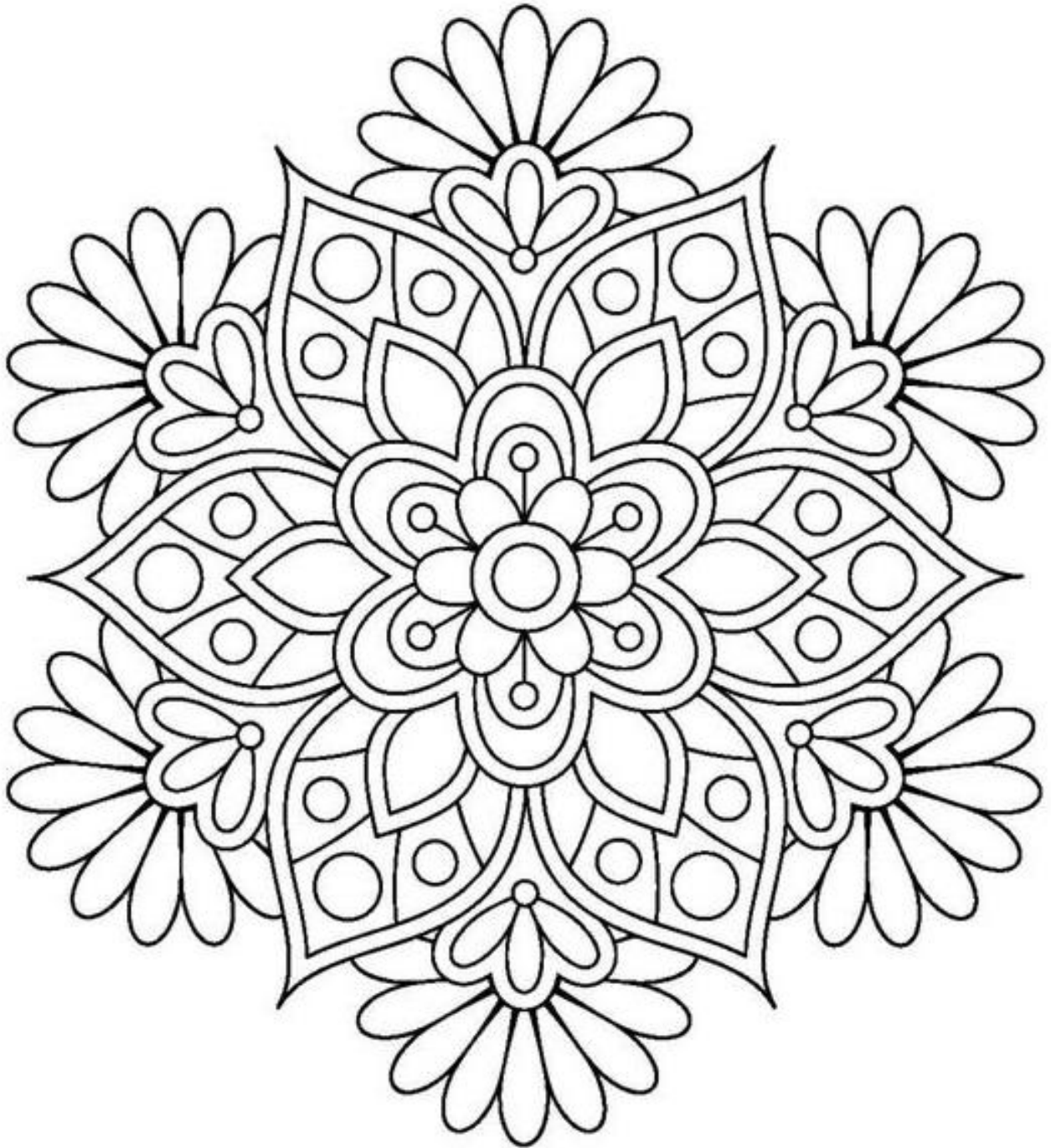
_____	_____
_____	_____
_____	_____

* егер сен сезінген эмоция тізімде болмаса, қандай екенін жаз.

Менің сезімім

Көру және сезіну – бұл бар болу, ойлау және өмір сүру.













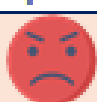
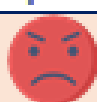


У. Шекспир



Менің пікірім

Мерзімі _____

Бүгін бастан кешірген эмоцияның қасына белгі қой.

10.00	15.00
 қуаныш <input type="checkbox"/>	 қуаныш <input type="checkbox"/>
 сенім <input type="checkbox"/>	 сенім <input type="checkbox"/>
 қорқыныш <input type="checkbox"/>	 қорқыныш <input type="checkbox"/>
 таңдану <input type="checkbox"/>	 таңдану <input type="checkbox"/>
 мұң <input type="checkbox"/>	 мұң <input type="checkbox"/>
 қанағаттанбау <input type="checkbox"/>	 қанағаттанбау <input type="checkbox"/>
 ашу <input type="checkbox"/>	 ашу <input type="checkbox"/>
 күту <input type="checkbox"/>	 күту <input type="checkbox"/>
* _____	* _____

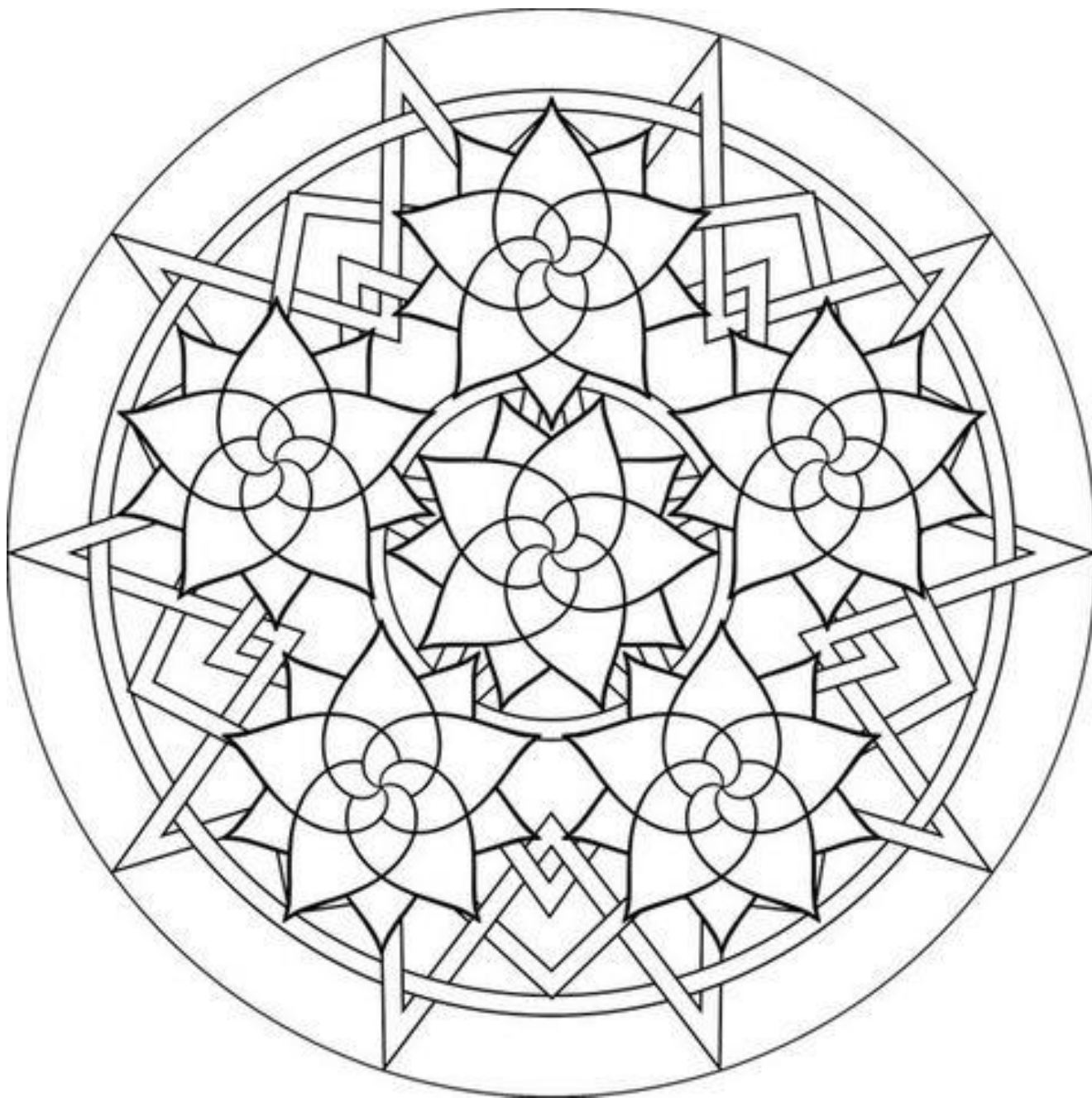
Бұл эмоцияларды сезінуіңе не себеп болғанын жаз.

_____	_____
_____	_____
_____	_____

* егер сен сезінген эмоция тізімде болмаса, қандай екенін жаз.

Менің ресурстарым













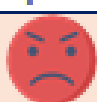
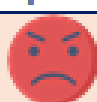


Уақыт пен сенім – бұл баға жетпес құндылық,
оның адам өміріндегі мәні зор.



Менің пікірім

Мерзімі _____

Бүгін бастан кешірген эмоцияның қасына белгі қой.

10.00	15.00
 қуаныш <input type="checkbox"/>	 қуаныш <input type="checkbox"/>
 сенім <input type="checkbox"/>	 сенім <input type="checkbox"/>
 қорқыныш <input type="checkbox"/>	 қорқыныш <input type="checkbox"/>
 таңдану <input type="checkbox"/>	 таңдану <input type="checkbox"/>
 мұң <input type="checkbox"/>	 мұң <input type="checkbox"/>
 қанағаттанбау <input type="checkbox"/>	 қанағаттанбау <input type="checkbox"/>
 ашу <input type="checkbox"/>	 ашу <input type="checkbox"/>
 күту <input type="checkbox"/>	 күту <input type="checkbox"/>
* _____	* _____

Бұл эмоцияларды сезінуіңе не себеп болғанын жаз.

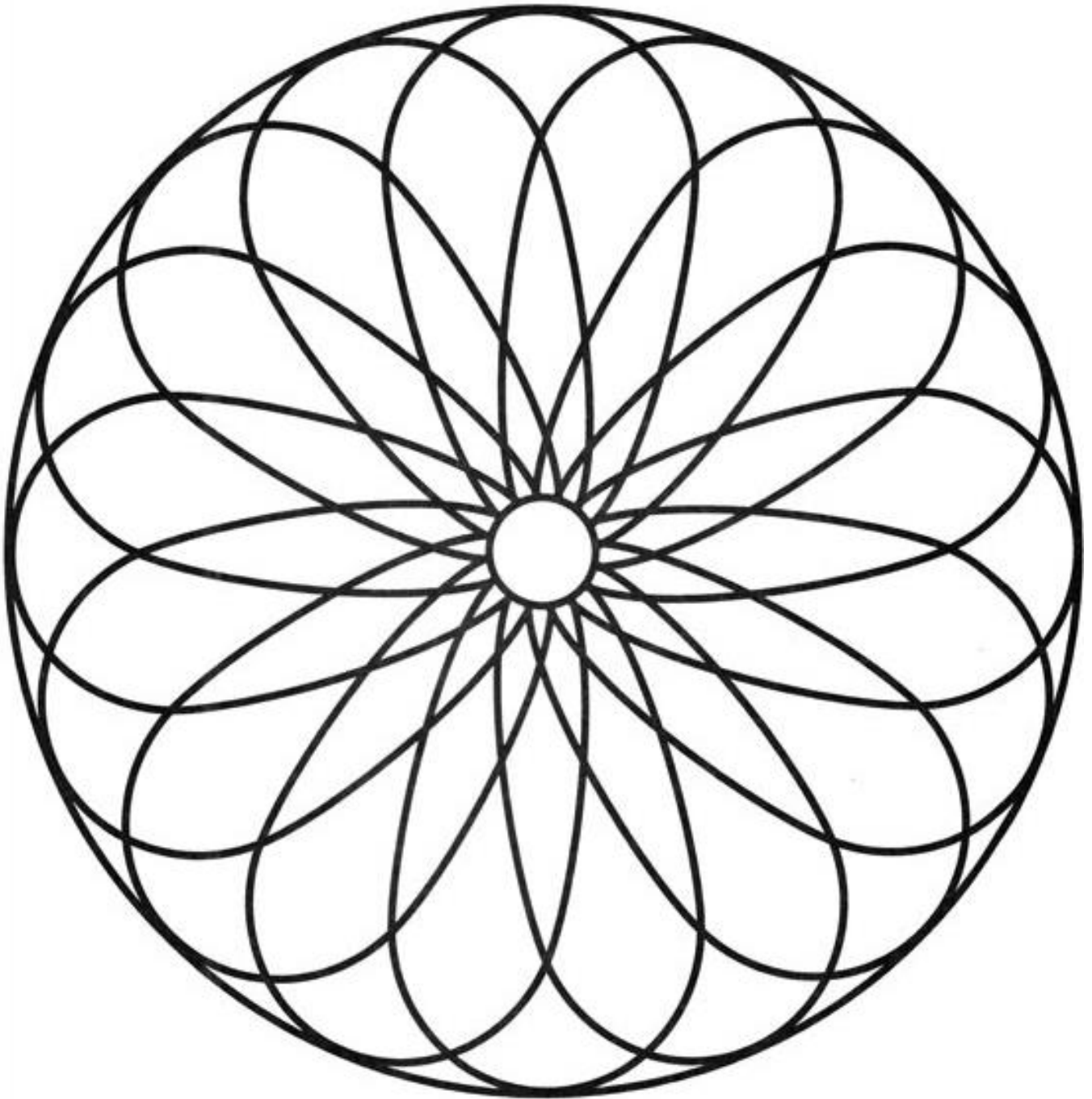
_____ _____ _____	_____ _____ _____
-------------------------	-------------------------

* егер сен сезінген эмоция тізімде болмаса, қандай екенін жаз.

Менің арманым

Ақшасы жоқ адам кедей емес, арманы жоқ адам кедей.













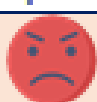
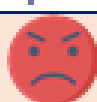


Сократ



Менің пікірім

Мерзімі _____

Бүгін бастан кешірген эмоцияның қасына белгі қой.

10.00	15.00
 қуаныш <input type="checkbox"/>	 қуаныш <input type="checkbox"/>
 сенім <input type="checkbox"/>	 сенім <input type="checkbox"/>
 қорқыныш <input type="checkbox"/>	 қорқыныш <input type="checkbox"/>
 таңдану <input type="checkbox"/>	 таңдану <input type="checkbox"/>
 мұң <input type="checkbox"/>	 мұң <input type="checkbox"/>
 қанағаттанбау <input type="checkbox"/>	 қанағаттанбау <input type="checkbox"/>
 ашу <input type="checkbox"/>	 ашу <input type="checkbox"/>
 күту <input type="checkbox"/>	 күту <input type="checkbox"/>
* _____	* _____

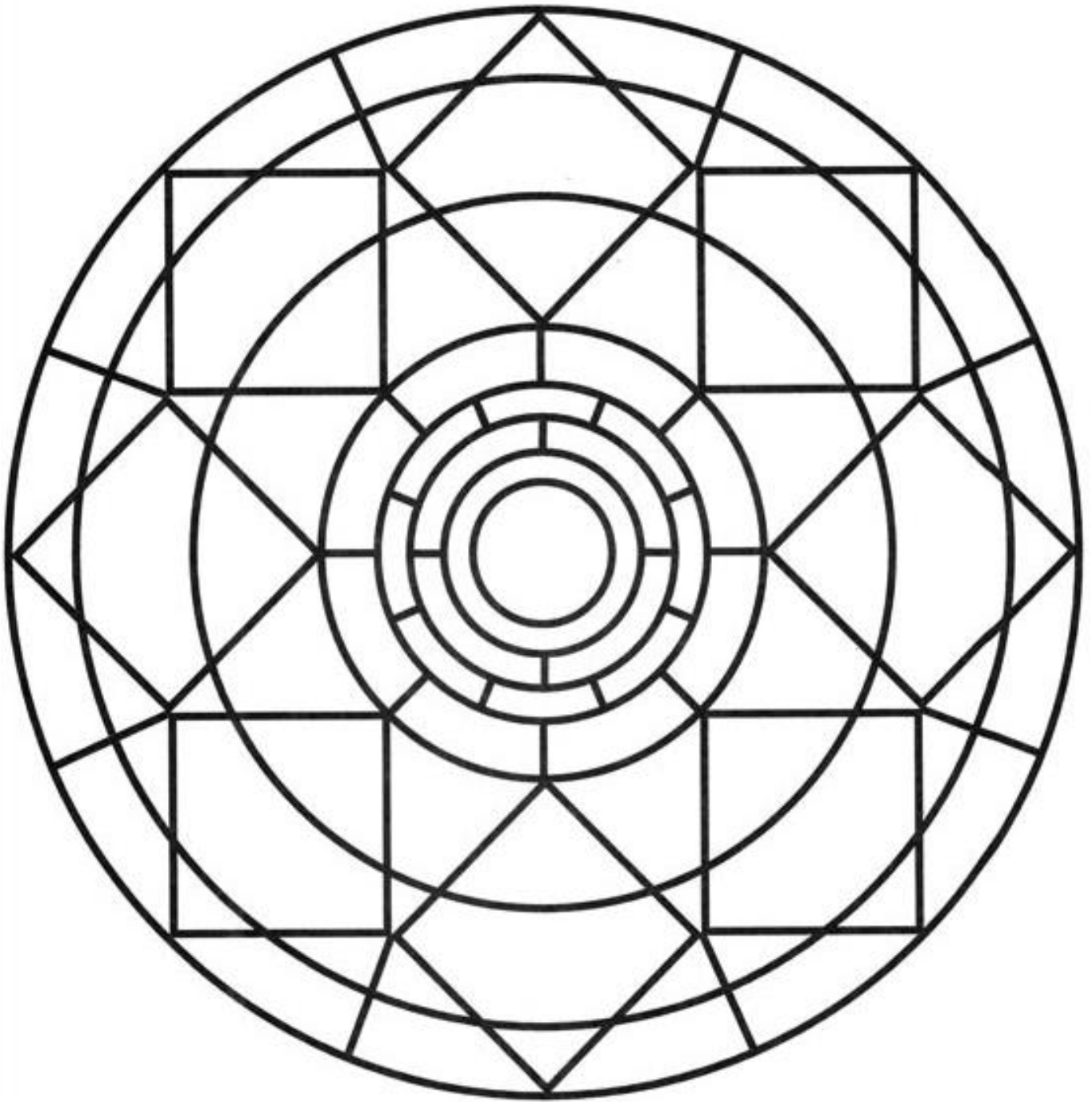
Бұл эмоцияларды сезінуіңе не себеп болғанын жаз.

_____	_____
_____	_____
_____	_____

* егер сен сезінген эмоция тізімде болмаса, қандай екенін жаз.

Менің жетістіктерім













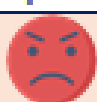
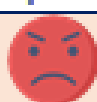


Эмоциялық жетістік – бұл өз эмоцияңды түсіне білу және бақылай білу қабілеті.



Менің пікірім

Мерзімі _____

Бүгін бастан кешірген эмоцияның қасына белгі қой.

10.00	15.00
 қуаныш <input type="checkbox"/>	 қуаныш <input type="checkbox"/>
 сенім <input type="checkbox"/>	 сенім <input type="checkbox"/>
 қорқыныш <input type="checkbox"/>	 қорқыныш <input type="checkbox"/>
 таңдану <input type="checkbox"/>	 таңдану <input type="checkbox"/>
 мұң <input type="checkbox"/>	 мұң <input type="checkbox"/>
 қанағаттанбау <input type="checkbox"/>	 қанағаттанбау <input type="checkbox"/>
 ашу <input type="checkbox"/>	 ашу <input type="checkbox"/>
 күту <input type="checkbox"/>	 күту <input type="checkbox"/>
* _____	* _____

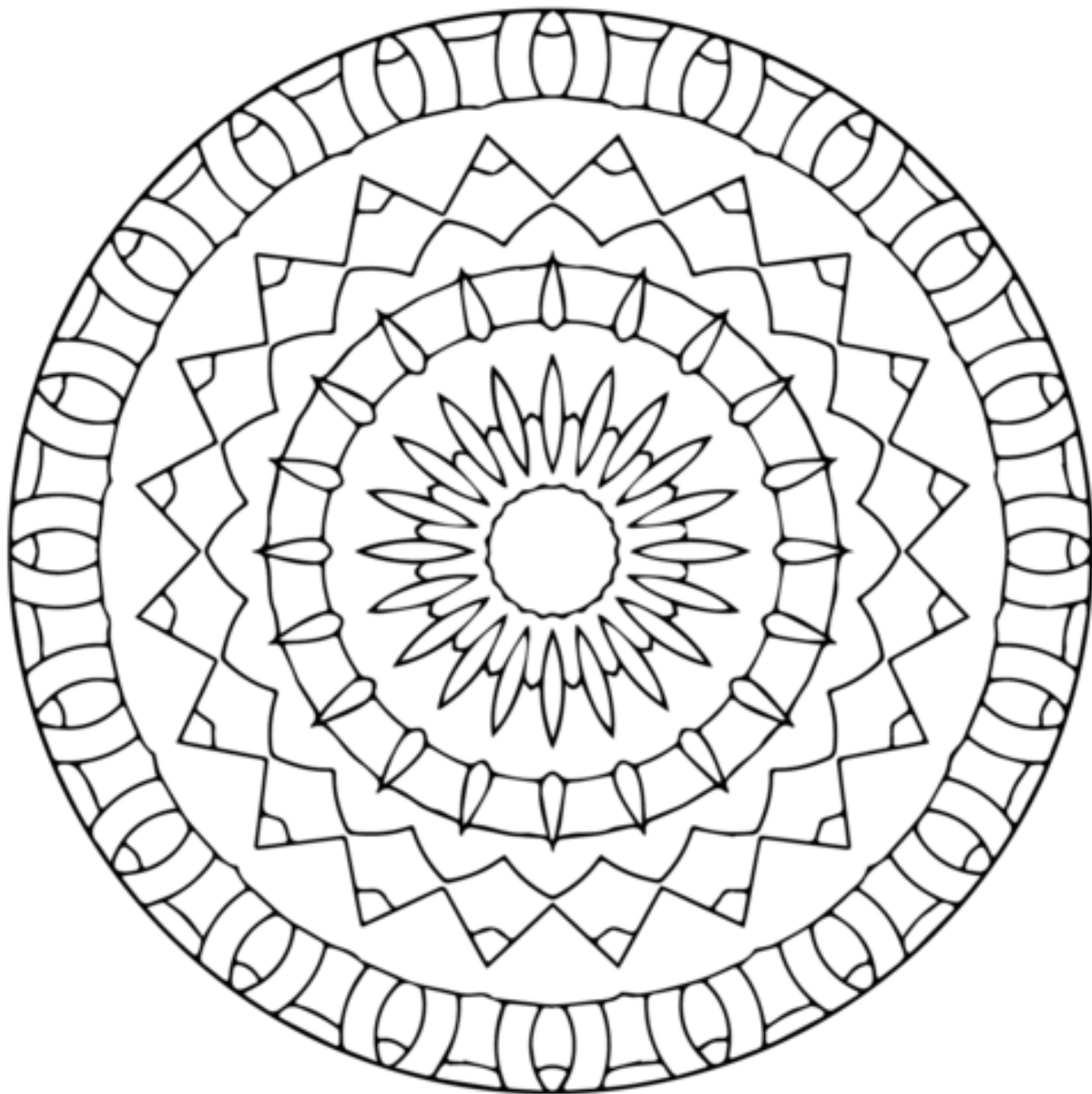
Бұл эмоцияларды сезінуіңе не себеп болғанын жаз.

_____	_____
_____	_____
_____	_____

* егер сен сезінген эмоция тізімде болмаса, қандай екенін жаз.

Менің таңдауым













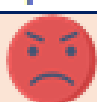
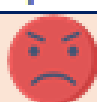


Сен – ол сенің іс-әрекетің. Іс-әрекетің – ол сенің таңдауың. Дұрыс таңдау жасау – өзінді көрсетудің жолы.



Менің пікірім

Мерзімі _____

Бүгін бастан кешірген эмоцияның қасына белгі қой.

10.00	15.00
 қуаныш <input type="checkbox"/>	 қуаныш <input type="checkbox"/>
 сенім <input type="checkbox"/>	 сенім <input type="checkbox"/>
 қорқыныш <input type="checkbox"/>	 қорқыныш <input type="checkbox"/>
 таңдану <input type="checkbox"/>	 таңдану <input type="checkbox"/>
 мұң <input type="checkbox"/>	 мұң <input type="checkbox"/>
 қанағаттанбау <input type="checkbox"/>	 қанағаттанбау <input type="checkbox"/>
 ашу <input type="checkbox"/>	 ашу <input type="checkbox"/>
 күту <input type="checkbox"/>	 күту <input type="checkbox"/>
* _____	* _____

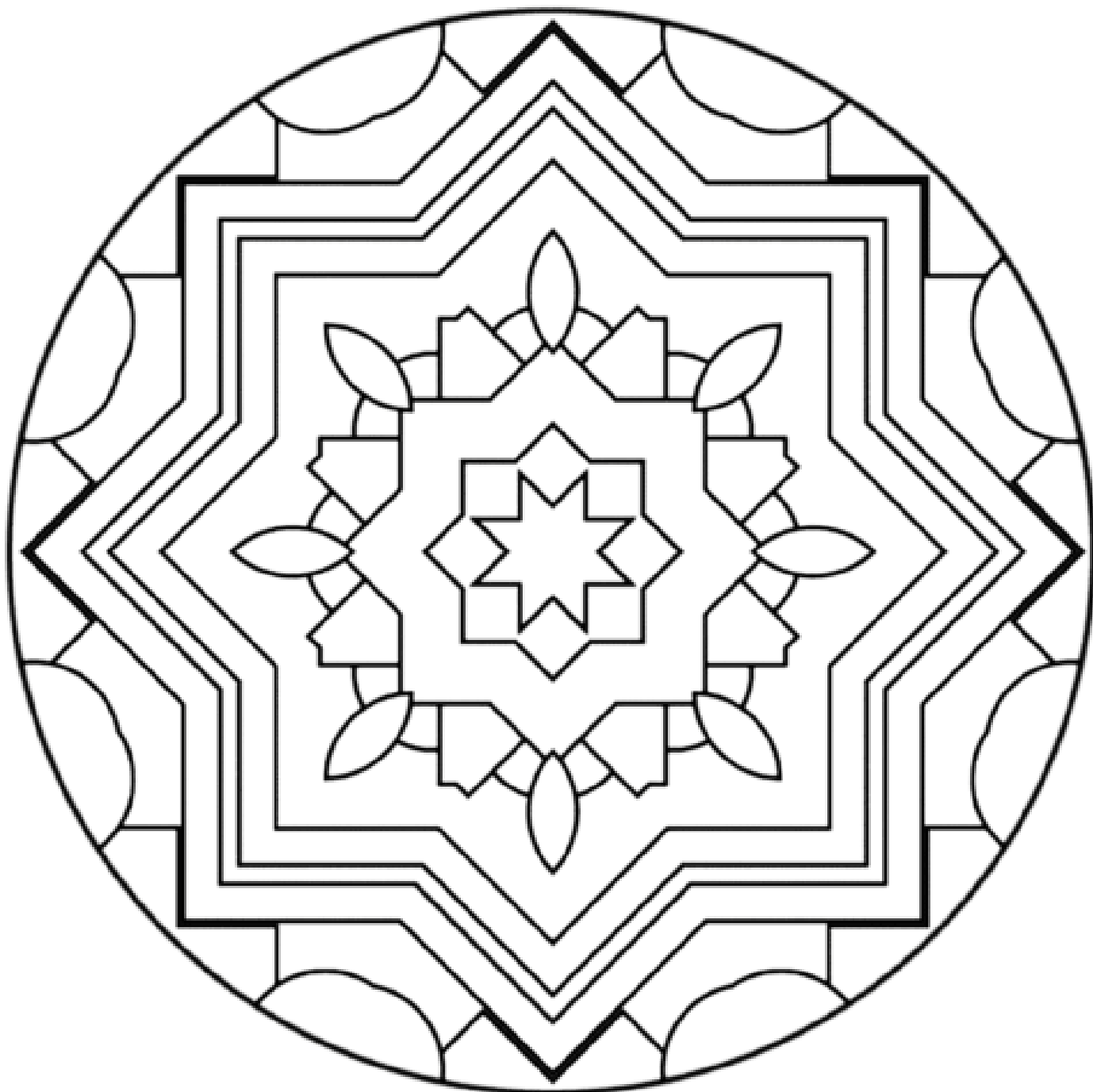
Бұл эмоцияларды сезінуіңе не себеп болғанын жаз.

_____ _____ _____	_____ _____ _____
-------------------------	-------------------------

* егер сен сезінген эмоция тізімде болмаса, қандай екенін жаз.

Менің жоспарым













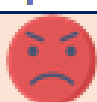
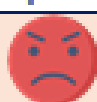


Жоспарыңды жүзеге асырмайынша, оған ешкім сенбейді.



Менің пікірім

Мерзімі _____

Бүгін бастан кешірген эмоцияның қасына белгі қой.

10.00	15.00
 қуаныш <input type="checkbox"/>	 қуаныш <input type="checkbox"/>
 сенім <input type="checkbox"/>	 сенім <input type="checkbox"/>
 қорқыныш <input type="checkbox"/>	 қорқыныш <input type="checkbox"/>
 таңдану <input type="checkbox"/>	 таңдану <input type="checkbox"/>
 мұң <input type="checkbox"/>	 мұң <input type="checkbox"/>
 қанағаттанбау <input type="checkbox"/>	 қанағаттанбау <input type="checkbox"/>
 ашу <input type="checkbox"/>	 ашу <input type="checkbox"/>
 күту <input type="checkbox"/>	 күту <input type="checkbox"/>
* _____	* _____

Бұл эмоцияларды сезінуіңе не себеп болғанын жаз.

_____	_____
_____	_____
_____	_____

* егер сен сезінген эмоция тізімде болмаса, қандай екенін жаз.

Менің эмоциям













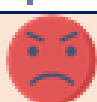
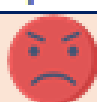


Егер қаласаң жағымды және жағымсыз эмоциядан да ләззат алуға болады.



Менің пікірім

Мерзімі _____

Бүгін бастан кешірген эмоцияның қасына белгі қой.

10.00	15.00
 қуаныш <input type="checkbox"/>	 қуаныш <input type="checkbox"/>
 сенім <input type="checkbox"/>	 сенім <input type="checkbox"/>
 қорқыныш <input type="checkbox"/>	 қорқыныш <input type="checkbox"/>
 таңдану <input type="checkbox"/>	 таңдану <input type="checkbox"/>
 мұң <input type="checkbox"/>	 мұң <input type="checkbox"/>
 қанағаттанбау <input type="checkbox"/>	 қанағаттанбау <input type="checkbox"/>
 ашу <input type="checkbox"/>	 ашу <input type="checkbox"/>
 күту <input type="checkbox"/>	 күту <input type="checkbox"/>
* _____	* _____

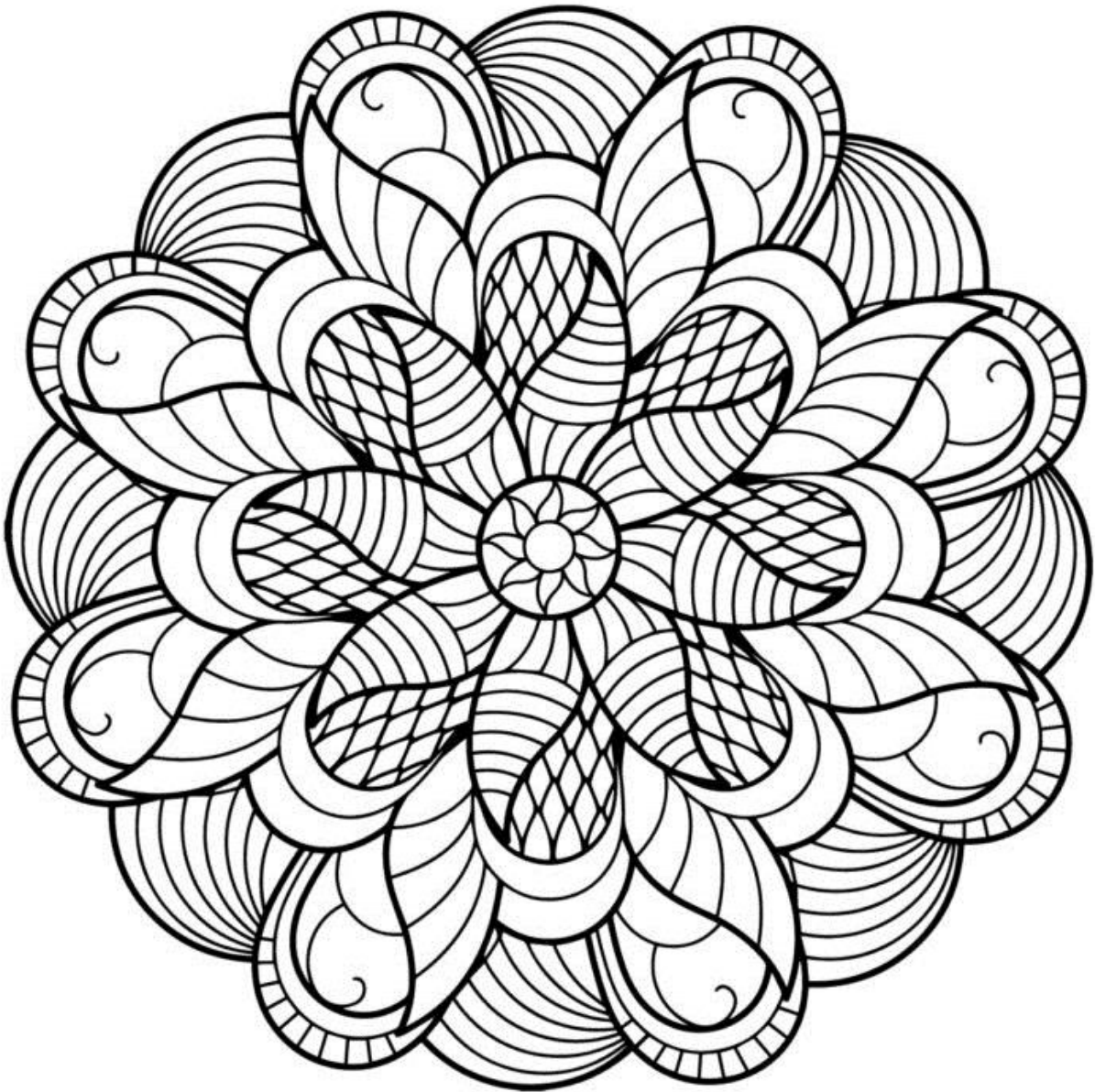
Бұл эмоцияларды сезінуіңе не себеп болғанын жаз.

_____ _____ _____	_____ _____ _____
-------------------------	-------------------------

* егер сен сезінген эмоция тізімде болмаса, қандай екенін жаз.

Менің хоббиім













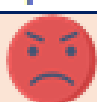
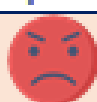


Хобби – сабақтан соң тынығуға, шығармашылықпен айналысуға арналған керемет әдіс. Жабырқаған көңіл де көтеріледі, күні ұзақ жауырынға мінген шаршауды түсіруге септігін тигізеді. Жақсы ермек, жақсы кәсіп көзі бола алады. Әрине, ол үшін түгесілмейтін қиял мен таусылмайтын шабыт керек.



Менің пікірім

Мерзімі _____

Бүгін бастан кешірген эмоцияның қасына белгі қой.

10.00	15.00
 қуаныш <input type="checkbox"/>	 қуаныш <input type="checkbox"/>
 сенім <input type="checkbox"/>	 сенім <input type="checkbox"/>
 қорқыныш <input type="checkbox"/>	 қорқыныш <input type="checkbox"/>
 таңдану <input type="checkbox"/>	 таңдану <input type="checkbox"/>
 мұң <input type="checkbox"/>	 мұң <input type="checkbox"/>
 қанағаттанбау <input type="checkbox"/>	 қанағаттанбау <input type="checkbox"/>
 ашу <input type="checkbox"/>	 ашу <input type="checkbox"/>
 күту <input type="checkbox"/>	 күту <input type="checkbox"/>
* _____	* _____

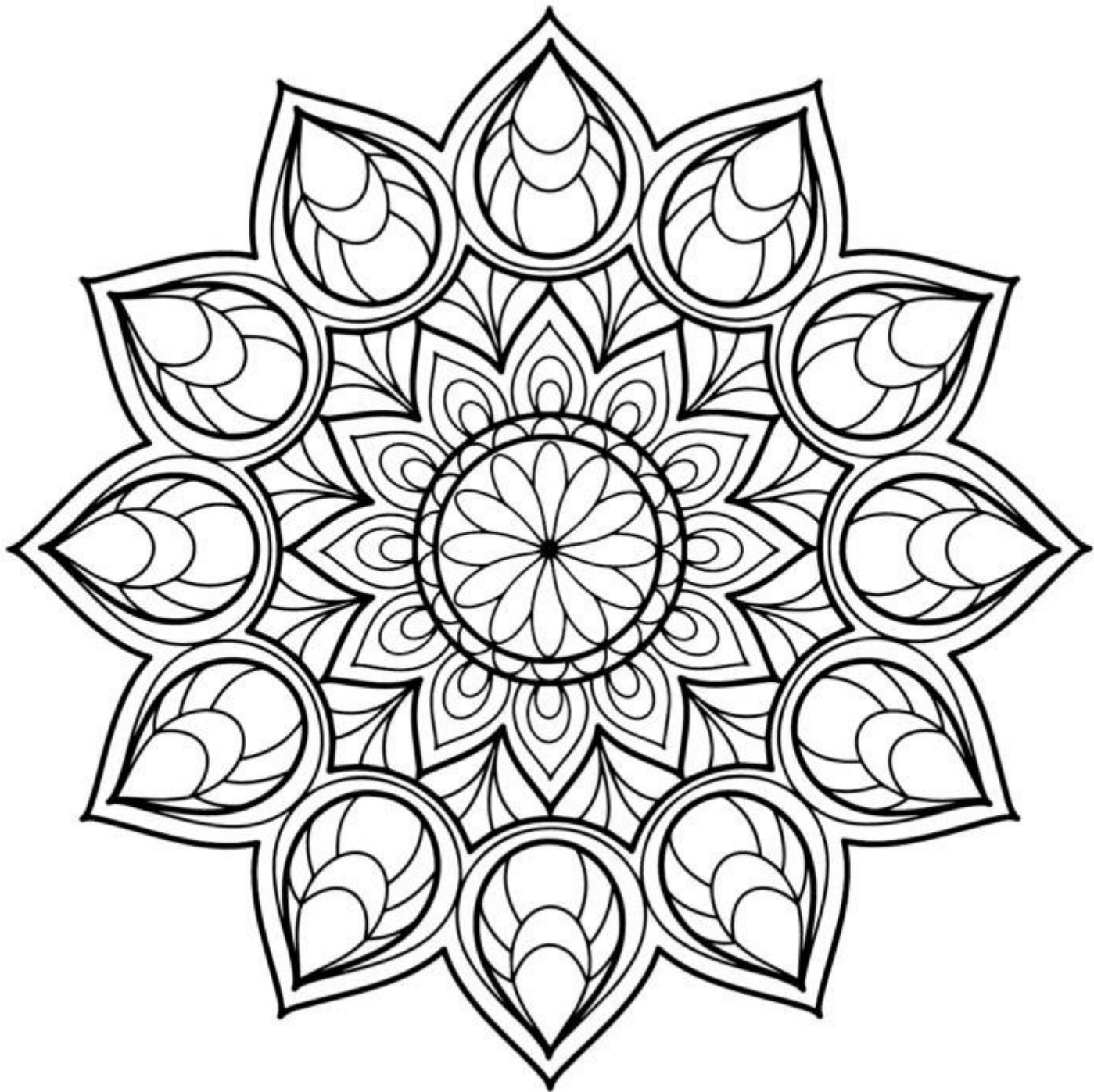
Бұл эмоцияларды сезінуіңе не себеп болғанын жаз.

_____	_____
_____	_____
_____	_____

* егер сен сезінген эмоция тізімде болмаса, қандай екенін жаз.

Менің қызығушылығым













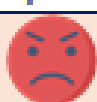
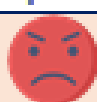


Бұл мандалада өз қызығушылығыңды бейнелеуге болады. Сенің қызығушылығың – сенің ішкі бейнең.



Менің пікірім

Мерзімі _____

Бүгін бастан кешірген эмоцияның қасына белгі қой.

10.00	15.00
 қуаныш <input type="checkbox"/>	 қуаныш <input type="checkbox"/>
 сенім <input type="checkbox"/>	 сенім <input type="checkbox"/>
 қорқыныш <input type="checkbox"/>	 қорқыныш <input type="checkbox"/>
 таңдану <input type="checkbox"/>	 таңдану <input type="checkbox"/>
 мұң <input type="checkbox"/>	 мұң <input type="checkbox"/>
 қанағаттанбау <input type="checkbox"/>	 қанағаттанбау <input type="checkbox"/>
 ашу <input type="checkbox"/>	 ашу <input type="checkbox"/>
 күту <input type="checkbox"/>	 күту <input type="checkbox"/>
* _____	* _____

Бұл эмоцияларды сезінуіңе не себеп болғанын жаз.

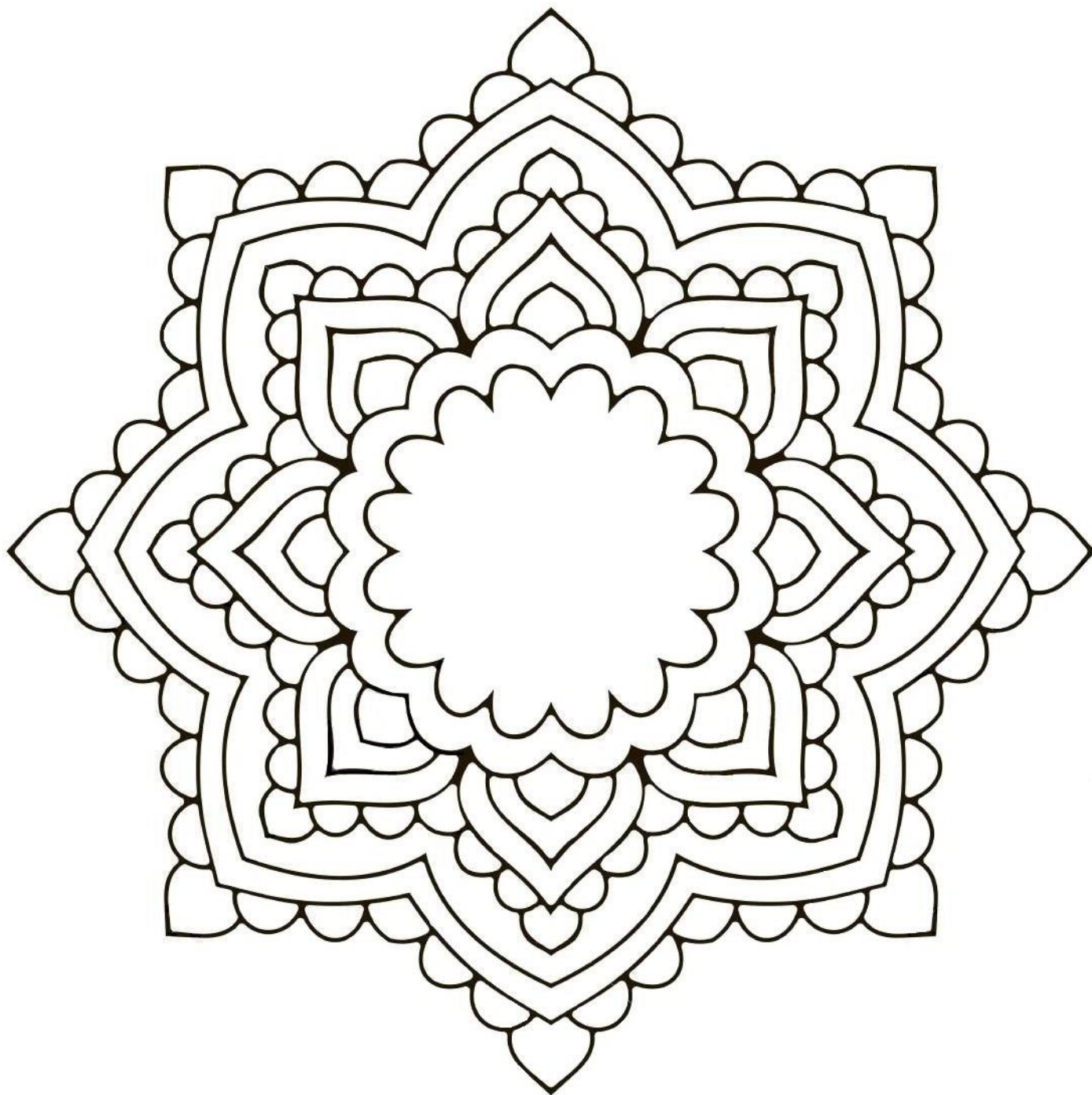
_____ _____ _____	_____ _____ _____
-------------------------	-------------------------

* егер сен сезінген эмоция тізімде болмаса, қандай екенін жаз.

Менің мінезім

Мен егер заң қуаты қолымда бар кісі болсам, адам мінезін түзеп болмайды деген кісінің тілін кесер едім.













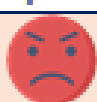
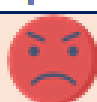


Абай Құнанбаев



Менің пікірім

Мерзімі _____

Бүгін бастан кешірген эмоцияның қасына белгі қой.

10.00	15.00
 қуаныш <input type="checkbox"/>	 қуаныш <input type="checkbox"/>
 сенім <input type="checkbox"/>	 сенім <input type="checkbox"/>
 қорқыныш <input type="checkbox"/>	 қорқыныш <input type="checkbox"/>
 таңдану <input type="checkbox"/>	 таңдану <input type="checkbox"/>
 мұң <input type="checkbox"/>	 мұң <input type="checkbox"/>
 қанағаттанбау <input type="checkbox"/>	 қанағаттанбау <input type="checkbox"/>
 ашу <input type="checkbox"/>	 ашу <input type="checkbox"/>
 күту <input type="checkbox"/>	 күту <input type="checkbox"/>
* _____	* _____

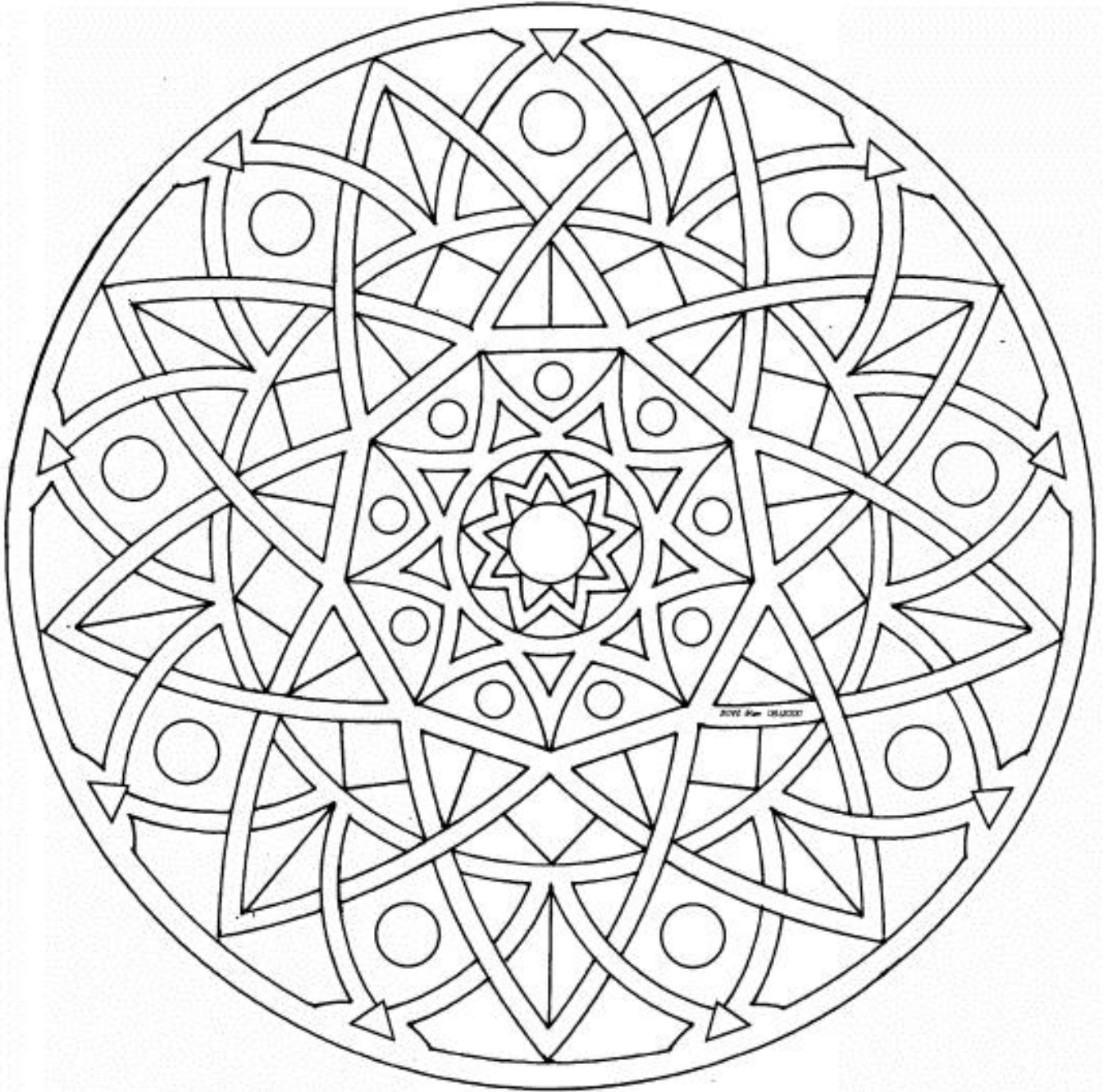
Бұл эмоцияларды сезінуіңе не себеп болғанын жаз.

_____ _____ _____	_____ _____ _____
-------------------------	-------------------------

* егер сен сезінген эмоция тізімде болмаса, қандай екенін жаз.

Өмір дөңгелегі













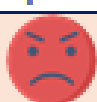
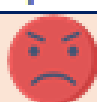


Өмір сұлулыққа толы. Бұны есінде сақта.
Өмір сүр, жігірлі бол, мықты бол!
Арманыңа жету үшін күресе біл!



Менің пікірім

Мерзімі _____

Бүгін бастан кешірген эмоцияның қасына белгі қой.

10.00	15.00
 қуаныш <input type="checkbox"/>	 қуаныш <input type="checkbox"/>
 сенім <input type="checkbox"/>	 сенім <input type="checkbox"/>
 қорқыныш <input type="checkbox"/>	 қорқыныш <input type="checkbox"/>
 таңдану <input type="checkbox"/>	 таңдану <input type="checkbox"/>
 мұң <input type="checkbox"/>	 мұң <input type="checkbox"/>
 қанағаттанбау <input type="checkbox"/>	 қанағаттанбау <input type="checkbox"/>
 ашу <input type="checkbox"/>	 ашу <input type="checkbox"/>
 күту <input type="checkbox"/>	 күту <input type="checkbox"/>
* _____	* _____

Бұл эмоцияларды сезінуіңе не себеп болғанын жаз.

_____ _____ _____	_____ _____ _____
-------------------------	-------------------------

* егер сен сезінген эмоция тізімде болмаса, қандай екенін жаз.

Эмоциялық күнтізбе

Сен 14 күн бойы өз эмоцияңды бақыладың. Енді соған талдау жасайтын кез келді. Ол үшін саған эмоциялық күнтізбе ұсынылып отыр. Бұл күнтізбеде өз эмоцияңды 4 түске бөліп көрсет.

ҚЫЗЫЛ түс – жағымсыз және күшті эмоцияларды білдіреді, оған ашу, жиіркену, алаңдаушылық және т.б. эмоцияларды жатқызуға болады.

КӨК түс – жағымсыз және активтендіру күшінің төмен деңгейімен сипатталатын эмоциялар, мысалы, зерігу, уайым.

ЖАСЫЛ түс – жағымды және активтендіру күшінің төмен деңгейімен сипатталатын эмоциялар, оларға қызығушылық, қабылдау, көнгіштік, сенім.

САРЫ түс – жағымды және күшті эмоцияларды білдіреді, оларға таңдану, қуаныш, шаттық жатады.

1 күн	2 күн	3 күн	4 күн	5 күн	6 күн	7 күн
8 күн	9 күн	10 күн	11 күн	12 күн	13 күн	14 күн

Енді қандай эмоциялар басым болғанын қарап, себебін анықта.

