Ақмола облысы білім басқармасының жанындағы

 «Щучинск қаласы, жоғары педагогикалық колледжі» ШЖҚ МКК

ГКП на ПХВ «Высший педагогический колледж, город Щучинск»

при управлении образования Акмолинской области

***Психология сабағынан***

 ***«Танымдық жан қуаттары» атты тарауға***

***арналған лекциялар мен практикалық тапсырмалар***



**Султанова Гульмира Жумабаевна,**

**педагогика және жеке пәндер**

**әдістемесі оқытушысы, магистр**

Аннотация

##  Психология сабағынан "Танымдық жан қуаттары" атты тарауға арналған лекциялар мен практикалық тапсырмалар аннотациясы, Бұл оқу құралы пәннің бір тарауын қамтиды және студенттерге лекция, семинар сабақтарына, өзіндік жұмысына және "Психология"емтиханына дайындалуға көмектеседі. "Танымдық жан қуаттары" атты тарауда адам өмірінде ең маңызды мәселелерді шешуге көмектеседі. Адамның зейінді болуы, қиялының бай болуы мамандық таңдауда көп әсерін тигізеді. Оқу құралы студенттерге, оқытушыларға ғана емес, сонымен қатар жеке мәселеге қызығушылық танытқандарға да пайдалы болуы мүмкін. Тұлға-психологияның ең күрделі және сонымен бірге ең қызықты құбылысының бірі. Сондықтан да адамның жан қуаттарын білуде, басқа адамның жан дүниесін, ерекшелігін білу маңызды болып табылады.Колледж студенттеріне практикада мектеп оқушыларымен қарым-қатынаста танымдық жан қуаттарын дамытып және қалыптастыру ең алға қойған шарттардың бірі.

Начало формы

Конец формы

Мазмұны

Кіріспе..............................................................................

Зейін туралы түсінік.......................................................

Түйсік туралы жалпы түсінік.........................................

Қабылдау туралы жалпы түсінік..................................

Ес туралы жалпы түсінік................................................

Ойлау туралы жалпы түсінік.........................................

Қиял туралы жалпы түсінік..........................................

Қорытынды...........................................................................

**Кіріспе**

Қазіргі білім берудің басты мақсаты — шығармашыл тұлға қалыптастыру болып табылады.Егеменді еліміздің ең басты мұраты өркениетті елдер қатарына көтерілу болса, ал өркениетке жетуде жан-жақты дамыған, рухани бай тұлғаның алатын орны ерекше. Осы орайда оқушының танымдық, шығармашылық қабілетін дамыту — мектеп мұғалімдердің алдында тұрған жауапты міндеттердің бірі[1].

Оқушының шығармашылық қабілетін ашу, оны алға қарай дамыту үшін жоспарлы істің мақсаты мен міндетін айқындап алу қажет. Мақсат — студенттердің іскерлігі мен дағдыларын қалыптастыра отырып, шығармашылық жұмысқа баулу, ой-өрісінің дамуына мүмкіндік тудыру керек. Міндет-студенттердің шығармашылылық қабілетін дамыту, жан-жақты дамуына көңіл бөлу, ғылыми-зерттеу дағдыларын қалыптастыру. Алға қойған мақсат пен міндетті орындау үшін студент жастардың танымдық, шығармашылық әлеуетін жан-жақты өсіруге, дамытуға ден қою қажет.Сондықтан да казіргі таңда оқытушылардың алдына қойған үлкен талап, ол әр студенттің бойындағы танымдық-шығармашылық қабілеттерін байқап, оны дамыту.Өздігінен білім алуға, ізденуге талпындыру.

**«Егеменді елдің, келер ұрпақтың болашағы,**

**келешегі білімде жатыр, ол үшін білімді,**

 **білікті ұстаздар керек»**

Н.Ә.Назарбаев

 Жас ұрпақ – еліміздің тірегі, мызғымас болашағы және өмірімізді тікелей жалғастырушы өкіл. Бұл – тәрбие мен білімнің егіз ұғым екендігінің дәлелі. Әрқашанда тәрбие мен білім қатар жүреді.«Бұлақ көрсең, көзін аш» деген мақалдың айтылуы тегін болмаса керек. Халқымыздың асылдарын үлкен асуға жетелейтін, еліміздің еңсесін биіктететін өскелең ұрпаққа білім беруде бүгінгі таңда ұстаздардан көп өзгерісті талап етеді[2].

Әрбір адам бала кезінен өмірде үлкен жетістікке жетуді армандайды. Көпшілігі ерте кезден бастап бір іс-әрекетке қабілеттілік байқатады (сурет салады, ән айтады, өлең жазуға, әңгіме жазуға талпынады, билейді, музыкалық құралда ойнайды, т.б). Бұл қабілеттілікті қалыптастырып, жүйелі дамытып отырмаса, ол қасиет жас өскен сайын бірте-бірте жойыла бастайды, жас жеткіншектің болашақ кәсіби өміріне бағыт-бағдар бере алмайды. Сондықтан ата-аналардың, мұғалімдердің алдында жаңа міндет: балалардың жеке қабілеттілігін, бейімділігін анықтау және дамыту, соның негізінде олардың болашағына бағыт беру[3].

**Зейін туралы түсінік**

Зейін — адамның психикалық әрекетінің белгілі бір нәрсеге бағытталып шоғырлануы. Адам өмірінде зейіннің алатын орны зор. Әсіресе, [таным](https://kk.m.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B0%D0%BD%D1%8B%D0%BC) процесінде, білім алу ісінде маңызы ерекше. Шәкірттің сабақты түсіне қоймауы, есінде дұрыс сақтай алмауы, тапсырманы орындауда қате жіберуі оған дұрыстап зейін қоймаудан болады.

Зейін қою, көбінесе, адамның айналысып жатқан іс-әрекетінің сипаты мен маңыздылығына байланысты. Сондай-ақ, ол адамның жеке бас ерекшеліктеріне, оның мүддесіне, талап-тілегіне, мақсат-мұратына, ерік-жігер сапаларына, темпераментіне, мінез бітіміне байланысты болады. Зейіннің физиологиялық негізін орыс физиологы, академик А.А. Ухтомскийдің (1875 – 1942) доминанта теориясы бойынша түсіндіруге болады. Бұл теория бойынша, сыртқы дүниенің көптеген тітіркендіргіштерінің ішінде біреуі миға күшті әсер етеді де, оның бір алабын ерекше қоздырады. Мидың осы күшті қозған алабы қалған алаптардағы әлсіз қозуды өзіне тартып отырады. Осыдан мидың күшті қозған алабы одан бетер күшейеді. Мұндай жағдайда адам зейінні бір нәрсеге шоғырланады да, қалған нысандарды байқамайтын болады.

Зейіннің түрлері – [адамдардың зейіні](https://kk.m.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%90%D0%B4%D0%B0%D0%BC%D0%B4%D0%B0%D1%80%D0%B4%D1%8B%D2%A3_%D0%B7%D0%B5%D0%B9%D1%96%D0%BD%D1%96&action=edit&redlink=1) [ырықты](https://kk.m.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%AB%D1%80%D1%8B%D2%9B&action=edit&redlink=1), ырықсыз және үйреншікті болып үшке бөлінеді. Адам өмірінде ырықсыз зейін де елеулі орын алады. Ал ырықты зейін әрекеті саналы түрде белгілі ерік күшін жұмсау арқылы орындалады. Үйреншікті зейін адамның әдетіне айналып кеткен зейін. Ол арнайы күш жұмсауды қажет етпейді. Жеке адам зейінінің негізгі ерекшеліктеріне тұрақтылық, оның бір нысаннан екінші нысанға оңай ауысуы, бөлінуі, нысандарды қамту көлемі, алаң болмаушылық, т.б. жатады.

Зейіннің негізгі қасиеттері тұрақтылығы,зейіннің аударылуы,бөлінушілігі,көлемі,алаң болушылық.Зейіннің тұрақтылығы-адамның зейіні бір обьектіге немесе бір жұмысқа ұзағырақ тұрақтай алса,оны зейіннің тұрақтылығы дейді.Мысалы,өндіріс озатының не хирург дәрігердің жұмыс үстіндегі зейінін осыған жатқызуға болады. Зейіннің аударылуы деп бір обьектіден екінші обьектіге назарымызды көруді айтады. Зейіннің бөлінушілігі-адам санасының бір мезгілде бірнеше әрекетті атқара білу мүмкіншілігін зейіннің бөлінушілігі дейді.Адам зейінін екі не үш нәрсеге бөле алады. Зейіннің көлемі деп бір уақыттың ішінде оның қамтитын обьектілерінің санын айтады.Зейін көлемін анықтауға байланысты жасалған тәжірибелер тахистаскоп деген аспаппен тексеріледі.Алаң болушылық деп белгілі бір обьектіге саналы түрде зейінді ұйымдастыра алмаушылықты айтады.Әр нәрсеге ауып кете беретін жаңғалақ адамдардың зейіні көбінесе осындай болады.

***Зейінің функциялары***:

1. қазіргі сәтте қажетті психологиялық және физиологиялық процестерді белсендіріп, қажетті еместерін тежейді;
2. ортадан келетін ақпараттың мақсатты, ұйымдасқан түрде сұрыпталуын қамтамасыз етеді;
3. [белсенділіктің](https://kk.m.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%BB%D1%81%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D1%96%D0%BB%D1%96%D0%BA) бір объектіде ұзақ уақыт шоғырлануын қамтамасыз етеді.

***Зейіннің физиологиялық кезеңдері***

Бұл  үлкен  ми  сыңарлары   қыртысында   екі   процестің   қазу    және тежелу процестерінін, болып отыратындығы туралы айттық. Адамның зейіні бір нәрсеге ауса, бұл демек, оның ми қыртысында қозу ошағы пайда болды деген сөз. Мидың басқа учаскелері бұл кезде тежелу куйінде болады. Бұл нерв процестерінің индукция заңы бойынша болып отырады. Сондықтан бір нәрсеге көңілі ауған адам бұл кезде басқа еш нәрсені байқамауы мүмкін. Павловтың сөзі бойынша үлкен ми сыңарларының оптимальдық қозудағы учаскесінде жаңа шартты байланыстар оңай жасалады.

Мидың басқа учаскелерінің іс-әрекеті адамның бұл кезде әдетте түсініп болынбаған, өзінен-өзі жүріп отыратын деп аталатын іс-әрекетімен байланысты болады.

Ми сыңарлары қыртысындағы қозу бір пунктте бекітіліп қалмайды, үнемі ауысып отырады. Бұл процесті Павлов бейнелеп былай деп жазды: «Егер бас сүйегінен көз өтіп кере алатын болсақ, егер үлкен ми сыңарларының қозудағы орны жарық болып тұрса, онда біз ойға шомған саналы адамда оның үлкен ми сыңарлары бойынша форма жағынан да, мөлшері жағынан да үнемі өзгеріп тұратын жарық дақтың ғажаптанарлық теріс кескінін, оның ми сыңарлары қалған басқа кеңістігінде едәуір көлеңкемен қоршалып тұрғанын керер едік».

Зейіннің пайда болуы үшін барлау рефлексі деп аталатынның маңызы зор. Ол — қоршаған ортаның қандай да болса өзгеруіне организмнің туа біткен реакциясы. Бұл рефлекс адамдарда да, жануарларда да болады. Бөлмеде сыбдыр естілді, мысық жүнін үрпитіп, қауіптене түсті де, дыбыс естілген жаққа қарай елеңдеп, құлағын тікті. Сабақта оқушылар мұғалімнің сөзін көңіл қоя тыңдап отыр. Бір кезде кластың есігі жайлап ашылды, әңгімеге берілген барлық оқушылардың да, мұғалімнің де беті еріксіз есік жаққа қарай бұрылды. Бұл рефлексті Павлов бейнелі түрде «немене?» деген рефлекс деп атады.

Кейде айналадағы ортада болатын болмашы өзгеріске қауіптене үрпию қабілеті болуының себебі — үлкен ми сыңарларында ретикулярлық формацияны үлкен ми сыңарлары қыртысының әр түрлі учаскелерімен жалғастырып жататын нерв жолдарының жүйесі болуында. Осы жүйемен жүріп отыратын нерв импульстері сигналдармен бірге сезім органдарынан шығып, ми қыртысын қоздырады, оны болады деп күтілетін кейінгі тітіркендіргіштерге көңіл аударуға дайын болу күйіне келтіреді. Сөйтіп, ретикулярлық формация анализаторлармен (сезім органдарымен) бірге, зейіннің бастапқы физиологиялық негізі болып табылатын барлау рефлекстің пайда болуын қамтамасыз етеді.

***Зейіннің негізі қасиеттері***:

Зейіннің кейбір ерекшеліктері (немесе қасиеттері) болады, бұл әр адамда әр түрлі дәрежеде бейнеленеді.

Кейде адам жұмысқа не бақылауға сондай беріліп кетеді де, басқа нәрсені байқамайды. Бұл — зейіннің қасиеті, ал зейіні аударылған нәрсеге берілу, мұны зейіннің бөлінуі (немесе шоғырлануы) деп атайды.

Зейіннің маңызды қасиеті — оның тұрақтылығында, басқа імрсеге көңіл аууына берілмеуінде, осының арқасында адам белгілі бір затқа немесе әрекетке ұзақ уақыт көңіл аударып шұғылдана алады.Егер бір нәрселердіқ суретін салған, не цифрлар немесе әріптер жазылған плакатты көпшілікке сәл ғана көрсетсе, біреулері — ондағы объектілердің көбін, екіншілері — азын есіне сақтап, айтып береді. Алдыңғыларда зейін аумағы үлкен, яғни бір мезгілде қабылдайтын заттар саны көп, соңғыларында аз. Егер қабылданатын объектілер бірімен-бірі байланысты болса (мысалы, әріптерден құралып сөз жазылса) онда адамнық байқап қалатын объектілерінің саны көп болады.

Бізге көбінесе назарымызды бір затқа ғана аудармай, бірнеше затқа аударуға, қатарынан екі-үш әрекет жасауға тура келеді. Мысалы, мұғалім өзінің назарына бір ғана баланы алмайды, 30—40 оқушыны, олардың не істеп жатқанын және мінез-құлқын байқауға, оқушының жауабын зер салып тыңдауға, оның тақтаға не жазғанына қарауға, жұмысын бағалауға, сабақтың жалпы өту барысын байқауға, уақытты, белгіленген жоспардың орындалуын т. Б. қадағалауға тиіс. Қатарынан бірнеше заттарды немесе әр түрлі әрекеттердің орындалуын қадағалау зейіннің ерекше қасиетін, оның белінуін сипаттайды.

Тек мұғалімнің жұмысы ғана емес, көптеген басқа мамандықтарда да зейінді дұрыс бөле білуді керек етеді. Мұның қатарына шофердың, ұшқыштың, диспетчердің және көптеген басқа мамандардың еңбегін жатқызуға болады. Мұғалімнің түсіндірмесін жаза отырып, оқушы да өзінің зейінін белуге тиіс, өйткені ол мұғалімнің айтқан сөйлемін жазумен қатар, онан әрі не айтатынын тыңдауға тиіс.Зейінді бөлгенде қатарынан орындалатын әрекеттердің ең болмағанда біреуін білудің маңызы зор. Көбінесе адам бұлардың біреуіне зейінін аударады, басқалары өзінен-өзі дерлік орындалып жатады.Іс-әрекет барысында адамға өзінің зейінін бір объектіден екінші объектіге, бір әрекеттен екінші әрекетке көшіріп отыруға тура келеді. Зейінді жаңа объектіге саналы түрде көшіруді оның ауыстырылуы деп атайды. Ауыстырылудың табысты болуы және алдыңғы іс-әрекеті мен соңғы іс-әрекетінің ерекшеліктеріне және адамның жеке қасиеттеріне байланысты болады. Егер алдыңғы жұмыс үлкен ықыласпен істеліп, соңғы іс-әрекеті ондай ықыластылықты туғыза алмаса, онда зейін ауыстыру қиынға түседі. Егер, керісінше, адам жаңа жұмысқа бар ықыласымен кірісетін болса, онда оның зейіні оңай ауысады.

Мұғалімдер оқушылардың зейіні шашыраңқы келетіндігін көп айтады. Бұлай болудың себебі — балалар зейінін жұмысқа дұрыс жұмылдырмайды. Зейін шашыраңқы болса, адамның санасы бір бағытқа аударылмайды, бір заттан екінші затқа ауысып отырады, яғни шашыраңқы болады.Зейін шашыраққылығының екі түрін айырып қарайды. Бірінші түрі — зейінніқ жалпы тұрақсыздығының нәтижесі. Бұл жас балаларда болады. Бұл нерв системасының әлсіреуінің немесе қатты шаршаудың, ұйқысы қанбаудың т. С. С. Нәтижесінде ересек адамдарда да болады. Зейін шашыраңқылығының мұндай түрі зейінді жұмылдыра білу дағдысы болмағандықтан пайда болады.

Зейін шашыраңқылығынын, екінші түрі мүлде басқаша сипатта болады. Ол адамның зейінін бір нәрсеге жұмылдырып, сондықтан басқа ешнәрсені байқамайтындығынан туады. Зейіннің мұндай шашыраңқылығы өз ісіне берілген адамда болады.

# Зейінді дамыту мен тәрбиелеудегі педагогтың рөлі:

Баланың зейіні өте ерте байқала бастайды, өмірінің алғашқы айларында – ақ аңғарылады. Алғашқы кезде еріксіз зейін байқалады. Жас ерекшелігіне байланысты балалардың ойын әрекетінде, тәрбиенің ықпалымен еріксіз зейін дами бастайды, оның дамуы сезімдерінің, қажеттіліктердің және қызығуларының дамуымен байланысты. Еріксіз зейін адам іс – әрекетінің барлық түрлерінде ерекше орын алады. Оның ішінде, еріксіз зейіннің оқу үрдісінде мәні зор. Еріксіз зейін арқылы оқу материалын меңгеру жеңілдейді, ол балалардың болдырмау арқылы іске асады.

Зейіннің дамуы жекелеген шаралардың нәтижесінде жекелеген шаралардың нәтижесінде жекелеген тәсілдерді қолдану жолымен емес, мектептің бүкіл оқу - тәрбие жүйесінде іске асады. Зейінді тиімді тәрбиелеу төмендегі негізгі шарттарға байланысты:

1. Бала әруақытта кез – келген іс – әрекетте, кез – келген жұмысты орындауда зейінді болуға тиісті, әр – уақытта да тек қана зейін қойып жұмыс істеу қажет.

2. Балаларды кез – келген жағдайда жұмыс істеуге үйрету, зейінді жаттықтыру.

3. Баланы ұйымдастырылатын оқу-қызметте зейін қоюға үйрету.

4. Зейінді болу әдетіне тәрбиелеу, зейінділік мінез –құлықтың үйреншікті түрі болуы тиіс.

Педагог әрбір баланың зейінінің дара ерекшеліктерін білуі керек. Әрбір баланың немесе бүкіл топ кемшіліктерін жою туралы белгілі міндеттер қоюға болады. Зейіннің кемшіліктерін тудырған себептерді білу қажет және тек қана сол уақытта кемшіліктерді жойып, зейінді тәрбиелеуге болады. Педагог әр уақытта да зейінді болуы қажет және өз үлгісінде балаларды үйрету керек. Педагогтің зейінді тәрбиелеу туралы бір жүйелі жұмысы әр уақытта да жағымды нәтиже береді; балалармен кез – келген жұмысы зейін салып орындау әдетін дамытады.

Академик А.А. Ухтомский (1875-1942) ғылым тұрғысынан зейінге тереңірек түсінік берді. Бізді қоршап тұрған дүниеден сезім мүшелері арқылы миға әр түрлі тітіркендіргіш әсер етеді, осының нәтижесінде миға топ жұлдыздарға ұқсас қозу алаптары пайда болады. Бұл қозулардың арасында өзара «талас» басталады, соның нәтижесінде жеңіп шыққан қозу алабы жеңілгендерге үстемдік жасайды. Ол жеңілгендердің күшін өзіне тартып алады да, қуаттана түседі. Осындай басым дәрежеге жетіп, үстемдік алған қозу алабын ғалым А.А. Ухтомский доминант деп атады.

Доминант – латын сөзі, «dominans – үстемдік» деген мағынаны береді. Доминант орталығы өзін тек кішігірім импульстердің есебінен қуаттандырып қоймайды, ол сонымен қатар өзіне кедергі жасап тұрған өзге ми орталықтарын тежеп тастайды. Оқу – тәрбие ісі неғұрлым еңбекпен байланысып отырса, балаларда соғұрлым сабаққа зейіндірек болады, ал баланың іс-әрекет үлгеріміне зейіннің әсері орасан зор екеніне күмән жоқ.

Зейінге бірнеше қасиеттер тән, олардың ішіндегі негізгілеріне: ауыспалылығы, орналасуы, көлемі, күші мен тұрақтылығы, шоғырлануы жатады.  Зейін тұрақты және тұрақсыз болуы мүмкін. Тұрақты зейін дегеніміз ұзақ уақыт бойына белгілі бір нысанда зейінін шоғырландыра білуді айтады. Егер белгілі бір іс – әрекет үрдісінде зейін қысқа мерзімнің ішінде басқа қажет емес заттарға бөлінсе, тез арада әлсірейді және сөніп қалады, осындай зейінді тұрақсыз зейін деп атайды.Зейiннiң алаңдаушылығы - бұл зейiннiң бiр нысаннан екiншiсiне ырықсыз ауысуы. Мұндай ауысу қандай дәріспен шұғылданып отырған адамға тыс тiтiркендiргiш әсерлердiң ықпал етуiнен туындайды. Алаңдау сыртқы және iшкi болып бөлiнедi. Сыртқы алаңдаушылық- субъектiге тысқы, қоршаған орта жағдайларының әсер етiп, ырықты зейiннiң ырықсыз зейiнге ауысуынан болады. Әсiресе адамды алаңдататын жағдайлар-заттар мен құбылыстардың кенеттен пайда болып, күштi өзгермелi әрi жедел әсер етуiне байланысты.Зейiннiң iшкi алаңдауы көңiл-күй, толғаныс нәтижесiнде туындайды, орындалатын iске қызықпаудан, жауапкершiлiктi сезiнбеуден келiп шығады. Бала өзiнiң іс-әрекет жұмысымен байыпты әрi тиiмдi шұғылдануы үшiн оның болмысындағы  алаңдататын көңiл күйзелiстерiн (ашу, ыза, қорқу т.б.) басып отыру керек. Зейiннiң шашыраңқылығы деп адамның ұзақ уақыт аралығында өз зейiнi мен назарын нақты затқа бағыттай алмауын айтамыз.

**Зейінді дамытуға арналған тапсырмалар**

Зейінді дамытуға араналған жаттығудың мақсаты:

Оқушының қызығушылығын [қарым-қатынас деңгейін](https://engime.org/arim-atinas-turali-tsinik-arim-atinas-trleri-arim-atinas-tehni.html), жаңа ортаға бейімделуін, ішкі энергиясын, лидерлік қабілетін анықтауды қамтамасыз етеді және де оқушы туралы жалпы мағлұмат алуға мүмкіндік береді.

Көру зейінін дамыту

**Шарты:** Шағын өлшемдегі әртүрлі фигурлар салынып беті жабылып қойылады. Балалар дәптерлері мен қаламсаптарын дайындайды.

**Психолог**: Мен қазір фигураларды тақтаға саламын. 1,2,3, деп санап мен сендерге тақтадағы фигураларды көрсетемін. Мен беске дейін санап бұл фигураларды қайта жауып қоямын. Сіздердің міндеттеріңіз – фигураларға зейін салып қарап есте сақтау.

**Дыбыстық жаттығу**


Мақсаты: Дыбыстық гимнастикамен таныстыру, рух пен дененің тынығуы.

Дыбыстық жаттығуды бастамас бұрын, [өзімізді бірқалыпты](https://engime.org/jiirmasinshi-soz.html), жайлы сезінеміз, тік тұрамыз, арқамызды тік ұстаймыз. Алдымен мұрнымызбен терең дем аламыз, ал дем шығарғанда дыбысты қатты, әрі қуатты етіп шығарамыз.

Келесі дыбыстарды «әндетіп» айтамыз:

«А» — барлық [ағзаға жайлы әсер береді](https://engime.org/1-farmakologiya-filimi-degenimiz-a-derilik-zattardi-afzafa-ese.html);

«Е» — қалқанша безге әсер етеді;

«И» — миға, көзге, мұрынға, құлаққа әсер етеді;

«О» — жүрекке өкпеге әсер етеді;

«У» — асқазан маңындағы ағзаларға әсер етеді;

«Я» — барлық ағзаның [жұмыс істеуіне әсер етеді](https://engime.org/internet-jasospirimderdi-ou-lgerimine-alaj-eser-etedi.html);

«М» — барлық ағзаның жұмыс істеуіне әсер етеді;

«Х» — көңіл-күйді көтеруге әсер етеді.

Зейіннің тұрақтылығын дамытуға арналған жаттығу.

Тапсырма: Зейіннің тұрақтылығын дамыту үшін газет-журналдан қысқаша жеңіл балаға түсінікті бір шумақ үзінді алып, әр жолды оқып отырып осы сөйлемдегі «а» дыбысының астын сызып, санап шық деп тапсырма беріп уақытты белгілеп, жазу таңбасының қанша қате жібергенін қадағалау керек.

Зейіннің бөлінуін дамытуға арналған жаттығулар.

Тапсырма: Кері санай білетін болса, 10,9,8,7,6,5,4,3,2,1 деп санай отырып, жалпы дамыту жаттығуы еңкею, отыру, бұрылу сияқты қарапайым жаттығуды орындату керек. Мұны жылдамырақ орындатуға немесе жаттығусыз санауға болады. Қателік санын, уақытты есептеуге болады.Сен білетін бала үшін зейіннің бөлінуін жаттықтыру үшін мынадай жаттығу жүргізуге болады. 25 тор көзге ретсіз 1-ден 5-ке дейінгі сандар жазылған, соның ішінде 10 саны жоқ, бала қарап тұрып, қай санның жоқ екенін тез ауызша айтса, психолог жазу арқылы санап тұрады.



Бәрін байқау (Елеу)
Бір қатарға 5-7 (ең көбі – 10) зат немесе сурет орналастырып, оларды жауып қойыңыз. Заттарды 10 секундқа ашып, қайта жабыңыз да, балаларға есінде қалған барлық заттарды атауын ұсыныңыз. Заттарды қайтадан 8-10 секундқа ашып, балалардан заттардың қандай ретпен орналасқанын сұраңыз. Кез-келген екі заттың орындарын ауыстырып, барлық заттарды қайтадан секундқа көрсетіңіз. Балалардан қандай заттарды орны ауысқанын сұраңыз. Заттарға қарамай, әр заттың түсін айтып беруді сұраңыз.



Айна

Балаға қарама-қарсы тұрып, әртүрлі қимыл-қозғалыстар көрсетіңіз. Ол – «айна», сол қимылдарды қайталауы тиіс.

Мәтіннен қате іздейміз

Бір мәтіннің екі нұсқасын дайындаңыз, екіншісіне бірнеше өзгерту енгізіңіз. Балалар қос мәтінді де оқып шыққаннан кейін, байқаған айырмашылықтарын жазып алады. Барлық өзгерістерді байқаған бала жеңімпаз атанады.

**Айырмашылығын тап ойыны.** Балалар берілген суреттерді салыстыра отырып айырмашылықтарын табуы қажет.

Зейіннің қай түрі болмасын іс-әрекеттен нәтиже шығаруға бағытталады. Егер адам жұмысқа өздігінен беріліп істесе ырықсыз зейіні көрінеді. Бірақ ұзақ жұмысты тікелей қызығып істей беру де оңай емес. Мұндай жағдайда ырықты зейінге орын беріледі. Ылғи ырықты зейінмен жұмыс істеу де адамды қажытып шаршатады. Сондықтан адам жұмысты зейіннің осы екі түрін қатынастыра отырып, үйреншікті зейінмен істеуді әдетке айналдыруы қажет.

**Түйсік туралы жалпы түсінік**

“Түйсік адамның өмірлік тонусын

белгілі дәрежеде сақтап отыратын процес ”

 С.П.Боткин

Ш.Құдайбердіұлы: “Тән сезіп, көзбен көрмек, мұрын – иіс, тіл – дәмнен хабар бермек. Бесеуінен мидағы ой хабар алып, жақсы-жаман әр істі сол тексермек.” деп түйсік процесін сипаттайды.

Түйсік дегеніміз сыртқы дүниедегі заттар мен құбылыстардың және қасиеттерінің сезім мүшелеріне тікелей әсер етуінен пайда болатын мидағы бейне.Қарапайым келген, бірақ та өте ерекше танымдық процесс түйсік деп аталады. Ол біздің өзіміздің организмімізде дәл осы сәтте не болып жатырғанын хабарлайды. Олар біздің қоршаған орта жағдайына икемделуімізге және өз іс-әрекетімізді жинақтауымызға мүмкіндік береді.

Түйсік әлем туралы біздің барлық білімдеріміздің алғашқы байлығы. Түйсік арқылы біз көлем, пішін, түс, температура, иіс, дәм, айналадағы заттар мен құбылыстар жайында әртүрлі дыбыстарды ұғамыз, қозғалыс, кеңістікті бағдарлау ды да білеміз . Түйсік күрделі психикалық процестерге – қабылдауға, ойлауға, қиялға материал береді. Егер адам барлық түйсінуден мұқтаждық көрсе, онда ол қоршаған әлемді танып біле алмайды.

Материалдық дүниедегі белгілі бір кезде адамның тиісті сезім органдарына әсер ететін заттар мен құбылыстардың жеке сапаларын белгілейтін қарапайым психикалық процесті түйсік деп атайды.

Түйсіктер заттар мен нәрселердің жеке қасиеттерін ғана миымызда бейнелейді.И.В.Павловтың нерв қызметі туралы ілімі түйсіктердің пайда болуын анализатор (талдағыш) деп аталатын анатомиялық-физиологиялық нерв аппаратының жұмысына байланысты түсіндіреді.

Адамдар мен жануарларда көптеген анализаторлар бар. Олардың қай-қайсысы болмасын (көру, есту, қозғалыс т.б.) үш бөліктен тұрады.

1) Қабылдағыш прибор (лат. сөз. - рецептор). Сезім мүшесі сырттан келген тітіркендіргіштерді нервтік қозуға айналдыратын жер.

2)Қозуды рецептордан миға жеткізетін жалғастырушы нерв жолдары (талшықтары).

3)Үлкен ми сыңарлары қыртысындағы үлкен тиісті клеткалар.(мидағы түрлі нерв орталықтары).

Барлық анализатор бөлімдер біртұтас қызмет атқарады. Егер осы айтылған анализатордың үш бөлімінің біріне зақым келсе (мыс, көзге зақым келсе) сол түйсіну бұзылады. Адамда пайда болатын түйсікті үш топқа бөлуге болады. Бұл түйсіктердің ең үлкен тобы дененің сыртқы жағында болатын сезім органдарының қозуынан болатын түйсіктер – экстерорецепторлар. (көру, есту, иіс, дәм, тері түйсіктері жатады).

***Түйсік қасиеттері.***

1. ***Адаптация*** – сезім органдарының өзгерген жағдайға бейімделуі. Сезім органдарының қоршаған ортаға бейімделуі өте зор. Адаптация құбылысы адамға таныс.

2. Түйсіне алу қабілетін ***сезгіштік*** деп атайды. Сезгіштік деңгейінің жоғарылауы екі сипатта көрініс береді: А.Р.Лурия 1) ұзаққа созылған, тұрақты ағзадағы қалыпты өзгерістерге байланысты; 2) уақытша, субъектті кейпіне, физиологиялық немесе психологиялық себептерге байланыстытосыннан болған әсерлерден туындайды.

3. ***Синестезия*** – грек сөзінен алғанда қосарласқан түйсік деген мағынаны білдіреді. Сырттан әсер еткен тітіркендіргіштер сезім мүшелерінің бірінде ғана түйсік туғызып қана қоймайды, сол сәтте басқа түйсіктердің болуына жағдай жасайды. Мысалы, алманы көргенде оның түсін, көлемін қабылдайды, оның иісін сезіп, дәмін еске түсіреді. Немесе, адамдардың бірі қызғылт түстен жылылықты, ал көгілдір түстен суықтықты сезінеді. Яғни түйсіктердің қосарласып келуі болып табылады.

4. ***Сенсибилизация*** – сезгіштіктің артуын ғана көрсететін құбылыс. Яғни талдағыштардың өзара ықпалы әсерінен сезгіштіктің артуы.

Тітіркендіргіш әсерінің тоқтағанына қарамай, аз ғана уақыт болса да түйсіктің өз күшінде қалатын кездерін бір ізді образдар деп атайды. Бұлар көру, есту, иіс, тактиль түйсіктерінде жиі кездесіп отырады. Мысалы адам 2-3 секунд бойы көзін алмай шамға қараса, содан кейін көзін жұмса жарықтың ізін байқауға болады. Бір ізді образдың бұл түрі оң бір ізді образдар деп аталады. Қасымызға екі парақ қағаз алып, бірін ақ күйінде қалдырып, екіншісінің ортсына шаршылап қиылған қызыл қағаз жапсырайық. Бұдан кейін бұл қызыл қағаздан көз алмай 20-30 сикунд қарап отырып, көзімізді ақ қағазға аударсақ, оның бетінен көгілдір түстер көруге болады. Бұл теріс бір ізді образдар.

 ***Түйсік жөніндегі көзқарастар.***

Түйсіктер адамға қоршаған ортамен өзіне тән сигналдарды қабылдап, олардың қасиеттері мен белгілерін бейнелеуге мүмкіндік береді. Олар адамды тереңірек дүниемен байланыстырып, негізгі таным көзі ретінде қызмет етеді, солар арқасында адамның даму мүмкіндігі ашылады. Көптеген тұжырымдар философия тарихында күмәндікпен сынға алынды. Идеалист философтар түйсікті біздің саналы емес, табиғаттан берілген , сыртқы әсерлерге тәуелсіз санамыздың ішкі қалпы, ақыл ой қабілетіміз, - деп ойлаған. Рационализм философиясының негізіне алынған бұндай көзқарастың мәні : психикалық процестер күрделі тарихи дамудың жемісі емес, санамен ақылдың қоғамдық болмысқа қатысы жоқ, олардың бәрі адам рухының түсіндірілмейтін қасиеті. Идеалистік тұжырымдаманы қолдаушы философтар мен психологтар түйсіктердің адамды сыртқы дүниемен байланыстыратыны жөніндегі күмәнсіз ережені жоққа шығарып, олардың адамды қоршаған дүниеден бөлектеп, екі араға ажыратқыш дуал болып түседі деген қисынға келмейтін пікірдің дұрыстығын дәлелдегісі келді.

Бұл көзқарасты кезінде философ идеалист (Д.Беркли, Д.Юм, Э.Мах) ұсынып, ал оның негізінде психологтар (Мюллер, Г.Гельмгольц) «сезім мүшелерінің ерекше энергиясы» деген теорияны нақтылады. Бұл теорияның астарында сезім мүшелерінің әрқайсысы (құлақ, көз, тері, тіл) сыртқы дүние әсерлерін бейнелемейді, нақты шындық процестерден хабар бермейді, болғаны – сырттан өзіндік процестерді қоздырушы ықпалдарды ғана қабылдайды деген пікір жатыр.Бұған идеалисттердің келтіретін дәлелі : көзге қандай әсер болса, жарқыл туындайтынын, құлақта механикалық не электрлі ызың пайда болатынын алға тартады. Осыдан сезім мүшелері сыртқы әсерлерді бейнелемей, олардан тек қозу күшін алады, ал адам қлошаған дүниенің объективті әсерлеріне ұшырамай, сезім мүшелерінің әрекетін бейнелейтін өзінің субъективті кейпін ғана тани алады дегендей қорытынды пайымдады. Бұл сезім көзі- түйсік адамды қоршаған дүниемен байланыстырмай, олар арасын ажырата түседі деген сөз. Субъектив идеализм негізіне алынған бұл қорытынды адам тек өзін ғана тануға қабілетті, ол өзінен басқа болмыс барлығын дәлелдейтін ешқандай дерек көзіне ие емес деген кертартпа теорияға арқау болды.

Субъектив идеализм теориясы адамның сыртқы дүниені объективті бейнелеу мүмкіндігі жөніндегі ғылыми көзқарасқа тікелей қарсы. Сезім мүшелерінің зерттеу нәтижесінде ұзаққа созылған тарихи дамудың жемісі ретінде объективті болмыстағы материя қозғалысының формаларын қабылдайтын органдардың дыбыстық тербелістерге жауп қатушы тері рецепторларының, сондай-ақ белгілі диапазондағы электро – магниттік толқындарды бейнелеуші көру рецепторларының қалыптасқаны белгілі болып отыр. Организм эволюциясын зерттеу арқылы ғылым адам психикасы сезім органдарының өзіндік ерекше энергиясы мен қатынас жасамай, сыртқы энергияны қабылдап, оған жауап беретін ерекше сезім мүшесімен байланысқа келетінін дәлелдеді.

***Түйсік түрлері:***

Көру түйсіктері – сәулеленуші заттардың жарық толқынынң нәтижесінде пайда болатын жарық толқындары көздің қарашығы арқылы көру рецепторлары болып көз торына әсер етеді. Адам түйсінетін түстер ахроматикалық (ақ, қара, сұр) және хроматикалық ( қызыл, көк, көгілдір, күлгін, жасыл, сары т.б.) болады

Есту түйсіктерін туғызатын тітіркендіргіш дыбыс толқындары, дыбыс беруші денедегі ауа тербелісі. Бұл дене тербеліс рецепторы құлақтың келте органы болып есту анализаторынаәсер етеді. Онда есту нервтерінің сезімтал ұштары болады. Құлақтың шамамен 24000 мембрана болады. Құлаққа жеткен дыбыс түйсік мембранасының бір талшығын қоздырады. Мембранаға әсер етеді де, миға беріледі, нәтижесінде есту түйсігі пайда болады.

Иіс түйсіктері жағымды иістерге рахаттануға және денсаулыққа зиянды заттардан сақтануға мүмкіндік береді. Мұрын кеңсірігіндегі кілегей қабықтың клеткаларына түрлі заттардың әсер етуі нәтижесінде иіс түйсіктері пайда болады. Осы кілегей қабықтың таяқша тәрізді сезгіш клеткалары бар. Ауамен бірге мұрынға кіретін иісті заттар иіс мүшесінің сезгіш клеткаларын тітіркендіріп отырады.

Дәм түйсіктері . Бұлардың тітіркендіргіштері біздің ауызымызға түсіп, тілдің, жұтқыншақтың, таңдайдың, көмейдің нерв ұштарына әсер ететін заттардың ұсақ бөлшектері. Дәм түйсіктерінің төрт түрі бар: тәтті, ащы, тұщы, қышқыл. Тәтті дәм тілдің ұшында, ащысы – тілдің түбі, қышқылы – тілдің екі жақ шеті. Тұзды тілдің екі жақ шеті мен ұшы жақсы сезеді.

Сипап сезу. Бұлар комплексті түйсік, өйткені онда жанасу және қозғалыс түйсігі ұштасып жатады. Бұлар қозғалып отыратын қолдың немесе денелердің басқа заттарға тиіп кетуінен туады.

Қазіргі ғылымның дамуы адамдардағы түйсік түрлері туралы білімін біршама кеңейтті.Қозғалыс немесе кинестезиялық түйсіктер . Қозғалыс анализаторының қызметі арқылы адам өз қозғалысын бақылап реттей алады. Қозғалыс түйсігінсіз біз қалыпты түрде қозғалысттарды жасамаған болар едік.

Тепе-теңдік түйсігі – кеңістікте біздің денеміздің орналасуы. Біз алғаш екі аяқты велосипедке отырғанда, ролик, коньки, су шаңғысына тұрғанда – мұнда ең қиыны тепе-теңдік ұстау болып табылады. Тепе-теңдікті түйсіну ішкі құлақта орналасқан.

Ауырсыну түйсігінің өзінің қорғаныстық маңызы бар. Олар адамға организмдегі қолайсыздықжөнінде хабарлайды. Егер ауырсыну түйсігі болмаса, адам салмақты, жарақатты сезіне алмас еді. Ауырсыну нүктелері (арнайы рецепторлар) терінің беткі қабатында және ішкі органдарда , бұлшық етте орналасқан.

Вибрациялық түйсік тербелісті бейнелейді. Мұндай түйсіну мысалы адамның қолының дыбыс шығатын рояльдің қақпағына тигенде түйсіну алады. Бұл түйсік адам үшін үлкен ролі болмайды және өте нашар дамыған.

Органикалық түйсік – біздің организмнің жұмысы туралы айтады. Бұған ашығу, тою, шөлдеу денелердегі, ішкі органдардағы өзгерістер жатады. Адам тоқ, дені сау кезінде немесе іс-әрекет үстінде түйсіктердің бұл түрін байқай бермейді. Бұл түйсік ішкі органдардың біріндегі қалыпты әрекеттің бұзылуынан пайда болады.

***Түйсік заңдылықтар:***

1. **Адаптация** – сезім органдарының өзгерген жағдайға бейімделуі. Сезім органдарының қоршаған ортаға бейімделуі өте зор. Адаптация құбылысы адамға таныс.

2. Түйсіне алу қабілетін **сезгіштік** деп атайды. Сезгіштік деңгейінің жоғарылауы екі сипатта көрініс береді: А.Р.Лурия 1) ұзаққа созылған, тұрақты ағзадағы қалыпты өзгерістерге байланысты; 2) уақытша, субъектті кейпіне, физиологиялық немесе психологиялық себептерге байланыстытосыннан болған әсерлерден туындайды.

3. **Синестезия** – грек сөзінен алғанда қосарласқан түйсік деген мағынаны білдіреді. Сырттан әсер еткен тітіркендіргіштер сезім мүшелерінің бірінде ғана түйсік туғызып қана қоймайды, сол сәтте басқа түйсіктердің болуына жағдай жасайды. Мысалы, алманы көргенде оның түсін, көлемін қабылдайды, оның иісін сезіп, дәмін еске түсіреді. Немесе, адамдардың бірі қызғылт түстен жылылықты, ал көгілдір түстен суықтықты сезінеді. Яғни түйсіктердің қосарласып келуі болып табылады.

4. **Сенсибилизация** – сезгіштіктің артуын ғана көрсететін құбылыс. Яғни талдағыштардың өзара ықпалы әсерінен сезгіштіктің артуы.

Тітіркендіргіш әсерінің тоқтағанына қарамай, аз ғана уақыт болса да түйсіктің өз күшінде қалатын кездерін бір ізді образдар деп атайды. Бұлар көру, есту, иіс, тактиль түйсіктерінде жиі кездесіп отырады. Мысалы адам 2-3 секунд бойы көзін алмай шамға қараса, содан кейін көзін жұмса жарықтың ізін байқауға болады. Бір ізді образдың бұл түрі оң бір ізді образдар деп аталады. Қасымызға екі парақ қағаз алып, бірін ақ күйінде қалдырып, екіншісінің ортсына шаршылап қиылған қызыл қағаз жапсырайық. Бұдан кейін бұл қызыл қағаздан көз алмай 20-30 сикунд қарап отырып, көзімізді ақ қағазға аударсақ, оның бетінен көгілдір түстер көруге болады. Бұл теріс бір ізді образдар.

***Түйсікті тәрбиелеудің 6 жолы:***

Біздің түйсігіміз – білім мен түсінікке, өнімділік пен инновацияға жетелеп, шешім қабылдауға итермелейтін қысқа жол.

1. **Өзгенің орнына өзіңізді қойыңыз.** Біреу сізге жаңа сатып алынған техникаға шағым айтып хабарласса, өзіңізді тұтынушының орнына қойыңыз. Ол дәл қазір қандай сезімде? Болмысымызға жадты 100% сезіне білу – түйсікті дамыту.

2. **Қорқынышты сезінуге мүмкіндік беріңіз**. Сіз қорқуды ұнатпайсыз ғой? Бірақ көбіміз оныменен бірге өмір сүріп, дұшпанымыздан досымызға айналдырып жатамыз. Қорқыныш түйсікті тежейді. Оның қабілетін төмендетеді. Сондықтан өзіңізге қорқынышты сезінуге мүмкіндік беріңіз. Оның ешқандай бөлігіне қарсыласпаңыз.

3. **Өзгелермен эмоционалдық деңгейде қарым-қатынаста болыңыз.** Өзге адаммен бетпе-бет, онлайн, телефон арқылы сөйлескен кезде оның эмоциясын тануға тырысыңыз. Адамдарды жақсы түсінген сайын, түрлі ситуацияны да меңгеріп, түйсігіңіз жақсара түседі.

4. **Ішкі талқылауды істен шығарыңыз.** Іштей біреу туралы сын айтуды түйсікпен шатастырмаңыз. Ол бар болғаны негативті энергия.

«Ол ақымақ», «Ол қыздың түрі онша емес», «Неткен семіз еді» сынды сөздерді айтқан кезде өзіңізді тоқтатып, бір сәтке не үшін бұлай айтып жатқаныңызды ойлаңыз. Егер позитивті ойлайтын болсаңыз, ішкі түйсігіңіз іске қосылып, дұрыс жауап табасыз.

5. **Жалғыз болыңыз.** Ең дұрыс тәсілі – медитация. Күніне жоқ дегенде өзіңізге өзіңіз серік боларлық жарты сағат табыңыз.

6. **Көптік жалғаудың көмегімен сұрақ қойыңыз**. Бұл, әдетте, интуитивті бодибилдинг деп аталады. Философия, әлеуметтану, әдебиет, медицина сынды ғылымдарға қатысты сұрақтар қойып, жауабын ізденуге талпыныңыз. Кейбір адамдар түйсікті тәрбиелеу мүмкін емес деп ойлайды. Алайда олар қателеседі. Мүмкін емес дүние жоқ. Бар болғаны барлығы гипотезадан басталады. Олай болса, сізге іске сәт дейміз! Ал сіз түйсігіңізге сенесіз бе?

**Түйсікті дамыту және қалыптастыру.**

Балаларда түйсіктер дүние келген күннен бастап дамиды. Мәселен, туғаннан кейін бірнеше күннен соң бала қант қосқан судан сүтті айыра алады. Бұлар баланың дәм түйсігінің ерте дамитындығын көрсетеді. Баланың есту түйсігі де біртіндеп дамиды. Алғашқы күндері оның құлақ түтігі суғак толы болады да ештеңені естпейді. Бірер аптадан кейін ғана бала дыбысқа біртіндеп реакция көрсетеді. Егер бала үш аптадан кейін дыбысқа елемесе, оның саңырау болып қалуы ықтимал. Үш айлық бала анасының даусын тани бастайды. 2-3 айдан кейін бала жарыққа елеңдей бастайды, қозғалмалы заттарға көзін тұрақтатуға тырысады. Жарықты түйсінуді жаңа туған нәрестелерден де байқауға болады. Заттың түсін айыру кейін пайда болады. 5 айлық бала алдымен заттың түріне, түсіне, , біртіндеп көлеміне, одан соң барып бояуына көңіл аударатын болады. Бала тілінің шығуы ,оның жүре бастауы – түйсіктердің дамуына қолайлы әсер етеді. Мектепке барғаннан кейін балада түйсіктердің негізгі түрлері (көру, есту, сипап сезу, қозғалыс.т.б.) біршама қалыптасып үлгереді. Түйсіктердің қайсысын болса да қаласақ жетілдіруге болады. Адам егер алдына өзінің сезгіштік қабілетін арттыруды нақтылы міндет етіп қойса және соған жетуге жаттығатын болса, оның түйсігі ойдағыдай дами түседі. Түйсік адамның іс-әрекетіне байланысты дамитындығын көптеген мамандықтардың тәжірибелері сипаттайды. Мәселен, ұшқыштың көзі өткір, көргіш болады, композиторлар мен шекарашылар естігіш, сақ құлақ болса, шарап жасаушылар мен тамақ өнеркәсібінің қызметкерлері дәмді татып білуге шебер келеді. Мектеп оқушыларының түйсіктерін де жан-жақты дамытуға мүмкіндік мол. Бұл үшін оқушылардың оқу әрекеті белсенді, шығармашылық, қызықты ұйымдастырылуы керек. Түйсіктің дамуына кері әсер ететін факторлар да бар :

бала партада дұрыс отыра алмайтын болса отырғанда , жазғанда қисайып жазатын болса оның көру қабілеті нашарлайды. Ана тілі, көркем жазу, ауызша сөйлеуге жаттығу балалардың фонематикалық (дыбыстардың айырмашылығын ести алу) түйсіктерді дамытады. Мәселен, төменгі класс оқушысы көпке дейін дыбыстарды бір-бірінен айыра алмайды, жазу дағдыларын бірден қалыптастыра алмайды. Көп қайталау нәтижесінде жаттығып, кейін айыра алатын болады.

**Тапсырмалар:**

1.Құлақ болмаса, не қаңғыр, не күңгір дауы, жақсы үн, күй, ән- ешбірінен ләззат ала алмас едік. Мұрын иіс білмесе, дүниеде не тәтті, не дәмдінің қайсысынан ләззат алар едік?» Абайдың сезіну және түйсіну мәселелеріне байланысты айтылған ойларын талдау.

2.Келтірілген мысалдар мен оларды түсіндіретін құбылыстар арсында сәйкестікті анықтаңыз:

А. Бөлмеде болғанына біраз уақыт өткен соң, адам күйік иісін сезбей қойды;

В. Көзі көрмейтін, құлағы естімейтін адамдардың қоршаған әлемдегі бағыт-бағдары сипап сезуге , қозғалғыштық және вибрациялық сезімдерге сүйенеді;

С. Бетін суық сумен сүрткенде бақылаушы – ұшқыштың көз көру қырағылығы көтерілген.

2.1.

А. Денені дымқыл сүлгімен сүртсе, көздің көргіштігі күшейеді. Адам қараңғы жерде болса, сол қараңғылық басқа адамның даусын естуге көмектеседі. Бұл құбылыс қалай аталады?

В. Зағип мылқау әйел О.И. Скороходова музыка әуеніне билей алады екен. Бірақ ол музыканы құлағымен ести алмаған. Яғни, билегенде пианино дірілін табаны арқылы сезетін болған. Ал әртістердің әуендерін, бармақтарын әртістердің тамағына қойып тыңдаған. Мұндай сезімдер түйсінудің қандай түрлеріне жатады?

С. Кейбір музыканттар бір түсті көргенде, оның құлағына дыбыс естіледі. Бұл түйсіктің қай заңдылығы?

2.2. Мына келтірілген мысалдардан сезгіштік қабілеті қандай себептерге байланысты болатынын анықтаңыз.

А. Арнайы мамандық иесі қара матаның екі-үш түрін ғана ажыратса, қара мата тоқып маманданған тоқымашы қара түстің 40-тан аса түрін ажырата алады, неліктен?

В. Тәжірибелі диірменшілер ұнды уқалап көріп, оның сапасын қай жердің бидайынан тартылғандығына дейін қатесіз айтып бере алады.

С. Музыкамен үнемі шұғылданатын адамдардың сан алуан дыбыстарды ажыратқыш келетіні неліктен?

 **Психологиялық тәжірибе**

 Барысы: Зерттелетін кісі көзін жұмады, оның екі алақанына бір-бірден зат салынады. Зерттелуші затты ұстап көрмей мына сұрақтарға жауап береді: «Бұл зат туралы не айта аласыз?» Ол жеңіл ме? Суық па? және т.б. Осылай түйсіктің кейбір белгілері анықталады.

Содан кейін зерттелуші көзін жұмған қалпы затты ұстап көреді, оның бейнесін бүтіндей қалыптастырады. Сұрақтарға жауап береді: «Енді осы зат туралы не айтасыз?», «Оны қалай танып білдіңіз», «Не сездіңіз?»

Осылай түйсік арқылы затты тану анықталады, соңынан қорытынды жасалады.

 Музыкалық эстафета

Музыка қосылады білім алушыларға себетке сұрақтар салынады музыка тоқтағанда себет кімнің қолында қалады сол сұрақтарға жауап береді.

**Қабылдау туралы жалпы түсінік**

Қабылдау – ақиқат дүниесіндегі заттар мен құбылыстардың сезім мүшелері тікелей әсер етіп, тұтастай заттық түрде бейнеленуі.

Қабылдау түйсінулерге негізделіп құралады.Егер түйсіну арқылы дүниедегі заттардың жеке қасиеттерін ғана сәулелендіретін болса, қабылдау арқылы дүниедегі заттар мен құбылыстарды бүтіндей, тұтас зат күйінде сәулелендіреді. Түйсіну, қабылау пайда болуы үшін дүниедегі заттар мен құбылыстар адамның сыртқы сезім мүшелеріне тікелей әсер етіп отыруы керек. Қабылдау түйсінуге қарағанда, неғұрлым күрделірек және жоғарырақ сатыда тұрған психикалық процесс болып табылады. Қабылдау түйсінулердің жай ғана қосындысы емес, ол сонымен қатар заттың жеке қасиеттерін тұтас бейнелеуден пайда болатын күрделі процесс. Мысалы, адамды алсақ, адам өзінің дене мүшелерінің жай ғана қосындысы емес, адамның мүшелерінің бірін-біріне қоса салғаннан адам құралмайды. Адам жоғары сатыға шыққан бейне құрылысы жағынан да психикалық әрекеттері жағынан да хайуандардың сапалы айырмашылығы бар, аса күрделі организм. Қабылдау да сол сияқты жекелеген түйсіктердің қосындысынан жоғарырақ тұрған жан қуаттарының бірі. Қабылдауға түйсінулермен қатар ой элементтері елестеулер мен ұғымдар да еніп отырады. Заттар мен құбылыстарды қабылдаған кезде соларды түйсіну қабылдаумен бірге біз ол заттардың қайта пайда болғанын, иә болмағанын, олардың қасиеттерінің қандай екенін елестетіп түсінігімізді, ұғымымызды кеңейтіп отырамыз. Адам заттарды қабылдаған кезде көбінесе олардың мазмұнын түсініп, ой жіберіп, оларды санасынан өткізіп отырады. Анық және дұрыс қабылданған заттар ғана түсінікті болады. Керісінше, адам заттарды дұрыс түсінбесе, оларды қате қабылдайды. Мысалы: біз жақсы білетін өзіміздің ана тілімізде, не болмаса өзіміз білетін басқа тілде айтылған сөзді жақсы түсінеміз. Ал басқа бір елдің түсінбейтін тілін естітетін болсақ, оларды түсінбейміз. Өйткені олардың әрбір сөзі бізге біріне-бірі ұқсас, бір сарынды болып көрінеді. Сондықтан да оларды бірінен-бірін ажыратып дұрыс қабылдай алмаймыз. Егер алдымыздағы столдың үстінде жатқан қарындашты көрсек, оны қабылдаумен бірге ол қарындаштың неге ондай екенін, не үшін керектігін, ол кімнің қарындашы екендігін, оны біз қайдан алғанымызды көз алдымызға елестетеміз. Сөйтіп, қабылдау процесінде түйсінулермен бірге елестету, түйсіну, ұғыну тағы басқа жан қуаттары да араласып отырады. Мұның нәтижесінде адам қабылдауы толығырақ, дәлірек болып шығады.Қабылдауда адам қабылдайтын заттар мен құбылыстардың жағымды я жағымсыз екендігін сезіп отырады. Адамда алдымен қарапайым түйсіктер мен қабылдаулар пайда болып, біртіндеп еңбек процесінде қоғамда өмір сүруі арқылы күрделі психикалық процестерде пайда болады. Түйсіну мен қабылдау процестері болмайынша, дүниедегі заттарды білу мүмкін емес. Дүние танудың қай түрін, қай формасын алсақ та, олар қарапайым қабылдаудан басталады. Адам дүиедегі заттарды қабылдай отырып, оларды сипаттайды, бірімен-бірін салыстырады, олардың арасындағы ұқсастығын, айырмашылығын, олардың жалпы қасиеттерін ажыратып отырады. Осының нәтижесінде ғана адам қабылдау процесінен жоғары сатыда тұрған ойлау сияқты психикалық процестерге көшіп отырады.Ерте кездегі адамдар біз сияқты дұрыс қабылдай алмаған. Олар дүниедегі көп заттар мен құбылыстарды дұрыс қабылдай алмаған, олардың қасиеттерін қалай дамып отырғанын, яғни дүниенің өсіп-дамуы заңдарын білмеген. Тарихи даму барысында экономикалық, ғылымның, мәдениттің алға өршіп дамуы арқылы дүиетану процесінде адам баласының неше түрлі приборлар, аппараттар қолдануы арқылы ертеректегі адам баласы қабылдай алмайтын заттарды, құбылыстарды дұрыс қабылдай алатын болады. Мәселен, ерте замандағы адамдар радио, телеграф, телефон тағы басқа сол сияқты заттарды білмеді. Олар жайында ойлауға ол адамдардың ойы да, қиялы да жетпейді. Ал қазіргі кезде мұның бәрі де тұрмысымызға енген ақиқат заттар, біз оларды көзімізбен көріп, құлағымызбен есітіп, денемізбен сезіп отырамыз. Қабылдау процесінде адам өзінің ойы мен ақылын бір мақсат көздеп, соған жұмсап отырады. Бұл адамның қабылдау процесінің қатысу арқылы жалпылау элементтері де ұшырайды. Қабылдаған заттарды жалпылағанда кей кезде адам оларды да бір-біріне қосып, бір әрекет етіп отырады. Бұл жөнінде Л.Фейербах ойлаудың барлық сезімдерімізге қатысының барлығын «тап-таза» көру процесінде де ойдың қатысып отырғандығын, егер көретін заттарға адам зейін бұрмаса, оларды айналасындағы басқа заттардың бөліп, бөлшектеп, даралап алып қарамаса, адамның оларды жақсылап көре алмайтындығын, сезе алмайтындығын айтады.

Қабылдау психикалық функциялар сияқты, дүниедегі объективтік заттардың адамның санасында субъективтік сәулеленуі болып табылады. Әр адам айналасындағы заттарды өзінше қабылдайды. Мұнысы әсер етуші объективтік заттарға тәуелді болуынан. Адам қабылдауының мазмұны түгелімен сыртқы дүниедегі заттардың және құбылыстардың мазмұнымен байланысты. Сол заттарды мазмұны қандай болса, адамның санасында пайда болады – қабылдаудың мазмұны да сондай болады. Бірақ әр қабылдаудың өзгешелігі дүниедегі әсер етуші заттардың өзгешелігімен ғана байланысты емес, олар сондай-ақ адамның физиологиялық әрекеттерімен де байланысты.Ф.Энгельстің айтуыншша, егер адамның миы дүниенің, жаратылыстың бір бөлшегі болатын болса, сол дүниенің пайда болған мидың әрекеті де адамның психикалық процестері де сыртқы дүниедегі, дүниенің өсіп-дамуы заңдарына қайшы келмейді. Психикалық әрекеттер айналадағы дүниенің миға әсер етуінен, онда сәулеленуінен пайда болады. Сол себептен адамның айналасындағы дүниенің мазмұны қалай болады, оның психикалық әрекеттерінің мазмұны сондай болады. Адамның қабылдау қоғамдық қабылдаудың кезеңіне сәйкес, белгілі бір дәуірдің өзгешелігіне бағынышты болады. Ол екі негізгі себептермен байланысты. Біріншіден, адамның қабылдауы, бүкіл жан дүниесінің даму деңгейі, қоғамдық прогрестің тиісті табысты жеңуімен орайластырып жатады,яғни қоғам дамуымен ғылым мен техниканың өршіп алға кетуімен адамның қабылдаулары да дамып, өзгеріп отырады. Мысалы: бұрын физика ғылымына материяның протон, электрон деген элементтері мәлім болмай тұрған кезде, алдымен материя молекулалардан құралады, онан соң бара-бара материяның ең ұсақ бөлшегі – атом деген ұғым болатын. Кейінірек физиканың ілгері дамуымен материя тек атомдардан тұрмайтындығын, онда электрон, протон деген материяның бөлшектері бар екені айқындалады. Осы сияқты дүниенің дүниенің тетігін ашып, оның күшін меңгеріп, бізге белгісіз табиғат құбылыстарын танып, дүниенің өсіп-даму заңдарын дұрыс түсінген сайын, қабылдау процесіміз де өсіп, дамып отырады. Екіншіден, жоғарыда айтылған адамның қабылдау процестері заттарды қабылдайтын сезім мүшелерінің айрықша құбылысымен де байланысты. Адамның көзі мен құлағы айрықша жетілгендіктен, заттарды көріп, оларды ести аламыз. Бірақ бұл айтылғандардан адамның сезім мүшелері қандай болса, оның дүниені қабылдай алуы да   сондай-ақ болады, тікелей әсер еткен заттарды сезім мүшелерімен қабылдап, басқа жолмен біле алмайды деу қате түсінік болған болар еді.Адам тәжірибесінің ұлғаюымен бірге олар түрлі құралдар мен аспаптар арқылы өз қабылдауларын да кеңейтіп, тереңдетіп отырады. Мысалы: түрлі приборлар, аспаптар арқылы көзбен көрмейтін, денемен сезбейтін заттарды көреміз, естімейтін дыбыстарды естіп, тікелей дәмін татып иіскей алмайтын заттарды танып біліп отырамыз. Кейбір зерттеулерге қарағанда, адам жай көзбен аспанға қарап 5500 шамасындай ақ жұлдыздарды көреді екен, ал телескоп арқылы 100 миллионнан астам жұлдыздарды көреміз. Жай көзбен адам арақашықтығы миллиметрдің 1/40-індей сызықтарды көретін болса, микроскоп арқылы аралығының қашықтығы миллиметрдің 10 мыңнан біріндей көретін көрінеді. Адам баласы тікелей ультрафиолет, рентген сәулелерін және электрмагнит құбылыстарын қабылдай алмайтын болса, оларды түрлі аппараттар мен приборлар арқылы танып біледі. Энгельс құмырысқа көзінің адам көзінен өзгеше екендігін, химиялық сәулелерді көретінін, бірақ олармен салыстырғанда адам көзге көрінбес сәулелерді көре алмайтындығын айтады.Қорытып айтқанда, қоғамның, мәдениттің, ғылымның, техниканың тарихи-өсіп дамуымен бірге, адамның қабылдауы да, дамып өзгеріп, күрделі күйге түсіп отырады.

Адамның сезім мүшелерінің мидың жарты шарлар қыртыстарында болатын процестермен тығыз байланыста болады. Қабылдау үшін сыртқы дүниедегі заттар адамның жүйке саласына әсер етіп, оның миында өз бейнелерін, суреттерін қалдырып отыруы шарт. Қабылдаудың физиологиялық негізі – ми қабығындағы талдағыштар (анализатор) жүйесінің бірлескен қызметі мен мидың талдау, жинақтау функциясынан туындайды. И.П.Павлов тілімен айтқанда, қабылдау мидағы «Қатынас рефлексінің» жұмысы, мидағы екінші сигнал жүйесіне тәуелді болып отырады. Қабылдау түрлері әсер етуші заттардың түрлерімен өте тығыз байланысты. Мәселен, біздің көз алдымызда тұрған нәрселерді көреміз, айналадағы дыбыстарды естиміз, түрлі иіс болса, оны білеміз, денемізге тиген заттарды сезіп, олардың температурасын, сыртқы пішінін, тағы басқа қасиеттері мен сапаларын ажыратамыз. Сөйтіп, қабылдау процесінде қандай талдағыш көбірек орын алса, қабылдау да соларға байланысты болып отырады. Егер қабылдау процесінде көру талдағышы көбірек орын алса, көру қабылдауы, ал егер есту талдағышы көбірек орын алса, есту қабылдауы болады. Қабылдау – аса көп талдап, біріктіру қызметін керек ететін құрылымды әрі белсенді психикалық әрекет. Бұл күрделілік пен белсенділік келесі жәйттерден көрінеді. Ең алдымен, ақпарат ағымы – бұл сезім мүшелері жәй тітіркенуінің нәтижесінде қозулардың шеткі қабылдаушы мүшелерден миға жетуі ғана емес. Қабылдау қызметіне қоғалыс әрекеті де қосылады.

 Қабылдаудың қасиеттері және физиологиялық негіздері

Қабылдаудың заттық тетігі. Қабылдаудың бұл қасиеті оның объектив болмыстық көрінісімен түсіндіріледі, яғни сыртқы дүниеден алынатын ақпарат көзі осы объектив дүниенің өзінде болуы. Заттай қабылдау адамның тума қасиеті емес, ол өмір бойы қалыптасып, іс-әрекеттің барша саласында бағыттау-реттеу қызметін атқарады. Қоршаған дүниені заттай тану сол затпен жанасу барысындағы қозғалыс процестерінің негізінде орнығады (И.М.Сеченов). Қозғалыс болмаған жерде біздің қабылдауымыз заттық қасиетінен айрылып, сыртқы ортамен байланысқа келе алмаған болар еді.Қабылдаудың заттық негізді болуы әрекет-қылықты реттеуде үлкен маңызға ие. Әдетте, біз нақты нысанды басқалардан түрі мен сипатына қарай бөлмейміз, біз үшін бұл жағдайда ең қажеттісі оның тұрмыстық қажеттілікке жарайтын негізгі қасиеттері. Мысалы, пышақ кесуге жараса – пышақ, болмаса әншейін металл. Қабылдаудағы басты міндет – осы қасиеттерді тану.

Қабылдаудың тұтастығы.

 Түйсік, жоғарыда айтқанымыздай, заттардың жеке қасиеттерінен ақпарат жинауға қажет, ал қабылдауда сол заттардың қарапайым бөлшектері жөніндегі біліктерді біріктіру арқылы тұтастай бейне жаратамыз.Түйсік құрайтын бөліктер өзара өте тығыз әрі күшті байланысқан, мұны біз сезім мүшелерімізге кейбір заттардың бір қасиеті немесе бөлігі ғана әсер етуден-ақ біздің санамызда сол заттың күрделі бейнесі туындайды (мақпал, мәрмәр тас). Мұндай танымның негізінде біздің бұрынғы тәжірибемізде көру мен сипай сезу арасындағы шартты рефлексті қалыптасқан байланыстар жатыр.Тұтастық – қабылдаудың құрылымды болуымен байланысты. Қабылдау көп жағдайда біздің мезеттік түйсінулерімізге тура келе бермейді, әрі сол түйсіктердің қарапайым қосындысынан жасалмайды. Адам, әдетте, нақты түйсінуден дербестеніп, дерексізденген қорытынды құрылымды қабылдайда, ал бұл қорытындыға келу біршама уақыт өтуін талап қылады.

**Ес турлы жалпы түсінік**

Ес психикалық процесс ретінде. Естің адам өміріндегі маңызы. Ассоциация туралы түсінік. Аристотель еңбектері. Естің физиологиялық негізі. Естің физиологиялық теориясы. Ес туралы теориялар (гештальтпсихологиядағы ес [мәселесі](https://engime.org/saba-kni-sabati-tairibi-j-meselesi-komekshi-esimder-sabati-mas.html), естің биохимиялық теориясы, П.Жане мен Л.С.Выготскийдің зерттеулеріндегі естің жоғары формаларының қалыптасту мәселесі). Ес түрлерінің топтастырылуы.

Адам өзінің өмірде көріп- естіп білгендерін, басынан кешіргендерін, түрлі ойлары мен сезімдерін, әрқилы іс- әрекеттерін ұмыта бермейді. Олар баста сақталады, қажет кезінде қайта жаңғыртылады.

Сонымен, адамның бұрын қабылдаған нәрселері мен бейнелерінің ойда сақталып, қажет кезінде қайта жаңғыруы ес процесі деп аталады. Жүйке процесінің уақытша байланыстары негізінде бұрынғы қабылданғандар еске түседі. Естің бұл күйі қайта жаңғырту делінеді.Қайта жаңғырту тану мен еске түсіру қызметі бірін- бірі толықтырып отырады. Қабылданған нәрселердің есте қалғаны естің материалы делінсе, ал есте сақталып, қайта жаңғырғаны естің мазмұны болып саналады. Адам өзінің, басқалардың ойы мен бастан кешкен сезімдерін, іс- әрекеттерін сөз арқылы қайта жаңғыртады.

Есте қалдыру, қайта жаңғырту, тану ес процестері болып саналады. Ес адам тіршілігінде маңызды орын алады. Есте қалдыру адамның өмір тәжірибесін байытады. Адамның есі үнемі дамып, жетіліп отырмаса, онда тіршілігіне қажетті нәрселердің бәрінің ес процесінсіз болуы мүмкін емес. Ес осы замаңғы психология ғылымының даму сатысында өзекті мәселенің бірі болып саналуымен қатар,техникалық ғылымдар саласында да ерекше маңызды. Есті осы заманғы психология ғылымы тұрғысынан зерттеуде негізгі әрі жанды болып отырған- есте қалдырудың механизмі туралы мәселелер.

Қазіргі кезде ес туралы түрлі анықтамалар мен теориялық болжамдар бар. Алайда, тұрақты түрде тұжырымдалып, бір жүйеге түскен теория жоқ. Бұл жайт ес процесінің осы кезге дейін әртарапты қызу зерттелгендігін, ол жөнінде бірнеше ғылыми жорамалдар мен концепциялар және әрқилы модельдер бар екендігін көрсетеді.Соңғы жылдар ес психологиядан басқа ғылым салалары арқылы да қарастырылуда. Осы орайда, бүгінде естің механизмі мен оның заңдылықтары жайында қалыптасқанпсихологиялық және нейропсихологиялық бұрынғы бағыттарға қосымша үшінші бағыт- биохимиялық тұрғыдан іздестіру қосылып отыр. Сондай-ақ, есті бұлармен қатар кибернетика ғылымы тұрғысынан зерттеуде де едәуір қалыптасқан жүйелер бар.Естің психологиялық теориясы ес механизмін зерттеудің ең бастапқы бағыты болып есептеледі де, осы тұрғыдағы зертеулер мен көзқарастар көптеген бағыттарға және теорияларға тарамдаланады. Осындай тарамдалудың негізі ретінде естің дамуындағы адамның белсенділік әрекеті алынады. Ал, ес жайындағы бірсыпыра теориялар (бұлар өзгерісінен гөрі басымырақ) басты мәселе етіп сол күйінде объектіні (“материалды”)немесе таза сананың белсенділігін (субъектіні) алады. Бұл бағыт адам іс- әрекетінің материалға қатыс жоқ деп санайды. Мұндай көзқарастың сыңаржақты, үстірт пікірді білдіретіндігі анық.

Психологиялық тұрғыдағы көзқарастар тобы- ассоциациялық (байланысты) бағыт делінсе де, оның негізгі мәселесі мен өзекті ұғымы- ассоциациялық байланыстар. Осы байланыстар психикалық міндетті түрде жасалу принципі болып саналады. Сөйтіп, екі түрлі елес пен әсерлену санада бір мезгілде бой көрсетеді. Осыған орай есте әр түрлі сыртқы жағдайларға байланыстыпайда болып отыратын әсерлер мынадай үш типке бөлінеді:

а) әсерленген объектінің кеңістік пен уақытқа орай араласып келуі;

б) өзара ұқсастығы;

в) бір- бірінен айырмашылығы мен қарама- қарсылығы.

Сыртқы дүние құбылыстарының өзара қатынасынан ассоциациялардың мыныдай үш түрі жасалады:

1.Аралас не іргелес ассоциациялар (мысалы: түс (реңк)- сары).

2.Ұқсастық ассоциациялар (қарындаш, дәптер).

3.Қарама- қарсылық ассоциациялар (ақ- қара; ұзын- қысқа т.б.).

Мұндай ассоциациялық принциптерді тұнғыш рет зерттеп, оларды тұжырымдаған- ертедегі грек философы Аристотель (б.з.д. 384- 322 жж.). Атақты физиолог ғалым И.П.Павлов ассоциацияларды шартты рефлекс теориясымен түсіндіріп, ми қабығындағы екі қозу процесінің қабаттасып келуінен пайда болып, сан рет қайталау нәтижесінде бекіп отыратын уақытша байланыстар деп анықтады. Аталмыш теорияға естің физикалық теориясы да жатады. Ол бойынша жүйкелік импульстер нейрон арқылы өткенде, өзінің ізін қалдырады. Бүл нейрондық модель теориясы деп те аталады.

Естің биохимиялық теориясы. Ес механизмін нейрофизиологиялық дәрежеде зерттеу мәселелері осы кездегі биохимиямен ұштасады. Осы бағыттағы зерттеу нәтижелері есте сақтау екі сатылы сипатта болады деген жарамал жасайды. Бұл жорамал бойынша алғашқы сатыда тітіркендіргіштер тікелкей әсер еткеннен кейін мида электрохимиялық қысқа реакциялар пайда болуп, олар клеткаларда физиологиялық өзгерістерге ұшырайды. Екінші сатысында бірінші саты негізінде биохимиялық реакция пайда болып, жаңадан протейндер дейтін белокты заттар құрайды. Бірінші саты тек секунт, минуттарға созылады. Ол – естің қысқа мерзімді физиологиялық механизмі. Ал екінші сатыда клеткаларда химиялық өзгерістерге ұшырайтын заттар ұзақ мерзімді есте сақтаудың механизмі болып табылады.
 Қимыл- қозғалыс есі дегеніміз – ойын, спорт, еңбек, оқу әрекеттеріне байланысты әр түрлі қимыл- қозғалыстар мен әрекеттерді есте қалдырып, оларды қайта жаңғыртып отыру. Мысалы, коньки тебу, машинада жазу, өлең- сөздерді жаттау, қой қырқу т.б. Естің бұл түрі қозғалыс дағдыларын қалыптастырудың негізі болып табылады. Адамның бастан кешірген түрлі сезімдері мен эмоциялық күйлерін есте қалдырып отыруын сезімдік ес деп атаймыз. Өз айналасындағы нәрселер мен құбылыстарға көңіл- күйінің қандай қатынаста болғанын қайта жаңғыртып, оларды тітііркендіргіш ретінде есіне түсіруі адамды қызықтырып, түрлі іс- әрекеттерді атқаруға жетелейді.
 Эмоциялық ес бойынша адам басынан кешіргендерін еске түсіргенде, бозарады, не қызарады. Өйткені, оның басынан өткен әр алуан жағдайлар оған күшті [әсер етіп](https://engime.org/grek-tilinde--ji-mafinasin-bildirediretin.html), эмоциялық күйге ұшыратады. Белгілі мәні тұрғысынан алғанда, бұл есттің басқа түрлерімен салыстырғанда әлдеқайда күшті болады.
Бейнелі- көрнекілік ес заттар мен құбылыстардың қасиеттерін, нақты бейнесін ойда қалдырып, қайта жаңғыртуда айқын көрініс береді. Естің бұл түрі арқылы табиғат көрінісі, бастан кешкен оқиғалар, дыбыс, иіс, дәм жаңғыртылады.Осыған орай бейнелі- көрнекелік ес- көру, есту, сипау, иіс, дәм естері болып та бөлінеді. Егер қалыпты дамыған адамдар үшесту есі мен көру есінің маңызы зор болса,ал соқыр, саңырау адамдарда мұның есесіне сипау, иіс, дәм естері (түйсіктердің осы түрлеріндегі сияқты) өте жақсы дамып, басқа естердің кемістіктерін толықтырады. Бейнелі ес, әсіресе, көркемөнер кәсібімен шұғылданатын адамдарда жоғары әрі өте нәзік түрде дамыған болады.

Кейде эйдетикалық есі бар адамдарда да кездеседі. Мұндай адамдар заттар мен құбылыстарды көз алдына нақты елестетіп, олардың жеке қасиеттері мен бөлшектерін айқын ажырата алады. Олардың сезім мүшелері сыртқы тітіркендіргіштерге күшті қозудың нәтижесі болып саналады.
 Сөздік- мағыналық (логикалық) ес біздегі ой, ұғым, пікір, ой қорытындылары сияқты түрлі формалар арқылы із қалдырып отырады. Ойдың қандай формасы болса да тілмен, сөзбен байланысты. Естің бұл түрінің сөздік- мағыналық (логикалық) деп аталуы да сондықтан. Бұрын қабылдаған нәрселерді қажнт кезінде бір сөз, не олардың мәнін еске сақтау арқылы жаңғыртамыз. Егер бейнелі есте бірінші сигнал жүйесінің қызметі басым болса, сөздік- мағыналық есте екінші сигнал жүйесі шешуші рөл атқарады. Нәрселердің мән- жайын есте сақтау логикалық- мағыналық, ал белгілі үзінділер [мен сөз тіркестерін](https://engime.org/saba-tairibi-trati-soz-tirkesteri-sabati-masati-trati-soz-tirk.html), мазмұндарды сөзбе-сөз жаттап алу- механикалық түрде есте қалдыру делінеді. Сөздік- мағыналлық ес оқушылардың білім жүйесі мен оқу материалдарынесте сақтауында жетекші мәнге ие. Естің бұл түрлері адамның әрқилы іс- әрекеттерінің алмасып отыруына, ниет-тілегіне, мақсат- мүддесіне орай түрлі тәсілдерге ауысып, оның бойындағы тұрақты қасиеттері болып қалыптасады.
Ерікті және еріксіз естер. Естерді ерікті және еріксіз деп бөлу орындалуға тиісті әрекеттердің маңыздылығы мен қажеттілілігіне байланысты. Қысқа мерзімді және түпкілікті ес. Оперативтік ес. Қажетті материалдар мен нәрселерді есте сақтау үшін адам тиісті әдіс – тәсілдер қолданып, оны қалай да жадында қалдыруды мақсат етеді. Бұл сол әсер еткен нәрселер ізінің консолидациясы немесе мағлұматтарды есте берік қалуы деп аталады. Мұндай есте осыдан біршама уақыт бұрын қабылдаған нәрселердің бейнесі адамның көз алдына елестеп, құлағына дауысы естіледі. Бірақ, мұндай процестер тұрақсыз. Дегенмен, бұл ерекшеліктің сырттан алынған хабарларды есте сақтап, оларды қайта жанғыртуда ерекше маңызы бар. Естің бұл түрін **қысқа мерзімді ес** деп атайды. Ал **түпкілікті ес** қабылданған нәрселерді, құбылыстарды олардың белгі – қасиеттерін, тиісті материалдарды есте сақтау, олрды бірнеше рет қайталау арқылы ұзақ уақыт бойы есте қалдырады. Түпкілікті есте қалдыруың тағы бір ерекшелігі - әсер еткен нәрселердің ұзақ мерзімге созылуына және адамның арнайы мақсатына да байланысты. Сондықтан, нәрселер ізінің консолидациясы қабылданған материалдардың мәнісіне қатысты. Мағынасына түсінбей, нәрселердің әсерін қайталай беру мида қорғаныс тежелулерін тудырып, түпкілікті еске айналды қиындатады. Көркем әдебиет пен ауызекі тілде қысқа мерзімді ес «алғашқы ес», «шапшаң көрініс» деп те айтыла береді. Дегенмен, психология ғылымында ол **оперативтік ес** ( түрлі амал – тәсілдер есі ) деген атпен белгілі.

Өзін-өзі тексеруге сұрақтар:

* 1. Ес дегеніміз не?
	2. Ассоциация дегеніміз не?
	3. Естің физиологиялық негізін түсіндіріңіз.
	4. Есте сақтаудың негізгі түрлерін атаңыз?

**Ойлау туралы жалпы түсінік**

Ойлаудың бұл түрі оның танымын онша кеңіте алмайды. Баланың тілі шығып, сөз арқылы үлкендермен қарым-қатынасқа түскенде ғана оның ойлау шеңбері кеңейетін болады.

Сөз бен ойдың бірлестігі алғашқы адамдардың психикасында да үлкен орын алған. Сөзбен ойлаудың арқасында ғана олар бірінің білмегенін екінші біліп, ақыл-ойын молайта түскен. Тіл мен ойдың бір-бірімен тығыз байланыста болатындығын халық ерте кездің өзінде-ақ байқаған. Мәселен, халқымыздың «Ішімдегінің бәрі тілімде, тілімдегінің бәрі түсімде» деген мақалы адамның басындағы ойы тілінен көрінетіндігін, ал тілдің өзі адам психологиясын байқататын тамаша құрал екендігін жақсы көрсетеді. Сөйтіп, ойдың дамуы адамның нақтылы іс-әрекетімен шарттас болумен қатар, оның сөйлеу мәдениетін меңгере білуімен де, сөз өнеріне жетілуімен де тығыз байланысты.

###### Сөйлеумен тығыз байланысты жүріп отыратын ойлау процесі тек адам баласының психикасына ғана тән процесс болып табылады. Кейьір психологтардың (Л. Леви-Брюль т. б.) айтатынындай, мәдени дамудан артта қалған халықтардың ойлауы төмен, логикасы шорқақ дейтін теориялар ғылыми жағынан дәйексіз болып есептелінеді. Адам ойлауының эволюциялық даму жолы өте ұзақ.Ойлаудың ішкі мазмұны қоғам дамуымен бірге өзгеріп отырады. Қоғам ілгері дамып, оның ғылымы мен техникасы өскен сайын жаңа ұғымдар пайда болып, қалыптасады, бұрынғылары ескіріп қатардан шығады. Мәселен, атом бөлінбейді деген ұғым болса, қазіргі ғылым атом ядроларын сансыз бөліктерге бөліп отыр. Тағы бір нақты мысал.

###### Белгілі АҚШ этнопсихологы Маргарет Мид (1901-1975) Тынық мұхит арадарының бірінде, өзге дүниемен ешқандай қарым-қатынас жасамай өмір сүріп келе жатқан, бір тайпа ел бар екенін анықтады. Бұл тайпаның тіршілігіндегі көп ерекшеліктің бірі балалар да, үлкендер де қуыршақ дегеннің не екенін білмейді екен. Осы айтылғандар ғалымның Мәдениет эволюциясындағы сабақтастық (1964) сутегінде айтылған.

###### Ғалымның әкеліп таратқан қуыршақтарына ер балалар да, қыздар да қатты қызығып, өздерінше бөпе қылып әлдилеп, киіндіріп, ұйықтатып ойнай бастаған. Бұған қарап қыз балалар биологиялық аналық түйсіктің оянғаны, ал ер балаларда соларға еліктеген ғой деуге болар еді. Шынында да, балалардың біразы қуыршақтармен бір сәт қана ойнап, кейін жайына кетті, ал басқалары қуыршақтардың қасынан кетпей, ойындарын түрлендіре түсті. Ал, бір ғажабы, ер балалар қуыршақпен ойнауларын жалғастыра бергенде, бұл ойыннан тез жалыққан қыздар болды. Арал тұрғындары тұрмысының бір ерекшелігі де осындай еді, баланы күтіп-бағумен неғұрлым қолы бос еркектер айналысады екен. Адам сыртқы дүние құбылыстарының сырын көбірек білген сайын оның ойлауы да жетіле түседі, қазір ойлаудың практикалық әрекетпен байланысқан сан-салалы түрлері пайда болды. Адам өз ойлауының ақиқаттығын, яғни шындығы мен құдіреттілігін, өмірге жарасымдылығын практика жүзінде дәлелдеуге тиіс. Ой амалдары мен логикалық операциялар, оларды орындаудың белгілі ережелері мен жүйесінің пайда болуы – адам ойлауының зор табысқа жетуінің, тарихи дамуының нәтижесі. Ойлау заңдылықтары мен ережелері сансыз қайталаудың және тәжірибеде тексерілудің нәтижесінде адам санасында бекіп, зор шындыққа айналды. Ойлау — өзіндік ішкі қарама-қарсы қайшылықтарға толы процесс. Бұл оның дамуының және іске асуының қозғаушы күштері болып табылады. Ойлаудың пайда болуында жаңа, белгісіз нәрселерге зер салып, қызығудың да маңызы зор. Әлде де белгісіз, түсініксіз нәрсені білуге деген ынтызарлық, түрлі сұрақтарға жауап іздеп, ой-әрекетімен шұғылдануға адамды итермелейді.Ойлау сұраққа жауап қайтарудан, мәселені шешуден, оның мән-мағынасына түсіне білуден жақсы байқалады. Мәселен, «Сырдария Арал теңізіне құяды» деген сөйлемде ой туғызуға негіз боларлықтай түрткі жоқ. Мұнда біреуден естіген, не көріп білген мағлұматтарды жәй қайталау бар. Ал, затты не құбылысты тұспалдап айтатын жұмбақтардан, айтыс өнерінен ой процесінің небір көріністерін байқағауға болады. Ойдың кейде шындықтан «ауытқитын кездері де болады». Бұл адамды шындықтағы құбылыстар жөнінде қате көзқарасқа, теріс пікірлерге де алып келеді. Қоғамдық тәжірибенің, адам танымының тарихи дамуының барысында ғана бұлар біртіндеп, түзетіліп отырылады. Түйсік пен қабылдауға қарағанда ойлауда қателесуге мүмкіндік бар, әйтсе де, ойлау құбылыстардың мәнін екі жақтан (теория мен тәжірибе) бірдей қарастырып, тереңірек біліп отыратындықтан, қабылдау мен елестерге қарағанда әлдеқайда жоғары тұрады. Сөйтіп, ойлау сыртқы дүниені мида бейнелеудің ең жоғары формасы

**Ойлауды дамытуға арналған жаттығулар:**

Төрт құбылыс
Балалар шеңбермен тұрады. Жүргізуші «су» - десе қолдарын алдына созады, «ауа» десе жоғары көтереді, «от» дегенде екі қолын айналдырады, «жер» дегенде қолдарын түсіреді. Кім шатасса ойыннан шығарылады.
Көңілді шеңбер
Балалар шеңбер жасап отырады. Бір-біріне мұқият қарайды. Жүргізуші белгі бергенде балалар көздерін жұмады. Сол кезде жүргізуші отырған балаларға әр түрлі заттарды қыстырып қояды (гүл, орамал, көзілдірік т.с.с.). Балалар көздерін ашқанда не өзгерді? – деп сұрайды. Ең зейінді балаға сыйлық беруге болады.
Орныңды тап
Балалар шеңберге тұрады. Әр бала өзінің жанындағы баланы есінде сақтап, қарап алуы керек. Жүргізушінің бірінші белгісі бойынша, бөлменің жан-жағына тарап кетеді (белгі: шапалақтау, барабанмен беріледі). Екінші белгі бойынша шеңберге бастапқыда қай орында, кімнің қасында тұрғанын есінде сақтап, қайта шеңбер түзеді. Өз орнын таппаған балалар ойыннан шығарылады.

**Қиял туралы жалпы түсінік**

Қиял дегеніміз — сыртқы дүние заттары мен қүбылыстарының субъективтік образдарын қайтадан жаңартып, өндеп, бейнелеуде көрінетін, тек адамға ғана тән психикалық процесс: «...барлық жан қуаттарын (рухани күштерді) тек қиял ғана өзіндік сақталатынсөзімдік заттарды модельдендіре алады» (әл-Фараби). Адамда қиял пайда болған кезде ми қабығында бүрын жасалған уақытша байланыстар түрлі комбинацияларға туседі де, жаңа нәрселердің бейнесі туып отырады. Уақытша байланыстарды қайта жасап, өндеу процесінде екінші сигнал жүйесі шешуші рөл атқарады.
Адамдардың қиялына тән кейбір ерекшеліктерді төмендегіше топтастыруға болады:

1) әр адамның қиял ерекшеліктері оның жеке қызығулары мен қасиетгеріне, алдына қойған мақсатына байланысты болып келеді. Бүл арада суды аңсап шөлдеген жолаушының қиялы мен екі-үш күннен кейін емтихан тапсыратын студенттің машинасының тетігін жетілдіруді ойлап жүрген инженердің қиялын салыстырып көруге болады;
2)  қиялдың мазмүны мен формасы адамның жас және дара ерекшеліктеріне де, білім тәжірибесіне де байланысты. Мәселен, көргені де, түйгені де көп, өмір тәжірибесі мол, әр тарапты білімі бар ересек адамның қиялы мен енді ғана өмірге аяқ басайын деп түрған жеткіншектің қиялын бір өлшемге салуға болмайды;
3)  қиял адамның    өскен    ортасына, этностық ерекшелігіне, табиғат, жер-су қоршауына байланысты да көрініп отырады. «Жаратылыстың қүшағында,—деп жазады М. Жүмабаев, — меруерт себілген көк шатырдың астында, хош иісті жасыл кілем үстінде, күнмен бірге күліп, түнмен бірге түнеп, желмен бірге жүгіріп, алдындағы малымен бірге өріп, сары сайран далада түрып өсетін қазақ баласының қиялы жүйрік, өткір, терең болуға тиісті».

4) қиял адамның барлық психикалық құбылыстарымен ұштасып жататын процесс. Мәселен, алға қойған мақсатты жоспарлап, жүзеге асырудың жолдарын іздестіру қиялсыз мүмкін емес. Бұл - қиялдың ерікпен байланысына жақсы мысал. Қиялдың ойлау процесінде  алатын  орны  ерекше.   Өйткені  ойлау белсенділігі адамды шығармашылық әрекетке жетелейді. Ал ондай әрекет қиялдың өте күшті дамуын қажет      етеді. Ойлау  мен   қиял   бір-бірімен   тығыз   байланысты. Жан қуаттарының   осы   екеуі  де   мәселені   шешуге,   сұраққа жауап беруге қатысады.  Бірақ қиялда мәселені шешудің өзіндік  ерекшелігі  болады.   Қиял   —  мәселені   суреттеу, жанды  көрініс  арқылы шешсе,  ойлау оны тірі  суретсіз жалпылай, ұғым, пікір,   тұжырым түрінде шешеді;
5)  адам қиялы еңбек процесінде,    іс-әрекет      үстінде жарыққа шығып, дамып отырады.  Мұндағы негізгі  шарт: саналы   мақсаттың   болуы,   болашақты   болжай алу, істейтін еңбектің нәтижесін күні бүрын көре білу, яғни оны өңдеп, өзгертіп, елестете алу — адам қиялына тән негізгі белгілер. Қиялда адамның дүние жөніндегі әр түрлі таным-түсінігі әртүрлі формада қиюласып, жаңа сапаға ие болады. Қиял бейнелері адам қажеттігінен тәуелді бола түрып, оны белсенді кызметке итермелейді,творчестволық ісіне күш-жігер қосады. Қиял тек теориялық және практикалық қызметте ғана емес ол адамның бүткіл рухани өмір жүйесінде елеулі орын алады.

 **Қиялды дамытуға арналған жаттығулар**

 **1)Ойын «Кәмпиттердің атын ойлап тап».**

Балалар әр түрлі сюжеттермен суреттерді алады, өрнектер мен суреттермен. Тапсырма: кәмпиттің керекті атын табу. Осындай фантиктегі сурет табу. Мысалы, суреттер мен өрнектер.

Кітаптар (қарындаш, қағаз) – «Мектептің» болуы мүмкін.
Пианино, баян, скрипка, труба – «Музыкалық» білім.
Апельсин, алма, банан, алмұрт – «Жеміс» аты.
Теңіз, қайық, кеме – «Теңіз» аты.
Шырша, қайын, қарағай – «Орман» аты.

Ойын жекеде өтуі мүмкін, сол сияқты топпен. Балалар бір-бірімен талқылайды.

**Тәрбиеші:** Өздерінің фантик ойлап табуын көріңіз. Ол үшін ең бастысы фантик қалай болатынын еске түсіру керек (онда суреттер жазулар бар). Басқа сурет қайда орналасқан? (ортасында). Фантик тағы қалай әрленеді? (шеттерінде өрнектер бар).

Тәрбиеші өрнектердің үлгісін көрсетеді. Балалардың міндеті: өздерінің фантик макетін және оны қағазда фламастермен іздеу керек.

Педагог (Ескерту). өрнек қағаз бетінен шықпау керек. Борда қатты баспау керек, ол сынбас үшін.

Сабақ соңында барлық жұмыс бәріне көрсетіледі, (фантиктерді топта іліп қою керек). Олар фантиктің түсіне қарап кәмпиттің атын табу керек.

**Педагог:** Ал енді бірнеше сұраққа жауап беріндер:

Сіздің ауызынызға неше кәмпит сияды?
Кәмпит арқылы температураны өзгертуге бола ма?
Қай алақанынды кәмпит берген кезде тосу керек? Оң әлде сол?
Сіздің ең сүйікті кәмпитініз қалай аталады?
Қай ағаштан кәмпит алуға болады?
Саған кәмпиттердің фантиктерін сылдырлатқан ұнай ма?
Сіз өз фантигінді тез ойлап таптыңыз ба?

 2)**Ойындық тапсырмада қиялды дамыту үшін «Сиқырлы жұмыртқа»**

Әр балаға жұмыртқасы бар шаблон береді, оны он қағазға жабыстырады. Одан кейін оны басқа зат пайда болғандай етіп бет әлпетін салу керек болады.

 **3)Тақырыпы: «Жіптер-қарындаштар».**

Мақсаты: көру қабілетін дамыту, ойлау қабілетін арттыру, шығармашылық қиялын дамыту, әріптерді жақсы есте қалдыру, зейінін дамыту, бір әріпке әңгіме құрастыра білу, жаңа тақырыппен ертегі құрастыра білуі тиіс.

Ойындық тапсырма: жіптерді әр түрлі қарындаштармен өткіз.

 4)**Тақырыбы: «жартылай біріктір - толығын білесің»**

**Мақсаты:** көзқарас координациясын дамыту, цифрмен ұқсайтындай әріпті жазып, оқуға үйрету, шығармашылық қиялын дамытып,  еске сақтауды жаттықтыру, бір-бірін түсіне білуге, жетуге оқыту, жинақылықты сезе білуге дамыту.

**Кодтау**

К Л С Н У Т А И О

1  2 3  4  5  6  7  8  9

 БҰТА                                                                 БАЛДЫР
ТАНК                                                                  БҰТАҚ
ТЕРЕЗЕ                                                             ЖАПЫРАҚ
КИТ                                                         АУЫЗ
ТҮС                                                                   НОТА

Сөз беріледі, әріп үлгісінде берілгеннен ғана құрастырылған. Бала оның астынан келетін цифрды қояды және әріп бойынша емес, цифр бойынша сөзді қасына жазып отырады.Мысалы, Бұта – 1536.Бұл жаттығу есте сақтау мен көзқарас-қозғалыс координациясын дамытады.Үлгіде көрсетілгендей, сөзді цифр арқылы жазу керек.

**5)Тақырыбы: «Не болса, сол болады».**

**Мақсаты:** Баланы қоршаған ортаның эмоционалдық жағдайын айырады, эмоционалдық жағдайды туындатады, қолды шығармашылық қиялды, сурет салуды, сөйлем құруды және зейінді дамытуға үйретеді.

Психогимнастика – мына түрлерге қараңыздар (пиктограммалар).



Олардың көңіл-күйі қандай? (балалар олардың эмоционалдық күйлерін айтады: қуанышты, көңіл-күйі жоқ, қобалжулы, ренжулі).

**Мимикалық жаттығу:**  Ашушы, жалмауыз кемпірді, жақсы сиқыршыны, ренжулі Аленущканы келтіріндер. Айнаны алыңыз, ол сізге көмектеседі.

**Қорытынды**

     Психология сабағынан «Танымдық жан қуаттары» атты тарауға арналған лекциялар мен практикалық тапсырмаларды орындауда студенттерге өздігінен шығармашылықпен жұмыс жасауға көп септігін тигізеді.

 Сонымен психология – жалпы  алғанда психиканың және ерекшелеп алғанда адамның нақты тарихи жеке адам ретіндегі санасының пайда болу, даму және көрініс беру заңдылықтары туралы ғылым. Белгілі бір қоғамдық – тарихи жағдайда жеке адамның қалыптастыру заңдылықтарын  зерттей келе, психология тарихи материализмнің маңызды қағидаларын нақтыландырады.Адамның танымдық қызметін, елестері мен түсінігінің қалыптасу процестерін зерттеу таным теориясының бірқатар қағидаларын нақтылауға қызмет етеді. Психологияның сондай-ақ басқа да көптеген қоғамдық ғылымдар (саяси экономия, тарих, өнер тану) үшін де белгілі маңызы бар, өйткені  осы ғылымдардың барлығына да адамдар саналы қызметі, яғни психология айналасатын мәселелер зерттеледі.

 Зейін тақырыбын оқи отырып, студенттер практика барысында оқушылардың зейінін тұрақтата білуге, зейінді бір обьектіден екіншісіне аударуға көп практикалық тапсырмалар жасап үйренді.

 Қабылдау, түйсік тақырыптарын оқи отырып, сыныптан тыс практика барысында іртүрлі зерттеулер жасады.Соның ішінде бақылау, байқау, эксперимент әдістерін пайдаланды. Болашақта оқушылардың танымдық жан қуаттарын дамытудың қыр-сырын үйренді.

 Студенттердің көпшілігі адам өмірінде ең маңызды процестер ес және ойлау екенін әруақыт естен шығармайды. Жастайынан баланың ойлау қабілетін, есте сақтауын дамытуды үйренді. Сабақ барысында тапсырмаларды таңдағанда есте сақтау қабілетін дамытуға көп және қызықты тапсырмалар дайындай біледі.

 Қиял тақырыбы студенттердің ең ұнайтын тақырыптарының бірі, Адам осы қиял арқылы, өзінің шығармашылық қабілеттерін арттырады, болашақты өзі болжап, соған қатысты көп материалдар жинақтады. Адамның қиялы кең болса, ұстаздық мамандықта пайдасы өте зор деп ойлаймын.

     Жалпы студенттер осы құрал арқылы өздеріне қажетті материалды өздігінен оқып, практикалық тапсырмаларды, ойындарды, жағдаяттарды практикада қолдана алады.

 Еліміздің ертеңі қазіргі жастардың қолында дей келе студенттерге сапалы да жақсы білім нәрімен сусындату арқылы, өз мамандығына деген қызығушлығын оята аламыз.