

ӘОЖ 159.942.33

Г.К. Джумажанова, Г.Т. Дакина

Семей қаласының Шәкәрім атындағы мемлекеттік университеті, Қазақстан, Семей қ.
E-mail: g.dakina@mail.ru

Тұлғаның эмоционалдық аймағын зерттеу мәселелері

Аталған мақалада тұлғаның эмоционалдық аймағының мәселелері қарастырылған. Мақалада тұлғаның эмоционалдық аймағының аспектілері, эмоция құрылымы, сонымен қатар тұлғаның эмоционалдық күйін диагностикалау әдістері қарастыру көзделген.

Тұлғаның эмоционалдық аймағын зерттеудің аса өзектілігі атап көрсетілген. Эмоцияның әлеуметтік табиғатын талдау психология үшін болашақта нақты дәлелдемелерді қажет ететін тың тақырыптардың бірі. Эмоцияның әлеуметтік табиғаты оның әлеуметтік дүниемен, басқа адамдармен қарым-қатынасы арқылы ашылады.

Эмоция – адамның ішкі жан-дүниесінің маңызды бөлшегі және тұлғаның эмоционалдық аймағына назар аудару интеллект, денсаулық, дене күшімен басқа да тұлғалық ресурстарын дамытуға көңіл бөлінуден кем болмау керек. Эмоционалдық аймақты дамыту – аса маңызды міндет, әрқайсымыз үшін аса өзекті, бірақ бұны дамыту бағыты тұлға типіне байланысты әр түрлі болып келетіндігі көрсетіледі. Эмоционалдық аймақта адамдар арасында ерекше ашық жеке айырмашылықтар байқалады.

Бұл мақалада эмоцияның шетелдік әлеуметтік-психологиялық зерттеулері қарастырылған. Теориялық және эмпирикалық зерттеулерге сүйене отырып, адамның эмоционалдық күйін зерттеудің негізгі мәселелері көрсетілген.

Өз кезегінде көптеген әлеуметтік-психологиялық феноменнің эмоционалдық компоненті бар. Сезімді эмоцияның саналы қобалжуы және эмоционалдық реттеуі ретінде негізгі компонентіне жатқызады. Зерттеушілер эмоцияны тұлғалық күй ретінде ажыратады. Қобалжу негізіндегі эмоциялар эмоционалдық эпизодтар деп аталады. Эмоцияны зерттемей әлеуметтік-психологиялық зерттеулер толық болмайтындығы туралы айтылған.

Психологиямен әлеуметтік психологиядағы эмоционалдық аймақты зерттеудің негізгі бағыттары қарастырылған. Эмоционалдық құбылыстарды әлеуметтік-психологиялық тұрғыда зерттеудің түйіндік мәселелері талданған. Эмоциямен сезімнің әртүрлілігі тұлғалық қасиеттермен, тұлға бағыттылығымен, мотивтерімен, талпыныстарымен, жеке психикалық қасиеттерімен анықталады. Тұлғаның эмоционалдық дамуы психологиядағы өзекті және аз зерттелген мәселелердің бірі. Қазіргі уақытта тұлғаның эмоционалдық аймағын дамытудың тұтас тұжырымдамасы жоқ деген тұжырым айтылған.

Психологияда қобалжу, үрей, ұялшақтық, стресс тұлғаның эмоционалдық әлемін сипаттайтын негізгі категория ретінде қарастырылады. Эмоционалдық аймақтың өзгеруі физикалық және психикалық күйге байланысты. Тұлғаның эмоционалдық дамуы аймағын зерттеуде шешілмеген сұрақтар да көп деген пікір айтылған.

Ғалымдар тұлға қалыптасуында эмоционалдық дамудың аса маңыздылығын атап көрсетуде. Оның заңдылықтарын ашу адам дамуының тұтас механизмін көрсетеді, себебі сезімнің адамның ішкі дүниесінің маңызды жақтарын ашады деген ой түйінделген.

Мақала психологиядағы тұлғаның эмоционалдық аймағын зерттеуге арналған. Тұлғаны адам ретінде түсінудің қажеттілігі ұсынылады.

Адамның эмоционалдық күйіне психологиялық сипаттама берілген. Эмоцияны реттеу әдістерімен психологиялық механизмі ашылған.

Түйін сөздер: «тұлға», «эмоция», «эмоционалдық күй», «қобалжу», «сезім».

G.K. Dzhumazhanova, G.T. Dakina

Problems of research of the emotional sphere of personality

The given article considers the problem of emotional sphere of a personality. The article contains theoretical aspects of emotional sphere of a person, the structure of emotions and methods of diagnosis of emotional state of an individual. It should be noted that researches emotional the condition of the personality is very actual. Discussion of the social nature of emotions is for psychology of one of the most important subjects which demands further evidential development.

The social nature of emotion locates through their communication with the world, communication with other people. To emotion the most important part of sincere human life and development of the emotional sphere of the personality it is necessary to pay not less attention, than to development of intelligence, health, physical force and other personal resources.

Development of the emotional sphere task actual for everyone. But the direction of this development will be absolutely different depending on type of the personality. In the emotional sphere between the people especially bright individual distinctions are found, in this article foreign socially psychological researches of emotions are considered. Relying on these theoretical and empirical researches the main problems of research of an emotional condition of the personality are allocated. In turn many socially psychological phenomena contain an emotional content. To the main components of emotion refer feeling as conscious experience of emotion and emotional regulation. Researches distinguish emotion as a state and emotion as a personal line. Some emotions covering a number of experiences, is called as emotional episodes. Without studying of the emotional sphere in psychology and social psychology are considered. Key questions of socially psychological studying of the emotional phenomena are discussed. The originality of emotions and feelings is defined by personal properties an orientation of the personality her motives, aspirations, intentions, individual mental properties. The problem of emotional development of the personality is in psychology is one of the most difficult and low studied. Now there is no complete concept of development of the emotional sphere of the personality.

Psychology experience and alarm, shyness and stress are considered as one of the main categories characterizing the emotional world of the personality. Changes of the emotional sphere are connected as with physical and a mental condition of the person. In the field of studying of emotional development of the personality, there are still many unsolved questions. All researches note defining value of emotional development in information of the personality. Clarification of its regularities can specify the mechanism of development of the person as a whole as feelings reveal the important parties of an inside world of the person. This article is devoted to studying of problems of the personality and the emotional sphere in psychology. Understanding of the personality as person which are difficult for explaining without this concept. The psychological characteristic of an emotional condition of the person was given. The psychological mechanism and receptions, methods of regulation of emotion was opened.

Key words: «personality», «emotions», «emotional state», «experience», «sense»

Г.К. Джумажанова, Г.Т. Дакина

Проблемы исследования эмоциональной сферы личности

В данной статье рассмотрена проблема эмоциональной сферы личности. Изложены теоретические аспекты эмоциональной сферы личности, структура эмоций, а также методы диагностики эмоционального состояния личности.

Надо отметить, что исследования эмоционального состояния личности являются очень актуальными. Обсуждение социальной природы эмоций является для психологии одной из наиболее важных тем, которая требует дальнейшей доказательной разработки. Социальная природа эмоции обосновывается через их связь с социальным миром, общением с другими людьми.

Эмоции – важнейшая часть душевной жизни человека, и развитию эмоциональной сферы личности необходимо уделять не меньше внимания, чем развитию интеллекта, здоровья, физической силы и других личностных ресурсов. Развитие эмоциональной сферы – задача, актуальная для каждого, но направление этого развития будет совершенно разным в зависимости от типа личности. В эмоциональной сфере между людьми обнаруживаются особенно яркие индивидуальные различия.

В данной статье рассмотрены зарубежные социально-психологические исследования эмоций. Опираясь на данные теоретические и эмпирические исследования, выделены основные проблемы исследования эмоционального состояния личности.

В свою очередь, многие социально-психологические феномены содержат эмоциональный компонент. К основным компонентам эмоции относят чувство как осознанное переживание эмоции и эмоциональную регуляцию. Исследователи различают эмоцию как состояние и как личностную черту. Некоторые эмоции, охватывающие ряд переживаний, называются эмоциональными эпизодами. Без изучения эмоций социально-психологическое исследование будет неполным.

Рассматриваются основные направления изучения эмоциональной сферы в психологии и социальной психологии. Обсуждаются ключевые вопросы социально-психологического изучения эмоциональных явлений. Своеобразие эмоций и чувств определяется личностными свойствами, направленностью личности, ее мотивами, стремлениями, намерениями, индивидуальными психическими свойствами. Проблема эмоционального развития личности является в психологии одной из самых сложных и малоизученных. В настоящее время не существует целостной концепции развития эмоциональной сферы личности.

В психологии переживание и тревога, застенчивость, стресс рассматриваются в качестве одной из центральных категорий, характеризующих эмоциональный мир личности. Изменения эмоциональной сферы связаны как с

физическим, так и психическим состоянием человека. В области изучения эмоционального развития личности до сих пор остается много нерешенных вопросов.

Ученые отмечают определяющее значение эмоционального развития в становлении личности. Выяснение его закономерностей может указать механизм развития человека в целом, так как чувства выявляют важные стороны внутреннего мира личности.

Статья посвящена изучению проблем личности и эмоциональной сферы в психологии. Предлагается понимание личности как человека, которое трудно объяснить без этого понятия.

Дана психологическая характеристика эмоционального состояния человека. Раскрыт психологический механизм и приемы, методы регуляции эмоций.

Ключевые слова: «личность», «эмоция», «эмоциональное состояние», «переживание», «чувство».

Бүгінгі таңда адамдар мен қоғамның салауаттылығы бүкіл өркениетті әлем үшін әлеуметтік сипатқа ие болып отыр. Адам салауатты өмір мен денсаулық мәдениетін игермей тұрып, өзін білімділер қатарына жатқыза алмайды. Өйткені әрқайсымыздың денсаулығымыз – бұл жеке байлық қана емес, сондай-ақ еліміздің экономикалық қуатының өсуі үшін де қажетті шарт. Адамдардың денсаулығы да сол елдің өркениеттік деңгейін танытатын маңызды факторлардың бірі. Ал денсаулықтың негізгі шарты – мәдени орта, салауатты өмір салты.

Тұлғаның жаңа психологиялық мүмкіндіктерін қалыптастыруға бағыттау, баланың психикалық дамуы, оны ілгері дамыту, мақсатқа бағдарлай ұйымдастыру, тәрбиелеуді басқару және өзін-өзі тәрбиелеу үрдісін ұйымдастыруға кең өрісті жағдай туғызады.

Қазіргі кезеңде тұлға – психологиядағы ең өзекті мәселелердің бірі болып саналады. Өйткені қоғамымыздың қарқынды әлеуметтік дамуы белсенді тұлғаны қалыптастыруға жоғары талап қояды. Ал қоғамның қазіргі жағдайында елдің саяси, мәдени, әлеуметтік-экономикалық жақтарын жаңғырту кезінде, жастардың болашақта ізгі ниетті азамат болып дамуына олардың тұлғасының дұрыс қалыптасу үрдісі үлкен ықпал тигізетіні сөзсіз.

Адамның тұлғасы қарым-қатынастарының кешенді әсерінің нәтижесінде дамиды. Тұлға – бұл қоғамдық тарихи дамудың өнімі. Адамның қоғамдық қатынастар жүйесінде алатын орны, оның орындайтын іс-әрекеті – бұл оның тұлғасының қалыптасуын анықтайтын жағдайлар. Тұлғаның қалыптасуы адам сипаттамасы үшін маңызды орын алады, яғни оның мінез-құлық пен іс-әрекетінің жоғары саналы формаларын қамтамасыз етіп, оның ақиқатқа байланысты барлық қарым-қатынастарының бірлігін құрайды. Нәтижесінде адамның кез-

келген реакциялары және ішкі аффективті өмірінің құрылымы оның әлеуметтік тәжірибе барысында жинақталған тұлғаның ерекшеліктерімен анықталады. Тұлғаның қалыптасуы биологиялық және әлеуметтік факторларға байланысты. Сонымен қатар тұлғаның дамуында нақтылы тарихи орта негізгі болып саналады. Оқушылардың тұлғасының дамуы, механизмді құрастыратын көптеген ішкі және сыртқы факторларға тәуелді болып келеді.

Л.С. Выготскийдің «баланың психикасы әлеуметтік табиғатқа ие» деген пікірі осыған негізделеді [1]. Баланың тұлғалық дамуы, оның дамуындағы әлеуметтік жағдайлармен байланысты.

Сонымен, тұлға біріншіден, әлеуметтік қатынас пен саналы әрекеттің субъектісі ретіндегі индивид. Екіншіден, бұл индивидтің жүйелі қасиеті, оның қоғамдық қатынасқа енуімен, анықталып және де біріккен әрекетпен қарым-қатынасқа қалыптасып отырады. Кеңес психологиясында, адамды тұлға деп, қоғамның субъектісі ретінде оның қарым-қатынасқа түсу жүйесін сипаттайды.

А.Н. Леонтьев «тұлға» ұғымына адамның шарттанған ерекшеліктері – физикалық конституцияны, жүйке жүйелерінің типтерін, темпераментті, биологиялық қажеттіліктерді, табиғи нышандарды, сонымен қатар меңгерілген өмірлік маңызды білімдерді, ептіліктерді дағдыларды жатқызады [2].

Қазіргі кезде психологияда эмоция жайындағы ілім және оның теориялық дамуы жалпы психологияның өзге тақырыптарымен салыстырып қарағанда өзіндік сипаты бар күрделі мәселелер қатарына жатады. Эмоция мен сезім жеке үрдістер сипатында болғанымен, белгілі жағдайда біріне-бірі ұқсас, алайда олардың өзіндік мәндері ерекше және адамның жан дүниесінің әр алуан ерекшеліктерімен байланысты болады деп қарастырылады.

Қазақ тіліне аударғанда «эмоция» сөзі – ол жан-дүниенің қозғалысы, жан-дүниенің қобалжуы. Адамның эмоциялары оның мінез құлқында ерекше рөл атқарады. Эмоциялар мынадай қызметтер атқарады:

Эмоцияның жағымсыз бағалау рөлі – адамның оқиғаға адамның түрлі әсерінің болу мүмкіндігін білдіреді.

Эмоцияның басқарушы рөлі – Адамды қоршаған шындықты және қандай да бір оқиғаға қатынасын бейнелеуден басқа, адамның мінез құлқын басқаруда эмоция маңызды рөл атқарады.

Эмоцияның қорғаныс қызметі – адамға төнген шынайы немесе жалған қауіп туралы ақпарат береді. Бұл қызметі қорқыныш тың туындауымен тығыз байланысты.

Эмоцияның сигналдық қызметі – сыртқы көрініс арқылы адамның басқа адамға жай күйін хабарлауы. Академик П.К. Анохин адаммен жануарлардың мінез-құлқын бекітуде эмоцияларды маңызды деп көрсетеді. Эмоциялық әсерленулер эволюцияда тетік ретінде бекітілген, ол өмірлік дәрістерді оптималдық шекте ұстайды және өмірлік маңызы бар факторлардың жетіспеушілігінің немесе артықшылығының алдын алады деген көзқараста болды [3].

Тұлғаның эмоционалды сферасының зерттелуі психологиялық-педагогикалық тұрғыда аса маңызды. Себебі оқу тәрбие арқылы тұлға білім, іскерлік, дағдыны меңгеріп қана қоймайды, сонымен қатар айналадағы шындыққа, адамдарға деген эмоционалдық қатынастарды қалыптастыру мүмкіндігі туады.

В.К. Виллюнас эмоцияларды жеке психикалық үрдістер ретінде емес, тұлғаның қызметінің көрінісі ретінде қарастырды [4]. Ол эмоционалды құбылыс бейнелеуші мазмұннан және эмоционалды күйзелістен тұрады деп санады.

Л.С. Выготский эмоциялардың теориялық мәселелерін өз зерттеулері арқылы қарастырған. Оның көзқарасы бойынша эмоциялар ағзаны белсенділікке ынталандырып, оның қоршаған ортамен өзара қатынасын реттейді [5].

Э. Клапаред эмоция туралы дамыған бала мен қалыпты жағдайдан ауытқыған баланы ересек адамдармен салыстыра отырып, арнайы тәжірибе арқылы зерттеді. Ол эмоция мен сезім жеке процестер сипатында болғанымен, белгілі жағдайда біріне-бірі ұқсас, алайда олардың өзіндік мәндері ерекше деген көзқараста бол-

ды. Эмоция адамның жан дүниесінің әр алуан ерекшеліктерімен байланысты болатындығын да қарастырды [6].

3. Фрейд бірқалыпты дамыған бала мен жүйке ауруына ұшыраған баланың эмоцияларын ересек адамдардың тіршілігімен салыстыра отырып зерттеуге мамандардың үнемі көңіл аударып отыратындарына назар аударды [7].

Тұлғаның эмоционалдық дамуы субъектінің іс-әрекетінің мазмұны мен құрылымы қоршаған адамдармен қарым-қатынасының сипатына, мінез-құлық ережелерін меңгеруіне байланысты.

Көп жағдайда эмоция және сезім синоним ретінде қолданылады. Сезім – тұлға қасиеті, ал эмоция сезімнің көріну үрдісі деп қарастырылады. Сезімнің негізгі көзі адамның іс-әрекеттері. Адамның сезімдері бағыты, тереңдігі, тұрақтылығы және әсерлілігі жағынан әртүрлі болып келеді. Эмоция қалпындағы сезімдерді бастан кешіру азды-көпті байқалатын сыртқы көріністермен (бет-әлпет кейпі, ым-ишарат т.б.) қатар жүреді. Сезімдер адамның тіршілік қажетіне, өзара қарым-қатынасына байланысты сан алуан формаларда көрінеді. Сезімдерден эмоцияларды айыра білу қажет. Сыртқы дүние заттары мен құбылыстарының адамның қажеттіліктеріне сәйкес келу-келмеуіне байланысты пайда болып отыратын психикалық процестің түрін сезім деп атайды [8].

Қажеттіліктердің түрлеріне, жағдайға байланысты сезім көптеген жағымды және жағымсыз түрде өтеді: қуану, шошыну, абыржу, наздану, мазасыздану, зерігу, психоэмоционалдық зорлану. Сезімдер мен эмоциялардың бірнеше сапалық ерекшеліктері бар. Олардың сапасын көрсететін осындай ерекшеліктердің бірі – қарама-қарсы, полярлық сапалықтар деп аталады (сүйсіну-сүйсінбеу, көңілдену-қажу, шаттық-уайым, т.б.). Олар өзара екі полюске ажырасып, біріне-бірі қарама-қарсы мағынада болады.

Сезімдердің екінші ерекшелігі – олардың белсенді және солғын көрініс беруіне байланысты. Адамға ерекше күш беріп, әрекетке ұмтылдыратын, көтеріңкі сезімдер стеникалық (стен – грек тілінде күшті деген мағынаны білдіреді) деп аталады, ал адамды күшінен айырып, барлық іс-әрекеттерін баяулататын сезім түрлерін астеникалық (астения – әлсіз) деп атайды.

Шамадан тыс күшті тітіргендіргіштер адамда көбінесе қолайсыз эмоциялар туғызады. Сезімдер мен эмоциялардың адамның өмір тәжірибесінде

алатын орны үлкен. Әр адам өз алдына қойған мақсатын орындау жолында өмір үшін күресте күшті сезімдерсіз табысқа жетуі қиынға соғады. Эмоциялық жағдайлар адамның дем алу, қан айналу мүшелеріне өзгерістер ендіретінін бет әлпеті мен бүкіл дене қимылдарына, сөздің интонациясы мен тембіріне, дикциясы мен паузасына да өзгерістер енгізеді. Көңіл күй – эмоциялардың күрделі түрінің бірі. Адамның көңіл-күйіне оны қоршаған орта үлкен әсерін тигізіп тұрады. Егер оның қызметі жақсы жүріп жатса, ұжымы татулықта, отбасындағы жағдайы жақсы болса, көңілі де көтеріңкі болады. Көңілге адамның денсаулық жағдайы, жүйке жүйесінің ерекшеліктері әсерін тигізеді. Адамның өміртіршілігі үшін елеулі маңызы бар оқиғалар да көңіл-күйі арқылы көрініс береді.

К. Изард бойынша эмоциялық ахуалдар және олардың психологиялық сипаттамаларымен сыртқы көріністері көрсетіледі.

Қызығушылық (эмоция ретінде) – дағдылармен біліктерді, білімдер мен түрткіні дамытуға ықпал ететін жағымды эмоциялық ахуал. *Қызығушылықтың қалыптасу құрылымына:*

жағымды эмоционалды қатынастардың тууы; тереңдетілген жағымды эмоционалды қатынастардың тууы; орнықты (тұрақты) қызығушылық;

таңдану – кенеттен пайда болған жағдайларға жағымды немесе жағымсыз эмоциялық реакция;

қуаныш – қажеттілікті толық қанағаттандыру мүмкіндігіне байланысты жағымды эмоциялық ахуал;

Ашу – маңызды қажеттілікті қанағаттандыру жолында кенеттен пайда болған, әдетте аффект жағдайында өтетін жағымсыз эмоциялық ахуал жатады.

Жек көру – субъектінің өмірлік ұстанымдары, көзқарастары, мінез-құлқының өмірлік ұстанымдарымен, көзқарастарымен және мінез-құлқымен сәйкес келмеуінен туындайтын жағымсыз эмоциялық ахуал.

Қорқыныш – қауіптің төнгенін сезгендегі адамның немесе жануардың қорғану биологиялық реакциясын бейнелейтін жағымсыз эмоциялық ахуалы. К. Изард қорқыныш пен мазасыздануды ажырату қажеттілігін бірқатар зерттеулері арқылы көрсетеді [9].

3. Фрейдті толғандырып ойландырған мәселе адамның өз басынан кешіретін эмоция-

лық күйлік көріністері. Әсіресе ол адамның ашу үстінде өз психикасы мен санасын басқара алмай абдырауы, эмоциялық толқу үстінде адамның өзі істеген істеріне есеп бермейтіндігі не себептерге байланысты деген мәселелерге ерекше назар аударуына себепкер болды және психологияға «мазасыздық» түсінігін енгізді [10].

Қазіргі психологиялық сөздікте «қорқыныш – бұл субъектінің әлеуметтік және биологиялық экзистенциясы үшін қауіп туындайтын аффекті – сезімдік эмоция» деп беріледі.

Фрейд бойынша «қорқыныш – бұл аффект күйі, яғни нақты бір жағдайларға байланысты қанағаттану және қанағаттанбаушылықты сезіну» [10].

Р.Ф. Овчарова қорқынышты адам санасында оның өміріне нақты бір қауіптің эффективті бейнеленуі (эмоционалды өткірлік) ретінде қарастырады [11].

Қорқыныш өзін-өзі сақтау инстинктіне негізделген, жоғары жүйке жүйесінің нақты физиологиялық өзгерістер мен қорғаныс рефлекстерімен сипатталады деп түсіндіріледі.

Сонымен, қорқыныш – бұл көптеген адамдарда үрей сезімін тудыратын эмоция. Сондықтан да қорқыныш адам өмірінің шынайы бөлігі болып табылады. Адам әртүрлі жағдайлардан қорқуы мүмкін, алайда бұл жағдайлардың барлығының ортақ белгілері бар. Ол адамдардың қауіпсіздігі мен тыныштығына қауіп төнген сияқты қабылданады және әсер етеді. Қорқынышты итенсивті түрде сезіну ұзақ уақыт есте қалады. Қауіпті түсіну өмірлік тәжірибеде тұлғааралық қарым-қатынасты қалыптастырады, қорқыныштың туындауына баланы тітіркендіретін қауіпті әсерлердің біртіндеп жоғарылауы да себеп болады. Әдетте бұндай жағдайларда тәжірибеде (қорқыныш, ауру, конфликт) көрінуі байқалады.

«Қорқыныш» термині сияқты «үрей» термині де кеңінен қолданылады. Қорқыныш пен үрейдің ортақ белгісі мазасыздану және алаңдау сезімі түріндегі эмоционалды компонент болып табылады. Үрей мен қорқыныштың ерекшелігі шамадан тыс қорқу болып табылады. Үрей – бұл қауіпті алдын ала сезіну, алаңдау күйі. Үрей, негізінен, жауапкершілік, борыш, адамгершілік сезімі бар адамдарға тән. Сонымен қатар үрей өзінің және жақын адамдардың өмірі үшін жауапкершілікті сезіну, солар үшін алаңдаумен сипатталады. Егер үрей сезімі ұзақ

уақыт созылса және қауіпті алдын ала сезсе, онда үрейдің объективті формасы қорқыныш ретінде қарастырылады. Кейбір жағдайларда қорқыныш үрейдің шығу қақпағы ретінде де көрінеді. Педагогика мен психологияда қорқыныштың әртүрлі классификациясы бар.

1. Шынайы.
2. Невротикалық.
3. Еркін қорқыныш.

Шынайы қорқыныш – сыртқы қауіпті қабылдауға қалыпты реакция ретінде өзін-өзі сақтау инстинктің рационалды көрінуі.

Невротикалық қорқыныш – невротиктердің «мақсатсыз қорқыныштардың» әртүрлі формасы психикалық инстанциялардың жұмыс істемеуінен туындайды.

Еркін қорқыныш – жалпы белгісіз үрейленушілік, қорқыныш тудыратын объектілермен байланысты емес жәнсіз қорқыныш.

Невротикалық қорқыныштар – жоғары эмоционалды интенсивтілікпен, ұзақ уақыт және тұлғалық мінез-құлқына жағымсыз әсер етумен, басқа да невротикалық бұзылушылықтардың әрекеттестігімен, қорқыныш объектілерінен қашумен сипатталады. Невротикалық қорқыныштар ұзақ және шешілмейтін қобалжулардың нәтижесі болуы мүмкін. Көбінесе сезімтал, ата-аналармен қарым-қатынаста эмоционалды қиындықтарды сезінетін балаларда қорқыныш сезімі басым болады және оларда отбасындағы конфликттерден, қобалжулардан эмоционалды әлсіреу болады. Бұл балалар ересектерге қауіпсіздіктің, махаббаттың, беделдің көзі ретінде қарайды.

Қорқыныш – бұл интенсивті түрде көрінетін эмоция, оны қарапайым, шынайы және жасерекшелік сипаты бойынша және ауытқушылық деңгейіне байланысты ажыратуға болады. Әдетте қорқыныш қысқа мерзімді, қайтымды болады, адамдардың құндылық бағдарына тимейді, оның мінезіне, тәртібіне және қоршаған ортадағы адамдармен әрекеттестігіне әсер етпейді. Қорқыныш объектілерінен жанасудан қашатындықтан қорқыныштың кейбір формалары қорғаныс реакциясы қызметін атқарады.

Жас ерекшелік қорқынышы эмоционалды сезімтал балаларда олардың психикалық және тұлғалық даму ерекшеліктерінің көрінісі ретінде байқалады. Олар мына факторлардың негізінде пайда болады: ата-аналарда қорқыныштың болуы; баламен қарым-қатынаста мазасыз-

дану, оны қауіптерден шектен тыс қорғау және құрбыларымен араласуын шектеу; сол жыныстағы ата-анасының тарапынан көп тыйым салыну немесе басқа жыныстағы ата-анасының балаға толық еркіндік беруі, сонымен бірге отбасындағы үлкендердің көптеген іске аспаған қоқан-лоққылары; сол жыныстағы ата-анамен рөлдік идентификация мүмкіндігі көбінесе ұл балаларда болмайды; ата-аналардың арасындағы қақтығыстық қарым-қатынас; шошыну тәрізді психикалық жарақаттану; үлкендермен және құрбыларымен қарым-қатынас жасау үрдісінде қорқынышқа психологиялық бой алдыру.

Адамдардың әлеуметтік әрекетін және тұлғаралық қарым-қатынасқа, мінезіне жағымсыз әсер ететін, санасыздықтан еріксіз, қиын, созылмалы шиеленіскен жағдайда (эмоционалды шок, қатты қорқу) патологиялық қорқынышты білдіреді.

Қорқыныш – бала өміріне және сәттіліктеріне төніп тұрған қауіптің мидағы бейнесі. Мазасыздық – қорқынышты эмоционалды түрде сезіну. Мазасыздану сезіміне алып келетін қорқу мынадай себептерге байланысты болады: өз қатарларымен дұрыс қатынаста болмау, ата-анасының өзара жанжалды болуы психикалық жарақат алуы, ата-ана тарапынан қатал тәртіп, т.б.

Мазасыздық – күй ретінде қолайсыздықты сезу. Осы арқылы мінез құлықтың кері формаларында мыналар жатыр деген пікір айтуға болады: мазасызданудың көрінуі ретінде қарастырылуы, эмоционалдық күйзелу, тынышсыздық, қолайсыздық және өзіне сенімсіздік.

А.Н. Леонтьев эмоцияны іс-әрекет жүйесінде қарастырады. Ол: «Эмоциялар өзіне іс-әрекетті бағындырмайды, қозғалыстың механизмі және нәтижесі болып табылады». Эмоция ішкі сигналдар қызметін орындайды. Эмоция ерекшелігі, олар мотивтер арасындағы қатынасты бейнелейді. А.Н. Леонтьев: «мотивтер сезілмеген уақытта да, олар өздерінің психикалық бейнеленуін ерекше формада – әрекеттің эмоционалды бояуы формасында табады» деген пікір айтады [12].

Аффект пен эмоциялар өзінің ситуативтілігімен ерекшеленеді. Аффектілер А.Н. Леонтьев бойынша, әрекет соңында пайда болып әрі жағдайдың жалпы бағасын береді де, ал эмоциялар болған немесе мүмкін болатын жағдайға бағалау және жеке қатынасты бейнелейді. Сезімдер айқын сипаттағы заттық сипаттағы

тұрақты эмоционалды бастан кешулер болып табылады және іс-әрекетке қатысады, бірақ жағдайға тәуелді болмайды.

В.А. Петровский жеке адамның эмоционалды дамуының екі аспектісін бөліп көрсетеді [13]:

1) эмоционалды күрделілікке адамның тартылуы;

2) өзге адамдармен эмоционалды бірлікті орнатуы.

Сонымен, мазасыздану дегеніміз – қиындық жағдайындағы әлеуметтік қажеттіліктер фрустрациясын бастан кешіру. Мазасыздануды бас миының қызмет етуімен байланыстыру негізінде мазасыздануды анықтауда психофизиологиялық бағалау әдісін қолдануға болатындығы айтылады. Жекелген мазасыздануды анықтауға арналған Спилбергер тестісін де атауға да болады. Мазасыздану басынан-ақ жеке адамның жағымсыз сипаты болып саналмайды. Әрбір адамда өзіне тән мазасыздану деңгейі болады. Бұл – жеке адамның белсенділігінің шарты ретіндегі пайдалы мазасыздану. Ол мазасыздану өзін-өзі қайта құруға, өзін немесе ситуацияны өзгертуге дайындық сигналы ретіндегі мазасыздану болып табылады.

Мазасыздық адамда қозуды бәсеңдетуге мүмкіндік бермейтін, аяқталмаған ситуациялардың, шектелген белсенділіктің болуы салдарынан пайда болады. Осыған байланысты, мазасыздық индивидтің санасында сәтсіздікті, қауіпті болжаумен немесе белгісіздік жағдайында адам үшін маңызды, ауқымды нәрсені күтумен байланысты өте күшті ішкі азапқа салатын мазмұнсыз мазасыздану деп түсінілетін эмоциялық ахуал.

Мазасыздық қауіптену эмоциясының жақын болғанмен, дегенмен де оның қорқыныштан айырмасы жоқ. Қауіптенудің нақты әсерден көзі бар, шындағында да қауіпті болып бағаланған нақты бір нысанмен байланысты. Ал мазасыздықтың пайда болуына, нақты және анық себеп жоқ.

«Мазасыздану» термині нақты жағдайға тәуелсіз пайда болған әсерленулердің кең шеңберін анықтау үшін де жиі қолданылады. Мазасыздық пен мазасыздану түсініктерінің көп қырлылығы мен семантикалық анықсыздығы олардың психологиялық зеттеулерде түрлі мағынада қолданылуларының салдары болып табылады.

Әйтсе де мазасыздық та, мазасыздану да қорқыныштың алдында жүреді деп саналады, ол қауіп сезіліп және анықталғанда пайда болады.

Психологияда эмоциялық ахуал ретіндегі мазасыздануды (ситуациялық мазасыздану) және тұрақты сипат (тұлғалық мазасыздану) ретінде бөліп қарастырады.

Психологияда ситуациялық мазасыздану «эмоциялық реакция» ретінде анықталады, ол жайсыздықты алдын ала сезумен, қысымды, невроздылықты, мазасыздануды субъективтік түсінулермен сипатталады және вегетивтік жүйке жүйесінің белсенділігімен қатар жүреді.

Субъектінің мазасыздыққа бейімділігін және оның ситуациялардың кең ауқымын қауіпті деп қабылдап, олардың әрқайсысына белгілі бір реакциямен жауап берумен байқалатын тұрақты индивидуалдық сипаттаманы тұлғалық мазасыздану деп түсінеміз.

Мазасызданудың белгілі бір деңгейі – белсенді әрекетшіл тұлғаның табиғи және міндетті ерекшелігі. Әрбір адамның өзіндік тиімді немесе қалаған мазасыздану деңгейі болады. Ол пайдалы мазасыздану деп аталады. Бұл қатынастағы адамның өз ахуалын бағалауы ол үшін өзін-өзі тәрбиелеудің маңызды компоненті болып табылады. Алайда егер аяқ астынан адамның өзі немесе айналасындағылар бәрі жалпы қалпында болғанымен, ал оның мазасызданудан арыла алмауы немесе әдетте оқиғаларға әсерленуі шектен тыс немесе бұрын мән бермейтінге назар аударып, мазасыздануы байқалса, онда бұл жағдайда ситуациялық мазасызданудың дезадаптивті сипат алғаны жөнінде айтуға болады.

Мазасыздануды зерттеуге арналған көптеген жұмыстарда қалыпты және патологиялық мазасыздану деп екіге бөлінеді. Қалыпты және патологиялық деп бөлу оның көптеген аспектілері мен түрлерін бөліп көрсетуге алып келеді: қалыпты, ситуативті, невротикалық, психологиялық және т.б. Дегенмен көптеген авторлар мазасыздануды, оның көріністері, адекваттық емес қарқындылықпен үлкейсе, патологиялық сипат алуы мүмкін, маңызы бойынша біртұтас құбылыс деп бағалайды.

Алайда мазасызданудың кейбір физиологиялық көрсеткіштермен өзара байланысын қарастырғанда, мазасыздану – ол субъективтік құбылыс екендігін, оның көріну деңгейі мен сипаты индивидтің тұлғалық ерекшеліктеріне тәуелділігін ескеру қажет. Мазасыздануы жоғары категорияға жататын тұлғалар, өзіндік бағалауына және өмірлік іс-әрекетіне төнген қауіпті ситуациялардың кең диапазонында

қабылдауға және мазасызданудың қысымы анық байқалған ахуалмен жауап беруге бейім.

Тұлғалық қобалжу қорқыныш, үреймен де байланысты. Осының негізінде туатын ұялшақтықтың нақты анықтамасы жоқ. Себебі оны адамдар өз тілінде әртүрлі түсінеді. Ұялшақтық – бұл тұтас күрделі жағдай, ол әр түрлі формаларда көрінеді. Бұл жеңіл дискомфорт, түсіндіруге келмейтін қорқыныш, тіпті, терең невроз. Ұялшақтық көбінесе мектеп оқушыларының арасында кеңінен таралған. Бірақ оған тек балалар ғана бейім деп түсіну қате. Ересектердің белгілі бір бөлігінде ұялшақтықтан зардап шегетін, өзінің өмір бойында одан құтыла алмайды.

Адамдағы ішкі және сыртқы ұялшақтық түрлерін ажыратуға болады. Сыртқы ұялшақ адамдар аз қарым-қатынасқа түседі, оларға әлеуметтік дағды жетіспейді. Бұл олардың басқа адамдармен қарым-қатынасына ықпал етеді, адамның іштей тұйықталуына әкеліп соқтырады. Сырттай ұялшақ адамдар көбінесе қоғамда төменгі сатыда орын алады. Ұялшақтық эмоционалдық қарым-қатынаста туындайды. Эмоционалдық жағдайда жеке тұлғаның эмоцияға, басқалардың пікір, іс-әрекетіне сезімтал болуы. Ұялшақтықтың пайда болуының ең көп тараған объектісі – ол өзіндік жекелік, дене, махаббат, жұмыс, тұлғааралық тығыз қарым-қатынас немесе адамның өмірінде ең маңызды қысқа қатынас. Ұялшақтықтың күш түсуімен және аңғалдықпен көрінуінде ортақ ұқсастықтар бар. Сондықтан олар бір топқа бірігіп, әрекеттің эмоционалдық бұзылуы деп аталады. Әрекеттің эмоционалдық бұзылуы психомоторлық, интеллектуалдық, вегетативтік аймақта айқын байқалады. Бұл аймақтардың бұзылуы ұялшақтық көрінуінің негізгі үш типін анықтайды:

- 1) Адамның сыртқы тәртібі;
- 2) Физиологиялық қалыптасуы;
- 3) Ішкі түйсінуі және интеллектуалдық функциялардың жаракаттануы.

Эмоциялық ахуалдың біріне агрессия жатады. Агрессивтіліктің психологиялық тетіктерін зерттеудің негізін қалаған З. Фрейд болып табылады. Ол агрессивтілікті адамзат табиғатының бөлінбес бөлшегі деп атап көрсетті. Жинақталған агрессивті энергия агрессиялық жану арқылы бәсеңдеп отыруы керек деген психологиялық талдау жасайды.

Қазіргі таңдағылыми зерттеулерде агрессивті мінез-құлыққа бейімділікті көрсететін, тұлғаның тұрақты сипаты ретіндегі агрессия түсінігін мінез-құлық формасы ретіндегі агрессиядан ажыратады.

Қ. Жарықпаев, О. Сангилбаев «Жантану атауларының түсіндірме сөздігінде» агрессияға мынадай анықтама береді [14]:

Агрессия – (лат. Aggressio – қаз. шабуыл жасау) – әлеуметтегі адамдардың арақатынас тәртібінің талаптарына қарама-қайшылықты себептенген деструктивтік қылық. Агрессия объектілерге зиян келтіреді немесе психологиялық қолайсыздықтар (қайғыру, қорқыныш, басымды, басқаның пікірін күшпен басып тастау т.с.с) туғызады.

Агрессия бірнеше түрге бөлінеді:

- 1) басқаларға күш көрсететін.
- 2) вербалдық агрессия (айқай, шу, қорқыту, табалау, ұрысу) сияқты вербалды реакцияның мазмұны арқылы жағымсыз сезімдермен танытатын; негативті сезімдерді вербалды реакциялардың түрлері (ұрыс-керіс, шынғыру) арқылы да, сондай-ақ мазмұны арқылы да, (қорқыту, балағаттау)
- 3) тікелей агрессия – нақты объектіге немесе біреуге бағытталған;
- 4) жанама агрессия – басқа адамдарға жанама жолмен бағытталған агрессия (жаман өсектер, қалжың және бағытсыз, ретсіз жүзеге асатын әрекеттер – айқай, үстелді жұдырықпен соғу және т.б.) түрінде көрінетін ашу;
- 5) инструменталды агрессия – қандай да бір мақсатқа жетуге құрал ретінде көрініс береді;
- 6) аутоагрессия – өзін-өзі кінәлау, өзін-өзі қорлау, өз денесіне физикалық қиянат жасау, өзін кемсіту, тәнін зақымдау, кейбір жағдайда өзін өлтіруге дейін баруынан көрінеді;
- 7) қастандық агрессиясы – біреуге әдейі зиян келтіру немесе объектіні зақымдау мақсатымен жасалады;
- 8) альтруистік агрессия – басқалардың шабуылынан қорғау мақсатымен сипатталады.

Агрессия – адамдар қауымдастығында бірлесіп өмір сүру нормалары мен ережелеріне қарама-қайшы келетін, өзі бағытталған өлі немесе тірі объектіге нұқсан келтіретін, біршама мақсатты түрде жүзеге асатын деструктивті мінез-құлық. Әдетте агрессия салдарынан тірі объектілерде қорқыныш, үрей, қысылу туады. Агрессиялық әрекеттер қандай да бір мақсатқа

жету тәсілі (инструменталды агрессия), психикалық кернеуді босату амалы, сана астында тұншыққан қажеттілікті қанағаттандыру жолы, өзін-өзі жүзеге асыру және өзін-өзі бекіту түрі ретінде көрініс табады.

Ал агрессивті мінез-құлық дегеніміз – адам әрекетінің ерекше формасы. Мұндай мінез-құлық субъектінің нұқсан келтіру мақсатымен өзінен басқа адамға немесе адамдар тобына өз артықшылығын білдіріп, қыр көрсетуі немесе күш қолдануға тырысуымен сипатталады. Агрессивті мінез-құлық қарқындылығы мен пайда болу дәрежесі бойынша: жеккөрушілік, жақтырмаушылықтан – тіл тигізуге («вербалдык агрессия») және дөрекі түрде күш қолдануға («физикалық агрессия») дейін бөлінеді. Әлеуметтік-психологиялық тұрғыдан келгенде: жекелеген адамдардың агрессивті мінез-құлықтары жиынтығының, бұқаралық сипаттағы құбылыс ұтымының шеңберіндегі тұлғааралық агрессияның – топтық агрессияға айналуының мәні бар.

Шетелдік психологияда агрессивті мінез-құлықтың пайда болуының, себеп салдарларының сан алуан түрлері кездеседі. Агрессивті мінез-құлық нақты көріністерін түсіну үшін тұлғалық және ұжымдық әрекеттің жалпы құрылымындағы оның орнын айқындап алған жөн. Мысалы, агрессивтілік субъектінің қорғаныстық жауабына ұқсамауына, аффектінің салдары еместігіне немесе агрессивті мінез-құлық өзіндік мақсат-мүдде мен мәнге ие болып, ерекше тұлғалық және ұжымдық іс-әрекетке (ауытқыған, теріс мінез-құлық) көшуіне және т.б. баса назар аудару қажеттілігі.

Психологияда агрессияның тағы мынадай түрлері кездеседі: зиянды, зиянсыз. Зиянсыз агрессия: қауіп төнген кезде ғана пайда болып (қорғану мақсатында) артынан басылады. Зиянды агрессия: қатыгездік пен қауіпке толы болады.

Агрессияның бұл түрі барлық жастағы адамдарға тән, ал кейде ерте жастан басталады. Агрессия ми бөліктерінің әртүрлі ауруға шалдығуы немесе әлеуметтік жағдайларға байланысты пайда болуы мүмкін. Бүгінгі жастардың интернет желісі арқылы көретін кино, бейнефильмдеріндегі қатыгездік, күш көрсету көріністері олардың агрессивті деңгейін арттыруға себеп болатындығы ғылыми зерттеулер барысында дәлелденіп отыр.

Агрессивті балалардың мінез-құлқын тәртіпке келтіруде мына бағыттарда жұмыс істеу қажет:

1. Ашу – ызаны қолдануға болатын жағдайларға үйрету.
2. Балаларды әртүрлі жағдайларда өзін-өзі ұстай алуға, өзін-өзі басқару әдістеріне үйрету.
3. Шиленіскен жағдаяттарда сейлесу дағдыларын қалыптастыру.
4. Адамдарға сену, жаны ашу сияқты қасиеттерді қалыптастыру.

Агрессияны мінез-құлық ретінде ғана емес, психикалық ахуал және эмоциялық компонент ретінде қарастырудың маңызы зор. Агрессивтілік кезінде адам қатты ашуланады. Дегенмен кез келген ашу агрессия тудырмайды.

Адам қажеттілігін қанағаттандыру үшін шыннай қоршаған ортаға бейімделіп қана қоймай, онымен қатынас жасай білу керек. Осындай бейімделудің құралы болып адамның уайымдары саналады. Олар адам қажеттілігінің қанағаттануының деңгейін ерекше әсерлі түрде көрсетеді. Уайымдар адамның қоршаған ортамен қарым-қатынастарға бейімделуінің бастапқы құралы болып, кейінірек өзіндік мағынаға ие болады және адам қажеттілігін сезіне бастайтын психологиялық шындық түрінде көрінеді. Осылайша, адамның психологиялық дамуына шексіз мүмкіндік тудыратын қажеттіліктер пайда болады [15].

Қажеттіліктердің орындалуына кедергілер туғанда адам ашу-ызаны, мазасыздықты бастан кешіреді. Бұл фрустрация арқылы түсіндіріледі. Бағыттылығына қарай фрустрациялық күй адамның мінез-құлық реакцияларынан көрінуі мүмкін: экстрапунитивтік, интрапунитивтік, импунитивтік.

Экстрапунитивтік қалпы реакцияның сыртқа бағытталуымен байланысты (сыртқыны айыптаушы реакциялар). Адам туындаған жағдайға басқаларда кінәлі санайды.

Фрустрацияның интрапунитивтік қалпы адамның сәтсіздікке өзін кінәлауымен сипатталады. Адамды мазасыздық басады.

Импунитивтік қалыптағы фрустрация кезінде адам өзін және басқаларды кінәлі деп санамайды. Фрустрациялық ахуалдың пайда болуы адамның тұлғалық ерекшеліктеріне байланысты.

Эмоциялық ахуалдарды реттеу психологиядағы өзекті мәселенің бірі. Эмоциялық ахуалды зерттеуде Ф.Б. Березин тұжырымдары

бар. Яғни бейімделу адамның психикалық аймағының деңгейінде көрінеді. Психикалық бейімделу жалпы бейімделудің көзі деп санайды. Березин бойынша бейімделудің сәтті өтуі психологиялық қорғаныспен мазасыздыққа қарсы тұру тетіктеріне байланысты. Психологиялық қорғаныс – қандай да бір дау-жанжалды түйсінуге байланысты мазасыздық шамасын азайту немесе жоюға бағытталған тұлғаны тұрақтандырудың арнайы реттеуші жүйесі [16].

Ф.Б. Березин психологиялық қорғаныстың мынадай түрлерін көрсетеді: мазасыздық шақырушы, қауіп факторын сезінуге кедергі келтіруші, мазасыздықты фиксациялауға мүмкіндік беретін, түрткілер деңгейін төмендетуші, мазасыздықты жоюшы.

Адам өмірінің барлық аспектілеріндегі әлеуметтік, дене, эмоциялық, рухани және ақыл-ой жетістіктерінің үйлесімі ғана өмірінің шын мәнісі болып табылады. Денсаулық пен үйлесімділікке ұмтылса, бұлардың ешқайсысын да шеттетпеу керек.

Эмоционалдық саулық – бұл организмдегі функциялардың өзіндік айналымының жеткілікті болуы, физиологиялық үрдістердің үйлесімі және сыртқы ортаның түрлі факторларына барынша бейімделгіштік күйлері.

Жан (психикалық) саулығы тек дене гигиенасы ғана емес, сонымен бірге психогигиена, руханилықтың өзіндік тәрбиесін, адами тұрғыдағы ұстанымды, сана тазалығын да қамтиды. Психикалық саулыққа жету жолы – интегралды тұлғаға жету жолы. Психикалық саулық – психиканы жаттықтыру, психикалық процестерді дамыту (ес, зейін, қиялдау және т.б.), ақыл-ой мен сезімді тәрбиелеумен тығыз байланысты.

Қоршаған әлеуметтік ортамен күнделікті қарым-қатынасқа түсу барысында адамдар бір-біріне әртүрлі ықпал етіп, әсерлер алады. Олардың жағымды, жағымсыздығына қарай ішкі жан дүниеміз жауап қайтарады.

Жүйкелік – психикалық эмоционалды қозу – стресс деп айтылады. Стреске ұшырмайтын адам жоқ және одан қорғану мүмкін емес. Сондықтан адамның қалыпты психикалық дамуы үшін стрестің ықпал ету деңгейі бар. Стресстің адам ағзасына жағымды және жағымсыз (дисстресс) әсерлері бар. Стресс ол эмоция және жағымсыз эмоция есебінен пайда болатын күй. Стресті мазасызданумен

теңестіруге болмайды, өйткені стресс нақты мазасызданудың жоқ кезінде көріне алады. Егер стресс – бұл жүйке жүйесінің шамадан тыс қысымы болса, онда қобалжуға мұндай қысым күші тән емес. Стресс жағдайындағы үрейдің болуы қауіп немесе жағымсыздықты күтумен, оны алдын ала сезумен байланысты деп санауға болады. Сондықтан үрей дәл стресс жағдайында емес, ал осы күйдің бастауына дейін пайда болуы мүмкін.

Эмоционалды стресс – бұл қақтығысты өмір жағдайларында, адамның әлеуметтік және биологиялық қажеттіліктерін қанағаттануын ұзақ уақыт шектейтін, айқын көрінетін психоэмоциялық бастан кешулері.

Эмоционалды стресс салдарынан туындайтын ағзадағы өзгерістер өте көп. Әр адамда оған қарсы тура алушылық та әртүрлі. Қазіргі өмірде неше түрлі жағымсыз жағдайлар көптеп кездесіп тұрады. Эмоционалды стресс адамның әлеуметтік ортаға бейімделуінің психологиялық механизмдерінің бұзылуы жайлы белгілер береді. Балалардағы эмоционалды стресс жиі жағдайда олардың мінез-құлық үлгісін қалыптастырып алуына байланысты туындайды.

Қоғамның назарын ерекше аударып отырған кез келген жеке тұлғаға жас ерекшеліктеріне байланысты қажеттіліктердің қанағаттанбауы, әлеуметтік өмір талаптарына сәйкес болмауы, қоғамдағы құндылық нормалық жүйенің бұзылуы, индивидке әлеуметтік қалып әсерінен төмен деңгейі, өздерін төмен немесе жоғары бағалауына ықпал етеді. Әрбір жеке тұлғаға өзгелермен әрекеттестікке түсе білуге, өзін тануға, анықтауға, өзгелер алдында өзін бекітуге жағдай құру бүгінгі таңдағы ата-аналармен балалар қарым-қатынасының барысында жүзеге асырылатын үрдіс болып табылады.

Барлық эмоционалдық құбылыстар өзіне тән субъективтік және заттық мазмұнымен сипатталады. Барлық қажеттілікті қанағаттандыра алмауымен байланысты орын алатын эмоциялар сияқты шамадан артық эмоционалдық зорлану теріс белгідегі эмоциялармен байланысты болады. Қажеттілікті қанағаттандыра алмауға себеп болған жағдайлар, шарттар, адамның алдына қойған мақсатына кедергі болған әлеуметтік ортадағы өзгерістер мен жағдайлар, ағзада болып жатқан физиологиялық процестер.

Психологиялық көмек көрсету арқылы үрей, гиперсезімталдық, сенімсіздік, стрестің жойы-

луына жағдай жасауға болады. Адам өз эмоцияларын басқару дағдыларын меңгеру арқылы өзін

сырттан қауіп төндіретін факторлардан толық қорғай алады деген ой түйіндеуге болады.

Әдебиеттер

1. Выготский Л.С. Педагогическая психология – М.,1990.
2. Леонтьев А.Н.Избранные психологические произведения. – М.:1996.
3. Анохин П.К. Системные механизмы высшей нервной деятельности. – М.: Наука, 1979.
- 4.Вильюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. – М. 1976.
5. Выготский Л.С. Спиноза и его учение об эмоциях в свете современной психоневрологий //Вопросы философии, 1970 №6. – С. 16-23.
6. Клапаред Е. Психология эмоций. – М., 1984.
7. Фрейд З. «Я И Оно» -Т. Б. 1991.
8. Намазбаева Ж.И. Жалпы психология. – Алматы, 2006.
9. Изард К.Э. Психология эмоций. – СПб. Питер, 2002.
10. Фрейд З. Психология бессознательного. – М., 1990.
11. Овчарова Р.Д. Технология практического психолога образования. – М., 2000.
12. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы, эмоций. Собр.сочин. в 2-х т. т. 2. – М. 1983.
13. Петровский В.А.Личность в психологий. – Ростов-на-Дону, 1996.
14. Жарықбаев Қ.Б., Сангилбаев О.С. Жантану атауларының сөздігі. – Алматы, 2006.
15. Бердібаева С.К. Тұлға психологиясы. – Алматы, 2008.
16. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. – Л.: Наука, 1988.

References

1. Vigotsky L.S. Pedagogicheskaya psihologiya. – М., 1990.
2. Leontiev A.N. Izbrannye psihologicheskie proizvedeniya. – М.: 1996
3. Anokhin P. K. Sistemnye mekhanizmy bysshei nervnoi deyatel'nosti. – М .: Nauka, 1979.
4. Vilyunas V.K. Psikhologiya emotsionalnyh yavleniy. – М., 1976
5. Vigotski L.S Spinoza I ego uchenie ob emociyah v svete sovremennoi psihonevrologii. // voprosy filosofii, 1970 №6 CI27
6. Klapared E. Psihologiya emocii. Texty MGU,1984.
7. Freid Z. “Ya I Ono” – Tb 1991.
8. Namazbaeva Zh.Y. Zhalpy psihologiya. – Almaty, 2006.
9. Izard K.E. Psihologiya emotsiy. – SPb Piter, 1999.
10. Freid Z. Psihologya bessoznatelnogo. – M, 1990.
11. Ovcharova R,D. Tehnologya prakticheskogo psihologa obrazovania. – М., 2000.
- 12.Leontiev A.N. Potrebnosti, motivy,emocii.Sobr. Соч в 2-х т.,т.2. – М, 1983.
- 13.Petrovski V.A,Lichnost' v psihologii.-R-n-d,1996.
- 14.Zharykbaev K.B., Sangilbayev O.S. zhantanu ataularynin sozdigi. – Almaty, 2006.
15. Berdibayeva S.K. Tulga psihologiasi. – Almaty:2008.
- 16.Berezin F.B. Psihicheskaya I psihofiziologicheskaya adaptatsiya cheloveka. – L.: Nauka, 1988.