

**Сарбасова Г.Ж.**

PhD докторант, әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті,  
Қазақстан, Алматы қ., e-mail: 85gulzat@mail.ru

## **СТУДЕНТ-ПСИХОЛОГТАРДЫҢ ЭМОЦИОНАЛДЫ ҰСТАМДЫЛЫҒЫ**

Мақалада қарастырылып отырған мәселе қазіргі ЖОО-да білім алушы болашақ психологтарға бағытталған, себебі әрбір болашақ маман өзінің кәсіби сапаларын оқу үдірісінде дағдыландыруы қажет. Студент-психологтардың кәсіби іс-әрекеттеріндегі эмоционалды төзімділігі мен оның ғылыми тұрғыда зерттелу мәселелері орын алуда. Бұл тақырыптың қазіргі таңдағы өзектілігі студенттің жеке тұлғалық дамуындағы өзін-өзі тануы, өзін-өзі өзектендіруі, өзін-өзі басқара алуының ерекшеліктері эмоционалды төзімділігінің қалыптасуымен байланысқан. Ресейлік ғалымдардың зерттеулеріндегі нәтижелерге сүйене келе тұжырымдар жасалды. Эмоционалды ұстамдылық бойынша зерттеу жүргізген ғалымдардың ой-пікірлері, ғылыми зерттеу әдістері бойынша тұжырымдар жасалған. Психологиялық қызметтің бағыттары, принциптеріне сипаттама жасалды. Болашақ психологтарға эмоционалды ұстамды болуларындағы тұлғалық сапалары, мінез-құлқы, темпераменті арасындағы байланыстар қарастырылды. Психология саласында көптеген зерттеулер жүргізген ғалымдардың еңбектерінде бөліп көрсеткен эмоционалды ұстамдылық сапалары мен критерийлері де көрсетілді. Мақаладағы қарастырылған мәселенің нәтижесі бойынша болашақ психологтардың өздерінің кәсіби іс-әрекеттерінде эмоционалды ұстамды бола білулері атқарар қызметтеріндегі ең маңызды сапа екендігі жайлы қорытынды шығарылды.

**Түйін сөздер:** эмоционалдық икемділік, кәсіби психолог, эмоциялық көрініс, эмоциялық аймақ, рефлексия, эмпатия, өзін-өзі тану, өзін-өзі тану, темперамент, эмоционалды тұрақтылық.

Sarbasova G.Z.

PhD-student, al-Farabi Kazakh National University,  
Kazakhstan, Almaty, e-mail: 85gulzat@mail.ru

### **Emotional stability of students-psychologists**

The article considers with issues related to the formation of emotional stability of students – future psychologists. The problem of development of emotional stability is revealed in scientific research in the field of professional activity, however, in the professional activity of students-psychologists is insufficiently studied. The article contains a theoretical and methodological review of this problem in psychological and pedagogical literature. The author refers to the studies and conclusions taught by Russian scientists. From the research the author concluded that the problem of emotional stability is closely related with the problem of self-identification, self-actualization, self-control of the student's personal development. The development of emotional stability is one of the priority areas in the professional training of future psychologists. The author states that the development of emotional stability should be given more attention in the learning process, using interactive exercises, games, exercises in class. The conclusion to which the author came, testifies to the important role of emotional stability in the professional activity of a psychologist, determining its success and effectiveness.

**Key words:** emotional stability, professional essentials psychologist, emotional expression, emotional zone, reflection, empathy, self-awareness, self-actualization, temperament, emotional stability.

Сарбасова Г.Ж.

PhD докторант, Казахский национальный университет им. аль-Фараби,  
Казахстан, г. Алматы, e-mail: 85gulzat@mail.ru

### Эмоциональная устойчивость студентов-психологов

В статье рассматриваются вопросы, связанные с формированием эмоциональной устойчивости студентов – будущих психологов, так как эта проблема актуальна в современном вузе, поскольку каждый будущий специалист должен формировать свои навыки в учебном процессе. Проблема развития эмоциональной устойчивости раскрыта в научных исследованиях в области профессиональной деятельности, однако в профессиональной деятельности студентов-психологов недостаточна изучена. В статье проведен теоретико-методологический обзор данной проблемы в психолого-педагогической литературе. Автор ссылается на исследования ученых, полученные российскими учеными. Из исследований автором сделан вывод, что проблема эмоциональной устойчивости тесно связана с проблемой самоидентификации, самоактуализации, самоконтроля личностного развития студента. Развитие эмоциональной устойчивости является одним из приоритетных направлений в профессиональной подготовке будущих психологов. Автор констатирует, что развитию эмоциональной устойчивости надо уделять больше внимания в процессе обучения, используя интерактивные занятия, игры, упражнения на занятиях. Вывод, к которому пришел автор, свидетельствует о важной роли эмоциональной устойчивости в профессиональной деятельности психолога, детерминирующей ее успешность и эффективность.

**Ключевые слова:** эмоциональная гибкость, профессиональный психолог, эмоциональное выражение, эмоциональная зона, отражение, эмпатия, самосознание, самоактуализация, темперамент, эмоциональная стабильность.

### Кіріспе

Қазіргі кезде психология саласына деген қызығушылық ерекше, бірақ ол қызығушылық пен қажеттілік психолог маманның өз қызметін тиімді және нәтижелі атқаруында. Осы орайда қазіргі кезде психолог маманның өз қызметінде түрлі эмоционалды қиындықтарға төтеп бере білуі ең алдымен өзіндік эмоционалды ұстамдылығының қалыптасуына байланысты болып келеді. Сол себепті біздің қарастырылатын мәселеміз болашақ психологқа қаншалықты ұстамды болуы маңызды екендігінде және де эмоционалды ұстамдылықты студенттік кезеңде, оқу және тәжірибе барысында қалыптастыра білуінде.

Эмоционалды ұстамдылық ол психолог маманға ерекше қажет сапаларының бірі болып табылады, сол арқылы ол адамдарға көмек көрсету барысында өзін-өзі басқара білу қабілетін арттырады, түрлі эмоционалды қиын жағдайларда шешім таба білуге икемді болады. Эмоционалды ұстамдылық мәселесі психология саласындағы қиындықтар мен қайшылықтарға байланысты қазіргі таңда өзекті болып отыр. Себебі көптеген мамандар өз қызметінде қиындықтарға ең алдымен эмоционалды ұстамды бола білмегендігінен бас тартуда. Әрине эмоционалды ұстамдылық жеке тұлғаның өзіндік ерекше қасиеті болғанымен болашақ психолог оны өз-өзіне қалыптастыруы негізгі шарт. Бұл мәселе көптеген отандық және

шетелдік зерттеулерде орын алғанымен, оның студент-психологта даму жолдары әлі күнге дейін өз өзектілігін жойған емес.

Тұлғаның эмоционалды аймағы ерекшеліктері көп жағдайда адамның өмірлік сферасына ықпал етеді. Жоғары оқу орнындағы оқыту формалары, әдістер, интеллектуалдық қызмет мазмұнын бекітетін аса жоғары талаптар студенттердің жүйке жүйесіне шамадан артық күш түсіріп, болашақ кәсіби іс-әрекетіне қажетті сапаларды дағдылауына өз әсерін тигізеді. Қазіргі таңда студенттердің әртүрлі эмоциялық ерекшеліктерін зерттеу өзекті мәселе болуы да осыда. Өйткені эмоционалды даму студент тұлғасын толыққанды қалыптастыруға үлкен үлес қосады (Goleman D.2006:172). Эмоционалды ұстамдылық өте күрделі мәселе болғандықтан, ол терең де арнайы кешенде зерттеуді талап етеді.

Эмоционалды ұстамдылық түсінігі: эмоционалды ұстамдылық жайлы түсініктік анықтамасы әркілі екендігін көптеген әдебиеттер көрсетіп отыр. Бұл жеке тұлғаның эмоционалды аймағына байланысты болатын мінез-құлық (В.М. Писаренко), белсенділік деңгейіндегі эмоцияның оңтайлы деңгейі (О.А. Черникова), эмоционалдық күйді реттей білу қабілеті, жарыстар жағдайында оңтайлы эмоционалды шиеленісті сақтау қабілеті (Ю.М. Блудов), стресс жағдайында қажетті психологиялық сапа (А.В. Родионов), психикалық әрекеттегі жоғары

деңгей (Н.А. Худадов), эмоция мазмұнының бірқалыптылығы (Н.Д. Левитов), жеке тұлғаның өзіндік мінез-құлқы, темпераменті (В.Д. Небилицын, А.Ю. Олышанникова, Б.М. Теплов).

Эмоционалды ұстамдылық – жеке тұлғаның интегралды қасиеттері ол эмоционалды, ерікті, интеллектуалды, индивид іс-әрекетіндегі мотивацияның психологиялық компоненті, тиімді, мақсатқа жетудегі эмоционалды күрделі жағдайда әлеуметтік-рөлдік мінез-құлықтың тиімділігі мен іс-әрекеттің мақсаты және сәтті болуын жүзеге асырады (Reeves J., 2009:73).

Психологтың өзіндік жеке тұлғалық сапалары, мінез-құлық ерекшеліктері оның қызметінде негізгі орынды атқарады. Сол себепті психолог мамандарды даярлауда олардың өзін-өзі тану мәселесіне үлкен мән берілуі қажет, олардың әр кезде өзін-өзі өзектендіруі, жаңа нәрсені білуге үйренуге деген талпынысы өте жоғары болуы қажет. Болашақ психолог маман өзін-өзі тану арқылы өзіндік санасы мен өзін-өзі өзектендіруі арта түседі. Өзін-өзі дұрыс бағалауы мен рефлексиясының жоғары деңгейде болуы оның кәсіби іс-әрекетіне деген мотивациясын жоғарылататын түседі (Изард К.Э. 1999: 21) Психолог маманға бұл сапалардың қажеттілігі ол басқа мамандардан ерекше, әр кезде ең алдымен өзін-өзі басқара алуы қажет, түрлі жағдайлар мен сұрақтарға дайын болуы оның қызметінде ерекше рөлді атқарады, осы арқылы ол ең алдымен одан көмек сұраушы адамға үлкен сенім арттыра алады.

### Негізгі бөлім

Қазіргі таңда өзекті болып отырған мәселелердің бірі ол психолог маманды даярлау барысында оның ең алдымен өзін-өзі тануы мен таңдаған мамандығына сай өзін-өзі өзектендіруі. Психолог мамандарының эмоционалды ұстамдылықтарының жоғары болуы оның өзіндік санасымен тығыз байланыста, яғни ол болашақ маман ретінде өз кәсіби іс-әрекетінде, ондағы түрлі жағдайлар мен мәселелерге даяр болуы қажет. Себебі әрбір психолог маманның дұрыс бағдар беруі, оның адам санасына әсер ететін психологиялық кенестері одан көмек сұраушы жеке тұлғаның өміріне, сана-сезіміне үлкен әсерін тигізеді. Осы мәселелерге байланысты қазіргі кезде психолог мамандарды даярлауда олардың эмоционалды ұстамдылығы мен оны қалыптастыру маңызды.

Ғылыми зерттеулерде эмоционалды ұстамдылықтың қарастырылуы: Шетелдік психо-

логияда бұл мәселені кеңінен қарастырғандар – Абрамова Г.С., Аминов Н.А., Овчарова Р.В., Обозов Н.И., Молоканов М.В., Моховиков В.Ю., Кочюнас Р. және тағы басқалар, әсіресе психолог маманның кәсіби іс-әрекетімен жеке тұлғалық ерекшеліктерінің мамандығына сай болуын қарастырғандар Молоканов М.В., Сизова И.Г., Юдина Е.В. – бұл ғалымдар сәтті және нәтижелі қызмет маманының тұлғалық моделінің тиімділігін құрайды деген (Ильин Е.П., 2000:165). Осымен қатар З. Фрейд, К. Юнг, В. Франкл, Ж.П. Сартр, К. Роджерс, Ф. Перлз өз зерттеулерінде психолог маманның эмоционалды ұстамдылығы клиентке деген қатынасы ең маңызды тұлғалық сапаларының бірі екендігі жайлы атап кеткен. Эмоционалды ұстамдылық психолог қызметінде ерекше маңызды екендігін зерттегендер: В.О. Соловиенко, О.Я. Чебикин, А.И. Черкашин, О.А. Блинов, М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, П.П. Криворучк, В.В. Стасюк. Психолог қызметінде түрлі жағдайлар орын алады, сол кезде психолог маманның эмоционалды ұстамдылығы оның іс-әрекетінде кәсіби көмек көрсетуде өлкен жетістіктерге жеткізетіндігі жайлы Л.М. Аболин, В.Л. Маришук, О.Я. Чебикин, А.И. Черкашин өз тұжырымдарын жасаған.

Қазіргі таңда эмоционалды ұстамдылық жайлы көптеген жұмыстар мен зерттеулер жүргізілуде. Өз зерттеулерінде эмоционалды ұстамдылық детерминантының нақты тұрғыда анықталуы жайлы Т.С. Кириленко, М.С. Корольчук, А.Ф. Косенко, В.Л. Маришук, В.М. Писаренко, О.Я. Чебикин қарастырған, олар эмоционалды ұстамдылық деңгейін анықтауға байланысты әдістемелердің жеткіліксіздігін ескерген, себебі эмоционалды ұстамдылықтың қалыптасуы көптеген зерттеулерді талап ететіндігі жайлы ой түйген. Бұл жоғарыда жасалған ғылыми тұжырымдарға сәйкес эмоционалды ұстамдылықты қалыптастыру және зерттеу бағыты өте күрделі және ол әр жеке тұлғаның өзіндік ерекшеліктеріне байланысты болатындығы жайлы ой түйуге болады, дегенмен болашақ психологтардың эмоционалды ұстамдылықтарын студенттік кезеңнен бастап қалыптастыру қажет екендігіне көз жеткізіп отырмыз. Бұған оқу үрдісіндегі көптеген факторлар өз әсерін тигізеді: өте көп ақпараттың берілуі, атқаратын іс-әрекеттің көбеюі, оқу іс-әрекетіне деген өзіндік жауапкершіліктің жоғарылауы, зияткерлік жүктеменің артуы. Әдебиеттердегі талдауларға сәйкес жас ерекшеліктеріне сай студенттік кезеңде мазасыздықтың жоғары болуы, эмоционалды реакция күшіне дифферен-

циацияның жоғарылауы, осымен қатар эмоционалды қозудың жоғары болуы, психикалық өзін-өзі реттеудің болуы көрініс береді (Л.И. Божович, 1978; М.И. Боришевский, 1992; О.В. Запорожец, 1986; Т.С. Кириленко, 1987). Бірақ болашақ психологтардың эмоционалды ұстамдылығы өзекті болғанымен ғылыми әдебиеттерде жеткіліксіз қарастырылған.

Атап кеткендей, жеке тұлғаның эмоционалды ұстамдылығы тиімді өзін-өзі реттеу барысында көрінеді (Л.И. Бучек, М.С. Корольчук). Көптеген авторлардың зерттеуінде (Л.М. Аболин, В.Л. Марищук, К.К. Платонов, О.А. Сиротин, О.Я. Чебикин, О.А. Черникова) эмоционалды ұстамдылықтың көрінісі әртүрлі болып қарастырылған: мотивациялық, моральды, ерікті, интеллектуалды сапалар, жүйке жүйесі қасиеттері. Бұл психолог қызметіндегі эмоционалды қысым жағдайында өз іс-әрекетін жүйелі атқаруда негіз болады. Осы арқылы психолог өз қызметінде түрлі эмоционалды жағдайда өз іс-әрекетін нәтижелі атқарумен қатар жетістікке жете біледі (П.Б. Зильберман, О.А. Блинов).

Адам және оның іс-әрекетіндегі эмоцияны әдебиеттерде талдай келе, эмоционалды ұстамдылық үш негізгі бағытта зерттелген: нәтижелі, органикалық және жеке тұлғалық (П.Б. Зильберк, В.Л. Марищук, Е.О. Милерян, К.К. Платонов, О.А. Сиротин). Осы арқылы бұл ғалымдар эмоционалды ұстамдылық психолог қызметіндегі түрлі эмоционалды қысым пайда болатын жағдайда жеке тұлғаға маман ретінде қажетті болып келетін сапа екендігі жайлы тұжырымдарын жасаған. Эмоционалды ұстамдылық қалыптасқан жағдайда маманның кәсіби іс-әрекетінде нақты нәтижелер мен жетістіктер көрініс берері анық. Психология саласында қызмет атқарған шетелдік және отандық ғалымдар психолог қызметіндегі эмоционалды ұстамдықты бірнеше бағытқа бөліп көрсеткен. Яғни психологиялық ұстамдылық ол ең алдымен болашақ психологтың клиентке көрсетер көмегіндегі маңыздылығы жайлы айтылған. Р.В. Овчарова өз зерттеулерінде болашақ психолог іс-әрекетіне қойылатын талаптардың Р. Кэттел әдістемесін жүргізгеннен кейін практик психологтың жеке тұлғалық ерекшеліктерін көрсеткен:

1. Психолог аналитик – өте ақылды, өз ойын еркін жеткізуші, адамның жан дүниесіне үңіле алушы.

2. Жылдар тілдесе алушы психолог – қарым-қатынасшыл, адамдардың есімін есінде жақсы

сақтаушы, белсенді топтарды ұйымдастырушы, адамдарға үлкен үміт артушы.

3. Тәжірибелік сұрақтарды жылдам шешуші, адал, жауапкершілігі өте жоғары, мықты, өжет, өзін-өзі басқара алушы.

4. Эмоционалды ұстамды, стресске төзімді, салмақты, мәселені дұрыс шешуші.

Осымен қатар Р.В. Овчарова психолог жұмысымен сәйкес келмейтін жеке тұлғалық көрністерді де атаған, олар: төмен интеллект, жеке тұлғаның төмен «эгосы», эмпатияның болмауы, өздігінен ойланып шешім қабылдай алмауы, өз мәселелерін шеше алмаушы, ұйымдастырушылық қабілетінің жоқтығы, стресске төзімді болмауы, басқаның қолдауына тәуелді, жоғары мазасыздық пен өзін-өзі кінәлаушы, өзін-өзі төмен бағалаушы.

М.М. Обозов келесі сапаларға үлкен мән берген:

– Зерттелуші жеке тұлғаны өзіндік ерекшеліктеріне байланысты бағаламау;

– психологиялық көмекке жүгінуші адамның эмоционалды күйіне сыпайылық таныту;

– бір тақырыптан келесіге жылдам ауысушы, эмоционалды икемді, жылдам шешім табушы;

– эмоционалды ұстамды және шыдамды, психологиялық көмек көрсетуде өзін-өзі басқара білетін және клиенттің алаңдаушылығы мен мазасыздығын төмендету алушы;

– көмек көрсету барысында өзін кәсіби маман ретінде мәдениетті ұстауы;

– клиентке нақты жауап бере білуші, өз ойын еркін және нәтижелі болатындай жеткізуші, клиенттің бір тақырыптан келесіге жылдам ауысуына байланысты талдау жасауы.

Бұл ғылыми қағидаларды ескере келе болашақ психолог өз мамандығының қаншалықты маңызды екендігін, аз уақыт арасында мүлдем таныс емес адамның жанына үңілетіндігі жайлы, оның жан күйзелісіне терең ой салып кәсіби көмек көрсете алатындығы жайлы білуі қажет.

Жоғарыда қарастырылған ғылыми зерттеулер мен тұжырымдардың барлығы болашақ психолог маманы үшін өте маңызды және қажетті ақпараттардың бірі болып келеді. Студент психологтардың эмоционалды ұстамдылығы жайлы біршама мәліметтер талқыға алынды, оның қазіргі заманауи өзгерістермен жеке тұлғаның психолог көмегіне жүгінуіндегі өзектілігі.

Психологты даярлауда олардың атқаратын кәсіби іс-әрекетінің өзі бірнеше бағытқа бөлінеді. Осы негізге сүйене келе олардың эмоционалды ұстамдылықтары қалыптаса бастайды. Болашақ психологтарды даярлауда кәсіби іс-әрекеті үш

түрлі принципке бөлінген: оқытушы-психолог, зерттеуші-психолог, практик-психолог.

Оқытушы-психологтың негізгі бағыты – студенттерге психологиялық білім беру және де олардың болашақ психологиялық қызметіне қажетті сапаларын дамыту, студенттердің өзін-өзі дамытуы мен өзін-өзі өзектендіруіне байланысты бағыт бағдар беру арқылы білім беру жүйесінде қызмет атқаруы. Зерттеуші-психолог маманның іс-әрекетіндегі негізгі бағыты – өзінің ғылыми қызығушылығымен байланысты аймақта психологиялық зерттеулер жүргізуі. Практик-психологтың жоғары кәсіби қызығушылығы оның қоғамдағы түрлі өмірлік жағдайларымен байланысты болып келеді. Практик-психолог білім беру, заң саласында, бизнес, саясат, жарнама, әлеуметтік аймақтарда өз қызметін жүзеге асыра алатын маманның бірі болып келеді. Практик-психолог жан-жақты, өзінің ізденушілігін заманауи өзгерістерге байланысты дамытып отырушы маман ретінде қалыптасуы қажет. Бұл жерде әрбір болашақ психологтың эмоционалды ұстанымдылығы оның атқарар қызметіне деген бағытына қарай дағдыланады.

Психология саласында қызмет атқарған ғалымдар М.Р. Битянова, И.В. Дубровина, Н.П. Локалова, Н.С. Пряжников, И.А. Шмелев пікірлері бойынша заманауи психолог кәсіби іс-әрекетінде келесідей принциптер мен ережелерді атқара білуі қажет: зерттелушіге қиянат келтірмеу; құзыреттілігі – өзінің кәсіби білімімен және оны атқарудағы құқығымен байланысты шешім қабылдау; зерттелушінің сырт бейнесі, әлеуметтік жағдайы төмен немесе жағымсыз болған жағдайда бейтараптық көрсетпеу; зерттелушімен сенімді қарым-қатынас кезінде алынған мәліметтерді, зерттеу нәтижелерін құпияда сақтау. Осымен қатар психолог зерттелушіге өзінің кәсіби іс-әрекетіндегі этикалық принцип жайлы таныстырып өтуі қажет.

Бұл айтылған мәселелердің түбегейлі қалыптасуы мен дамуы студенттік кезеңнен негіз алады, болашақ психологтың танымдық аймағының терең дамуы оның ой ұшқырлығы, тез арада шешім қабылдай білуі мен өз іс-әрекетіне бейім болуы университетте оқылатын пәндері арқылы қалыптасатыны мәлім. Болашақ психолог маман қарым-қатынасқа тез түсе білетін, түсінігі кең, заманауи зерттеу әдістерін меңгере білуімен қатар ол ең алдымен эмоционалды икемді болуы маңызды.

Студенттердің эмоционалды ұстамдылығының тиімді қалыптасуына арнайы психофи-

зиологиялық тренингтер мен жаттығулар, ойындар, психодиагностикалық жұмыстар негіз болып келеді. Эмоционалды тұрақтылықты қалыптастырудың негізгі жолы – психологиялық және физикалық деңгейлерде эмоционалды-еріктік реттеу эмоционалды тұрақтылықты қамтамасыз ететін жеке тұлғаның жеке қасиеттері мен ақыл-ой функциялары болып келеді. Эмоционалды тұрақтылықты оқу үрдісі кезінде қалыптастыру міндетті болып келеді. Эмоционалды тұрақтылықты қалыптастыруда психодиагностикалық және психокоррекциялық жұмыстар негізгі орын алады. Жоғарыда айтылып кеткендей эмоционалды ұстамдылықты зерттеу ұзақ мерзімді алады, сол себепті оны анықтаумен қатар түзету жұмыстары да өз кезегінде тиімді және нәтижелі орындалуы қажет. Студенттердің жас ерекшелігі мен өз мамандықтарына деген таңдаулары ескерілуі қажет. Студент психологтар оқу процесінде алған ақпараттарын тәжірибе жүзінде қолдана отырып, өз-өздеріне психологиялық бақылау жүргізулері де маңызды, себебі олардың эмоционалды ұстамдылығын олар ең алдымен өздері анықтай білгендері түзету барысында нәтижелі болып келеді.

Студенттерде эмоционалды тұрақтылықтың қалыптасуы олардың келешек іс-әрекеттерінде эмоционалды қиын жағдайдан шыға білуде тиімді болып табылады.

Эмоционалды ұстамдылық көрсеткіштеріне:

- шешім қабылдауда мәселені жеткілікті түсінуші, жағдайды талдай білуші, бағалаушы;
- талап етілген міндеттерді орындаушы, мақсатқа бағытталған және мақсатына жетуде дұрыс әрекет жасаушы;
- мінез-құлық реакциялары – іс-әрекетінің өзектілігі мен бағыттылығы, сауаттылық, сөйлеу жылдамдығы мен ондағы сауаттылық нормалары.

Студент психологтарда зерттелетін эмоционалды ұстамдылықтың критерийлеріне тоқталар болсақ: белсенділік, еңбекқорлық, денсаулық жағдайы, көңіл-күй, шуға төзімділігі.

Эмоционалды құбылыстардың маңызды тобын тұлғаның эмоционалды сапалары, оның эмоционалды аймағының жалпы тенденциялары, эмоционалдылығы құрайды.

Эмоционалды ұстамдылықтың болмауы студент тұлғасының қалыптасуында іс-әрекет нәтижелілігінің төмендеуі өз кезегінде оның эмоционалды күйзелісі мен мазасыздануын күшейтеді, осылайша тұйық шеңбер пайда болады. Эмоционалды ұстамдылықтың дамыма-

уы мазасызданудың жоғарғы деңгейі невротикалық сипаттағы түрліше функционалды бұзылуларына әкеп соғады. Біз мазасызданудың қолайсыздық қаупін алдын ала сезумен байланысты, эмоционалды дискомфортты бастан кешу екенін білдіреді. Мазасыздық – қорқынышты эмоционалды түрде сезіну. Эмоционалды аймақ қобалжу және сезімнен тұрады. Кез келген қобалжу бұл индивидтің қандай да бір қажеттілікке қанағаттану үрдісін бағалау. Адамның эмоционалды қобалжуы эмоция және эмоционалды күйге бөлінеді. Д.О. Хебб адамның эмоционалды қозумен практикалық әрекетінің табыстылығы деңгейінің арасындағы тәуелділікті эксперименталды жолмен анықтауға мүмкіндік алды. Әр адам үшін жұмыстағы тиімділікті қамтамасыз ететін эмоционалды қозу дәрежесі болады. Эмоционалды қозудың тиімді деңгейі көптеген факторлардан, әсіресе орындалатын әрекеттің шартына, ерекшелігіне байланысты. Аса әлсіз эмоционалды қозу әрекеті қажетті мотивациямен қамтамасыз етпейді, ал күштісі оны бұзып, тәжірибеде басқаруды мүмкін емес етеді. Аффективті сфера — адамның өзіне және қоршаған шындыққа және өзіне деген қобалжулар жиынтығы. Б.Г. Ананьев өмірлік әрекет және еңбек ойланатын ғана емес, сезімтал адамдарға да арналған деп көрсетеді (Митина Л.М., Асмаковец Е.С. 2001:165). 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 тұйықтауға жағдай құру бүгінгі таңдағы отбасы қарым-қатынасының барысында жүзеге асырылатын үрдіс болып табылады. Болашақ психологтың эмоциясы, сезімі басқаларға деген қарым-қатынасы қаншалықты маңызды болса да, қарым-қатынас кезінде эмоциялық көңіл-күйді көрсету емес, ақпаратты беру маңызды. Психологиялық күйді зерттеуші Н.Д. Левитов эмоциялық күйді барлық психикалық әрекеттер өтетін және қоршаған заттар мен құбылыстарға байланысты фон ретінде көрсетеді (Киршбаум Э.И., Еремеева А.И., 1990:64). Бұлар жеке адамның күйі мен даралық ерекшелігіне байланысты деп көрсетеді. Студенттер үшін де ситуативті мазасыздану деңгейін төмендету

үшін музыкалық қозғалыс әдісі ұсынылады. Бұл әдістеме бойынша, классикалық және халықтық музыкаларда қозғалысты понтомимикалық түрде қайта жаңғырту керек. Бұл эксперимент өзекті психологиялық қалыптың өзгеруін көрсетті: яғни, жалпы эмоционалды тонның артуы және ситуативті мазасыздану деңгейінің төмендеуі байқалған. Келесі бір әдістеме САН (өзін-өзі сезіну, белсенділік, көңіл-күй) деп аталады. С.Д. Спилбергердің жекелік және ситуативті мазасыздануға арналған сынағы, К. Изардтың эмоцияны жіктеу әдістемесі. Қазіргі уақытта жеке адамды зерттеуде оқиғалы биографиялық көзқарас кең тараған. Бұл көзқарас жеке адам өмірінің ерекшелігін, оның нақты биографиялық ерекшеліктерін ерекше көрсетуге бағытталған. Оқиғаларды бастан кешіру тәсілі жеке адамның психологиялық тағдырын анықтайтын болады. Бұл бағытта жұмыс жасағандар Б.Г. Ананьев, оның әріптестері болды. Олар жеке адамды өмірлік жолдың субъектісі ретінде қарау тәсілін жасады. Оқиға ұзақ уақытқа маңызды шешім қабылдайтын бұрылысты кезең. Іс-әрекет нәтижелерінің талдауы арқылы өткізілетін психодиагностикалық әдістерінің бірі болып – контент – талдау болып есептеледі. Бұл жерде алдын ала белгіленген сызба бойынша студент психологтардың жазбаша жұмыстары, шығармалары, хаттары, мағыналы талдауға түседі. Контент – талдаудың міндеті – адамның жазбаша шығармашылығы ақылы психологиялық мінездемесін анықтау және оған баға беру. Жазбаша жұмыстардың сұрыптау әрекеттері материалдағы кейбір элементтердің жиі кездесетіндігінде, кейін олардың жиілігі есептеліп, психологиялық қорытынды жасалады. Қазіргі кезеңде контент – талдау аудио-бейне талдауда кеңінен қолданылады. Эксперименттің психодиагностика әдістер ретіндегі ерекшелігі сыналушының кез-келген қасиетін бағалау үшін арнайы психодиагностикалық эксперименттің өткізілуі болып табылады. Мұндай эксперимент әрекетіне сыналушының бойындағы зерттеуге алынған қасиеті айқын байқалуы үшін жасанды жағдай енгізіледі. Психодиагностикалық экспериментті ұйымдастырып өткізудің нәтижесінде зерттеуші сыналушы туралы арнайы эксперименттік жағдайдағы бақылау арқылы, қалаған мәліметтерін ала алады. Қолданылатын тесттік тапсырмалардың типіне байланысты әдістемелер келесі топтарға бөлінеді: сауалнамалы (мұнда сыналушыға арналған сұрақтар кіреді), бекітуші (сыналушы келісетін немесе келіспейтін ойлар қолданылады), өнімді

(сыналушының белгілі бір шығармашылық жұмысы қолданылады: ауызша, бейнелі, т.б.); әрекеттік (сынаушы орындауға арналған кейбір әрекет жасайтын тапсырмалар алады); физиологиялық (психодиагностика ағзаның еріксіз физикалық реакцияларын талдау негізінде өткізіледі). Осы әдістер арқылы студент психологтардың эмоционалды ұстанымдары бірқатар анықтаушы зерттеуден өткізіледі.

Бірқатар ғалымдар эмоционалды ұстанымды зерттеуде қобалжу сапасы көп жағдайда физиологиялық көрсеткіштердің реактивтілігі және интенсивтілігімен анықтала бермейді. П.В. Симонов «біздің жағымды, жағымсыз эмоциялардың физиологиялық механизмі туралы шынайы білімдеріміз көп жағдайда шектеулі болып қалады» дейді. Адамның қобалжуы және түйсінуі жөніндегі қарама-қайшылықтар сезімдік шаршау үлгісінде беріледі. Кейбіреулер жұмысқа қабілеттілік және шаршау көрсеткіштерінің арасындағы айырмашылықтарға зейін аударады. Ал басқа зерттеулерде өзіндік көңіл-күйді бағалау әдістемесі бойынша адамның нейродинамикалық және темперамент ерекшелігіне байланыстылығын көрсетті. Студенттердің эмоционалды ұстамдылығын зерттеудің психологиялық әдістері негізінен сауалнамаларға негізделеді және адамның эмоционалды ерекшеліктерін анықтайды (ондағы эмоцияларды және эмоционалды тұрақтылыққа байланысты). А.Е. Ольшанникова зертханасында эмоционалдылықты зерттеудің төрт әдістемесі (сауалнамалар) құрастырылды: үшеу – жетекші эмоцияның модальдылығын анықтау үшін және біреуі эмоцияның (экспрессивтілікті) көріну құралын анықтау үшін. Бұл әдістемелердің диагностикалық күшіне сенімсіздік танытқан кейбір зерттеушілер қосымша эмоцияны хронологиялық тіркеу әдісін (эмоционалды күнделік) қолданды, сыналушыға бір ай бойы хронологиялық тәртіпте белгілі бір көрсеткіштер тәртібімен күнделікті өмірде көрінетін өзінің эмоциясын тіркеуді ұсынды. Сыналушы арнаулы бланкіге өзінің эмоционалды қобалжуын, белгісін, интенсивтілігін, іс-әрекет түрін жазып отырды. Эмоцияны бет әлпет экспрессиясы бойынша тануды анықтау үшін әдістеме құрастыруға алғашқы қадам жасаған Э. Боринг, Э. Тиченер болды. Олар 1859 жылы неміс анатомы Т. Пидерит құрастырған схемалық суреттерді қолданды. Олар беттің жеке бөліктерінің бейнесін өзара ауыстырып және араластырып, мимикалық көрсетудің 360 сызбасын алды. Бірақ түрлі эмоцияларды тануда алынған дұрыс жауаптар 26-дан

57 %-ға дейін аса жоғары болмады. 1970 жылы Калифорния университетінде П. Экман және т.б қысқаша атауға ие болған әдіс FAST (Facial Affect Scoring Technique) құрастырды. Тест бет әлпет экспрессиясының әрбір алты эмоция үшін: ыза, қорқыныш, жек көру, тандану, қуаныштың фотоэталондар атласын қамтиды. В.А. Лабунская эмоционалды күй экспрессиясының вербальді фиксация белгілерінің әдісін жасады. Бұл әдіс әлеуметтік перцепция аймағында психологтар кеңінен қолданатын сөздік портрет әдісінің нұсқасын бейнелейді. Зерттеуге қатысушыдан тапсырма орындауда басқа адамның әр түрлі ерекшеліктерін сипаттау талап етіледі. Сыналушының алдына алты эмоционалды күйдің экспрессивті белгілерін сипаттау мақсаты қойылады: ыза, қорқыныш, жек көру, тандану, қуаныш (Эллис, А.2002:68). Ол басқа адамның эмоционалды күйін бағдарға алатын экспрессивті белгілерді атауы тиіс. Лабунская көрсеткендей экспрессивті мінез-құлықты талдау белгілерді саналы табуда әрқашан мақсатты түрде жүзеге асырыла бермейді. Сондықтан экспрессивті мінез-құлықты тану ерекшеліктерін нақтылау үшін эталондарды зерттеуге көзқарас моторлық, кинестетикалық, эмитация және экспрессияның графикалық бейнесінің көмегімен жүзеге асады. Дегенмен экспрессивті мінез-құлықтың моторлық эмитациясы эталондар экстернизациясы әдісі ретінде шынайы болғанмен, оған талдау жасау қиын. Сондықтан бұл жағдайда зерттеуші психикалық күйдің кинестетикалық эталондарын талдау мақсатында қозғалыс тілін аударуға мәжбүр болады. Осы әдістің негізіне ерікті графикалық ассоциацияланған – пиктограмма әдісі жатады. Пиктограмма өзінің сыртқы сипаттамасы бойынша экспрессивті күй бейнесіне жақын (пиктограмма – бұл экспрессия бейнесі) және пиктограмма кенеттен іске қосылады және қалыптасады. Экспериментте сыналушыға сөздер тізбегі көрсетіледі, маңызын және мағынасын олар графикалық түрде бейнелеуі тиіс: ыза, қорқыныш, жек көру, тандану, қуаныш. Сөздер арасы 10 секунд интервалмен оқылады. Мысалы: «қуаныш» сөзіне күн бейнеленеді. Графикалық фиксация әдісінің өзіндік артықшылықтары бар, адам сөзбен жеткізуге қиындық туғызатын нәрселерді бейнелей алады. Сонымен қатар пиктограмманың кемшілігі тапсырманы табысты орындалуы адамның көркемдік қабілетіне көп жағдайда байланысты. Психологияда эмоционалды күйді анықтауда қолданылатын психодиагностикалық әдістерді

пайдаланудың өзіндік ерекшеліктерімен белгілі бір талаптар жүйесі бар. Аталған әдістер зерттеу әрекетінің қатаң жұмыс тәртібімен (ережеге қатаң ұстану, ынталандыру материалын ұсынудың анықталған тәсілдері, сыналушының әрекетіне зерттеушінің килікпеуі); Үлгімен (нәтижелерді бағалаудың өлшемдері мен басқа белгілер), сенімділік және валидтілікпен сипатталады. Стандартталған әдістер адамды басқалармен санды және сапалы түрді салыстыруға болатын диагностикалық ақпаратты өте қысқа мерзімде жинауға мүмкіндік береді. Мақсатқа жету жолында кедергілер пайда болған жағдайдағы адам қылықтарының ерекшеліктері «Розенцейгтің суреттік тесті» арқылы бағаланады. Ересектер мен балаларға арналған тесттерде екі түрі бар. Ынталандыру материалы болып, әр түрлі тұлғааралық әрекеттестік жағдайлары бейнеленген суреттер салынған. Сыналушы басқа кейіпкер үшін жауап қайтару керек. Сонымен қатар, тест субъект агрессиясының ерекшеліктерін анықтайды. Тест құрастыру барысында мотивациялық үрдістердің өлшемі ретіндегі қиял мен қабылдаудан басқа түрткі мен бөгетті салыстыру ұстанымы қолданылған. Түстер тестін қолдану. Адамның эмоционалды күйіне байланысты көздің түс сезімталдылығында белгілі өзгерістер болады. Л.А. Шварц көз сезімталдығының қызыл – сары түс спектрінің бөлігіне жағымды эмоциясының артуымен және көк жасыл бөлікке сезімталдықтың жағымсыз эмоциясы арасындағы байланысты көрсетті (Эллис, А.2006: 171). Люшердің сегіз түсті проективті тесті. Люшер тесті зерттелушіні белгілі іс-әрекетке, көңіл-күйге, функционалды қалыпқа және жеке бастың неғұрлым берік қасиеттеріне жиі бағытталғанын көрсетуге негізделген. Түске эмоционалды қатынас оның қалауымен не қаламауымен мінезделеді, ол психодиагностикада есептеледі. Түстің әсер етуі адамда физиологиялық және психологиялық эффект тудырады. Люшер тесті зерттелушіні белгілі іс-әрекетке, көңіл-күйге, функционалды

қалыпқа және жеке бастың неғұрлым берік қасиеттеріне жиі бағытталғанын көрсетуге негізделген. Қазіргі психология – педагогика ғылымының қарастыратын сұрақтарының көптігіне қарамастан, жоғары оқу орны студенттерінің эмоционалды ұстамдылығын зерттеу жолдары мен тәсілдері әлі де жете зерттелмеген мәселелердің қатарында қалып отыр. Оны шешу жоғары оқу орнында студенттердің эмоционалды ұстамдылығын зерттеуді есепке алуды талап етеді (Рубинштейн С.Л.2006:182).

### Қорытынды

Студент психологтардың эмоционалды ұстамдылық мәселесін қарастыруда оның болашақ кәсіби қызметі үшін қаншалықты маңызды екендігіне көз жеткіздік. Ғылыми зерттеулердегі жасалған тұжырымдар негізінде эмоционалды ұстамдылықтың даму жолдары мен бағыттары жайлы мәліметтер жинақталды. Эмоционалды ұстамдылығын қарастыру барысында олардың қалыптасу бағыттарын есепке алдық және де оны зерттеудің негізгі әдістемелері ұсынылды. Студент психологтардың эмоционалды ұстамдылығы мен оны қалыптастыру мәселесі әр кезде ауқымды және өз өзектілігін жоғалтпайтын мәселелердің бірі екендігі негізге алынды.

Студент психологтардың эмоционалды ұстамдылық мәселесінің қаншалықты ауқымды және олардың болашақ қызметіндегі рөлінің ерекше екендігін талдай келе, студенттер үшін эмоционалды ұстамдылық кәсіби негізгі сапа екендігін белгіледік.

Жоғарыда ұсынылған ғылыми қағидалар мен тұжырымдар негізінде эмоционалды ұстамдылыққа қаншалықты мән берілуі, оны дамыту мен қалыптастыру студент тұлғасы үшін маңызды және өз кезегінде өзекті мәселе болуын ескере келе, келешектегі ізденісімізде оны қалыптастырудың ғылыми-әдістерін негізге алатынымыз жайлы нәтиже шығардық.

### Әдебиеттер

- 1 Асмаковец Е.С. Психологические факторы и условия развития эмоциональной гибкости учителя. – М., 2000.
- 2 Додонов Б.И. В мире эмоций. – Киев, 1987.
- 3 David S., Congleton C. Emotional agility. How effective leaders manage their negative thoughts and feelings. Harvard Business Review, 2013. – P. 125–128.
- 4 Epel E., Blackburn E., Lin J., Dhabhar F., Adler N., Morrow J., Cawthon R. Accelerated telomere shortening in response to life stress. Proceedings of the National Academy of Sciences, – 101 (49), – 2004.
- 5 Изард К.Э. Психология эмоций: пер. с англ. – СПб.: Питер, 1999.
- 6 Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2001.



- 7 Киршбаум Э.И., Еремеева А.И. Психические состояния / Дальневост. ун-т. – Владивосток, 1990.
- 8 Митина Л.М., Асмаковец Е.С. Эмоциональная гибкость учителя: Психологическое содержание, диагностика, коррекция: учебно-методическое пособие. – М., 2001.
- 9 Митина, Л.М. Интеллектуальная гибкость учителя. Психологическое содержание, диагностика, коррекция / Н.С. Ефимова, Л.М. Митина. – М.: Флинта, 2003. – 144 с.
- 10 Карандашев В.Н. Психология. Введение в профессию. – М., 2003.
- 11 Романова Е.С. 99 популярных профессий: психологический анализ и профессиограммы. – СПб., 2003.
- 12 Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб., 2008.
- 13 Митина Л.М. Психология труда и профессионального развития учителя: учеб. пособие для студ. высш.пед. учеб. заведений / Л.М. Митина. – М.: Академия, 2004. – 320 с.
- 14 Ramachandran V. S., Hubbard, E. M. Synaesthesia – a window into perception, thought and language. *Journal of Consciousness Studies*, 8 (12), 2001. – P. 3–34.
- 15 Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. – СПб., 2006.
- 16 Самарокова, И.В. Развитие эмоциональной гибкости в педагогической деятельности / И.В. Самарокова. – Магнитогорск: МаГУ, 2003. – 26 с.
- 17 Osowiecka M. An Artist Without Wings? Regulation of Emotions Through Aesthetic Experiences. *Creativity. Theories – Research – Applications*, 3, 2016. – P. 94-103.
- 18 Simon K., Stilla R., Sathian K. Metaphorically feeling: Comprehending textural metaphors activates somatosensory cortex. *Brain and Language*, 120 (3), 2011. – P. 416–421.
- 19 Эллис, А. Гуманистическая психотерапия: рационально-эмоциональный подход. – СПб.: Сова; М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. – 248 с.
- 20 //http://link.springer.com/journal/12144
- 21 http://PSIHOLOGU.info
- 22 http://iemcko.narod.ru

#### References

- 1 Asmakovets E.S. (2000) *Psychologicheskie faktory i uslovia razvitiya emotsionalnoi gibkosti uchitelya* [Psychological factors and conditions of development of emotional flexibility of the teacher].
- 2 Dodonov B.I. (1987) *V mire emociy* [In the world of emotions].
- 3 David, S., & Congleton, C. (2013). Emotional agility. How effective leaders manage their negative thoughts and feelings. *Harvard Business Review*, 125–128.
- 4 Epel, E., Blackburn, E., Lin, J., Dhabhar, F., Adler, N., Morrow, J., & Cawthon, R. (2004). Accelerated telomere shortening in response to life stress. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 101 (49)
- 5 Izard, K. E. (1999) *Psychologia emociy* [Psychology of emotions].
- 6 Ilyin, E. P. (2001) *Emocii i chuvstva* [Emotions and feelings].
- 7 Kirshbaum, E. I., Yeremeyeva, A. I. (1990) *Psichicheskie sostoyania* [Mental states].
- 8 Mitina, L.M., Asmakovets, E.S. (2001) *Emotsional'naya gibkost' uchitelya: Psikhologicheskoye sodержaniye, diagnostika, korrektsiya*. [Emotional flexibility of the teacher: Psychological contents, diagnostics, correction]
- 9 Mitina, L.M. (2003) *Intellektual'naya gibkost' uchitelya. Psikhologicheskoye sodержaniye, diagnostika, korrektsiya* [Intellectual flexibility of the teacher. Psychological contents, diagnostics, correction]
- 10 Karandashev, V.N. (2003) *Psychologia. Vvedenie v professiu* [Psychology. Introduction to a profession]
- 11 Romanova, E. S. (2003) *99 populyarnih professiy: psichologicaeshkiy analiz i professiogrammy* [99 of popular professions: psychological analysis and profессиogram].
- 12 Rubenstein, S.L. (2008) *Osnovy obshei psichologii* [Fundamentals of general psychology].
- 13 Mitina, L.M. (2004) *Psikhologiya truda i professionalnogo razvitiya uchitelya* [Psychology of work and professional development of the teacher]
- 14 Ramachandran, V. S., & Hubbard, E. M. (2001). Synaesthesia – a window into perception, thought and language. *Journal of Consciousness Studies*, 8 (12), 3–34.
- 15 Rubenstein, S.L. (2006) *Bitie i soznanie* [Life and consciousness].
- 16 Samarokova, I.V. (2003) *Razvitiye emotsional'noy gibkosti v pedagogicheskoy deyatel'nosti* [Development of emotional flexibility in pedagogical activity]
- 17 Osowiecka, M. (2016). An Artist Without Wings? Regulation of Emotions Through Aesthetic Experiences. *Creativity. Theories – Research – Applications*, 3, 94-103.
- 18 Simon, K., Stilla, R., & Sathian, K. (2011). Metaphorically feeling: Comprehending textural metaphors activates somatosensory cortex. *Brain and Language*, 120 (3), 416–421.
- 19 Ellis, A. (2002) *Gumanisticheskaya psikhoterapiya: ratsional'no-emotsional'nyy podkhod*. [Humanistic psychotherapy: rational and emotional approach].
- 20 //http://link.springer.com/journal/12144
- 21 http://PSIHOLOGU.info
- 22 http://iemcko.narod.ru