

Сарбасова Г.Ж.¹, Решке Х.К.²

¹ PhD докторанты, әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Қазақстан, Алматы қ., e-mail: 85gulzat@mail.ru, 87757226402

² профессор, Лейпциг университеті, Германия, Лейпциг қ., e-mail: Konrad.Reschke@web.de

**ПСИХОЛОГТАРДЫҢ ЭМОЦИОНАЛДЫ АЙМАҒЫН
ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ТАЛДАУ**

Мақалада жоғары оқу орны студенттерінің эмоционалды аймағы қарастырылған. Студенттердің тұлғалық және психологиялық ерекшеліктеріне сипаттамалар жасалды, жоғары оқу орнында білім алу барысында кездесетін қиындықтар, оның эмоцияға әсер етуі туралы материалдар орын алды. Студенттердің жас ерекшелігіне байланысты қалыптасатын психологиялық өзгерістер, олардың жаңа ортаға бейімделуі, білім алудағы оқуға деген мотивтері және бірінші курс студенттерінде кездесетін эмоционалды қиындықтарды ашуда олардың емтихан алдындағы қобалжулары мен қорқыныштары, стресске түсуі жайлы мәселелер сипатталды. Эмоция мәселесі бойынша шетелдік еңбектерге талдау жасау негізінде эмоционалды өзгерістер мен оның тұлға психологиясындағы ролі туралы ақпараттар да негізге алынды. Эмоционалдықтың мазмұнды аспектілері субъект үшін ерекше маңызы бар құбылыстар мен жағдайлар көрсетілді. Эмоционалдықтың сапалық қасиеттері индивидтің сыртқы әлем құбылыстарына қатынасы сипаттала келе эмоциялардың басым белгілері көрсетілді.

Бұл тұжырымдарға сай студенттерге диагностикалық әдістемелерді жүргізу арқылы олардың эмоционалды аймағы зерттеліп, алдағы уақытта онда анықталған эмоционалды қиындықтарды түзету-дамыту жұмыстарын жүзеге асыру негізге алынды.

Студенттерге жүргізілген зерттеу нәтижелері салыстырмалы түрде көрсетілуі негізінде төртінші курс студенттерінің эмоционалды аймағы үйлесімді дамуда болды, бұл студенттердің өз эмоцияларын ұстанған және әр түрлі өмірлік жағдайларда өзін қандай да бір дәрежеде бақылай алатынын көрсетеді, мұндай нәтиже жоғары оқу орнының білім беру барысында студенттердің психологиялық жағдайын қамтудың жетістігінің кепілі екендігін көрсетті. Жоғары оқу орны студенттерінің психологиялық аймағына талдау жасау арқылы олардың осы жас ерекшелік кезеңінде болашақ кәсібіне деген мотиві де орын алды, студенттердің эмоцияларының жақсы деңгейде болуы олардың өз-өздерін тануы, басқара алуы, ортасымен қарым-қатынасқа түсе алуында екендігі теориялық тұрғыда тұжырымдалды.

Түйін сөздер: эмоциялар, эмоциялық аймақ, эмоциялық уайымдар, сезімдер, стресс, қобалжу, эмоционалды ұстамдылық.

Sarbasova G.J.¹, Reschke, H.K.²

¹ PhD student, Al-Farabi Kazakh National University, Kazakhstan, Almaty, e-mail: 85gulzat@mail.ru, 87757226402.

² Professor, University of Leipzig, Germany, Leipzig, e-mail: Konrad.Reschke@web.de

Psychological analysis of the emotional sphere of the future psychologists

This article discusses the problems of the emotional sphere of University students. Personal and psychological characteristics of students were compiled; materials were presented on the difficulties encountered in the process of studying at the university and their influence on emotions. In connection with the age characteristics of the students, psychological changes were described, their adaptation to

the new environment, the motives for getting education, their anxiety and fear of exams, the revelation of the emotional difficulties encountered by first-year students, and problems with stress.

Based on the analysis of foreign research on the problem of emotions, information on emotional changes and their role in the psychology of the personality has been taken as a theory. The content aspects of emotionality include perspectives and situations of particular importance to the subject. The qualitative properties of emotionality are characterized by the attitude of the individual to the phenomena of the external world. In accordance with the conclusions, the students were studied their emotional sphere by diagnostic techniques and further taken as the basis of correctional and developmental work with identified emotional difficulties.

As a result of a comparative analysis of students' emotional sphere, it was revealed that the emotional sphere of fourth-year students is harmoniously developed, students support their emotions and can in any degree control themselves in various life situations, which is the key to the success of a higher educational institution in providing psychological state students in the learning process.

Analyzing the psychological sphere of students of higher educational institutions, at a given age period, a special place is occupied by the motivation for the future profession, it is theoretically formulated that students have positive emotions, as well as the ability to recognize and manage it, communicate with friends.

Key words: emotions, emotional sphere, emotional experiences, feelings, stress, anxiety, emotional distance.

Сарбасова Г.Ж.¹, Решке Х.К.²

¹докторант PhD, Казахский национальный университет им. аль-Фараби, Казахстан, г. Алматы, e-mail: 85gulzat@mail.ru, 87757226402.

²профессор, Лейпцигский университет, Германия, г.Лейпциг, e-mail: Konrad.Reschke@web.de

Психологический анализ эмоциональной сферы будущих психологов

В данной статье рассмотрены проблемы эмоциональной сферы студентов вуза. Были составлены характеристики личностных и психологических особенностей студентов, представлены материалы о трудностях, встречающихся в процессе обучения в вузе и их влияние на эмоции. В связи с возрастными особенностями студентов были описаны психологические изменения, их адаптация к новой среде, мотивы к получению образования, их тревожность и страх перед экзаменами, раскрытие эмоциональных трудностей, встречающихся у студентов первого курса, проблемы со стрессом. На основе анализа зарубежных трудов по этой проблеме за основу взята теория об эмоциональных изменениях и их роли в психологии личности. В содержательные аспекты эмоциональности включены явления и ситуации, имеющие особое значение для субъекта. Качественные свойства эмоциональности характеризуются отношением индивида к явлениям внешнего мира.

В соответствии с этими выводами изучена эмоциональная сфера студентов путем проведения диагностических методик.

В результате сравнительного анализа эмоциональной сферы студентов было выявлено, что эмоциональная сфера студентов четвертого курса гармонично развита, студенты поддерживают свои эмоции и могут в какой-либо степени контролировать себя в различных жизненных ситуациях, что является залогом успеха работы высшего учебного заведения в обеспечении психологического состояния студентов в процессе обучения. Анализируя психологическую сферу студентов высших учебных заведений, в данный возрастной период, особое место занимает мотивация к будущей профессии, теоретически сформулировано, что у студентов преобладают позитивные эмоции, а также умения распознавать их, управлять ими, общаться с друзьями.

Ключевые слова: эмоции, эмоциональная сфера, эмоциональные переживания, чувства, стресс, тревожность, эмоциональная сдержанность.

Кіріспе

Қазіргі психология – педагогика ғылымының қарастыратын сұрақтарының көптігіне қарамастан, жоғары оқу орны студенттерінің эмоционалдық аймағын зерттеу жолдарымен тәсілдері әлі де жете зерттелмеген мәселелердің қатарында қалып отыр. Оны шешу жоғары оқу орнында студенттердің эмоционалдық аймағын зерттеуді есепке алуды талап етеді. Біз психика мен мінез-құлық туралы эмоциялардың әсерін сипаттайтын теорияны қарастырдық.

Егер студентті жеке тұлға ретінде қарастырсақ, онда 18-20 жас – адамгершілік және эстетикалық сезімдердің белсенді даму кезеңі, мінезді қалыптастыру және тұрақтандыру, әсіресе, ересек адамның әлеуметтік рөлдерінің толық кешенін меңгеру маңызды: азаматтық, кәсіби-еңбек және т.б. осы кезеңмен "экономикалық белсенділіктің" басталуына байланысты, бұл демографиялық адамның дербес өндірістік қызметке қосылуын, еңбек өмірбаянының басталуын және өз отбасын құру туралы түсініктері қалыптасады. Эмоционалды тұрақтылыққа (В.В. Белоус, В.С. Мерлин, В.М. Русалов т.б.) белгілі бір күйдің тұрақтылығын білдіретін тұлға қасиеті деген анықтама береді. Көптеген зерттеушілер эмоционалды аймақтың дамуында эмоционалды жағдайлардың ролін, эмоционалды тұрақтылықты кеңінен қарастыруда (В.М. Русалов). Дегенмен, эмоционалды сфераның тұрақтылығы ұғымына психологиялық-педагогикалық әдебиеттерде бір жақты анықтама берілмейтіндігіне көзіміз жетті. Біз зерттеуімізде Л.М. Аболин, М.И. Дьяченко, О.А. Казакова, Е.В. Романина және т.б. (Аболин, 1987:19) еңбектеріне сүйене отырып, жан-жақты талдау жасауды негізге алдық.

Студентті белгілі бір жастағы адам ретінде және тұлға ретінде үш жағынан сипаттауға болады:

1) психологиялық үдерістердің, тұлғаның жағдайы мен қасиеттерінің бірлігі болып табылатын психологиялық ерекшелігі. Психологиялық жағынан ең бастысы – психикалық қасиеттер (бағыты, темперамент, мінезі, қабілеті), олардың психикалық процестерінің қарқынды дамуына психикалық жағдайлардың, білімдердің пайда болуына байланысты. Алайда, нақты студентті зерттей отырып, осы индивидтің ерекшеліктерін,

оның психикалық процестері мен жағдайларын ескеру қажеттілігі;

2) студенттің белгілі бір әлеуметтік топқа, ұлтқа және т.б. қажеттілігінен туындайтын қоғамдық қарым-қатынастар, сапалар іске асырылатын әлеуметтік қатынастармен;

3) жоғары жүйке қызметінің түрін, талдағыштардың құрылымын, сөзсіз рефлексстерді, инстинктілерді, физикалық күштерді, дене бітімін, бойын, бет келбетін, терінің, көздің түсін және т.б. қамтитын биологиялық ерекшеліктері. Эмоционалды сапалар адамның кәсіби қызмет аймағын таңдауда және оның жеке стилін қалыптастыруға қатысып, адамның жалпы өмірлік әрекетінің сапасын бейнелейді. Жоғары оқу орнындағы оқыту формалары, әдістер, интеллектуалдық қызмет мазмұнын бекітетін аса жоғары талаптар студенттердің жүйке жүйесіне шамадан артық күш түсіріп, оқу нәтижесіне ықпалы етеді.

Эмоционалды сфера организмнің өмірлік қызметінің белсенді формасын қамтамасыз ететін негізгі реттеу жүйесінің бірі. Эмоция қоршаған ортаның кез келген ықпалын тез бағдарлайды. «**Эмоция** (франц. *emotion*, лат. *emoveo* – толғану) – адам мен жануарлардың сыртқы және ішкі тітіргендіргіштер әсеріне реакциясы, қоршаған ортамен қарым-қатынасы негізінде пайда болатын көңіл-күй. Эмоцияның жоғары түрі адамның іс-әрекетінің өнімді болуына мүмкіндік туғызады. Жағымсыз эмоция адамның іс-әрекетіне азды-көпті зиян келтіреді. Олар қорқыныш, **қайғы**, абыржу, налу, үмітсіздену, үрейлену т.б.

Ж.В. Чиорджи 2002 жылы эмоция мәселесіне байланысты көптеген шетелдік әдебиеттерге біздің қарастырып отырған мәселелер бойынша талдау жасалып, келесідей тұжырымдар сипатталды. Айналадағылардың эмоцияларын түсінудің жоғары дамыған қабілетінің болуы мен позитивтілікте. Жағымсыз эмоционалдық жағдайларға жоғары сезімталдық депрессияға әкеп соқтыратын сенімдерді ұстанады (Ciattochi, 2002:198). Демек, төмен эмоционалдық сезімталдықта өз артықшылықтары бар екендігін тұжырымдаған. Ал адам стресске әр түрлі жауап қайтаруын және оның пайда болған жағдайдың жаңалығына байланысты болуына А. Георге копинг теоретигі, эмоцияны реттеуші динамикалық моделдің екі факторына ғылыми талдау жасаған

олар, адам және жағдай (George, 2013:593). Бұнда адам ақпаратқа бейімделетін уақыт ағымы қарастырылған. А. Алдао 2012 жылы эмоцияларды реттеу бойынша әдебиеттің кеңейтілген шолуында эмоцияларды реттеу үдерістерінің динамикалық сипатын растады және адамға әсер ететін аспектілерін (демографиялық вариация, жеке тұлға), эмоцияларды тудыру үшін қолданылатын ынталандыруларды, эмоцияларды реттеу стратегияларын таңдау мен іске асыру тәсілдерін және бағаланатын нәтижелердің түрлерін қоса алғанда, нақты стратегиялардың тиімділігіне әсер ететін факторлардың шешімін атап өтті. Ол факторлар пайдалы және эмоцияларды реттеу құндылығындағы мәдени және әлеуметтік айырмашылықтардың дәлелдері. (Aldao, 2012:754). Ж.П. Вакер 2007 жылы когнитивті және әлеуметтік үдерістерге байланысты зерттеулерді талдауда эмоцияларды реттеу ол күйзеліске және эмоцияларды білдіруге бағытталған стратегияны тұжырымдады. (Baker, 2007:96). Р.С. Лазарус 1991 жылы стресті жеңудің жолдарын алға жылжитты. Стресс және онымен күресу теориясының тиімділігі – стратегия мен ағымдағы жағдай арасындағы сәйкестік мәселесін негізге алды, яғни адамдардың когнитивті стресс мәселесінде стресс адамның индивидуалды реакциясы ретінде, ол оның субъективті бағалауымен (стресстік фактормен) және осы қауіпті жеңу үшін өзінің ресурстарымен анықталуын қарастырған. (Lazarus, 1991). Л.Ф. Баррет 2001 жылы эмоцияларды реттеу стратегиясының теориясында олардың өзгермелі жағдайлық контекстермен және олар арқылы динамикалық өзара әрекеттесуін дәйектілікпен көрсетті. (Barrett, 2001:386). Г.А. Бонанно 2005 жылы эмоционалды әсер етпеушілік бұл эмоционалды бұзылысты білдіреді, ол депрессия мен мазасыздану салдарынан пайда болатын үдіріс. Осы бағытта олар жақындарын жоғалтқан адамдардың эмоцияларын зерттеуге бағытталған жұмыстарды да жүзеге асырған (Bonanno, 2005:135). В.Л. Фридриксон 2008 жылы жағымды эмоциялар адамның әлеуметтік ортадағы көңіл-күйін, пайда болатын қандайда бір қиындықтарға жеңіл қарауды, оған бейімделіп жеңуге бағыттайтындығы туралы сипаттаған (Fredrickson, 2008).

Шынымен адам әр кезде өзін-өзі белсендіріп, алда болатын түрлі жағдайларға өздігінен жа-

ғымды болжау жасап, эмоционалды икемді болуға тырысуы оның психологиялық денсаулығын жақсартады.

К.Г. Коифман 2010 жылы адамның сезімтал болмауы, түрлі жағдайларға өз сезімін білдіртпеуі оның эмоционалды аймағының бұзылуымен байланысты болып келетіндігін тұжырымдаған. Депрессивті бұзылыстың өзі эмоционалды дисрегуляциямен байланысты бұл «түрлі эмоционалды ынталандыруларға стереотиптік және бейім емес реакциялар» болып табылады (Coifman, 2010:478). Яғни бұндай жағдайда адамға әсер ету оның сезімімен жұмыс жасау үлкен психологиялық қызметті талап етеді.

И.Р. Галетзер-Левю 2012 жылы әртүрлі колледж студенттерінің бейімделудегі қиындықтарын қарастырған, бейімделе алмаушылықтың ортамен қарым-қатынасында болатын кедергілерді, бұнда адамның түрлі жағдайларға, стресс тудыратын мәселелерге икемді болуды атап кеткен (Galatzer-Levy, 2012:542). Бұл қағида арқылы қандайда бір туындағын қиындықтан шығу бағытында адам санасы соған икемділік көрсетуі ондағы туындаған қиындықтарға жауап бере алатындығын көрсетіп отыр.

Ж. Фюстос 2012 жылы ішкі сезімталдықты байланыстырған растаушы дәлелдер ұсынған, олар эмоциялардың жақсартылған реттелуі бар адамның күйі (Füstös, 2012). Ж.Ж. Гросс 2012 жылы эмоцияларды реттеу бойынша зерттеулерінде бірінші кезекте жиілікті реттеуге, күйзеліске және эмоцияларды білдіруге бағытталған стратегиялардың үйлесімділігін сипаттаған. Эмоциялар реттелуін зерттеу стресс және оны жеңу тұрғысынан айтарлықтай қарастырылса, олардың туа біткен бейімделу немесе бейімсіз салдарлары тұрғысынан эмоцияларды реттелудің стратегиясын жіктеу үрдісі сақталады (Gross, 2012).

С.Л. Рубинштейн өз теориясында эмоцияны қажеттіліктердің болуының субъективті формасы деп көрсетеді. Бұл дегеніміз - мотивация субъектіге эмоционалды құбылыс түрінде ашылады да оларға қарай іс-әрекетті бағыттайды.

А.Н. Леонтьев эмоцияны іс-әрекет жүйесінде қарастырды. Ол: эмоциялар – өзіне іс-әрекетті бағындырмайды, қозғалыстың «механизмі» және «нәтижесі» болып табылады деп көрсетті. Эмоциялар ішкі сигналдар функциясын орындайды. Эмоция ерекшелігі, олар мотивтер

арасындағы қатынасты бейнелейді. Аффектілер әрекет соңында пайда болып, әрі жағдайдың жалпы бағасын береді, ал эмоциялар болған немесе мүмкін болатын жағдайға бағалау және жеке қатынасты бейнелейді деген ойды білдіре отырып, «мотивтер сезілмеген уақытта да, олар өздерінің психикалық бейнеленуін ерекше формада – әрекеттің эмоционалды бояуы формасында табады» деген пікір айтады.

В.К. Вилюнас эмоциялардың функционалды жіктелуіне күш салды. Ол эмоциялардың екі негізгі түрлерін бөліп көрсетеді: жетекші және өндіргіш. Жетекші эмоциялар қажеттілік затының мәнін және мағынасын ашады. Осы жетекші эмоциялар іс-әрекет мотивімен, тікелей байланысады. Ал сезімдер – айқын сипаттағы заттық сипаттағы тұрақты эмоционалды бастан кешулер болып табылады және іс-әрекетке қатысады, бірақ жағдайға тәуелді болмайды.

Айқын эмоциялар студенттік кезеңдерде өздерін танытып маңызды рөл атқарады (университетке қабылдау, мемлекеттік емтихандар, т.б.). Олар мақсатқа жету мотивациясын нығайтуға көмектесе алады. Белгілі бір эмоциялар тәжірибесі, оның көзқарасын қалпына келтіру үшін, жеке басын қалыптастыруға әсер етеді. Студенттердің эмоционалды процестері үшін оқыту процесінде олардың жоғары қарқындылығы сипатталады, алуан түрлілігі, жедел қалыптасуы, ауысуы. Студенттердің кең спектрлі компоненттерінің эмоциялық саласында маңызды нәрсе – олардың оқу нәтижелері үшін жауапкершілік болып табылады. Эмоционалды сала эмоционалды уайым мен сезімнен тұрады. Кез келген уайым – кез келген жеке тұлғаның қажеттіліктерін қанағаттандыру үшін бағалау процесі болып табылады.

Эмоция, сезім жастардың ішкі жан дүниесін байытып, оның қабылдауын ашық, мазмұнды етіп, қиындықтарды жеңуге деген белсенділігін туғызады. Эмоциялық қобалжулар студенттердің тұлғалық қалыптасуына, көзқарастарын қайта құруға, шындыққа қатынастарына ықпал етеді. Әсіресе, студенттердің эмоционалды сферасында өз оқуының нәтижесіне деген жауапкершілік сезімі аса маңызды.

Студент тұлғасы қалыптасуында іс-әрекет нәтижелілігінің төмендеуі өз кезегінде оның эмоционалды күйзелісі мен мазасыздануын күшейтеді, осылайша тұйық шеңбер пайда болады. Мазасызданудың жоғарғы деңгейі невротикалық

сипаттағы түрліше функционалды бұзылуларға әкеп соғуы мүмкін. Біз мазасызданудың қолайсыздық қаупін алдын ала сезумен байланысты, эмоционалды дискомфортты бастан кешу екенін анықтадық. Қорқыныш – бала өміріне және сәттіліктеріне төніп тұрған қауіптің мидағы бейнесі. Мазасыздық – қорқынышты эмоционалды түрде сезіну.

Г.Г. Аракелов, Н.Е. Лысенко мазасыздану – бұл кез келген адамның тұрақты қасиеті, шектеулі уақыттағы адамның анықталған күйі ретінде суреттелетін көп мәнді психологиялық термин деп көрсетеді. Соңғы жылдардағы әдебиеттерге жасалған талдауларда мазасыздану түрліше көзқараста қарастырылған. Онда адамға әртүрлі стресстерден әсер етуден туындайтын, қиын өзара когнитивтік, аффективтік және құлықтық реакция нәтижесінен пайда болатын жоғары мазасыздану туралы тұжырымдалады.

К. Роджерс мазасызданудың бастауын сана деңгейінің астында жатқан құбылыстар бар, егер де олар жеке тұлға үшін қауіпті сипатта болса, онда оларды саналы тұрғыдан ұғынғанға дейінгі бейсана астында қабылдап қоюы мүмкін деп көрсетеді. Мазасыздану жалпы мағынасында қауіпті сезінумен байланысты жағымсыз эмоция. Мазасыздану құбылысына тән қауіпті алдын ала сезіну ерекшелігі, оның басқа эмоциялық құбылыстар арасындағы маңыздылығын көрсетеді.

Эмоционалды сфера 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 қозу мен практикалық әрекетінің табыстылығы деңгейінің арасындағы тәуелділікті эксперименталды жолмен анықтауға мүмкіндік алды.

Іс-әрекет барысында студенттерде стресс жағдайы оқу және басқа да бағдарламаларды орындауға психологиялық дайындықпен, сапалар мен дағдылардың берік қалыптасуымен, олардың мінез-құлқын жоғары оқу орнының оқытушылары мен басшылары жағынан шебер басқарумен ескертіледі. Б.Г. Ананьев өмір сүру және еңбек жағдайларын ойлайтын адамға ғана емес, сезінетін адамға да есептелгенін жазады.

Егер студенттің теріс эмоциялары (мазасыздық, уайымдану, қорқыныш, стресс) болса, онда

табысқа жетуге бағытталған іс-әрекетте келесі ерекшеліктер бар:

1. Жоғары сезімтал индивидтер эмоционалды өткір, төмен жетілгендерден гөрі, сәтсіздік туралы хабарламаларға жауап береді.

2. Жоғары сапалы адамдар төмен жетілгендерден нашар, стресстік жағдайларда немесе тапсырманы шешуге бөлінген уақыт тапшылығы жағдайында жұмыс істейді.

3. Сәтсіздіктен қорқу – жоғары дәрежелі адамдардың тән ерекшелігі. Бұл қорқыныш олардың табысқа жету ұмтылысынан басым.

4. Табысқа жету мотивациясы төмен адамдарда басым. Әдетте, ол мүмкін сәтсіздік қауіптілігін арттырады.

5. Жоғары күшті адамдар үшін сәтсіздікке қарағанда табыс туралы хабар үлкен ынталандырушы күшке ие.

6. Нашар адамдар сәтсіздік туралы хабарды ынталандырады.

7. Жеке мазасыздық индивидті өзіне қауіп төндіретін көптеген объективті қауіпсіз жағдайларды қабылдауға және бағалауға бейімдейді.

Осылайша, адамның эмоционалды саласы оның уайымдары мен сезімдерінің кең спектрін білдіреді. Ол ынталандырушы, реттеуші, ақпараттық тапшылықты жою сияқты бірқатар функцияларды орындайды, олардың ішінде негізгі бағалау болып табылады. Эмоциялық сала эмоционалды күйзелістер мен сезімдерден тұрады.

Студенттердің стресс жағдайы қызмет барысында оқу және басқа да бағдарламалар үшін психологиялық дайындық, қасиеттер мен дағдыларды қалыптастыру, университет оқытушылары мен басшыларының олардың мінез-құлықтарын шебер басқаруды ескертеді. Б.Г. Ананьев өмірі мен жұмыс жағдайлары адамның ойлауына емес, сезіміне көп есептелінген дейді. Ал бұл жағдайдың алдын алуда икемділік мәселесін қарастыра келе ол өмірдегі қандайда бір күйзелісте және стресстік жағдайда үлкен рөлді атқаратындығын атап кеткен адамдардың икемділікке үйрету арқылы көптеген мәселелерді дұрыс шешіп, оны жеңуге деген ынтаның болуын тұжырымдаған. Шынымен әрбір адам өз-өзімен психологиялық икемді болуына байланысты жұмыс істеуі оның эмоционалды жағдайын жақсарта түседі деген ой-пікір бұл зерттеумен танысу барысында қалыптасты.

Фредриксон В.Л. 2001 жылы Оң эмоциялар туралы қалай? Соңғы жылдары оң эмоциялардың (Fredrickson, 2001; Fredrickson & Cohn, 2008; Ong, 2010) адаптивті, ресурс құраушы артықшылықтарын қолдау үшін зерттеулердің әсерлі көлемі жинақталған. Оң эмоциялар дағдарысты жеңуге көмектеседі (Фолкман & Москович, 2000), жеке және әлеуметтік ресурстарды жақсартады (Ong, 2010:359).

Әдебиеттерге терең талдау жасау арқылы жоғары қобалжу адамға түрліше стресстік ситуациялардың әсер етуінен аффективті, когнитивті және мінез-құлықтық реакциялардың нәтижесінде пайда болатындығын анықтадық. Бұл қобалжу түрі жоғары ситуативті мазасызданумен өзара әрекеттесе отырып, стресс пен дистресстің күшеюіне әкеліп жеткізеді.

Қобалжу жеке адамның қасиеті және оның қалпы ретінде ажыратылады. Қобалжу – жеке тұлға сипаты, оның эмоционалды аймағын сипаттайды. Қобалжу деңгейі стресске деген жеке сезгіштікті білдіреді. Өте жоғары қобалжу психологиялық қолайсыздықтың субъективті байқалуы. Сонымен, қобалжу – көп мағыналы психологиялық термин, индивидтің нақты уақыт кезеңінде белгілі бір қалпын суреттейтін және оның эмоционалды аумағын сипаттайтын жеке адам сипаты, әрі тұрақты қасиеті. Өте жоғары деңгейдегі қобалжу психологиялық қолайсыздықтың субъективті байқалуы сияқты болуы мүмкін. Бұл жеке адамның белсенділігінің шарты ретіндегі пайдалы қобалжу. Ол қобалжу өзін-өзі қайта құруға, өзін немесе ситуацияны өзгертуге дайындық сигналы ретіндегі мазасыздану болып табылады.

Эмоционалды процестердің (ішкі және сыртқы) теріс әсері, яғни эмоционалды тұрақтылық студенттің қиын жағдайлардағы қызметінің тиімділігі болып табылады. Студенттің белсенділігі эмоционалды стресс жоққа шығарылмайтын – қиын жағдайлардағы шиеленіс. Ол қалыпты емес жағдайда (емтихан) бағаланады: жауапкершіліктің артуы, үлкен психикалық стресс, шаршау. Мысалы, емтихандармен байланысты эмоционалды қалыпты зерттеу билетпен танысқан кезде оның қарқындылығының өсіп, содан кейін шарықтау шегіне жетіп, азаяды деп көрсетеді. Жарқын эмоционалды реакциялар жауап қарсаңында

әдетте, басым зияткерлік шиеленіс болмайды, бірақ кейбір алаңдаушылықтар болады. Негізінен, емтихандардан кейін белсенділік әлсірейді, бірақ эмоциялық алаңдаушылық өте жоғары болып қалады.

Ерекше эмоциялар студенттің қиын кезеңдерінде (емтихан тапсыру, аралық бақылау, сессияға дайындық т.б.), олар мақсатқа жету және күш-жігерлерін арттырып мотивтерін күшейтуге ықпал ете алады. Қандай да бір эмоцияларды, сезімдерді бастан кешіру студенттің жеке тұлғасын қалыптастыруға, оның көзқарастарын қайта құруға, шындыққа, қарым-қатынасқа әсер етеді. Оқу үрдісінде студенттердің эмоциялық процестеріне олардың үлкен қарқындылығы, әртүрлілігі, бір эмоциядан екіншісіне ауысуы, жоғары сезімдердің жедел қалыптасуы тән. Эмоциялық үдерістердің теріс әсерлеріне (сыртқы және ішкі) беймәлім болуы, яғни эмоциялық тұрақтылық – студент үшін қиын жағдайларда қызмет нәтижелерінің шарты. Студенттердің эмоциялық сферасы компоненттерінің кең спектрінде өз оқу нәтижелері үшін жауапкершілік сезімі ерекше маңызды болып келеді.

Бұл ғылыми-теориялық тұжырымдарды негізге ала отырып жоғары оқу орнындағы болашақ психологтардың эмоционалды аймағындағы болатын өзгерістер туралы өзіндік көзқарасымызды талдай келе олардың эмоционалды аймағын анықтадық.

Зерттеудің объектілері мен әдістері:

Зерттеу жұмысы Семей қаласы, Қазақ инновациялық гуманитарлық-заң университетінің 1 курс қазақ тобы (47 студент) мен 4 курс (48 студент) студенттеріне жүргізілді. Барлық респондент саны 95 болды.

Зерттеу әдістері:

Н. Холл ұсынған «Эмоционалды интеллект» (сауалнама EQ)

Дж Гросс ұсынған ERQ (эмоцияларды реттеу сауалнамасы) әдістемесі бойынша нәтиже

С. Коухеннің және Г. Вилиансонның «Оқудағы стресс және стресске тұрақтылықта өзін-өзі бағалауы» тесті

Зерттеудің нәтижелері және оларды талқылау

Зерттеу барысында келесі нәтижелер алынды:

Әдістеме келесі 5 шкала бойынша өңделді

1) «эмоциялды хабардар болу» шкаласы бойынша сұралған студенттердің 50%-ы жоғары көрсеткіштерге ие, 30%-ы орташа көрсеткіштерге, 20%-ы төмен көрсеткіштер берді;

2) «өз эмоцияларын басқару» шкаласы бойынша 65%-ы жоғары, 28%-ы орташа, 7%-ы төмен көрсеткіштерге ие;

3) «өзін-өзі мотивациялау» шкаласы бойынша сұралған студенттердің 50%-ы жоғары, 44%-ы орташа, 6%-ы төмен көрсеткіштерге ие;

4) «эмпатия» шкаласы бойынша сұралған студенттердің 59%-ы жоғары, 39%-ы орташа, 2%-ы төмен көрсеткіштерге ие;

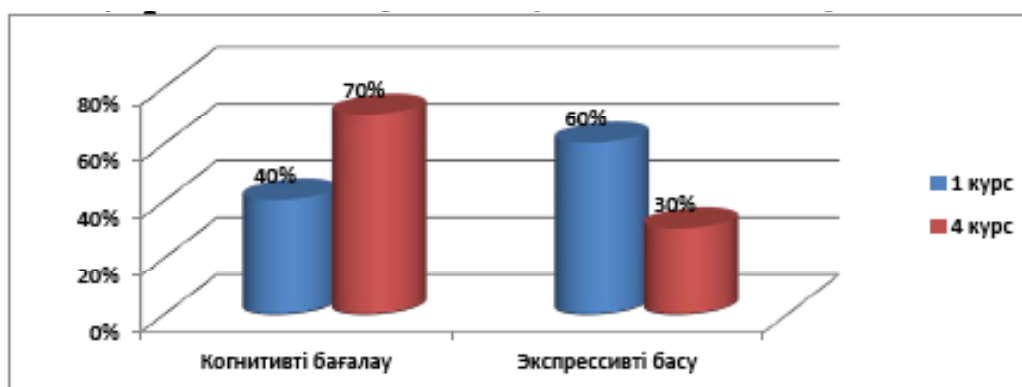
5) «басқа адамдардың эмоцияларын тану» шкаласы бойынша студенттердің 53%-ы жоғары, 44%-ы орташа, 3%-ы төмен көрсеткішке ие болды.

Келесі жүргізілген әдістеме мақсаты арқылы студенттердің когнитивті бағалауы мен экспрессияны басу анықталды. Мұнда Дж Гросс ұсынған ERQ (эмоцияларды реттеу сауалнамасы) әдістемесі жүргізілді.

Когнитивті қайта бағалау мен экспрессияны басуда жеке айырмашылықтарды бағалау үшін 10 сұрақтан құралған ERQ сауалнамасы әзірленді. Когнитивті қайта бағалау шкаласы алты тармақты қамтиды (мысалы: "Мен өз эмоцияларымды басқару үшін мен өз жағдайыма деген қатынасты өзгертемін"; экспрессияны басу шкаласы – төрт тармақ, мысалы: "өз эмоцияларымды басқару үшін мен олардың сыртқы көріністерін тежеймін"). Респонденттерден 1-ден 7-ге дейінгі берілген бекітулерді шкала бойынша белгілеу қажет, мұндағы 1 («мүлдем келіспеймін») 7-ге дейін («толығымен келісемін»). Бұл әдістеме келесі көрсеткіштері бойынша 1 курс студенттерінің когнитивті бағалаулары 40% болса, экспрессивті басу 60% көрсетті, ал 4 курс студенттерінде когнитивті бағалау 70% болса, экспрессивті басу 30% да болғандығын анықтадық. Бұл әдістеме нәтижесіне талдау жасар болсақ, студенттердің эмоционалды аймағы алғаш курста бейімделу бағытында болғандықтан, онда кедергілер мен өзіне деген қатынасына байланысты қиындықтар кездесетініне байланысты жасаған болжамымыз

дәлелденді. Ал жоғары курс студенттерінің эмоционалды аймағы қалыптасқан өздеріне деген

сенімділігі жоғары және когнитивті тұрғыда өздерін жоғары бағалай алулары анықталды.



1-сурет. Дж Гросс ұсынған ERQ (эмоцияларды реттеу сауалнамасы) әдістемесі бойынша нәтиже

1-курс студенттерінің оқу барысындағы эмоционалды аймақтарындағы қиындықтар олардың алғаш рет емтихан тапсыруларымен байланысты екендігі әңгімелесу барысында көрінді, дегенмен факторларды анықтау мақсатында оларға келесі әдістемелер жүргізіліп нәтижелер шығарылды.

С. Коухеннің және Г. Вилиансонның «Оқудағы стресс және стресске тұрақтылықта өзін-өзі бағалауы» тесті арқылы жоғарғы және төменгі курс студенттерінің емтихандық стресс дәрежесін анықтадық. Зерттеуде өзін-өзі бағалау стресске тұрақтылық төмен болған сайын соғұрлым оқудағы стресс жоғарылайды деген қорытындыға келдік. 1-курс студенттерінің көбінде емтихан стрессі «жағымсыз түс көру», «асығу және уақыт жеткіліксіздігін сезінумен» көрінеді. Емтихандық стрессті жоғары дәрежедегі студенттер (сыналушылардың 70,3%-ы), сонымен қатар «жағымсыз түс көру», асығу және уақыт жеткіліксіздігін сезінумен қатар «қорқыныш, үрейді» де қосады. Емтихандық стрессті орташа дәрежедегі студенттер (сыналушылардың 13%-ы) «төмен жұмыс қабілеттілікті», «жоғары шаршауды» және «бас ауруын» айтады.

Сонымен, емтихан стрессі жоғары дәрежесі сыналушылардың 70,3%-да көрінді, орташа 13% және төмен 16,7%.

4-курстың емтихандық стресс дәрежесі келесідей – жоғары 26,6%, орташа 16,7% және төмен 56,7%-ды құрады. 4-курс емтихандық стрессте «көмексіздік әсерін» жоғары бағалады. Студенттердің арасында емтихандық стресс

дәрежесі жоғары (сыналушылардың 26,6%-ы) «басқаға назар аударудың тым жоғарылығы», «көңіл қоюдың төмендігі», «асығу, уақыт жеткіліксіздігі», «көмексіздік сезімін» көрсетеді. Емтихандық стрессі орташа студенттер (сыналушылардың 16,7%-ы) «көңіл-күйдің төмендігі», «депрессия», «басқа ойлардан шыға алмауды» көрсетеді. Емтихандық стрессі төмен студенттер «көмексіз қалғандық сезімін» көрсетеді.

Кіші және жоғары курс студенттеріне жүргізілген зерттеу талдауы бойынша емтихандық стресс кіші курстан қарағанда жоғары курс студенттерінде төмен екендігі туралы қорытынды шығардық. Зерттеу нәтижесі кіші және жоғары курс студенттерінде стресс дәрежесінің айырмашылығы болатындығы нақтыланды.

Алынған мәліметтер ситуативті қобалжу көрсеткіші жүйке үрдістерінің күшіне қозу және тежелуге тәуелді екенін көрсетті.

Дегенмен, сауалнаманың нәтижелерін өңдеуде тәжірибеге қатысушылардың эмоционалды тұрақтылық деңгейлерінің төменгі факторларын кәсіби мамандану кезеңінде арнайы ұйымдастырылған дамытушы эксперименттен кейін анықтауды қажет етеді.

Тәжірибелі-эксперименталды жұмыс – қалыптастырушы – жоғары оқу орны үрдісі жағдайында студенттердің эмоционалды сферасын зерттеу жағдайын анықтау мақсатында жүргізілді.

Соныменен зерттеудің теориялық әдістерін

қолдану негізінде эмоционалдық сфераны зерттеудің жолдарымен тәсілдері айқындалып, студенттің кәсіби сапасы ретіндегі эмоционалды тұрақтылық мәселесі, эмоционалды аймақты зерттеу құрылымы, өлшемдері нақтыланды және студенттердің эмоционалды тұрақтылығын қалыптастырудың психологиялық шарттары айқындалды.

Сонымен, жүргізілген тәжірибелік жұмыстардың нәтижелері көрсетіп отырғандай, эмоционалды тұрақтылықты қалыптастыруда эмоциялық күйдің өзгеріске ұшырауы – тікелей мақсатқа бағытталған дамыту жұмыстарын жүргізуге байланысты. (Біздің тәжірибелік дамытушы жұмыстардан соң, яғни тренинг сабақтарынан кейін), респонденттердің эмоционалды тұрақтылығы қалыптасуы едәуір жоғары деңгейге көтеріліп, тұлғалық өсуіне бірқатар ықпалын тигізді. Яғни, тәжірибелік эксперимент жұмыстарының зерттеу мәселесін шешуде оң ықпалы болды деп толықтай айта аламыз.

Студенттердің эмоционалды тұрақтылығының деңгейлері арасындағы өзгерістер эмоционалды сфераны зерттеудің әдістерін дұрыс таңдау арқылы жүзеге асырылды.

Жоғары оқу орны студенттерінің эмоционалды сферасының дамуын зерттеудің жеткіліксіздігін зерттеу нәтижесінде айқын аңғардық.

Бағалаудың субъективтік көрсеткіші ретінде мыналарды таңдадық:

- 1) жағдайға байланысты алаңдаушылық дәрежесі;
- 2) агрессия деңгейі;
- 3) тұлғаның жалпы психикалық күйі.

Сонымен қатар, сипатталған эксперименттің нәтижелері бойынша студенттердің тұлғасының дамуы, эмоционалды сферасы даму деңгейінің ерекшеліктері көрсетіліп, зерттеу жолдарымен тәсілдері анықталды.

Бірінші курстарда студенттер ұжымы қалыптасады, ақыл-ой қызметін ұтымды ұйымдастыру

дағдылары мен іскерліктері негізгі орында болады, таңдаған мамандығына бейімділігін сезінеді, Еңбек, бос уақыт пен тұрмыстың оңтайлы уақыты жасалады, тұлғаның кәсіби маңызды қасиеттерін өз бетімен білім алу және өзін-өзі тәрбиелеу бойынша жұмыс жүйесі белгіленеді. Демек, студент өз эмоцияларын басқаруды үйренуі керек.

Жүргізілген зерттеуімізді талдай келе, студенттер тұлғасының эмоциялық сферасының ерекшеліктерін анықтадық. Эмоциялық процестерде студенттің іс-әрекетінің шарттары мен міндеттері ерекше көрініс тапты, оның қоршаған ортасында не болып жатқанын түсінетінін және істеп жатқан ісіне деген қатынасы көрінді. Студенттердің эмоционалды аймағы оның уайымдары мен сезімдерінің кең спектрін білдіреді. Кез келген тәжірибе – бұл адамның қандай да бір қажеттіліктерін қанағаттандыру процесін бағалау. Сезімдер пәндік сипатқа ие, яғни кейбір нақты объектімен (зат, адам, оқиға және т. б.) байланысты. Болашақ психологтардың эмоциялары олардың ішкі әлемін байытады, оны қабылдауды жарқын және мазмұнды етеді, белсенділікке, қиындықтарды жеңуге итермелейді.

Қорытынды

Жүргізілген зерттеу жұмысының нәтижесі арқылы болашақ психологтардың эмоционалды аймағы диагностикалық әдістемелер негізінде анықталды, бұның нәтижесінде 1 және 4 курс студенттерінің арасындағы айырмашылық көрініс берді. 1 курс студенттерінің эмоционалды аймағындағы қиындықтар анықталды, олардың алғашқы сессияға деген қорқыныштары, жаңа әлеуметтік ортаға бейімделулері мен аралық бақылау үшін қобалжулары мен стресстік күйде болулары әдістеме нәтижесінде көрінуіне байланысты оларды түзету жұмыстары өз қажеттілігін көрсетті. Алдағы уақытта 1 курс студенттеріне арналған арнайы психологиялық көмек беру бағдарламасын құрып жүзеге асыру негізге алынды.

Әдебиеттер

Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. – Казань: Изд. Казан. Ун-та.-1987. – С. 261.

Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. One versus many: Capturing the use of multiple emotion regulation strategies in response to an emotion-eliciting stimulus//Cognition & Emotion. - 2012. - doi.10. - № 27. - P. 753-760.

Baker, J. P., & Berenbaum, H. Emotional approach and problem-focused coping: A comparison of potentially adaptive strategies // Cognition & Emotion.-2007.- doi. 10-№ 21.-P. 95–118.

- Barrett, L. F., & Gross, J. J. Emotional intelligence: A process model of emotion representation and regulation // *Emotions: Current issues and future directions emotions and social behavior*.2001.-P. 286–310.
- Bonanno, G. A. Resilience in the face of loss and potential trauma//*Current Directions in Psychological Science*.-2005.-P.135–138.
- Bonanno, G. A., Papa, A., Lalande, K., Westphal, M., & Coifman, K. The importance of being flexible: The ability to both enhance and suppress emotional expression predicts long-term adjustment // *Psychological Science*.-2004.-P. 482–487.
- Bradley M.M, Codispoti M, Cuthbert BN, Lang P.J. Emotion and motivation I: Defensive and appetitive reactions in picture processing // *Scientific journal Emotion*.-2001.-P.301-400.
- Galatzer-Levy, I. R., Burton, C. L., & Bonanno, G. A. Coping flexibility, potentially traumatic life events, and resilience: A prospective study of college student adjustment // *Journal of Social & Clinical Psychology*.-2012.- P.542–567
- George A. Regulatory Flexibility: An Individual Differences Perspective on Coping and Emotion Regulation George A. Bonanno and Charles L. Burton //*Perspectives on Psychological Science*.-2013.-P.591– 612
- Gross, J. J. Emotion Regulation choice: A conceptual framework and supporting evidence // *Journal of Experimental Psychology: General*.- 2012.-P 200-320.
- Coifman, K. G, & Bonanno, G. A. When distress does not become depression: Emotion context sensitivity and adjustment to bereavement //*Journal of Abnormal Psychology*.- 2010.-P.479–490
- Ciarrochi J.V. Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health / J.V. Ciarrochi, F.P. Dean, S. Anderson // *Personality and Individual Differences*. - 2002.- P. 197 - 209.
- Ong, A. D. Pathways linking positive emotion and health in later life //*Current Directions in Psychological Science*.- 2010.- P.358–362
- Русалов В.М. Влияние эмоций на динамику слуховой чувствительности //*Физиология человека*. 1979. - № 2. - 195-202.С.
- Fredrickson, B. L. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions // *American Psychologist*.-2001.-P.218–226.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping //*American Psychologist*.-2000.-P.647–654.

References

- Abolin L.M. Psihologisheskie mehanizmi emozionalnoi ustoychivosti sheloveka. [Psychological mechanisms of emotional stability of the person] Kazan: izd un-ta,pp.261
- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2012) One versus many: Capturing the use of multiple emotion regulation strategies in response to an emotion-eliciting stimulus.*Cognition & Emotion*. pp. 753–760.
- Baker, J. P., & Berenbaum, H. (2007) Emotional approach and problem-focused coping: A comparison of potentially adaptive strategies *Cognition & Emotion*,pp. 95–118.
- Barrett, L. F., & Gross, J. J.(2001) Emotional intelligence: A process model of emotion representation and regulation // *Emotions: Current issues and future directions emotions and social behavior*,pp. 286–310.
- Bonanno, G. A.(2005) Resilience in the face of loss and potential trauma. *Current Directions in Psychological Science*,pp.135–138.
- Bonanno, G. A., Papa, A., Lalande, K., Westphal, M., & Coifman, K. (2004) The importance of being flexible: The ability to both enhance and suppress emotional expression predicts long-term adjustment. *Psychological Science*,pp. 482–487.
- Bradley M.M, Codispoti M, Cuthbert BN, Lang P.J.(2001) Emotion and motivation I: Defensive and appetitive reactions in picture processing. *Scientific journal Emotion*,pp.301-400.
- Galatzer-Levy, I. R., Burton, C. L., & Bonanno, G. A. (2012) Coping flexibility, potentially traumatic life events, and resilience: A prospective study of college student adjustment. *Journal of Social & Clinical Psychology*,pp.542–567
- George A. (2013)Regulatory Flexibility: An Individual Differences Perspective on Coping and Emotion Regulation George A. Bonanno and Charles L. Burton.*Perspectives on Psychological Science*,pp.591– 612
- Gross, J. J. (2012) Emotion Regulation choice: A conceptual framework and supporting evidence.*Journal of Experimental Psychology: General*,pp. 200-320.
- Coifman, K. G, & Bonanno, G. A.(2010) When distress does not become depression: Emotion context sensitivity and adjustment to bereavement.*Journal of Abnormal Psychology*.pp.479–490
- Ciarrochi J.V. (2002) Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Personality and Individual Differences*,pp.197 - 209.
- Ong, A. D.(2010) Pathways linking positive emotion and health in later life. *Current Directions in Psychological Science*,pp.358–362
- Русалов В.М. (1979) Vliyaniye emosii na dinamiku sluhovoi shustvitelnosti. *Fiziologia sheloveka* [The influence of emotions on the dynamics of auditory sensitivity] human Physiology № 2,pp.195-202
- Fredrickson, B. L. (2001) The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions *American Psychologist*.-2001.-P.218–226.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping *American Psychologist*, pp.647–654.