

МРТНИ:15.21.41

<https://doi.org/10.51889/2021-3.1728-7847.10>

Құдайбергенова С.Қ.¹, Садықова Н.М.¹, Алиева Ж.М.², Садвакасова З.М.¹

¹ *Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті
(Алматы, Қазақстан)*

² *ҚР ДСМ "Республикалық психикалық денсаулық
ғылыми-практикалық орталығы" ШЖҚ РМК
(Алматы, Қазақстан)*

ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ЗЕРТТЕУЛЕРДЕГІ МАЗАСЫЗДЫҚ (ӘДЕБИ ШОЛУ МАТЕРИАЛДАРЫ БОЙЫНША)

Аңдатпа

Мақала психология ғылымы бойынша негізгі және қолданбалы жұмыстардағы мазасыздықты зерттеуге арналған. Мазасыздықтың таралуы, этиологиялық факторлары, осы айтылып отырған эмоционалды күй туралы тарихи және қазіргі заманғы идеялар қарастырылған. Сонымен қатар мазасыздықтың алуан түрлерінің негізгі белгілері мен ерекшеліктері, сондай-ақ адамның жыныстық және жас ерекшеліктері мен жеке сипаттамаларының оның көріністеріне әсері атап өтілген. Мазасыздықты зерттеуде кәсіби спорттық іс-әрекеттің өнімділігі мен нәтижелілігімен, қарым-қатынаспен, адамның психофизиологиялық жағдайымен бірге өзара байланысы көрсетілген. Қазіргі уақытта мазасыздық теріс эмоционалды құбылыс ретінде ғана емес, сонымен қатар психиканың оңтайлы деңгейде қалыпты жұмыс істеуінің қажетті шарты ретінде қарастырылады. Ерекше жағдайлармен (спортшылар, құқық қорғау органдарының қызметкерлері, әскери қызметшілер) байланысты қызмет түрлеріндегі мазасыз уайымдардың ерекшеліктері ашылады.

Түйінді сөздер: мазалану, мазасыздық, психологиялық зерттеулер, жағымсыз эмоционалды күйлер.

Құдайбергенова С.Қ.¹, Садықова Н.М.¹, Алиева Ж.М.², Садвакасова З.М.¹

¹ *Казахский национальный университет имени аль-Фараби
(Алматы, Казахстан)*

² *РГП на ПХВ «Республиканский научно-практический центр
психического здоровья» МЗ РК
(Алматы, Казахстан)*

ТРЕВОЖНОСТЬ В ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЯХ (ПО МАТЕРИАЛАМ ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЗОРА)

Аннотация

Статья посвящена обзору исследований тревожных состояний в фундаментальных и прикладных исследованиях. Рассмотрены вопросы распространенности, этиологических факторов тревожности, исторические и современные представления о данном эмоциональном состоянии. Выделены основные симптомы и специфика проявлений различных видов тревожности, а также влияние половозрастных и личностных характеристик индивида на ее проявления. Раскрываются особенности тревожных переживаний в видах деятельности, связанных с особыми условиями (спортсмены,

сотрудники правоохранительных органов, военнослужащие). В исследованиях тревожности показано взаимосвязь с продуктивностью и результативностью выполнения профессиональной/спортивной деятельности, общением, психофизиологическим состоянием человека. В настоящее время тревожность рассматривается не только как негативное эмоциональное явление, но и как необходимое условие нормального функционирования психики при ее оптимальном уровне.

Ключевые слова: тревожность, тревога, психологические исследования, негативные эмоциональные состояния.

Kudaibergenova S.K.¹, Sadykova N.M.¹, Alieva J.M.², Sadvakasova Z.M.¹

¹*Kazakh National University named after Al-Farabi
(Almaty, Kazakhstan)*

²*RSE on BL "Republican Scientific and Practical Center for Mental Health"
of the Ministry of Health of the Republic of Kazakhstan
(Almaty, Kazakhstan)*

ANXIETY IN PSYCHOLOGICAL RESEARCH (BASING ON THE MATERIALS OF THE LITERARY REVIEW)

Abstract

This article is devoted to a review of research on anxiety states in fundamental and applied writings. The issues of prevalence, etiological factors of anxiety, historical and modern perceptions about this emotional state are considered. Main symptoms and specificity of manifestations of various types of anxiety, as well as the influence of gender, age and personal characteristics of an individual on its manifestations are highlighted. The studies of anxiety reveal the relationship with the productivity and performance of professional / sports activities, communication and psychophysiological state of a person. Currently, anxiety is considered not only a negative emotional phenomenon, but also as a necessary condition for the normal functioning of the psyche at its optimal level. The ruminationsof anxious experiences in the types of activities associated with special working conditions (athletes, law enforcement officers, defense officials) are revealed.

Key words: *anxiety, psychological research, negative emotional states.*

Аталған зерттеуді Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігінің Ғылым комитеті қаржыландырады (№ АР 09259875 грант "ҚР қарулы күштері әскери қызметкерлерінің жағымсыз эмоционалды жағдайларын айқындау алгоритмдерін әзірлеу", жетекшісі Мадалиева З. Б.).

Кіріспе. 21 ғасырдағы мазасыздық - бұл кең таралған психикалық бұзылулар. Депрессия сияқты, бұл ең жиі кездесетін теріс эмоционалды жағдайлардың бірі. Эпидемиологиялық зерттеулерге сәйкес, халықтың үштен бірі өмір бойы мазасыздық бұзылыстарынан зардап шегеді. Бұл бұзылулар мүгедектіктің жоғары қаупімен, медициналық көмекке жиі жүгінумен және қоғам үшін үлкен экономикалық ауыртпалықпен байланысты. Мазасыздықтың бұзылуын емдеудің тиімді психологиялық және фармакологиялық әдістері бар екеніне қарамастан, бұл бұзылысы бар көптеген адамдар медициналық және психологиялық қызметтерге жүгінбейді, бірақ осы қызметтерді пайдаланатындардың арасында жоғары пайыз дұрыс диагноз қойылмаған немесе оларды уақтылы алмайды [1]. Қазақстанда ашық дереккөздерден мазасыздықтың таралуы бойынша статистиканы табу өте қиын, өйткені қазақстандық іріктеуде үрейлі бұзылуларға үлкен мақсатты зерттеулер жүргізілмеген.

Алайда қатерлі ісіктері бар науқастарда мазасыздықтың әртүрлі түрлерінің өсуі туралы айтылады [2].

Негізгі бөлім. Мазасыздыққа қатысты тәжірибе ауқымы қарқындылығы мен ұзақтығы бойынша өзгеруі мүмкін: жеңіл толқудан, алаңдаушылықтан дүрбелең мен қорқынышқа дейін [3]. Мазасыздық деңгейінің аздап жоғарылауы жеке тұлғаның ерекшелігі ретінде қарастырылады. Алайда, мазасыздықтың жоғары деңгейі стрессті ауыр бастан кештіреді және адам мен оның жақындарының өмір сүру сапасын нашарлатады. Мазасыздық патологиялық жағдай ретінде қарапайым адам үшін қорқыныш пен депрессиямен шатастыратын ұқсастыққа ие, бірақ психиатрия мен клиникалық психология тұрғысынан оның өзіндік ерекшелігі бар.

Мазасыздықтың ең көп таралған келесі белгілерін ажыратуға болады [4]:

- Физиологиялық: астения және сарқылу, енгізу, ұйқысыздық және ұйқының бұзылуы, қорқынышты түс көрулер, тамақтану мен тәбеттің бұзылуы, терлеудің жоғарылауы, асқазан-ішек жолдарының бұзылуы (жүрек айну, құсу, диарея), бұлшықет кернеуі, ауырсыну, бұлшықет дірілі, талма, қол мен аяқтардың суықтығы, ұю және шаншу, ауыздың құрғауы, жүрек соғысының жиілеуі, вегетативті дистония;

- Жүріс - тұрыстық: мазасыздық пен толқу, бір орында отыруға және тыныштық сақтауға қабілетсіздік, әлеуметтік оқшаулану, үйде, жұмыста немесе оқу іс-әрекетінде міндеттерді дұрыс орындай алмау, ашуланшақтық, шамадан тыс қорқыныш, күнделікті өмір сүру қабілетінің төмендеуі, симптомдарды жеңілдету үшін психобелсенді заттарды шектен тыс пайдалану;

- Коннитивті: зейін шоғырлануының бұзылуы, есте сақтаудың төмендеуі, бақыланбайтын, жабысқақ ойлар мен естеліктер, нашар нәтиже күту, басындағы бос сезім, иррационалды қорқыныштар;

- Психоәлеуметтік белгілер: дәрменсіздік сезімі, дүрбелең, паника сезімі, қорқыныш және алаңдаушылық сезімі, эмоционалды лабильділік, пайдасыз сезімі, үмітсіздік пен қамығу, қауіпті сезінудің жоғарылауы, бөліну сезімі.

Мазасыздық әр түрлі жағымды және жағымсыз өмірлік оқиғалармен бірге жүреді. С.Л. Соловьеваның пікірінше, – бұл сыни және төтенше жағдайларда жиі кездесетін эмоциялардың бірі, ол мінез-құлықта адаптивті және дезадаптивті рөл атқара алады [3].

Көбінесе мазасыздық мазасыздану күйін бастан кешіруге шектен тыс бейімділікті білдіретін тұрақты жеке қасиет ретінде түсініледі. [5,6]. Бұл қасиет адамды объективті қауіпсіз жағдайларды, объектілерді және жағдаяттарды қауіп ретінде қабылдауға бейімдеп, оларға қарқындылығы шындыққа сәйкес келмейтін мазасыздық күйімен жауап беруге итермелейді. Эмоцияны негізгі және туынды деп бөлген Кэрл Изардтың [7] пікірі бойынша мазасыздық-қорқыныш, қайғы, кінә мен ұят сезімдерін қамтитын туынды (құрама) күй [8].

Психофизиология тұрғысынан мазасыздық көбінесе жүйке жүйесінің жеткіліксіз күшінің (әлсіздігінің) көрсеткіші ретінде қарастырылады, нейротизмнің жоғары деңгейімен бірге жүреді, жоғары жүйке қызметінің генетикамен үйлескен түрімен байланысады [1,9].

Мазасыздықтың таралуының жүйелі шолуында [9] мазасыздықтың бұзылуының 48 жоғары сапалы зерттеулеріне мета-талдау жүргізілді. XX ғасырдың 90-жылдарынан бастап бүкіл әлемде мазасыздықтың таралуы туралы зерттеулер талданды. Бұл уақытта эпидемиологиялық зерттеулерге сәйкес, халық арасында мазасыздықтың таралуы шамамен 3,8% болды. Ұқсас көрініс 2005 және 2010 жылдары байқалды (тиісінше халықтың 4,0% және 4,2%). Динамикада жастар арасында мазасыздықтың күрт өсуі байқалды, бірақ әлемдегі халықтың жасы мен құрылымының өзгеруі осының қозғаушы факторлары болды деп болжалды. Мазасыздықтың таралуының ең төменгі деңгейі Шығыс Азияда (2,8%), ең жоғары деңгейі Солтүстік Америкада (7,7%) және Солтүстік Африка мен Таяу Шығыста (7,7%) анықталды. Somers et al. (2006) Швейцария мен АҚШ тұрғындары арасында өмір бойы мазасыздықтың ең жоғары таралуын (23-28,7%) және Корея зерттеулеріндегі ең төмен

(9,2%) деп бағалады. Пәкістанда (Мирза және Дженкинс, 2004) жалпы мазасыздықтың таралуы 1,76%-дан 25% - ға дейін болды, ал Германия бойынша мета-талдау (Vehling et al. 2012) бұл 13,5% екенін көрсетті. Неғұрлым төмен мазасыздық деңгейі. Сахара шөлінен оңтүстікке қарай Африка елдерінде байқалды. Германияда 2021 жылы жүргізілген зерттеу Германияның жасөспірімдері мен жастарының 1/5 бөлігінде DSM-5 мазасыздықтың критерийлеріне сәйкес келетін мазасыздықтың белгілері бар екенін анықтады, бірақ олардың үштен бір бөлігі ғана мамандардың көмегіне жүгінеді [1].

Басқа мета - талдаудың деректері бойынша әдіснамалық айырмашылықтарды түзетумен әлемде (2012 жылға) мазасыздықтың ағымдағы таралуы 7,3% (4,8–10,9%) құрады және Африка мәдениеттерінде 5,3%–дан (3,5–8,1%) Еуро / ағылшын тілді мәдениеттерде 10,4% - ға (7,0-15,5%) дейін ауытқиды [9].

Авторлар әйелдерде мазасыздықтың пайда болу ықтималдығы ерлерге қарағанда екі есе жоғары (әйелдің қатынасы: ерлер 1,9: 1), ал жыныстық айырмашылықтар халықтың табыс деңгейіне қарамастан сақталатындығын көрсетеді. Мәдениетке қарамастан, 35 жасқа дейінгі адамдар мазасыз бұзылуларға көбірек бейім, бұған орта жастағыларда мазасыздық жиі кездесетін Пәкістанды қоспағанда [1].

Әлемдік масштабта ерекше фобиялар мен жалпыланған мазасыздықтың бұзылуы кең таралған болса, ал ең аз таралған түрі паникалық мазасыз бұзылыстар. Интернетке тәуелділікте, әсіресе Азия елдерінде, мазасыздықтың жоғары пайызы (барлық жағдайлардың 37%) байқалды. Еуропада 13-28% жағдайда биполярлық бұзылыс жалпыланған мазасыздық немесе паникалық бұзылыстарымен үйлеседі (зерттеулер клиникалық және әдеттегі іріктеулерде жүргізілді). Жоғары коморбидность ең алдымен мазасыздық пен депрессияда, мазасыздықтың әртүрлі түрлері арасында, мазасыздық пен басқа психикалық бұзылулар арасында кездеседі [1].

Мазасыздықты зерттеу тарихында мазасыздықтың бұзылуының табиғаты туралы қазіргі заманғы идеяға әсер ететін бірнеше іргелі тәсілдерді бөліп көрсетуге болады.

Психоаналитикалық бағдарланған теорияларда алаңдаушылық адам өмірінде орын алған белгілі бір тәжірибені бейсаналыққа ауыстыруға мүмкіндік беретін қорғаныс механизмі ретінде қарастырылды. Осылайша, мазасыздықтың шешуші мәні тұлғаға келе жатқан қауіп туралы, яғни оны қарсы алу керектігін немесе тұлғаның адаптивті мехнизмін қосып, одан қашу керектігін ескерту болып табылады. К. Хорни өзінің әлеуметтік-мәдени теориясында бейсананың құрылымында "түпкілікті" немесе негізгі мазасыздық сезімі басым екенін көрсетті. Ол физиологиялық және психологиялық мазасыздықты анықтады. Мазасыздықтың табиғаты туралы ұқсас ұсыныстарды Г. Салливен дамытып, оны тұлғааралық қатынастармен байланыстырды. Мазасыздықты күшейту немесе азайту өзіндік сана өрісін кеңейте алады. А. Адлер мазасыздықты невроздың белгісі және міндетті атрибуты ретінде қарастырды. Оның пікірінше, ерте балалық шақ тәжірибесі және болашақта қалыптасқан жеке өмір салты өте маңызды [10].

Ролл Мэй мазасыздықта «объект болмағандықтан» адам болмысының мәнін бұзуы мүмкін екенін баса айтты. Философиялық деңгейде мазасыздық «мен өмірімді тоқтата аламын» деген ұғымды түсіну дағдайын білдіреді. Өлім жағдайында да қалыпты мазасыздық әрдайым депрессияны, меланхолияны және басқа да жағымсыз эмоцияларды тудырмайды. Невротикалық мазасыздық объективті жағдайдың күшіне сәйкес келмейді, ол интрапсихикалық қақтығыспен байланысты және шектеулі сана мен мінез-құлыққа әкеледі. Р. Мэй бір-бірін тудыратын және күшейтетін мазасыздық пен жеккөрушілік (агрессия) байланысын баса көрсетеді [11].

Г.Селенің стрестің психофизиологиялық теориясы «жалпы бейімделу синдромын» сипаттайтын стресс кезеңдерін қарастырды. Адаптивті синдромның бірінші кезеңі - мазасыздық кезеңі, оған жұмылдыру жүреді және дененің барлық қорғаныс күштері қатысады. Алайда, адам мазасыздықтың бірінші кезеңінде неғұрлым көп алаңдаса,

болашақта ол соғұрлым нашар қорғалады, өйткені ол энергияны ысырап етіп, мазасыздықтың салдарынан күшін жоғалтады, адам өзінің барлық ресурстарын ең басында жұмсайды. Күш-қуатын жұмсап және күшін жоғалтқан ол, жарыстың бас кезінде - ақ күші сарқылған спортшыға ұқсайды. Мазасыздықтың мүлдем болмауы стресстің алдында дененің күштерін жеткіліксіз жұмылдыруға әкеледі [12].

Көптеген заманауи зерттеулерде мазасыздық феномені бастапқыда теріс жеке қасиет ретінде қарастырылмайды, ол кейбір ықтимал мәселелерді білдіреді және «ескертеді». Әрбір адам психиканың қалыпты жұмыс істеуі үшін қажетті жағдайлар болып табылатын өзіндік, оңтайлы мазасыздық деңгейімен сипатталады.

Мазасыздық көбінесе балалық шақта жеке қасиет ретінде қалыптасатындықтан, көптеген зерттеулер осы жаста мазасыздықты зерттейді. Бірқатар авторлардың пікірінше, балалар мен жасөспірімдердегі мазасыздықтың даму факторларына мыналарды жатқызады [13,14]:

- Жынысы. Бала кезінен бастап әйелдер мазасыздықтың бұзылуынан шамамен 2 есе жиі зардап шегеді.

- Жасы. Әр түрлі мазасыздықтың басталуының типтік жасы бар.

- Невротикалық реакция түріне бейімділіктің болуы. Оларға бейім балаларда мазасыздық реакциясы жиі және қарқынды болады.

- Ата-аналардың мінез-құлқының кейбір түрлері. Гиперқолдау, ата-аналардың шамадан тыс бақылауы жасөспірім кезіндегі тұрақты қорқынышпен байланысты.

- Мазасыздық пен депрессиялық бұзылулардың болуы, сондай-ақ ата-аналарда қашқақтау жүрісі - тұрысының болуы.

Жеке тұлғаның құрылымында мазасыздықтың басым болуы, психастениялық, мазасыз-кінәмшіл тұлға түрін қалыптастырады. 10-шы ХАЖ-де сипатталған мазасыз-фобиялық, обсессивті-компульсивті бұзылулар акцентуацияның психастениялық түрінің өкілдерінде невроздардың дамуы бейім. Мектепке дейінгі және ерте жастағы психастенияның көріністері дерлік көрінбейді, көбінесе оларды ұялшақтықпен, шешілмегендікпен және ыңғайсыздықпен, интеллектуалды ойын түрлеріне артықшылық берумен шатастыруға болады.

Мазасыздықты салыстырмалы түрде тұрақты, уақыт өте келе өзгермейтін сипатқа ие - тұлғалық мазасыздық, және қазіргі кездегі жағымсыз эмоционалды жағдай ретіндегі мазасыздық, шиеленіс, алаңдаумен сипатталатын ситуациялық мазасыздық деп бөлуге болады. Спилбергер тұлғалық мазасыздықты "Т-қасиет", ал ситуациялықты "Т-күй" деп атады [15].

Ситуациялық (немесе реактивті) мазасыздықтың көрінісі нақты жағдайдың күрделілігі мен маңыздылығын, сондай-ақ нақты және күтілетін бағалауды бағалаумен байланысты. Ол субъективті түрде шиеленіспен, күйкелектену және алаңдаушылықпен сипатталады. Көбінесе бұл әлеуметтік-психологиялық стресстерден туындайды. Мысалы, бұл теріс бағалауды күту, агрессия, маңызды нәрсені жоғалту қорқынышы (жұмыс, денсаулық, сүйікті адам, материалдық және материалдық емес құндылықтар) болуы мүмкін. Ситуациялық мазасыздықтың нәтижелері сындарлы болуы мүмкін: адам туындайтын мәселелерді шешуге байсалды және жауапкершілікпен қарайды, жиналған және жауапты болады және т. б. Ситуациялық мазасыздықтың деструктивті салдарына барлық психикалық функциялардың шамадан тыс кернеуі және шамадан тыс жұмыс, алаңдаушылық, күйгелектік, жақындық немесе сәтсіздік алдындағы қорқыныш сезімі, шешім қабылдау мүмкін еместігі және т. б жатады [5].

Жеке мазасыздық тұрақты жеке қалыптасу болып көрінеді, ол көптеген өмірлік жағдайлардың алаңдаушылығына бейімділік үрдісінде көрінеді. Осындай жағдайға бейім адам, үнемі күдікшіл және торыққан көңіл-күйде болады, оған қоршаған ортамен байланыс орнату қиындайды. Мұндай адамдар шешім қабылдауда қиындықтарға тап болады.

Зерттеушілер элеуметтік мазасыздыққа ерекше назар аударады. Элеуметтік мазасыздық элеуметтік өзара әрекеттесу жағдайымен тығыз байланысты [24]. Бұл термин ұялшақтықтан психикалық бұзылуға дейінгі құбылыстардың барлығын білдіреді. Жеке бұзушылық ретінде элеуметтік мазасыздық АХЖ-не жақында кірді. Бұған дейін элеуметтік мазасыздық салыстырмалы түрде аз кездесетін бұзушылық болып көрінді. 10-шы АХЖ - да осы бұзылу адамдардың шағын топтарындағы назардан қорқуды бастан кешіруді және мұндай жағдайлардан бас тарту стратегияларымен түсіндіріледі. Тек 1-2 жағдайда жоғары мазасыздықты сезінетін адам, әдетте, элеуметтік мазасыздықтың белгілі бір немесе шектеулі кіші түріне ие. Егер адам элеуметтік байланыстардың көп бөлігінен қорқатын болса, онда бұл элеуметтік фобияның жалпыланған кіші түрі.

Түрік іріктеуінде жүргізілген зерттеуде тексерілгендердің 20,8% - ы осы жыл ішінде элеуметтік мазасыздыққа ие болды, 21% - ы бұрынғы өмірінде элеуметтік мазасыздыққа ие болды деп мәлімдеді. Мазасыздықтың басқа түрлері сияқты, элеуметтік фобиялар ауылдық тұрғындармен салыстырғанда қалаларда тұратын әйелдерде де жиі кездеседі [17].

Шолу мақаласында ресейлік авторлар элеуметтік фобияның таралуы туралы соңғы жылдардағы деректерді талдау бұл туралы элеуметтік құбылыс ретінде айтуға мүмкіндік беретінін айтады [16,18]. Осы дереккөзге сәйкес, элеуметтік мазасыздығы бар адамдардың 50-ден 80% - на дейін кем дегенде тағы бір коморбидті бұзылысқа (басқа фобия, депрессия, алкоголь немесе есірткіге тәуелділік, тамақтанудың бұзылуы, обсессивті-компульсивті тұлғаның бұзылуы) ие. Авторлар элеуметтік фобияның жоғары көрсеткіштері бар адамдарда суицидтік ойлар мен ниеттердің көп мөлшерін атап өтеді. Элеуметтік фобиялардың өзін-өзі бағалаудың төмендігі және сыннан қорқудың қатар жүруі жиі кездесетіндігі туралы айтады. Қалыпты және төмен деңгейдегі элеуметтік мазасыздығы бар адамдармен салыстырғанда, элеуметтік мазасыздық деңгейі жоғары адамдарда жоғары эмоционалды дезадаптация және стресстік жағдайларды жеңудің конструктивті емес әдістері жиі кездесетіні анықталды.

Корей іріктеуінде жүргізілген зерттеу мазасыздық белгілері суицидтік ойлардың тәуелсіз қауіп факторы болып табылатындығын анықтады [19]. Осылайша, клиницистер суицидтік ойларды бағалау кезінде скринингтік тексеру үшін мазасыздық белгілерін қолдана алады. Бұл нәтижелер ересек іріктеудегі лонгитюдтық зерттеу нәтижелеріне сәйкес келеді [9]. Ол мазасыздықтың болуы кейіннен суицидтік ойлар мен әрекеттердің пайда болуының тәуелсіз қауіп факторы екенін анықтады. Деректер коморбидті мазасыздықтың болуы көңіл-күйі бұзылған адамдарда суицидтік әрекеттің қауіпін арттыратынын нақты көрсетті. Басылым авторларының пікірінше, психикалық денсаулық және саясат саласындағы мамандар осы нәтижелер туралы білуі керек. Мазасыздықты емдеу кейінгі суицидтік мінез-құлық қауіпін төмендететінін анықтау үшін қосымша зерттеулер қажет.

Екі жыныстағы сау адамдар мен жалпыланған мазасыздықпен ауыратын науқастарды салыстырмалы зерттеу интеллект деңгейі мен мазасыздық көріністері арасындағы байланысты көрсетті. Жоғары интеллект ең аз немесе ең үлкен алаңдаушылықпен байланысты екендігі анықталды [20]. Дені сау пациенттер тобында жоғары IQ мазасыздық деңгейі жоғары адамдарда анықталады, ал сау IQ іріктеуінде мазасыздық деңгейі төмен адамдарда жоғары болады.

Смирнов өмір салтының келесідей сипаттамалары бойынша әртүрлі мазасыздық деңгейі бар субъектілер арасындағы статистикалық сенімді айырмашылықтарды анықтады, мысалы, мақсаттарға жетуге тырысу, өмірге қанағаттану дәрежесі, дұшпандықты қабылдау - қоршаған әлемнің достығы сияқты [21]. Жеке мазасыздықтың бірдей жоғары деңгейіне ие, бірақ әр түрлі жастық, жыныстық және элеуметтік топтардағы адамдарда өмір салты, жетістіктерге ұмтылу және қоршаған әлемнің дұшпандық сезімдері сияқты жалпы сипаттамаларын анықтады. Мазасыздық деңгейі төмен адамдар үшін өмір салтының келесі ұқсас сипаттамалары тән: жоғары жетістіктерге ұмтылудың болмауы, қазіргі жағдайға

қанағаттанудың жоғары деңгейі, тәжірибе қоршаған әлемнің жайлылығы мен қауіпсіздігі сезімі [21].

Жастар үлгісінің материалында жеке мазасыздық деңгейі мен «эмоцияларыңызды басқару» сияқты эмоционалды интеллект көрсеткіші, сондай-ақ өзін-өзі ынталандыру арасындағы кері корреляциялық байланыс анықталды. Жоғарытұлғалық мазасыздық оқу іс-әрекетінде шиеленісті тудыруы мүмкін және студент пен оқытушы арасындағы оңтайлы өзара әрекеттесуге кедергі келтіреді. Мазасыздықтың жоғары деңгейі бар студент өз мүмкіндіктерін жүзеге асырудан бас тартуы мүмкін, өйткені бұл алаңдаушылық деңгейін төмендетеді, бұл өмірді үйреншікті етеді. Көбінесе мұндайда айналасындағыларға бейімделу емес, оқшаулану мен жалғыздықты тудыратын интроверттілікті арттырып, өзінің ішкі әлеміне кету стратегиясы таңдалады [22].

Мазасыздықтың жоғарылауы жарақаттан кейінгі стресстің ауырлығымен тығыз байланысты. Мазасыздық неғұрлым жоғары болса, өзін-өзі айыптау, катастрофизация және руминация эмоцияны реттеудің сияқты стратегиялары жиі таңдалады [23]. Жоғары мазасыздығы бар адамдар травматикалық тәжірибені сөзсіз қабылдауға бейім, олар көбінесе обсессивті ойлармен, оқиғаның жаһандық өлшемдері мен оның теріс салдары туралы ойлармен қиналады. Олар травматикалық тәжірибенің мағынасын қайта бағалауда және оған деген көзқарасты өзгертуге қиындықтарға тап болады, бұл психологиялық және психотерапиялық көмек процесін қиындатады.

Біздің зерттеуіміздің контекстінде ең қызықтысы-мазасыздық пен белсенділіктің байланысын зерттеу [24]. XX ғасырдың 50-70 жылдарындағы зерттеулер көрсеткендей, жеңіл тапсырмаларды орындау кезінде мазасыз еместермен салыстырғанда жоғары мазасыздығы бар адамдар ең сәтті болып шығады. Күрделі мәселелерді шешуде қарама-қарсы үрдіс байқалады: аз уайымдайтын адамдар табысты болады. Жоғары уайымдайтын адамдарда қазіргі жағдай күрделі мәселелерді шешуге кедергі келтіретіні анықталды, олар сәтсіздік немесе уақыт тапшылығы туралы хабарламаларға аса сезімтал. Қиындықтың күрделілігі емес, сәтсіздіктен немесе сәтсіздіктен қорқу алаңдаушылық тудырады. Сәтсіз хабарламаларға қарағанда, жетістік туралы хабарламалардан кейін мазасыз зерттелушілер тапсырмаларды тезірек игерді.

Австралиялық зерттеушілер тобы кәсіби спортшылардан мазасыздық туралы мұқият таңдалған жарияланымдарға мета-талдау жасады. Мазасыздық пен жыныс (әйелдерде ол жоғары), спорт тәжірибесі, спортшылардың жарақаттануы, мансапқа қанағаттанбау және жақында болған қолайсыз оқиғалар арасындағы байланыс анықталды [25]. Жоғары дәрежелі спортшылардың тәжірибесі аз спортшыларға қарағанда мазасыздық пен алаңдаушылық деңгейі төмен болды. Тұрақты жоғары нәтижелерді көрсету қабілеті "мазасыздықтың оңтайлы жағдайы" бар жеңіл атлеттерде жиі байқалды (спортшының естеліктеріне байланысты). Ең жоғары алаңдаушылық эстетикалық спорт түрлерінің спортшыларында (мысалы, мәнерлеп сырғанау, көркем гимнастика), ең төменгісі – қауіпті спорт түрлерінде (мысалы, парашютизм немесе мотоспорт), ерлерде де, әйелдерде де кездеседі. Жеке және топтық спорт өкілдерінің алаңдаушылығында айырмашылықтар анықталған жоқ.

Ситуациялық мазасыздық шығармашылық қызметтің өнімділігіне деструктивті және сындарлы әсер етуі мүмкін. Зерттеуде [26] ситуациялық мазасыздықтың жағымсыз әсері шығармашылық процестің барлық кезеңдерінде мазасыздықтың жоғары қарқындылығымен және шешім қабылдау кезеңдерінде алаңдаушылықтың айқын жеткіліксіздігімен немесе болмауымен анықталады. Ситуациялық мазасыздықтың конструктивті әсерінің шарттары-бұл субъектінің өзіне деген сенімділігі мен мәселені шешуге деген қызығушылығының болуы, мұнымен қатар ситуациялық мазасыздықтың қалыпты көрсеткіштері болуы керек. Кішігірім қарқындылықтың жұмыс жағдайлық алаңдаушылығы шығармашылық белсенділіктің өнімділігіне оң әсер етеді және іздеу белсенділігінің артуына ықпал етеді.

Авторлар релаксация процедуралары мазасыздықты азайтуға көмектеспейтінін, ішкі эмоционалды реттеу арқылы тұлғалық мазасыздық әлдеқайда төмендейтінін айтады.

Әскери қызметшілердің әскери қызметтің ерекшелігіне байланысты, сондай-ақ нақты немесе оқу-жаттығу жауынгерлік іс-қимылдарына қатысу қажеттілігіне байланысты мазасыздық бұзылыстар дамуының жоғары қаупіне ие. Жергілікті соғыстар кезінде немесе қарулы қақтығыстар кезінде жарақат алған барлық тексерілгендердің эмоционалды және физикалық стресс реакциясының ауырлығы өте жоғары екендігі атап өтілді. Бұл сезімдер салыстырмалы түрде қысқа мерзімді күйден невротикалық және психотикалық деңгейлердің созылмалы бұзылуларына дейін өзгеруі мүмкін. Шетелдік ақпарат көздері соғыс ардагерлерінің арасында әсіресе травматикалық тәжірибеден өткен адамдар үшін мазасыздық пен паникалық шабуылдары өте жиі кездесетіні көрсетіледі [27,20].

Соғыс қимылдарына қатысушылардың 90%-ында мынадай факторлар: ұрыс жолдастарының қайтыс болуы мен жаралануы, ауыр жараланғандардың немесе қаза болғандардың пайда болуы, ұрыстағы жарық-шу әсері, жанып жатқан әскери көліктің түрі қатты шиеленіс пен қорқыныш туғызады [28].

Ұрыс кезінде қорқыныш күйі пайда болған әскери қызметкерлерде мынадай қорқыныш пен үрей көріністері бар: реакцияның болмауы, жауынгерлік жағдайдың жедел өзгеруіне қате немесе баяу реакция, атысты тоқтату немесе командирдің бұйрығын орындаудан бас тарту, ауаға оқ ату, тығылуға және жасырынуға деген ұмтылыс, бұғып қалу, қарсыластың жағына қарауға деген қорқыныш пен құлықсыздық, бақыланбайтын қозғалыстар және қауіп көзінен жүгіруге тырысу [29].

А.Г. Сабадаш өзінің диссертациялық зерттеуінде «Әскери мазасыздық» ұғымын тұжырымдайды [30]. Эмпирикалық зерттеу барысында автор тым мазасыз курсанттардың білім мен дағдыларды төмен және баяу игеруімен сипатталатынын анықтады. Әскери мазасыздықтың жоғары көрсеткіштері курсанттардың әскери оқу мақсаттарының қалыптасуына және олардың қызметінің нәтижелерін модельдеуге, олардың іс-әрекеттерін бағалаудың барабарлығына теріс әсер етеді. Мазасыздықтың жоғары көрсеткіштері бар курсанттарға сыртқы және ішкі жағдайлардың өзгеруі кезінде аландаушылықтың төмен көрсеткіштері бар курсанттармен салыстырғанда жеткіліксіз реттеуші икемділік пен қатаңдық тән.

Зерттеушілер тобы [31] емтихан тапсыру кезінде әскери университеттің бірінші курс курсанттарындағы мазасыздық пен жүрек ырғағы арасындағы байланысты зерттеді. Емтиханға аландаушылық жүрек-тамыр жүйесі мен ырғақты вегетативті реттеу механизмдері екіұштылықпен көрініс берді және субъектілердің мазасыздық деңгейімен байланысты болды. Екі жыныстың аса мазасыз курсанттары вегетативтік жүйке жүйесінің симпатикалық бөлігінің аса белсенділігіне ие болды. Бұл фактілер мазасыздықтың жалпылануы және оның психосоматизациясы туралы айтады.

Ішкі істер министрлігінің қызметкерлеріндегі мазасыздық, мотивация және белсенділіктің өзара байланысын зерттеу [32]. Ішкі істер қызметкерлерінің ситуациялық және тұлғалық мазасыздығының жоғары деңгейі агрессия мен дұшпандықтың көріністерімен, эмоционалды күйзелістің қалыптасуымен байланысты екенін анықтады.

Зерттеуші Н.Н. Саппа [33] әскери оқу орындарының курсанттарының әлеуметтік мазасыздығын талдай отырып, оны «ведомстволық оқу орнындағы оқу процесінің ажырамас бөлігі» деп сипаттайды. Ол курсанттардағы әлеуметтік мазасыздықтың жоғары деңгейі олардың өмірінің қатаң реттелген жағдайларында эмоционалды ыңғайсыздық тәжірибесімен байланысты екенін айтады. Автор курсанттарда мазасыздықты қалыптастыруға ықпал ететін факторларға сілтеме жасайды:

- командирлер мен оқытушылар мен білім алушылардың қарым-қатынасының авторитарлық стилі басым;

- оқу-білім беру процесінің регламенттелген және сырттан берілген басқарушылық және ұйымдастырушылық негіздері;
- өмір сүру кеңістігінің салыстырмалы шектеулілігі және әлеуметтік байланыстардың салыстырмалы тұрақтылығы;
- әскери ұжымдағы қарым-қатынастардың салыстырмалы формальді сипаты, олардың жоғары жиілігі мен қарқындылығы.

Басқа автордың пікірі бойынша [30], мазасыздықтың айқындылығы көбінесе әскери-кәсіби қызметті игеру себептерімен байланысты. Ол әскерге шақыру бойынша әскери қызметкерлердің мазасыздығын зерттеу барысында мазасыздықтың төмен деңгейі бар әскери қызметкерлердің ішкі мотивтері мен жетістікке жетуге деген уәждері жиі кездесетіні анықталды, ал жоғары мазасыздығы бар әскери қызметкерлер әскери-кәсіби қызметті игерудің сыртқы мотивациясының үстемдігімен және сәтсіздіктерден аулақ болу мотивациясымен сипатталады. Әскери қызметкерлердің мотивтерінің иерархиясында қызмет жағдайларын жеңілдету, әлеуметтік бедел және жеңілдіктер алу мотивтері басым.

Американдық авторлар [34] психологиялық көмекке деген үлкен қажеттілікке қарамастан, стигматизация қорқынышы Ирак немесе Ауғанстанда қызмет еткеннен кейін АҚШ әскери жаяу әскерінің жеке құрамында психикалық денсаулығына байланысты мәселелер туындады, тек 50% жағдайда мамандарға қажетті көмек алуға жүгінді. Доктор Фридман: сарбаздар медициналық диагноз қою әскери мансапты тоқтатады деп қорқады. Авторлар әскери қызметкерлерге арналған психологиялық және медициналық көмек стандарттары мен процедуралары құпиялылық қағидаттарына сәйкес келуі керек деп дұрыс айтады.

Ішкі Істер Министрлігі Академиясының курсанттарының психологиялық қорғаныс контекстіндегі әлеуметтік мазасыздығы орыс авторларының мақаласында қарастырылады [35]. Практикалық зерттеуге сүйене отырып, әлеуметтік мазасыздықты теріс жағдай ретінде қарастыруға болмайды және оқу процесінің ажырамас бөлігі болып табылады. Курсанттар мазасыздықты болдырмауға тырысады және көбінесе субъективті күрделі мәселелерді шешуді қарапайым және қол жетімді шешімдермен алмастырады. Психологиялық қорғаныс ретінде студенттер регрессияны, проекцияны және ығыстыруды таңдайды.

Мазасыздық туралы зерттеулерді қорытындылай келе, келесі **қорытынды жасауға болады:**

- Мазасыздық - физиологиялық, жүріс - тұрыстық, когнитивтік, психоәлеуметтік сипатқа ие, жоғары коморбидтілігі бар жалпы психикалық жағдай. Жалпы алғанда, алаңдаушылықтың қазіргі заманғы көзқарасы оның жағымды және жағымсыз жақтарын түсінумен сипатталғанымен, көптеген дерек көздерде мазасыздықтың жоғарылауы өзін-өзі тануға, жеке және кәсіби қасиеттерге, қызметтің өнімділігіне және адам өмірінің басқа аспектілеріне теріс әсер ететіндігі айтылған.

- Мазасыздықтың бірнеше түрлері бөлінеді, олардың ішінде бастысы-тұлғалық, ситуациялық және әлеуметтік.

- Әскери қызметкерлердің кәсіби қызметі контекстінде олардың маңыздылығы жоғары түрлі мазасыздықтарды зерттеуге үлкен қызығушылық танытқанына қарамастан, осы тақырып бойынша әсіресе қазақстандық зерттеулердің тапшылығы сезіледі.

REFERENCES

1. Bandelow B., Michaelis S. *Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century //Dialogues in clinical neuroscience. – 2015. – T. 17. – №. 3. – С. 327*
2. *Adaptirovannoe klinicheskoe sestrinskoe rukovodstvo «Skrining, otsenka i uhod za vzroslyimi patsientami, stradayuschimi zlokachestvennyim novoobrazovaniem s soputstvuyuschim fiziologichnyim distressom i posleduyuschey depressiey» / M.E. Kim, A.B.*

Akanov, D.A. Zaynullina // *Nur-Sultan: Respublikanskiy tsentr razvitiya zdavoohraneniya*, 2019. - 47 s.

3. Soloveva S.L. *Trevoga i trevozhnost: teoriya i praktika [Elektronnyiy resurs] // Meditsinskaya psihologiya v Rossii: elektron. nauch. zhurn. – 2012. – N 6 (17). – URL: <http://medpsy.ru> (data obrascheniya: 15.09.2021)*

4. Martiyihin I. *Trevozhnyie rasstroystva v Rossii - rezultaty oprosa Rossiyskogo obshchestva psikiatrov [Elektronnyiy resurs] // Rossiyskoe obshchestvo psikiatrov. Rezhim dostupa: <https://psychiatr.ru/news/652/> (data obrascheniya: 12.08.2021)*

5. Nesterenko A. I., Vasilev V. N., Zagulova D. V. *Prognoz trevozhnosti u studentok na osnovanii ih tipologicheskikh razlichiy // Psihologicheskiy zhurnal.*

6. Nehoroshkova A. N., Gribanov A. V., Dzhos Yu. S. *Problema trevozhnosti kak slozhnogo psihofiziologicheskogo yavleniya // Ekologiya cheloveka. – 2014. – N. 6.*

7. Izard K. E. *Psihologiya emotsiy. – Izdatelskiy dom "Piter", 1999. - 464 str.*

8. Dabkowska M., Dabkowska-Mika A. *Risk factors of anxiety disorders in children // A fresh look at anxiety disorders. – 2015. – T. 1.*

9. Sareen J. et al. *Anxiety disorders and risk for suicidal ideation and suicide attempts: a population-based longitudinal study of adults // Archives of general psychiatry. – 2005. – T. 62. – №. 11. – C. 1249-1257.*

10. Sidorov K.R. *Trevozhnost kak psihologicheskiy fenomen // Vestnik Udmurtskogo universiteta. Seriya «Filosofiya. Psihologiya. Pedagogika». – 2013. – N. 2.-S.42-51*

11. Mey R. *Smysl trevogi // Rollo Mey. – 2001.*

12. Gribanov A.V. i dr. *Trevozhnost kak psihofiziologicheskaya problema // trevozhnost u pozhilyih: psihofiziologicheskie aspekty. – 2016. – S. 30-50.*

13. Skrynnikova N.V. *Lichnostnaya trevozhnost i ee proyavlenie v mladshem podrostkovom vozraste // Pedagogika: istoriya, perspektivy. – 2021. – T. 4. – N. 1. – S. 134-142.*

14. Chulkova A.V. *Izuchenie urovnya lichnostnoy trevozhnosti u podrostkov // Ros vestn perinatol i pediat. 2016. #4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/izuchenie-urovnya-lichnostnoy-trevozhnosti-u-podrostkov> (data obrascheniya: 13.08.2021).*

15. Spilberger Ch. D. *Kontseptualnyie i metodologicheskie problemy issledovaniya trevogi // Trevoga i trevozhnost: hrestomatiya/sost. i obsch. redaktsiya VM Astapova. – 1983. – S. 85.*

16. Nikitina I. V., Holmogorova A. B. *Sotsialnaya trevozhnost: sodержanie ponyatiya i osnovnyie napravleniya izucheniya. Chast 1 // Sotsialnaya i klinicheskaya psikiatriya. – 2010. – T. 20. – N. 1.-S 80-86*

17. Gültekin B.K., Dereboy I. F. *The prevalence of social phobia, and its impact on quality of life, academic achievement, and identity formation in university students // Turk Psikiyatri Dergisi. – 2011. – T. 22. – №. 3. – C. 150-158.*

18. Nikitina I. V., Holmogorova A. B. *Sotsialnaya trevozhnost: sodержanie ponyatiya i osnovnyie napravleniya izucheniya. Chast 2 // Sotsialnaya i klinicheskaya psikiatriya. – 2011. – T. 21. – N. 1.*

19. Choi H.Y. et al. *A study on correlation between anxiety symptoms and suicidal ideation // Psychiatry investigation. – 2011. – T. 8. – №. 4. – C. 320-326*

20. Coplan J. D. et al. *The relationship between intelligence and anxiety: An association with subcortical white matter metabolism // Frontiers in Evolutionary Neuroscience. – 2012. – T. 3. – C. 8-15.*

21. Smirnov Yu.A. *Stil zhizni u lits s raznyim urovnem lichnostnoy trevozhnosti // Avtoref. diss.... kand. psihol. nauk. – 2007. - 20 str.*

22. Gribkova O.V. Vzaimosvyaz lichnostnoy trevozhnosti i emotsionalnogo intellekta u studentov mladshih kursov gumanitarnykh spetsialnostey //Vestnik Samarskoy gumanitarnoy akademii. Seriya: Psihologiya. – 2012. – N. 1.- S.3-7.
23. Byihovets Yu.V., Padun M.A. Lichnostnaya trevozhnost i regulyatsiya emotsiy v kontekste izucheniya posttravmaticheskogo stressa //Klinicheskaya i spetsialnaya psihologiya. – 2019. – T. 8. – N. 1. – S. 78-89.
24. Sidorov K.R. Trevozhnost kak psihologicheskiy fenomen //Vestnik Udmurtskogo universiteta. Seriya «Filosofiya. Psihologiya. Pedagogika». – 2013. – N. 2.-S.42-51
25. Rice S.M. et al. Determinants of anxiety in elite athletes: a systematic review and meta-analysis //British journal of sports medicine. – 2019. – T. 53. – №. 11. – C. 722-730.
26. Gulchik V.V. Usloviya konstruktivnogo i destruktivnogo vliyaniya situativnoy trevozhnosti na produktivnost tvorcheskoy deyatel'nosti studentov //Vestnik Mazyirskaya dzyarzhaynaga pedagagichnaga y'niversiteta Imya IP Shamyakina. – 2006. – N. 1 (14).
27. Anxiety Attack Symptoms: What Veterans with Anxiety Should.- URL: <https://www.heroesmile.com/anxiety-attack-symptoms-what-veterans-with-anxiety-should-know/> (data obrasheniya 13.08.2021)
28. Pintyashin E.V. Negativnaya rol trevogi pri strelbe iz ognestrel'nogo oruzhiya //III Mezhdunarodnyy penitentsiarnyy forum" Prestuplenie, nakazanie, ispravlenie". – 2017. – S. 256-260.
29. Yureva L.N. i dr. Diagnostika, korrektsiya i profilaktika krizisnykh sostoyaniy u uchastnikov voennykh konfliktov. – 2017.- 204 str.
30. Sabadash A.G. Trevozhnost kak psihologicheskiy faktor snizheniya effektivnosti voenno-uchebnoy deyatel'nosti kursantov: dis. – Altayskaya gosudarstvennaya akademiya obrazovaniya im. VM Shukshina, 2002.-18 str.
31. Deryagina L.E. i dr. Vzaimosvyaz urovnya trevozhnosti i regulyatornogo profilya ritma serdtsa u kursantov v usloviyakh provedeniya ekzamina //Ekologiya cheloveka. – 2017. – N. 12.- S.21-25.
32. Dubnyakova A.I. Vzaimosvyaz trevozhnosti lichnosti s aktivatsiyey i motivatsiyey u sotrudnikov organov vnutrennih del // Izvestiya RGPU im. A.I. Gertsena. 2007. N32. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-trevozhnosti-lichnosti-s-aktivatsiyey-i-motivatsiyey-u-sotrudnikov-organov-vnutrennih-del> (data obrascheniya: 14.08.2021).
33. Sappa N.N. O sotsialnoy trevozhnosti kursantov //Psihopedagogika v pravoohranitelnykh organakh. – 2018. – N. 1 (72).- 36-39.
34. Spurgeon D. Fear of stigma deters US soldiers from seeking help for mental health //BMJ. – 2004. – T. 329. – №. 7456. – C. 12.
35. Tsvetkov V.L. i dr. Sotsialnaya trevozhnost kursantov v kontekste psihologicheskoy zashchity //Psihopedagogika v pravoohranitelnykh organakh. – 2016. – N. 4 (67).- S.63-66