

Б.Д.Жигитбекова¹, С.Ж. Өмірбек²

¹Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті
Алматы, Қазақстан

²Қазақ ұлттық қыздар педагогикалық университеті
Алматы, Қазақстан

ЭМОЦИОНАЛДЫҚ СФЕРА КӨРІНІСІНІҢ ГЕНДЕРЛІК ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Аңдатпа

Эмоционалдық сфера көрінісінің гендерлік ерекшеліктерін зерттеу мақсатында жеткіншектік жас кезеңіндегі екі топқа зерттеу жүргізілді. Зерттеуге 11-ден 15-жас аралығындағы 30 сыналушы қатысты. Оларға эмоционалдылықты анықтау әдістері Е.П.Ильиннің «Эмоционалдық сипаттамалар» тесті және К. Изардтың «Дифференциалды эмоциялар шкаласы» ұсынылды.

Эксперименталды топқа 12-15 жастағы 15 ер бала және 11-14-жастағы 15 қыз бала қатысты. Сыналушылардың орта жасы - 13, 5 жас.

Біз зерттеу барысында ер бала мен қыз балада эмоционалдықтың көріну ерекшелігін анықтадық.

Келесі жорамалдарды дәлелдеуге тырыстық.

1.Қыз балада жалпы эмоционалды деңгейі аса жоғары: ал ер балада жалпы эмоционалды деңгейі тым төмен.

2. Қыз балада эмоционалдықтың психомоторлық және коммуникативтік түрлері, ал ер балада эмоционалдықтың зияткерлік сияқты түрі басымдылыққа ие.

3.Қыздарда эмоционалды қозғыштық, эмоцияның іс-әрекеттің тиімділігіне жағымсыз әсер етуі сияқты эмоционалды қасиеттер, ал ер балада ұзақтық сияқты эмоционалды қасиеттер басымдық.

Осы мәселені анықтау мақсатында тәжірибе жүргіздік. Тәжірибе эмоционалдықтың түрін анықтауға, ситуативтік эмоционалды күйді анықтауға бағытталды.

Кілттік сөздер: эмоция, эмоция көріністері, гендерлік ерекшеліктер.

Б.Д.Жигитбекова¹, С.Ж.Омирбек²

¹Казахский национальный педагогический университет имени Абая

²Казахский национальный женский педагогический университет,
Республика Казахстан, г.Алматы

ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ

Аннотация

С целью изучения гендерных особенностей проявления эмоциональной сферы проведено исследование двух групп подросткового возраста. В исследовании приняли участие 30 испытуемых в возрасте от 11 до 15 лет. Им были предложены методы определения эмоциональности тест «Характеристика эмоциональности» Е. П. Ильина и методика «Шкала дифференциальных эмоций» (К.Изард). В экспериментальной группе приняли участие 15 мальчиков 12-15 лет и 15 девочек 11-14 лет. Средний возраст испытуемых-13,5 лет.

В ходе нашего исследования мы выявили специфику проявления эмоциональности у мальчиков и девочек.

Попытались доказать следующие гипотезы:

1. У девочки очень высокий общий эмоциональный уровень, у мальчика слишком низкий общий эмоциональный уровень.

2. У девочки преобладают психомоторные и коммуникативные типы эмоциональности, а у мальчиков интеллектуальный тип эмоциональности.

3. У девочек преобладают такие эмоциональные качества, как эмоциональная возбудимость, негативное влияние эмоций на эффективность деятельности, а у мальчиков такие эмоциональные качества, как длительность эмоции. Провели эксперимент с целью выявления данного вопроса. Эксперимент был направлен на определение типа эмоциональности, определение ситуативного эмоционального состояния.

Ключевые слова: эмоции, проявления эмоций, гендерные особенности.

B.D. Zhigitbekova¹, S.Zh. Omirbek²

¹Abay Kazakh National Pedagogical University

*²Kazakh National Women's Pedagogical University,
Republic of Kazakhstan, Almaty*

GENDER-SPECIFIC MANIFESTATIONS OF THE EMOTIONAL SPHERE

Abstract

In order to study the gender characteristics of the manifestation of the emotional sphere, a study of two groups of adolescents was conducted. The study involved 30 subjects aged 12 to 15 years. He proposed methods for determining emotionality the test "Characteristics of emotionality" by E. P. Ilyin and the method "Scale of differential emotions" (K.Izard). 15 boys aged 12-15 and 15 girls aged 11-14 took part in the experimental group. The average age of the subjects was 13.5 years. In the course of our research, we have identified the specifics of the manifestation of emotionality in boys and girls.

We tried to prove the following hypotheses:

1. The girl has a very high overall emotional level, the boy has too low overall emotional level.
2. Girls are dominated by psychomotor and communicative types of emotionality, and boys have an intellectual type of emotionality.
3. Girls are dominated by such emotional qualities as emotional excitability, the negative impact of emotions on the effectiveness of activity, and boys have such emotional qualities as the duration of emotion. We conducted an experiment to identify this issue. The experiment was aimed at determining the type of emotionality, determining the situational emotional state.

Keyword: emotions, manifestations of emotions, gender characteristics

Кіріспе

Жағымсыз эмоциялар біздің денсаулығымызға зиян тигізе ықпал етуі, ағзаның қорғаныш қасиеттерін төмендетуі мүмкін. Сондықтанда олардың мұндай ықпал етуіне жол бермеу маңызды. Эмоцияларды басқаруға болады және басқару қажет, бұл үшін оларды зерттеу керек.

Жұмыстың теориялық негізіне психология ғылымындағы эмоция мен эмоционалдық сфера мен іс- әрекетке байланысты теориялық жағдайлар тұлғаның қалыптасуындағы іс- әрекеттік ықпалдар сипатталады. Зерттеу жұмысында жеткіншектердің эмоционалдық деңгейін төмендетуге мінез- құлықты реттеуге деген теориялық тұжырым жасалып, негізделеді.

Зерттеу әдістері

Эмоцияның әртүрлі сипаттамаларын анықтау үшін біздер Е.П.Ильиннің «Эмоционалдықтың сипаттамасы» өзіндік бағалау тестін алдық.

Мақсаты: жеке тұлғаның эмоционалды қырының соның ішінде эмоционалды қозғыштық, эмоцияның интенсивтілігі, эмоция ұзақтығы, эмоцияның іс-әрекетке ықпалы және субъектінің қатынасы секілді сапалық сипаттамаларын анықтау.

Оқиғалық эмоционалды күйді анықтау үшін К.Изард жасаған «Эмоцияның дифференциалды шкалалары» әдістемесі қолданылды. Ер бала мен қыз баланың аталған тестіні орындау нәтижесінде алынған эмпирикалық көрсеткіштері келесі шкала бойынша бөлінді: қызығушылық, қуаныш, таңырқау, қайғы, ыза, жек көрушілік, жаны жаратпаушылық, үрей, ұят, кінә, көңіл-күй.

Зерттеу нәтижелері.

Зерттеу жүргізгеннен кейін тестік бланктерді өңдеу негізінде мәліметтер алдық. Одан аталған топтағы Ер бала мен қыз баланың эмоционалдылығы жөнінде қорытынды жасауға болады.

Эмоционалдықтың түрін анықтау үшін біздер В.М.Русаловтың «Эмоционалдықты диагностикалау әдісі» еңбегін пайдаландық. Ер бала мен қыз баланың аталған әдістеме бойынша орындағандарының нәтижесінде алынған эмпирикалық көрсеткіштер негізгі төрт шкала бойынша бөлінді: психомоторлық эмоционалды, зияткерлік эмоционалды, коммуникативтік эмоционалды, жалпы эмоционалды.(1-кесте)

Кесте 1

Ерлер мен әйелдердегі эмоционалдықтың көрінуінің орташа көрсеткіштері

Шкала	Ерлер	Әйелдер
Психомоторлық эмоционалды	21,2	24,4
Зияткерлік эмоционалды	28,27	26,13
Коммуникативтік эмоционалды	24,47	24,73
Жалпы эмоционалды	73,93	75,07

Ерлер мен әйелдердегі эмоционалдықтың қандайда бір түрінің көрінуі алынған көрсеткіштерінің талдауы эмоционалды қырының деңгейлі зерттелетін қасиеттерінің шынайы айырмашылықтарын анықтауға мүмкіндік береді. Біршама жоғары орташа көрсеткіштер әйелдерде «Психомоторлық эмоционалды» (24,4 және 21.2 балға сәйкес), «Жалпы эмоционалды» (75,07 және 73,93 балға сәйкес) шкалалары бойынша тіркеледі. Сонымен бірге біздер «Психомоторлық эмоционалды» және «Коммуникативтік эмоционалды» шкалалары бойынша ер балада, қыз балада эмоционалдықтың төменгі дегейін иемденгендігін, ал «Зияткерлік эмоционалдылығы» шкаласы бойынша екі топта эмоционалдықтың орташа дегейін игергендігін алдық. Ер балалар тобында және қыз балалар тобында эмоционалдықтың орташа дегейі төмен.

Бұдан әйелдердің ер адамдарға қарағанда тым эмоционалды, өздерінің эмоцияларын тым ашық көрсетеді деген қорытынды шығаруға болады. Оларда эмоция жарқын, алуан қырлы көрінеді, қимыл-қозғалыспен, сөйлеу белсенділігімен көріне психомоторлық қозумен ұласады.

Біздің көзқарасымыз бойынша бұл екі топтың тәрбиелену еркешеліктерімен байланысты. Өйткені ұл балаларды тәрбиелеу процесінде сезімталдық сезімі басылады, ал қыздарда бұл сезім басымдылық танытады.

Миында сөйлеуге жауап беретін арнайы сала болмаған аңшы көп ақпаратты аз сөздің көмегімен беруге тырысқан: міне осыдан оның миында сөздікке жауап беретін арнайы бөлік

пайда болған, ол сол жақ шарты ми шарының артқы бөлігінде орналасқан. Әйелдерде сөздікке екі жарты ми шарының артқы және фронтальды бөліктері жауап береді, нәтижесінде әйел адам бұл жағынан алғанда басымырақ. Осыған сәйкес терминді және сөздің мәнін тұжырымдау әйел үшін аса маңызды емес: ол сөздің мәнін жеткізу кезінде интонацияға, мимикаға және эмоцияларын көрсету кезінде бет-жүзіні қимылына сүйенеді.

Міне осыдан ер адам үшін сөздің мәні қаншалықты маңызды екені және олар басқа ер адамның немесе әйелдің алдында басымдылыққа қол жеткізу үшін не себептен терминологиялық анықтамаларды қолданатындығы байқалады. Әйел адам сөз талас тудырған сәтте күрес үшін эмоцияға ерік береді, ал ер адам айтқан сөзінің нақты тұжырымдалуын талап етуін жалғастырады. Дауыс екпіні арта түседі және әйел адам онымен сөз таластырудан бас тартқанда немесе ер адам есікті сыртынан тарс жауып шығып кеткен кезде өзінің дегеніне жетеді.

Не себептен әйел адам кез-келген жағдайда жасына және эмоциясына ерік беретіні түсінікті: ол миында эмоцияны мидың кез-келген басқа қызметімен біріктіре алады. Нағыз жігіттерде оң жақ жарты ми шарларының сәйкес аумағын іске қоса жылайды, бірақ көпшіліктің көзінше бұған сирек жол береді. Сондықтанда олар көптің алдында сәтті тусса болды, көз жасын көлдететін ер адамдарға күдікпен қарайды.

Қыздарда сенсорлық қабілеттері ер адамға қарағанда асып түседі: олар аз ғана өзгешелікті қабылдауға бейімделген және сезімдерін көрсетудің алуандылығына ие. Әйел адам біреу қорлаған кезде жасқа ерік беруі мүмкін, өйткені қорлаудың астарында эмоцияналық заряд бар, бірақ ер адам көп жағдайда өзін қорламақ болғанына мән бермейді. Ол айтылған сөзді көбіне тура мағына ретінде қабылдамайды.

Сонымен бірге ер адамдарда «Зияткерлік эмоционалдық» шкаласы бойынша деңгейі жоғары екенін (28,26 және 26,13 сәйкес) анықтадық. Біздің ойымызша бұл ер адамдарда рационалды ойлаудың басымдылығына байланысты. Тестостерон ойлау процесін жақсарту қабілеттілігіне ие. Тестостерон адамның айналасындағы қоршағандар беретін вербалды емес сигналдарды және рақымдылық сезімін тану қабілеттілігіне кер әсер етеді. [3]

Оқиғалық эмоционалдық күйді анықтау үшін К.Изард жасаған «Эмоцияның дифференциалды шкалалары» әдістемесі қолданылды. Жасөспірімдердің аталған тестіні орындау нәтижесінде алынған эмпирикалық көрсеткіштері келесі шкала бойынша бөлінді: қызығушылық, қуаныш, таңырқау, қайғы, ыза, жек көрушілік, жаны жаратпаушылық, үрей, ұят, кінә, көңіл-күй. (2-кесте)

Кесте 2

«Эмоцияның дифференциалды шкалалары» әдістемесі бойынша орташа көрсеткіштер.

Шкала	Ерлер	Әйелдер
Қызығушылық	6,46	7,67
Қуаныш	7,73	9,07
Таңырқау	3,8	5,87
Қайғы	3,33	4,27
Ыза	3,6	4,8
Жек көрушілік	3,47	4,67
Жаны жаратпаушылық	3,07	5,27
Үрей	3,27	4,53
Ұят	4,8	5,07
Кінә	3,8	5,67

Көңіл-күй	1,65	1,5
-----------	------	-----

Сонымен, орташа көрсеткіштер мәліметі бойынша ер бала тобы бойынша оқиғалық күйде басымдылыққа ие «қуаныш», «қызығушылық» болып табылады. Сонымен бірге «таңырқау», «жаны жаратпаушылық», «ұят», «кінә» секілді оқиғалық эмоционалдық күй де біршама айқын көрсетілген. Бұл эмоциялар зерттелетін топтағы бозбаларадың бойында басымдылыққа ие эмоциялар болып табылады. Жағымды эмоциялардың жағымсыз эмоцияларға қатынастығын есептеп біздер $K = 1,42$ аламыз, өйткені $K > 1$, негізінен көңіл-күйі көңіл толарлық деп сипатталады.

Орташа көрсеткіштердің мәліметі бойынша қыз бала тобына қатысты оқиғалық күйде басымдылыққа ие «қуаныш», «қызығушылық», «ұят» эмоциялары деген қорытынды шығаруға болады. Бұл эмоциялар зерттелетін топтағы қыз бала бойында басымдылыққа ие эмоциялар. Жағымды эмоциялардың жағымсыз эмоцияларға қатынастығын есептеп біздер $K = 1,3$ аламыз, өйткені $K > 1$, негізінен көңіл-күйі көңіл толарлық деп сипатталады.

Алынған мәліметтердің негізінде ер бала мен қыз балада басымдылыққа ие эмоционалдық күй жағымды эмоциялар және жағымды көңіл-күй деген қорытынды шығаруға болады.

Жеке тұлғаның эмоционалдық қасиеттерінің ерекшеліктерін зерттеу үшін біз Е.П.Ильиннің жоғарыдағыға сәйкес тестісін алдық.

Қыз бала мен ер бала орындаған «Эмоционалдық сипаттамасы» өзіндік бағалау тестісін орындау нәтижесінде алынған эмпирикалық көрсеткіштер негізгі төрт шкала бойынша орналасты: эмоционалдық қозғыштық, эмоция интенсивтілігі, эмоцияның ұзақтығы, эмоцияның іс-әрекетті және қарым-қатынастың тиімділігіне кері әсері. (3-кесте).

Кесте 3

Ерлер мен әйелдердің жеке тұлғасының эмоционалдық қасиеттерінің көрінуінің орташа көрсеткіштері

Шкала	Ерлер	Әйелдер
Эмоционалдық қозғыштық	3,6	4,2
Эмоцияның интенсивтілігі	4,4	5,07
Эмоцияның ұзақтығы	2,67	2,33
Эмоцияның іс-әрекетті және қарым-қатынастың тиімділігіне кері әсері	3,07	3,8

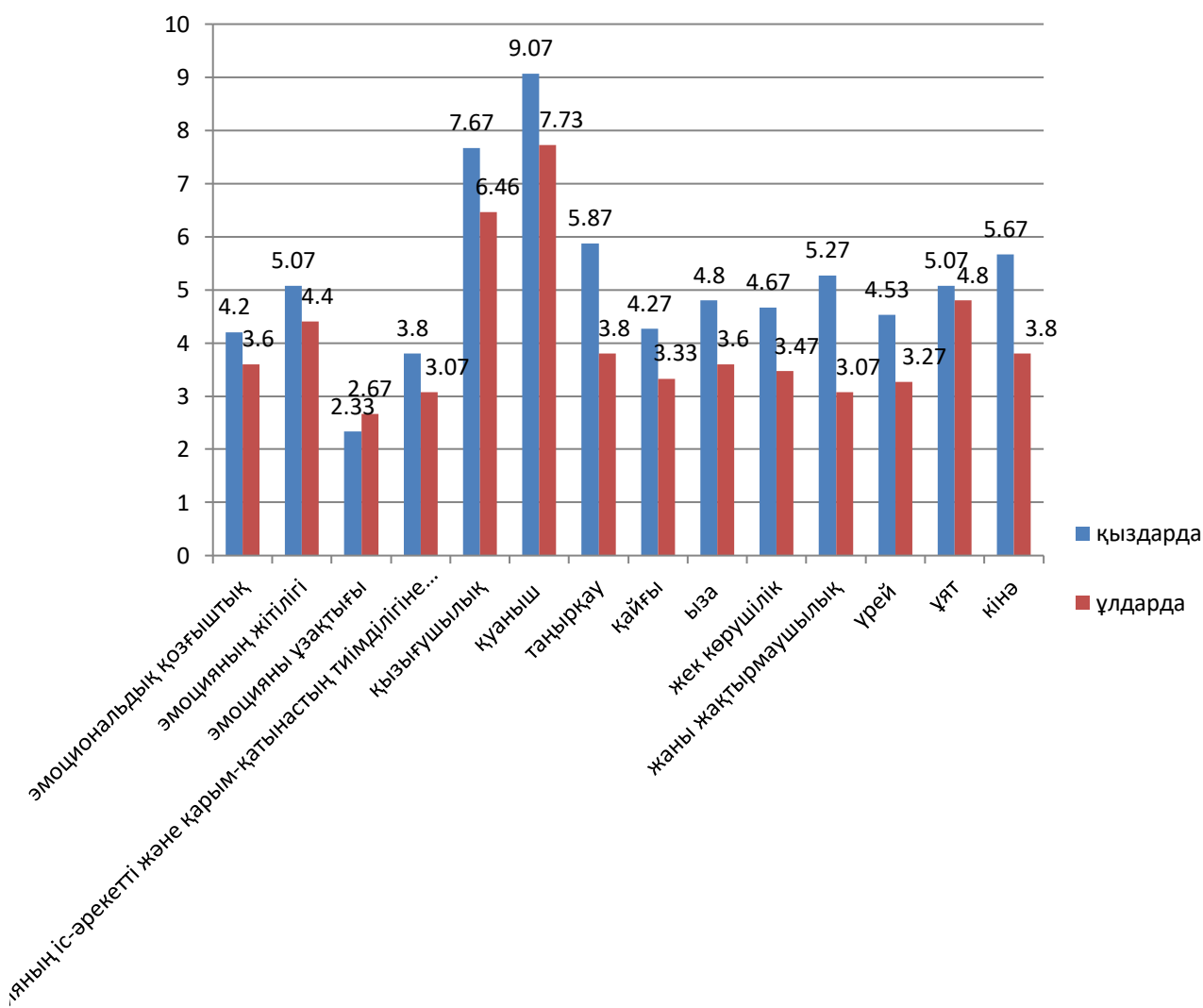
Ер бала мен қыз баланың эмоционалдығының көрінуінің алынған көрсеткіштерін талдау эмоционалдық саланың зерттелетін деңгейлік қасиеттерінің шынайы айырмашылығын анықтауға мүмкіндік береді. Тым жоғары орташа көрсеткіштер «эмоционалдық қозғыштық» шкаласы бойынша (4,2 және 3,6 балға сәйкес), «эмоция интенсивтілігі» (5,07 және 4,4 балға сәйкес), «эмоцияның іс-әрекетті және қарым-қатынастың тиімділігіне кері әсері» (3,8 және 3,07 балға сәйкес) әйелдерде тіркелген. Эмоционалдық әсерлердің интенсивтілігі мен ұзақтығы.

Эмоционалдық әсерлерді интенсивтілігі туралы негізінен адамның бойында қандайда бір эмоциогендік жағдайда байқалатын (зерттеулерде- әдетте емтихан алдында немесе одан

соң) вегативтік өзгерістердің ауқымдылығы бойынша бағалайды. Эмоционалдық бұл қасиеті көбіне реактивті деп атайды. Әртүрлі авторлармен бұл көрсеткіштерді қолданумен алынған мәліметтер біршама әрқилы, бұл біріншіден, әртүрлі жағдайлар ерлер мен әйелдер үшін әртүрлі эмоциогендік мәнге ие екендігімен, екіншіден, бір эмоциогендік жағдайға бір субъекті эмоционалды әсерлі, ал басқалары- қозғаушы ретінде қарайтындығымен түсіндіріледі.

Зерттеу нәтижелерін талдау және қорытынды.

Зерттеу жүргізілгеннен кейін аталған топтағы ер бала мен қыз баланың эмоционалдылығы туралы қорытынды шығаруға болатын мәліметтер алынған. (1-диаграмма).



Сурет 1. Қыз бала мен ер балалардың эмоционалдық ерекшелігі

Сонымен қыз бала мен ер бала эмоционалдық экспрессиясында айырмашылықтар бар, олар тәрбиелеу ерекшеліктерімен байланысты деген қорытынды жасауға болады. Тәрбиелеу процесінде ұлдардың бойындағы сезімталдық сезімі басылады, ал қыздарда керісінше басымдылыққа ие болады. Ер адам үшін эмоциясын ашық көрсету күлкі мен мазаққа тап болумен тең. Бұл ерлер мен әйелдердің жеке тұлғасының қасиеттерінің эмоционалдық ерекшеліктері бірдей емес, олардың сыртқы көріну дәрежесі де әртүрлі деген

қорытындылауға негіз бар. Ерлер мен әйелдерді әртүрлі эмоциялардың көрінуінде де ерекшеліктер бар екедігін де қосуға болады: әйелдер үшін «әдепке сай» саналатындар (көз жасына ерік беру, көңілшектік, қорқу және т.с.с.) ер адам үшін «әдепсіз» және керісінше ер адам үшін «әдепті» саналатындар (ашу және агрессия көрсету) әйелдер үшін «әдепсіздік» болмақ.

Эмоциялар қуаттылығымен, ұзақтылығымен және сезінуімен сипатталады. Физиологиялық мәліметтерге негізделе бастапқыда негізгі төрт эмоция аталады: сүйсінушілік-қуаныш, ашу және үрей, мұң.

Сөзсіз, жыныстық тиесілігіне байланысты эмоциялар мен сезімдердің көрінуінде айырмашылықтар бар. Сонымен, эмоциялық саланың айырмашылығының себебі, ең алдымен, базалық эмоцияларды басымдылық көрсетуінде, яғни саналы адамда және әртүрлі құрлықта өмір сүретін әртүрлі мәдениетті өкілдерінде бірдей көрінетін эмоциялардың жыныстық айырмашылықтар болады.

Әйелдерде мұң басымдырақ. Өйткені олар мұңды өздерінің эмоциялары ретінде өздігінен бағалай алады, яғни мұңға және өздерінің басқада эмоциялары мен сезімдеріне өзіндік баға беруге қабілетті, өйткені әйелді эмоционалды саласы біршама дифференцияланған және күрделі. Өмірінің алғашқы жылдарында қыз және ұл балалардың ашу эмоциясын көрсетудегі жиілігінде де, интенсивтілігінде де айырмашылық болмайды. Кейіннен ашу жиілігі мен интенсивтілігі ұлдарда артады да, қыздарда төмендейді. Әлеуметтік оқиғаларды қабылдауда әйелдер эмоциялық жағынан алғанда біршама қанығырақ болады, сондықтан да теріс жағдайлар ерлерге қарағанда, оларға басымырақ ықпал етеді, бұдан үрейді көрсетуге аса бейім емес ер адамдардан қарағанда әйелдерде үрейдің басымдылық танытуы көрінеді. Қуанышты көрсетуге бейімділіктің аса айырмашылықтары жоқ, яғни қуанышты көрсету немесе оның пайда болуы жеке басындағы ерекшеліктерге байланысты және бұл жерде жыныстық ерекшеліктерді еш қатысы жоқ.

Көптеген ғалымдар әйелдер эмоцияны көрсетуде біршама эмоционалды және еркін. Эмоцияны ер адамдар шешуін табу тиіс мәселе ретінде қабылдаған уақытта, әйелдер эмоцияны жақсы қабылдайды және бейнелейді. Әйел адам толқыған сәтте, жасына ерік беруі, белсенді түрде қолдарын қимылдатуы, өзінің сезімдерін эмоционалды сипаттауы мүмкін. Керісінше ер адам «толқытатын» жағдайларда, іштей «жинақталады», сыртқы әрекеттерін азайтады. Ол күшті стрестің ықпал етуімен кез-келген басқа адамнан толықтай оқшауланады: ол салмақты мәселені шешуі қажет. Әйел адам біреу қорлаған кезде жасқа ерік беруі мүмкін, өйткені қорлаудың астарында эмоционалды заряд бар, бірақ ер адам көп жағдайда өзін қорламақ болғанына мән бермейді. Ол айтылған сөзді көбіне тура мағына ретінде қабылдамайды.

Зерттеу қорытындысы.

Біздің жұмысымыздан алынған нәтижелер мен жасалынған қорытындылар арқылы ерлер мен әйелдер арасындағы кикілжіңдерді және отбасы мүшелерінен, әсіресе, жеткіншектік шақтағы балаларға жүйелі көмек көрсету, шиеленістерді болдырмау негізінде әртүрлі тренингтік жаттығулар өңдеп шығаруда пайдасы бар. Алынған зерттеу нәтижелерінің дәйектілігі мен сенімділігі. Теориялық эксперименттік зерттеулердің тұтастығымен, зерттеудің міндеттері мен мақсатына сәйкес әдістемелердің жиынтығын қолданумен, қолданылған әдістердің кешенді сипатымен, алынған мәліметтердің репрезентивтілігімен, эксперименттік материалдарды сапалы талдаумен, қамтамасыз етіледі.

Сонымен, ер адамдар мен әйелдерде эмоционалды «яғни бастан кешетін эмоция күші) бірдей, тек олардың сыртқы көріну деңгейі әртүрлі деген қорытынды жасауға болады. Сонымен бірге әйелдер мен ерлерде әртүрлі эмоциялардың көрінуі де өзгеше. Мысалы, әйелдер үшін «қалыпты» саналатындар (көз жасына ерік бері, сентиментальдық, қорқу және т.б.) ер адам үшін «әбестік» саналады және керісінше ер адам үшін «қалыпты» саналатындар (ашу-ызаны және агрессия таныту) әйелдер үшін «әбестік» болып келеді.

Еркек пен әйелге тән нұсқаулар мен оларды орындау жағдайы түрлі ұрпақта, этномәдени және діни топтар мен қоғамның түрлі жіктерінде алуан түрлілігімен ерекшеленеді.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Maiers D.G., Tuenj J.M. *Äleumettik psihologiya [Mätin]* / aud. G.Q.Aiqynbaeva, A.M.Aityşeva, B.Ş.Baijūmanova [j.t.b.] // *Ruhani jañğyru. Jaña gumanitarlyq bilim. Qazaq tilindegi 100 jaña oqulyq.*- Almaty, 2018
2. Kravchenko, .E. *Psihologiya emosii. Klassicheskie i sovremennye teorii i issledovaniya* / .E. Kravchenko. - M.: Forum, 2012. - 544 c.
3. Ekman, P. *Psihologiya emosii* / P. Ekman; Per. s angl. V. Kuzin; Pod nauch. red. E.P. İlin. - SPb.: Piter, 2013. - 240 c.
4. Ekman, P. *Psihologiya emosii. Ya zna, chto ty chuvstvues* / P. Ekman; Per. s angl. V. Kuzin; Pod nauch. red. E.P. İlin. - SPb.: Piter, 2012. - 334 c.
5. Jigitbekova B.D. *Toptyq psihoterapiya.* – Almaty: Ūlağat, 2008. – 196 b.
6. Namazbaeva J.İ. *Psihologiya және psihoterapiya.* izd. Print Express, Almaty, 2006, 20 p.l. – *uchebnik dlya vuza.*-242 b.
7. Jigitbekova B.D. *Oqytu ürdisinde psihologiyalyq treningti qoldanu* // *Abai atyndağy QazŪPU-niñ habarşysy. . . «Psihologiya» seriyasy, №3(52), 2017. – S.36-39.*
8. Jigitbekova B.D., Kanaeva S.T. – *Toptyq psihologiyalyq treningtegi psihogimmastikanyñ ornı және röli* // *Abai atyndağy QazŪPU-niñ habarşysy. . «Psihologiya» seriyasy, №4(53), 2017– S.61-66.*