

*Н.М. Иргебаева<sup>1</sup>, М.И. Акмусаева<sup>2</sup>*

*<sup>1</sup>«Тұран-Астана» университеті Нұр – Сұлтан қ, Қазақстан*

*<sup>2</sup>Азаматтық авиация академиясы Алматы қ, Қазақстан*

## МАЗАСЫЗДЫҚ ТҰЛҒАНЫҢ ЭМОЦИОНАЛДЫҚ КҮЙІ

### *Аңдатпа*

Мақалада мазасыздық күйінің тұлғаның сапалық ерекшеліктеріне әсері және оның психология ғылымындағы теориялық зерттелу мәселелері қарастырылады. Психологиядағы мазасыздық түсінігі - адамның әртүрлі жағдайларда тәжірибесіне байланысты түрлі жағымсыздықты сезіну қабілетін білдіреді. Кез-келген адамда уақытша және қалыпты деп аталатын алаңдаушылық деңгейі бар. Егер адам қаласа, оны жеңе алады. Ал мазасыздық ұзаққа созылса, адам өздігінен жеңе алмайды және бұл адамның денсаулығына жағымсыз әсер етіп, қалыпты күйін бұзады. Мазасыздық деңгейінің жоғарылауы түрлі аурулардың пайда болуымен қатар өмір сапасының едәуір төмендеуіне әкеледі. Мазасыздықтың психологиялық және физиологиялық көріністері бар, олар ғылымда белгілі бір әдістермен анықталады. Психологиялық белгілердің ішінде ең айқындары- бұлыңғыр мәселелер- негізделмеген шиеленіскен тәжірибелер.

Психология ғылымында мазасыздық - бұл жағымсыз коннотацияға ие эмоционалды күй. Мазасыздық жағдайындағы адам жағымсыз нәрсені күтуімен сипатталады, мысалы, оқиғалардың қолайсыз нәтижесі немесе жағымсыз салдар. Мазасыздық адамның әр түрлі жағдайда (қуаныш, қайғы, ұят, ашуланшақтық, қорқыныш және т.б.) күйді басынан кешуі. Мазасыздық психикалық жай-күймен байланысты, ол адамның эмоционалды күйі мен мазасыздықты білдіретін әртүрлі сезімдері. Мазасыздық психикалық жай-күймен байланысты, ол адамның эмоционалды күйі мен мазасыздықты білдіретін әртүрлі сезімдері. Мысалы: абыржу, алаңдаушылық, толқу, немқұрайлылық, шыдамсыздық, кідіріс және т.б. Мазасыздықты білдіретін психикалық күйдің басқа мағыналары да бар, олар: депрессия - мазасыздықпен бірге жүретін ұят психикалық күй; үгіт - бұл тек мазасыздық жағдайында ғана емес, сонымен бірге ашуланшақтық пен ашулану күйінде өтетін құбылыс; қайғы - бұл мазасыздықпен, алаңдаушылықпен, қайғы-қасіретпен бірге жүретін қалып, психикалық күй - бұл ақыл-ой жағдайы, зорлық-зомбылық - бұл психикалық күй, ұзақ уақыт мазасыздықпен бірге жүретін қайғы және т.б., сондықтан мазасыздық - қосарлы психикалық күйді білдіреді.

**Түйін сөздер:** мазасыздық, қобалжу, алаңдаушылық, алаңдаушылық деңгейлері, уақытша алаңдаушылық деңгейі, қалыпты алаңдаушылық деңгейі.

*Н.М. Иргебаева<sup>1</sup>, М.И. Акмусаева<sup>2</sup>*

*<sup>1</sup>Университет «Тұран-Астана» Нұр – Сұлтан қ, Қазақстан*

*<sup>2</sup>Академия гражданской авиации г.Алматы, Казахстан*

## ТРЕВОЖНОСТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЛИЧНОСТИ

### *Аннотация*

В статье рассматривается влияние тревожности на качественные характеристики человека и проблемы его теоретического исследования в области психологии. Понятие тревоги в психологии - это способность человека чувствовать различные дискомфорт в зависимости от опыта в разных ситуациях. У каждого есть уровень беспокойства, названный временным и нормальным. Если человек хочет, он может преодолеть это. И если беспокойство будет продолжаться долгое время, оно не сможет справиться само по себе, и это окажет негативное влияние на здоровье человека и нарушит нормальное состояние. Повышенный уровень тревожности, наряду с появлением различных заболеваний, приводит к значительному снижению качества жизни.

В психологической науке это эмоциональное состояние, которое имеет отрицательную коннотацию. Человек, который находится в состоянии беспокойства, характеризуется ожиданием чего-то плохого, например, неблагоприятным результатом событий или негативными последствиями. Тревога имеет психологические и физиологические проявления, которые можно

легко идентифицировать. Среди психологических симптомов наиболее очевидными являются размытые проблемы - необоснованные стрессовые переживания.

Тревожное состояние - это переживание человеком различных ситуаций (радость, печаль, стыд, гнев, страх и т. д.). Тревожность связана с психическим состоянием, которое представляет собой эмоциональное состояние человека и различные чувства, указывающие на тревогу.

Например: замешательство, беспокойство, возбуждение, безразличие, нетерпение, промедление и т. д. Существуют и другие значения психического состояния тревоги, а именно: депрессия - постыдное психическое состояние, сопровождающееся тревогой; Пропаганда - это явление, которое происходит не только в состоянии тревоги, но также в состоянии гнева и ярости; горе - это состояние ума, сопровождающееся тревогой, беспокойством, горем, психическое состояние - это состояние ума, насилие - это состояние ума, горе, сопровождающееся длительной тревогой, и т. д., поэтому тревога - это двойное состояние ума.

**Ключевые слова:** тревога, беспокойство, беспокойство, уровни тревожности, временные уровни тревожности, умеренные уровни тревожности

*N.M. Irgebaeva<sup>1</sup>, M.I. Akmusaeva<sup>2</sup>*

*<sup>1</sup>Turan-Astana University Nur-Sultan, Kazakhstan*

*<sup>2</sup>Civil Aviation Academy Almaty, Kazakhstan*

## ANXIETY OF THE PERSONEMOTIONAL STATUS

### *Abstract*

The article considers the impact of anxiety on the qualitative characteristics of man and the problems of his theoretical research in the field of psychology. The concept of anxiety in psychology is the ability of a person to feel different discomforts depending on the experience in different situations. Everyone has a level of anxiety called temporary and normal. If a person wants, he can overcome it. And if anxiety persists for a long time, it will not be able to cope on its own, and this will have a negative impact on human health and disrupt normalcy. Increased levels of anxiety, along with the emergence of various diseases, lead to a significant decline in quality of life. There are psychological and physiological manifestations of anxiety, which are determined by certain methods in science. The most obvious of the psychological symptoms - obscure problems - unjustified tense experiences.

In psychology, anxiety is an emotional state with a negative connotation. Anxiety is characterized by the expectation of something negative, such as an adverse outcome or adverse outcome. Anxiety is a person's experience in different situations (joy, sorrow, shame, anger, fear, etc.). Anxiety is associated with a mental state, which is a person's emotional state and various feelings that indicate anxiety. Anxiety is associated with a mental state, which is a person's emotional state and various feelings that indicate anxiety. For example: confusion, anxiety, excitement, indifference, impatience, delay, etc. There are other meanings of the mental state of anxiety, which are: depression - a shameful mental state accompanied by anxiety; Propaganda is a phenomenon that takes place not only in a state of anxiety, but also in a state of anger and rage; grief is a state of mind accompanied by anxiety, worry, grief, mental state is a state of mind, violence is a state of mind, grief accompanied by long-term anxiety, etc., so anxiety is a double state of mind.

**Keywords:** anxiety, worry, worry, anxiety levels, temporary anxiety levels, moderate anxiety levels

Психологиядағы мазасыздық дегеніміз - адамның әртүрлі жағдайларда тәжірибесіне байланысты түрлі жағымсыздықты сезіну қабілеті. Мазасыздық күйі тұлға психикасын бояп тұратын, оның танымдық іс-әрекеттерімен, ерік аумағымен жалпы жеке тұлғасымен байланысты сыртқы сипатымен қатар жүрегін процес [1,75]. Әр адамда уақытша және қалыпты деп аталатын алаңдаушылық деңгейі бар және егер адам қаласа, оны жеңе алады. Егер, мазасыздық ұзаққа созылса, адам өздігінен жеңе алмайды және бұл адамның денсаулығына жағымсыз әсер етіп, қалыпты күйін бұзады. Мазасыздық деңгейінің жоғарылауы түрлі аурулардың пайда болуымен қатар өмір сапасының едәуір төмендеуіне әкеледі. Мазасыздықтың психологиялық және физиологиялық көріністері бар. Психологиялық белгілердің ішінде ең айқындары - бұлыңғыр мәселелер - негізделмеген шиеленіскен тәжірибелер. Мазасыздық пен қанағаттанбаушылық — дамудың алғашқы шарты және мазасыздықтың белгілері, ол тұлғаның дамуы үшін көрсетілген жиынтық белгілері болып келеді. Адам шамадан тыс сыртқы күштерге (сыртқы факторларға) қарсы тұра алмаған кезде жағымсыз сезімдері артады. Осындай қолайсыз жағдайлардың

салдарынан стресс пайда болады (стресс - қазақша зорығу дегенді білдіретін ағылшын сөзі). Стресстің алғашқы көрінісі мазасыздық деп аталады. Мазасыздық адамның әр түрлі жағдайда (қуаныш, қайғы, ұят, ашуланшақтық, қорқыныш және т.б.) күйді басынан кешуі. Мазасыздық психикалық жай-күймен байланысты, ол адамның эмоционалды күйі мен мазасыздықты білдіретін әртүрлі сезімдері. Мысалы: абыржу, алаңдаушылық, толқу, немқұрайлылық, шыдамсыздық, кідіріс және т.б. Мазасыздықты білдіретін психикалық күйдің басқа мағыналары да бар, олар: депрессия - мазасыздықпен бірге жүретін ұят психикалық күй; үгіт - бұл тек мазасыздық жағдайында ғана емес, сонымен бірге ашуланшақтық пен ашулану күйінде өтетін құбылыс; қайғы - бұл мазасыздықпен, алаңдаушылықпен, қайғы-қасіретпен бірге жүретін қалып, психикалық күй - бұл ақыл-ой жағдайы, зорлық-зомбылық - бұл психикалық күй, ұзақ уақыт мазасыздықпен бірге жүретін қайғы және т.б., сондықтан мазасыздық - қосарлы психикалық күйді білдіреді. Теориялық маңыздылығы - «мазасыздықтың» психикалық жағдайы - күрделі құбылыс. Бұл жағдайды тудыратын жағдаяттар жағымды (бақытты жағдайға сенбілмеу) немесе теріс, жағымсыз (болжанған іс-әрекет орындалмаса) болуы мүмкін. Адам алаңдаушылық білдірген кезде, өзін толғандыратын сұрақтың жауабын іздейді. Мазасыз сәттерде адам жиі демалуға, медитацияға, өзімен өзі іштей сұхбаттасуға (монолог басым болады) және басқа адамдармен араласқаннан гөрі өзінің мазасыз ойларына өзі жауап іздейді. Мұндай күйзеліске душар болған адам жасаған әрекеті туралы ұзақ уақыт ойлануы, ренжуі, ұялуы немесе ашулануы мүмкін. Бұл дабыл күйінің ұзақтығын білдіреді. Дене қызуы өзгеріп: қызба немесе суық тер бөлінеді.

«Мазасыз» психикалық күйдің ең көп таралған физиологиялық ерекшеліктерінің көріністері: жүрек соғуының өзгеруі, енгігу - ашу, жиі көзді жыпылықтату - қайғы, қызару - ұят.

«Мазасыздандыратын» психикалық күйдің кинематикалық белгілерінің көріністері: адам өткен жағдайды басынан кешіреді, дегбірі кетіп, ойналып, өкінеді, өзін-өзі жейді.

Қазіргі психологияда ғылыми зерттеулердің пәні болып табылатын психикалық жағдайлар арасында "anxiety", кейде "anxiousness" терминіне көп көңіл бөлінеді. Бұл қазақ тілінде "мазасыздық", "дабыл" дегенді білдіреді. Латын тіліндегі "angusto" терминінен шыққан. Р.С. Немовтың анықтамасында: «мазасыздық - белгілі бір әлеуметтік жағдайдағы мазасыздық, қорқыныш және уайымның жоғары деңгейінің тұрақты немесе жағдаяттық сипаты» [2,35]. Ал, А.М. Прихожан: «мазасыздық - бұл қауіпті қабылдаумен байланысты эмоция немесе эмоционалды ыңғайсыздық» деп түсіндірді [3,12]. Л. А. Китаев-Смык психологиялық зерттеулерінде Ч.Спильбергер ұсынған «жеке алаңдаушылық» және «жағымсыз алаңдаушылық» түрлерін қарастырады [4, С.21-24]. И.В. Имедадзе мазасыздықты бастапқы фрустрация қауіпі бар жағдай мерзімінен бұрын өтелмеген кезде туындайтын бұзылумен тікелей байланыстырады [5, С.49-57].

Психологияда мазасыздықтың екі түрі қарастырылады. Біріншісі – ситуативті, яғни объективті түрде алаңдауды тудырып отыратын нақты жағдайдың арқасында болатын мазасыздық. Бұл күй адамның бойында болғалы тұрған келеңсіздіктер мен өмір қиындықтарының алдында пайда болуы мүмкін. Мұндай күй тек қалыпты ғана емес, сондай - ақ жағымды рөл де атқарады. Ол адамды орын алған мәселеге жете дайындалуға итермелейтін механизм түрінде жүреді. Келесі түрі – жеке мазасыздық. Ол өмірдің кез келген жағдайларын, тіптен алаңдауды қажет етпейтін жағдайларында да мазасыздануға бейімділігінен байқалатын адамның жеке белгісі. Ол адамның үрейімен, белгісіз қауіпті сезінуімен, кез келген жағдайды жағымсыз және қауіпті деп қабылдауға дайындығымен сипатталады.

Осындай күйдегі бала әрдайым сақ, көңіл-күйі төмен болады және айналасымен толыққанды байланысқа түсе алмайды, себебі ол өзін қоршаған әлемді қорқынышты өзіне қауіпті деп санайды. Балада жеке мазасыздық басымдау келеді. Эмоциялары мен сезімдері өмір шындығын қайғырулар түрінде бейнелеп отырады. Сезімдерді басынан кешірудің түрлі формалары (эмоция, аффект, көңіл-күй, стресс, құштарлық) адамның эмоциялы аймағының жиынтығын құрайды. Балалардың өмірінде де эмоциялар маңызды рөл атқарады: болмыстыққа қарай қабылдауға және оған орай әрекет етуге көмектеседі. Эмоциялар баланың мінезінен байқала отырып, ересек адамды балаға не нәрсенің ұнайтынын, не нәрсеге ашуланып не болмаса ренжіп тұрғанынан хабардар етеді. Баланың эмоциялары оның бет әлпетінен, жүріс-тұрысынан, тіптен бүкіл мінез-құлқынан оңай танылады. Кез-келген адамда уақытша және қалыпты деп аталатын алаңдаушылық деңгейі болатынын анықтаған. Алайда, егер мазасыздық ұзаққа созылса, адам өздігінен жеңе алмайды және бұл өміріне әсер етіп, сонынан мазасыздық жоғарылайды. Мазасыздық деңгейінің ширығуы әртүрлі аурулардың пайда болуымен және өмір сапасының едәуір төмендеуіне әкелуі мүмкін.

Мазасыздықтың психологиялық және физиологиялық көріністері бар. Психологиялық белгілердің ішінде ең айқындыры: - бұлыңғыр мәселелер - негізделмеген шиеленіскен тәжірибелер

- жаман, жағымсыз алғышарттар
- үнемі қиындықты күту
- көңіл-күйдің төмендеуі
- депрессиялық немесе мазасыз ойлар
- өзіңіздің өміріңізбен жақындарыңыздың өмірі үшін қорқу
- тұрақты күй кернеуі, ширығуы
- ұйқы тыныштығының бұзылуы
- өзіне деген сұраныстың артуы [6, С.11-20].

Мазасыздықтың физикалық белгілерінде денені іс-әрекетке дайындайтын физиологиялық өзгерістермен байланысты - вегетативті жүйке жүйесі қозғалысы ішкі дене мүшелері жұмысының өзгеруіне әкеледі.

Мазасыздықпен үнемі бірге жүретін белгілер:

- тез тыныс алу- жүрек соғу жиілігін үдету- әлсіздік сезімі- жұтқыншақ
- терінің қызаруы немесе ағаруы- терлеудің жоғарылауы- құрғақ аузы және т.б.

Мазасыздық әртүрлі факторларға, себептерге байланысты болуы мүмкін, әйтсе де әсіресе әлеуметтік және психологиялық факторлардың әсерінен туындайтын адамның жүйке жүйесінің өзіндік ерекшеліктерінің жиынтығы маңызды рөл атқарады деген пікір басым. Мазасыздық, жүйке жүйесінің ерекшеліктері (әлсіздік), балалық шақтағы нашар тәрбие, отбасылық орта, жағымсыз өмірлік тәжірибе, көптеген жарақаттардың, психологиялық және физикалық жарақаттың салдары; ауру; Созылмалы шаршау; Өзін-өзі төмендете бағалауы; Тұлғааралық қатынастардағы әртүрлі проблемалар мен қақтығыстар; Дене белсенділігінің жеткіліксіздігі (немесе толық болмауы) және релаксация, алкогольді теріс пайдалану және т.б. [7, С.32-39].

Мазасыздықтың түрлері мазасызданудың сипатына байланысты. Жеке адамдағы алаңдаушылық - бұл өтетін немесе қазіргі оқиғамен байланыссыз мазасыздық. Адамның өзін қоршаған айналасындағы әлемді қауіпті және қауіпсіз деп қабылдауымен байланысты [8, С. 104-113], немесе реактивті мазасыздық

Мазасыздық - бұл адамның өмірінде кездескен оқиғасына немесе сол кездегі жағдайына реакциясы. Мысалы, емтиханға немесе мекемеде әңгімелесуден бұрын біраз уайымға салыну жиі кездеседі. Бұл тәжірибе бәріне ортақ. Мұндай мазасыздық жұмылдыру функциясын атқарып сәтсіздіктің қауіпін азайтып, алдағы іс-шараға дайындалуға бағыттайды [9,75]. Мазасыздықтар тұлғааралық қақтығыстар мен қарым-қатынастағы қиындықтардан туындайды. Басқалармен өзара әрекеттесудің қажеттілігін түсіну арқылы пайда болатын әлеуметтік: кездесулер, тікелей байланыс және т.б. Өзін-өзі имидж туралы шамадан тыс сұраныс (күтілетін) және өзін-өзі төмен бағалау, «Мен қалаймын» және «Мен аламын» арасындағы сәйкессіздік; Таңдауда туындаған мазасыздық - бұл шешім қабылдау процесінде пайда болатын және таңдау қажеттілігімен байланысты туатын эмоция.

Жағдайдың жеткіліксіз дәрежесі бойынша: жеткіліксіз уайым - бұл өмірдегі әртүрлі қиындықтар мен проблемаларға (отбасы, жұмыс топтары, оқу әрекеттері) табиғи жауап. Ол қауіп деп саналады [10, С. 3-24]. Дифференцияланған эмоциялар теориясында мазасыздық феномені күрделі және қорқыныштың басым эмоциясынан, қорқыныштың бір немесе бірнеше негізгі эмоциялармен - қорқынышпен, ашуланғыштықпен, кінәмен, ұялшақтармен және қызығушылықпен өзара әрекеттестігінен тұрады.

Үрейленудің табиғатын З. Фрейд психоаналитикалық бағытында адам өмірінде орын алған белгілі бір уайымдар: әрекеттер, импульстер, ойлар немесе естеліктер, - азап шегетін немесе қатты үрей тудыратын әрекеттер санадан ығыстырылады, ал болған оқиғаны жадыдан ығыстыруға әкелген күштер олардың санасында қалпына келтірілуіне кедергі келтіріп жұмылдыратынын зерттеген [11, С. 44-48.]. Негізінде ығыстыру шешуші мәні бар күшті дабыл [12, С. 81-89.]. Үрей - сырттан қауіп төнгенде уайымдап, "Эго" функциясы болып табылатын эмоциялық жағдай және оны қарсы алу немесе болдырмау қажет болатын қауіп туралы адамға ескертуге жеке тұлғаның әрекет жасауға қауіп төндіретін жағдайларда адаптивті тәсілімен мүмкіндік береді [13.]. Ығыстыруды бастапқы қорғаныс механизмі ретінде қарастыруға болады, ол адамды мазасызданудан арылтады. Бірақ жиі ығыстырылған ойлар мен пайымдаулар саналық деңгейде ұстап тұра алмайды, олармен бірге сыртқа шығып, олармен байланысты дабыл қағылады. Осының салдарынан әртүрлі қосымша қорғаныс механизмдері әрекет ете бастайды, олардың функциясы - тыйым салынған импульстарды тежейтін "бөгетті" нығайту. Олар: алмастыру, рационализация, реактивті білім беру, проекция, регрессия, сублимация және оқшаулау (интеллектуализация) [14, С.3-5.]. Ығыстыру "Эго" қатерінің (өзін-өзі бағалаудың негізгі қауіп) болуына, жай

қолайсыздықпен байланысты. Одан әрі зерттеулер көрсеткендей: ығыстыру себебі ("Эго" қауіп) жоғалса, ығыстырылған мазмұн санаға оралады. Егер қауіп жойылса, онда ығыстырылған материал үшін сана деңгейіне қайта оралу қауіпсіз болады [15,113].

А. Адлер мазасыздықты невроз симптомы ретінде қарастырды, ал бұл көптеген мінез - құлық бұзылыстарын қамтитын диагностикалық бір мәнді термин ретінде қарастырды. "Невроз-бұл индивидуумның табиғи, логикалық дамуы, салыстырмалы түрде белсенді емес, өзіміздікке ұмтылатын, сондықтан әлеуметтік қызығушылықтың дамуында кідіріс бар, Біз өмірдің ең пассивті, қараңғыланған стилінде үнемі байқаймыз" [16, 53-85]. Неврозбен ауыратындар-бұл ерте балалық шағында олардың физикалық азап шегуі, немесе оларды шамадан тыс басып озуы, немесе қабылдамауы себебінен дұрыс емес өмір сүру стилін таңдаған адамдар. Неврозбен ауыратын науқастың өмірі өзін-өзі бағалауға тұрақты қауіп-қатер сезімімен, сенімсіздік және жоғары сезімталдық сезімімен ұштасады. К. Хорнидың тұлғаның әлеуметтік-мәдени теориясында мазасыздану этиологиясы тұлғааралық қарым-қатынаста қауіпсіздік сезімінің болмауы болып табылады[17, 201].

Ата-аналармен қарым-қатынаста баланың қауіпсіздік сезімін бұзатыны, базальдік алаңдаушылыққа әкеліп соқтырады, демек, невротикалық мінез-құлықты бала мен ата-ана арасындағы бұзылған қарым-қатынаста іздеген жөн. Егер бала махаббат, өзін қабылдауды сезсе, ол өзін қауіпсіз сезінеді, және, ең алдымен, қалыпты дамиды. Егер бала өзін қауіпсіз сезінбесе, онда оның ата-анасына қатысты дұшпандық дамиды және бұл дұшпандық, соңында базальды алаңдаушылыққа айналып, әрқайсысына (сол жерде) бағытталатын болады. Хорни қорқыныш пен үрей арасында салыстыру жүргізген. Қорқыныш-қолма-қол қауіптілікке пропорционалды реакция, ал дабыл-елестететін қауіптілікке өлшеусіз реакция. Қорқыныш пен үрей - елестететін қауіпке барабар реакциялар, бірақ қорқыныш жағдайында қауіп анық, объективті, ал үрейленген жағдайда ол жасырын, субъективті. Дабылдың қарқындылығы осы адам үшін бұл жағдай бар мағынаға пропорционалды.

Үрейді тудыратын жағдайлар мен биохимиялық факторлар. Оған кіретін аффектілердің комбинациясына байланысты үрейленудің түрлерін бөліп көрсетуге болады. Үрей синдромы жеке индивидтерде әртүрлі болады оның ең басым түрі қорқыныш болып табылады. Америкалық белгілі үрейді зерттеуші Ч.Д. Спилбергер жағдайлық мазасыздану (ЖМ) және тұлғалық мазасыздану (ТМ) ретінде үрейленуді зерттеген [18, С. 12-24]. Мазасыздықты ЖМ және ТМ-ға бөлу психологиялық зерттеуге берік кірді және тек теорияда ғана емес, диагностикалық және эксперименталды практикада да өте ыңғайлы болды.

ЖМ конгруэнт индивид үшін нақты немесе елестететін қауіп бар факторлардың әсерінен туындаған уақытша эмоциялық жағдай. ТМ өзінің жеке басына қауіп-қатерді қабылдау үрдісімен және тіпті аз қауіп-қатер немесе кернеу жағдайында ЖМ өсуімен әрекет етуге дайындығымен анықталатын өте тұрақты жеке қасиеттерді көрсетеді. Басқаша айтқанда, мазасыздық жеке тұлғаның алаңдаушылық жағдайындағы бейімділігіне қатысты тұрақты жеке айырмашылықтарды сипаттайды. Адамның дабыл күйлерінің жиілігін және қарқындылығын бекітетін өмірлік тәжірибесі жеке тұлға белгілері ретінде үрейленудің қалыптасуына тікелей әсер етеді. ТМ оның өзектілігі кезінде ЖМ-ның жұмыс істеу ерекшеліктерін анықтайды, демек, мұндай жағдайда базальды болып шығады[19, 60-61]. А. М. Прихожанның қарастыруы бойынша үрейлену сияқты эмоционалды күйзелу жайсыздық, қауіптілік. Мазасыздық-ұзақ уақыт бойы сақталатын тұрақты жеке білім. Ол өзінің ынталандыру күші мен орнын толтырушы және қорғау көріністері басым мінез-құлқында іске асырудың константалық формалары бар. Мазасыздықтың пайда болуы мен бекітілуі гипертрофиялық сипатқа ие болатын баланың жетекші жас қажеттілігінің қанағаттанбауымен байланысты. Жасөспірімдік жасқа дейін алаңдаушылық отбасылық бұзылулардың кең шеңберінің туындысы болып табылады. Жасөспірімдік жаста талқыланатын конструктивтік "мен - концепция" ерекшеліктерімен, өзіне деген қарым-қатынас арқылы тұрақты тұлғалық білім беру формасына ие болады. Мазасыздықты бекіту және күшейту механизмі теріс эмоционалды тәжірибені жинақтау мен тереңдетуге алып келетін" тұйық психологиялық шеңбер " ретінде көрінеді. Ол өз кезегінде жағымсыз болжамдық бағалауды туындатқан және көп жағдайда алаңдаушылықтың ұлғаюына және сақталуына ықпал етеді.

Мазасыздық тұлғаның, мінез-құлықтың, іс-әрекеттің дамуына жағымды немесе жағымсыз белгі бола алады. Жасөспірімдерде мазасыздық ішкі және сыртқы факторлардың әсерінен (оқу іс-әрекеті жағдайында да) күшейеді. Гормоналды қалпына келтіру психоэмоционалды аймаққа әсер етеді. Жалпы өмірде қобалжу, мазасыздану қалыпты жағдай деп танылды. Кейде бұл тіпті пайдалы: егер біз бір нәрсе туралы алаңдасақ, оған көп көңіл бөліп, көп жұмыс істейміз және

жақсы нәтижеге қол жеткіземіз. Бірақ кейде алаңдаушылық негізсіз және өмірге кедергі келтіруі мүмкін. Бұл мазасыздықтың бұзылуы - арнайы емдеуді қажет ететін ауру. Неліктен мазасыздықтың бұзылуы пайда болады? Көптеген психикалық бұзылулар сияқты, ешкім алаңдаушылық тудыратын нәрсені нақты айта алмайды: Мазасызданудың бірнеше факторлары - генетикадан бастап травматикалық тәжірибеге дейін болуы мүмкін. Біреудің мазасыздығы мидың белгілі бір бөлігінің қозуынан, біреудің менмен гормондары - серотонин мен норэпинефрин әсерінен туындайды, ал біреу басқа психикалық аурулармен ауырады.

Тұлғаның қалыптасып дамуында ата-аналармен қатар мектептің, қосымша білім беру орындарының ролі ерекше. Мектептегі алаңдаушылық - бастауыш сынып мұғалімдері мен мектеп психологтарының жиі кездесетін мәселелерінің бірі. Бұл ерекше назар аударуды қажет етеді, өйткені бұл баланың қабілетсіздігінің белгілеріне, яғни оның барлық өмірлік іс-әрекеттеріне теріс әсер етеді: бұл тек сыныптарға ғана емес, сонымен қатар сабақтан тыс қарым-қатынасқа, денсаулыққа және жалпы психологиялық денсаулығына әсер етеді. Бұл мәселе мектеп өмірінде мұғалімдер мен ата-аналар үшін «жақсы» болған кезде күрделене түседі. Олар әрдайым сабақтарды оқиды, мұғалімдердің барлық тапсырмаларын орындауға тырысады және мектептің ережелерін бұзбайды. Бір жағынан, бұл мектептегі жоғары мазасыздықтың түрі ғана емес, сонымен қатар ата-аналар мен мұғалімдер «білмейтін», «немқұрайлы», «тәртіпсіз» деп санайтын «қиын» балалар мәселесінде болып келеді.

Адамның қажеттіліктеріне қанағаттанбаушылық жас шамасына, әлеуметтік өмір талаптарының сақталмауына, қоғамдағы құндылықтардың нормативтік жүйесінің бұзылуына, тұлғаның әлеуметтік мәртебесіне әсер етудің төмен деңгейіне, өзін-өзі бағалаудың төмен немесе жоғары деңгейіне байланысты. Әрбір адам басқалармен өзара іс-қимыл жасауға, өзін тануға, өзін анықтауға, басқалардың алдында өзін бекітуге жағдай жасау-бұл балалардың ата-аналарымен бүгінгі қарым-қатынасында болатын процесс.

Барлық эмоционалдық құбылыстар жеке субъективті және материалдық мазмұнмен сипатталады. Барлық қажеттіліктерді қанағаттандыруға қабілетсіздікпен байланысты эмоциялар сияқты шамадан тыс эмоциялық зорлау теріс эмоцияларға байланысты. Адамның мақсаттарына, ағзада болып жатқан физиологиялық процестерге кедергі келтіретін әлеуметтік ортадағы қажеттілікті, өзгерістерді және жағдайларды қанағаттандыруға қабілетсіздікті тудыратын жағдайлар. Мазасыздықты жеке басының қасиеті ретінде өлшеу өте маңызды, өйткені бұл қасиет көптеген жеке қасиеттерді қамтиды. Мазасыздықтың белгілі бір деңгейі адамның белсенді мінез-құлқының міндетті және табиғи белгісі. Олардың әрқайсысының оңтайлы немесе қасақана болсын, өзіндік мазасыздық деңгейі болады. Осыған байланысты мазасыздық өзін-өзі бағалауда, өзін-өзі бақылау мен өзін-өзі тәрбиелеудің маңызды құрамдас бір бөлігі болып табылады.

Адам өз эмоцияларын басқару дағдыларын менгере отырып, өздерін сыртқы қауіптерден толық қорғай алады деген қорытынды жасауға болады.

#### *Қолданылған әдебиеттер тізімі*

1. *Psihologiya zdorov'ya: Uchebnik dlya vuzov / Pod red. G. S. Nikiforova. – SPb.:Piter, 2006.– 607 s.*
2. *Nemov R.S. Psihologiya: Ucheb. Posobie dlya studentov vyssh. ped. ucheb. zavedenij: V 3 kn. - kn.*
- 3: *Psihodiagnostika. Vvedenie v nauchno - psichologicheskoe issledovanie s elementami matematicheskoy statistiki - 3-e izd. - M.: Gumanit. Centr VLADOS, 1998. - 632 s.*
3. *Prihozhan A.M. Trevozhnost' u detej i podrostkov: psichologicheskaya priroda i vozrastnaya dinamika. - M.: Prosveshchenie, 2000. - 304s.*
4. *Kitaev-Smyk L.A. Psihologiya stressa. –M., 1983.-368 s.*
5. *Imedadze I.V. Trevozhnost' kak faktor ucheniya v doshkol'nom vozraste // Psichologicheskoe issledovanie, Tbilisi, 1966g. S.49-57.*
6. *Astapov V. M. Funkcional'nyj podhod k izucheniyu sostoyaniya trevogi // Prikladnaya psichologiya. 1999. № 1. S. 41-47.*
7. *Gabdreva G.SH. Osnovnye aspekty problemy trevozhnosti v psichologii. // Tonus. - 2000. - № 5. - S.32-39*
8. *Borozdina L.V., Zaluchenova E.A. Uvelichenie indeksa trevozhnosti pri raskhozhdenii urovnej samoocenki i prityazanij // Vopr. psichologii. 1993. № 4. S. 104-113.*
9. *Rejkovskij YA. Eksperimental'naya psichologiya emocij. M.: Progress, 1979. 392 s.*

10. Borozdina L.V., Pukinska O.V., SHCHedrova L.V. Verifikaciya «triady riska» na materiale pervichnoj arterial'noj gipertonii // Vestn.Mosk. un-ta. Ser.14. Psihologiya. 2002. S. 3-24
11. Sidorov K.R. Psihosomaticheskie zabolevaniya: problema etiologii i prognoza // Destruktivnost' cheloveka: fenomenologiya, dinamika, korrekciya. Materialy 2-j Regional'noj nauch.-prakt. konf. Izhevsk; Votkinsk, 2003. S. 44-48.
12. Sidorov K.R. «Triada riska» i ee svyaz' s sostoyaniem psihosomaticheskogo zdorov'ya v yunosti // Psihol. zhurn. 2006. T. 27, № 6. S. 81-89.
13. Levin, K. Motivaciya i vospriyatie v norme i patologii. - M.: Prosveshchenie, 2011. - 330 s.
14. Sidorov K.R., Krohina I.G. Issledovanie prichin trevozhnosti uchashchihsya // Novoe obrazovanie. 2013. № 1. S. 3-5.
15. Solov'ev V.N. Adaptaciya, stress, zdorov'e: ucheb.-metod. posobie. Izhevsk: Izd. dom «Udmurtskij universitet», 2005. 1110[1] s.
16. Adler R., Koen N. Psihonejroimmunologiya: kondicionirovanie i stress//ezhegodnoe obozrenie psihologii. 1993. Tom. 44. S. 53-85.
17. Horni K. Nevroticheskaya lichnost' nashego vremeni. Samoanaliz. –M.: Ajris-press, 2004.- 464s.
18. Spilberger, CH.D. Konceptual'nye i metodologicheskie problemy issledovanie trevogi. // Stress i trevoga v sporte. Mezhdunarodnyj sbornik statej M.: Fizkul'tura i sport, 1983. -S. 12-24.
19. Prihozhan A.M. Psihologiya trevozhnosti: doshkol'nyj i shkol'nyj vozrast. SPb.: Piter, 2007. 192 s.