

Өзімді түсіну

Интенсивті
эмоциялар мен
күшті сезімдер
туралы
балаларға
арналған
нұсқаулық



Мэри К. Лэмия, PhD

Өзімді ТҮСІНУ

Мэри К. Ламия, (PhD)

Балаларға
арналған
интенсивті эмоция
және күшті
сезімдер туралы
нұсқаулық

Америка Психологиялық қауымдастығы
Вашингтон, Колумбия

Бұл кітап маған өздерінің интенсивті эмоциялары мен күшті сезімдері туралы айтып берген барлық балаға арналады. Барлық құқықтар сақталған. АҚШ-тың 1976 –шы жылғы авторлық құқық заңы бойынша бұл еңбектің ешқандай бөлімі баспаның алдын-ала жазбаша рұқсатынсыз кез келген түрде немесе кез келген әдіспен шығарылмайды немесе таратылмайды, мәліметтер базасында немесе іздеу жүйелерінде сақталмайды.

MAGINATION PRESS баспасынан шыққан.

Америка Психологиялық қауымдастығы

Вашингтон, Колумбия округы 20002.

Біздің кітаптар туралы толық ақпарат алғыңыз келсе бізге хат жазыңыз немесе 1-800-374-2721 нөміріне хабарласыңыз немесе www.apa.org/pubs/magination веб-сайтына кіріңіз.

Кітапты және мұқабасын безендірген: Naylor Design, Inc., Вашингтон, Колумбия округы.

Басып шығарған: Worzalla, Stevens Point, Wisconsin

Конгресс кітапханасы, Мэри К.Ламия

Өзімді түсіну: интенсивті эмоция және күшті сезімдер туралы балаларға арналған нұсқаулық/ Мэри К.Ламия.

Библиографиялық сілтемелер:

ISBN-13: 978-1-4338-0889-0 (hbk. : alk. paper)

ISBN-10: 1-4338-0889-7 (hbk. : alk. paper)

ISBN-13: 978-1-4338-0890-6 (pbk. : alk. paper)

ISBN-10: 1-4338-0890-0 (pbk. : alk. paper) 1. Emotions in children—Juvenile literature. 2. Emotions—Juvenile literature. I. Title.

BF723.E6L35 2011

155.4'124—dc22

2010023483

Алғашқы басылым, қыркүйек 2010 жыл

Мазмұны

Өзіңді өзің таны	9
Бірінші тарау. Эмоцияларыңды сезіну	11
1-бөлім. Ғылым және эмоциялар	13
2-бөлім. Көңіл-күй, эмоциялар және сезімдер	17
Екінші тарау. Өзіндік сана сезімі	20
3-бөлім. Ыңғайсыздану	22
4-бөлім. Кінәлі сезіну	28
5-бөлім. Ұялу	33
6-бөлім. Мақтаныш	38
Үшінші тарау. Қорқыныш сезімі	43
7-тарау. Мазасыздық	45
8-бөлім. Қорқу	53
9-бөлім. Жиіркену	60
Төртінші тарау. Жабырқау сезімі	67
10-бөлім. Жалғыздық	69
11-бөлім. Көңілсіздік	73
12-бөлім. Қамығу	79

Бесінші тарау. Жақсы көңіл-күй сезімі 85

13-бөлім. Шаттық, қуаныш және бақыт 87

14-бөлім. Махаббат және қызығу 93

Алтыншы тарау. Қызба сезімдер 99

15-бөлім. Ашу 101

16-бөлім. Қызғаныш және іштарлық 107

Өзіңді тануды жалғастыра бер 114

Өзіңді-өзің таны

Біздің ішкі дүниеміз түрлі ақпараттарға толы. Бірақ оның тілі өзгеше – эмоция тілі. Егер сол тілді түсіне алсаң, онда өзіңнің сана-сезіміңді, әлеуметтік қатынастарды, шешім қабылдау дағдыларын, өзіңді бақылауды жақсартып, әрекет етіп, мақсаттарыңа жету қабілетін арттыра бересің. Яғни, өзіңді бұрынғыдан да жақсы түсінер едің! Бәлкім сен эмоцияның қайдан шығатынын және күшті сезімдердің қандай болатынын білген кезде таң қалатын боларсың. Бұл кітап саған белгілі бір эмоциялардың, сезімдер мен ойлардың қайдан туындайтынын және кей кездері оларды бақылаудың неліктен соншалықты қиын болып кететінін түсінуге көмектеседі. Осы кітаптағы кеңестер арқылы сен өзіңді қалай дұрыс көрсету керектігін білесің және сол арқылы басқа адамдардың да өзіңді түсінуіне жол ашасың. Сонымен қатар, басқа адамдардың да эмоцияларын түсінуді үйренесің.

Кітаптағы Психологиялық жазбалар да сені қызықтыруы мүмкін. Ол жерде эмоцияны зерттеп жүрген психологтардың нақты зерттеулері жазылған. Мысалы, сен көңілсіздіктен шынымен де қашып құтыла аласың ба? Белгілі бір иістер сенің жақсы көретін нәрсенің әсер ете ме, бұзық балалар шынымен де өздерін бағалай алмай ма, күлкі адамға қуаныш сыйлай ма? Осындай психологиялық жазбалар зерттеушілердің анықтаған тәжірибелерін өзіңдікімен салыстыруға мүмкіндік береді. Кітапқа өзің жайлы тереңірек ойлану үшін викториналарды да қостым.

Мысалы, сен өзіңнің бойыңнан қызғаныш, іштарлық, қорқыныш секілді қасиеттердің бар немесе жоқ екендігін білесің бе? Сондай-ақ, әр тараудың соңында мен алдыңғы тараудағы үйренгендеріңді қайтадан еске түсіру үшін бірнеше сұрақтар қоямын.

Мен психолог болғандықтан көптеген жастар менімен ойларымен, сезімдерімен және тәжірибелерімен бөліседі. Осы кітапта мен балалардың өздерінің интенсивті эмоциялары мен күшті сезімдері туралы айтқандарын ортаға салдым. Сен де өзіңнің солар сияқты сезімде болғаныңды байқайсың. Осы ақпараттар арқылы сен де өз эмоцияларыңды және оның қандай сезімге түсіретінін түсіне бастайсың деген үміттемін.

Өзіңді түсінуде саған сәттілік тілеймін!

Доктор Мэри

Бірінші тарау



Эмоцияларыңды сезіну

Сен эмоцияны және содан туындайтын сезімдерді елемейтініңді елестетіп көрші. Егер солай болса, онда сен бұзылған тағамды еш жиіркенбестен жеп, қауіпті жағдайда селт етпестен тұра берер едің және саған үнемі зиян тигізетін досыңның жамандығына да көңіл бөлмес едің. Тіпті өзінді біреудің жақсы көретінін сезіне алмай, сыйлық алсаң да қуанбас едің! Демек, эмоцияның негізгі мақсаттарының бірі – белгілі бір жағдай туралы оған жауап беруге немесе шешім қабылдауға көмектесетін ақпарат беру.

1-бөлім

Ғылым және эмоциялар

Сенің әр күнің эмоцияға толы болады. Эмоциялық жауаптар (эмоциян тудыратын сезімдер мен ойлар) саған әрекет етуге, өзінді қорғауға, қарым-қатынас жасауға және шешім қабылдауға мүмкіндік беретін сигнал болады. Жағдай туралы ойлануға уақыт жіберместен, миың дереу жауап беруге көмектесетін әрекеттерді тудырады.

Сенің эмоциялық миың

Сен эмоцияларыңды денеңмен сезінсең де, олар миыңда тұрады. Сенің барлық сезімдерің мидан келген сигналдардан туындайды. Ал ми бұлшықеттерің мен дене мүшелеріңе әсер ететін денеңнің *жүйке жүйесін* белсенді етеді. Миыңнан келген сигналдан пайда болған эмоциялық жауапқа байланысты жүйке жүйесі жүрегіңнің соғысын арттырады немесе төмендетеді, алақаныңды терлетіп жібереді, аузыңды құрғатады немесе тыныштандырады. Кейде көңілің алып ұшып немесе тамағыңа өксік тығылып қалғандай болады.

Өйткені сенің миыңның болып жатқан жағдайды бағамдап, дағдылы түрде эмоциялық жауап тудыра алатын қабілеті бар. Мұның бәрі когнитивті (ойың арқылы) және физиологиялық (денеңде) түрде сезіледі. Психологтар мұны *бағалау жүйесі* деп атайды. Сенің миыңның бағалау жүйесі оқиғаны бірден бағамдайды да, сен ол туралы ойланып болғанша, эмоциялық жауап тудырады. Кейбір жағдайларды миыңның бағалау жүйесі

ашу эмоциясын тудырады да, сен оны теріс қабылдап, күйгелектене бастайсың. Ал егер ол көңілсіздік эмоциясын тудырса, онда сен жаман ойларды ойлап, ауыр мұңға батасың. Сенің миың ақпаратты жеткізудің барлық мүмкіндігін қарастырып, жағдайға эмоция түрінде жауап беруге көмектеседі. Соған қарамастан, сенің миыңның бағалау жүйесі эмоция тудырған кезде үнемі дұрыс таңдау жасай бермейді. Бұл туралы кейінірек кеңінен тоқталамын.

Эмоция деңгейлері

Эмоцияның қайдан пайда болатынын білгеннен кейін эмоциямен не істеуге болатынын айта аласың ба? Бұл сұраққа жауап іздесең, ғылыми пікірталасқа барып тірелесің. Ал әзірге психологтар мен басқа да эмоцияны зерттеушілер жиі пайдаланатын эмоцияның анықтамаларын қарастырайық:

- ✘ *Эмоциялар дағдылы және рефлексивті болады.* Яғни, эмоция бірнәрсеге деген реакция және олай болуының ерекше себебі бар. Иттің тезегін басып кеткен кезде, сен одан жиіркеніп, аяқ киіміңнен шыққан иісті бірден сезесің.
- ✘ *Эмоциялар бет-әлпет пен іс-әрекетті өзгертеді.* Аяқ киіміңнен шыққан иттің тезегінің иісі жүйке жүйесінде реакция тудырады да, сенің жүрегің айнып, одан тезірек құтылғың келеді.
- ✘ *Эмоциялық жауаптар сені әрекет етуге итермелейтін болып жатқан жағдай туралы жылдам ақпаратты жеткізеді.* Жағымсыз иіс шығып тұрған жағдайда, сен аяқ киіміңді сыртқа шешіп қалдырып, келесі жолы аяғыңның астына қарап, абайлап жүретін боласың.

Шешімдер, эмоциялар және сезімдер

Миың дағдылы түрде шешім қабылдап, ол эмоция тудырып, содан кейін оны дененде сезінесің деген ой біртүрлі естілетін шығар. Бірақ бұл процестің негізгі мақсаты – жағдай туралы сенің не істеу керектігіңді шешуге көмектесетін ақпаратты жылдам жеткізу. Ол сенің қандай да бір әрекетің немесе алға қойған мақсатың болуы мүмкін. Мысал келтірейін. Сен мектептің дәлізінде келе жатырсың дейік. Дәлізден бұрылған сәтте өзің қатты ұнатып жүрген адамды көріп қаласың, ал ол саған күлімдеп қарайды. Сол сәтте сезімің сергіп, көңілің алып-ұшып кетеді.

Мұның миыңа қандай қатысы бар? Сен өзің ұнататын адамды көрген сәтте ол сені көріп күлімдесе, миың сенен бұрын ол адамды танып, жағдайды бағалап, эмоция тудырады. Ал ол сенің жүйке жүйеңе әсер етіп, сен өзінді сергек сезініп, көңілің толқып кетеді. Сонда миың саған қалай көмектесті? Бұл өзің ұнатқан адамның саған қарап күлімсірегенін түсінуге көмектесіп, толқытады. Сол кезде сенің көңілің алып-ұшады.

Ал егер ол адам сені елемей өтіп кетсе, миың сол сәтте дереу жағдайды бағалап, жабырқау сезімін тудыратын эмоцияны оятады. Осының бәрі қас-қағым сәтте өтеді!

Эмоцияларыңа назар аудар

Егер бәрі сен ойлағандай болмаса – мысалы, сен ұнататын адам саған ешқандай емеурін танытпаса, онда сен де өз эмоцияңды елеусіз қалдырасың. Саған өзіңнің жайсыз сезімің арқылы алған ақпарат ұнамауы мүмкін. Бірақ эмоцияңды елеусіз қалдырып, сезіміңе көңіл бөлмеу арқылы сен жақсы нәтижеге қол жеткізу мүмкіндігінен айырылып қалуың мүмкін. Назар аудар. Эмоциялық жауаптарың туралы ойлан. Олардың саған айтқандарын сарапта.

Алайда миыңның жағдайды қалай түсіндіретінін де, оның нақты немесе нақты емес екенін де қарастырған жөн. Кейде миың өткен тәжірибесіне сүйеніп жағдайды нақты түсіндіре алмауы мүмкін. Бәлкім, бұрын дәл осындай жағдай кезінде миың бұл жақсы эмоциялық жауап деп шешім қабылдаған шығар. Онда тағы сондай жағдай туындаған кезде, орынсыз болса да, сен дәл сол кездегідей әрекет етуің мүмкін. Мысалы, сен ит қауып алған кезде қатты қорыққан шығарсың. Бұл сенің миыңның көшеде кез келген итті көрген кезде жағдайды солай бағалауына, нәтижесінде сенің қорқыуыңа алып келеді.

Сен сондай-ақ өз жауабыңның қарқыны туралы да ойлауың мүмкін. Осы жағдайдағы сенің эмоцияларыңның қарқыны тым жоғары немесе тым төмен емес пе? Эмоциялық жауаптың қарқыны мен мәнері сенің басқа адамға деген сезіміңді білдіреді. Сенің эмоцияңды қаншалықты көрсеткенің және қалай көрсеткенің арқылы адамдар сенің қандай күйде екенінді айтып береді. Сондықтан, егер ұнатқан адамың саған күлімсіреп қарамаса, ал сен сол үшін жылап, жүгіріп кетер болсаң, онда бұл осы жағдай үшін тым қарқынды (және күрделі) реакция болар еді. Ал екінші жағынан, сен

Психологиялық жазбалар!

Бүкіл әлемдегі бет-әлпет мимикасы

Зерттеушілер әртүрлі мәдениеттің адамдарын зерттеп, белгілі бір бет-әлпет мимикалары барлық адамдарда бірдей эмоцияны білдіретінін анықтады. Жер бетіндегі барлық баланың толқығанда, таң қалғанда, қорыққанда, мұңайғанда, ашуланғанда, жиіркенгенде, ұялғанда және басқа да көптеген эмоция кезіндегі бет-әлпеттерінің өзгерісі бір-біріне қатты ұқсайтын көрінеді. Қытайдағы туған күніне арналған тосынсыйды көрген бала қалай таң қалса, Франция немесе АҚШ-тағы балалар да дәл солай таң қалады. Бірақ кей кездері, әлеуметтік ережелерге сәйкес эмоция көрінісі әртүрлі болуы мүмкін. Кейбір мәдениетте қайғыға батқанда, дауыс салып, қатты жылау қалыпты жағдай болса, кейбір мәдениетте қайғыны сабырмен басуды дұрыс деп есептейді.

Осылайша, кейбір бет-әлпет мимикалары барлық адамдарға ортақ болғанымен, мәдениеттер арасында айырмашылық немесе үйренген дағдылар болады. Бұл бізге сол эмоцияларды қалай ауызша немесе дене әрекеттері арқылы көрсету керек екенін үйретеді.

Ekman, P. (1993). Facial expression and emotion. *American Psychologist*, 48, 384–392.

көңілсізденіп, бірақ оны басқа адамға орынсыз жеткізуің мүмкін.

Сен енді эмоцияның миыңнан дағдылы түрде жіберіліп, денеңде сезім сияқты жауап тудыратын сигнал екенін түсіндің. Осы эмоцияны көрсететін бет-әлпет мимикаларынан басқа әдістерің осы жағдайдың сен үшін қаншалықты маңызды екеніне, эмоцияларыңды қандай қарқынмен көрсететініңе және өзінді қалай ұстайтыныңа байланысты достарыңдікінен өзгеше болуы мүмкін. Эмоция жылдам пайда болады. Бірақ ұзақ уақыт бойы осындай эмоцияда жүрген сияқты көрінетін уақыт туралы не айтуға болады? Бұл біздің келесі бөлімде айтылатын көңіл-күй деген сезім.

2-бөлім

Көңіл-күй, эмоциялар және сезімдер

Соңғы рет көңіл-күйің қашан жақсы болды? Жаман көңіл-күй деген не? Жалпы, көңіл-күй дегеннің өзі не? Әңгімемізді әрі қарай жалғастыру үшін әуелі көңіл-күй және оның сезімдер мен эмоцияларға байланысы туралы айтайық.

Көңіл-күй және эмоциялар

Көбінесе көңіл-күй біреуге немесе бір нәрсеге қатысты болмайды. Ол жай ғана сенің ішінде отырады. Көптеген психологтар көңіл-күйді «нағыз» эмоцияның қатарына жатқызбайды. Бірақ негізгі сезім ретінде ол адамның бойында ұзақ уақыт тұрады.

Дегенмен, көңіл-күй сенің жағдай туралы не ойлайтынына немесе қандай жауап беретініне әсер етуі мүмкін. Көңіл-күйің тудырған сезім ақпаратты бағалау жүйесін өз қалауынша жеткізеді. Ал ол жүйе миыңның жағдайды дағдылы түрде бағамдап, белгілі бір эмоциямен жауап беруіне жауапты. Көңіл-күй үстемдіктің ерекше түрі. Өйткені ол сенің пікіріңе әсер етіп, бағалау жүйеңнің шешім қабылдауына мүмкіндік береді.

Алдында айтылған, дәлізде келе жатып бұрылған кезде ұнататын адамыңды көріп қалып, оның саған күлімдегені туралы жағдайға қайта оралайық. Бірақ бұл жолы сен белгісіз бір себептермен көңіл-күйің болмай, өзіңді жаман сезініп келе жатырсың делік. Сондықтан ұнатқан адамыңның күлімсірегенін көрген кезде, сен оны өзіңді ұнатып тұр екен деп ойламайсың. Өйткені көңіл-күйі болмай, өзін-өзі ұнатпай келе жатқан адамның басқа біреуге ұнауы да екіталай. Сондықтан сен өзіңді жайсыз сезініп, ол жерден тезірек кетіп қалуға тырысасың. Міне, осыдан-ақ көңіл-күйіңнің миың жағдайды қалай бағалауына әсер ете алатынын көруге болады.

Көңіл-күй және сезімдер

Көңіл-күй сенің сезімдеріңді билеп кететін сияқты күшті болады. Кейде бір адамға немесе бір жағдайға көңіл-күйіңе байланысты қалай жауап бергеніңді өзің де түсініп тұрасың. Бірақ кейде көңіл-күйді күшті сезімнің басып тастайтын кездері болады. Алдыңғы жағдайға қайта оралсақ, ұнатқан адамыңды кенеттен көріп қалған кезде өзіңнің жаман көңіл-күйіңнің әп-сәтте жақсы көңіл-күйге ауысып кеткенін сезесің. Бірақ сен жаман көңіл-күйіңді жақсы көңіл күйге өзгертетін оңтайлы сәтті күтіп жүре бермеуің керек! Жаман көңіл-күйден арылудың қарапайым бір әдісі бар.

Психологиялық жазбалар!

Жаман көңіл-күйден қашу

Көңіл-күйің болмай жүрген кезде, одан құтылудың амалы жоқ сияқты көрінуі мүмкін. Бірақ зерттеушілер көңіл-күйді көтерудің керемет бір әдісі бар екенін анықтады. Санаңды көңіл-күйіңе қатысты ойлардан алыстату оны бейтараптандырады. Жаман көңіл-күймен не істеуің керек? Назарыңды басқаға аудар. Уақытыңды достарыңмен немесе отбасыңмен бірге өткіз, бөлменді тазала, жақсы кітап оқы немесе көңіл-күйіңді түсірмейтін кез келген басқа нәрсемен айналыс.

Erber, R., & Tesser, A. (1992). Task effort and the regulation of mood: The absorption hypothesis.

Journal of Experimental Social Psychology, 28, 339–359.

Ақылға салып, ойланып көр!

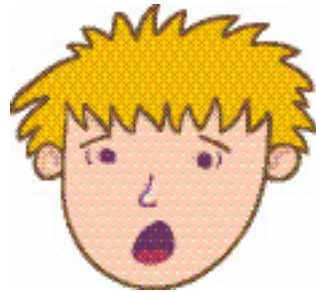
Досыңның дәл осындай сезімде жүрген кезіндегі мәселесін шешіп көрген кезің болды ма? Сенікі дұрыс болды ма?

Соңғы рет көңіл-күйің қашан жақсы болып еді? Ұйқыңнан ояна сала осындай болып қалдың ба әлде бұл белгілі бір оқиғадан кейін басталды ма?

Көңіл-күйіңді көтеру үшін не істер едің?

Екінші тарау

Өзіндік сана сезімі



кінәлі сезіну * тұйықталу * жайсыздық * сенімсіздік
* сенімді * ұятқа қалу * абыржу * сасқалақтау *
қанағаттану * ұялу * атқару * ыңғайсыздық * қорлану
* кедергі болу * ерекше

Кейде сен өзіңді әдеттегіден жақсырақ танып, басқалардың назарына іліктім деп ойлайсың. Мысалы, шығарма жазу байқауында жеңіске жеткеніңді жариялаған кезде немесе аяғың сүрініп кетіп, бүкіл сыныптың алдында құлап қалған кезде. Ыңғайсыздану, кінәлі сезіну, ұялу және мақтаныш эмоцияларын әдетте өзіндік сана сезімі деп атайды. Өйткені осы эмоциялар туындаған кезде сен өзіңнің қандай күйде екеніңді жақсы біліп тұрасың. Сол кезде бойыңды мақтаныш кернейді немесе өзіңді кінәлай бастайсың.

Ыңғайсыздану, кінәлі сезіну немесе ұялу эмоциялары сен туралы басқа адамдар да сондай теріс пікірде деген ой тудырады. Өзіңнің қандай күйде екеніңді өте жақсы түсінген кезде, өзіндік сана эмоциялары оянып, сен кірерге тесік таппай, я болмаса ешкімге көрінбей жоғалып кеткің келеді. Бірақ мақтаныш деген өзіндік сана эмоциясы саған жақсы әсер қалдыруы мүмкін. Сен өзіңді сенімді сезініп, соны басқаларға да көрсеткің келіп тұрады. Енді осы эмоцияларға кеңінен тоқталайық.

3-бөлім

Ыңғайсыздану

Ыңғайсызданған кезде бәрі сенің жасырып тұрған нәрсеңді көріп тұрғандай немесе сен туралы бәрін білетіндей көрінеді. Досың немесе отбасыңдағы бір адам сенің жеке өмірің туралы басқа адамға айтып қойса немесе бір жағдай болып, құпияң ашылып қалса, я болмаса үлкен қателік жасап қойсаң онда сен өзіңді ыңғайсыз сезінуің мүмкін.

Ыңғайсыздық – істеген ісіңе бола немесе басыңнан өткен бір жағдайға бола өзіңді жайсыз сезініп тұрғаныңды басқа адамдарға білдіреді. Ыңғайсыздық сені болған іске жауапты етеді. Сен болған іске өкініп, енді басқалардың сынына ұшырайтын болдым деп қорқасың.

Өз ыңғайсыздығың үшін жауапкершілік алған өте қиын. Бірақ кейде сен ата-ананың, бауырларыңның немесе достарыңның қолайсыздық тудырған әрекеттері үшін де өзіңді жауапты сезінуің мүмкін. Адамдар көбінесе отбасы мүшелерінің немесе достарының әрекеттері олардың әлеуметті жағдайына әсер етеді деп ойлайды.

«Ыңғайсыздану – мектептегі ең жиі бетпе-бет келетін нәрсем. Мектепте жүрген кезде өзімді ыңғайсыз сезінетін жағдайларға жиі тап келемін»
Лиза

Психологиялық жазбалар!

Достарыңның әрекеті сені ыңғайсыз жағдайға қалдырма ма?

Адамдар басқа адамдарды оның достарының әрекетіне қарап тани ма? Досың көпшілік ортада ерсі әрекеттер істесе сен де басқа адамдар сияқты өз абыройыңа нұқсан келді деп ойлайсың. Зерттеушілер адамдардың мұрын шұқылау немесе айқайлап сөйлеу сияқты ыңғайсыз әрекеттерінің оның жанындағы адамға және сырт көзге қалай әсер ететінін алты түрлі жағдайда зерттеген. Ондай кезде ерсі әрекет істеп тұрған адамның жанындағы адам да, басқалардың онымен қосып өзін де сынауынан қорқады екен. Алайда, сырт адамдар оны досының ерсі әрекеті үшін ешқандай айыптамаған. Сондықтан, досың ерсі әрекет жасап тұрса, онда ешқандай алаңдама. Адамдардың назары сенде емес, досыңда болады екен.

Fortune, J. L., & Newby-Clark, I. R. (2008). My friend is embarrassing me: Exploring the guilty by association effect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1440–1449.

Зерттеулер осылай тұжырымдайды. Солай болған күннің өзінде ол сен үшін ғана ақиқат. Ата-анаң немесе бауырларың достарыңмен араласатын болса, онда сен өзінді басқалар солардың әрекеттері арқылы танитын сияқты сезінесің.

Ал ата-анаң мен бауырларың ше? Қуанышқа орай, басқалар сені емес, сенің айқайлап сөйлейтін досыңа, ата-анаңның немесе бауырларыңның әрекеттеріне назар аударады. Әрине, бұл үшін сен өзінді бәрібір ыңғайсыз сезінесің. Сондықтан адамдардың өзің туралы не ойлайтынын уайымдап, бауырыңды, ата-анаңды немесе досыңды орынсыз сынауың мүмкін. Мұндай жағдайда сені ешкім басқа адам үшін сынға алмайтынын есіңе түсіруге тырыс. Оның орнына сыпайылық таныт. Біреуді сынап-міней беру сені жағымсыз адам етіп көрсетеді.

Анаң балапан сияқты балпаңдап билеп жүрсе, есінде болсын, балапанға ұқсап тұрған сен емес – анаң.

Адамдар ыңғайсызданған кезде әртүрлі әрекеттер жасайды. Кейбіреулер ашуланса, біреулер жылайды немесе жасырынып қалғысы келеді я болмаса күле салады. Көп адам қызарып кетеді.

Қызарып кету

Ыңғайсызданған кезде сенің бетің ысып, жүзің қызарып кетуі мүмкін. Адамдар неліктен қызарып кетеді? Оның себептерін айтып берейін. Қызару – эмоциялық триггерлер дененде адреналин гормонын бөлген кезде болады. Адреналин біздің жүйке жүйемізге әсер етеді. Ал ол болса теріміздегі қан тасымалдайтын қылтамырларға әсер етіп, оларды кеңітіп жібереді. Сол себепті терідегі қан тамырларынан көбірек қан өтеді де, сен қызарып кетесің. Таңқаларлық емес пе, иә?

Қызару реакциясын бақылау өте қиын, тіпті мүмкін емес десе де болады. Ыңғайсызданған кезде қызарып кетсең, оны басқалардың байқамай қалуы да мүмкін емес. Олар тіпті саған күліп, басқаларға сенің қызарып кеткеніңді айтуы да мүмкін. Сен тек қызарғаның басылғанда біраз минут күте тұруың керек. Терең тыныс ал, ол сенің дененді тыныштандыруға көмектеседі.

Біз барлық сезімдерімізді үнемі бақылауда ұстай алмаймыз. Қызару сені түрлі әрекетке итермелеуі мүмкін. Әсіресе жаныңда өзің ұнататын адам тұрса. Сенің қызарған жүзің өзіндік сана-сезіміңді көрсетеді. Сенің айта алмаған сөзіңді қызарған жүзің білдіріп қояды.

Ыңғайсыздану қателіктері

Сенің қателік жасаудан ыңғайсызданған кезің болды ма? Бәрі қателеседі. Бірақ адамдардың көпшілігі істеген қателігін жойып, айтқан сөздерін

*«Егер ақылға
сыймайтын бірнәрсе
айтсам, бірден
қызарып кетемін».*
Омар

*«Өзіме ұнайтын
балалардың
жанында болған
кезде, мазасызданып,
қызарып кетемін.
Олар не істейді екен,
мені ұнатар ма екен
деген ой кетпей
қояды».*
Хейли

Қызару саған қалай көмектеседі?

Кызарып кеткен адамдар әдетте ондай эмоциялық күйін жасыруға тырысады. Бірақ басқа адамдар қызарып кеткен адам туралы не ойлайды? Қателік немесе сәтсіздік кезінде қызармаған адамдар туралы басқалардың не ойлайтыны жайлы зерттеу жүргізілген. Зерттеушілер қызару сол адам туралы басқа адамдардың дұрыс пікірде болуына көмектеседі деген қорытындыға келген. Сондықтан, қызарудан қысылма! Қызару сенің абыройыңа титтей де нұқсан келтірмейді.

Dijk, C., de Jong, P. J., & Peters, M. L. (2009). The remedial value of blushing in the context of transgressions and mishaps. *Emotion*, 9, 287–291.

қайтарып алғысы келеді.

Бір қателік жасап, сол туралы қайта-қайта ойланған кезің болды ма? Есіңе түскен сайын, қателік жасаудың қандай қиын екенін ойлап еңсең түсіп кетеді. Тіпті мұны жаза ретінде сезінуің мүмкін. Төменде ыңғайсыздану қателіктерінің алдын алуға арналған бірнеше кеңесті ұсынамыз:

Өз-өзіңе күліп ал! Сол кезде бәрі сенімен бірге күліп кетеді. Есіңде болсын, ыңғайсыз жағдай туралы ойлау өткенді өзгертпейді. Өзіңді күні бойы жегідей жесең де, сен енді ешнәрсені өзгерте алмайсың.

Өзіңді кешіріп, алға жылжы. Есіңде болсын, сен – адамсың.

Есіңде болсын, адамдардың бәрі болған оқиғаны ойлай бермейді. (Расымен де, сен өзің адамдардың қателігі туралы ойлай бересің бе? Оған күмәнім бар).

Егер саған біреу күлсе, «беделіме нұқсан келді-ау» деп көңіліңе жақын алушы болма. Сенің қателігіңді бетіңе баса беретін адамдар өздерінің қателігі туралы ойланғысы келмейтіндер.



Сен өзінді қаншалықты ыңғайсыз сезінесің?

Төмендегі әрбір пікірді 1-ден (келіспеймін) 5-ке (толықтай келісемін) дейін бағала:

- ___ Достарымның менің киген киімім жайлы айтқандарын ұнатпаймын.
- ___ Ойын ойнағанды жақсы көремін, бірақ жеңілуден ыңғайсызданамын.
- ___ Сыныпта мәтінді дауыстап оқу керек болса, өзімді сондай жаман сезінемін.
- ___ Отбасымның мүшелері достарымның жанында бірнәрсе істесе немесе айтса, соған ыңғайсызданамын.
- ___ Егер өзіме көңілім толмай тұрса, ешкімнің көзіне түскім келмейді.
- ___ Достарымның ұнатқан адамымды айтып, мені мазақтағандарын қаламаймын.
- ___ Осы айтылғандардың барлығы.

Қанша ұпай жинадың?

- 20–30: Сен қатты ыңғайсызданады екенсің. Есіңде болсын, сенің жасыңда ыңғайсыздану қалыпты жағдай.
- 6–20: Көп қызара бермейді екенсің! Көп жағдай сені ыңғайсыз күйге түсірмейді, ыңғайсыз жағдайдың бәрін жүрегіңе жақын алмайсың.

*«Мен үшін
ыңғайсыздық өте
ауыр сезім. Мысалы
сыныпқа келген кезде
жайсыз оқиға орын
алып,
сыныптастарым
маған күлетін болса,
мен өзімді өте
ыңғайсыз сезінемін».*
Джейсон

Мектептің алдында, өзіңе ұнайтын қыздың немесе жігіттің алдында құлап түсіп, қателік жасаған кезде орныңнан тұр да, оны ұмытып кет. Ешкім сені сүрініп кеткенің үшін сынамайды. Келесі жолы оны қайталамауға тырыс. Өткеннен сабақ алсаң, болашағыңды өзгерте аласың.

Ыңғайсыздану немесе ыңғайсыздықтан қашу сенің өміріндегі үлкен іс болуы мүмкін. Бірақ енді осындай эмоция туралы – ыңғайсыздық кезінде өзіңнің қандай күйде болатының және басқалардың ол туралы не ойлайтыны туралы азды-көпті білгеннен кейін өзіңді ыңғайсыз сезінген кезде не істеу керектігін жақсы білетін болдың. Бұл өтпелі нәрсе! Қалай ойлайсың, өзіңді кінәлі санап жүргенше, ол оқиғаны ұмыта салу оңай емес пе? Бұл сұраққа келесі тарауда айтылатын өзіндік сана эмоциясының бірі кінәлі сезінуді оқығаннан кейін жауап бере аласың.

4-бөлім

Кінәлі сезіну

Өз әрекетіңмен біреуге физикалық, эмоциялық немесе моральдық зиян келтірдім деп ойласаң, өзіңді кінәлі сезінуің мүмкін. Кінәлі сезіну арқылы өзіңді жегідей жейсің, көкірегің толып қалғандай, тамағыңа өксік тығылады. Кінә сезімі ойыңды жаулап алады. Сондықтан болған жағдайды қайта-қайта ойлай бересің, басқалар өзің туралы не ойлайды деп уайымдайсың.

Кішкентай кезінде сен барлық істің дұрыс-бұрысы, жақсы-жаманы болатынын білдің. Барлық адам соған сәйкес әрекет етеді. Олар мұны әлеуметтік нормалар деп атайды. Дұрыс істерді істеу немесе жақсы болу арқылы бәрінің сүйіктісіне айналып, ата-анаңнан, тәрбиешілерден, ұстаздардан, достарыңнан және басқа адамдардан қолдау табасың да, өзіңді жақсы адам сияқты сезінесің. Сен ата-анаңның және өзің үшін орны бөлек адамдардың әлеуметтік стандарттарын қабылдап, өзіңнің дұрыс және бұрыс деп ойлаған сана-сезіміңді қалыптастырдың.

Кінәлі сезіну ар-ұжданмен үлкен байланыста. Сенің ар-ұжданың әрбір әрекетіңді бағалап, оның өзің күткен әлеуметтік стандарттарға сай

*«Мен досыммен
бірге барғым
келмей, сылтау
айта салған едім.
Енді өзімді кінәлі
сезініп тұрмын.
Оған шынымды
айтуым керек
еді».*
Энрико

келетінін немесе келмейтінін анықтайтын басындағы кішкентай төреші. Бір істі істеу керек немесе істемеу керек деген шешіммен бетпелет келген кезде, сен ар-ұжданыңа сүйенесің. Егер сен өзің қабылдаған стандарттарға қарсы шықсаң, онда өзіңді сатып кеткендей, ар-ұжданыңа құлақ аспағандай күйде боласың. Міне, сол кезде өзіңді кінәлі сезінесің. Мысалы, сен адалдықты жоғары бағалап, өтірік айтудың өзіңе жараспайтынын ойласаң, онда байқаусызда өтірік айтып қойған кезде өзіңді кінәлі сезінесің.

Соңғы рет өзіңді қашан кінәлі сезінгеніңді ойла? Не ү ш і н кінәлі сезіндің?

Мақсатты орындауда кінәлі сезіну

Сенің қандай да бір іс-әрекет туралы ішкі межелерің - ол сенің стандарттарың деп айтылады. Ол сенің дұрыс ойлауыңа және дұрыс істер істеуіңе шешім қабылдау кезінде көмектеседі. Бәрінің стандарттары сенікіне ұқсамайды. Кейбір адамдар өздері дұрыс деп санаған істе өте мұқият болады. Олар әрбір істі дұрыс істеу үшін барын салады. Олай болмаған жағдайда өздерін бірден кінәлі сезінеді. Дұрыс әрекеттерді жасау да (үнемі жақсы болуға тырысу) стандарттарыңды елемеген сияқты ауыр болуы мүмкін.

Бірақ кейде басқа адамдарға зиян келтірсе де өзін кінәлі сезінбейтін немесе кінәлі болғаннан мойындамайтын адамдарды көрген боларсың. Өзің ойлап қарашы, егер мектептегі барлық оқушылар (олардың қатарында сен де барсың) өз стандарттарына сай келмейтін іс-әрекеттер жасаған кезде, өздерін кінәлі сезінбейтін болса жағдай қалай қиындап кетер еді. Онда балалардың бәрі көрінген жерде отырып, бұзақылық жасап, ұрлық істеп немесе біреулерге (жаны ашымаған соң) зардап шектірер еді.

Өзіңді неліктен кінәлі сезінесің?

Зерттеушілер көзқарастары әртүрлі бесінші, сегізінші және он бірінші сыныптың ұл-қыздарын қандай жағдайда өздерін кінәлі сезінетіндерін зерттеген. Ұл балаларға қарағанда қыздар кейбір әлеуметтік жағдайларда – өтірік айтқанда, сенімді бұзғанда немесе басқаларға көңіл бөлмеген кезде өздерін жиі кінәлайды екен. Ал ұл балалар болса кейбір әрекеттері үшін – төбелес немесе біреудің мүлкін бүлдіру сияқты жағдайларда өздерін көбірек кінәлі санаған. Ұлдар да, қыздар да өздерінің ішкі ойлары үшін немесе сабақтан қалу, тыңдамау немесе ұрлық жасау сияқты ережелерді бұзған кезде өздерін көбірек кінәлі есептеген. Егер сен сыныбыңдағы барлық балалардан өздерін қандай жағдайда кінәлі сезінетіндерін сұрасаң, осындай жауаптар ала алар ма едің?

Williams, C., & Bybee, J. (1994). What do children feel guilty about? Developmental and gender differences. *Developmental Psychology*, 30, 617–623.

Демек, кінәлі сезінуді әлеуметтік қатынастарда жақсы мақсатта пайдалануға болады. Өйткені, ол адамдардың бір-бірімен түсінісуіне көмектеседі. Адамдардың стандарты сенікінен өзгеше болуын ұмытпау басқалардың өзіңмен өзгеше қарым-қатынасы кезіндегі жағдайды түсінуге мүмкіндік береді.

Кінәлі сезіну сені қорғайды

Егер кінәлі сезіну сезімі сені өзіңе немесе басқаға зиян келтіруден тосатын болса, демек оның сені қорғағаны емес пе? Егер миың өткен жағдайға негізделіп, оқиғаны дұрыс бағалайтын болса, онда «иә» деуге болады. Мысалы, достарың сені стандартыңа сәйкес келмейтін, тіпті саған зиян келтіретін іске итермелесе не істеу керек?



Өз ар-ұзданыңа адалсың ба?

Төмендегі пікірлерге *ақиқат* немесе *жалған* деп жауап бер:

АҚИҚАТ /ЖАЛҒАН

_____ Кейде мен аяқтау керек ісімді аяқтамасам да аяқтадым деп өтірік айта саламын.

_____ Егер қиындыққа тап болатынымды білсем, үнемі шындықты айта алмаймын.

_____ Ренжітіп алсам да, достарым менен кешірім сұрауды күтпейді.

_____ Кейде бір нәрсені дұрыс істемесем, онда ешкім байқамай қалатын шығар деп үміттеніп, күте тұрамын.

_____ Адамдардың көбі сенің ренжіткеніңді ұмытып та кетеді. Сондықтан оны сен де ұмыта берсең болады.

_____ Егер дұрыс емес істеріңді мойындамай қойсаң, үнемі жазадан құтылып кетесің.

_____ Жоғарыда айтылғандардың барлығы

Қанша ұпай жинадың?

Егер сен үш немесе одан көп сұраққа *ақиқат* деп жауап берсең, онда сен өз ар-ұзданыңды елемей, кінәлі сезінуден жалтарып кету оңай деп ойлайды екенсің. Достарың немесе отбасы мүшелері адал екеніңді білсе, қателескен кезде бірден мойындайтын болсаң, онда олар үнемі сенің сөзіңе сенетін болады. Егер төрт немесе одан көп сұраққа жалған деп жауап берсең, онда ар-ұзданыңа құлақ тұру сен үшін өте маңызды екен.

Қуанышқа орай, сенің кінәлі сезінген кездерің өзің күткендегіден де жақсы болуы мүмкін. Кейде өзіңді кінәлі сезінсең де, өтірік айтып, түрлі сылтау ойлап табуға тырысуың мүмкін. Бірақ енді сен өзіңді жақсырақ түсінген кезде, егер жағдайға араласатын болсаң, бірақ ол сенің стандарттарыңа қайшы келетін болса, кінәлі сезіну арқылы сен оның дұрыс емес екенін сезесің. Эмоцияларыңа назар аудар, миыңның оқиғаны дұрыс бағалап, дұрыс шешім қабылдауына көмектес, өзіңе адал бол.

Кінәлі сезіну – күрделі өзіндік сана эмоциясы. Кінәлі сезіну туралы айтар жақсы жаңалығымыз, кінәлі сезіну саған көмектеседі. Өйткені ол сенің ар-ұжданыңнан аттап бара жатқаныңды біліп дабыл беретін белгі. Эмоцияны зерттеушілер әдетте кінәлі сезіну адамдарға әлеуметтік қатынастарды реттеуге көмектеседі дейді.

Егер сен өзіңнің немесе өзің кінәлі болған адамның алдындағы кінәңді мойындау қиын болса, демек сенің ұялып тұрғаның. Кінәлі сезіну мен ұялу сезімдері бір-бірімен байланысты. Енді ұялу деген өзіндік сана сезімін жеке қарастырайық.

5-бөлім

Ұялу

Ұялу кінәлі сезіну сияқты өзің туралы қандай ойда екеніңді айтады. Бірақ кінәлі сезіну мен ұялудың арасында үлкен айырмашылық бар. Кінәлі сезіну сенің *әлеуметтік стандарттарға* қарсы бір нәрсе істеуіңмен байланысты болса, ұялу өзіңнің *жеке стандарттарыңның*, жеке ұстанымдарыңның орындалмай қалуымен байланысты. Егер сенің әрекетің басқа адамға зиян келтірсе, сен ұяласың. Бірақ ұялу сенің барлық әрекетің, тұла бойың жамандыққа тұнып тұрған сияқты әсер етеді.

Мысалы, сен досыңа өтірік айтып қойдың делік. Сен өзіңді кінәлі сезінетін шығарсың? Содан кейін сен өтірік туралы жаман ойлай бастайсың да, жақсы дос шындықты айтады деген тоқтамға келесің. Сонымен, досыңа өтірік айтқаныңды айтқың келеді. Бірақ өтірігіңді мойындамай тұрып, сен қандай күйде боласың? Өзіңнен-өзің ұялатын шығарсың. Досыңды ренжітіп, өзіңнің достық туралы ұстанымыңа қайшы келгеніңді түсінерсің.

Сен ұялған кезде өзіңді масқара болғандай, жаман атқа қалғандай, жолың болмай, бәрі сені жек көріп кеткендей беймаза күйге түсесің. Қатты ұялған кезде ешкімнің көзіне түспей, тіпті жоқ болып кеткің келеді.

Сенің идеалдарың және ұялу

Өзің жақсы немесе идеалды деп есептейтін нәрсеге өзіңдегі кейбір нәрселердің сәйкес келмей қалуы да бойыңдағы ұялу сезімін тудырады. Бұл сенің келбетіңе, достарыңа, айтқан сөздеріңе немесе мектепте істеген жақсы істеріңе қатысты болуы мүмкін. Бірақ егер сен өзіңді үнемі басқа адамдармен салыстыра берер болсаң, онда ешқашан өзің қалағандай өмір сүре алмайсың.

Басқаларға қатысты ұялу

Кейбір балалар өздеріне қатыссыз жағдайларға немесе оқиғаларға бола ұялады. Сенің тұрмыс-жағдайың немесе отбасы мүшелерінің мінез-құлықтары сені еш себепсіз ұялуға мәжбүрлеуі мүмкін. Балалар сол отбасының бір мүшесінің жағымсыз әрекетіне немесе отбасы жағдайының басқалардікі сияқты жақсы емес екеніне немесе одан төмен екеніне ұялады. Ата-анасы тастап кеткен немесе ата-анасынан тарапынан эмоциялық немесе дене зорлық-зомбылығына ұшыраған балалар өздерін «жаман бала» болғандықтан осындай күйге ұшырадық деп ойлап, тастап кеткен немесе зорлық көрсеткен ата-аналары үшін ұялады.

Бұл қиын, бірақ үй ішіндегі жағдайға немесе туыстарыңның әрекетіне бола ұялмауға тырыс. Сен өзіңнің жеке дара адам екеніңді және басқалардың әрекеттерін бақылай алмайтыныңды жадында ұста.

Ұялу және мазақтау

Кейбір балаларда ұялған кезде басқа балалардың өзі сияқты жайсыз күйде болғанын қалайтын өзімшілдік болады. Ондай балалар басқаларды мазақтауға бейім болады. Сені біреу мазақтаса да, болып жатқан жағдайда ұяттың қаншалықты маңызды рөлге ие екенін ұмытпа.

«Кейде мен достарымның бәрі тартымды, ал мен ондай емеспін деп ойлаймын. Бойым ұзын, шашым толқынды бұйра болса ғой».

Адриана

«Мен достарымның үйіме келгенін қаламаймын. Өйткені әкем ішіп алса, өзін өте дөрекі ұстайды».

Калиб



Өзіңді қалай бағалайсың?

Келесі пікірлерді 1-ден (келіспеймін) 5-ке (толық келісемін) дейін бағала:

- ___ Мен үнемі басқа адамдарға ұқсағым келеді.
- ___ Маған өз дене бітімім ұнамайды, тым толып немесе тым арықтап кетпеуімді қатты қадағалаймын.
- ___ Сынақтан жоғары баға ала алмасам, өзімді қатты жазғырамын.
- ___ Әдетте мен қателіктерімді жасырамын.
- ___ Басқалар менің жан дүниемді біліп қойса, бұл маған ұнамас еді.

Қанша ұпай жинадың?

- 20–25: Өзіңнің өте жоғары стандарттарыңды қайта қарау керек. Өзіңе соншалықты қатал болу көңілсіздікке әкеп соғады. Өзіңді қалай бағалау керектігі туралы ата-аналарыңмен, ұстаздарыңмен немесе кеңесшімен сөйлес.
- 16–20: Өзіңнің кім екеніңді және кім болғың келетіні жайлы ойлан. Содан кейін өз стандарттарың ақылға сыйымды, ақиқатқа жақын ба әлде оларды өзгерту керек пе сол туралы ойлан.
- 15 тен төмен: Барлық стандарттарың ақылғы сыйымды, орынды және сен өзіңе қатты қатал емессің.

Әдетте басқаларды мазақтайтын адамдар өзінің бойындағы ұялу сезімін басқа адамға беріп, оның да өзі сияқты қиналғанын қалайды. Басқа балаларды қорқытып, мазақтап жүретін балалар олардың өздеріне деген сенімсіздіктерін өздеріне қарсы қолданады. Осылайша бұзақы балалар басқаларды сенімсіз күйге түсіру немесе қорқыту арқылы өздерінің сенімсіздігімен күресуден қашады.

Сен ұялумен не істей аласың?

Ұялу сені ешкімге керегің жоқ, байғұс адам сияқты күйге түсіреді және сен бәрі осымен бітті, бәрі бүлінді деп ойлайсың. Сол кезде не істеу керек? Біріншіден, сенің барлық эмоцияларың сияқты ұялудың қайдан шығатынын анықтап, миыңның жағдайды дұрыс бағамдап, дұрыс шешім қабылдауына көмектесуің керек.

Өзіңе қатысы жоқ ұялу сезімдерінен бойыңды аулақ ұстауға тырыс.

Өзіңе-өзің сенімді бол. Сені ұялтатын нәрселер сені жат қылықтар көрсетуге итермелеуі мүмкін. Өзіңді ұялтатын барлық нәрседен арыл.

Егер іштей сенімсіз болып тұрсаң да, сырттай сенімді көрінуге тырыс.

Егер ұялу сезімін басқаша (мысалы, біреуді мазақтау арқылы) басқың келсе, есінде болсын, сенің қалағаның адамдардың қорыққаны емес, сені сыйлағаны.

Мейірімділік танытып, тәжірибе жасап көр. Бәлкім ол өзіңді жақсы сезінуге көмектесер.

Әлсіздігіңнен қорықпа. Ол адамзатқа тән қасиет. Ұялу эмоциясы өте ауыр болуы мүмкін және ол сенің бойыңдағы «менді» қалыптастыруға көмектеседі. Осы күшті эмоцияны түсіну арқылы сен ұялып тұрған нәрсенің өзіңе қатысы бар ма, жоқ па немесе сенің

«Таланттар думанында мені скрипкада ойнағаным үшін екі бала мазақтай бастады. Жолың болмайды деді. Менің жылап жібергім келді. Бірақ жыласам олар одан әрі мазақтайтын еді».
Минди

Бұзақы балалардың өзін-өзі бағалауы төмен бе?

Әдетте адамдар бұзақылық жасайтын (өте мазасыз) балалардың өзін-өзі бағалауы өте төмен деп ойлайды. Соған қарамастан, көптеген зерттеулер басқа балаларды мазақтап, мазасын алатын бұзақылық пен өзін-өзі бағалаудың арасында ешқандай байланыстың жоқ екенін дәлелдеді. Керісінше, психологтардың айтуы бойынша, бұзақы балалар өздерін өте құрметтейді, бірақ олар өте «ұялшақ». Олар өздерінің сәтсіздігінің немесе кемшілігінің әшкере болып қалуынан қатты қорқады. Адам өзін-өзі жоғары бағаласа да, ұялу мәселесіне келгенде қиындықтарға тап болуы мүмкін. Өйткені ол өзі ұялатын нәрседен басқаларды да, өзін де аулақтағысы келеді. Сондықтан, егер айналаңнан бұзақы балаларды көрсең, олардың өздерін жоғары бағалайтынын, бірақ ұяттарын жасыруға тырысатынын біліп жүргейсің.

Thomaes, S., Bushman, B. J., Stegge, H., & Olthof, T. (2008). Trumping shame by blasts of noise:

Narcissism, self-esteem, shame, and aggression in young adolescents. *Child Development*, 79, 1792–1801.

басқалармен қарым-қатынасыңның, түрлі жағдайлардың немесе нақты оқиғалардың нәтижесі және ұялу. Төртінші өзіндік сана эмоциясы келесі бөлімде қарастыратын мақтанш эмоциясы.

6-тарау

Мақтаныш



Мақтаныш – өзіңді түсінуге көмектесетін өзіндік сана эмоциясының бірі. Ыңғайсыздану, кінәлі сезіну, ұялу және мақтаныш өзіңді белгілі бір стандарттарға сай бағалауға көмектеседі. Бірақ, айырмашылығы мақтаныш өзіңе деген үлкен құрметті және сенімді оятады.

Басқаларды таң қалдыратын жетістік, марапат немесе бойыңдағы ерекше дарын немесе қолыңдағы бір зат сендегі мақтаныш сезімін тудырып, өзіңе көңілің толады. Мақтаныш өзіңнің жақсы қасиеттеріңді еске түсіреді.

Мақтаныш сезімін тудыратын жағдайлар өзіңді-өзің бағалауыңа, бойыңдағы сезімдерге, өзің туралы ойыңа жақсы әсер етеді. Мақтаныш сезімі және өзіңе деген сенімділікті арттыратын жағдайлар осы сезімді сақтап қалу үшін сені еңбектенуге ынталандырады.

Сенің мақтанышыңа деген реакциялар

Мақтаныш сезімі кернеген кезде, басқалар сенің жетістігің, жеке қасиеттерің немесе қолыңда бар нәрсе туралы біледі. Әлеуметтік жағдайларда сенің мақтанышың өзіңе сенімді етеді немесе өзің туралы жаман ойлауға жол бермейді. Соңғы рет қашан әдемі киім сатып алғаныңды есіңе түсірші. Оны мектепке киіп барған кезде қандай керемет сезімде болғаныңды елестете аласың ба? Бірақ киімді мектепке киіп барған кезде басқа оқушылар мақтау айтып жатқанда сен өзіңе сенімді болуың немесе көтеріңкі көңіл-күйің жайсыздыққа ұласып кетуі мүмкін.

Егер басқалар сені мақтаныш сезіміне бөлейтін нәрсеге қатысты көңіліңді түсіріп жіберсе, онда кері қадам жасап, олардың реакциялары өздерінің бойындағы жайсыздыққа (мысалы, қызғаныш) байланысты екенін түсінуге тырыс.

Сен қатты мақтанып кетпейсің бе?

Өзің туралы жақсы ойда болатындай мақтаныш сезімі болған жақсы. Бірақ өзіңді асыра мақтап жіберме. Егер сен өзіңді тым жоғары бағалап, тәкаппарланып кетер болсаң, онда басқалар сені өзімшіл деп ойлап қалулары мүмкін. Бойыңдағы сенімділікті оятуды да ақылмен істеген жөн – өзіңді тым төмендетіп жіберме немесе жалған мақтанышпен тәкаппарланып кетпе.

Тәкаппарлық адамдардың жанында жүрген тең құрбы-құрдастарын менсінбеуге алып келеді. Тіпті ондай адамдар танымал сияқты көрінуі мүмкін.

«Маған мектептегі ғылыми жобаға қатысқан ұнайды. Жүлде ұтып алған кезімде, достарым маған біртүрлі қарады. Мен тіпті мақтана да алмадым».
Кэти

«Бір нәрсені жақсы істеген кезде маған мақтау айтатын достарымның барына қуанамын. Олар маған мақтаныш сезімін сыйлайды. Мен де олардың дәл сондай сезімде болуына көмектесемін».
Селеста

Танымалдық және мақтаныш

Біз түсінетін адамдарға ауызша немесе сөзсіз эмоциялық хабарламалар жібереміз. Егер адам шынымен өзіне-өзі сенімді болса, онда ол өзі қаласа да, қаламаса да мақтаныш сезіміне бой алдырады. Зерттеушілер сөзсіз эмоциялар адамдардың барынша танымал болуына көмектесе ме деген мәселеге қызығушылық танытты. Олар мақтаныш сезімі бар адамдар танымал болады және бәрінің сүйіктісіне айналады деген қорытындыға келді. Егер адамның әлеуметтік мәртебесі дағдылы түрде басқаларға берілетін болса, онда сен жақсы көріну үшін не істеуің керек? Мақтана біл, өзіңе сенімді бол, өзіңді жақсы сезініп, оны басқаларға көрсету үшін тынбай еңбектен!

Shariff, A. F., & Tracy, J. L. (2009). Knowing who's boss: Implicit perceptions of status from the nonverbal expression of pride. *Emotion*, 9, 631–639.

Осылайша, жалған мақтанышқа бой алдырған адам бәрінен асып түсіп, бәрін бақылағысы келеді. Ал басқалары соның мақұлдауын күтіп тұрады. Егер адамдар сені көзге түскен «танымалдығыңа» бола жақсы көрсе, онда ондай мақтаныш сезімі ұзаққа бармайды.

Мақтаныштың тым аз болуы мүмкін бе?

Кейде сен өзіңді дұрыс бағалай алмайсың. Өзіңді жоғары бағалай да алмайсың. Өйткені бойыңнан мақтауға тұрарлық ешнәрсені көре алмайсың. Бірақ, олай емес! Өзіңе деген сенімділік басқалардың назарын аудартады. Сен өзіңе сенімді болған кезде, басқалар да оны бірден байқайды.



Сенің мақтанышыңды не тудырады?

Төмендегі әрбір пікірдің жанына *ақиқат* немесе *жалған* деп жаз:

АҚИҚАТ/ЖАЛҒАН

- ___ ___ Менің бойымда басқаларда жоқ бір өнер болса да бар.
- ___ ___ Бір нәрсені жақсы аяқтап шықсам, бірден достарыма айтамын.
- ___ ___ Мектептегі тапсырмаларды тапсырған кезде қуанамын.
- ___ ___ Қандай жағдай болмасын, уақытымның көбін өзімді жақсартуға жұмсаймын.
- ___ ___ Мен басқаларға жақсы доспын.
- ___ ___ Менің отбасым маған сенім арта алады.

Қанша ұпай жинадың?

Егер сен төрт немесе одан көп пікірге *ақиқат* деп жауап берсең, сен өзіңді мақтан тұтуың керек! Сенің өмірінде мақтануға лайық көп жағдайлар бар.

Ал егер үш немесе одан аз пікірге *ақиқат* деп жауап берсең, онда мақтануға тұрарлық іс атқара алатындай өзіңе басқа көзқараспен қарап көр.

«Бұрын сыныптағы ең танымал қыз мен болатынмын. Бірақ достарыма жақсы қылық көрсетпегенімді мойындаймын. Олардың бәрі менімен жақсы дос болғылары келетін. Ал мен болсам, оларды елемей, тіпті бірін-біріне жамандайтынмын. Бірақ олар сонда да менімен дос болғылары келетін».
Эмбер

Сен сенімді көріну үшін барлық сенімсіздігіңді жалған қатынастармен жасыруға тырыспа. Өзіңе қара, өзіңнің күшті жақтарыңмен, өнеріңмен, қабілетіңмен, дарыныңмен мақтан. Өзіңді мақтан тұту үшін бәрінен озық болуың *міндетті емес*. Бар болғаны қолыңнан келгенше жақсы болуға тырыс.

Сен енді өзіндік сана эмоциясының төрт түрі болатынын білдің: ыңғайсыздану, кінәлі сезіну, ұялу және мақтаныш. Келесі жолы өзің ешкімнің көзіне түскің келмей ұялатын болсаң, есіңде болсын, сені басқалар не ойлайды деп уайымдатып, сенімсіз еткен немесе өзіңе қаталдық танытуға мәжбүрлеген осы өзіндік сана эмоциялары екенін ұмытпа. Осы өзіндік сана эмоцияларының біріне тап келген кезде, ол сенің намысыңды жанып, өзіңе сеніммен, мақтанышпен қарауыңа көмектеседі деген үміттемін.

Ақылға салып, ойланып көр!

Өзіңді ыңғайсыз сезінген оқиғаны есіңе түсір. Ыңғайсыздығыңды қалай жеңдің?

Соңғы рет өзіңді кінәлі сезінетіндей не істегеніңді есіңе түсір. Бұл туралы айту қиын болды ма?

Өзінің тұрып жатқан үйі үшін ұялатын досыңа қандай ақыл айтар едің?

Досың жетістігі үшін мақтанса, сен не істер едің?

Үшінші тарау

Қорқыныш сезімі



қорқыныш * уайымдау * сенімсіз болу * долдану
ширығу * мазасыздану * стресс * қорқынышты *
қорқу шошу * шошыну * үрейлену * қауіптену
мазасыздық * еленбей қалу * көңілсіз болу

7-бөлім

Мазасыздық

Сыныптың алдында сөз сөйлеуге немесе топтың атынан алға шығу керек болған кезде өзіңді мазасыз сезініп, аздаған қорқынышты, тіпті асқазаныңның ауырып кеткенін сезінген кезің болды ма? Олай ойлауға еш негіз болмаса да, нашар немесе теріс нәтиже болып қалуы мүмкін деп мазасызданғаның есінде ме?

Мазасызданған кезде басың айналып, денең де, санаң да беймаза күйге түседі. Терлеп, қызарып, денең қалтырап, ішің біртүрлі ауырып, жүрегің айнып кетеді. Мұның себебі түнгі ұйқының тыныш болмауы немесе жаман түстер болуы да мүмкін. Мазасыздық басқан кезде тырнағыңды тістелеп, тамақты көп жеп немесе тәбетің жоғалып кетуі мүмкін. Мазасызданған кезде басқалар үшін оп-оңай нәрселер саған өте қиын көрінеді. Бірақ мазасызданып тұрған адам дәл сол жағдайға байланысты басқа адамдардың да мазасызданып тұрғанын түсінбеуі мүмкін. Оның айырмашылығы, кейбір адамдар мазасыздықтың қайдан шығып жатқанын түсінуге тырысады, ал басқалары ондай жағдайдан қашып кеткілері келеді.

*«Қатты жаурап,
мазасыздана
бастаймын, тіпті
ойлана алмай қаламын.
Бұл ең оңай сынақ
болып, оған
дайындалып келген
болсам да, қорқып
кетемін».*
Валерия

Өзіңнің (қалыпты) мазасыздығыңды сезіну

Қоғамдық жұмысқа қатысты немесе беймәлім жағдайлар мазасыздық тудырып, жайсыздық немесе қорқыныш сезімдерін ұялатуы мүмкін. Мазасыздық үнемі жаман бола бермейді. Әсіресе бұл сені шабыттандыратын жүйке энергиясы болатын болса. Бірақ кейде мазасызданған кезде айтатын сөзіңді ұмытып қалатын сияқты уайымдап кетесің. Әрі басқалар өзіңді теріс сынайды деп алаңдайсың. Кейбір адамдар мазасызданған кезде «бос» болып қалған сияқтымын деп сипаттайды.

Кейбіреулер тіпті мазасызданғаннан жаурап кетеді. Сондықтан, сен жалғыз емессің. Бос сияқты сезіліп қалатын беймаза сананды тыныштандыратын бірнеше стратегия бар. Олар мыналар:

Бәрі жақсы болады деп өзіңе дем бер.

Істейін деп жатқан нәрсеңді қайталап, тиянақта.

Жанға жайлы тыныш жерді елестет. Осы елесті өзіңді мазасыздандыратын істің алдында бір минуттай миыңды тыныштандыру үшін пайдалан.

Бірнеше рет терең тыныс ал. Адамдар мазасызданған кезде тыныс алуды ұмытып кетеді.

Бәріне алдын-ала дайындал. Мазасыз энергиядан арылу үшін бірнеше жаттығу жаса.

Өзіңді мазасыздандыратын нәрселерді істеуге мүмкіндік бер. Сонда көбірек мазасызданған сайын, келесі жолы мазасыздығың басыла береді.

Мазасыздық және сенің қоғамдағы өмірің

Сен қоғамдық орында тамақтанудан, мектеп дәретханасын пайдаланудан, ата-анаңнан жырақта болудан немесе басқа адамдардың

көзіне тура қараудан қорқасың ба? Сенің сезімдерің дос табуға және басқа балалардың ортасында өзіңді жайлы сезінуге кедергі келтіре ме? Егер осы екі сұрақтың біреуіне «иә» деп жауап берсең, онда саған ішкі мазасыздығыңнан арылуға шұғыл көмек керек. Көптеген адамдар өздерінің еш себепсіз мазасызданып тұрғанын білгенімен, онымен ешнәрсе істей алмайды.

Қоғамдық жағдайларда қатты мазасыздансаң, онда бұл жағдай алдымнан шыға береді деп ойлайсың. Демек, одан қашып құтылуға болады. Қоғамдағы жағдайлар мен мазасыздықтан қашып сүрген өмірің өзіңе жайлы көрінетін шығар. Бірақ бұл сенің тыныш өмір сүруіңе көмектеспейді. Бәлкім саған жайлы ортаңнан шығып, мазасыздығыңды іздеу керек шығар. Өзіңе қолдау көрсететін жан болса, онда алға жылжу да оңай болмақ.

Бірақ мазасыз күйге түскен кезде сен адамдарды немесе оқиғаларды жақсы қабылдай алмайсың. Өзіңнен көңілің қалып, басқа адамдардың әрекетін жақтырмауың мүмкін. Егер сен біреуді ұнататын болсаң, онда мазасыздық саған ауырлық әкеледі. Қатты ұялып, аузыңа сөз түспей қалады. Санаң бос, аузың құрғақ сияқты сезіледі.

Қоғамдық жағдайларға қатысты қатты мазасыздана бастасаң, келесі әрекеттерді істеп көр:

Басқа адамдардың жауабына назарыңды аудар. Есінде болсын, басқа адамдар да мазасызданған кезде қатты ұялып немесе тұйықталып қалады. Өзіңе біртіндеп қиын тапсырмалар бере бер. Егер әдетте өзіңді мазасыз күйге түсіретін бір нәрсені (мысалы, адамдардың көзіне тура қарау) тағы байқап көргің келсе, есінде болсын, бәрін бірден өзгертудің керегі жоқ. Күн сайын жайлы ортаңның шегінен шығатын бір нәрсені істей бер. *Күл.* Өзіңді мазасыз күйге түсіретін жағдайға байланысты болса да, күлкілі бірдеңе ойлап тап та, оны басқалармен бөліс. Күлкі – мазасыздықты басады. Өйткені ол денеңді босаңсытады.

«Өзім ұнатқан қыздың алдында тұрғанда қатты мазасызданамын. Айтарға сөз таппай қалатын сияқтымын».
Александро

Мазасыздық және уайым

Мазасыздық әдетте жамандық болып қала ма деген уайымға ұласады. Уайымға салынған кезде ішің бүріп, тамағыңа өксік тығылғандай болады. Біреу «әй!» десе, жылай салуға дайын тұрасың.

Уайымдаған кезде сен өзің күтпеген бірдеңе болып қалатындай, дайындала бастайсың. Уайым сені бір нәрсені бақылауға немесе жағдайды өзгертуге итермелейді. Өйткені уайымдаған кезде сен сананды дұрыс жұмыс істете алмайсың. Шешім таба алатындай бір нәрсені қайта-қайта ойлай бересің.

Сені уайымға салатын нәрсе көп – бағаларың, басқалар сияқты көрінуің, әлемдегі түрлі қиындықтар немесе өзіңнің болашағың. Ата-анаңның бір-бірімен ренжіскенін көрсең, олар ажырасып кетпесе екен деп те уайымдайсың.

Жас балалардың көпшілігі ата-анасына бір нәрсе болып қала ма деп уайымдайды. Бұл орынды уайым. Өйткені ата-ана –баланың қорғаны. Оларсыз өзімізді әлсіз, дәрменсіз сезінер едік.

«Анам бір жаққа жұмыспен кетсе, мен оған бір жамандық болып қалатын сияқты уайымдай бастаймын. Құсып, ауырып қалсам да уайымдаймын. Кейде ауырып тұрмын деп ойласам, шынымен де ауырып қаламын».
Джейла

Мазасыздық және стресс

Көп адамдар «стресс» деген сөзді мазасыз болып тұрған кезде қолданады. Біздің өміріміздегі көптеген мазасыз жағдайлар уайымды тудырады. Басқаша сөзбен айтқанда, стресс – бұл ішкі күш тудырған реакция. Стресс реакциясы дегеніміз – денеміздегі жүрегіміздің жиі соғып кетуі, тершеңдік, ауыздың құрғап кетуі немесе демікпе сияқты өзгерістері. Ол тіпті іс-әрекетімізді де өзгертіп, ашушаң немесе мазасыз болып кетеміз. Өмірде стресс алу қалыпты жағдай. Жұмысың бастан асып жатқан кезде,

стресске түсесің. Алайда уайымның өзі жұмысты бастау үшін ойыңды жинақтауға кедергі келтіріп, сені мүлдем дәрменсіз күйге түсіруі мүмкін.

Сен өзіңнің мазасыздығыңмен, уайымыңмен немесе стресіңмен не істей аласың?

Мазасыздық, уайым немесе стресс адамның еңсесін түсіріп жібереді. Сол кезде келесі әрекеттерді істеп көруіңе болады:

Ата-анаңа немесе өзің сенетін адамға мазасыздығың, уайымың немесе стресің туралы айт.

Жылы ваннаға немесе душқа түс.

Күн сайын жаттығу жаса немесе серуенде.

Музыка тыңдап, биле.

Өзіңді тыныштандыратын іспен айналыс. Терең тыныс алып, көзіңді жұм да, санаңды тазалауға тырыс.

Әр түн сайын ұйқыңды қандыр.

Әр күнің мен бөлмең ретті болсын. Өзіңе арнап күнтізбе жаса. Істегің келетін істердің тізімін жазып қой. Сонда ешнәрсені ұмытпайсың.

Мотивациялық стилдер және мазасыздық

Адамдардың тапсырманы орындау әдістері, уақытты пайдалануы әртүрлі болады. Егер мұғалім бір тапсырманы орындауға екі апта уақыт берсе, кейбір сыныптастарың оны уақытынан бұрын орындайды. Өйткені олар тапсырманы орындап біткенше мазасызданып, тыныштық таппай кетеді. Ал басқа сыныптастарың тапсырманы кейінге қалдыра береді, тіпті белгіленген мерзімнен кешіктіруі де мүмкін. Ондай адамдарды *прокрастинаторлар* деп атайды. Алайда ол терминді теріс мағынасында қолданып жүр. Бұл дұрыс немесе қате мотивациялық стиль емес – әр адам өзінің пайдаланатын стиліне

«Менің досым үнемі стресте жүреді. Оны мұндай күйде көру мен үшін де ауыр. Егер оған біреу бір сөз айтса, ол жылай салады немесе ренжіп қалады. Оны жұбатқым келсе де, жұбата алмаймын. Кейде қатты ашуланып, айқайлап, шектен шығып кетеді».
Донован

Стресті еңсеру

Кейбір адамдар басқаларға қарағанда «төзімді» болады. Басына қиын жағдай түссе де, олар басқаларға қарағанда есін тез жиып алатын сияқты. Ол адамдың қандай ерекшелігі бар? Зерттеушілердің пікірінше, стресс кезінде есін тез жинап алатын адамдар уақыт өте келе стресс жағдайының салдарын тануды үйренген. Олар оң эмоцияларды пайдаланып, жақсы нәтижелер туралы ойлай алады. Сен де әзіл, жақсы ойлау немесе ойды тыныштандыру техникасы арқылы оң эмоцияларды қалыптастыра аласың.

Tugade, M. M., & Frederickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences.

Journal of Personality and Social Psychology, 86, 320–333.

қарай өте өнімді немесе өнімсіз жұмыс істеуі мүмкін.

Бәрін кейінге қалдыратын адамдарға тапсырманы дедлайнға өткізу үшін мотивация беретін мазасыздық пен тегеурін керек сияқты. Кейбір адамдар күткенді ұнатпайды. Оларға тапсырманы уақытынан ерте өткізу керек. Өйткені олар тапсырманы өткізбейінше тыныштық таппай, мазасызданып кетеді.

Әр стиль үшін атқарылған жұмыстың жақсы болғаны маңызды. Тапсырманы уақытынан бұрын өткізуге тырысқан адамның жұмысы асығыс, шала істеледі. Сенің мотивациялық стилің қандай болса да, жұмысты дұрыс тапсыруға тырыс және соны көрсете біл.

Қалыпты мазасыздық әлеуметтік немесе жұмыс барысындағы жағдайларда уайым арқылы көрінеді. Қорқыныш сезімі тудыратын тағы бір эмоция келесі бөлімде айтылатын қорқу. Адамдардың қорқыныш кезіндегі реакциясы кейде мазасыздыққа ұқсап кетеді.



Сенің мотивациялық стилің қандай?

Келесі сұрақтарға *ақиқат* немесе *жалған* деп жауап бер:

АҚИҚАТ/ЖАЛҒАН

- ___ ___ Уақытым болса, тапсырманы бірден орындауды жөн көремін.
- ___ ___ Тапсырманы бүгін аяқтай алатынымды білсем, достарыммен бірге қыдырып келетін едім.
- ___ ___ Тапсырманы ерте аяқтасам, оны қайтадан қарап, тексермеймін.
- ___ ___ Аяқтау керек істі соңғы минутына дейін елеусіз қалдыра алмаймын.
- ___ ___ Атқаратын жұмысым өте көп болса, мен стреске түсіп кетемін.
- ___ ___ Ұйықтамай тұрып үй тапсырмасынан да басқа шаруаларымды аяқтаймын.
- ___ ___ Жоғарыда айтылғандардың барлығы.

Қанша ұпай жинадың?

Егер сен үш немесе одан көп сұраққа ақиқат деп жауап берсең, онда сенің стилің «бәрін алдын-ала істеп тастау». (Жұмысыңды тапсырмас бұрын, міндетті түрде бір тексеріп ал). Ал егер екі немесе одан аз сұраққа ақиқат деп жауап берсең, онда сен тапсырманы соңғы уақытына дейін созып жүре береді екенсің. Сондықтан тапсырманы жақсы орындап шығу үшін уақытың жеткілікті ме, соны алдын-ала тексеріп ал. Егер саған көбірек уақыт керек болатын болса, онда келесі тапсырманы ұмытпа.

8-бөлім

Қорқыныш

Әр адам кейде қорқыныш сезімін өткереді. Егер қорқыныш сезімі болмаса, сен өзінді қорғап, қауіпті жағдайларға қарсы тұра алмас едің. Адамдарда дағдылы қорқыныш (туа бітті) және үйренген қорқыныш (жүре пайда болған) болады. Сені қорқытатын нәрселер (мысалы, біреу доп лақтырып жіберсе) қатты дыбыстар және ата-анадан жырақтап қалу сияқты қорқыныштар дағдылы қорқыныштар. Ал ұшудан қорқу, жәндіктерден қорқу сияқты қорқыныштар үйренген қорқыныштар.

Адамдар өзіне қауіп төнгенде қорқады. Қорқыныш реакцияларының бәрі шын мәнінде қауіпті болмауы мүмкін. Бірақ бәрібір солай көрінеді. Бұрын өтіп кеткен қорқынышты жағдайлар (мысалы, бір кездері жабайы ара шағып алған шығар) алдыңнан қайта шыға келсе де қорқыныш туындайды.

Қорқыныш мазасыздыққа қатты ұқсайды. Айырмашылығы, қорқыныш шынайы қауіпке немесе қауіп төндіретін нәрсе еске түскен кездегі реакция.

Мазасыздық – бұл бір жамандық болып қалады деп күту. Мысалы саяхатқа шығып бара жатып, ол жақта жабайы ара бар ма екен деп мазасыздану. Ал егер сол жерге барып, жабайы араны көзіңмен көрсең, міне, сол кезде қорқыныш туады.

Денең қорқынышты қалай қабылдайды?

Қорыққан кезде миың қорқынышты елестетіп, қауіп дабылын көтереді. Миың дағдылы түрде денеңді қорқынышқа жауап беруге дайындай бастайды. Ол жауап әдетте «күресу немесе қашу» түрінде болады. Сенің жүрек соғысың жиілеп, қан қысымың мен дене қызуың көтеріліп кетеді. Қорқынышты фильмдер де сен үйде, диванның үстінде қауіпсіз отырсаң да дәл осындай реакция тудырады. Бірақ миың оның айырмашылығын ажыратып жатпайды. Ол тек сенің өзінді қорғап қалғаныңды қалайды.

Түнгі қорқыныштар

Сенің ойларың да қорқыныш реакциясын тудырады. Саған да түн ішінде, төсегінде жатқан кезде жүрегіңе қорқыныш ұялап, бір дыбыстарды естіп, үйде біреу жүр ме деген ой келген шығар? Айнала тып-тыныш болса да, сенің қиялың бірнәрселерді елестетіп алады. Кейде адамдардың басына кітап оқыған соң, фильм көргеннен кейін немесе қорқынышты әңгіме айтылғаннан кейін қорқынышты ойлар келе бастайды. Кей кезде тіпті, қорқынышты ойлар күтпеген жерден пайда болады.

«Мен қараңғылықтан қорқамын. Өйткені қараңғы кезде жанымда кім жүргенін білмеймін. Су ішуге тұрсам, еденнен сықырлаған дыбыстар шығады. Сол жерде тағы біреу жүрген сияқты».
Софи

Қорқынышты түстер

Ұйықтап жатқан кезде сенің санаңның шығармашылығы оянып, құдды бір басыңда болып жатқан фильмдер сияқты таңғажайып түстер жасайды. Қорқынышты түстер көрген кезде сен одан тура өңіндегідей қорқасың. Сенің миың да бұл жағдайды шынайы қабылдап, денеңе дабыл жібереді. Сені мазасыз, қорқынышты немесе көңілсіз күйге жіберетін басыңның ішінде айналып жүрген ойлар мен эмоциялар бар болғаны – қорқынышты түс. Қорқынышты түстер әртүрлі болады.

Түстің де өз мақсаты бар. Ол күні бойы жиналған сезімдерді шығарудың

Күресу, қашу, әлде басқа амалы бар ма?

«Күресу әлде қашу» термині жануарлардың қауіп төнген кезіндегі әртүрлі әрекеттерін сипаттайды. Жануарлар күресу үшін айбат шегеді немесе қауіптен құтылу үшін қаша жөнеледі. Ғалымдар жануарлар мен адамдардың қауіпке қарсы тағы басқа реакциялардың бар екенін анықтады. Мысалы, адам немесе жануар қауіп-қатерге жауап ретінде бір орында тұрып қалады, өлген кейіп танытады немесе «қатып» қалады. Ұрыста ұрандатқандай айқай салады. Немесе қашу реакциясы ретінде бөлмесінде жалғыз қалады. Сол себепті кейбір ғалымдар «күресу әлде қашу» реакциясын «қатып қалу, күресу, қашу немесе қорқу» деп қарастыру керек деген ұсыныс айтты. Ал кейбіреулері «тырысу және татуласуды» да бір нұсқа ретінде қарастыруды ұсынды. Бұл басқалардан көмек қолын созу немесе қоғамдық қолдау, я болмаса қауіп пен жайсыздықты жеңілдету сияқты әрекеттерге негізделген. Ал біз қорқынышқа қарсы реакцияларын дағдылы және әсерлі деп қарастырамыз.

Bracha, H., Ralston, T. C., Matsukawa, J. M., Matsunaga, S., Williams, A. E., & Bracha, A. S. (2004).

Does “fi ght or fl ight” need updating? *Psychosomatics*, 45, 448–449; and Taylor, S. E., Klein, L. C.,

Lewis, B. P., Gruenewald, T. L., Gurung, R. A., & Updegraff, J. A. (2000). Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend, not fi ght-or-fl ight. *Psychological Review*, 107, 411–429.

жолы. Кейде қорқынышты түстер өзіңнің қауіпсіз, дайын екеніңді еске түсіреді. Ең маңызды нәрсе – қауіпсіздік.

Қорқынышты түс көрген кезде қорқыныштың бойыңды билеп алуына жол берме! Төменде сені тыныштандыратын біраз кеңестердің тізімін береміз:

Оянған кезде қорқынышты түсінді жақсы аяқта. Яғни, түсінді ойша

*«Түсімде мені біреу
қуалап келе жатыр
екен, ал анам
жоғалып кетіпті.
Оянсам, тер басып
жатырмын.
Анамның бөлмесіне
барып, оның
ұйықтап жатқанын
көріп, көңілім
орнына түсті».*
Кира

жалғастырып, оны қорқынышыңды басатындай жақсы аяқтап шық.

Түсіңді өзің сенетін адамға айт.

Түсіңді қағазға жаз да, оны әңгімеге немесе қойылымға айналдыр. Немесе сурет етіп сал.

Мұны шабыт ретінде қабылда.

Қорқынышты түстің өзіне еш зиян келтіре алмайтынын есіңе түсір. Көрген түс – оның орындалуын білдірмейді.

Әрқашан да бәрі дұрыс деп өзінді сендіріп отыр.

Қорқынышты бағдарламалардан, фильмдерден және жаңалықтардан қорқу.

Фильм, телевизиялық бағдарламалар немесе жаңалықтар көріп қорыққан кезің болды ма? Адамдар қорқынышты фильмдер немесе бағдарламалар көрген кезде қатты абыржып кетеді. Демек қорқынышты бейнелер немесе дыбыстар миыңда қалып қалады да, жадыңнан шықпай қояды. Ұйықтар алдында немесе келесі күні қорқынышты фильмнің немесе бағдарламалардың үзіндісі көз алдыңа елестей барады. Оны ұмыту мүмкін емес сияқты. Қорқынышты фильмдер мен бағдарламалар сенің қорқынышты түстер көруіңнің немесе ойыңды жинақтаудағы қиындықтардың себебі болуы мүмкін.

Егер сен қатігездікке толы немесе қорқынышты бірнәрсе көрсең, ол сенің ойыңнан бірнеше күн бойы шықпай қояды. Есіңде қалған көріністердің бәрі сенің ойыңды жинақтауыңа кедергі келтіреді. Егер қорқынышты бағдарлама көргеннен кейін қорқынышты түс көрсең, демек миың көрген көріністің бәрін шынайы деп қабылдаған. Егер солай болса, онда қорқынышты бағдарламаларды көрмеуге тырыс. Сен жай ғана қорқынышты нәрселерді көрмейтініңді, өйткені содан кейінгі сезімдерді ұнатпайтыныңды айт.

Қорқынышты жағдайларды іздеу

Кейбір адамдар миларындағы қорқыныш реакциясын өздері тудырады. Олар қорқынышты фильмдер немесе тіпті қатерлі оқиғалар сияқты қорқыныш тудыратын нәрселерді іздеп жүреді. Өйткені олар үшін бұл қызық. Бірақ ол кезде өзіңнің қауіпсіз болатынына көз жеткізіп, көзсіз тәуекелге бармаған жөн. Кейбір адамдар ерекше бірнәрсе істеп (досың бейғам келе жатқанда бұталардың арасынан шыға келіп, айқайлау сияқты), достарын қорқытса көңілді болады деп ойлайды. Бұл бірге отырып қорқынышты фильм тамашалаған сияқты адамдардың интенсивті эмоцияларын бөлісу әдісі. Бір қызығы, адамдар интенсивті қорқыныш реакциясын көңіл көтеру үшін де пайдаланады. Бірақ есінде болсын, достарың көңілді деп ойламаса, оларды қорқытушы болма. Егер көңілді болмаса қорқытудың қажеті жоқ деп достарыңа да ескертіп қой

«Егер қорқынышты фильм көрсем, ол ойымнан кетпей қояды. Сондықтан ол есіме түскен сайын көңілді нәрселер туралы ойлай бастаймын».
Саймон

Қорыққан кезде не істеу керек?

Шынайы қауіпке реакция, өткен оқиғалар, қорқынышты түс немесе қорқынышты бағдарлама сияқты қорқыныштарды еңсерудің көптеген жолдары бар.

Өзің сенетін адаммен қорқыныш туралы әңгімелес. Ата-анаң, бауырларың немесе достарың қорқынышпен қалай күресіп, өзіңді қауіпсіз сезінуің үшін не істеу керектігі жөнінде кеңестер беруі мүмкін.

Өзіңді тыныштандыр, сұрақтар қой. Мысалы, ата-анаңнан есік жабық па деп сұрап, көңіліңді тыныштандыр немесе өзің қорыққан жағдайлар туралы сұрақтар қой.

Ақпараттар ал. Кейде жағдайдың анық-қанығын білу оның қорқынышын басады. Егер ұшудан қорықсаң, онда ұшақтың әуеде қалай қалықтап ұшатынын және турбуленттіліктің қалай пайда болатынын біліп ал.



Сен қорқыныш іздеушісің бе?

Төмендегі пікірлерді 1-ден (келіспеймін) 5-ке (толықтай келісемін) дейін бағалап, өзінді тексер:

- ___ Достарымның мені күтпеген қимылдармен немесе дыбыстармен қорқытқаны ұнайды.
- ___ Өте қорқынышты фильмдерді көрген қызықты.
- ___ Түнде жарқанаттар ұшып шығатын үйде қалған қызық сияқты.
- ___ Табиғи жағдайлардан (найзағай, зілзала немесе торнадо) қорықпаймын.
- ___ Әдетте мен қорқынышты жағдайдан құтылғаннан кейін (ұшақ турбуленттігі сияқты) күлемін.
- ___ Көңіл көтеру парктерінде мен үнемі ең қорқынышты аттракциондарға отырамын.
- ___ Жоғарыда айтылғандардың барлығы.

Қанша ұпай жинадың?

- 20–30: Саған қорыққан ұнайды. Әрине, бәрі қауіпсіз болса. Сен қорқынышты көңіл көтеру үшін пайдаланатын адамдардың қатарындасың.
- 6–20: Сен қорқынышқа қорқынышпен қарайсың. Қорқынышты жағдайлардан аулақ жүруге тырысасың. Көңіл көтеру үшін қорқытқанды жөн көрмейсің.

Сен өзіңнің қиялшыл екенінді және бәрі сен ойлағандай болмай шығуы мүмкін екенін ұмытпа. Әрине, шындыққа негізделмеген қорқынышты жеңудің де өз қиындығы бар. Сен өз қиялыңды пайдаланып, оқиғаны ойша жақсы аяқтап шық.

Мазасыздық пен қорқыныш эмоциясы интенсивті реакция тудырады. Мазасыздық уайым, тіпті өзіңдегі мотивациялық стиль арқылы көрініс табуы мүмкін. Ал қорқыныш сақтанып, өзіңді қорғауға әрекет жасауға итермелейтін қауіп-қатерге қарсы жауап. Қорқынышқа қарсы жауаптардың бірі келесі бөлімде айтылатын жиіркену эмоциясы.

«Балалар қорыққанды жақсы көреді, сол үшін қорқынышты фильмдерге барады деп ойлаймын. Оларға енді не болар екен деп бір кереметті күткен ұнайды. Жас кезімде мен де қорқынышты фильмдерге баратынмын. Өйткені өзімді қорқытатын нәрселер ұнайтын. Қызық, қорқыныш несімен ұнады екен. Қорқу үшін ғана фильм көруші едім».
Райан

9-бөлім

Жиіркену

Жиіркенудің өте интенсивті эмоция болғаны сонша, осы тарауды оқып отырып-ақ бет-әлпетің өзгеріп, мұрның тыржиып, аузың ашылып, көзің сығырайып кетеді. Жиіркенген кезде түк болмағандай отыра беру қиынның қиыны! Жиіркену жағымсыз, жиіркенішті сезім тудырады. Нәтижесінде жүрегің айнып, құсқың келіп кетеді. Жиіркенген нәрсеңнің жағымсыз болғаны сонша, сен одан тезірек құтылғың келеді немесе иісін сезбеу үшін, дәмін татпас үшін, көзіңмен көрмеу үшін бәрін істеуге дайын боласың. Жиіркену саған жағымсыз әсер етсе де, бұл эмоциялық жауап сені қорғайды. Өйткені сен сол арқылы өзіңе ұнамайтын нәрседен алыстағың келеді.

Жиіркену несімен жақсы

Елестетші. Сенің сүт ішкің келді делік. Бірақ тоңазытқышта тұрған сүттің бұзылып кетпегеніне көз жеткізгің келеді. Ол үшін сүтті иіскеп көресің. Егер одан жағымсыз иіс шықса, бірден жүрегің айнады. Жиіркеніп кетесің. Жиіркену басқа эмоциялар сияқты саған шешім қабылдауға көмектеседі. Сен жиіркену реакциясының арқасында тез арада шешім қабылдап, сүтті ішпейсің. Бұл жағдайда жиіркену сені бұзылып немесе ластанып кеткен тағамды ішуден қорғап тұр. Міне, сол себепті де бұл эмоция біздің бойымызда болады.

Жиіркену эмоциясы саған миыңның жағдайды бағалап, эмоциялық жауап тудыратын бағалау жүйесін түсінуге көмектеседі. Мысалы, бұзылған сүттің иісін жадында сақтап қалсаң, миың сені сүттің барлық түрінен қорғау керек екен деп ойлап қалады. Сондықтан, кейінірек бұзылмаған сүтті ішу туралы ойдың өзі сені жиіркендіруі мүмкін. Сондықтан миыңның сезіп, таныған күшті эмоциясын емес, сол сәттегі жағдайға байланысты эмоция туралы ойлағаның маңызды. Жалпы, жиіркену – бұл дәмі немесе иісі жағымсыз нәрсені кері қайтару реакциясы. Бірақ бұл анықтама бәріне бірдей дұрыс келе бермейді. Кейде адамдар бұзылған тамаққа еш қатысы жоқ нәрседен де жиіркену береді.

*«Ескі жарманы
ыдысқа салып
едім, оның түгел
көгеріп кеткенін
көрдім. Содан
жүрегім айнап
кетті».*
Стивен

Жиіркенудің басқа триггерлері

Ғалымдар адамдардың өзі білмейтін тағамнан және тамаққа қатысты, оның дәмін білу, өзінен бұрын оны кім немесе не жеді деп жиіркенетінін анықтады. Сен ашыған орамжапырақты сүйсініп отырып жеуің мүмкін, ал жаныңдағы досың одан жиіркеніп отыруы ғажап емес.

Басқа елдің тамағын танымағандықтан сен одан да жиіркенуің мүмкін. Тамаққа артық қосылып кеткен май ағзаңа әсер етпесе де, сенің жүрегіңді айнытуы мүмкін. Кейде денеден шыққан жағымсыз иіс те, басқа адамның кейбір әрекеттерін (дәретханаға бару, жуыну сияқты) көріп қалу және өліп қалған немесе жарақаттанған адамды немесе жануарды көру де жиіркеніш тудыруы мүмкін.

Моральдық жиіркену

«Досым мектепке
әтір сеуіп келіпті.
Күні бойы оның
жанына жоламадым.
Өйткені оның иісі
мен үшін сондай
жиіркенішті болды».
Тиная

Біреудің моральдық тұрғыдан дұрыс емес іс істегенін (мысалы, өзінен кішкентайға жәбір көрсетсе) көрген кезде сенде моральдық жиіркену сезімі туады. Сен ол адам туралы жаман, озбыр, сенімсіз әрі әділетсіз адам деп ойлап, жанына жоламауға тырысасың. Мәдениеттер арасындағы құндылықтар айырмашылығы да адамдарда моральдық жиіркеніш тудыруы мүмкін. Үнемі көзбояушылық

Психологиялық жазбалар!

Иіс сенің ұнатқан адамыңа немесе нәрсеге әсер ете ме?

Зерттеушілер белгілі бір иістер біздің бір адамды, бір жерді және тамақты қаншалықты жақсы көретінімізге әсер ете ме деген сұраққа жауап іздеді. Олар адамдардың белгілі бір иіске, сондай-ақ денеден шығатын иіске (мысалы, әтір мен иіссу) реакциясын зерттеген. Сенің жадындағы белгілі бір иістер саған белгілі бір адамдардың, жердің және тамақтың ұнауына әсер етеді екен. Мысалы, егер саған әжең пісіретін даршын қосылған бәліш ұнайтын болса, онда саған сол иіс шығып тұратын жер де, тамақ та ұнайды. Бірақ сенің иіс сезу қабілетің өзіңе жағымды иіс шығып тұрған адамның саған ұнау-ұнамауын шеше алмайды. Саған әтірдің иісі ұнағанымен, оны сепкен адамның өзі мүлдем ұнамауы мүмкін. Сондықтан бірнәрсеге байланысты иіс туралы эмоциялық жадың бәрінен маңызды. Бірақ біреуге ұнайтын әтірді сеуіп алу сені оған сүйкімді етіп көрсетуі шарт емес.

Wrzesniewski, A., McCauley, C., & Rozin, P. (1999). Odor and affect: Individual differences in the impact of odor on liking for places, things, and people. *Chemical Senses*, 24, 713–721.

жасап, алдайтын адаммен ойын ойнасаң да немесе досың ұрлықшы болса да моральдық жиіркену сезімін сезінесің. Біреудің әрекеті моральдық тұрғыдан жиіркенішті болса, сен ол адамға жоламау арқылы өзіңді қорғауға тырысасың. Өзіңнен моральдық жиіркенген кезің болды ма? Өзіңнен моральдық жиіркену сезімі әдетте кінәлі сезіну және ұят эмоцияларымен байланысты. Егер досыңды сатып кетсең, онда өзіңді кінәлі сезініп, ұят қысып, өз-өзіңнен жиіркеніп кетесің. Өзіңнің эмоциялық жауаптарыңа назар аудару – бұл жағдайды түзеу үшін немесе келесі жолы олай қайталамас үшін не істеу керектігін үйретеді, ойландырады.

Күлкі және жиіркену

Кейбір күлкілі жағдайлар да ешкім күтпеген жағдайда жиіркену сезіміне айналып кетеді. Бірақ мұндай жағдайларды кейінірек басқа адамдарға айтсаң, күлкілі естілуі мүмкін. Досыңмен келе жатып, иттің тезегін басып кетіп жиіркенсең де ол күлкіге айналып кетуі мүмкін. Бірақ жалғыз келе жатып бассаң, онда ол ешқандай да күлкілі болмайды, керісінше жиіркеніш сезімін тудырады.

Шынымен жиіркенген кезде не істеу керек?

Жиіркену сенің көңіл-күйіңді бұзып жіберуі мүмкін (досыңмен бөлісетін жиіркенішті бірақ күлкілі жағдайдан басқа кезде). Жағдайға байланысты жиіркенген кезде төмендегі кеңестерді қолданып көрсең болады:

Көңіліңді басқаға аудар. Егер жиіркеніш тудырып тұрған нәрсеге назарыңды аударсаң, денең одан қашуға әрекет жасайды (жүрегің айнып немесе құсқың келіп). Сондықтан түрлі әңгімемен, музыкамен көңіліңді басқаға аудар немесе жақсы нәрсе туралы ойлан.

Күлімде. Жиіркенген кезде түрің бұзылып кетеді. Ал күлімдесең, ол жиіркенуді жеңілдетеді.

Сергек бол. Егер сен бір адамға жиіркеніп тұрсаң, оныңды білдірме, тек оған жаның ашысын.



Сен тез жиіркенесің бе?

Келесі жағдайдың әрқайсын 1-ден (жиіркенішті емес) 5-ке (өте жиіркенішті) дейін бағала:

- ___ Ініңнің басында бит жүр.
- ___ Әкең аквариумнан секіріп кеткен балықты орнына сал деді.
- ___ Ауырып тұрған бала тура сенің алдыңда құсып қойды, ал құсығы сенің аяқ киіміңе шашырап кетті.
- ___ Үстеліңнің астынан сағыз тауып алдың.
- ___ Мысығың саған тірі егеуқұйрықты алып келді.
- ___ Сыныптағы парталасың жел шығарып отыр.
- ___ Дәретханаға кірсең, оны тазаламай кетіпті.
- ___ Досың 5 күн бойы бір шұлықпен жүр.

Қанша ұпай жинадың?

- 30–40: Сен тез жиіркенесің. Бұл қалыпты жағдай. Адамдардың көбі сен сияқты.
- 24–29: Көрінген нәрсеге жиіркене бермейсің. Жиіркенсең де, шыдап тұра аласың.
- 23-тен аз: Сен ешнәрсеге жиіркенбейді екенсің!

Мұрныңды жап. Иістен жиіркенсең, иіске үйренгенше мұрныңды қолыңмен жауып тұр. Бұл саған ауызбен тыныс алуға да көмектеседі.
Біліміңді пайдалан. Егер өзіңді жиіркендіретін бірнәрсе көрсең, жинаған біліміңді пайдалан. «Бұл жиіркенішті, бірақ бұл табиғаттың бір бөлшегі» деп ойла.

Жиіркенген кезде жиіркенген, ұнатпаған нәрсеңнен алысқа кетіп қалғың келеді. Жиіркену сезімі сені бұзылып, иістеніп кеткен тамақтан қорғайды. Ал моральдық жиіркену сені өзіңді сыйламайтын дөрекі адамдардан алыстатады. Бірақ кейбір жиіркену сезімдері күлкіге айналып кетеді. Сондықтан эмоцияларың саған тек күлкі сыйласын!

Қорқыныш сезімін тудыратын эмоциялар – бұл миыңа сақ болуды және шара қолдану керек екенін білдіріп, дабыл қағады. Сондықтан осындай күшті сезімдерді өзіңді қорғау үшін пайдалан. Бізді қауіп-қатерден қорғап, сақ болуға итермелейтін қорқыныш эмоцияларынан өзге келесі тарауда айтылатын, сені ауыр, көңілсіз күйге түсіретін эмоциялар да бар.

Ақылға салып, ойланып көр!

- ✘ Сені не мазасыз күйге түсіреді? Өзіңді тыныштандыру үшін әдетте не істейсің?
- ✘ Қорқынышты фильмдер немесе бағдарламалар көріп қорыққанды ұнатасың ба? Егер солай болса, келесі күні басқа нәрсені ойлағың келсе де, сол көріністер есіңе түсіп кете бере ме?
- ✘ Бір адамға қарап жиіркенген кезің болды ма? Егер жиіркенішіңді аяушылыққа өзгертсең қандай өзгеріс болар еді?

Төртінші тарау

Жабырқау

сезімі



еңсесі түсу * жабырқау * көңілі қалу *
ауыртпалық елеусіз * тұйықталу * бақытсыз *
лайықсыз күйзелу * жүрегіне ауырау * байғұс
* қайғылы * көңілсіз * тұнжырау * қайғыға
салыну

Жабырқап тұрған кезде иығыңда немесе арқаңда ауыр жүк тұрғандай сезімде боласың. Бар күш-қуатың сарқылғандай, әлсірейсің. Жалғыздық, көңілсіздік және қамығу – бұлардың бәрі жабығу сезімдері.

Жалғыздық, көңілсіздік және қамығу бір-біріне ұқсас жабырқау сезімдері. Бірақ бұл эмоцияларды тудыратын сезімдер арасында айырмашылық бар. Келесі бөлімдерде біз осы айырмашылықтар туралы айтамыз.

Жалғыздықты сезінсең, өзіңді оқшауланып қалғандай, сені түсінетін бір де бір досың қалмағандай күйде боласың. Жалғыздық кезінде айналаңның бәрі бос сияқты көрінеді. Ал көңілсіз болған кезде айналаңдағы барлық нәрсе көңілсіз, сұрқай көрінеді. Сен күйзеліске түсіп, болған оқиғаға бола қайғырып, кеудеңді өкініш кернеп кетеді. Қамығу – өзің үшін маңызды біреуден немесе бірнәрседен айырылып қалған кездегі терең қайғымен байланысты эмоция.

Сен жабырқау сезімінен қашқың келеді, оған мән бермей қойсаң, ол басылып қалатын сияқты үміттенесің. Жалғыздық, көңілсіздік және қамығу эмоцияларын елемей қиын. Бірақ оларды сезіну қалыпты жағдай. Қатар жүретін осындай интенсивті эмоциялар мен күшті сезімдерді түсіну арқылы сен оларды еңсерудің оңай жолын таба аласың.

10-бөлім

Жалғыздық

Жалғыздықты сезінген кезде сен өзінді бәрінен жырақтап, алыстап қалғандай күйге түсесің. Жалғыздық кезінде сен біреуді немесе бірнәрсені жоғалтып алғандай боласың. Ішкі жан дүниенің көңілсіз, бос болып қалады. Жалғыздығыңды өзінді түсінетін және жақсы көретін адаммен бөліскің келеді. Кейде достарың болса да, олар сенен алыстап кеткендей жалғызсырап қаласың.

Бұл бір бітпейтін жалғыздық сияқты көрінеді. Тіпті өзінді ешкімге керексіз сияқты сезініп, достарыңмен бірге болудың еш мәні жоқ сияқты көрініп кетеді.

«Мен басқа мемлекеттен келдім, достарымның бәрі елде қалды. Қазір жалғыз қалғандаймын».
Маркос

Жалғыз қалу және жалғыздық

Кейде жалғыз қалғың келетін сәттер болады. Бірақ өзіңмен-өзің болу жалғыздыққа мүлдем ұқсамайды. Адамдар жалғыз қалуды қаласа да, жалғыздықты ешкім қаламас еді. Сен демалғың, ойланғың немесе шығармашылық жұмыспен айналысқың келсе жалғыз қалуды жөн көресің.

Достық жалғыздыққа айналғанда

Бәлкім сен досы көп адамдардың жалғыздықты сезінуі мүмкін емес деп ойлайтын шығарсың. Бірақ үнемі олай бола бермейді. Зерттеушілер кейбір балалардың достары көп сияқты көрінсе де, олармен қарым-қатынасы олардың көңіл-күйін түсіріп, жабырқататынын анықтаған. Сырттай бәрі дұрыс көрінгенімен, дұрыс құрылмаған қоғамдық қатынастар да сені жалғыздыққа душар қылуы мүмкін. Жалғыздық – досыңның болмауы ғана емес. Ол сендегі қарым-қатынасқа да байланысты болуы мүмкін. Достарың көп болса да, өзіңді жалғыз сезінетін болсаң, кері шегініп, олармен эмоциялық байланыс жасаудың жолдарын ізде. Немесе сенімен жақсы қарым-қатынаста болатын жаңа достар тап.

Parker, J. G., & Asher, S. R. (1993). Friendship and friendship quality in middle childhood: Links with peer group acceptance and feelings of loneliness and social dissatisfaction. *Developmental Psychology*, 29, 611–621; and Davis, M. H., & Franzoi, S. L. (1986). Adolescent loneliness, selfdisclosure, and private self-consciousness: A longitudinal investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 595–608.

Жалғыздық сені басқа адамдардың қолдауын іздеуге мәжбүрлейді. Жалғыздық елеусіз, тыныш болуы да мүмкін. Уақыт өте келе айналаңдағы басқа адамдардың бойындағы сенімсіздікті байқаған кезде, ол жеңілдей бастайды.

Кейбір адамдарға жалғыз қалудың өзі қиындық тудырады. Олар достарынан айырылып, жалғыз қалудан қорқып, мазасыздана бастайды. Мазасыздық сені бәрінен оқшаулап тастайды және жалғыз қалу жалғыздық деген эмоциядан мүлдем өзгеше.

Егер сен үшін қарым-қатынасты үзбеу өте маңызды болса, жалғыз қалу жаныңды жабырқатса, онда жалғыз қалған кездегі мазасыздығыңнан арылу үшін біреумен сөйлес. Бұл жағдайда ол мазасыздықтың қайдан келгенін анықтағаның маңызды. Мысалы, адамдар сені бұрынғы жағдайға байланысты жалғыз қалдыруы мүмкін. Ал миың соны жадында сақтап қалған.

Жалғыздығыңмен не істей аласың?

Жалғыздық – күшті эмоция. Сенің өзіңді бүкіл әлемнен бөлініп қалғандай сезініп, ол сезімнен ешқашан қашып құтыла алмайтын сияқты күйге түсесің. Бірақ сені жалғыздықтан құтқаратын кейбір амалдар бар:

Өзің туралы айтып, жан дүниеңді ашуға тырыс. Өз ойларың мен сезімдеріңді бөлісе алсаң, қарым-қатынас сені жалғыздықтан құтқарады. Егер жаныңдағы адам да жалғыздықты сезініп жүрген болса, онда екеуің бір-біріңе қолдау көрсетіп, бір-бірің жайлы көбірек білетін боласыздар.

✘ *Басқаларға қолыңды соз.* Егер адамдарға мейірімді болып, күлімдеп, көздеріне тура қарасаң, олармен жақын қарым-қатынаста боласың. Таныстарыңа қоңырау шал немесе хат жаз, қонаққа шақыр. Олар келе алмаса да, сенің достық пейілің туралы біліп жүретін болады.

✘ *Бір клубтың немесе ұйымның мүшесі бол, іс-шараларға қатыс.* Ортақ мақсаттары бар адамдар бір-бірімен достасып кетеді.

✘ *Отбасыңа көңіл бөл.* Отбасы мүшелерімен жақын болу өзіңді қауіпсіз сезінуге және достарың тарапынан таба алмаған қолдау тауып, жалғыздығыңды жеңілдетеді.

Жалғыздық сені бәрінен оқшауланып, бос қалғандай күйге түсіріп, басқалардың қолдауын іздеуге мәжбүрлейді. Жалғыздық әдетте досы жоқ жандарға қатысты айтылғанымен, кейде араларыңда түсіністік және эмоциялық байланыс болмаса, бір топ досыңның ортасында жүріп те жалғыздықты сезінесің.



Жалғыздықты сезінгенде басқаларға көмек қолын созасың ба?

Жалғыздықты сезінген кезде төмендегі істеуің мүмкін жағдайларды *ақиқат* немесе *жалған* деп белгіле:

АҚИҚАТ /ЖАЛҒАН

- | | | |
|-------|-------|---|
| _____ | _____ | Жалғыздықты сезінсем, өзім танитын адамға қоңырау шаламын. |
| _____ | _____ | Бір жерге көшіп барып, ешкімді танымасам, онда ерікті болып адамдар мен жануарларға көмектесер едім. |
| _____ | _____ | Мен басқа балалардың да жалғыз екеніне сенемін. Егер біреуге қуаныш сыйлай алсам, ол адаммен байланысуға тырысамын. |
| _____ | _____ | Жалғыздықты сезінсем, үйде отыра бермей, сыртқа шығып серуендеп келемін немесе бір жерге барамын. |
| _____ | _____ | Қиын болса да, мен басқа балаларға күлімдеп қарауға тырысамын. |
| _____ | _____ | Егер басқа жерге көшіп барсақ, онда өзімнің жаңадан келген бала екенімді айтамын. |

Қанша ұпай жинадың?

Егер сен төрт немесе одан көп жағдайға ақиқат деп жауап берсең, онда жалғыз қалған кезінде басқа адамдармен байланысу үшін барыңды салады екенсің. Егер үш немесе одан көп жағдайға ақиқат деп жауап берсең, онда сен басқалардың өзіңе назар аударуын күтіп отыра бересің. Бірақ жалғыз қалсаң басқаларға қол созуыңа тура келеді.

Жалғыздық, әрине, көңілсіз әрі сүреңсіз эмоция. Кейде жалғыздық кезіндегі сезімді көңілсіздік басқан кезде де сезінесің. Көңілсіздік туралы келесі бөлімде талқылаймыз.

11-бөлім

Көңілсіздік

Көңілсіздік – бұл бірнәрсені жоғалтқанда немесе көңіл қалған кезде пайда болатын эмоция. Жыл бойы күткен жақын досың демалысқа кетіп, кездесу кейінге қалса немесе ұнататын адамың кеудеңнен итерсе көңілсіздік басуы мүмкін. Саған ауыр тиетін немесе көңіліңді қалдыратын жағдай болса, оған бей-жай қарай алмағандықтан да көңілсіз күйге түсесің. Өзіңді шарасыз сезінесің.

Көңілсіздік сезімі

Кейде көңілсіздік басқан кезде жүрегің ауырғандай болады. Өйткені кеудеңді ауыр сезім басып, жылағың келеді. Көңілсіздікпен қатар келетін жабырқау сезімі сені шаршатады және бұрын қызықты болған нәрселердің еш мәні қалмағандай болады.

Көңілсіз болған кезде барлық іс қиын сияқты көрініп кетеді. Кейбір адамдар көңілсізденген кезде, өзін ыңғайсыз сезінеді. Өйткені олар көңілсіз ойлар адамды әлсіретіп жібереді деп ойлайды. Көңілсіздік сені дәрменсіз, әлсіз күйге түсіреді. Өйткені

сенің өміріңдегі кейбір нәрселер көңілсіз өтіп жатуы мүмкін.

Эмоция сияқты көңілсіздіктің не үшін керек екенін түсіну қиын. Кейбір психологтар көңілсіздік – бұл уайымға қарсы жауап және көңілсіздік арқылы сен күшінді қалпыңа келтіресің деп есептейді. Өйткені, сенің демалғың келеді немесе өзіңе қажетті қолдауды іздейсің.

Көңіліңді көтеруге тырысқан кездер болды ма? Кейде досың басқа жаққа көшіп кетіп, көңілсіз жүрсең де, жаңа досыңның жанында оны көрсеткің келмейді. Бірақ егерде көңілсіздігіңді үнемі жасырып ұстар болсаң, онда өзің қалаған қолдауға ешқашан қол жеткізе алмайсың. Егер отбасы мүшелері немесе достарың сенің көңілсіз жүргеніңді байқап, бірден қолдау көрсетсе, сенің оларға деген ризалығың артады. Басқа адамдар сенің көңіл-күйіңді көтере алады. Өйткені жалғыздықпен келетін жалғыз қалу сезімі де жоғалады.

«Отбасым арнайы саяхат ұйымдастырды, бірақ оған бара алмай қалдық. Мұны түсінуге тырысқаныммен, бәрібір көңілсіздік орнады».
Хэтер

«Маған көңілсіздік ұнамайды. Көңілсіз болсам, бөлмеде жалғыз қалғым келеді».
Джуниор

«Досым қызымен ренжісіп қалды да, енді көңілсіз жүр».
Джейден

Көңілсіз жағдайда да көңілсіздене алмайсың ба?

Көңілсіз жағдайда көңілсіздене алмасаң, не істеу керек? Бәлкім сен ашу сияқты басқа эмоцияны пайдаланып тұрған боларсың. Көңілсіздігіңді дұрыс көрсете алмай, оның орнына ашушаң болып кеткен боларсың. Бұл өзіңді де, айналаңдағы адамдарды да шатастырып жібереді.

Жылау бәрін шатастыруы мүмкін

Адамдар көңілсіздік сияқты интенсивті эмоцияға түскен кезде әдетте көз жасына ерік береді. Бірақ кейде адамдар көңілсіздіктен басқа да эмоциялар тудыратын жағдайларда да жылай береді. Сен ренжіп немесе бәрінен түңіліп отыруың мүмкін, бірақ егер бұл сезімдердің дәл осы сәтте орынсыз екенін білсең, бірден жылай саласың. Есесіне жылағаның үшін өзіңді ыңғайсыз сезініп, бұл эмоцияны өзің сезініп тұрған сезіммен мүлдем сәйкес келмейтінін түсінесің. Кейде

көңілсіздік басып, жылағың келіп тұруы мүмкін. Бірақ жыласаң, ол әрекетің орынсыз сияқты көрініп, оның орнына басқа эмоцияны, мысалы ашуыңды көрсетесің.

Кейбір адамдар көз жасына ие бола алмайды, ал кейбір адамдар керісінше, жылай алмайды. Кейде жылау басқаларға көрсеткің келген ішкі сезіміңді білдіреді. Күшті сезімдер кезінде жыласаң, жеңілдеп қаласың ба?

Кейбір балаларды өзінің сезімін ішіне жасырып, қатал болуға үйретеді. Өкінішке орай, оларда жылауды әлсіздік деген түсінік қалыптасады. Немесе өздерін эмоциялық тұрғыда ешкім әлсірете алмайды деп ойлайды. Эмоциялардың әртүрлі мәдениетте әртүрлі көрініс табатыны есіңде шығар? Жылау да соған қатысты. Кейбір мәдениеттерде қыздардың жылауы орынды болса да, ұлдардың жылағанын жөн көрмейді.

«Анам мен әкем ажырасқан кезде қатты көңілсіздендім. Бірақ әлсіз көрінгім келмей, жылаған жоқпын. Ал достарым маған қолдау көрсетпеді. Олар не үшін екенін түсіндірмей, түрлі сылтау айтып менімен араласпай қойды. Мен қатты жабырқап, қатты ашуландым».
Лилиан

Көңілсіздік және күйзеліс

Көңілсіздік пен күйзеліс бір-біріне ұқсамайды. Бірақ адамдардың көбі көңілсіздік сияқты жабырқау сезімдерін күйзеліс сөзімен сипаттайды. Белгілі бір жағдайға немесе оқиғаға жауап ретінде туындайтын көңілсіздіктен айырмашылығы күйзеліс ұзаққа созылатын көңіл-күй. Күйзеліс ұзаққа созылған көңілсіздікке ұқсайды. Егер сенің көңілсіздігің өмірден ләззат алу жолына кедергі болса немесе ол сезім өте күшті болып, бақылаудан шығып кетсе, онда ата-анаңмен сөйлес. Олар сені қиын сәтте аяғыңнан тік тұрып кету үшін көмектесетін дәрігер мамандарға немесе кеңесшілерге алып барады.



Жылаған жігітті жұбатар ма едің?

Сен қыздар сияқты жігіттердің де жылайтынын білесің. Жылау логикалық тұрғыдан ақылға сыйымды әрекет екенін білсең де, түрлі жағдайдағы жылауды әртүрлі қабылдайсың. Келесі жағдайларға *ақиқат* немесе *жалған* деп жауап бер де, өз жауаптарыңды қорытындыла:

АҚИҚАТ/ЖАЛҒАН

_____ Жігіттің қызымен айырылысып кетсе де, көз жасына ие болғаны өте жақсы.

_____ Әкемнің жылағанын көргеннен анамның жылағанын көрген жеңіл.

_____ Жігіттер жыласа, құрметтен айырылады.

_____ Ұл балалардың көпшілігі ашуланғанда, ренжігенде немесе жарақат алғанда жылайды.

_____ Жылап жатқан қызды құшақтап жұбатар едім, бірақ жылап жатқан жігітті ешқашан олай жұбата алмас едім.

_____ Бастауыш сыныпта жүргенімде, жылай беретін ұл бала туралы «жылауық» деп ойлайтынмын.

_____ Жоғарыда айтылғандардың барлығы.

Қанша ұпай жинадың?

Егер үш немесе одан көп сұраққа ақиқат деп жауап берсең, онда сен жігіттердің жылағаны дұрыс емес деп есептейді екенсің. Солай болса, не үшін екенін ойланып көр.

Көңілсіздіктен алыстау

Егер сен бірнәрсеге бола көңілсіз жүрсең және одан алыстағың келсе, онда келесі кеңестерімізге құлақ түр:

Көңілсіздігің туралы ойла. Не үшін көңілсіз жүргеніңді анықтауға уақыт тап. Миыңның сенің қандай сезімде жүргеніңді айтқысы келгенін елестет, сонда не істеу керек екенін түсінесің.

Бар назарыңды әрекетке аудар. Бөлменді тазалайсың ба, футбол ойнайсың ба, әлде үй тапсырмасын орындайсың ба, әйтеуір бос отырма. Көңілсіздік санаңды жаулап алуға тырысса, онда бірден әрекетке кіріс. Көңілсіз ойларды кейін де ойлай аламын деп өзіңді сендір.

Басқа адамдармен аралас. Өз сезімің туралы ата-анаңмен, достарыңмен сөйлес. Досыңмен кездесу немесе отбасыңмен серуендеу көңілсіздігіңді басуды жеңілдетеді.

Бірнәрседен айырылып қалсаң немесе көңілің қалса, сені көңілсіздік басады. Көңілсіз болған кезде, сезіміңді достарыңмен бөліссең жалғыздықты сезінбейсің. Қамығуға ұласып кететін көңілсіздік те жабырқау сезімдерінің бірі.

Бір уақытта көңілсіз әрі қуанышты бола аласың ба?

Зерттеушілер бір уақытта бірнеше эмоцияның қатар келуі мүмкін бе деген сұраққа жауап іздеді. Олар адамдардың бірден екі эмоцияны қатар сезінетін көптеген жағдайлардың болатынын анықтады. Бастауыш сыныпты аяқтап, орта сыныпқа көшкен кезінді елестет. Бауыр басып қалған ұстаздарың мен достарыңды қимай көңілсізденсең де, жаңа мектепке барамын деген қуаныш та кеуденді кернеп тұрады. Бұл біртүрлі көрінуі мүмкін. Бірақ сен бір сәтте екі эмоцияны қатар сезініп тұрсың!

Larsen, J. T., McGraw, A. P., & Cacioppo, J. T. (2001). Can people feel happy and sad at the same time? *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 684–696.

12-бөлім

Қамығу

Қамығу – қатты жақсы көретін немесе қатты бағалайтын жақыныңнан айырылып қалғанда сезінетін өте интенсивті көңілсіздік эмоциясы. Жақсы көрген жақының қайтыс болса, сен жағдайды түсіне алмай, есеңгіреп қаласың. Ол адамның әрбір басқан жері оны есіңе салып тұрады. Жақыныңмен кездесемін деп ойлайсың, бірақ оның да мүмкін емес екенін ұғасың. Жақсы көрген жақыныңнан айырылып қалған кезде, оның қайтарғың келген ниетіңнің күшті болғаны сонша, дауыс шыққан жаққа ол келіп қалатындай елеңдеп қарай бересің. Бірақ көңілсіздік деген күшті сезім ол адамнан шынымен айырылып қалғаныңды есіңе түсіреді. Мұндай көңілсіздік реакциясы қалыпты жағдай. Жақынынан айырылған жанның мұндай сезімін түсінуге болады.

*«Екі апта бұрын
атам қайтыс
болды. Оған әлі
сене алмай жүрмін.
Күні-түні атамды
ойлаймын, одан
басқа ешнәрсе
ойлай алар
емеспін».*
Хуан

Қамығуды сезіну

Қамығу сені ауыр, бос және шаршаған күйге түсіреді. Айналада жақсылық болып жатса, көңілің көтерілмейді.

Қамығып жүрген кезде сен ойыңды жинақтай алмай қаласың. Сені тіпті сүйікті ісің де, сүйіп жейтін тамағың да қызықтырмай қалады. Бұрын ондай күйде болмасаң да, өте ашушаң әрі күйгелек болып кетесің. Қатты қамыққан кезде сен күшті көңілсіздік сезімін басыңнан өткеріп, дәрменсіз болып қалғандай боласың. Не істеп, не қойғаныңды білмей қаласың. Кейбір адамдар болған жамандыққа өзін кінәлі сезініп, қатты қамығып, шарасыз күйге түседі. Бірақ мұндай жағдайдағы шарасыздық қалыпты жағдай.

Жоғалтуға көндігу

Аза тұту – қайтыс болған жақыныңның жоқ екеніне ақырындап көндігу. Бұл процесс әдетте жақыныңнан айырылғаныңа көндігіп, эмоцияларыңды шығарып, күнделікті тіршілік ағысына қайта оралу арқылы жүзеге асады. Мұндай үлкен қайғыны өміріңнің соңына дейін санаңнан шығара алмай, эмоциялық жадыңнан өшірмеуің де қалыпты жағдай. Мысалы, ол адамды еске түсіретін жерге баруың да қамығуға себеп болуы мүмкін. Белгілі бір күндер, мысалы қайтыс болған жақыныңның туған күні, қайтыс болған күні де оны есіңе түсіруі мүмкін. Ол есіңе түскен кезде, өзінді-өзің сабырға шақырып, ол адамның жақсылықтарын есіңе түсір. Бірақ сен оны мүлдем есіңнен шығара алмайсың, өйткені ол мүмкін емес. Оның орнынан сен болған жағдайға көндігіп, өміріңді жалғастыр. Жақының еске түскен сайын қамығып, қайғыруың қалыпты жағдай екенін ұмытпа.

Жақсы көретін жақыныңнан айырылып қалған кезде не істеу керек?

Жақсы көретін жақын адамыңнан айырылып қалған кезде, сен өткен өміріңді қайтарып, сол адаммен қайтадан бірге болу үшін бәріне дайын сияқты боласың. Оның мүмкін емес екенін білу арқылы өзіңнің дәрменсіздігіңді сезінесің. Осындай қиын сәтте (және ол адам туралы есіңе



Сен қамығуға қарсы не істейсің?

Сен өз өміріңдегі орны ерекше адамнан айырылып қалдың делік. Келесі жағдайларға *ақиқат* немесе *жалған* деп жауап бер:

АҚИҚАТ/ЖАЛҒАН

_____ Менің сол адаммен өткізген кездерім туралы естеліктерді жазып жүретін дәптерім бар.

_____ Мен ол адамның жақсы қасиеттері туралы ойлап, солай болуға тырысамын.

_____ Менде сол адамды еске түсіретін заттарды сақтап қоятын қорапша бар.

_____ Мен айырылып қалған жақынымды еске түсіру үшін бірнәрселер істеймін немесе туған күнін атап өтемін.

_____ Айырылып қалған жақыным үшін дұға жасаймын.

_____ Жылағым келген кезде, көз жасыма ие бола алмай қаламын.

_____ Мен ол адам туралы оны танитын адамдармен әңгімелесемін, кейде танымайтын адамдарға да ол туралы айтып кетемін.

_____ Ол туралы ойлаған кезде, өткен қызықтарым еске түсіп кетсе, көңілім көтеріліп кетеді.

_____ Мен ол адам туралы ойларымнан бас тарта алмаймын.

Қанша ұпай жинадың?

Егер сен бес немесе одан көп жағдайға ақиқат деп жауап берсең, сенің жақыныңнан айырылып қалсаң да, ол қайғыны көтере алады екенсің. Ал егер бес және одан көп жағдайға жалған деп жауап берсең немесе жақыныңнан айырылып қалған кезде не істеу керектігін білмесең, онда келесі тақырыпты оқы.

түсетін болашақта) саған көмектесетін бірнеше кеңестерді ұсынамыз. Бұл кеңестер саған ол адамды ұмыттырмайды немесе естеліктеріңді өшіріп тастамайды, керісінше ол адамды жақсылықпен еске алуды үйретеді:

Ол адамды жақсы танитыныңды ұмытпа.

Ол адамға ұнайтын кейбір нәрселерді жаса немесе оның ұнатқан нәрселерінің көшірмесін жасап қой.

Ол адамды еске түсіретін заттарды сақтайтын қорап немесе папка дайындап қой. Арнайы естеліктер туралы сурет сал, әңгіме жаз.

Бөлмеңе айырылып қалған жақыныңды еске түсіретін заттарды қоятын арнайы орын дайында.

Жылағың келсе, жылап ал. Жылау арқылы басқалардан жұбаныш табасың.

Өзің сенетін ересек адамдармен сөйлесіп, өзіңнің қандай ауыр күйде жүргеніңді айт. Кейде жай ғана әңгіменің өзі әдемі естеліктер тудырады.

Қамығу сезімі бір жылдай басылмай жүрсе де оған таң қалма немесе уайымдама. Белгілі бір жерлер, жыл мезгілдері немесе мерекелер айырылып қалған адамыңды еске түсіретін эмоциялық реакция тудыруы мүмкін.

Сүйікті жануарың өліп қалса

Сүйікті жануарың өліп қалса, сен отбасыңның бір мүшесінен айырылып қалғандай күйге түсесің. Өйткені үй жануарлары да отбасының бір мүшесі сияқты. Адамдар оның орнына басқа жануар асырайсың деп, сені жұбатуға тырысуы мүмкін (бірақ бұл көмектеспейді). Сен басқа жануарды асырап алып, оны жақсы көріп кетсең де, өліп қалған жануарыңның ерекше екенін, оның орнын басқа ешқандай жануардың баса алмайтынын ұмытпай жүресің.

Жалғыздық, көңілсіздік және қамығу сені ауыр, шаршаңқы, жабырқау күйге түсіреді. Жалғыздық кезінде жан дүниен босап қалғандай болса, көңілсіздік сені дәрменсіз күйге түсіреді, ал қамығу сені қайғыға салады. Осы эмоциялармен бірге келетін күшті сезімдерді басыңнан өткерген кезде саған келесі тараулардағы кеңестер көмектесер деген үмітіміз бар. Мына

Психологиялық жазбалар!

Жануарлардан айырылып қалу да интенсивті эмоция тудырады

Зерттеушілердің пікірінше, сүйікті жануарыңнан айырылып қалу да жақын адамыңнан айырылып қалған сияқты қамығу сезімін тудырады. Кішкентай балалар өздерінің үй жануарларына қатты бауыр басып қалады. Үй жануарлары да өз иесіне бауыр басады. Тіпті қиындықтарын да бірге бөліседі. Зерттеушілер адам үй жануарына қаншалықты бауыр басса, ол өліп қалған кезде де соншалықты қиналып, қамығады деген пікірге келді. Олар жақын адамыңнан айырылып қалған кездегідей, сүйікті жануарыңнан да айырылған кезде қайғыңды басқалармен бөлісудің маңыздылығын баса айтты. Егер сүйікті жануарың өліп қалса, онда отбасың мен достарыңның өзіңе қолдау көрсетуіне кедергі болма.

Brown, B. H., Richards, H. C., & Wilson, C. A. (1996). Pet bonding and pet bereavement among adolescents. *Journal of Counseling & Development*, 74, 505–510.

қатал өмірде өз-өзіңе келіп, өзіңнің бақытты, қуанышты сезімдеріңді қайтарып алу өте маңызды. Келесі тарауларда оң эмоциялар туралы біліп, көңіліңді көтерудің әдістерін үйренесің.

«Мысығым өліп қалып еді, бір ай бойы көңілсіз жүрдім».
Адина

Ақылға салып, ойланып көр!

Жаңа мектепке ауысып, не істерін білмей жүрген балаға қандай ақыл берер едің? Сыныбыңа жаңадан келген оқушымен араласып кете аласың ба?

Көңілсіздік басқан кезде, оны басқаларға білдіресің бе? Әдетте ұнататын істеріңнен қашатын кездерің бола ма?

Жаныңа жақын жаннан немесе бірнәрседен айырылып қалған кезде, қайсысы маңызды болды – адам ба, әлде жануар ма? Сол қарым-қатынастан не үйрендің?

Бесінші тарау



Жақсы көңіл-күй сезімі

жеңілдік * шаттық * шаттану * оптимист естен
тандырарлық * көңілді * шат * қуанған позитив
* қуатты * жеңілдік * шат-шадыман күші
тасыған * рахаттану * бақытты болу *
сенімділік *

Сенің кейбір эмоцияларың жақсы болады. Шаттық, қуаныш, бақыт, қызығу және махаббат сияқты жақсы көңіл-күй сезімдері сені жеңіл, қуатты және сергек етеді. Әртүрлі жағдайда пайда болатын бұл эмоциялар сенің жаныңды рахатқа бөлеп, басқа адамдармен жақсы қарым-қатынасқа түсіріп, өміріңе мән береді.

Қандай эмоцияның сен үшін маңызды екенін білу сен үшін өте маңызды. Жақсы эмоциялар көңіл-күйіңді көтереді. Олар біздің айналамыздағы адамдармен қарым-қатынасымызға да әсер еткендіктен, сенің көпшіл болуға да көмектеседі. Жақсы эмоциялардан туындаған жақсы көңіл-күй барлық істе жеңілдік беріп, кез келген қиындықты оңай өткеруге себеп болады.

13-бөлім

Шаттық, қуаныш және және бақыт



Сен қазір ғана байқауда жеңіске жеткенінді немесе досыңның көшіп кетпейтінін білдің. Шаттық, қуаныш және бақыт сені рахаттану сезіміне бөлеп, жақсы көңіл- күйінді басқа адамдарға білдіріп, өміріңе мән, мағына және мақсат береді. Сен үлкен істі аяқтағанда, досың қоңырау соққанда, қалаған нәрсені қол жеткізгенде, досыңа көмектескенде немесе достарыңмен, отбасыңмен бірге көңіл көтергенде осы эмоциялардың бірін сезінесің.

Қуану, шаттану және бақытты болу

Өзіңді қуанышты, шаттықты және бақытты сезінген кезде күшің тасып, көңілің шаттанып, болашағыңа үмітпен қарайсың. Күліп, қуанып, өзіңді жеңіл сезінесің.

Психологиялық жазбалар!

Күлімсіреу сені бақыттырақ етеді

Бақытқа бөленген кезде күлімдеген сияқты, кейбір эмоциялардың бет-әлпетіңді өзгертетінін білесің. Сол сияқты бет-әлпеттің өзгерісі де сенің эмоцияңды өзгертеді. Зерттеушілер егер сен белгілі бір эмоцияларды бейнелейтін бет-әлпет өзгерістерін жасасаң, дәл сол эмоцияны сезіне аласың дейді. Сондықтан, егер көңіл-күйің болмай тұрған кезде өзіңді бақытты сезінгің келсе, онда күлімде.

Ekman, P. (1993). Facial expression and emotion. *American Psychologist*, 48, 384–392.

Оптимизммен бақытты болу

Сен бақытты болу үшін ерекше оқиғаны, жақсы бағаны, орындалған арманды немесе тіпті, басқа адамдардың көңіл аударғанын күтіп жүрмеуің керек. Бұған біраз жаттығу керек. Бірақ сен барынша позитивті, оптимист және бақытты болуға тырысуың керек. Уайымдап жүрген кезіңде де өзіңді жақсы сезініп, рухыңды биік ұстау өте маңызды.

Тек жақсы нәрселер ойла

Бақытты болуың сенің қалай ойлайтынына байланысты. Жағдайдың жақсы жағын іздеу өзіңді жақсы сезінуге мүмкіндік береді. Мысалы, екі адам бірдей оқиғаға тап болуы мүмкін. Оның бірі бұл оқиғаның жақсы жағы туралы ойлауға тырысса, екіншісі оның тек жаман жағына көңіл бөлуі мүмкін. Осы сәтте қайсы адам өзін жақсы сезінеді деп ойлайсың?



Сені не бақытты етеді?

Төмендегі жағдайларды *ақиқат* немесе *жалған* деп белгіле:

АҚИҚАТ/ ЖАЛҒАН

- ___ ___ Егер осы жыл қайта оралса, көп нәрсені өзгертер едім.
- ___ ___ Егер менің көбірек дүнием (мысалы, киім немесе компьютер) болса, онда бақытты болар едім.
- ___ ___ Бай адамдар бақытты болатын шығар.
- ___ ___ Уақытымның көбін достарыммен бірге өткізсем, бақытты болар едім.
- ___ ___ Отбасым басқа қалада тұрса, бақытты болар едім.
- ___ ___ Түрім басқаша болса, бақытты болар едім.
- ___ ___ Жаңбырлы, суық күні өзімді бақытсыз сезінемін.

Қанша ұпай жинадың?

Егер бес немесе одан көп сұраққа жалған деп жауап берсең, сен өміріңде бар нәрсеге бақытты бола аласың және бақытты болу үшін бір нәрсенің пайда болуын немесе өзгеруін күтіп жүрмейсің. Егер бес немесе одан да көп сұраққа ақиқат деп жауап берсең, бақытты сезіну үшін өзіңде жоқ нәрсені күтіп жүреді екенсің. Біраз уақытыңды бөліп, бақытты болу үшін өзің не істей алатыныңды ойланып көр.

Барынша оптимистік көзқарас қалыптастыруға болатын дағды. Болған жайттан кейін көңілің қалып, өзіңді жеңілгендей сезінсең, онда оқиғадан қандай сабақ алғаның туралы ойла. Барынша жақсы жасауға тырысқаның үшін өзіңді көтермелеп қой. Келесі жолы одан да жақсырақ істеуге тырыс. Сол себепті, бәрі өзің ойлағандай болмай жатса, онда келесі жолы нені дұрыс жасауға болатынын ойлап, оқиғаны сарапта.

Бақыт келеңсіздікке айналса

Сен жағдай туралы жақсы ойлап, оның соңы жақсы аяқталады деп күтуің мүмкін. Алайда, кейбір жағдайларда оқиға дәл бұрынғыдай сәтсіздікпен аяқталып жатады. Мысалы, екі апта бойы жиен інің саған келемін деп, бірақ көкеңнің жұмыстан қолы босамай, келе алмай қалды делік. Олар келесі аптада келеміз деп айтқанымен, бұл жолы сен оған қуана қоймайсың. Сенің миыңның бағалау жүйесі бұл оқиғаны өткен жағдай тағы қайталанады деп бағалап, қуанудың орнына, көңіліңді қалдырады. Бұл миыңның жағдайды бағалап, сені тағы да көңілің қалады деп ескертуі. Бірақ, бұл сенің міндетті түрде көңілсіз болатыныңды білдірмейді. Сондықтан өзіңнің бақытты, шаттыққа толы сезімдеріңді қайта табуға тырыс.

Бұл жақсылыққа бола уайымдап жатқан сияқты көрінуі мүмкін. Бірақ ондай жағдайлар жиі болып тұрады. егер бір нәрсеге қатты шаттанып, толқып тұрсаң да, бойыңды қорқыныш билеп алуы мүмкін. Нәтижесінде бойыңды мазасыздық билеп алады. Мысалы, өзің ұнататын адаммен билейтін болсаң, сен қатты қуанып тұрсаң да, өзіңді ыңғайсыз сезінуің мүмкін.

Психологиялық жазбалар!

Сен бақыттырақ болғың келе ме?

Позитивті көңіл-күйде болу үшін күнделікті ұсақ-түйек істеріңе де көңіл бөл. Күннің шуағына бөлен, достарыңмен бірге күліп-ойна, күлкілі фильм көр. Зерттеушілер көңіл-күйі жақсы адамдардың түрлі проблемаларды жақсы шешіп, уайыммен күресе алатынын анықтаған. Жамандықтың болатынын жоққа шығара алмаймыз. Бірақ сол сәттерде өзіңді қуанышқа бөлеген, бақытқа бөлеген, толқытқан кездерді есіңе түсіріп, әр күнің үшін шүкірлік айт. Бұл сенің көңіліңді тыныштандырып, қиындықпен күресуге көмектеседі.

Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9, 361–368.

Шаттанған немесе қуанған кезде мазасыздану қалыпты жағдай. Бірақ бақытты сәтінде уайымға бой алдырма. Өзіңнен теріс ойларды алыстатуды үйрен. Теріс ойлар мен уайым сенің жақсы көңіл-күйіңді бұзады.

Бақытты сәттер келеңсіз сәттерге айналса, келесі кеңестерге көңіл аудар:

Жақсы сезіммен көңіл көтеруге тырыс. Өзіңнің бақыт пен шаттыққа лайық екенінді ұмытпа! Келеңсіз ойлардан арылу үшін осыны қайта-қайта ойлай бер.

Өзіңді мазалаған нәрсеге көңіл аударып, онымен не істеуге болатынын ойлан. Бұдан да жаман нәрсенің болуы мүмкін екенін ойла. Сол кезде жамандықтың жақсылыққа қарағанда аз екенін аңғарасың.

Егер уайымың басылмаса, онда нені дұрыс істемегеніңді анықтаудың жоспарын құр.

Шаттық және қуаныш, бақыт эмоциялары өмірлік тәжірибең мол әрі мағыналы болса жүзеге асады. Бәлкім сені махаббат бақытты ететін шығар? Бұл сұраққа да жауап табуға болады! Келесі бөлімде махаббат пен қызығу туралы білесің.

*«Мектеп би кеші өтеді.
Бір баланы биге
шақырғанмын. Ол
«жарайды» деді! Мен
сондай бақыттымын.
Бірақ онымен биге
шыққан кезде құлап
қаламын ба деп қатты
уайымдап жүрмін».
Эсмеральда*

14-бөлім

Махаббат ЖӘНЕ ҚЫЗЫҒУ

Махаббаттың не екенін анықтау өте қиын болуы мүмкін. Өйткені бұл сөзді адамдар әртүрлі мағынада пайдаланады. Сен «махаббат» сөзін отбасыңа, досыңа, ұнататын адамыңа, тотықұсқа, тіпті шоколадты тортқа қатысты сезіміңді білдіру үшін пайдалануың мүмкін. Сондықтан, бұл сөздің анықтамасы оны не үшін пайдаланатынына байланысты. Ғалымдар әлі күнге дейін махаббат бір ғана эмоция ма, әлде эмоциялардың араласуы ма, қарым-қатынас па, жүре бітті дағды ма, әлде бізді басқа адамдарға эмоциялық байланыстыратын туа бітті қабілет пе, соны нақты анықтай алмай жатыр.

Жасөспірім болған кезде бір адамға ықыласың ауып, ерекше ұнатқан боларсың. Қызығу (біреуді қатты жақсы көру) бір адам туралы көп ойлап, ол адамның да өзіндегі сезімді сезінгенін қалайтын махаббаттың бір сипаты. Ал махаббат пен қызығудың арасында қандай айырмашылық бар?

Махаббат және қызығу сезімі

Адамдар «махаббат» сезіміне бөленген кезде, басқа бір адамға қатты құштар болып, оған қамқорлық танытқысы келеді. Махаббат сезімі әдетте өзің жақсы көретін (әжең немесе жан досың) адамға деген нәзік, сыйластық сезімін де білдіреді. Жақсы көру арқылы сен ол адамға қамқорлық танытып, жылы сезімдеріңді білдіріп, қарым-қатынасыңды жақсартта түсесің.

Махаббаттан айырмашылығы қызығу сезімі оянған кезде, басқа адамды сырттай ғана ұнатасың. Бұл сезім ұзаққа созылады деп ойлағанмен, уақытша ғана. Адамдар біреуге қызығып, ұнатып қалса «махаббатым оянды» деп айтқанымен, ол жай ғана сөз жүзінде. Махаббат қызығуға қарағанда әлдеқайда күрделі сезім.

Қызығу – қызықты. Ол көңіл күйіңді көтеріп, сені бақытқа бөлейді, өзіңді ұшып жүргендей сезініп, ешқандай қиындықтан қорықпайсың. Өзің ұнатқан адамды көрген сәтте, жүрегің алып-ұшып кетеді. Өйткені қызығу сезімі сені толқытады. Сен ол адамның жанында ұзағырақ болып, оның өзіңе деген сезімін анықтағың келеді.

Қызығу да, махаббат та ақылмен жүзеге аспайды. Қызығу арқылы сен бір адамды көз алдында ерекше адам етіп қалыптастырып аласың. Егер ол адамды жақсы танымасаң, онымен көп уақытыңды бірге өткізбесең, онда ол адамды өз ойыңдағыдай керемет адам деп ойлап жүресің.

Сенің өз санаңда қалыптастырып алған адамға деген махаббат сезімің оянып, оны тіпті өзің жақсы танитын адам сияқты қабылдап қатты жақсы көруің де мүмкін. Бұл махаббат сезімін шатастырып жібереді.

Қызығу мен құштарлық

Махаббат немесе қызығу болсын, кейде ол бір адамды санаңнан шығара алмайтын кездер болады. Егер адам бір нәрсе туралы күні-түні ойлап, санасынан шығара алмаса, психологтар оны «құштарлық» деп атайды. Адамдардың көбі бұл сезімнің немесе бұл істің қайдан шыққанын түсіне алмағандықтан, сол нәрсені ойынан шығара алмай қалады. Егер көңіліңе жағатын ойлар туралы ойласаң, ол адамға деген құштарлық

Адамдар несімен тартымды?

Зерттеушілер санаңның түкпіріндегі естеліктер сенің басқаны емес, дәл сол бір адамды ұнатуыңа әсер ететінін анықтады. Бұл естеліктер «жасырын естеліктер» деп аталады. Бұл сенің оймен қабылдаған естеліктерің емес, бірақ сенің таңдауыңа әсер етеді. Мысалы, сен әкең дайындаған ірімшік қосылған макаронды ұнатасың делік. Кейін өскен кезде де тура сондай дәмі бар тамақтарды ерекше жақсы көретін боласың.

Қарым-қатынас кезінде пайда болатын жасырын естеліктер де соған ұқсас. Өзіңе қамқорлық танытқан адамдарға деген сүйіспеншілік сезімі олардың мінезімен, түр-тұлғасымен байланысты сенің миыңда естелік болып сақталып қалады. Мысалы атаң кішкентай кезінде саған қамқор болып, еркелетіп, ән айтып беретін. Егер дәл сондай қасиетті басқа адамдардан байқап қалсаң, онда эмоцияларың шығатын миыңның лимбикалық жүйесіндегі сол естеліктер оянады. Міне, сол себепті де ғалымдар махаббат пен қызығуды өте күрделі сезімдер деп атайды!

Lewis, T., Amini, F., & Lannon, R. (2000). A general theory of love. New York, NY: Random House.



Сен қызығып жүрсің бе?

Келесі сұрақтарға *ақиқат* немесе *жалған* деп жауап бермес бұрын өзің ұнатып жүрген адам туралы ойлан:

АҚИҚАТ/ЖАЛҒАН

_____ Ол адамды шынымен жақсы көремін бе, білмеймін. Бірақ оның түр-тұлғасы, басқа адамдармен қарым-қатынасы (бәрі керемет сияқты) ұнайды.

_____ Озім ұнатқан адамды күнде көруге асығамын, ол туралы күн сайын ойлаймын.

_____ Ол адам жаныма келсе, қатты мазасызданамын.

_____ Маған ұнайтын адам мінсіз сияқты.

_____ Ойым шашырап кеткен кезде, ұнатқан адамымды ойлаймын.

Қанша ұпай жинадың?

Егер сен үш немесе одан көп сұраққа ақиқат деп жауап берсең, абайла! Сен оны ұнатып қалған сияқтысың. Біреуді ұнату үшін көп уақыт кетпейді, тек ол туралы жиі ойлай берсең болғаны. Есіңде болсын, сенің қиялың да, ойың да өзіңе ғана тән. Ол қасиеттеріңді басқа пайдалы нәрсеге жұмсауға болар ма еді?

сезімі саған жақсы әсер сыйлайды, ал егер бәрі ойындағыдай болмай жатса құштарлық сезімі сені қинайды.

Егер сенің қызығушылығың құштарлыққа ұласып кетсе, ой-санаң да өзгере бастайды. Сен өзің ұнататын адам туралы ғана ойлағандықтан, басқа нәрселерге назар аударма алмай қаласың. Ал достарыңды сенің ол адам туралы айта беретінің, ол адамның көзіне түсуге деген талпынысың жалықтырып жіберуі мүмкін.

Егер сен бір адамға деген құштарлығың ойыңды басқа нәрселерге бөлуге кедергі келтіріп жүргенін байқасаң, бәрін орынды істеудің оңтайлы жолдарын қарастыр. Егер сенің қызығуың құштарлыққа ұласып кетсе, келесі кеңестеріміз көмекке келер деп үміттенеміз:

Кесте жаса. Кестенің көмегімен сен ол адамды ойлауға арнайы уақыт бөліп, үй тапсырмаларыңды орындап, басқа нәрселер туралы ойлануға уақыт табасың. Өзің үшін өте маңызды басқа нәрселерге де салмақты қарап, көңіл бөл. Ол адамды ойлауға уақытым болады деп үнемі өзіңе ескертіп тұр.

Өзің туралы ойлауды да ұмытпа. Өзі бойыңнан нені мақтан тұтасың? Басқа адамдар сенің қандай қасиетіңді бағалайды? Өзіңнің жақсы дағдыларыңды арттырып, басқаларға үлгі болуға тырыс.

Сенің назар аударуыңды қажет ететін нәрседен қашамын деп, біреуді ұнатып қалмайтыныға сенімді бол. Кейде өзің ойлағың келмейтін нәрседен қашу басқа адамға деген құштарлықты арттырып жібереді.

Әдетте, махаббат біреуге немесе бір нәрсеге деген үлкен қамқорлықпен көрініс табады. Қызығу да көбінесе махаббатқа ұқсап кетеді. Бірақ бұл жай ғана бір адамның тартымды қылықтарын көрген кезде пайда болатын сезім. Келесі тарау ашу, іштарлық және қызғаныш сияқты қызба эмоцияларға арналады.

*«Бүгін би сыныбында
өзім ұнататын
баламен биледім.
Бақытты болғаным
сонша, қолымды да
жуғым келмей жүр».*
Тамара

*«Ұнатып жүрген
бала менің туған
күніме сыйлық
берді. Мен аспанда
ұшып жүргендей
сезімге бөлендім».*
Валери

Ақылға салып, ойланып көр!

Сені не нәрсе бақытты етеді? Сенің бақытты болуың басқа адамдардың әрекетіне байланысты бола ма? Өзіңді бақытты сезінудің қандай жолдары бар?

Келесі жолы қатты күлген жағдайда өзіңнің көңіл-күйіңе назар аудар. Сен өміріңде қаншалықты жиі күлесің?

Сен өзіңді позитивті көзқарастағы, болашаққа сеніммен қарайтын оптимист адам ретінде сипаттай аласың ба? Не үшін олай ойлайсың немесе ойламайсың?

Біреуге қызығып, ұнатып жүрсің бе? Ол адамның саған ұнайтын қандай қасиеті бар? Өз бойыңнан сондай қасиеттерді көргің келе ме?

Алтыншы тарау

Қызба сезімдер



ашушандық * қызбалық * көңілсіздік *
ауырлық шыдамсыздық * көңіл қалу *
қиындау * мазасыздық * ұнатпау * ұялту*
елемеу * бетін қайтару * көңілсіздік *
қызуқанды * реніш *

Ашу, іштарлық және қызғаныш эмоциялары өте интенсивті әрі күшті болады. Олардан туындайтын сезімдер сенің денең мен ойларыңды билеп алатын сияқты. Ол сенің біреу немесе бірнәрсе туралы ойларыңа теріс әсер етеді. Бұл эмоциялар көбінесе басқа адамдарға қатысты болады және сенің әлсіз тұсыңды дөп басады.

Қызба сезімдерге бой алдырған кезінде не айтып, не істегеніңді білмей қалуың мүмкін. Ол кезде ойыңдағының бәрін айтып алып, кейін өкініп қалуың мүмкін. Міне, сол себепті де ашуланып, қызғанып, іштарлық жасап тұрған кезде де бәрін ақылға салуды үйрену керек. Қызба сезімдер туралы осы тарауды оқи отырып, сен осы эмоциялардың өзінді қорғау туралы ақпарат жеткізетінін түсінетін боласың. Сондықтан қызба сезімге бой алдырып бара жатқанда, сабырлық танытуға тырыс. Сол сәттерде өзінді түсіну сені басқалардың алдында ыңғайсыз жағдайға қалып, ертеңгі күні ұялып жүрмеуіңе көмектеседі.

15-бөлім

Ашу



Ашуланған кезде ішінде жалын жанып жатқандай немесе күш-қуатың тасып кеткендей сезімде боласың. Денең ширығып, тіпті ішің ауырып кеткендей болады. Ашу біразға дейін басылмай, ашуландырған іс есіңе түскен сайын өрши түсуі мүмкін. Ашу эмоциясының күшті болатыны сондай, сен жаман ойларды санаңнан шығара алмай қаласың. Ашуланған кезде жалғыз қалып, барлық жаман ойдан алыстау үшін ұйықтап қалғың келеді. Бірақ ашу ұйықтауға мұрша бермейді.

Сен көңілің қалған кезде, қорыққан кезде немесе жарыста жеңіліп қалған кезде ашулануың мүмкін. Бәрі өзің ойлағандай болмай жатса, сен жағдайды ашу арқылы өзгертуге тырысасың. Кейде ашу басқа эмоцияларды басып кетеді. Сен ұялудың, көңілсізденудің, кінәлі сезінудің, қорқудың немесе қызғанудың орнына ашу шақыруың мүмкін.

«Мен жиі ашуланамын. Ашумен айқайлаған кезімде өзім де, анам да, тіпті итім де қорқып кетеді. Тіпті қандай киім киетінімді білмесем де, шу шығарамын».
Табита

«Кейде әкем мені тыңдамай қояды. Ол үнемі өзінікі дұрыс деп ойлайды. Тіпті өзімдікінің дұрыс екенін дәлелдесем де мені тыныш жүр деп тоқтатып тастайды».
Линдсей

Сені не нәрсе ашуландырады?

Сені ашуландыратын нәрсе көп – оқиғалар, адамдар немесе нашар бағалар. Кейде құрдастарың да сені ашуландыратын сөз айтып қалуы мүмкін. Өзіңді біреу мазақтаса, затыңды тартып алса, жеке өміріңе араласса немесе сен істемеген істі істеді деп жала жапса да ашуланасың. Көптеген адамдар ауырғанда, ұялғанда, бәрі өзінен теріс айналғанда, басқалар дұрыс түсінбей қалғанда да ашуланады. (Ашу көп жағдайда басқа эмоциялармен қатар жүреді).

Кей кездері ата-анаңнан немесе басқа ересектерден көңілің қалуы мүмкін. Сен бірнәрсені өзгертуге дәрменсіз боласың. Сол кезде өзіңмен ешкім санаспағаны үшін немесе ересектердің сөзіңе құлақ асып, пікіріңді тыңдамағаны үшін ашу шақырасың. Ашуланған кезде қатты қызбаланып, көңілің қалып ата-анаңа тіл қайтарып, бауырларыңмен төбелесіп қалуың да ғажап емес. Жалпы, адамдар ашуын көп жағдайда өз отбасына көрсетуге бейім болады. Сен ашуыңды отбасыңда көрсеткен кезде өзіңді қауіпсіздеу сезінесің. Өйткені сен қандай қылық көрсетсең де, отбасыңның өзіңнен алыстап кетпейтінін білесің.

Ашулы әрекет

Адамдардың ашуланған кезде іс-әрекеттері де өзгеріп кетеді. Кейбір адамдар ашуланған кезде қатты қызбаланып, бәрі өзі қалағандай болуы керек деп ойлайды. Кейбір балалар ашуын көрсетсе қандай салдары болатынын ойлап, ашуын сыртқа шығармайды.

Кейде ашуды тежеу қиын болып кетеді, ол өзің ойламаған жолмен сыртқа шығып кетеді. Ашу адамды ұятқа қалдырып, кінәлі сезіндіреді.

Кейбір адамдар қатты ашуланған кезде өзін әлсіз сезініп кетеді немесе психологиялық тұрғыда бақылаудан шығып кетеді. Осылайша біреуге немесе бірнәрсеге деген сезімін сыртқа шығарады. Кейде өздеріне ие бола алмай да қалады.

*«Ашуланған кезде
сезімім сыртқа
атылып шығады да,
кейін өзім өкінетін
сөздерді айтып
жіберемін».*
Морис

Біреуге ашуыңды көрсету жақсы емес. Ашулану өзің үшін де зиян. Бірақ ашуды ауыздықтау оңай емес. Өйткені ашу тамағыңа немесе асқазаныңа қорытылмай тұрып қалған атмақ сияқты. Сондықтан оны ешкімге зиян келтірместен сыртқа шығарып тастау керек. Оны ішінде қалдырудың да еш пайдасы жоқ. Бірақ ашуыңды басқалар да сенің қандай күйде болғаныңды білетіндей сөзбен жеткізуді үйренуің керек.

Ашуыңды керегінше сыртқа ұрып, қағаз жыртып немесе жастықты сабалап (маған кейбір балалар солай айтқан) сыртқа шығарған дұрыс па, әлде оны бақылауда ұстап, сыртқа шығармаған дұрыс па? Ғалымдар адам ашуланған кезде эмоциялық миында не болатынын анықтаған. Олар ашуды сол сәтте шығарып тастау адамды жеңілдеткенімен, уақыт өте келе ол сенің эмоциялық миыңды мазасыздандырып, сен тыныштала алмайсың. Сондықтан ашуыңды сол сәтте шығарып тастап, бойың жеңілдегенімен, бәрібір ол сезімнен толық арылмайсың. Ол сенің ашуыңды басуға көмектеспейді, сен алға жылжи алмай қаласың. Бірақ ашуыңды іште сақтауда жақсы ой емес. Өйткені сезіміңді ешкіммен бөліспесең, бәріне деген реніш пайда болады. Оның орнына жағдайды бақылауға алып, сезіміңді сыртқа дұрыс шығарудың жолдарын қарастырайық.

Ашумен күресудің стратегиялары

Ашумен күресудің стратегиялары:

Ашуыңды басуға тырыс, ашуланып тұрған кезде ешқандай шешім



Ашу сені шектен шығара ма?

Ашу сені адамдардан алыстатады. Бұл жағдай жиі немесе анданда болуы мүмкін. Төменде келтірілген жағдайларды *мүмкін* немесе *мүмкін емес* деп белгіле:

МҮМКІН/МҮМКІН ЕМЕС

- _____ Бауырыммен немесе досыммен ойын ойнап отырып, жеңіліп қалсам, ренжіп қаламын, тіпті ашуланамын.
- _____ Маған қолдау көрсетпеген достарыммен сөйлеспей қоямын.
- _____ Ашуланған кезде тып-тыныш болып, ешкімге жауап бермей қоямын.
- _____ Ашуланған кезде отбасыммен емес, өзім жалғыз фильм көргім келеді.
- _____ Ашуланған кезде отбасым мен достарым менен қашып кетеді.
- _____ Сынақтан өзімді ашуландыратын баға алсам, сабаққа көңіл бөле алмай қаламын.
- _____ Біреуге ашулансам, күні бойы ашуым басылмай жүреді.

Қанша ұпай жинадың?

Егер сен бес немесе одан көп жағдайға *мүмкін* деп жауап берсең, онда сен ашуланған кезде адамдардан қатты алыстап кетесің. Жағдайға басқаша көзқараспен қарап көр, оларды жүрегіңе жақын алмауға тырыс. Ашуыңды басқаларды өзіңнен алыстатып жібермейтіндей шығаруды үйрен.

Егер сен бес немесе одан көп жағдайға *мүмкін емес* деп жауап берсең, онда сенің ашуың басқа адамдармен қарым-қатынасыңа зиян келтіре алмайды.

қабылдама. Кейбір адамдар терең тыныс алудың да көмегі болады дейді. Ашуыңды ақырындап басып, өзіңді тыныштандыру арқылы мұндай эмоцияның қайдан пайда болғанын және оны қалай сыртқа шығаруға болатынын анықтай аласың. Мысалы, ашуланған кезінде өзіңнен қорыққандықтан, дәрменсіз болғандықтан, көңілің қалғандықтан, стресске түскендіктен, ұялғаннан немесе ауырғаннан ашуланып отырсың ба, соны сұра.

Біреуді кінәлап немесе кемшілігін көрсетудің орнына, өз сезіміңді «мен» деген сөзбен сипатта. Өзіңнің («мен») ашуланып немесе ойланып отырғаныңды айт. Түскі ас кезінде біреу сені итеріп жіберсе «Ақымақсың» деп айтудың орнына, «Маған бұлай итергенің ұнамайды» деп айт.

Ашуыңды ешкімге зиян келтірмейтіндей шығаруды үйрен. Есінде болсын, ешкімді, тіпті өзіңді де ренжітпестен ашуыңды шығаруға болады.

Қатты және мысқылдап сөйлемеуге тырыс. Ашуланып қатты сөйлеген кезде, басқалар сенің сөзіңді естімейді, тек ашуыңды көреді.

Ашуың туралы ата-анаңмен, достарыңмен, ұстазыңмен, ересектермен, тіпті сүйікті үй жануарыңмен сөйлес.

Өзіңді-өзің қолға ал. Ашу – бұл сенің миыңнан келген қорғаныс жауабы екенін білгендіктен, келесі жолы біреу сені ашуландырмақ болса, онда көңілің түсіп кеткендіктен ашуланатыныңды түсін де, терең тыныс алып, сабыр сақтауға тырыс. Сен оған бұл қылығының өзіңе ұнамайтынын айтсаң, бұл сенің ашулы жауабың емес, жай ғана ол адамға айтқан ескертуің болады.

Ашу көбінесе біреуден көңілің қалған кездегі немесе қорыққан кездегі, я болмаса сені дәрменсіз күйге түсіретін басқа эмоцияларға қарсы жауабың болуы мүмкін. Ашуыңды сыртқа мүлдем шығармай ұстау, басқа адамдармен қарым-қатынасың кері әсер етіп, сенің оларға еш себепсіз өкпелеп жүруіңе себеп болады. Ал ашуыңды мүлдем ауыздықтамасаң, онда басқалар сені дұрыс түсінбей, бәрі сенен теріс айналуы мүмкін.

Ашу, іштарлық және қызғаныш эмоциялары сенің әлсіз кезінде, жарыстан жеңіліп қалғаныңда немесе өзіңді қорғағың келген кезде бас көтереді. Көп адам іштарлық пен қызғанышты бір эмоция деп ойлайды. Бірақ бұл екеуінің айырмашылығы бар екенін келесі бөлімде айтамыз.

Психологиялық жазбалар!

Ашуланған адамыңнан кек алу көмектесе ме?

Б ауырың затыңды тартып алса немесе жақын досың сені ренжітсе сен де олардың өзің сияқты күйге түскенін қалайсың. Ашуланған кезде сен өзінді ашуландырған адамнан кек алғың келеді. Бірақ кек өзінді жақсы сезініп, алға жылжуыңа шынымен көмектесе ме? Психологтар біреуден кек алу туралы ойлау немесе кек алу тек қана сенің ол адамға деген ашуыңды өршітеді. Яғни кек алу туралы ой сені алға жылжытпайды. Зерттеушілер кек алу туралы мүлдем ойламайтын адамдар өзін ашуландырған адам туралы аз ойлап, алға жылжи беретінін анықтаған. Келесі жолы біреуден кек алғың келсе, есінде болсын, ол арқылы сен өзіңе-өзің тек зиян келтіресің. Өзінді ашуландырған адам туралы ойлауды доғарсаң, сен басқа нәрселерге көңіл аударып, ашуыңды ұмытып кетесің.

Carlsmith, K. M., Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2008). The paradoxical consequences of revenge. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1316–1324.

16-бөлім

Қызғаныш және іштарлық



Қызғаныш және іштарлық сені іштей қызбалыққа салып, жаман ойларға ерік береді. Сен қызғанған немесе іштарлық жасаған кезде өзінді сенімсіз, шеттетілген, бақылаудан шыққан және ыңғайсыз сезінесің. Бұл эмоцияның екеуі де сенің басқа адамдармен қарым-қатынасыңа байланысты, бірақ екеуі екі түрлі сезім.

Қызғаныш

Қызғаныш біреудің табысына немесе оның қолында бар нәрсеге көңіліңнің толмауы, бірақ іштей өзінді төмен санауың. Өзің табысқа жетіп, жақсарудың орнына сен басқа адамды қызғанып ондағы нәрселердің өзінде болғанын немесе оның қолындағы бар нәрседен айырылып қалғанын қалайсың. Сол кезде бәрі әділ болады деп ойлайсың.

Егер сен бір адамды қызғансаң, онда оны басқа адамдардың алдында ұятқа қалдырып, өзің «сүттен ақ, судан таза» болып шыға келгің келеді. Бірақ бұл оңайлықпен жүзеге аса қоймас! Керісінше, сен өзіңді «қоярға жер таппай», ыңғайсыз (одан да жаман) күйге түсуің мүмкін. Басқа адамды қызғанған кезде өзіңді сонымен салыстырасың. Біз ол адамның өмірінің шын мәнінде қандай екенін білмейміз. Бірақ қызғаншақ адам өзінен басқа адамдардың бәрі бақытты әрі табысты деп ойлайды. Бір қызығы, сен біреуді қызғанып тұрсаң да оған мақтау сөздер айтасың. Бірақ ол мақтау сөздерің өзіңнің сезіміңе зиян келтіреді.

Іштарлық

Басқа адамның табысынан, дүниесінен, жақсы қасиеттерінен айырылып қалуды тілейтін қызғаныштан айырмашылығы іштарлық керісінше, өзіңде бар нәрсені жоғалтып алудан, басқа біреудің қызғануынан қорғаштау, қорқу. Егер сенде басқа адамдар қызығып жүрген нәрсе, мысалы тату достық немесе шынымен ұнайтын адамың болса, оны басқа адамдар алып алуы мүмкін деп ойлап, іштарлық жасайсың. Әдетте іштарлық пен мазасыздық эмоциялары қатар жүреді.

Мәселе достыққа келгенде, кейбір адамдар іштарлық жасап, егер досының көңілін таппаса, оған дұрыс көңіл бөлмесе, досы басқа адамдармен достасып, өзінен кетіп қалады деп ойлайды. Егер сен досыңа қатты көңіл бөліп, оның өзіңнен басқа ешкіммен араласуына мүмкіндік бермесең, ол өзін ыңғайсыз сезініп, сенімен қарым-қатынасын үзуге тырысады. Іштарлыққа ерік берсең өзіңнің қорыққан нәрсең шындыққа айналады. Бұл сенен адамдарды алыстатады.

Қызғаныш пен іштарлықты қатар сезіну

Кейде бір жағдайда қызғаныш пен іштарлықты бірдей сезінуің мүмкін. Мысалы, досың саған ұнайтын адаммен қарым-қатынасыңды қызғануы мүмкін. Бұл жағдайда досың сені мазақтауы мүмкін. Өйткені ол сенің басқа адамға көңіл бөліп кеткеніңе жүрегі ауырады.

Ол сен ұнатқан адамға іштарлық танытып, жаңа қарым-қатынасыңды қызғануы мүмкін. (Айтпақшы, егер жаңа дос тапсаң, егер достығыңды



Сен қызғанып жүрсің бе?

Келесі сұрақтарға *ақиқат* немесе *жалған* деп жауап бер:

АҚИҚАТ/ЖАЛҒАН

- ___ ___ Жағдайдың бәрі маған келгенде әділетсіз.
- ___ ___ Мен көп рет басқа адамда бар нәрсеге қызықтым.
- ___ ___ Мен басқа адамдарда бар жақсы қасиеттердің өзімнің бойымда жоқ екеніне сенімдімін.
- ___ ___ Іштей сүйсініп тұрсам да, басқа адамдарды жиі кемсітемін.
- ___ ___ Басқа адамдар қалағанына қол жеткізетін сияқты, ал мен олай істей алмаймын.
- ___ ___ Мен өзімді басқалардан жиі «кеммін» деп ойлаймын.
- ___ ___ Жоғарыда айтылғандардың барлығы.

Қанша ұпай жинадың?

Егер сен төрт немесе одан көп сұраққа ақиқат деп жауап берсең, онда сен басқалармен және өзіңмен қарым-қатынасыңды бұзатындай қызғаншақ адам екенсің. Басқа адамдардың бойындағы жақсы қасиеттерді көріп, қызығасың. Өзіңдегі қандай жақсы қасиеттерді дамытуға болады? Өзіңді қандай жақсы қырыңнан танытуға болатыны жайлы ойлан.



Сен іштарлық жасайсың ба?

Келесі сұрақтарға *ақиқат* немесе *жалған* деп жауап бер:

АҚИҚАТ/ ЖАЛҒАН

- _____ Досым маған адал ма екен?
- _____ Маған ұнайтын адам басқа адамға көңіл аударса, өзімді сенімсіз адам сияқты сезінемін.
- _____ Мен басқа балаларға қарағанда өзіме сенімсізбін.
- _____ Мен жақын досымның немесе өзіме ұнайтын адамның жанында тұрған кезде, басқаларды менсінбеймін.
- _____ Басқалар бір-бірімен жақсы қарым-қатынас жасайды, ал мен олай істей алмаймын.
- _____ Досым хабарласпай қалса, оған ұнамай қалдым ба деп уайымдаймын.
- _____ Жоғарыда айтылғандардың барлығы.

Қанша ұпай жинадың?

Егер сен төрт немесе одан көп сұраққа ақиқат деп жауап берсең, сен іштарлық танытасың. Жаныңдағы адамдардың адалдығына (шын мәнінде олар саған адал) сенімсіздік білдіргенің оларды сенен алыстата ма? Өзіңнің жақсы қасиеттерің туралы және олармен қарым-қатынаста не қалайтыныңды ойлан.

сақтап қалғың келсе, ескі достарыңның да көңілдеріне қарауды ұмытпа).

Қызғаныш немесе іштарлық орын алған кезде өзіңді сенімсіз, жалғыз, көңілсіз немесе ашулы сезінуің мүмкін. Өйткені, өзіңе бірнәрсе жетіспей тұрғандай немесе бірнәрсе өткізіп алғандай күйде боласың. Бұл өз сезімін жасыруға тырысып, оны басқа адамға деген ашуынан, ызасынан алатын адамдар үшін қалыпты жағдай. Бірақ бұл өте қауіпті. Ол сенен адамдарды алыстатып, сені бақытсыз етіп, әрі жалғыз қалдырады.

Қызғаныш, іштарлық және бәсеке

Балалар сайысқа қатысқан кезде жеңіске жеткілері немесе ең үздік болғылары келеді.

Адамдардың бәсекеге қабілеті мықты болса, өздерін жақсы көрсете алады. Әр адам әртүрлі жарысады. Кейбір балалар үнемі үздік болуға үйренген және оған ерекше көңіл бөледі. Баланың үнемі жеңіске жете беруі оның басқалардың, олардың қатарында ең жақын досының жетістігіне қуануына кедергі келтіреді. Ал бәсекеге түсуден ұялатын балалар жарысқа қатысудан қорқады. Сенің біреумен бәсекеге түсуің міндетті емес, сен тіпті барлық мүмкіндікті пайдаланып өзіңмен-өзің жарысуыңа да болады.

Егер адам үздік болғысы келсе, бірақ табыс пен бақытқа барлық адамның бірдей жетуі мүмкін емес деп ойласа не болады? Ондай адамдар өздері қалаған нәрсеге қол жеткізе алмаймын немесе қолымдағы барымнан айырылып қаламын деп қорқып, қателіктерге жол беріп алады.

Жарыс кезінде адамдар әдетте көріне бермейтін сезімдерін сыртқа шығарады. Олар сенімен бәсекеге түскен кезде өздерін бақылаудан шығарып алулары мүмкін. Егер солай болса, онда бір қадам артқа шегін де, өзіңнің не қалағаныңды еске түсіріп, осы әрекетің арқылы мақсатыңа жете аласың ба, әлде сені басқалар жеңіп кете ме, соны шешіп ал. Бұл жағдайда

«Басқа жақсы достарым жайлы әңгімелескен сайын менің досым «Сенің жалғыз досың – менмін» деп айтады. Бір күні жақсы араласатын бір досым мені «ең жақсы досым» деп жазып қойыпты. Оны көрген досым қатты ашуланып, ол сөзді сызып таста», - деп айтты» деді Надя.

мақсатыңның қандай екенін, өзіңнің кім екенің туралы да ойлан. Егер ойыңды жинақтап, бар күшіңді салар болсаң, онда басқалардың қызғанышы мен іштарлығын да баса аласың.

Қызғанған немесе іштарлық жасаған кезде не істейсің?

Қызғаныш немесе іштарлық сезімдеріне бой алдырған кезде, төмендегі кеңестерге құлақ түр:

Психологиялық жазбалар!

Қызғаныш сені «жасыл адамға» айналдырады

Сен кейбір балалардың әйгілі балаларға еліктеп, іс-әрекеттерінде, киім кигенде, тіпті тамақ таңдағанда соларға ұқсауға тырысатынын байқаған боларсың. Егер сен біреудің әлеуметтік мәртебесін қызғанып, бірақ оның «жасыл» өнімдерді – таңғы асқа арналған көп реттік пакет немесе қайта өңделген матадан жасалған тыс сияқты жер шарына пайдалы заттарды сатып алып жатқанын байқасаң, саған да жасыл нәрселер ұнап кете ме? Зерттеушілер осы жағдайды зерттеген кезде, әлеуметтік мәртебесін қызғанған адамдар да дәл сол адам сияқты жасыл өнімдерді сатып алып жатқандарын байқаған. Сондықтан бәрінің қызғанышына айналған «жасыл адам» болу әлеуметтік мәртебеге айналса, онда барлығы жаппай экологиялық таза өнімдерді сатып ала бастайды.

Griskevicius, V., Tybur, J. M., & Van den Bergh B. (2010). Going green to be seen: Status, reputation, and conspicuous conservation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98, 392–404.

Басқа адамдар да сені қызықтырады. Қандай қасиеттерің бар? Оны ренжітіп алмай, сол нәрсені қалай алуға болады?

Басқалардың назарына түсіп, мәртебенді арттырып, мақтауға ілігу үшін қандай қасиетіңді жақсарта аласың?

Өзіңнің жақсы қасиеттеріңе көңіл аудар. Есіңде болсын, саған өзіңнен басқа ешкіммен бәсекеге түсудің керегі жоқ.

Сендегі қызғаныш пен іштарлықты тудыратын не нәрсе? Сенің миың бұл сұраққа қазіргі емес, өткен жағдайларға сүйеніп жауап беруі мүмкін.

Бойыңды қызғаныш немесе іштарлық билеп алған кезде сен өзінді сенімсіз сезініп, қауіптен бастайсың. Қызғаныш та, іштарлық та басқа адамдармен бәсекеге түсуден пайда болады. Сен өзің қалаған нәрсеге ие болып тұрған адамға қызғаныш білдіріп, адамдармен қарым-қатынаста басқа адамдардың өзіңнің орныңды басып алуынан қорқып, іштарлық танытасың.

Ақылға салып, ойланып көр!

Ашуланған кезде сезімді сыртқа шығарасың ба, әлде ішінде сақтайсың ба?

Сенің бойыңдағы қандай қасиет басқалардың қызғанышын тудыруы мүмкін?

Біреу саған іштарлық танытты деп ойлаған жағдай болды ма?

Қорытынды

Өзіңді тануды жалғастыра бер

Эмоциялардың осынша күрделі екенін ойламаған да боларсың. Осы кітаптан алған интенсивті эмоциялар мен күшті сезімдер туралы білімің сенің шешім қабылдауыңа, әрекет жасауыңа көмектесіп, мақсатқа жету жолында жеңілдетеді деген үміттемін. Сонымен қатар басқа адамдардың да эмоцияларын жақсы түсініп, өз қарым-қатынасыңды реттей аларсың. Егер бауырың, досың немесе ата-анаң (тіпті өзің!) интенсивті эмоцияларын көрсетіп жатса, сен ол эмоциялардың қайдан шығып жатқанын анықтап, жағдайдың соған сәйкес немесе сәйкес емес екендігін ажыратасың. Олар сезімдерін анық көрсетіп жатса да, енді сен оларды түсінесің. Біреу жағдайды дұрыс түсіндірмеген себепті өзіңді ыңғайсыз сезініп немесе көңіл-күйің түсіп кетудің немесе оған дұрыс емес интенсивті эмоциямен жауап берудің орнына, енді сен не болғанын дұрыс түсініп, өзіңнің эмоциялық сезіміңді дұрыс көрсете аласың. Интенсивті эмоциялар мен күшті сезімдер өте күрделі әрі қызық. Өз эмоцияларың туралы көбірек білген сайын, өзіңнің қандай керемет адам екеніңді жақсырақ тани түсесің!

Өзімді түсіну

Интенсивті эмоциялар мен күшті сезімдер туралы балаларға арналған нұсқаулық

Бір мезетте көңілсіз
әрі қуанышты бола
аласың ба?
Ашулансаң терлеп
кетесің бе?
Сен қызғаншақ
сияқтысың ба?
Неліктен
ыңғайсызданасың?

Эмоция туралы керемет психологиялық зерттеулерге және эмоциялар туралы мәліметтерге, балалардың шынайы оқиғаларына, қызықты ақпараттарға және түрлі сауалнамаларға толы «Өзіңді түсін» кітабы арқылы эмоциялар мен сезімдердің саған өзің туралы, достарың мен отбасың туралы айтып бере алатынын түсінесің.

Сондықтан бұл кітапты міндетті түрде қолыңда алып, оқы! Көп ұзамай сен өзіңнің сарапшыңа айналасың.

«Жасөспірімдер шынымен де эмоцияларын түсінбеуі мүмкін. Мен де түсінбей жүргенмін. Қазір жасым 12-де. Бірақ осы кітап маған көп көмектесті.» -- Катя Лохсер, 12 жас

«*«Өзіңді түсін»* кітабында балаларға қажетті ақпараттар көп екен. Осы кітапты оқыған соң сен эмоцияларыңның мүлдем басқаша жұмыс істейтінін көресің.» -- Венезия Харрисон, 12 жас

«Психологтардың балаларға арналған осынау құнды еңбегі оларды өздерін түсінулеріне көмектеседі.» -- Мишель Кранси, PhD, KQED форумының жүргізушісі, Сан Франциско Штаты Университетінің профессоры және «Off Mike and Spiritual Envy» кітабының авторы.

«*«Өзіңді түсін»* -- бұл балаларға міндетті түрде көмектесетін өте түсінікті, пайдалы кітап. Егер сіз ата-ана болсаңыз, онда өзіңізге арнап біреуін сатып алыңыз. Кітапты оқып отырып өзіме «Мәссаған, мұны мен білмеппін!» деп қанша рет айтқаным есімде жоқ. Бұл кітап сізді ең жақсы ата-ана етеді.» -- Армин Бротт, Сан-Францисконың KOIT Радиосындағы «Positive Parenting» бағдарламасының жүргізушісі және «The Expectant Father: Facts, Tips, and Advice for Dads-to-Be and The Military Father» кітабының авторы.

Мэри К.Ламия, PhD, Марин аймағындағы клиникалық психолог және психоланалитик, Берклидегі Райт Институтының профессоры, Калифорния.

Magination Press

Америка Психологиялық Қауымдастығында басып шығарылған

www.apa.org/pubs/magination