

*Балалар мен жасөспірімдерге арналған  
«денсаулық және өмір дағдылары» кітаптар сериясы*

# ЭМОЦИЯЛАР!



СЕЗІМДЕРДІҢ  
МӘНІ НЕДЕ?



МЭРИ ЛАМИА, PhD





БАЛАЛАР МЕН ЖАСӨСПІРІМДЕРГЕ АРНАЛҒАН  
«ДЕНСАУЛЫҚ ЖӘНЕ ӨМІР ДАҒДЫЛАРЫ» КІТАПТАР СЕРИЯСЫ

# **EMOTIONS! MAKING SENSE OF YOUR FEELINGS**

by Mary Lamia, PhD



# **ЭМОЦИЯЛАР! СЕЗІМДЕРДІҢ МӘНІ НЕДЕ?**

Мэри Ламиа, PhD/Философия докторы



Астана

2018



## **«ЭМОЦИЯЛАР! ӨЗ СЕЗІМДЕРІҢДІ ТҮСІН» кітабына рецензиялар**

Доктор Мэри Ламияның эмоциялар туралы бұл кітабы - ерекше еңбек. Түсінікті әңгіме түрінде жазылған бұл кітаппен танысу барысында оқырман өзін доктор Ламиямен әңгіме құрып отырғандай сезінеді. Оқырман өз эмоцияларының атауын біліп, сосын ол туралы ақпараттық тарауды оқу арқылы оның ағынын бақылай алады. Бұл еңбек осыған дейін ұнамсыз болған тақырыптарға жаңа көзқарас тұрғысынан қарауға, сол арқылы басқалармен қарым-қатынаста дұрыс шешім қабылдауға жол ашады. Бұл кітапты оқығандар өз эмоцияларын сауатты пайдалануды үйренеді. «Эмоциялар! Өз сезімдеріңді түсін» атты кітапты оқуға кеңес беремін.

Марди Горовиц, Психиатрия саласындағы медицина докторы,  
профессор, Сан-Францискодағы Калифорния университеті.

Аса құрметті ардагер психолог, доктор Мэри Ламия оқырмандарына тек өз эмоцияларын ғана емес, өзі қарым-қатынасқа түскен адамдардың да эмоцияларын байыбына жетіп түсінуге мүмкіндік береді. Тәжірибеге негізделіп, анық тілмен жазылған «Эмоциялар! Өз сезімдеріңді түсін» кітабы эмоциялардың көп құпиясын айтып, олардың бізге ықпалының сырын ашады, және ең бастысы - адамға оларды өз ырқында ұстауға жетерлік даналық сыйлайды.

Майкл Красни, KQED-FM Форумының жетекшісі, Сан-Франциско;  
Сан-Франциско Мемлекеттік университетінің профессоры.

«Эмоциялар! Өз сезімдеріңді түсін» кітабының әр тарауында Мэри Ламия өмірден нақты мысал келтіре отырып, эмоцияларды егжей-тегжейлі түсіндіреді, сөйтіп оқырманды эмоциялар теңізімен саяхатқа жетелейді, Жоғары сыныпта оқитын жеткіншек ретінде үнемі эмоциялардың алуан түрінің ықпалын қатты сезінемін, ал доктор Ламияның кітабы маған өз сезімдерімді ұғынып, оларды өміріме қатысты түрлі мысалдардың көмегімен басқа көзқарас тұрғысынан түсінуге көмектеседі. Бұл кітап біздің күнделікті сезімдеріміздің астарын ашып көрсетіп, олардың өміріміз бен жүріс-тұрысымызға тигізетін әсерін бейнелейді, әрі оқырманға оларды әлдеқайда позитивті және конструктивті жолмен барынша тиімді шешуге жол ашатын практикалық құралдарды ұсынады. «Эмоциялар!» кітабын қолға алып, оны кез келген тарауынан бастап оқи берсең болады әрі ол шын мәнінде пайдаңызға жарайды. Бұл кітапты өз өмірінде стреске ұшырап, әлденеден түңіліп жүрген жеткіншектер мен ересектердің бәріне оқуға кеңес берер едім. Бұл туынды эмоциялар турасында көбірек білгісі келетіндерге де, оларға барынша тиімді түрде төтеп бергісі келетіндерге де пайдалы болары сөзсен.

Алекс Жековски, жоғары мектеп оқушысы, бақыт туралы жазатын блогшы және болашақ психолог.

«Эмоциялар! Өз сезімдеріңді түсін» еңбегі жасөспірімдердің сезінетін алуан түрлі эмоцияларының ішкі әсеріне түсініктеме береді. Түсінікті, анық және ақпаратқа қанық бұл кітап жеткіншектер үшін өздері ырқына беріліп кетіп жататын түрлі эмоциялардың толық байыбына баруға жол ашатын керемет сілтеме көзі іспеттес. Ол эмоциялардың жасөспірімдерге физиологиялық тұрғыда қалай ықпал ететініне анатомиялық шолу жасайды да, жеткіншектер өмірінде кеңінен орын алып жататын түрлі әлеуметтік жағдайларды жете түсіндіреді. Бұл кітап ішкі сезімдерін, оларды не себепті сезінетінін және оларға қалай төтеп беру қажеттігін түсінуге талпынатын жеткіншектер үшін тамаша нұсқаулық бола алады.

Лена Фелтон, жоғары сынып оқушысы



«Эмоциялар! Өз сезімдеріңді түсін» - өте мұқият зерделеуге негізделген, қызықты деректер мен зерттеулер кеңінен қолданылған еңбек. Бұл кітап басынан бастап өте түсінікті тілмен жазылған, ол осы күрделі тақырыптың төңірегіндегі көп терминдерге жетік анықтама береді. Доктор Ламия эмоциялардың мәдени тұрғыда қабылдануы мен олардың шындыққа сай болуын ажыратып алу үшін үлкен еңбек еткен. Сондай-ақ, бұл кітап біздің осы эмоцияларды эволюция тұрғысынан не себепті бастан кешіретінімізге байланысты сұраққа жан-жақты жауап береді. Мен үшін бұл ақпаратқа қанық, күнделікті өмірімде осы мәселелер туралы дұрыс пікір қалыптастыруыма мүмкіндік беретін құралдарға жол ашқан кітапқа айналды.

Генри Киндер, жоғары мектеп оқушысы.

Баспа құқықтарының иесі Magination Press © 2013. Барлық құқықтар қорғалған. Бұл жарияланымның ешбір бөлімі АҚШ-тың 1976 жылғы авторлық құқық туралы заңнамасы рұқсат ететін жағдайлардан басқа ешбір формада қайта басылып, таратылмайды, не болмаса баспагердің алдын-ала берген жазбаша рұқсатынсыз ешбір деректер базасында немесе іздеу жүйесінде ешқандай амалмен сақталмауы тиіс.

Жариялаған MAGINATION PRESS

Америка Психологиялық Ассоциациясы қорының

Білім беру саласында жариялаған кітабы

750 First Street, NE Вашингтон, Колумбия округы, 20002

Біздің кітаптар мен толық каталог туралы қосымша ақпарат қажет болса, бізге жазуыңды немесе 1-800-374-2721 нөмірі бойынша хабарласуыңды, не болмаса [www.ara.org/pubs/magination](http://www.ara.org/pubs/magination) веб-сайтына кіруіңді сұранамыз.

Мұқаба дизайны Оливер Мандей/ Oliver Munday

Cover design by Oliver Munday Typeset by Circle Graphics, Columbia, MD Printed by  
United Book Press, Inc., Baltimore, MD

Library of Congress Cataloging-in-Publication Data

Lamia, Mary C.

Эмоциялар!: өз сезімдеріңді ұғыну / авторы Мэри Ламия,

Emotions! : making sense of your feelings I by Mary Lamia,

p. cm.

Includes bibliographical references and index.

ISBN 978-1-4338-1193-7 (pbk. : alk. paper) 1. Emotions—Juvenile  
literature. I. Title.

BF561.L355 2012

152.4—dc23 2012016190

Manufactured in the United States of America

First printing — June 2012

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

## МАЗМҰНЫ

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| Кіріспе .....                                         | 13  |
| 1-тарау Эмоциялар: Бар мәселе - баста .....           | 16  |
| 2-тарау Алаңдаушылықтың да пайдасы бар .....          | 25  |
| 3-тарау Қорқудың күрделі болмысы .....                | 33  |
| 4-тарау Біз неге қысыламыз? .....                     | 40  |
| 5-тарау Өлімнен ұят күшті ме? .....                   | 47  |
| 6-тарау Кінәлілік сезімінің пайдасы .....             | 54  |
| 7-тарау Мақтаныш пен менмендік .....                  | 61  |
| 8-тарау Жалғызсыраудың да атқарар функциясы бар ..... | 68  |
| 9-тарау Үмітіңді үзбе .....                           | 75  |
| 10-тарау Қайғы және жауапсыз махаббат .....           | 82  |
| 11-тарау Ашуланған да дұрыс шығар .....               | 89  |
| 12-тарау Жиіркену ауруға душар етеді .....            | 96  |
| 13-тарау Көреалмаушылықтың құпиясы .....              | 102 |
| 14-тарау Қызығушылық сен ойлағаннан да ықпалды .....  | 110 |
| 15-тарау Бір күлдіріп, бір жылататын бақыт .....      | 116 |
| Қорытынды .....                                       | 123 |
| Сілтемелер .....                                      | 124 |
| Индекс .....                                          | 138 |
| Автор туралы .....                                    | 144 |



## КІРІСПЕ

Эмоциялар туралы кітап жаза бастағанымда, бұл тақырыпқа байланысты қаншама көп дүниені білуім қажет екенін ұғындым. Өз эмоцияларыңды түсіну өте маңызды. Түрлі жағдайларда қандай әрекет ететінің, мақсатқа жетуде қалай қанаттанатының эмоцияларың сені қалай ақпараттандыратынына, қабылдайтын шешімдеріңе олардың қалай ықпал ететініне байланысты. Эмоцияларыңның астарын ұғынып, оларды дұрыс қабылдай білсең, бұл әлеуметтік, теориялық және жеке тұлғалық тұрғыда басқалардан озық тұруыңа мүмкіндік береді. Эмоциялар сенің ақыл-парасатыңа және өмірде дұрыс бағыттан таймау қабілетіңе айтарлықтай үлес қосады. Осы кітаптың түрлі тарауларында жинақталған кейбір зерттеулерге жүгіне отырып, мына нәрселерден хабардар боласың:

- Түрлі ұсақ-түйекке емес, сезімдерге баса назар аудару белгілі бір күрделі мәселелерге қатысты барынша оңтайлы шешім қабылдауға мүмкіндік береді.
- Мазасыздық жасампаздығыңды арттырып, ісінді нәтижелі, жұмысыңды сапалы ете түспек.
- Бәсеке жағдайында қорқыныш сезімі әрекет ету стратегияңды өзгертуге мәжбүрлейтін болса, бұл жетістікке жетуіңе кедергі болуы ықтимал.
- Досыңның ұятқа қалдыратын мінез-құлқы саған әсер етпеуі тиіс.
- Басқаларды кемсітуге бейім адамдардың өз-өзін бағалауы төмен емес; әйткенмен, олар ұялу сезіміне тым берілгіш келеді.
- Кінәлілік сезімі қарым-қатынасты сақтауға мүмкіндік береді.

- Жетістігің үшін мақтану саған әлеуметтік тұрғыда көмектесе алады.
- Жалғызсыраған адамдар басқалардың жүзінен қолдау іздейді.
- Үміт арман-мақсатыңа және сезіміңе ықпал ете алады.
- Мұңын жасырып жүріп, ақыры бақытқа кенелген жандардың көбі көз жасына ерік береді.
- Ашу-ызаны сыртқа шығару саған көмектеспейді.
- Өрмекші қорқынышты емес, жиіркеніштірек болуы мүмкін.
- Қызғаныш өзің қызғанған адамның ұсақ-түйектеріне көп мән бергізеді.
- Тестке арналған материалды оқығанда қызықсыз сөйлемдерге көп назар аудар.
- Бақытты асыра бағаласаң, бақыт қол созым жерде тұрса да, өзінді бақытсыз сезінуің мүмкін.

Кітапты бастан-аяқ оқуға міндетті емессің. Ішкі көңіл-күйіңе қарай, өзіңе қызықты болып көрінген кез келген тарауды таңдап алсаң болады. Әлденеге күйзеліп жүрсең, бәлкім, сезімдеріңді түсінуге мүмкіндік беретін «Алаңдаушылықтың да пайдасы бар» атты 2-тарауды оқығың келетін болар. Ал қызғаныш жетегінде жүрсең, ол туралы «Көреалмаушықтың құпиясы» атты 13-тараудан оқысаңыз болады. Бәлкім, әлденеден қысылып не ұялып жүрген шығарсың. Онда «Біз неге қысыламыз?» атты 4-тарауды және «Өлімнен ұят күшті ме?» атты 5-тарауды оқи аласың. Мүмкін, аса маңызды қарым-қатынастарың үзіліп, қайғы-мұңға бой алдырған шығарсың. Мұндай жағдайда «Қайғы және жауапсыз махаббат» деп аталатын 10-тарау көңіліңнен шығатын болар.

Бәлкім, өміріңде қай эмоция басым екенін, эмоция бойды билеп кеткенде сабаға түсу үшін не істеуге болатынын білгің келетін шығар. Бұл мәселеде саған көмектесу үшін нақты бір эмоция түріне арналған әр тарауда «сен үшін бұл не?» деген бөлім бар. Оған қоса, әрбір тарау нақты бір контекстіндегі эмоцияның үлгісін сипаттап, күнделікті өміріңде болатын белгілі бір эмоциялар бойынша зерттеулерді келтіреді. Қолыңда жігерлендіретін, өзінді тануға көмексетін, әлеуметтік қарым-

қатынас және шешім қабылдау дағдыларыңды арттыратын, өзіңді бақылау және мақсатқа жету қабілетіңді жетілдіретін құрал бар деп есепте. Эмоцияларыңды түсіне білсең, осы құралдарды пайдалана аласың. Олай болса, кеттік!

## 1-ТАРАУ

### ЭМОЦИЯЛАР: БАР МӘСЕЛЕ – БАСТА

Эмоциялар – нақты бір ақпараттық жүйе, олар қоршаған орта туралы ақпараттардың және жағдаятқа қатысты ауқымды деректердің жиынтығы. Олар – елемеуге не бақылауға тырысқаннан гөрі, интерпретациялауға және қолдануға жол ашатын индикаторлар. Қарқынды эмоцияны түсінуден гөрі оны басып тастау немесе елемеу дұрыс деп ойлауың мүмкін. Сонда, мыңдаған жыл бойы саған көмек болу үшін эволюция жолымен дамыған эмоцияларды елемей қоюға бола ма?

Эмоция денеде сезілгенімен, олардың бастауы – ми. Ол қоршаған ортадағы жағдайларды бағалап, автоматты және бейсаналы түрде эмоциялық жауап беру қабілетіне ие. Өміріңде жауап беруге тұрарлық стимулдар өте көп, сол себепті үнемі өңдеп шығуды талап ететін ауқымды ақпаратқа кезігесің. Бұл ақпараттың барлығын қарастырып, оны рефлексия арқылы өңдеп отыратын уақытың жоқ, бірақ миың оны сен үшін, сенің санаңнан тыс, пассивті және бейсаналы түрде өңдеп отырады. Миың назарыңды аударуға тұрарлық деп санаған бірдеңені байқаса, эмоция шақырылады да, эмоциядан туындайтын сезімдер мен ойлар түріндегі жалпылама, бұлыңғыр бір белгі жіберіледі. Назар аудартқан ескертуден бөлек, эмоцияларыңа байланысты физиологиялық өзгерістер әрекет етуге ынталандырып, даярлайды. Демек, эмоциялар миыңның нақты бір жағдайға, оқиғаға, ойға немесе стимулға жылдам және рефлексиялық түрде баға беруге негізделген. Олар денеңнің операторы ретінде сені не істеу қажеттігі турасында ақпараттандыру мақсатын көздейді. Осылайша, эмоцияларың әрекет етуге ынталандырып, даярлайтын физиологиялық өзгерістерге байланысты зейінді басқару жүйесі қызметін атқарады.



Әлбетте, жүйе кейде жалған дабыл қағып жатады, мысалы, бұрын бір нәрсе басыңнан өткенде туындаған эмоция соған ұқсас жайт болғанда тағы қайталануы мүмкін. Соның өзінде миың кейінгі орын алып жатқан жағдайларды бағалап, іске қосылуы тиіс эмоциялар туралы шешім қабылдау үшін бұрынғы эмоциялық әсерлер бойынша естеліктерді біріктіруде таңғаларлық жұмыс атқарады. Ең ғажабы – мұның бәрі өте шапшаң, саналы біліміңнің қатысуынсыз орындалып жатады. Мысалы, бір кездері көзінің түсі жасыл адаммен тығыз байланыста болып, ол ақыр аяғында опасыздық жасап кеткен болса, жасыл көзді басқа адамға ғашық болып жатсаң, эмоциялық жүйең, қажет болмаса да, алаңдауға мәжбүрлей отырып, ескерту жасайды. Яғни, эмоциялық реакцияларың орынды ма, әлде бұл эмоциялық қателік пе, оны саналы түрде бағалай білуің керек.

### ЭМОЦИЯЛАРЫҢДЫ СЕЗУ ЖӘНЕ ОЙЛАУ

Эмоциялық жауапты денеңдегі сезім күйінде, физиологиялық деңгейде бастан кешіресің. Сезімдер мидың жіберетін белгілерінен туындап, автономиялық және орталық жүйке жүйелеріңді іске қосады. Бұл жүйелер бұлшықеттерің мен мүшелеріңе ықпал етуге жауап береді. Мысалы, автономиялық симпатиялық жүйке жүйең жүрек соғысын қалай үдетіп, алақандарыңды қалай терлетіп, аузыңды қалай құрғату қажеттігін біледі, мұны қобалжыған кездеріңде сезген де боларсың. Бірдеңеден қорыққан кезде симпатиялық жүйке жүйең «күресу немесе қашу» реакциясы болып саналатын нәрсені тудырады. Керісінше, автономиялық парасимпатиялық жүйке жүйең қайғы, жиіркену немесе қызығу сияқты эмоцияларды бастан кешіргенде орын алатын жүрек соғысының бәсеңдеуіне немесе сабырлы күйге түсуіңе ықпал ете алады.

Эмоциялар денеңдегі сезімдерді тудырып қана қоймай, эмоцияларыңа контекст боларлық ойларды – танымдарды қалыптастыруға бастау болады. Нәтижесінде ашу-ыза қызуыңды көтеріп, өзінді жайсыз сезінуге, абыржуға, жағымсыз нәрселерді ойлауға мәжбүрлейді. Жиіркенуден асқазаның ауырып, бірдеңені лас немесе былғанған деп ойлауға жетелеуі мүмкін. Мұң кеудеңді ауырлатып, сұрықсыз ойлардың шырмауынан шығармай қояды. Ойлар о бастан эмоциялық жауаптан туындап, артынша эмоциялар мен сезімдерді бастан кешіруге ықпал етеді.

Демек, олар ойлардың өзінен де пайда болуы ықтимал (Lerner & Keltner, 2000). Басқаша айтқанда, эмоцияларың танымға алып келеді, ал таным эмоция тудыра алады (Lazarus, 1984; M. Lewis, 2008; Zajonc, 1984). Қалай ойлайсың, жағымсыз ойлау, сені ашуландырған, уайымдатқан немесе мұңға батырған жайттарды еске ала беру саған қалай әсер етуі мүмкін?

### ТӘЖІРИБЕНІ БАҒАЛАУ

Алдын-ала ниеттеніп, саналы түрде ешқандай күш салмасаң да, миың сен тап болған әрбір жағдайға лайықты баға беріп, саған көмектесу үшін эмоцияны қосу-қоспау туралы шешім қабылдайды. Миыңның белгілі бір жағдаятқа, оқиғаға немесе стимулға сыни қарау қабілеті баға беру немесе баға беру үрдісі деп аталады. Жағдай сен үшін ерекше мәнге ие болуы мүмкін, сондықтан миың бұл жағдайды оның қандай эмоцияларды тудыра алатыны тұрғысынан бағалайды. Миың саналы бақылау жасауыңды талап етпестен, өздігінен баға беріп, рефлексиялық жауап қатады (Winkielman, Zajonc, & Schwartz, 1997; Zajonc, 1980). Адам миының баға беруге жауапты бөлігі – бадамша, ол мидың орта жағындағы бадам тәріздес тұсы (LeDoux, 1996). Баға беру жүйең оқиғаларды немесе жағдаяттарды өңдеп, оларға белгілі бір мән беру барысында сенің амандығыңды, жоспарларың мен мақсаттарыңды ескереді (Levenson, 1994).

Мұндай бағалау қайдан келеді, ол туралы қарама-қайшы пікірлер бар. Нақты жайттардың нәтижесінде белгілі бір эмоцияларға ерекше байланысты боламыз ба, әлде біздің осыған дейін бастан кешкен эмоциялық күйлеріміз бен олардан туындаған естеліктер келешектегі жағдаяттарды белгілі бір амалмен бағалауымызға себеп бола ма? Эмоциялар адамның түрлі жағдайларға сай әрекет етіп, олардан қорғануы үшін қызмет ететіндіктен, бәлкім, эмоцияларды «іске қосатын» бағалау қабілеті біздің жағдайды бағалауға деген туа бітті қабілетіміз әрі өткен тәжірибеміздің салдары болуы мүмкін. Алдағы тараулардың бірінде байқайтындарыңдай, жиіркену эмоциясы осы екі қабілетпен де байланысты сияқты; мысалы, ашыған сүттің иісінен жиіркенуің мүмкін, болмаса сақтау мерзімі екі апта бұрын өтіп кеткенін қорабынан көріп, бұған дейін ашыған сүтті ішкенде өзінді қалай сезінгенің есіңе түскенде де жиіркенуің ықтимал.

Жадымыз түрлі жағдайларға қатысты эмоциялық реакциямызға бәрінен көп әсер етеді деп санайтын зерттеушілер оқиғаларды осыған дейін бастан өткізген түрлі жайттарға қаншалық ұқсастығына қарай саналы және бейсаналы түрде бағалаймыз деген болжам айтады (Clore & с Ortony, 2008; LeDoux, 1996). Нәтижесінде белгілі бір жағдайлар үнемі өткен шақта сен бастан кешкен эмоция көздеріне айналады, яки, бұл баға беру тенденциясы – миыңның нақты бір жағдайларды бағалауының үйреншікті амалы.

### ӘРЕКЕТКЕ КӨШУ

Миың оқиғаны немесе жағдайды шұғыл түрде өңдеп, оған белгілі бір мән-мағына бере салысымен, ол сені әрекетке даярлайды.

Миыңның жағдайды бағалауының нәтижесі белгілі бір эмоцияға рефлексиялық түрткі болу мен мінез-құлықтық реакцияны қамтитын әрекет тенденциясы ретінде танылады (Clore & Ortony, 2008; Fredrickson & Cohn, 2008; Lazarus, 1994; LeDoux, 1996). Әрекет тенденциясында бадамша жоғары стресске қатысты бүйрекүсті бездерінен шығатын адреналин және глюкокортикоид сияқты гормондардың бөлінуіне атсалысады, бұл осы оқиғаға қатысты жадтың күшеюіне не әлсіреуіне жетелеуі мүмкін (LeDoux & Phelps, 2008). Демек, егер миың жағдайды қауіпті деп бағаласа, мысалы, жалғызаяқ тар жолмен келе жатып, оралып жатқан улы жыланға тап болсаң, миың үрей сезімін туғызып, қашу немесе айналып өту сияқты белгілі бір әрекетке ұмтылтады. Ал әрекет етудің бұл түрі басыңнан өткен соң, бұл әрекет тенденциясын когнитивті түрде саралау қабілеті туындайды. Жыланды көргенде қашудың орнына, қауіптен құтылу үшін жайлап кейін шегінуің мүмкін. Қорқынышты сезініп тұрғандықтан, оқиғаға қатысты эмоциялық жадың әрі қарай бұдан да қырағы болуға міндеттейді.

Эмоцияларды айтқанда бірдеңеге жауап ретінде бойыңда пайда болатын іс-әрекетке ұмтылыс пен ойдың нәтижесінде пайда болатын эмоцияларды тудыратын бағалау маңызды. Әйткенмен, жауап түріндегі әрекет импульсивті сипатта болатынына қарамастан, бұл жауапты тоқтатуға немесе оны өзгертуге қабілеттісің. Әрекеттеріңнің салдарын шапшаң ойластыруға шамаң келгендіктен, қуатты эмоциялардың

шешімін табудың ең дұрыс жолы – мысалы, жоғарыда келтірілген үлгідегідей, қашудың орнына кейін шегіну сияқты ең үздік тәсілді табуға байланысты жағдайға жедел танымдық баға беру. Әрекет етпей тұрып, жағдайға байланысты жауап табудан туындап, соған байланысты ойластырылатын эмоцияларды ескеретін болсақ, бұл көбіне эмоцияларыңды реттеу немесе басқару деп аталады.

### ШЕШІМ ҚАБЫЛДАУ

Егер эмоциялық жүйеңді дұрыс пайдаланатын болсаң, ол шешім қабылдауда артықшылыққа ие болуға жол ашады. Эмоциялық жауаптарың шешімдеріңнің көбіне әсер етеді, себебі эмоциялар тәжірибенді бағалап, жалпылау және әрекеттеріңе ақпараттық қолдау беру үшін қажет. Яғни, эмоциялар жан-жақты білімді (ол туралы ойлануды) талап етпей, қарапайым, шапшаң тәсілмен жағдайға қатысты мүмкіндіктеріңді алға тартады. Олар сені бұл жағдайдың мақсатың үшін қолайлы я қолайсыз екендігі және оны қалай шешуге болатыны туралы хабардар етуге талпынады.

Сонымен, шешім қабылдауда сезімдеріңе сенуге бола ма, жоқ па? Қай сыныпты таңдау, кіммен кездесу немесе нақты бір ұялы телефонды сатып алу, не сатып алмауға байланысты таңдау жасау мүмкіндігің бар делік, олай болса, осындай шешімдерді қабылдауда қандай амалды қолданасың? Бір жағдайда балама нұсқаларыңа байланысты сезімдеріңден қойып, өзің үшін ең оңтайлы нұсқаға басымдық бересің; яғни, түйсігіңе арқа сүйейсің. Алайда, басқа бір жағдайда шешімдерің біршама когнитивтік сипатта болады, себебі, ең үздік таңдау жасау үшін, есінде сақталған түрлі факторларды саналы түрде ойластырып шығасың. Екіжақты процестер теориясы деп аталатын басқа бір модельде салмақты не аффективті шешім қабылдау процесіне бірнеше ақпарат көзі әсер етеді деп саналады (Epstein, 1994; Osman, 2004).

Зерттеушілер шешім қабылдаудың осы стратегияларын салыстырып, басты назарды детальдарға емес, сезімдерге аудару кейбір күрделі мәселелер бойынша қабылданған шешім сапасының артуына алып келгенін байқады (Mikels, Maglio, Reed, & Kaplowitz, 2011). Оның үстіне, зерттеушілер адам тым терең ойланса, салмақты процесс кейде шешім

қабылдау барысында эмоцияларды қолдануға кедергі жасауы мүмкін деген тұжырымға келді. Зерттеудің негізгі тұжырымы мынада: жағдай тым күрделі болып бара жатқанда ішкі сезімдеріңе жүгініп, шешімді ойластыруға көп күш жұмсама.

### **БАСТЫ ЭМОЦИЯЛАР БАР МА?**

Бүгінде эмоциялардың ортақ келісілген жіктемесі жоқ. Психолог Пол Экманның кешенді зерттеуі адам бетіндегі сәйкес келетін эмоциялар бойынша мәдениетаралық консенсусқа негізделді. Адам бет-әлпетіндегі өзгерістер, яғни эмоция көріністері - басқалар үшін эмоциялық белгі, олар адамның не сезіп тұрғаны туралы ақпаратты жария етіп, эмоцияның басқа тағы бір қызметін атқарады. Экман (1992) қуану, таңдану, қорқу, қайғыру, ашулану, жиіркену және жек көруді басты эмоциялар қатарына қосуда дәлелдемелерге қол жеткізді. Кей ғалымдар ұялу мен қызығуды да зерттей келе, оларды да әмбебап бет-әлпет көрінісі ретінде қабылдады (Tomkins & McCarter, 1964). Кейінірек Экман (1999) ұялу, кінәлілік сезімі, жетістігі үшін мақтану, ұялу, қобалжу, ләзаттану, қанағаттану, жеңілдеу және ойнап-күлуді басты эмоциялар тізімінде қосты, бірақ олардың әмбебап белгілері жоқ.

### **ЭМОЦИЯЛЫҚ КҮЙ МЕН ЕРЕКШЕЛІК**

Эмоция бірнеше секундтан бірнеше сағатқа дейін созылуы мүмкін (Ekman, 1994; Izard, 1993). Кейбір авторлар бір сәттік және нақты бір жағдайға тән болатын эмоциялық күй мен адамның белгілі бір эмоцияны жиі көрсету бейімдігіне байланысты эмоциялық ерекшелікті ажыратып жатады. Басқаша айтқанда, эмоциялық ерекшеліктер дегеніміз – белгілі бір эмоцияларды сезінуіңді қамтамасыз ететін тұрақты тенденциялар (Cattell & Scheier, 1961; Izard, 1991; Lerner & Keltner, 2001). Досың сені ашуландыратын бірдеңе істесе, бұл эмоциялық күйдің мысалы бола алады.. Ал, егер сен ашулануға бейім болсаң, онда ашушандық сенің эмоциялық ерекшелігің болмақ, ал сен бәлкім, бұл жағдайда өткен тәжірибеңнің нәтижесінде қалыптасқан негізгі әдетіңе сай ашуға басуың ықтимал. Демек, сен осындай эмоциялық ерекшеліктеріңнің болуына байланысты белгілі бір эмоциялық күйлерді

жиірек және қарқындырақ бастан өткізе аласың.

### **ЖАҒЫМДЫ ЖӘНЕ ЖАҒЫМСЫЗ ЭМОЦИЯ ТУРАЛЫ БІРЕР СӨЗ**

Эмоциялар оларды бастан өткергендегі сезіміңе байланысты көбіне қуану немесе толқу сияқты жағымды, болмаса ыза немесе қорқыныш сияқты жағымсыз болып сипатталып жатады. Әйткенмен, техникалық тұрғыдан алғанда, эмоцияларға қатысты мұндай сипаттаманы қолдану міндетті емес. Мысалы, эмоцияның мәні – саған ақпарат беру делік, демек, сен жағымсыз деп санайтын эмоция осы жағдайда өзінді аман алып қалуға септесіп жатса, ол сен үшін жағымды. Керісінше, толқу сияқты жағымды эмоция сені қауіп төндіретін әрекетке жетелеп, дұрыс қабылданбай немесе дұрыс басқарылмай жатса, ол жағымсыз эмоция ретінде қарастырылады.

Мақтаныш, үміт, қуаныш немесе қызығу сияқты көңіл-күйді көтеретін эмоциялар жағымды болып саналады, себебі олар сені шабыттандырып, мақсаттарыңа жетуге ынталандыра алады. Кейбір сипаттамалар сенімділік, ұнамдылық, тіл тапқыштық, икемділік, қуаттылық, әлеуметке жағымды жүріс-тұрыс, қиындықтар мен стресті тиімді түрде еңсеру мен физикалық амандық сияқты жағымды аффектілерге байланысты (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005). Өміршеңдікті зерттеу нәтижелері көрсеткеніндей, адамдар жағымды эмоцияларды стреске әкелетін уайымдардан арылу үшін, жайсыз жағдайлардан жақсы мән-мағына таба отырып, эмоцияларды тиімді түрде реттеу үшін пайдаланған (Tugade & Fredrickson, 2004).

Барлығы ойдағыдай болғанда жағымды эмоция сезіледі. Олардың дәл сол сәттегі әсері - сенің зейініңнің, танымың мен жүріс-тұрысыңның ауқымын кеңейтеді, ал ұзақмерзімдік тұрғыда олар деннің саулығы мен бақытқа және ұзақ өмірге ықпал ететін ресурстардың қалыптасуына жол ашады (Fredrickson & Cohn, 2008). Жағымды көңіл-күй адамды белгілі бір істі жалғасыруға, қалыптасқан ойлау жүйесін сақтауға ынталандыратыны дәлелденді (Clore, 1994).

Жағымды эмоциялар деннің саулығына ықпал ете ме? Ашу, қобалжу және депрессия сияқты жағымсыз эмоциялар тым көп темекі

шегу, алкогольді ішімдік ішу, семіздік сияқты денсаулыққа зиянды іс-әрекетпен тікелей байланысты. Ал жағымды эмоциялар қан қысымы мен қант диабеті сияқты аурулар ықтималдығын төмендететін болып шықты (Richman, Kubzansky, Maselko, Kawachi, Choo, & Bauer, 2005). Әйткенмен, жағымды эмоциялар сені қорғайды десек те, бұл олар денсаулығыңды жақсартуға септеседі деген сөз емес. Мәселен, денсаулығың күтетін адамдар эмоциялық өмірінде өздерін әлдеқайда позитивті сезінетінін көргенде осындай ассоциация туындауы мүмкін (Richman et al. 2005). Қалай болғанда да, салауатты өмір салты денсаулығыңды күтумен қатар, позитивті ойлауды да қамтиды.

### ТҮЙІН ЖӘНЕ ҚОРЫТЫНДЫ

Эмоциялар физиологиялық тұрғыда қоздыру арқылы әрекет жасауға ынталандырады, бұл үшін ол өткен тәжірибеңді бірден бағалап, әрекетке қажетті ақпарат береді. Қозған эмоция сені белгілі бір ойға жетелейтініне қарамастан, танымың да белгілі бір эмоциялық жауап тудыруы мүмкін. Эмоцияны шығаруға атсалысатын сезімдер сені белгілі бір мақсатқа немесе бағытқа қарай ынталандырып, басқаларды да соған итермелейді. Техникалық тұрғыда эмоциялар жағымды да, жағымсыз да емес, себебі оның функциясы - саған ақпарат беріп, әрекетке ынталандыру, дегенмен өзіңе қатысты жағымды сезімдерді күшейтетін эмоциялар, сонымен бірге, адамдардың өміріне де жағымды ықпал етеді.

Келесі тарауларда кейбір нақты эмоциялар туралы әңгіме өрбиді. Оны сен бастан кешетін түрлі контекстілерді мысал ете отырып баяндаймыз. Алдымен біз алаңдаушылықты қарастырамыз. Бәлкім бұған сене қоймайтын шығарсың, дегенмен алаңдаушылық – сенің досың екеніне сеніре аламын деген үміттемін.



## 2-ТАРАУ

### АЛАҢДАУШЫЛЫҚТЫҢ ДА ПАЙДАСЫ БАР

Жақсы көретін адаммен жолығып қаламын деген үмітпен үйден шығасың. Көше бойымен келе жатып, ойыңа «үйдің есігін кілттедім бе?» деген ой сап ете қалады. Кетіп бара жатқаныңда үйде басқа ешкім болған жоқ, сондықтан есікті жапқан-жаппағаныңды ойлап, алаңдай бастайсың. Бұл алаңдау неден туды деп ойласаң, бәлкім, миың әдетте кілттеп жүрген есігіңді бұл жолы кілттемей кеттің деп ескертіп жатқан болар. Бір жағынан, көшеге шыққанда, ұнататын адамды кезіктірсем деп ойлағансың. Миыңда алаңдау туындап, оны ғашығымды ұшыратам деген оймен емес, кілттенбеген есікпен байланыстырасың. Есікті тексеру үшін кері оралып, оның кілттенгенін көрдің де, өзіңе «мен тым беймаза адаммын ба?» деген сұрақ қойдың. Дегенмен, бұл - шектен шығу емес, себебі алаңдаған кезде осындай реакцияның болуы заңды. Әйткенмен, тым шектен тыс жағдайларда есіктің кілттенгеніне көз жеткізу үшін алты рет кері оралсаң, бұл эмоциялық ауытқудың белгісі болуы мүмкін. Ақыр соңында ұнататын адамыңды күтіп қатты алаңдағаныңды түсініп, осы таңда өзіңді өте жақсы сезініп тұрғаныңды және біреумен кездесуге қарсы еместігіңді ойлап, сабаңа түсесің.

Алаңдаушылық дегеніміз – осы қазір бірдеңе болып қалардай қорқып, соған орай әрекет жасау қажеттігі туралы ой мазалап, өзіңді жайсыз сезінуге мәжбүрлейтін айқын емес ескерту белгісі. Бұл эмоция жүйкеге салмақ түсіріп, қобалжытады не ұйқыңды қашырады. Сонымен бірге, алаңдаушылық жүйке жүйеңді қоздырып, аса күмәншіл, қырағы етеді. Алаңдаушылық миың белгісен бір қауіпті сезінгенде пайда болатындықтан, оның жүріс-тұрысыңа ықпал етуі таңғаларлық жайт емес. Әйткенмен, алаңдаушылық сенің артықшылығың, себебі ол бойыңа қуат беріп, бір нәрсеге бағыттады, бар зейінің сол мәселеде болады. Барлық эмоциялар сияқты, алаңдаушылық та ерекше



емес болғандықтан, бұл сезім пайда болғанда оны қоршаған орта контекстінде не қазіргі проблема негізінде қарастырасың. (Schachter & Singer, 1962). Алаңдаушылықты көбіне әділетсен түрде нашар сезім қатарына қосады, себебі жұрттың көбі одан туындайтын сезімдерді ұнатпайды, сондықтан оның артықшылықтарын мойындаудың орнына, одан құтылудың амалын іздейді.

### **АЛАҢДАУШЫЛЫҚ БАҒЫТ БЕРЕДІ**

Алаңдаушылық эмоциясы назарыңды бірдеңеге аудару үшін ескерту жасайды, бірақ мұның нақты не екенін түсінуің осының нәтижесінде туындайтын сезімдерің мен ойларыңа негізделеді. Егер тілін білмейтін елде жүріп, біреуден жол сұрайтын болсаң, ол адамның қолымен көрсеткен ымдарын ұғыну үшін біраз қиналуың мүмкін. Эмоция тілі де сондай! Егер дұрыс әрекет ететін болсаң, дірілдеу, тітіркену, терлеу, бастың айналуы немесе жүрек соғысының жиілеуі сияқты алаңдаушылық белгілері өте пайдалы. Мысалы, белгілі бір күні маңызды тест болатын болса, сол күні таңертең көңілің алаң болуы ықтимал. Алайда, алаңдаушылықтан туындайтын жүйке қозуы калькулятор немесе дәптер сияқты өзіңе қажет нәрселерді ұмытпау керегін еске салады. Демек, алаңдаушылық белгілі бір жайсыз сезімдер мен ойларды тудыра отырып, жалпы бағыт-бағдар көрсетеді; бірақ, барлық эмоциялар сияқты, оның нені білдіретінін ұғынуың қажет.

### **АЛАҢДАУШЫЛЫҚ ЫНТАЛАНДЫРАДЫ**

Жүйке жүйесін зерттеушілер алаңдаушылық ойыңды тиімді, әрі пайдалы болатын амалдармен ынталандыруда негізгі мәнге ие деп санайды (Luu, Tucker, & Derryberry, 1998). Алаңдаушылықтың ең оңтайлы деңгейлерде әрекет ету әлеуеті зейініңді шоғырландырып, дұрыс ойлауға жәрдемдеседі, белсенілігіңді арттырады. Мысалы, марафон сияқты жарыс қарсаңында алаңдаушылықтың қуаты саған қаншалық жігер мен сергектік сыйлайтынын көз алдыңа елестет. Алаңдаушылық әсерінен пайда болатын жүйкелік қуат физикалық дағдылармен қатар, когнитивтік дағдыларды пайдалануды талап ететін жағдайларда да тиімді бола алады, яғни барлық қиындыққа дайын боласың.

Зерттеушілердің анықтауынша, алаңдаушылықтан туатын дене реакциялары – қосымша стресс пен қысым - кейбір студенттердің жасампаз да нәтижелі етіп, жұмыс сапасын арттырады (Schraw, Wadkins, & Olafson, 2007). Айталық, бір жазба жұмысын жазуың керек. Оны уақытынан бұрын жазып қоясың ба, әлде соңғы сәтке дейін созасың ба? Табысты адамдардың басты ерекшелігі – олар жұмысын мерзімінен бұрын немесе кесімді мерзім келгенше орындайды, яғни, мерзімді ұстану жағынан өте нәтижелі болады, бұл олардың алаңдаушылығының іске қосылуына байланысты. Кейбір адамдардың бойында алаңдаушылық жай ғана алдында бір міндеттің пайда болуының өзінен-ақ туындап жатады. Олар бұл жайлы ойлана бермес үшін сол жұмысты ертерек атқарып тастауға асығады. Ал басқа адамдар үшін уақыттың қысымы керек, себебі ол жұмыс жазу сияқты тапсырманы аяқтауға қажетті қуат пен бойды қозғайтын жігер береді. Уақыттың қысымын жөн көретін адамдар көбіне прокрастинаторлар деп аталып жатады, бірақ бұл атау кемсітуші мәнге ие бола бастады, ал, шын мәнінде, маңыздысы – нәтиже, яғни, адам тапсырмаларды табысты түрде орындап жатыр ма, жоқ па деген мәселе.

Тапсырмаларды табысты түрде орындауды кейінге қалдыратын адамдар мен тапсырманы орындауда сәтсіздікке ұрынатын адамдардың айырмашылығы неде? Зерттеушілердің анықтауынша, уақыт қысымы мен әледкімдердің талап етіп отырғанын сезіну прокрастинаторларды ынталандырады, сөйтіп олар жұмысты тамаша орындайды (Chu & Choi, 2005). Бұл прокрастинаторлар өздеріне сенімді, олар аз мерзімнің берілгенін қалайды, дегенмен жұмысты соңына дейін созып жүруге бейіл, бірақ сонда да тапсырманы керемет орындайды. Ғалымдар бұл адамдарды екі топқа бөледі: олар - тапсырмаларын мерзіміне дейін сәтті орындап шыққан «белсені» прокрастинаторлар және тапсырманы аяқтай алмайтын «енжар» прокрастинаторлар.

## **АЛАҢДАУШЫЛЫҚ ЖАҚСЫ СЕРІК БОЛМАЙТЫН ЖАҒДАЙЛАР**

Дімкәс дос секілді, алаңдаушылық пен оны қабылдауың сені жолдан тайдыруы да мүмкін. Әсіресе, егер оның салдарынан болатын жүйкенің қозуын зиянды тағам жеу, алкогольдік ішімдік ішу немесе зиянды заттарды қабылдау және өзіңе залал келтіру мұқтаждығы

ретінде қабылдайтын болсаң. Алаңдаушылыққа жауап ретінде жасайтын әрекетің – эмоцияның кінәсі болмаса да, кей адамдар алаңдаушылықтан жөнсен бір амалдармен құтылуға талпынып жатады.

Кейбір адамдар алаңдаушылық эмоциясынан туындайтын сезімдер мен ойлардан құтылу үшін қолынан келгеннің бәрін жасайды. Алаңдаушылық сезімталдығына бейім адамдар алаңдаушылықты денесінде сезінуден қорқады, себебі олар бұл сезімдерді төніп келе жатқан апаттың белгісі деп түсінеді (Reiss & McNally, 1985). Мысалы, олар алаңдаушылықтың ықпалымен пайда болатын жүрек соғысының жиілеуін басталғалы тұрған жүрек ұстамасының белгісі ретінде қабылдайды. Зерттеушілердің пікірінше, алаңдаушылық сезімталдылығы алкогольдік ішімдікті көп ішуге және мәселеден қашу не берілуді ішімдік ішудің мотиві ретінде пайдалануға әкеледі (DeMartini & Carey, 2011). Дегенмен, бұл – адамдар алаңдаушылық сезімін, ол туралы ойлауды ұнатпаса, алкогольдік ішімдік ішуге міндетті түрде бейім болады деген сөз емес. Алкогольдік ішімдікке құмарту алаңдаушылық сезім талдылығынан құтылудың амалына айналу-айналмауы басқа ықпалдар мен түрткілерге байланысты.

Эмоциялық жүйең кеткенін қаласаң да, қасынан шықпайтын досың сияқты бойдағы бар қуатыңмен бірге жаныңда болады. Айналсоқтап қасыңнан шықпайтын досыңның жанындағыдай тым абыржып, ашуланып немесе бұл эмоцияның нені білдіретінін дұрыс түсінбей жүруің ықтимал. Шоғырланған алаңдаушылықтан алатын әсерің сен теріс қабылдайтын дене сезімдерін тудыруы мүмкін, Өйткені, оның себебі айқын емес немесе сен оны тым әсірелендіріп қабылдайсың. Алаңдаушылық ынталануды тудырады, сол себепті кей адамдар өздерін үнемі осындай шиеленісті жағдайға кірістіріп отыратыны да таңқаларлық жайт емес. Мысалы, тест тапсыру үшін барынша оқып-дайындалдың да, жақсы жұмыс атқарып шықтың, себебі алаңдаушылығың бар зейініңді бір мақсатқа шоғырландыруға және қуатыңды жинақтап, бағыттауға көмектесті. Артынша өзінді алаңдаулы және қобалжулы сезінуді мүмкін. Бірақ алаңдаушылықтың сені шаршата бастаған тым созылмалы әсері – осыған дейінгі жұмысты атқаруға көмектескен досың ғой.

Қолыңнан келгеннің бәрін жасап, алаңдаушылықты баса алуың

мүмкін, бірақ алаңдау сезімі мен ойларын жеңу қиын, ал бұл сені қазіргі және келешектегі жайттар жөнінде уайымға салуы ықтимал.

### **АЛАҢДАУШЫЛЫҚ УАЙЫМДЫ ТУДЫРАТЫН КЕЗДЕР**

Осы аптада болатын емтиханды немесе келешектегі карьералық мақсаттарыңды ойлап алаңдауың мүмкін. Бірдеңе жайлы қайта-қайта ойлана беріп қайталама ойларға берілсең және сол жөнінде уайымдасаң, ақыл-ойың осы алаңдаудың неден туындағанын түсінуге талпынады. Болашақ туралы сарыуайым ойлар – алаңдаушылығың үшін аса ыңғайлы нысана, себебі болашақты бақылау мүмкіндігің шектеулі. Уайымдаудың шынайы себептерін іздеп жатырмын деп ойлағаныңмен, өзің бақылай алмайтын болашақ туралы алаңдауың - уайымды тудырған нағыз себептерді ойлаудан қашу әрекеті болуы мүмкін.

Әдетте уайымға салыну өте жағымсыз, себебі ол жаман нәтиже туралы ойлауға жетелейді, мысалы, ол сен қаламайтын нәрсе болады немесе алға қойған мақсатыңа жету мүмкін емес деген ойды тудырады. Дегенмен, уайымдау пайдалы да болуы мүмкін, ол болашаққа ықпал ете алатын қазіргі жүріс-тұрысыңа назар аудару қажеттігін ескертеді, мән беруіңді қажет ететін жағдайларға көз салуыңа, болмаса, келешекте бірдеңені жасау үшін қазір қолдан келетін нәрсені іске асыру керектігі туралы ойлауыңа жәрдемдеседі.

Бәлкім, сен өзіңді қалай көрсететініңе, қалай ұстайтыныңа немесе қалай жүріп-тұратыныңа уайымдайтының сонша, басқалар сені перфекционист, мінсіздікке ұмтылғыш деп санайтын болар. Алаңдаушылыққа негізделген перфекционизм өте пайдалы қасиет болуы да, күнделікті өміріңе кедергі келтіретін ерекшелік болуы да мүмкін.

### **ПЕРФЕКЦИОНИЗМ**

Алаңдаушылыққа байланысты перфекционизм адамдардың бойынан әркелкі көрініс табады. Мысалы, кей адамдар бірдеңені өте дұрыс жасау үшін еселеп күш салып, соның кесірінен, істің нәтижесіне риза болғанша өз ойын бірнеше рет өзгертуге бейім болады. Ал басқалар, әдетте, өзі істейтін ісіне барынша мұқият болуды талап етеді. Олар қалай

әрекет ету немесе тапсырманы қалай орындау қажеттігін ойластырумен уақытты тым көп созуы мүмкін, бірақ іске кіріскен кезде олар оны өте батылдықпен, сенімділікпен орындайды. Перфекционизм – міндетті түрде ұнамсыз нәрсе емес. Перфекционистің сындарлы әрекеті жетуге болатын жоғары жетістіктерге ұмтылуды қамтуы немесе сен үшін парықсыз емес нәрселерге өз уақытын бөле отырып, ненің қажет, ненің қажет емес екенін анықтап, сол үдерісті оңтайландыруға үлес қосуы мүмкін (Szymanski, 2011). Дегенмен, денсаулығың мен амандығыңа зияны тиетіндей деңгейдегі перфекционизм алаңдаушылықтан туған ауытқу болуы ықтимал.

## **ТҮЙІН ЖӘНЕ ҚОРЫТЫНДЫ**

Алаңдаушылық эмоциясы миың бейтаныс қауіпті байқағанда іске қосылады. Бұл эмоция жүйкеге салмақ түсіріп, қобалжытады не ұйқыңды қашырады. Сонымен бірге, алаңдаушылық жүйке жүйенді қоздырып, аса күмәншіл, қырағы етеді.

### **Алаңдаушылық: сен үшін оның мәні не?**

Алаңдаушылықты басқаруда қиындыққа тап болғанда, қолыңнан не келеді? Осы кезде алаңдаушылықтың беймазалық, жүрек соғысының жиілеуі немесе терлеу сияқты денеңде тудыратын сезімдері, әсіресе, көпшіліктің алдына шығып, бірдеңені таныстыру қажет болғанда, айтарлықтай кедергі келтіруі мүмкін. Десе де, бұл жағдайда орындауға тиіс нәрсеңе барынша ден қойып, алаңдаушылықты баса білу маңызды. Мұнда терең дем алу, сондай-ақ, қолыңнан келгенше алдын-ала жаттығып, даярлану да көмек болады. Оған қоса, бұл өзіңді жайсыз сезінуге мәжбүрлейтін нәрселерді орындауды жалғастыра отырып, алаңдаушылықтың ұнамсыз жағына үйреніп кетуге көмектесуі мүмкін.

Іске қосылған эмоцияның нәтижесінде әрекет етуге даярлық күйінде тұрғаныңда, тапсырманы немесе жобаны орындағаннан кейін алаңдауды басуға көмектесетін жағдайларды ұғыну немесе оны сезе білу қажет. Мысалы, алаңдаушылықтың созылмалы әсері сабырға келуді қиындатуы мүмкін, сондықтан, бәлкім, осындай жағдайларда өз-өзіңді сабырға келтірудің оңтайлы амалын жоспарлау қажет болуы ықтимал.

Дене шынықтыру жаттығуларын жасау - артық қуаттан құтылудың тамаша жолы, не болмаса жүйкеге түскен салмақты басу үшін жылы душқа түсіп, ванна қабылдауға болады.

Алаңдаушылық ұйқыға жатқанда ұйықтап кетуге жол бермейтін досың іспеттес. Минуттар сырғыған сайын, миың алаңдаушылықты қоздырып, келесі күні жасауға тиіс нәрселерді еске салу арқылы алаңдатады. Мұндай жағдайда ненің маңызды, ненің маңызсыз екенін, яғни, қай мәселені қазір шеше алатыныңды, ал қайсысын келесі күнге қалдырған дұрыс екенін ажырата білген жөн. Ұйықтар алдында ертеңгі істейтін нәрселеріңді еске салу тұрғысынан даярлығыңа көз жеткіз. Ертең жасауға тиіс нәрселердің бәрін нақты бір жерге түртіп алу немесе мобильді телефоныңа, блокнотыңа жасайтын істеріңнің тізімін жазып алу арқылы шаруаларыңды бір жүйеге келтіріп, есіңе салып тұратындай етіп құрып ал. Себебі, мұны жасамасаң, досың – алаңдаушылық бірдеңені есіңе салу үшін сені оятып алуы мүмкін.

Алаңдаушылық бойыңа қуат беріп, бір жайтқа назарыңды бағыттайды, белгілі бір сезім мен ой тудыра отырып, жол сілтейді. Алаңдаушылық сені осы шақтағы немесе келешектегі жайттарға уайымдауға итермелейді, ал бұл сені перфекционист болуға жетелеуі ықтимал. Алаңдауға негізделген перфекционизм өте пайдалы қасиет болуы мүмкін, болмаса ол күнделікті өміріңе кедергі келтіреді. Алаңдаушылықтың тым созылмалы әсерлері істеуге тиіс нәрселеріңді еске салу үшін ұйқыңды бұзады немесе мүлде ұйықтатпай қояды. Бірдеңені ұмытып кетіппін деп ойлаудың кесірінен алаңдап, миың шамадан артық жұмыс істемесін десең, белгілі бір амалды қолдан.

Алаңдаушылық пен қорқыныш эмоциялары арасындағы айырманы табу қиын. Алаңдаушылықты өз мақсаттарыңа жетуге көмек көрсететін эмоция ретінде құп көретін жағдайлар көп болады, дегенмен қорқынышты қоздыратын жағдайлардан құтылуды да қалауың мүмкін. Алаңдаушылық пен қорқыныштың айырмашылығын түсіну үшін үрейдің күрделі болмысын ашып көрсететін келесі тарауды оқы.

### 3-ТАРАУ

## ҚОРҚУДЫҢ КҮРДЕЛІ БОЛМЫСЫ

Түннің бір уағында үйге жалғыз қайтып келе жатып, құраған жапырақты басқан біреудің немесе бірдеңенің дыбысын естисің. Қараңғыда жасырынған бұлыңғыр бейнені көз алдыңа елестеткенде жүрек соғысың жиілей бастайды. Қашу керек пе? Әлде бір орында тұрып, құлақ төсей, тыңдаған жөн бе?

Әдетте, қорқыныш қауіпсіздігіне немесе амандығына төнген қатерге, мысалы, бұта арасынан кенеттен шыға келген біреуден шошынған кезде лезде туындайтын реакция болып саналады. Қорқу эмоциясы физикалық “Менің” қауіп төнгені туралы ескертетін үрей сезімі саналады, ал ол өз-өзіңді қорғауға түрткі болады.

Эволюциялық көзқарас тұрғысынан қорқу адамдарды жыртқыштардан және өз түріне төнген түрлі қауіп-қатерлерден қорғап отырды. Демек, бұл эмоцияны белгілі бір қауіп-қатердің тудыруы әбден орынды, өйткені, қорқу сені қорғауға көмектеседі, сол себепті ол өте бейімделгіш, қолайлы әрі қажетті. Эмоциялардың ескерілуі тиіс тағы бір эволюциялық қыры бар, мысалы, қорқуға келер болсақ, ол шешім қабылдаумен қатар, аман қалу үшін де аса маңызды болуы мүмкін. Қорқу қасиеті ерекше адамдар (яки, мінез-құлқында қорқу эмоциялары басым тұлғалар) басқалар салыстырмалы түрде қауіпсіз деп санайтын қатерлі жайттардан бойын алыс ұстап, тәуекелді талап етпейтін жағдайларды жөн көреді (Sylvers et al., 2011). Мысалы, қауіп-қатерлерді зерттеу барысында қорыққан қатысушылар, қуанышты және ашулы қатысушыларға қарағанда, өз пайымдары мен таңдауын бірізділікпен орындауда айтарлықтай пессимистік күйде болып, берілген жағдайды қатерлі деп санауға көбірек бейім болған, ал қуанышты және ашулы қатысушылар салыстырмалы түрде оптимистік пайымдаулар мен таңдау жасап, қауіп-қатер ықтималдылығын мүлде елемеген (Lerner & Keltner, 2001). Осылайша, эмоцияларыңды және олардың шешімдеріңе ықпалын



ұғыну өмірің, жұмысың және алға қойған мақсаттарың үшін маңызды.

### ҰР НЕМЕСЕ ҚАШ

Қорқудың күресу немесе қашу сияқты реакциялары, әдетте, қандай да бір қауіпке тап болған түрлі жануарлардың айнала жүріп қору немесе күресу, болмаса қатерден құтылу үшін қашып кету сияқты - іс-әрекетін сипаттау үшін қолданылады (Cannon, 1929). Дегенмен, жануарлар мен адамдардың қауіп-қатерлерге жауабы басқаша да болуы мүмкін. Адам немесе жануар төнген қауіпке жауап ретінде физикалық текетіреске барудың немесе қашу арқылы қауіптен құтылудың орнына, бір орында тұра қалуы немесе өлген сияқты бола қалуы, не болмаса, «қатып қалуы», шыңғыруы немесе күресуге даярлық ретінде қатты дыбыс шығаруы мүмкін. Нәтижесінде, кейбір зерттеушілер “ұру я қашу” жауабының кеңейтілген нұсқасын, атап айтсақ, «мелшию, қашу, күресу немесе шошыту» сияқты жауаптар тізбегін ұсынады (Bracha, Ralston, Matsukawa, Matsunaga, Williams, & Bracha, 2004). Енді бір ғалымдар “илігу және достасу” жауабын ұсынады, мұнда басқалардың көмегіне немесе әлеуметтік қолдауға жүгіну немесе шиеленісті біршама босаңсыту, қауіпті азайту немесе қандай да бір амалмен ыңғайсыз ету сияқты әрекеттер қолданылады (Taylor, Klein, Lewis, Gruenewald, Gurung, & Updegraff, 2000).

Қорқу эмоциясы осы сәтте барынша қолайлы амалмен қорғау мақсатында саған ақпарат береді. Алаңдағанда жамандық болады деп елестетуің мүмкін; ал қорқыныш жаман бірдеңенің расымен де болып жатқанын білдіреді. Бәлкім, өміріңде белгілі бір сәтте қатты қорқытқан бір жағдайға тап болған шығарсың? Адамдар қорқуға себеп болып, жақсылықпен аяқталған түрлі жағдайлар туралы жиі айтады. Бірақ, осындай жағдайлардың біріне тап болғанда, миың мен тәнің шешім табуға тас-түйін дайын болады. Мұндағы ең қиын нәрсе – тұзаққа түскенінде, күресу, қашу немесе мелшию сияқты әдеттегі әрекеттер пайдасыз болып, қатты шошып қаласың.

Мысалы, шағын ұшақтың жолаушысы болып сапарлап келе жатқаныңда, ұшқыш қозғалтқыштың бірі істен шыққанын алаңдай отырып хабарлады делік. Нәтижесінде тамыр соғысың жиілеп, қара терге



түсіп, еңтігіп, өлім туралы ойлана бастауың мүмкін. Егер қонуға болатын жер табылып, ұшқыш әлде де ұшақты қауіпсіз қондыра алатын болса, өзінді қорғауды көздейтін шешімдердің жолы жабылады, ал сен өзінді қорғау үшін басқа біреудің тәжірибесіне сүйенуге мәжбүр боласың. Әйткенмен, бойыңдағы қорқыныш өзінді қорғауды көздейтін кез-келген амалды табуға итермелейді. Мұндай жағдайда кейбір адамдар өз-өздерін қорғау мақсатында дұға етуі немесе позитивті ойларға берілуі мүмкін.

## **ҚОРҚЫНЫШ ПА, АЛАҢДАУШЫЛЫҚ ПА?**

Қорқу да, алаңдау да қауіп-қатерге жауап ретінде туындайды, сондықтан осы екі эмоцияның арасындағы айырмашылық адамды шатастыруы мүмкін. Тіпті психология жөніндегі әдебиеттің өзінде алмастыра қолданылатын ұғымдарды кезіктіресің. Белгісіздіктен қорқу, өлімнен қорқу, ауруды жұқтырудан қорқу, ұшудан қорқу, апатқа түсуден қорқу, табысты болудан қорқу және сәтсіздікке ұрынудан қорқу – осындағы «қорқу» деп аталатын нәрсенің бәрі, шын мәнінде, алаңдау эмоциясы ретінде бастан өткеріледі. Сол сияқты, фобияны жәндіктерден, жабық кеңістіктен, биіктіктен немесе дерт жұқтырудан қорқу ретінде түсінсек те, бұлар алаңдаушылық түріне жатады (American Psychical Association, 2000). Алайда, қорқу мен алаңдауды барынша ажырата білу маңызды. Бұл эмоциялар эмоциялық аурулардың қозып кетуінің себебі саналады, өйткені, олар белгілі бір жағдайлардан қашқақтауға жетелейтін жүріс-тұрысқа немесе шынайы жағдайды тануға кедергі жасап, сені эмоциялық тұрғыда қорғау амалдарына айналуы мүмкін (Ohman, 2010).

Кейбір зерттеушілер қорқу мен алаңдау арасын қашып құтылу әрекеттерінің бар-жоғына (Sylvers, Lilienfeld, & LaPrairie, 2011) немесе болжамды нәтиженің қашып құтылуға байланыстылығына (Lang et al, 2000) қарай ажыратады. Құтылуға әрекеттенудің болуы – қорқудың белгісі, ал алаңдаған кезде адам өте сақ болады, жағдайдан қашып құтылуға талпынбайды. Дегенмен, фобия сияқты кейбір алаңдаушылық ауытқулары кезінде белгілі бір жайтқа назарың ауады әрі жағдайдан қашып құтылуға тырысасың. Бәрі тым күрделі! Бәлкім, мұндағы айқын айырмашылық мынадай болар: алаңдаушылық - алдын-ала күдіктеніп, сені келешек қатерге даярлық күйіне келтіреді, ал қорқу төніп келе жатқан апаттан қорғану ниетін оятады (Ohman, 2010).

### ҚОРҚУ ЖӘНЕ ЖАРАҚАТТАНУ

Кей жағдайларда қорқудың қажеті жоқ болса да, бұрын бастан өткен қорқу қайта оралып жатады. Бұл - жарақаттан кейінгі стресс күйі (ЖКСК), онда осыған дейін төнген қауіп кезінде сезімдерің осы шақта эмоциялық толқу тудырады. Ақыл-парасат тұрғысынан өзінді қауіпсіз сезінгеніңе қарамастан, миың автоматты түрде сені осыған дейін болған ең нашар нәрсені еске түсіретін жағдайға даярлайды, бұл мидың жағдайды бағалау мәселесіндегі эмоциялық еске сақтау қуатын байқатады. Қарапайым мысал: бұрын көлігінің артқы жағын соғып, апатты бастан өткізген адамдар осы жағдайдан кейін апталар, тіпті айлар бойы көлікпен артқа жүруден қорқып, осындай жағдай қайталанып қалатындай, артты көрсететін айнаға қырағылықпен қарай берген.

Жарақаттан кейінгі реакция қорқу басты эмоция болатын жағдайға қатысты, дегенмен ЖКСК алаңдаушылық ауытқуына жатады. Бұл жағдайда тікелей қауіп төнбейді, бірақ адамдар бастан өткен жағдай негізінде оны қайта күтеді. Сонымен о бастағы жарақат қорқуды тудыратын болса, жарақаттан кейінгі стресс қорқудың пайда болуына бастайтын алаңдаушылықты қоздырады.

### ҚОРҚУ ЖӘНЕ БӘСЕКЕ

Қорқыныш кейбір жағымды немесе позитивті амалдармен ынталандыруға қабілетті болғанымен, ғалымдардың айтуынша, кейбір жағдайларда қорқыныш табысқа жетуге немесе өз бағдарыңды өзгертіп жіберуге мәжбүрлеу арқылы кедергі жасауы ықтимал (Fernandez Slezak & Sigman, 2011). Мысалы, егер қарсыласың мықтырақ болса, дағдылары ұқсас біреумен бәсекелескенде қолданатын әдеттегі амалыңды өзгертіп жіберуің мүмкін. Осыны зерттеген ғалымдар уақытты бақылай отырып, шахмат ойынына қатысты эксперимент жүргізді (Fernandez Slezak & Sigman, 2011). Зерттеу барысында дағдылары өзінікімен шамалас я нашар қарсыласпен бәсекеге түскен ойыншылар шапшаңдау ойнап, соның әсерінен жеңіске жету мүмкіндігін арттырып отырған. Ал өздерінен мықтырақ қарсыластарға келгенде, ойыншылар жеңіліп қалмаудың амалына көбірек ден қойып, баяу, мұқият әрі сақ ойнаған. Алайда, бұл жағдайда олардың жеңіске жету мүмкіндіктері күрт төмендеген. Жеңіліп

қалмау үшін ойыншылар жеңілістің алдын алатын консервативті амалды қолданбақ мақсатта әлдеқайда сақ, баяу әрі ұқыпты ойнауға көшкен. Ойыншылар дағдылары өзімен шамалас бәсекелестерге қолданатын амалдарды мықтырақ қарсыластарға қарсы қолданса, жеңіске жету мүмкіндіктері артқан. Демек, бәсеке жағдайында қарсыласыңнан «қорқып», қорғану әдісін көбірек қолданудың орнына әдеттегі амалдарыңды іске асырсаң, жеңіске жету ықтималдылығы артатыны есінде болсын.

### **Қорқу: сен үшін оның мәні не?**

Сені тоқтататын күмәндарды еңсерген дұрыс па, әлде қорғану керек пе? Мысалы, серфингпен айналысып көргің келді делік, бірақ «қорқақ» болғандықтан (шын мәнінде, осы жағдайда бұл - қорқыныш емес, алаңдаушылық), бел буып, тәуекелге бармайсың. Серфингпен шұғылданбақ болып, соңғы талпынған кезінде бұдан әлдеқайда жас едің, сонда суда жүзіп жүрген бірдеңені акула екен деп шошып қалдың. Енді қайта байқап көрген дұрыс па? Аз да болса қауіп-қатері бар осындай жағдайларда мұндай сұраққа жауап беру оңай емес. Кей нәрселерден қорқу орынды екенін мойындау арқылы сен сол үрейлердің жетегінде боласың, ал бұл сені аман-есен сақтайды. Мысалы, суға түсуден қорыққаныңмен, парашютпен секіруден немесе сноубордингтен тайсалмауың мүмкін. Бірақ егер үйіңнің төңірегінен шығуды талап ететін кез-келген іс-әрекеттен қорқатын болсаң, онда қорқыныш ретінде сезілетін бұл алаңдаушылықтан құтылу үшін арнайы көмекке жүгіну керек болады. Әсіресе бұрын әлдеқандай жайттан шошыған болсаң, қорқу – қалыпты жағдай және кей нәрселерден қорқу орынды. Егер бұрындары өзінді шошытқан бірдеңені жеңбек болып, әрекет етуге бел бусаң, онда ықтимал қаупін байқап көру үшін онымен айналысып жүрген адамдармен сөйлесіп, мәселені жан-жақты зерттеп, бірте-бірте айналыссаң, жәрдемі тиюі мүмкін. Алайда, осы нәрсеге байланысты эмоцияларды сезіну тым ұнамсыз деп шешсең, оның орнына басқа бір балама шаруамен айналысып көргенің жөн. Әрі, есінде болсын, егер ешқашан қорықпаған болсаң, өзінді ешқашан қорғай алмас едің.

---

### ТҮЙІН ЖӘНЕ ҚОРЫТЫНДЫ

Қорқу дегеніміз – тікелей сенің қауіпсіздігіңе төнген нәрсеге жауап ретінде пайда болатын реакция. Ол сенің физикалық “Меніңе” қауіп төніп тұрғаны туралы ескерту жасап, қорғануға итермелейді.

Жануарлар мен адамдар төнген қауіпке қарсы түрліше жауап беруі мүмкін. Төнген қауіпке жауап ретінде қорқу және алаңдау эмоциялары қозады; бірақ алаңдау – алдын ала сезу, ал қорқу бірден өзінді қорғауға немесе қашуға жетелейді. Жарақаттан кейінгі стресс күйі (ЖКСК) осыған дейін орын алып, өзіңе қауіп төнген жағдайдың әсерін еске түсіретін эмоциялық жадыға байланысты. ЖКСК орын алғанда осыған дейінгі тәжірибенің негізінде қауіптен сескенесің. Яғни, о бастағы жарақат қорқуды тудырған болса, қазіргі, осыған ұқсас стресс қорқуға бастау болатын алаңдау эмоциясын тудыруы мүмкін. Адамдар қорқу ерекшелігімен, яғни, жеке болмысында қорқу эмоциялары қаншалықты басым болатынымен ерекшеленеді. Қорқу қасиеті жоғары адамдар басқалар салыстырмалы түрде зиянсыз деп қабылдайтын тәуекелдерге бармауға тырысады.

Бәлкім, бірдеңеден ұяламын деп қорыққан жағдайды бастан өткізген боларсың, шын мәнінде, бұл - ұялу ықтималдылығы туралы алаңдау сезімі. Қалай болғанда да, үнемі әлденеден қысылып жатасың. Қысылу эмоциясын жақсы білсең, мұның болашақта көмегі тиіп қалар. Келесі тарауда қысылу эмоциясы туралы айтамыз.

## 4-ТАРАУ

### БІЗ НЕГЕ ҚЫСЫЛАМЫЗ?

Көз алдыңа елестетіп көр: көшедегі сәкіге отыра беріп, біреу жағып кеткен балмұздақ қалдығына киіміңді былғап аласың. Орныңнан түрегеліп, ақ шалбарыңның артында, ең ыңғайсыз тұсында қалып қойған шоколад дағын көресің! Сол күні кешке дейін шоколад дағы қалған шалбармен жүріп, басқалар “дер кезінде әжетханаға жете алмай қалған” деп ойлап қалмады ма екен деп қуыстанып жүресің. Бұл сенің кінәңнен болмаса да, басқаларға өзін ұстаудың ережесін бұзған адам секілді көрініп, қысыласың. Ұяттан құтылу үшін жұрттың бәріне “шоколад дағы” туралы әңгімені айтып, ақталумен боласың. Болмаса, сол дақты жасыру үшін жемпіріңді беліңе айналдыра буып аласың. Еш кінәң болмаса да, басқа адам сені немесе бұл жағдайды дұрыс түсінбей қалады деген ойдың өзінен қысылуың мүмкін.

Көп жағдайда қысылу бірдеңені кездейсоқ жасап қалған кезде орын алады, сол себепті әлеуметтік стандартты мақсатты түрде бұзуға еш ниетің болмаса да, өзіңе осыншама нашар қарағаның өкінішті.

Ғалымдардың пікірінше, адамдар сүрінгенде не құлағанда, сусын төгіп, шалбарын жыртып алғанда, көлігін жүргізе алмай қалғанда, байқамай жел шығарғанда не кекіргенде, күтпеген жерде жұрттың назарына ілінгенде немесе біреудің есімін ұмытып қалғанда қатты қысылады (Keltner & Bus - well, 1996; Miller, 1992; Miller & Tangney, 1994; Sattler, 1966). Мұндай ыңғайсыз жағдайларды еске түсіру қиын емес, себебі мұндай жайттарға бәріміз жиі ұшыраймыз.

Сонымен, өзіңді ыңғайсыз сезінуге мәжбүрлейтін қысылудың қандай жақсы жағы бар? Бәлкім біздің қысылуға қабілетіміз әлеуметтік тәртіпті сақтап тұру үшін маңызды болар, себебі қысылған кезде адамдар басқалармен тілдесе отырып, өзінің ағат қылығын мойындап,

оған өкінетінін айтады, бұл жағдайды түзеуге талпынады (Miller, 2007). Қысылу белгілі бір әлеуметтік ережелерге сай әрекет етуге дәрменсіздігіңді паш етеді, басқалардың саған беретін бағасына әсер етеді, сондай-ақ, өзінді бағалау деңгейіңе де кесірін тигізеді. Мысалы, егер маңызды бір презентация барысында қатты кекіріп қалсаң, әдетте сен туралы жақсы ойлайтын адамдар ендігі жерде осы жағдайдың кесірінен сені сынайды-ау деген уайымнан қысыла бастайсың.

Кінәлі сезіну, ұялу және мақтану сезімдері сияқты қысылу да сана-сезім эмоциясына жатады. Қысылу басқа адамдарға қатысты пайда болатынын ескерсек, бұл – қоғамдық эмоция, ол өзінді қорғансыз әрі қолапайсыз сезініп, кездейсоқ немесе әдейі істелген теріс қылығың үшін ұялуға мәжбүрлейді. Қысылу мен басқа да сана-сезім эмоцияларының түпнегізінде сенің әрекеттерің мен ойларыңды және сезімдеріңді жүріс-тұрысымызға қатысты жалпыға ортақ ережелер тұрғысынан теріс бағалау мүмкіндігі жатыр (M. Lewis, 2008). Олай болса, алдымен қысылу өзінді қалай сезініп тұрғаның туралы қандай белгі беретінін қарастырып көрейік.

### **ҚЫСЫЛУ БЕЛГІЛЕРІ**

Қысылудың адамға тән белгілеріне көзді төмен салу, еріксіз күлу (мысалы, күлімсіреу немесе еріннің ұшын ғана жоғары көтеріп жымию), жоққа шығаруды білдіріп бас шайқау және бетті ұстай беру жатады (Keltner & Buswell, 1997).

Қысылу әлеуметтік алаңдаушылыққа, әсіресе, бейтаныс әлеуметтік жағдайларда алаңдауды ерекше сезінуге байланысты, себебі, қысылу мен әлеуметтік алаңдаушылықтың біреудің теріс пікірінен қорқу мен көзге тура қараудан қашу сияқты белгілері өзара ұқсас (Leary & Kowalski, 1995).

Дегенмен, бет жүзінен әлеуметтік алаңдаушылық білінетін адамдар мен қысылып тұрған адамдардың бет жүзінің арасында айтарлықтай айырмашылық бар. Қысылып тұрған адам басқалардың өзіне қалай қарайтынын уайымдап, біреудің көзіне көзі түскенді қаламайды деген болжамға қарамастан, ғалымдардың анықтауынша, олардың әлеуметтік алаңдаулы адамдардан бір өзгешілігі - қысылған адамдар өздерінің

әлеуметтік теріс қылығының кесірінен болған кез-келген зарарды түзету үшін айналасындағылардың эмоциялық қолдауын қатты керек етеді (Darby & Harris, 2010). Яғни, қысылған адам көзін төмен салса да, басқа адамның көзқарасымен берілетін нышандарға қарай отырып, оның эмоциялық реакцияларына байланысты белгілерді іздеп тұрады (Darby & Harris, 2010). Сол себепті, біз қысылған адам көзге тура қараудан қашады деп санауға дағдыланып кетсек те, ендігі жерде ұялған кісі басқа адамның бет-әлпетіне, әсіресе, көзіне қарап, өзінің ұнамсыз қылығын байқаған-байқамағанын немесе өзі туралы жағымды пікірді қалпына келтіру үшін қандай әрекет жасауы тиіс екенін түсінуге тырысатынын білдік.

Қысылудың тағы бір белгісі – қызару. Дегенмен, барлық адам тек қысылғаннан ғана қызармайды. Қызарудың себебі – эмоциялық қозу сенің денеңдегі бездерді адреналин гормонын шығаруға мәжбүрлеуі. Адреналин жүйке жүйеңе әсер етіп, бұл теріге қанды жеткізетін тамырлардың ұлғаюына алып келеді. Қан теріңнің беткі жағына жақындаған кезде қызаруыңа себеп болады. Қызарудың бір ерекшелігі – адам мойны мен бетіндегі қантамырлардың рецепторлары әлеуметтік қауіпке реакция ретінде ұлғаяды (Drummond & Lance, 1997).

Қысылуға келгенде, қауіп төндіретін нәрсе – біреудің әлеуметтік қабылдауы. Сонда да, қызару сен үшін тиімді болуы мүмкін, себебі бұл – шынайы өкінудің айқын дәлелі; қызару басқаларға өзіңнің олқы әрекетіңді немесе әлеуметтік теріс қылығыңды мойындап, басқалардың сенімі мен жағымды ой-пікірін қажет ететініңді білдіреді (Dijk, Koenig, Ketelaar, & de Jong, 2011). Басқаша айтар болсақ, зерттеушілердің анықтауынша, әлеуметтік теріс қылықтары үшін қысылатын адамдар, мұны жасамайтындармен салыстырғанда, басқаларға ұнауға, кешіруге, сенім білдіруге әлдеқайда бейім екенін көрсетеді, нәтижесінде, қысылу олардың сырт көзге қатысты беделін сақтап қалады (Keltner & Anderson, 2000). Осылайша, тіпті қысылуға себеп болған жағдай ешқашан болмағанын қаласаң да, оның жағымды жақтары бар.



## **ҚЫСЫЛУ ӘРТҮРЛІ ЕРЕЖЕЛЕРГЕ БАҒЫНАТЫНДАЙ БОЛҒАНДА**

Нақты жағдаяттар мен әлеуметтік жағдайларда, әдетте, қысылуға тұрарлық болып саналатын іс-әрекет күлкілі, қызықты немесе оны жасаған адамның қысылғанын елеуді қажет етпейтін болып көрінеді. Мысалы, бауырыңның немесе қарындасыңның, серігіңнің немесе жақын досыңның жанында кекіруге ұялмауың мүмкін. Алайда дәл осындай жағдай бейтаныс адамның немесе белгілі бір атаққа немесе мәртебеге ие кісінің, мысалы, жұмыс берушінің, мұғалімнің, не болмаса ең жақын досыңның ата-анасының көзінше орын алатын болса, бұл сенің қысылуыңа себеп болатын шығар. Демек, қысылу пайда болатын кезде миың әлеуметтік контексті ескереді.

Кей жағдайда сенің тәкаппарлығың немесе басқалардың көзіне түсуге ұмтылуың мұның орнына қысылу тудыруы ықтимал. Айталық, басқалар өзіңе жарасады деп ойлайды деген үмітпен бір жаңа киімді киіп алдың. Бірақ мұны көрген адам сенің сырт келбетіңнің құлпырып кеткенін айтатын болса, мақтанудың орнына қысылуың мүмкін. Яғни, жағымды жағдайдан туындаса да, өзінді қорғансыз сезінген кезде қысылу сезімі пайда болады.

## **БАСҚАЛАРДЫҢ ҚЫСЫЛУЫ САҒАН ӘСЕР ЕТКЕНДЕ**

Досың әлеуметтік ережелерге қайшы қылық жасағанда, басқа адамдар секілді, бұл сенің де абыройыңа нұқсан келтіреді деп ойлауың мүмкін. Ғалымдар көпшілік алдында ұятқа қалдырарлық қылық көрсеткен (қатты кекірген) адамға қатысы бар кісілерге баға берген бақылаушылардың пікірін зерттеп, алты жағдайды зерделеп шықты (Fortune & Newby-Clark, 2008). Достары ұятты әрекет жасаған адамдар өздерін де сол теріс қылықты жасаушымен қатар жағымсыз пікірге тап боламын деп ойлаған. Алайда бақылаушылар ағат қылық жасаушылармен байланысы бар адамдарға қатысты сыни көзқарас білдірмеген. Сол себепті, егер досың әлеуметтік олқылық жасап жатса, онымен бірге сен де жұрттың сынына қаламын деп ойлама.

Сонымен бірге, әсіресе, өзің қысылуға бейім жан болсаң, досыңның алдын-ала ниеттелмеген ерсі қылығы саған едәуір әсер етуі мүмкін.



Зерттеу қатысушыларына басқа адамдарға оларды қысылуға мәжбүрлейтін жайттарды айтып жеткізу арқылы (мысалы, сұхбаттасуға дайындалып отырған адамның бетіне сия жағылып қалғанын, немесе тіс арасына тағам бөлшегі тұрып қалғанын хабарлау) уақытша келеңсіздіктен шығуға көмектесу мүмкіндігі берілген (Zoc-cola, Green, Karoutsos, Katona, & c Sabina, 2011). Зерттеу қатысушыларының арасындағы қысылуға бейіл адамдар басқаларды ұялтып қоюым мүмкін деп, көмек көрсетуге батпаған.

Егер қысылуға бейім жан болсаң, басқа біреу мысалы, шоколадтың үстіне отырып қойғаныңды әдеппен жеткізу арқылы сені ыңғайсыз жағдайдан аман алып қалса, өзіңді қалай сезінетінің туралы ойланып көрсең болады. Одан соң өздері білмегеннен қысылуы мүмкін достарың үшін осыған ұқсас бірдеңені жасап тәуекелге бару қажет пе деген сұраққа жауап бер.

### **Қысылу: сен үшін оның мәні не?**

Басыңнан өткен ыңғайсыз бір жайтты еске түсір. Басқалардың бәрі өзің сияқты, осы келеңсіз жағдайға алаңдап қалды деп ойлауың әбден мүмкін. Әлеуметтік психологияда «прожектор әсері» ретінде танымал бұл құбылыс басқа адамдардың өз сыртқы келбеті мен іс-әрекетін байқау деңгейін асыра сілтеп жіберетінін білдіреді (Gilovich, Medvec, & Savitsky, 2000). Адамдар өздері басты кейіпкер болған өз санасындағы қысылуға себеп болған оқиғаны қайта-қайта еске түсіруге бейім.

Қысылуға бейімдігіңді ысырып қойып, ойыңда бұл оқиғаны қайта-қайта «айналдыра» беру өзіңді қалай сезінетініңе, көпшіліктің алдында өзіңді қалай ұстайтыныға және мұның жалпы көңіл-күйіңе қалай әсер ететініне ой жүгірт. Нәтиже аса жақсы болмайтын сияқты. Орынсыз қателіктеріңе тоқтап қалу өзіңді бағалауыңа және жалпы өзің туралы ой-пікіріңе кері әсерін тигізуі мүмкін. сен – өз қателіктерің емессің! Керісінше, қателіктерің көп нәрсені ойға түйіп, ілгері жылжуыңа көмектеседі. Әлбетте, достарың сен қатты ұялып қалған күлкілі оқиғаларды еске салып қалжыңдауы мүмкін. Барлық адамдар, соның ішінде сенің достарың да, қысылудан қорқады, бәлкім, сол себепті де олар өздерінің емес, сенің әлеуметтік теріс қылықтарыңа көбірек назар аударғанды жөн көретін болар. Ең дұрыс жауап – күлімдеп, мұның

расымен де жақсы еместігін мойындау. Бұл жағдай ұмытылады, есесіне әлеуметтік ерсі қылығы үшін ұялатын адам жұртқа көбірек ұнап, естерінде қалады.

---

### ТҮЙІН ЖӘНЕ ҚОРЫТЫНДЫ

Адамдар тап болып жататын қысылу жағдайларының көбі – күтпеген әрекеттің нәтижесі, сондай-ақ, кейбір жағымды кездерде мақтаныштың орнына қысылуды сезінуің мүмкін. Қысылу өзінді қорғансыз, ебедейсіз, ыңғайсыз сезініп, әлеуметтік ережелерге сай әрекет ете алмағаның туралы ескертіп, көкірегінді өкінішке толтырады. Қысылған адамдар, басқалардың эмоциялық реакциясына қатысты белгілерді, ең алдымен көзден көруге болатын көзқарастардан іздейді.

Қысылу қызаруға байланысты, алайда, қызарудың барлығы бірдей қысылудың белгісі емес. Әлеуметтік теріс қылықтарына орай қысылуды байқататын адамдар, басқаларға қарағанда, өздерін жақсы көргенді, кешіргенді, сенім білдіргенді қалауға бейім.

Қысылу дегеніміз – ешкім байқамай қалады деген үмітті тудыратын келеңсіз жағдайлар. Эмоцияларды зерттеушілердің кейбірі қысылу дегеніміз – адамның өз-өзін теріс бағалауына байланысты интенсивтілігі біршама төмен ұялу деген пікірді алға тартты (M. Lewis, 2008; Tompkins, 1963). Қысылу мен ұялу бір-бірімен белгілі бір мағынада байланысты, соған қарамастан, олардан туындайтын мінез-құлық әркелкі, сондықтан бет-әлпет көріністері мен дене тұрыстары да өзгеше (M. Lewis, 2008). Қалай болғанда да, қысылу, келесі тараудың басты тақырыбына айналатын ұялумен салыстырғанда елеулі нәрсе емес болуы мүмкін.

## 5-ТАРАУ

### ӨЛІМНЕН ҰЯТ КҮШТІ МЕ?

Ұят қысылудың ең төтенше түрі саналады, сондықтан одан жасырынып қалуға тырысуың мүмкін. Әйткенмен, кей адамдар өзінің ұялғанын жасыру үшін, басқаларды ұялуға мәжбүрлеп, түрлі айла-шарғыға жүгінеді. Бұл тұста Мақсаттың оқиғасын мысалға келтірсек болады, ол сүйген қызы үшін өзін лайықсыз сезініп, «күндердің күнінде ол басқа біреуді тандап, мені тастап кетеді» деп ойлайды. Ол мүлде басқа себептермен өзіне сенімсіз болып, өзін қор санады, оның ұялуының түп негізі де сол еді. Өз сезімдерін билей алмаған Мақсат өзіне сенімділігін арттырудың ерекше амалын тапты, бірақ, өкінішке қарай, бұл амалды құрбысының есебінен жүзеге асырды. Құрбысын әдейі қызғануға және ұялуға итермелей отырып, оның бойындағы сенімсіздік пен қорлануды тудырудың арқасында Мақсат құрбысын үнемі оның мақұлдауына мұқтаж қылып, өз ырқына бағынышты етіп алды. Нәтижесінде Мақсаттың сүйген қызы өзін ұдайы сенімсіз сезініп, оның қайда екенін білігісі келіп тұратын болды, себебі, ол Мақсатқа басқа біреу ұнап, соған кетіп қалады деп қорқып, “оған ұнайтындай деңгейде тартымды да ақылдымын ба?” деген сұраққа көп ойланды. Мақсат өзінің ұялу сезімін жүретін қызына табыстап, соның есебінен өзіне деген сенімін нығайтып, қауіпсіздік сезімін арттырды.

Мақсаттың осы әрекеті досы болсын, дұшпаны болсын, жанындағы адамға өз-өзіне сенімді болмауды зорлап сездірудің арқасында өзінің сенімсіздігінен құтылудың амалын көрсетеді. Ұялудың қаншалықты ұнамсыз сезім екенін ескере отырып, адамдардың осы ұялу күйінен құтылуға бірнеше амалмен талпынатынын атап өтейік.

Олар ұялуға себеп болған нәрсені ұмытуға, ұялудың қажет еместігіне өздерін сендіру үшін оны тудырған жағдайды немесе оқиғаны оны ой елегінен қайта өткізуге, не болмаса, Мэтью секілді, өзінің ұялу сезімдерін басқа біреудің мойнына артуға ұмтылады (M. Lewis, 2008; Thomaes, Bushman, Stegge, & Olthof, 2008; Thomaes, Stegge, Olthof,

Bushman, & Nezlek, 2011).

Басқаларды айыптау немесе басып тастау ұялуға бейім адамның өз сезімдерін ұмытуына себеп болады. Ұялудың өзін құрдымға кетіретін салдарынан құтылу үшін адам басқаларды қаралауға немесе оларды жек көретінін білдіруге дейін барады. Яғни, өзіне деген сенімділікті күшейту үшін адам басқалардың ұялуға мәжбүр ететін кемшіліктерін табуға әрекет жасайды. Бұл бұзақы мінез-құлық көрсететін адамдардың әрекетінен анық байқалады. Басқаларды мазақ қылып, келеке ететін адамдар оларды қандай нәрселер ұялтуы мүмкін екенін оңай түсініп, жолдастарының бойында ұялу эмоциясын тудыру ісінд жоғары шеберлікті көрсетеді. Осының салдарынан ұялу «жұқпалы» эмоцияға айналады. Әдетте, жұрт басқаларды қорқытуға бейім адамдар бұл қадамға өз-өзін төмен бағалайтындықтан барады дегенге сенеді. Бірақ, ғалымдар бұзық адамдардың өз-өзін бағалау деңгейі өте жоғары екенін, олардың өз сәтсіздіктері мен кемшіліктері ашылып қалады деп қорыққаннан ұялып, бұзақылыққа баратынын дәлелдеді (Thomaes, Bushman, Stegge, & Olthof, 2008). Басқалармен осындай қарым-қатынасының арқасында олардың өз-өзін бағалауы жоғары деңгейде болады, себебі бұл өзінің және басқалардың назарын өз бойындағы өздері ұялатын кемшіліктерден басқа жаққа аударуға мүмкіндік береді. Бұзақылардың жасыратын ұялу сезімі олардың бойындағы тәкаппарлық сезімінен туындайды, біз бұл эмоцияны 7-тарауда талқылаймыз.

Ұялуды осыншама жағымсыз сезімге айналдыратын не құдірет? Адамдар неге одан қайткенде де құтылуға тырысады? Мүмкін, мұның себебі – ұялу эмоциясы “Меніңді” түгелдей «жұтып қоюға» қабілетті болуында шығар.

### **ҰЯЛУ ЖӘНЕ ӨЗ “МЕНІҢДІ” СЕЗІНУ**

Қысылу эмоциясы ретінде ұялу басқалар білетін немесе білмейтін өз кемшілігіңді, лайықсыздығың мен абыройсыздығыңды немесе өкінішіңді іштей сезіну үшін дабыл қаға алады. Жалпылама айтар болсақ, ұялу эмоциясы қозған кезде өзіңнің – жалпы болмысыңның қандай екендігіне байланысты өзіңді нашар сезінесің. Ұялудың кесірінен бүкіл “Меніңнің” күл-талқан болғанын не іске алғысыз екенін сезінгенің

сондай, мүлде жоқ болғың келуі немесе жасырынып қалғың келуі мүмкін. (Н. В. Lewis, 1971). Ұялудың әлеуметтік міндеті бар: ұялу ықтималдығы сені қызба әрекет жасаудан және әлеуметтік тұрғыда орынсыз нәрсені іске асырудан тыяды.

Ұялуды көбіне кінәлі болумен шатастырып жатады. Жасаған олқы қылығыңа өкініп, кінәнді жуып-шайғың келген кезде осы эмоцияны бастан өткересің. Кінәлі болған кезде өз қателігіңді мойындауға немесе сені айыпты қылып қойған жайт туралы басқалармен сөйлесуге талпынасың, ал ұялуға келгенде, бұл жағдайды басқаларға айтуды қалауың екіталай. Шын мәнінде, өз сезімдеріңді жасыруға ұмтыласың, себебі ұялу жасалған әрекет пен сенің араңды жіктеп, ажыратпайды, яғни сенің жасаған ісің саған қарсы қойылмайды (Льюис, 1971). Сол себепті, ұялуға келгенде кінәлі болудағыдай «нашар» іс-әрекет «нашар» “Меннен” бөлек қарастырылмайды.

Басқа адам, жағдай немесе жағдаят сені ұялтуы мүмкін, бірақ, ол сенің жеке мұраттарың мен стандарттарыңа сай болмауы да мүмкін. Шынайы немесе қиялдан шыққан жағдаят кез келген жарыста өзінді төмен сезінгенде, басқалар сен жасырып қалғың келген ақпаратты біліп қойғанда, болмаса, интеллект, сыртқы келбет немесе жетістікке жету сияқты белгілі бір қасиеттерге келгенде өзінді бәсекеге қабілетсіз я кеміс санайтын кезде ұялу реакциясын тудыруы мүмкін. Нақты бір оқиғаға немесе жағдайға байланысты сенің көзқарасың сол оқиғаның немесе жағдайдың өзінен әлдеқайда күшті ұялуды тудырады (М. Lewis, 2008).

## **ҰЯТ ПЕН ЫЗА**

Тұлғаның құнын түсіріп, ұялуға себеп болатын кез келген жағдай ашу-ыза тудыруы мүмкін. Осындай кезде өзінді біреумен салыстыруға, теріс жауап алудан қорқуға немесе бәсекелесіңнің сенен әлдеқайда бақыттырақ екендігі туралы қиялдауға және тағы сондай істерге бейім тұрасың. Ұятқа қалған адамның ызасы айналасына зәр шашатын у секілді, ол саналы түрде ойлануға біршама бөгет болады.

Ұялу – жанға батарлық және бүлдіргіш эмоция болғандықтан,

теоретиктер мен клиницистер, көбіне, оның орнына жағымсыз эмоцияның басқа түрі, атап айтсақ, ыза пайда болады деген болжам жасады. Ыза өзін-өзі жазғыру сезімін сырттағы бір нәрсеге бағыттап, сол арқылы ішкі қорсынуды жасырып қалуға мүмкіндік береді. Ұялуға ерекше бейім адамдар өзінің ұятқа қалғанын көбірек жасырып, оның орнына сәтсіздікке ұшыраған немесе басқалардың тарапынан еленбей, не мазаққа қалған кездерде ызаланып шыға келеді. Ыза осындай ұятқа қалдырарлық бір оқиғаның жүзеге асуына жол берген сыртқы нысанды айыптауға бастау болады. Мысалы, орын алған нәрсе үшін өзінді немесе өз кемшіліктеріңді айыптаудың орнына басқа біреу саған тағы бірдеңе жасады деп ойлауың мүмкін. Осы мәселені зерттеген ғалымдар ұялу кесірінен ызалану әсірес жастар мен жасөспірімдер арасында жиі кездесетінін дәлелдеді, себебі бұл шақта адамдар ұятқа ерекше мән береді (Thomaes, Stegge, Olthof, Bushman, & Nezlek, 2011). Олардың тұжырымдары ұят басқаларға бағытталған жаушылдық пен ыза-кек тудырады деген тұжырыммен сәйкес келеді, ғалымдар мұны “кемсітілген ыза” деп атайды (Thomaes et al., 2011).

### **СӘТСІЗДІККЕ ҰШЫРАУДАН ҚОРҚУ**

Сәтсіздіктен қорыққан кезде “бір жобаны аяқтай алмасам немесе бір мақсатты іске асыруға жұмсаған күшім зая кетсе, мен туралы жұрт немесе өзім не ойлауым мүмкін?” деген сұрақтың жауабын ойланасың.

Сәтсіздіктен қорқу сені бірдеңеге жетуге итермелеуі немесе дәрменсенік пен ұялуға жетелеуі мүмкін. Яғни, сәтсіздіктен қорқу не саған қанат бітіріп, әрекет етуге ынталандырады, болмаса, ойсырата соққы жасайды.

Сәтсіздіктен қорқуды ақылға салып, тиімді қолдану үшін бұл терминнің шын мәнінде нені білдіретінін түсініп алған дұрыс. Сәтсіздіктен қорқу ұғымы, өкінішке қарай, дұрыс аталмаған, себебі сәтсіздіктен қорқу мен қорқу эмоциясының арасында аса көп ұқсастық жоқ. Негізінде ол алаңдау мен ұялу эмоцияларына жақын. Оған қоса, сәтсіздіктен қорқу сәтсіздіктің өзінен емес, сол сәтсіздіктің кесірінен ұятқа қаламын деп алаңдауды білдіреді (Atkinson, 1957; Birney, Burdick, & Teevan, 1969; McGregor & Elliot, 2005). Қалай болғанда да, «сәтсіздіктен

қорқу» тіркесі «ұятқа қаламын деп алаңдау» дегенге қарағанда дұрысырақ естіледі. Сонымен, мақсатыңа жету жолындағы сәтсіздіктен туындайтын кез-келген кемсітуден құтылып, мақсатқа жету үшін қолыңнан келгеннің бәрін жасауға ынталы боласың. Осындай эмоцияларды бастан өткізу мүмкіндігін ұғыну кей адамдарды мақсатқа жетуге ынталандыра түседі. Не деген қызық! Ал егер сәтсіздіктен қорқуға ұялудың еш қатысы жоқ деп санасаң, одан қашып құтылудың еш мәні қалмайды, себебі, ұялу – адамдар қорқатын эмоция.

Бірақ, сәтсіздіктен қорқу кейбір адамдарды мақсатқа жетуге талпынудан бас тартып, “жанға жақын” ұяттың тасасына тығылуға көндіруі мүмкін. Жарыс жолынан шығып кету немесе талпынудан бас тарту – өзінді сәтсіздікке байланысты алаңдаушылықтан қорғау тәсілі (Elliot & Thrash, 2004). Өкінішке қарай, сәтсіздікке ұшырағанда санаңа өзін жайлы түрлі месседждер жібересің. Сәтсіздік өзінді кем сезінуге жетелейді, “ойдағыдай жақсы адам болмағандықтан, болмағандықтан, қасындағылар мені эмоциялық немесе физикалық мағынада тастап кетеді” деген ойға батуың мүмкін (Elliot & Thrash, 2004). Сонымен, сәтсіздіктен қорқу сені ынталандырып, мақсатқа жету жолында жоғары белсенділікке жетелеуі ықтимал, болмаса бұл эмоция жаныңды жаралап, тұңғыыққа түсіреді.

## **МӘДЕНИ ПЕРСПЕКТИВА ТҮРҒЫСЫНАН ҚАРАҒАНДАҒЫ ҰЯТ**

Ұят адамның өз қадір-қасиеті туралы сезімінің өлшемі іспеттес. Бірақ өз “Менің” қатысты ұстанымыңа өзін өмір сүріп отырған мәдениет те ықпал етеді. Қытай мәдениетіндегі Конфуций принциптері «Мен» ұғымының екі баламасын ажыратып көрсетеді: біріншісі - «үлкен Мен», екіншісі – «кішкене Мен», мұндағы «үлкен Мен» отбасы, қоғам немесе ел сияқты топты білдіреді, ал «кішкене Мен» осы топтардың бір мүшесі ретіндегі жеке «Менге» қатысты (Zou & Wang, 2009). Қытай қоғамында адамдар «үлкен Мен» моралінің ең асқақ деңгейіне жету үшін өздерінің «кішкене Менін» құрбан етеді деген болжам бар (Zou & Wang, 2009). Бұл интеллектуалдық ұғым екеніне қарамастан, зерттеушілер бір эксперимент аясында «үлкен Мен» мен «кішкене Меннің» ара-жігін зерделеп көрді (Zou & Wang, 2009). Ғалымдардың қорытындысы бойынша, адамдар тек өзіне, өздерінің «кішкентай



Меніне» ғана назар аударғанда, өздерін қатаң сынап, сәтсіздікке ұрынғанда, қатты ұялуға бейім келеді екен. Ал, керісінше, «үлкен Мен» ретіндегі өз әрекеттері топқа зиян тигізді деп санайтын кезде олар ұялу емес, кінәлікті жиірек сезінеді екен. Осы зерттеудің тұжырымдарына сай, біздің өз-өзімізді қабылдауымыз бен қоғамдағы әрекетімізге тек ойлау жүйеміз ғана емес, сезімдеріміз де ықпал ететіні анықталды (Zou & Wang, 2009).

### **ТҮЙІН ЖӘНЕ ҚОРЫТЫНДЫ**

Ұят – өз «Менінді» бұзылған немесе жаман деп санауға мәжбүрлейтін өзіндік түсінік және әлеуметтік эмоция. Өз мұраттарың мен стандарттарыңды/асқақ межелеріңді сақтамау ұятқа қалуға алып келуі мүмкін. «Сәтсіздіктен қорқу» тәжірибесіндегі ең қорқыныштысы сәтсіздік емес; бұл - осы сәтсіздіктен туындайтын ұялу, әрі адамдар ең алдымен соған ұрынбауға талпынады. Сәтсіздіктен қорқу мақсатқа жетуге ынталандырып, қайрат беруі, болмаса керісінше, жаныңды жаралап, тұңғыыққа түсіруі мүмкін.

Ұялған адам өз-өзін жегідей жемеу үшін басқаларға кінә тағып, оларға жаушылдықпен қарауы мүмкін.

Ұятты көбіне кінәлі сезінумен шатастырады. Кінәлі сезіну – ағаттық жіберіп, сол үшін ар-ұятыңыз мазалап, жағдайды түзетуге тырысу эмоциясы. Ұят сезімінен ерекшелігі – кінәлі сезіну кезінде “нашар” мінез-құлық пен “нашар” “Меннің” арасы екі бөлек. Келесі тарауды оқысаң, бойыңда кінәлілік сезімі бар-жоғын анықтайсың.

#### **Ұят: сен үшін оның мәні не?**

Не себеп болғанына қарамастан, ұятқа қалған кезде өзіңе деген құрметің зардап шегеді. Ұялумен қатар жүретін күншілдік, ыза, ашулану және алаңдау сияқты түрлі эмоцияларға қосымша, біздің бойымызда мұңаю, күйзеліс, тасылу, жалғыздық және үмітсіздік пайда болуы мүмкін. Бұл жағдайда ұят қауіпті эмоцияға айналады. Ұят үстем болғанда, ол өзіңе қатысты көзқарасыңа және өз бағанды қайта арттыру мүмкіндіктеріне қалай қарайтынына теріс ықпал етеді. Сонда да, адамдар ұяттан оңалып, бас көтеріп жатады.



Басқа эмоциялар сияқты, ұят та перспектива тұрғысынан қарауды талап етеді, себебі ол қоршаған орта мен қазіргі проблемалар контексінде қарастырылады. Қызғаныш, күншілдік немесе ашу сияқты қуатты эмоцияларды қоздыратын тұлғааралық теріс сезімдер астарында ұяттың барын білдіретін ескерту болуы мүмкін. Сондықтан өзіңе қатысы жоқ ұяттан сақ болып, ұялу эмоциясы қозған кезде оны жасыра білу қабілетінді бақылауың керек. Әлденеге тәуелділік, компульсив мінез-құлық немесе өз-өзіңді қатаң сынау сияқты өздері-ақ ұяттың қозғаушысы бола алатын сезімдер жасырыну сияқты әрекетпен қатар жүреді. Ұятқа қалған жағдайда өміріңнің мақтануға тұрарлық тұстарын еске түсіру арқылы бұл күйден арылуға тырыс. Егер өзің мақтан тұтатын естеліктерді немесе қазіргі жағдайларды есіңе түсіре алмасаң бойыңда осы эмоцияны қоздыру үшін дәл қазір қолыңнан не келетінін ойластырып көр (7-ші тарауды қараңыз). Өміріңдегі жылт еткен ілгерілеудің өзі ұят сезімін жеңілдетуге мүмкіндік береді.

Ұялуды кінәлі сезінумен шатастырып жатады, теріс қылық жасап, осы үшін өкінгенде және кінәнді жуып-шаюды қалаған кезде осы эмоцияны сезінесің. Ұяттан өзгешелігі - кінәлі сезінгенде «жаман» қылық «жаман» “Меннен” бөлек қарастырылады. Келесі тарауды оқу барысында кінәлі сезіну жақсы ма, жаман ба деген мәселеге байланысты пікір қалыптастыра аласың.

## **6-ТАРАУ**

### **КІНӘЛІ СЕЗІНУДІҢ ЖАҚСЫ ЖАҒЫ**

Басқа адамға әдейі немесе кездейсоқ физикалық не эмоциялық зиян тигізген әрекет ерекше қолайсыздық әкелсе, өзінді кінәлі сезінесің. Ал бұл әдетте әлеуметтік және сана-сезімдік эмоцияға жатады. Кінәлі болудың жақсы жағы – ол ең алдымен сені кінәлі сезінуге мәжбүр еткен нәрсені түзетуге немесе қайта қалпына келтіруге итермелейді. Демек, кінәлі болу олқылықты түзету үшін қолыңнан келетін әрекетке және мінез-құлыққа байланысты (M. Lewis, 2008). Жағдайды түзетуге ынталандырудың бір жағы – кінәлілік сезімін жеңілдету және басқалармен арадағы қарым-қатынасты қалпына келтіру.

Кінәлілік жалпы әлеуметтік байланыстарды немесе қарым-қатынастарды бұзуға себеп боларлық әрекеттерден сақ болуды ескертеді. Бұл әлеуметтік эмоция, сол себепті ол сені басқаларға қамқорлық жасау және басқа адамның көзқарасын ескеру қажеттігі туралы ақпараттандырады. Тәрбиешілерің сені ненің дұрыс, ненің бұрыс екендігін ажыратуға дағдыландырады, бұл сенің жүріс-тұрысыңа белгілі бір шектеу бар екенін білдіреді. Нәтижесінде, «дұрыс» мінез-құлық деп санайтын нәрсеге қарсы шығу сенің бойыңда кінәлілік эмоциясын тудыруы ықтимал. Сол сияқты, егер өз әрекеттеріңді олқылық ретінде бағалауға мәжбүрлейтін бірдеңе жасайтын болсаңыз, бәлкім, өкіну және кінәлі сезіну әсерімен осы олқылыққа бастау болған әрекеттеріңе ден қоясың (M. Lewis, 2008).

### **КІНӘЛІЛІК СЕЗІМІНЕ РЕАКЦИЯ**

Өзін кінәлі сезінген адамдар әрекет жасау мәнері мен ұмтылысы жағынан әркелкі болып келеді. Кейбір адамдар әрекеттері кінәлі болу сезімін тудырған жағдайды түзетуге белсене талпынады, ал басқалары жаңсақтығын мойындап, жағдайды түзету үшін шара қолдануға

қиналады. Адамның кінәлілік сезіміне реакциясы әрқелкі болуы мүмкін. Біреулер болмашы нәрселер үшін өзін кінәлі сезініп, кешірім сұрауға бейім болса, екіншілері өрескел қателік деп санайтын нәрсенің өзін байқамауға тырысады. Бірдеңені дұрыс істеп жатырмын ба, жоқ па, деп қобалжу өз принциптерің ескермеу сияқты аса ауыр нәрсе болуы мүмкін. Қандай да бір бұрыс әрекетті түсініп, өз кінәсін мойындауға қабілетсіздік түзелу мүмкіндігін жоққа тән етеді. Бұл – кінә мен ұяттың өзара әрекеттесетін саласы, ал осылардың айырмашылықтарын білсең, бұл басқалар өздерін кінәлі сезінгенде, олардың реакцияларын жақсырақ түсінуіңе көмектесуі мүмкін.

### **КІНӘЛІЛІК СЕЗІМІ ЖӘНЕ ҰЯТ**

Кінәлілік пен ұят сезімдерінің айырмашылығы колледж студенттерінің арасында зерттелген болатын (Tangney, 1993, 1995). Кінәлілік ұятпен салыстырғанда әлдеқайда ауыр, сипаттауы қиын сезім саналады, зерттеуге қатысқандардың айтуынша, ұялу өзіңді физикалық тұрғыда кіші, әлжуаз, қауқарсыз сезінуге мәжбүрлейді (Tangney, 1993, 1995). Кінәлілік сезімімен салыстырғанда, ұялу сезімі әшкере болу және жасырынуды қалау сезімімен көбірек байланысты, әрі мұнда кінәні мойындауға деген құлшыныс аз болады.

Сәтсіздік фокусы сенің бүкіл “Меніңе” бағытталатын ұялу сезімімен салыстырғанда, кінәлілік сезімінде адам сол олқылыққа себеп болған іс-әрекетке көп назар аударады (Н. В. Lewis, 1971). Дегенмен, кей адамдар өздерінің кінәлілігі әшкереленіп қалғанда ұялады, сол себепті олар кез келген теріс қылығын жасыруы мүмкін. Бұл күнделікті жағдайларда кездеседі, мәселен біреу теріс қылық жасап жатқаныңда аңдаусызда үстінен түсуі ықтимал, немесе оның жүрегін жаралаған ерсі әрекетің туралы айтуы мүмкін.

Бәлкім, бірден кешірім сұрауға тырысарсың. Бір жағынан, осы конфликт жағдайының өзі де ұялу сезімін тудырып, кешірім сұрауды және қателікті түзетуді қиындатып жібереді.

## КІНӘЛІ СЕЗІНУДІҢ СЕБЕПТЕРІ

Кінәлілік сезімі біреуге зияныңды тигізгенінді аңғартады. Сен ренжіткен адамға өкініштің жетпеген күннің өзінде ауыр жағдайды түзету мүмкіндігі оның ахуалын жеңілдетеді. Мысалы, Рауанның әкесі оған жақсы баға алудың маңызы туралы жиі айтатын. Ол мектепте бұдан да жақсы оқуға қабілетті екенін білгенімен, көп ынта танытпайтын. Әкесі науқастанып, күрделі ота жасатуға мәжбүр болғанда Рауан қатты алаңдап, бұл алаңның артында кінәлілік сезімі тұрғанын мойындады. Ол әкесінің жағдайы үшін жауапты емес екенін білетін, бірақ әкесінің баласын уайымдағаны үшін өз жауапкершілігін сезінді. Кінәлілік сезімінен құтылуға талпына отырып, ол бар назарымды сабаққа аударамын деп уәде берді.

Рауанның жағдайы көптеген жастардың өз ата-анасына қатысты сезімдеріне ұқсас, әрі бұл үшін олардың Рауандікіндей ауыр жағдайды басынан кешуі шарт емес. 5, 8 және 11 сыныптардағы балалардың кінәлілік сезімін зерттеген ғалымдар барлық жастағы кінәлілік сезімінің негізгі себебі ата-анамен байланысты екенін анықтады (Williams & Bybee, 1994). Осы зерттеушілердің тұжырымына қарасақ, өз міндетін атқарудан қашу, әрекетсіздік және өз мұратына жетуге қабілетсіздікпен байланысты жағдайларда оқушылардың кінәлілік сезімі 5-тен 11-ге дейінгі сыныптар арасында екі еседей артқан. Ата-анасының үмітін ақтай алмайтынын сезген оқушылардың көбі “бұған мән бермейміз” деп жауап бергеніне қарамастан, аса ауыр тиетін кінәлілік сезімін іште сақтайтынын байқатқан.

Қоғам өзгеріп, орынды саналатын ойлар мен мінез-құлық үлгілерінің қатары артып келеді, сондықтан қазіргі адамдар бұрын кінәлілік сезімін тудыратын жағдайларда бұл сезімге онша беріле қоймайды. Зигмунд Фрейдтің пікірінше (1930-1961), кінәлі болудың ең алғашқы себептері – ата-ана билігінен, олардың махаббатын жоғалтып алудан қорқу, кейіннен бұлар оның ар-ұятына – жақсылық пен жамандықтың ішкі сезіміне айналады. Демек, өркениет кінәлілік сезімін күшейтіп, тәртіп пен тұрақтылықты қамтамасыз етеді. Осыдан жүз жылдан астам уақыт бұрын психотерапияның қарқынды дамуына көп адамның өз импульстері мен әрекеттері үшін өздерін кінәлі

сезінуі, ол сезімнің түрлі симптомдармен көрініс табуы себеп болған. Науқастарға өз импульстарын шығару мен оған тыйым салу арасында компромисс табуға көмектесетін ем ұсынылды. Сол кезде де, әлбетте, бір ғасыр уақыт өткеннен кейін де, көп адам өз ойлары, әрекеттері немесе теріс қылықтары үшін кінәлі сезінудің кесірінен түрлі ауру симптомдарын қалыптастырды.

Бағымызға орай, кінәлілік сезімі қозуы үшін ата-ананың билігінен немесе олардың махаббатынан айырылып қалудан қорқудың қажеті жоқ. Басқаларға қамқорлық көрсету, өз әрекеттеріңнің салдарлары үшін жауапкершілікті мойынға алу және кінәлі болу сезімін бастан өткеру қабілеті, сонымен бірге, әлеуметтенудің ерте тәжірибесіне жауап ретінде дамитын эмпатиямен және әлеуметке бейімделген мінез-құлықпен байланысты. Кінәлілікке қарым-қатынастар негізінде қарайтын осындай тұлғааралық тәсілдеме жанашырлық (эмпатия) пен жақындықты жоғалтып алудан қорқу кінәлілік сезімінің екі негізгі себебі екенін анықтады (Baumeister, Stillwell, & Heatherton, 1994). Эмпатия дегеніміз – басқа біреудің сезімдерін, ойларын немесе көзқарастарын қабылдай отырып, оның тәжірибесін қабылдау және сезімдерін түсіну қабілеті. Бұл жағынан алғанда кінәлілік сезімі басқалардың көрген азабына жауап ретінде эмпатиялық күйзеліске шалдығу мен осы эмпатиялық күйзеліске шалдығу үшін жауапкершілік сезімін бастан өткеруге жауап реакция ретінде туындайды (Hoffman, 1982). Оған қоса, әлеуметтік оқшаулау немесе өзіңе қатысы бар немесе қатынас құруды қалайтын басқа адамдардың жатсынуы қаупінен туындайтын алаңдаушылық кінәлілік сезіміне айналуы мүмкін (Baumeister, Stillwell, & Heatherton, 1994; Jones & Kugler, 1993). Бұған қоса, әлеуметтік оқшаулану немесе саған қатысы бар немесе қатынас құруды қалайтын басқа адамдардың сыртқа тебу қаупінен туындайтын алаңдаушылық кінәлілік сезіміне айналуы мүмкін (Baumeister, Stillwell, & Heatherton, 1994; Jones & Kugler, 1993).

### **АРЫҢ ТАЗА БОЛСА, ӨЗІҢДІ НЕГЕ КІНӘЛІ СЕЗІНЕСІҢ?**

Мысалы, саған еш кінәң жоқ нәрсеге байланысты айып тағылып жатыр делік. Өзіңді кінәлі сезінесің бе? Кей адамдар өздерін айналада болып жатқан нәрсенің бәрі үшін кінәлап, теріс әрекеті болмаса да,

кешірім сұрай беруге бейім тұрады, сондықтан зерттеушілер Брайан Паркинсон мен Сара Иллингворт (2009) кінәлілік сезімі, расымен адамның өзін жоғары бағалауына байланысты ма деген мәселені көтерді. Алғашқы зерттеуінде ғалымдар кей қатысушылардың жақындары айтуға тұрғысыз себеппен айыптаса да, өздерін кінәлі сезінетінін анықтады; алайда, бұған олардың жеке кінәсі емес, басқалардың азапқа шеккен азабы себепкер болуы мүмкін. Екінші зерттеуде қатысушылар кінәлі болса да, ешкім оларды ашық кінәлап, айып тақпайды. Бұл жағдайда қатысушылардың кінәлілік сезімі әлдеқайда төмен болып шықты. Дегенмен кей қатысушылар үшін біреудің өзін айыптағанының өзі кінәлілікті сезінуге жеткілікті. Кейбіреулердің бір жағымсыз оқиға үшін өздерін жауапты сезініп, кінәні мойнына алуға бейім екенін ескере отырып, ғалымдар үшінші зерттеу жүргізді. Онда олар өз-өзін айыптау мен басқалардың тарапынан айыпталудың салдарын ажыратып алуға тырысты. Адам кінәлі болмаса да кінәлілік сезімі туындайтындықтан, зерттеушілер бұл сезім кінәліліктен бұрын қарым-қатынасты қалпына келтірумен көбірек байланысты деген қорытындыға келді. Зерттеушілер кінәлілік сезімі, сен айыпты болмасаңыз да, қозатындықтан, сенің осы кінәлі болу сезімің өз-өзіңді айыптау сезімінен бұрын, қарым-қатынастарды қалпына келтіруге көбірек байланысты болады деген тұжырымға келді. Бұл тұрғыдан алғанда, кінәлілік – қарым-қатынастарыңды сақтауға көмектесетін әлеуметтік эмоция екендігі айқын.

### **Кінәлілік: сен үшін оның мәні не?**

Кінәлілік сезімі сенің жауапкершілігіңдегі жағдайды түзеу үшін қандай да бір іс-әрекетті қолға алу қажеттігі туралы хабар береді. Кінәлілік сезімі туындаған кезде әрекет жасау міндетті емес. Дегенмен, кінәң тым ауыр ма, әлде бұл сезімнің саған жеткізбек болған месседжін елемеуге бел буғанда, бұған не түрткі болғанын ой елегінен өткізген дұрыс.

Кінәлілік сезімі сені өзің жіберген ықтимал ағаттықтарың туралы ескерту жасайды, алайда осыған байланысты қандай шешім қабылдайтының тек өзіңе байланысты. Мысалы, құрбысына қызғанышпен қарайтын бойжеткен әлгі қыз бір сәтсіздікке ұшыраса деп тілеген

жағымсыз ойлары үшін өзін қатты кінәлі сезінуі ықтимал. Осы кінәлілік сезімінің әсерімен ол құрбысына қошемет білдіріп, басқаларға мақтау арқылы осы жағдайды түзетуге тырысуы мүмкін. Шын мәнінде қызғанып, бақталасқан кезде жақсы болып көрінудің жаман жағы бар ма, жоқ па – бұл даулы мәселе. Десе де, кінәлілік сезімі мен әлеуметтік стандарттар, оны қолдайтын қарым-қатынастар болмаса, құрбысын көре алмайтын бойжеткен оған әлеуметтік желілерде басқалардың көзінше тіл тигізіп, бұған мұнысына еш алаңдамай жүре берер еді. Кінә сезімінің жақсы болуы да, болмауы да сенің көзқарасыңа тәуелді.

---

### **ТҮЙІН ЖӘНЕ ҚОРЫТЫНДЫ**

Егер іс-әрекеттерің алдын-ала ниетпен немесе абайсызда басқа адамға физикалық немесе эмоциялық зиян тигізетін болса, кінәлілік сезімің сені осы жағдайды түзету үшін шара қолдану қажеттігі туралы хабардар етеді. Осы кінәлі болу сезімін жеңілдету мақсатында ең алдымен өзіңді кінәлі сезінуге себеп болған жағдайды түзетуге ұмтыласың. Адамдар кінәлі болуды сезінгенде шара қолдануға ынтасы мен бейімі жағынан әртүрлі болып келеді. Кей адамдар басқаларға залал келтірсе де, өз кінәсін елемейді немесе өзімшіл кейіп танытады. Қоғам өзгерген сайын осыған қатысты ойлар мен әрекет амалдарының қатары артып келеді. Бұрын кінәлілік сезімін тудыратын жағдайларға қайта тап болғанда адам өз кінәсін сезбеуі де мүмкін. Әлеуметтенудің ерте тәжірибесі эмпатия мен әлеуметке бағдарланған жүріс-тұрыстың дамуына ықпал етеді, яғни адамдар басқаларға қамқорлық көрсетуге, өз әрекеттерінің салдары үшін жауапкершілікті мойнына алуға, сондай-ақ, кінәлілікті сезінуге бейім.

Қысылу, ұялу және кінәліліктен басқа тағы бір әлеуметтік эмоция бар: ол – мақтаныш. Мақтаныш бойында мақсаттарыңа жетуге көмектесетін орасан зор қуатты бере алады.

## 7-ТАРАУ

### МАҚТАНЫШ ПЕН МЕНМЕНДІК – ӨЗІҢДІ ТАҢУ

Эмоциялардың басты мақсаты – сені мақсатқа немесе жетістіктерге жігерлендіру, итермелеу және ынталандыру. Мақтаныш эмоциясының да өз мақсаты бар! Мақтаныш – белгілі бір әрекетке байланысты позитивті немесе жағымды күй, сол себепті адамдар осы эмоция мен одан туындайтын жағымды күйге бөленеді (М. Lewis, 2008). Өзіңе мақтаныш тудыру амалдарын іздеу ыңғайсыз идея болып көрінуі ықтимал; алайда, бұл – табысты адамдардың өздерінде жиі тудыруға талпынатын эмоциясы. Мақтаныш өте орынды ұмтылыс болуы мүмкін. Егер ұялу немесе қысылуға қарсы амал тапқың келсе, мақтаныш эмоциясын іске қосудың жолдарын ізде.

Мысалы, Маржан мектептегі ең танымал жігітке ұнайтынын масаттанып, сонысынан өзі қысылып жүретін. Көп ұзамай, олардың ара-қатынастары үзілді, өзін қор санап, бейшара халге түскен Маржан қатты қиналды. Ол өзінің Талғатқа деген ерекше ықыласын сезінетін, бірақ енді ол мұның жай ғана ішкі мақтаныштан туындаған сезім екенін ұғынды. Яғни, қыздардың бәрі Талғатты ұнатып жүргенде, таңдауы өзіне түскендіктен, өзін басқалардың бәрінен ерекше сезінді. Бір апта өзін жегідей жеген ойлармен арпалысқан ол Талғатпен көңіл қосқанға дейін де өзін жеткілікті түрде жақсы көрмегенін ұғына бастады. Ол “Талғатты сағындым ба, әлде өзімді елден ерек сезінген кезді қайтарғым келе ме?” деп өзіне сұрақ қойды. Ол Талғатсыз-ақ өзін жақсы көріп, өзіне деген мақтаныш сезімін оятуға тырысты. Маржанның орнында болсаң, өзіңді мақтаныш ететін себептерді қалай іздеген болар едің?



## СЕНІҢ МАҚТАНЫШЫҢ БАСҚАЛАРҒА НЕНІ БІЛДІРЕДІ?

Қоғам жағдайында өзіңе деген мақтанышты білдіру өзіңді қалай бағалайтыныңды, өзіңе қаншалықты сенімді екендігіңді және өзіңді қаншалықты маңызды санайтыныңды байқатады. Мақтан тұтудың бейвербал.белгілері – кеудені алға беріп, бойды тік ұстау, басыңды аздап шалқайту және күлімсіреу (барлық мәдениеттерде осылай қабылданады) (Tracy & Robbins, 2007). Бәлкім, адамның бет-жүзі мен өзін ұстау мәнерінен мақтаныш пен ұялу сияқты эмоцияларды ажырата алатын шығарсың. Дегенмен, мақтанышты білдіру амалдары әмбебап болса да, бұл эмоцияны білдірудің орынды-орынсыз болуы мәдениетке байланысты әр түрлі.

Мақтаныш эмоциясының эволюциядағы бастапқы мақсаты – өзіңнің әлеуметтік жағдайыңды басқаларға жеткізу болған деген болжам бар. Мақтанышты паш ету адамның қаншалықты маңызды екенін көрсетеді. Жоғары әлеуметтік мәртебе адамның шектеулі ресурстарға, өзі қалаған өмірлік серігіне және басқа да игіліктерге қол жеткізуіне мүмкіндік береді. Ал қазіргі қоғамда өмір сүретіндер үшін бұл көрсеткіш әлде де маңызды ма? Зерттеуші ғалымдар Азим Шариф пен Джесика Трейси (2009) мақтанышты білдіру жоғары мәртебені қабылдауға расымен де ықпал ете ме деген сұрақтың жауабын білмек болды. Жүргізілген алты зерттеу барысында олар жиіркену, қорқу, қуану, ызалану, ұялу және қысылу сияқты эмоциялармен салыстырғанда, мақтанышты білдіру мен жоғары мәртебе ұғымы арасында мықты байланыс бар екенін анықтады. Алты зерттеу барысында да мақтаныш пен жоғары мәртебе арасындағы байланыс көрсеткіші жоғары болды, яғни мақтанышты білдіру белгілері – денені тік ұстау, аздап күлімсіреу, басты сәл шалқайта ұстау және қолды еркімен қою – автоматты түрде жоғары мәртебе ретінде түсінілетін хабарлама іспеттес. Олардың тұжырымына сенсек, мақтаныш айналадағыларға әлеуметтік топтың мүшелері ретінде өздерін мақтан тұтатын адамдарды іздеп табу үшін белгі береді. Керісінше, ашуын көрсететін адам қаһарлы көрінуі мүмкін, бірақ басқалар үшін бұл – қауіп эмоциясы, ол адамды қашуға итермелейді. Ал өзіңнің табиғи белгі беру мүмкіндіктерің арқылы өз жетістіктерің үшін мақтанышыңды көрсету саған көмек болуы мүмкін.

### **МАҚТАНЫШТЫҢ БАСҚА ӨЗІНДІК САНА ЭМОЦИЯЛАРЫМЕН БАЙЛАНЫСЫ**

Өзіңді бағалау және жақындарыңмен қарым-қатынастың қатысы болғандықтан, қысылу, кінәлілік және ұялумен қатар, мақтаныш та өзіндік сана эмоциясына жатады. Алайда, мақтаныш жағымды эмоция ретінде қабылданатын болса, қысылу, кінәлілік және ұялу жанға бататын сезімдер болып саналады. Әйткенмен, осы өзіндік сана эмоциялары өзара әрекеттесуі мүмкін, мысалы, бірдеңеге байланысты мақтан тұту сезімі туындаған кезде, онымен қатар қысылуды, ұялуды немесе кінәлілікті сезінуің мүмкін. Мысалы, мақтанышты тудыратын жетістіктерге күш сала алатынына қарамастан, бұл эмоция артынша өзінді көрсетпек болуды қалағаның үшін ұялуды, басқаларды басып озғаның үшін кінәлі сезінуді, басқалар сенің жетістіктеріңді мойындағаны үшін қысылуды сезінуің ықтимал. Не болмаса, мақтаныш сезімі қысылу, ұялу немесе кінәлі сезінуге жетелейтін іс-әрекеттен жай ғана бас тартудан да пайда болуы мүмкін.

### **МАҚТАНЫШ ЖӘНЕ МОТИВАЦИЯ**

Мақтаныш сезімі оянған кезде ол оптимизм мен абыройдың артуы сияқты сезімдермен қатар өзіңе деген жағымды көзқарасты тудырады. Өзіңнің бағалауға деген жалпы көзқараспен көбірек байланысты болатын өзінді сыйлаумен салыстырғанда, мақтаныш сезімі нақты бір нәрсеге, мысалы белгілі бір жетістікке байланысты оянады. Табысқа жеткенінді мақтан тұту арқылы әрі қарай бұдан да ауқымды жетістіктерді жоспарлайсың (Fredrickson & Branigan, 2001). Ұзақ мерзімді мақсатыңа жетуде табандылық таныту немесе жағымсыз бір жағдайда еңсеңді түсірмеу мақтаныш эмоциясын бастан кешу тәжірибесі арқылы қолдау табады (Williams & DeSteno, 2008).

### **МАҚТАНЫШ ЖӘНЕ МЕНМЕНДІК**

Белгілі бір жетістікке жеткенінді мақтан тұту өзіңе деген сеніміңді нығайтатына қарамастан, ол тым астамшыл сенімділікке ұласуы мүмкін. Бірақ, өзіңе деген мұндай сенімділік шынымен жаман нәрсе ме? Шын

мәнінде, өзіңе сенімді болу өте қажет, тіпті пайдалы болуы мүмкін. Өзіңе сенімділік жағдайды дұрыс бағаламауға, идеалистік не шынайылықтан алшақ ойларға бәлкім тым тәуекелкіш шешім қабылдауға мәжбүр еткенімен, ол сен жеңе алатын жерлерде жеңіле салғанның орнына бәсекелесуге итермелейді. Сөйтіп ол амбицияға, сеніміңе және моральдық рухыңа оң әсер етеді (Johnson & Fowler, 2011).

Біз өзіне сенімді адамдарға сенім білдіруге бейімбіз, расында да, кей зерттеушілер, әсіресе, бизнесте, қарсыласыңның мықтылығы мен нәтижеге байланысты жағдай анық болмаған кезде, өзіңе сену ең үздік стратегия болатынын дәлелдеді (Johnson & Fowler, 2011). Ғалымдардың пайымдауынша, жеңіске жету мүмкіндігің болатын жағдайларда бәсекелесу мен күресе білу оған кететін шығындарды ақтап шығады. Эволюциялық терминдермен айтар болсақ, қалаған серігің үшін күресу мен табысқа жету осының барысында шегетін зиянның орнын ақтауға тұрарлық. Осы зерттеушілер бұл тұжырымдаманы бизнесте алдау амалын қолдануға қатысты кең мағынада пайдаланып көрді, мысалы, жалған маркетинг немесе жарнаманың нәтижесінде болуы ықтимал салдарлар тұтынушылардың осы өнімді сатып алуға мәжбүрлеуге тұрарлық болып саналады. Джонсон мен Фаулердің айтуынша (Johnson and Fowler, 2011), мұндай өзіңе сенімділік тұтынушыларды өнімді сатып алуға итермелеудің құны алдау арқылы бәсекелесуге кететін шығындарды ақтайды, есесіне сатып алушылар көңілінің қалуы, ызалануы немесе сот істері сияқты тәуекелдерді жиі елемей жатады; бизнестегі мұндай тәуекелдер, бәлкім, бәсекеге қабілетті жоғалтып алуға қарағанда маңыздырақ саналатын шығар. Демек, келесі жолы жалған жарнамаланып жатқан өнімді көргенде, бұл өнімді сатып алуға итермелеу үшін қолданылған осындай алдау стратегиясы өнімді сатумен айналысатындардың тәуекелін ақтайтынын ұмытпа.

## **МЕНМЕНДІК**

Мақтаныш сені өзімшіл етпейді, бірақ ол менмендікті білдіруі мүмкін. Өзіңе шексіз әрі тым қатты сенуді білдіретін менмендік өзіңнің кім екеніңді мақтан тұту немесе эгоистік мағынадағы мақтанышпен байланысты (Tracy & Robbins, 2007a). Жалпы, менмендік өзіңді асыра бағалау ретінде қабылданады. Мақтанышты сезінгенде

сен өз әрекеттеріңнің жақсы бірдеңеге жеткізгенін ойлайсың; ал менмендікке бой алдырғанда жақсы істі өзіңнің керемет болғаныңның арқасында жасадым деп санайсың. Белгілі бір мағынада менменшіл мақтаныш өзін жасалған әрекеттен ажыратпайды (Lewis, 2008), бұл ұялу сезімі белгілі бір әрекетіңе байланысты өз «Меніңнің» сені “жаман” деп сезінуге мәжбүрлегеніне ұқсас.

Зерттеушілердің анықтауынша, тәкаппар менмендік өзінді нарцистік тұрғыда дәріптеу және өз тұлғанды өзімшілдік мәнерде тым асқақтатып көрсетумен байланысты (Tracy & Robbins, 2007b). Сонымен қатар, олар менмендік ұялуға бейімдікпен байланысты екенін және ұялу сезімін жасыру амалы екенін анықтады, ал мақтанышты сезінуге бейім адамдар, әдетте, ұялуға бейім емес (Tracy & Robbins, 2007b). Мақтаныш, менмендік және ұялу сияқты эмоциялар өте күрделі, оған қоса, олар адамның мінез-құлқында басты рөлге ие болуы мүмкін. 5-тарауда басқаларды қорқытатын адамдардың өз-өздерін бағалау көрсеткіші өте жоғары, бірақ олардың ұялуға да аса бейім болатынын дәлелдейтін зерттеулер қарастырылады. Әйткенмен, жұрттың көбі басқаларды қорқытатын адамдардың өз-өзін бағалау көрсеткіші төмен деп ойлайды. Жоғарыда келтірілген зерттеулерге арқа сүйей отырып, біз басқаларды қорқытатын адамдардың өз-өзіне деген сенімі менмендіктен туындайды деген болжам жасай аламыз. Яғни, оларға ұялуға деген бейімін жасыратын менмен мақтаныш – өз-өзінді пандана асқақтату тән болуы мүмкін.

Өзіндік сана мен әлеуметтік эмоциялардың эволюциялық мақсаты топ ішінде әрекет етуге байланысты болғандықтан, мақтаныш басқалардың көзімен қарағандағы мәртебені білдіреді, оның көрінуі қоғамдық мәртебені көтере алады. Сонымен, мақтаныш мәртебеге қол жеткізуге бағдарланған мінез-құлықты ынталандыратын болса, менмендік мұны алдау арқылы іске асырады да, басқаларды ешбір дәлелі жоқ жетістікке сендіру талпынысы ретінде дамиды (Tracy Robbins, 2007a). Мүмкін, сен шынайы болмаса да, сенімділік арқылы қоғамдық мәртебеге алдау жолымен ие болған адамдарды білетін шығарсыз, олардың қатарында өздерін тым агрессияшыл немесе бұзақы етіп көрсеткені үшін танымал болған адамдарды да атауға болады. Қалай десек те, менменшіл мақтаныш - оны танымалдылыққа ие болу үшін қолданатын біреудің сипаты болса да, не өзімшіл көшбасшының қасиеті болса да – сенуге

итермелеп, кісіні тартып тұрады.

### **Мақтаныш: сен үшін оның мәні не?**

Мақтаныш сезімі жетістікке жетуге көмек бола алады. Мақтаныш сол сезімнің өзіне негізделеді және мақтанышты сезіне бастаған соң бұл сезімнің қайталана беруін қалайсың. Сәтсіздіктің нәтижесінде пайда болатын ұялу мен кінәліліктен өзгешелігі – мақтаныш жетістікке жетуге деген сенімділікті тудырады. Сонда да, жетістікке жету жолында мақтаныш тудыарлық, шынайы мақсаттарды көздеген жөн. Түпкі мақсаттарыңа жету үшін шағын, жетуге боларлық қадамдарды белгіле. Алдыңда тап болған кедергіден қашудың орнына еңбегіңнің нәтижесінде мақтан етуге болатын нәрселерді тап, қажет болса, бағытыңды ауыстыр. Әр қадамды жасаған кезде мақтаныш сезімі сені әрі қарай еңбек етуге ынталандырады. Үлкен мақсатыңды мақтанышпен орындай алатын шағын қадамдарға бөлу сені сәтсіздікке ұшырап, ұятқа қалудан немесе кінәлілікті сезініп, кері шегінуден қорғайды.

Өзіңді жабырқаңқы сезінгенде осыған дейін мақтанышқа бастау болған нәрселерге көз жүгірт. Өзің жеткен жетістіктерді және жеңген кедергілерді есіңе ал. Сен үшін мақтаныш көзіне айналатын істердің және қол жеткізгің келетін нәрселердің тізімін жаса. Жай ғана мақсатты белгілеу сені алға қарай ұмтылуға жігерлендіреді. Ал, әзірше өзі үшін мақтанатын адамның кейпіне ен: кеуденді көтеріп, бойыңды тікте, басыңды сәл шалқайтып, күлімсіреп жүр.

### **ТҮЙІН ЖӘНЕ ҚОРЫТЫНДЫ**

Мақтаныш – қолың жеткен нақты нәрсеге – жетістікке, оқиғаға немесе жеңіс көрсеткішіне жауап ретінде пайда болатын жағымды күй. Мақтанышты білдіру басқаларға сенің өз-өзіңді бағалауыңды, сенімділігіңді және маңыздылығыңды көрсетеді. Мақтаныш басқалардың алдындағы мәртебенді білдіреді, ал оны байқату қоғамдық мәртебенді көтеруі мүмкін. Мақтаныш оптимизм сыйлап, абыройыңды арттырумен қатар өзіңе деген жағымды көзқарасты қалыптастырады. Мақтаныш шектен тыс сенімділік тудыруы мүмкін, дегенмен мұндай сенімділіктің пайдасы да болуы ықтимал. Өзіңе шәк келтірместен, тым

сенімді болуға жататын менменшіл мақтаныш өзінді тәкаппарлықпен не өзімшілдікпен мақтан тұту арқылы көрініс табады. Менмендік сенің жеке “Менінді” өзің мақтан тұтатын нақты әрекетіңнен бөлек қарастырмайды. Әйткенмен, эволюциялық мағынада мақтаныш бәсеке жағдайында басқаларға берілетін ақпарат тұрғысынан мақсатқа жету үшін қызмет етеді.

Олай болса, іштей не сырттай оқшаулану сияқты эмоцияларға бет бұралық. Келесі тараудың тақырыбы – жалғызсырау. Жалғызсырау эмоциясының қандай да бір мақсатқа жетуге көмектесетінін елестету қиын, бірақ, басқа эмоциялар сияқты, оның қозуы саған ақпарат беріп, сені әрекетке ынталандырады.

## 8-ТАРАУ

### ЖАЛҒЫЗСЫРАУДЫҢ ДА АТҚАРАР ФУНКЦИЯСЫ БАР

Жанатбектің он жыл бойы араласқан үш жақын досы болды, олар үшеуі де бір үйде тұрды. Кейін отбасы жағдайына байланысты ол басқа елге көшіп кетті. Жақын достарымен телефон, электрондық пошта және әлеуметтік желі арқылы байланысын үзбесе де, ол мектепте немесе бос уақытта араласатын адам іздеді. Және ең бастысы – ол өзін жақын танитын достарын сағынды. Жаңа ортадағы алғашқы айда Жанатбектің ешқайда шыққысы да, ештеңе істегісі де келген жоқ. Мұңға батып, жүдеп-жадаған ол артта қалғанның бәрін, әсіресе достарын қатты сағынды. Мектептегі оқу басталғанда, ол өзіне жылы қабақ танытқан балалармен танысты, бірақ әлде де біреумен етене араласып кететіндей күйде емес еді. Сонда да ол талпыныс жасап жүрді. Жаңа ортаға сіңісіп, қасындағы адамдармен араласа алатынын ұғыну үшін Жанатбекке екі жыл уақыт қажет болды, ал жақсы дос табу үшін ол алдымен өз сезімдерін бұрынғы достармен салыстырмауды үйренді. Ол колледжге барған кезде мұның бәрін қайтадан бастау керек болатынын түсінді, әрі ол кезде ұзақ мерзімді жақын достықты қалыптастыру үшін ұзақ уақыт керек екенін де жақсы білді.

Жалғыз болған кезінде эмоциялардың қандай да бір функцияны атқаратынын ойлауың екіталай. Сонда, жалғыздық азабының да белгілі бір мақсаты болуы мүмкін бе? Егер бұл эмоцияның нені сезіп, нені ойлауға мәжбүрлейтініне ой жүгіртсек, онда Жанатбек сияқты сен де эмоцияларың қарым-қатынастарыңның жақын болу қажеттіктің сай емес екенін ескертіп жатқанын ұғынасың. Одан бөлек, жалғызсырау сені осы күйді жеңілдету үшін қолға аларлық шараларды іске асыруға ынталандыруды көздейді, алайда, белгілі бір эмоцияны сезінгенде қандай әрекет жасайтының өзіңе байланысты. Кейде жалғызсырауды депрессиямен салыстырып жатады, оның симптомдарының арасында



қайғыру, іс-әрекетке мойның жар бермеу, өмірге араласуға зауқын болмау сияқты сезімдер бар. Мұның себебі кейде жалғызсырап жүрген адам өзін осы жағдайды өзгертуге қауқарсыз сезінеді.

Романтикалық қарым-қатынастарың, көп туған-туысың мен дос-жараның болса да жалғызсырауың мүмкін. Тұлғааралық қатынасты қажет етіп, оны қаласаң және оның жетіспейтінін мойындасаң, сен жалғызсырау эмоциясына батуың мүмкін. Эмоциялар белгілі бір оқиғамен немесе түрткімен қоздырылған кезде бірден сезіледі. Тәмам болған маңызды бір қарым-қатынасың туралы ойланғанда, қазіргі қарым-қатынастарың эмоциялық тұрғыда сені қанағаттандырмайтынын түсінгенде, сүйікті адамыңды жоғалтқанда, өмірлік жағдайларға байланысты әлеуметтік қарым-қатынастарың өзгеріске ұшырағанда немесе басқалар сенің жан дүниенді білмейтінін не түсінбейтінін мойындағаныңда жалғызсырау сезіміне ұшырайсың.

Жалғызсырау сезіміне душар болған адамның жалпы белгілері мен ерекшеліктерін жақсырақ түсіну үшін психологтар жалғыз адамның негізгі сезімдері, ойлары мен мінез-құлқының жалпы профилін жасады (Horowitz, French, & Anderson, 1982). Тек тұлғааралық қана болатын бұл ерекшеліктер мына белгілерді қамтиды: өзін басқалардан оқшау сезіну, басқаларға ұнамаймын деп ойлау, сырттағы іс-әрекеттен шеттетілдім деп ойлау, өзін кемшін сезіну және басқалармен достық қатынасты қалай құруды білмеу. Ғалымдардың басқа бір тобы жалғызсырау кейбір жеке тұлғалық ерекшеліктерге байланысты деген шешімге келді, олардың қатарында: ұялшақтық, өз-өзін төмен санау, жатсыну, әлемнің әділетті еместігіне сенімді болу, сондай-ақ, басқарудың сыртқы локусын ұстану – яғни, өмірдегі оқиғалар мен шешімдер адамның өзіне емес, басқаларға немесе кездейсоқ жайттарға тәуелді деп сену (Jones, Freeman, & Goswick, 1981).

Типтік жалғызсыраудың ортақ белгілері – өзін қор санау және қауқарсыз сезіну. Мұндай жағдайда жалғызсыраған адам қарым-қатынас құру үшін лайықты әрекет жасауға қабілетсіз, ол тиімді әлеуметтік дағдыларды дұрыс пайдалана алмайды. Кей зерттеушілердің айтуынша, жалғызсырау – өте күшті эмоция, себебі жалғызсыраған адам тым сезімтал келеді, сондықтан ол басқалардың өзін кері итеруін тым ауыр



қабылдауы мүмкін (Weiss, 1973). Достық қарым-қатынасқа келгенде жалғыз адамның үміті тым жоғары болуы мүмкін, сондықтан басқалар оның үдесінен шыға алмай жатады (Jones et al., 1981). Оған қоса, кейбір адамдар жалғызсыраған кісінің күмәндануын әлеуметтік ара-қатынас құруға селқостығы немесе жаттануы ретінде қабылдауы ықтимал (Jones et al., 1981).

Жалғызсырау мәнсіздік сезіміз туғызады, сондықтан “біреу мені шындап таныса ғой” деп армандайсың. Достарың жоқ болса, онда бәлкім, осы мәнсіздіктен құтқаратын бір адамның пайда болуын қалайсың. Дегенмен, жалғызсырау шынайы жағдаймен байланысты емес, себебі сансыз көп досың болса да жалғызсырай беруің мүмкін, себебі бұл қатынастар уақытша, мәнсіз немесе сен үшін қадірсіз болуы ықтимал. Осылайша, достарың көп болса да, немесе кісі толы бөлмеде отырсаң да, өзінді жалғыз сезіне беруің мүмкін.

### **ЖАЛҒЫЗСЫРАУДАН КЕЙІН ҚАЛЫПҚА КЕЛУ**

Адамдар басқалармен байланыста болуға мұқтаж, әрі біртүрлі көрінгенімен, миың саған дос табуға талпынып жатуы мүмкін. Ғалымдар жақын арада қарым-қатынастарын үзген адамдарды зерттеп, олардың осы қатынасты қайта іздеп, қоғамдық ортада белгілі бір мінез-құлық көрсететінін анықтады (DeWall, Maner, & Rouby, 2009). Зерттеуге қатысқандар жай ашулы кісілерге қарағанда, өздеріне күле қарағандарға көбірек зейін бөліп, сол арқылы эмоциялық қатынас пен өздерін қабыл алатын адамдарды іздеген. Ғалымдар қоғамдық оқшаулану қаупін сезген адамдар өздерін қабылдайтындарды табуға ерекше ықыласты болып, өздеріне достық шырай білдіретін бет-жүздерді іздеумен болады деген тұжырымға келді (DeWall et al., 2009).

Бұл зерттеу адам үшін басқалармен қарым-қатынаста болудың маңызды екенін дәлелдеп, миымыздың дос табу жолында қандай эволюция кезеңдерінен өткенін көрсетіп берді.

Егер жалғыз болсаң, біреудің қасыңда болып, саған дос болғанын қалайсыз. Алайда жалғызсыраудың құтылудың ең шапшаң жолы – бірінші қадам жасау. Өз-өзінді ашу, қоғамдық тәуекелдерге бару,

табандылық таныту және басқаларға қайырымды болу – жалғыздықты жеңудің пайдалы амалдары (Davis & Franzoi, 1986). Басқалардың өзінді жағымды бағалағанына көз жеткізу үшін жалтақтай беру өз-өзінді мүжуге және сезімталдықтың артуына себеп болуы мүмкін. Қоғамдық өзара әрекеттесуде басқалардың қажеттіліктерін есте сақтаған маңызды. Мұны жасөспірімдердің жалғыздығы мен өз-өзін аша білуін зерттеген ғалымдар ұсынған (Davis & Franzoi, 1986). Бұл зерттеушілер өзін туралы әңгімелеу және басқа адамның сенің айтқаныңа беретін жауабын тыңдау жалғыздық сезімін бәсеңдетуге көмектесуі мүмкін деген болжам жасайды.

### **ОҢАША БОЛУ МЕН ЖАЛҒЫЗДЫҚ**

Оңаша болудың жалғыздықтан айырмасы бар. Екеуі біраз байланысты болғанымен, қасыңда ешкім болмаса, осы екеуін де сезінуің мүмкін. Оңаша өткізетін уақытың жалғыздыққа ұқсамайды. Көп адам оңаша жалғыз болуды ойлануға, шығармашылықпен айналысуға, демалуға немесе уақытты басқалардан аулақ өткізудің тамаша мүмкіндігі ретінде қабылдайды. Кей адамдар жалғыз қалғанда қорқу немесе алаңдау сезімдеріне бой алдырады, бірақ бұл – жалғызсыраудан да, әлеуметтік әрекет кезінде пайда болатын алаңдау сезімінен арылу үшін жалғыздыққа әдейі ұмтылудан да бөлек нәрсе.

### **ЖАЛҒЫЗСЫРАУ КӨҢІЛ КҮЙІ**

Жалғызсырау көңіл күйі ұзаққа созылған мұңаюға ұқсайды, бірақ оның нақты бір нысанасы бар; бұл – өміріңде өзара қамқорлық пен терең түсіністік екіжақты сезілетін серігіңнің жоқтығынан туатын мұң. Эмоция көңіл-күйді анықтайтын ұзаққа созылатын эмоциялық күйден өзгеше. Осыған қарамастан, ұзаққа созылған жалғызсырау өзінді “депрессиядамын” деген тұжырымға алып келуі мүмкін, алайда депрессияның жалғызсыраудан бірнеше айырмашылығы бар. Депрессиядағылармен салыстырғанда жалғызсыраған адамдар қарым-қатынасы жоқ кездегі сезімдеріне көбірек ден қояды (Anderson, Horowitz, and French, 1983). Алайда жалғызсырағандар да, депрессиядағы адамдар да басқалармен арада көңіл толарлық қарым-қатынас құра алмағаны

үшін өздерін немесе өз қабілеттерін айыптауға бейім тұрады (Anderson et al., 1983).

## **БІРЕУГЕ ЖАҚЫН БОЛУҒА МҰҚТАЖДЫҚ**

Түрлі мәдениеттерде адамдарда біреуге жақын болуға деген мұқтаждық болады, ал олардың эмоциялары мен мінез-құлқы осы мұқтаждықты қанағаттандыруға бағытталады (Baumeister & Leary, 1995). Әлеуметтік қатынастарды бұзуға қарағанда оларды ұстап тұруға әлдеқайда көп күш жұмсалады. Ешбір мәні жоқ қарапайым қарым-қатынас арқылы жалғызсырау сезімінен құтыла алмайсыз, дегенмен жеке байланыс – басқа адаммен тығыз қарым-қатынас орнатудағы маңызды қадам.

Колледж студенттеріне жүргізілген зерттеу жалғызсырау сезімі төмен адамдардың өздері және өз сезімдері жайлы құлшыныспен айтатынын және өздері туралы мәліметтер бергенде басқаларға деген жақындықты сезуге ынталы болатынын көрсетті (Davis & Franzoi, 1986). Демек, басқа адамнан өзің жайлы көбірек білу мүмкіндігінің арқасында өзіңді өзге кісіге жақынырақ сезінесің және жалғызсырау сезімінен құтыласың.

### **Жалғызсырау: сен үшін оның мәні не?**

Барлық басқа эмоциялар сияқты, жалғызсырау да белгілі бір түсінік қалыптастырады, сондықтан басқалардың бәрінің қажеттіліктері толық қанағаттандырылған немесе өзіңе лайық қарым-қатынастың жоқтығынан жалғызсырап жүргеніңде өзгелер өз серіктерінің жанында рахаттанып жүр деген тұжырымға итермелеуі мүмкін. Кейде біреумен жақын болуға деген зарығу сезімі ешқашан бітпейтіндей болып көрінуі мүмкін. Жалғыз адамдардың өздерін не себепті қалаулы да, сүйікті де емес, қажетсіз, лайықсыз, сенімсіз, тастанды бейшара сезінетіні түсінікті де. Басқалармен байланысқа түсу арқылы өз бағанды сезінесің, сол себепті жалғызсырау эмоциясына берілген кезде, бұл жағдайға өзіңді кінәлі санасаң да, оның мәнін түсінуге талпынасың. Жалғызсырау сезімі кезінде тек өзіңді кінәлау – ең оңтайлы жол көрінуі мүмкін, бірақ осы ойларыңды “мұны өзгерту қолымнан келеді” деген идеяға

алмастыру осындай жалғызсырау күйіңнен шығуға жол ашады.

Кімді ұнататының, қандай ақымақ қылық істеп жүргенің, тіпті мектепте қандай пәндерден қиналатының сияқты жеке құпияларыңды айтып, өзің туралы сөйлесу, басқалармен пікір алмасу – жалғызсыраудан құтылуға ұмтылу әрекеті саналады. Яғни, қасыңда отырған, кезекте қатар тұрған адамға бірдеңе айтуың керек. Иә, бұл біраз тәуекелді қажет етеді, бірақ жалғыздықтан құтылу үшін біреудің келіп сөйлегенін күтіп тұрмай, өзің сөз бастауың керек болады.

Өзің сенім артатын, ешкімге айтпаған жеке құпияларыңмен бөлісетін жақыныңды табу қажеттілігі болса, онда сол адаммен құпияларыңды бөлісе отырып, оған сенім артып, өзіңді жақын тарта бастайсың, бұл сені жалғызсырау сезімінен құтқарады. Оған қоса, зерттеушілердің айтуынша, бар сырыңды ашпасаң да, отбасыңның мүшелерімен жылы да жақын қарым-қатынас орнату да жалғызсырау сезімінен құтылуға жәрдемдеседі (Davis & Franzoi, 1986).

---

## ТҮЙІН ЖӘНЕ ҚОРЫТЫНДЫ

Жалғызсырау сені өз қарым-қатынастарың біреуге жақын болу қажеттілігіңді қанағаттандырмайтынын ескертеді, әрі романтикалық қарым-қатынасың, ағайын-туысың, көп досың болса да мұндай сезімге душар болуың мүмкін. Нәтижесінде, жалғызсырау сені осы сезімді жеңілдетуге қатысты шаралар қолдануға ынталандырады.

Жалғызсыраған адамдар өздерін кем санап, шарасыз күйге түсуге бейім болады. Оңашалану мен жалғызсырау екеуі екі басқа, сенде бұл сезімдердің бірі болса, екіншісі болмауы мүмкін. Адамдар оңашалануға немесе уақытын басқалардан аулақ өткізуге түрлі себептермен мұқтаж болады. Ұзақ уақыт жалғыздық сені “депрессия дертіне шалдықтым” деген ойға жетелейді, алайда депрессия – жалғыздықтан өзгеше сезім. Басқа адаммен жеке де мәнді қарым-қатынас құра білу – басқа адаммен тығыз қарым-қатынас құру барысындағы маңызды қадам.

## ЖАЛҒЫЗСЫРАУДЫҢ ДА АТҚАРАР ФУНКЦИЯСЫ БАР

Жалғызсырағанда ой бөлісіп, ақыл қосатын жақын адам болса деп үміттенесің. Бәлкім үміттену деген күрделі мәселе туралы көбірек білгің келетін шығар. Олай болса, келесі тараудың пәні де сол – үміт.

## 9-ТАРАУ

### ҮМІТІҢДІ ҮЗБЕ

Талғат сүйікті тобының концертіне барғысы келді, әрі көңілі ауып жүрген қыз – Аружан да бұл топты көруге аса құмар екенін біледі. Бірақ билеттердің бәрі сатылып кеткен. Досы Талғатқа “бір кісіде сатылатын екі билеті болуы мүмкін” деген хабарлама жіберген соң ол осы билеттерді сатып аламын (және Аружанмен жолығамын) деп үміттенді. Бар ойы қайтсе де Аружанмен концертке болған Талғаттың көңіл-күйі көтерілді. Ол “билет болмай қалуы мүмкін-ау” деген ойды мүлде ысырып тастап, Аружанға хабарласпақ болып телефонды қолына алды.

Қалау мен оптимизм секілді, үміт те алда болатын нәрсе, мақсат немесе келешек жағдайға байланысты позитивті көңіл-күй тудырады. Мұндай уақытқа менталды саяхат сенің ішкі жай-күйіңе ықпал етіп, қазіргі мінез-құлқың мен сезімдеріңді өзгертеді. Үміт болашақ мүмкіндіктерге үлкен сенім артуға итермелейді де, сен де Талғат сияқты, болуы мүмкін-ау деген ықтимал жағдайларды толық қарастыра алмай қаласың.

Үміт – нағыз эмоция ма, әлде рефлексивті эмоцияға тән табиғилығы, қарқындылығы аз, бірақ белгілі бір көңіл-күйді, ұзаққа созылатын аффектіні тудыратын, яки, өмірге деген көзқарасты қалыптасыруға қабілетті ой ма деген пікірталас бар. Алайда, жалпы эмоциялық әсерлер сияқты, белгілі бір жайтқа байланысты үміттің оянуы физиологиялық және когнитивті реакция тудырады, ал бұл жағымды нәрсені күту сезіміне алып келеді. Үміттің эмоциялық өзегі де сенің ой-пайымыңа және шешім қабылдауыңа ықпал ету арқылы қалаған нәтижеге ден қоя отырып, өз бетіңше әрекет етуіңе көмектесіп, жағдайды жақсартуға

бағытталған әрекеттерге ынталандырады (Averill, 1994; Bruinininks & Malle, 2005; Lazarus, 1999).

## **НЕДЕН ҮМІТТЕНЕМІЗ?**

Жақсы нәтижеге үміттену ойлау жүйеңнің маңызды құрамдас бөлігіне айналатынын дәлелдейтін жағдайлар көп. Жарыста жеңуге, науқас кісінің жазылуына немесе Талғат сияқты концертке билет тауып, әрі қарай романтикалық қарым-қатынас бастауға үміттенуің мүмкін. Шын мәнінде, жан және тән саулығыңа уайымдағаның сияқты, ұнатқан қызбен жүруге деген үміт те сен үшін пайдалы. Ғашықтық сені күйзелістерге қатысты белгілі бір физиологиялық реакциялардан қорғап, денсаулығыңның жақсаруына ықпал етеді (Schneiderman, Zilberstein-Kra, Leckman, & Feldman, 2011). Адамдар өздерінің аман-саулықтары үшін қарым-қатынастан үміттенуі мүмкін, әрі бұл – біздің биологиялық табиғатымыздың бір бөлігі.

## **ҮМІТ, ҚАЛАУ ЖӘНЕ ОПТИМИЗМ**

Үміт жағымды бір нәрсенің іске асуын тілеу және қалау ретінде қабылданады. Алайда, қалаудан ерекшелігі, кей адамдар үміттенуді еш кедергіге қарамай, жағдай оңынан шешіледі деп күту ретінде түсінеді, яғни, бірдеңеге үміттену бір жағдайдың орындалғанынан гөрі, іске аспай қалуына байланысты қынжылу идеясымен байланысты сияқты қабылдайды (Bruininks & Малле, 2005). Үмітке ұқсас тағы бір күй – оптимизм, әрі осы екі сөзді жиі алмастыра қолданады. Алай мұнда нақты бір айырмашылық бар: үміт нақты жағдай мен күтілетін нәтиженің болуын – яғни, сенің нақты бір нәрсеге үміттенуіңді білдіреді, ал оптимизм – жалпылама көзқарас (Averill, 1994; Bruininks & Malle, 2005). Оптимизм белгілі бір нәтижені сенімді түрде күту, ал үміт теріс нәтиженің де болу мүмкіндігін жоққа шығармайды (Lazarus, 1999).

## **ҮМІТ ЖӘНЕ ПЛАЦЕБО ӘСЕРІ**

Үміттің нақты бір нәтижемен байланысты екенін ескере отырып, мынадай сұрақ қоямыз: үміт кейбір жағдайларда істің барысына

немесе, тым болмаса, нәтижені қалай қабылдайтынымызға расымен де әсер ете ала ма? Мысалы, дүкендегі сатушының сөзіне сеніп, белгілі бір тағамдық қоспа бойыңа қуат беретініне үміттенетін болсаң, қоспаның өзі мен оған қатысты үмітіңнің қайсысы бойыңа қуат беруге үлес қосар екен? Дәрі-дәрмекке қатысты жүргізілген зерттеулерде де осындай сауалдар қойылып жатады. Дәрінің физикалық әсерін психологиялық, әлеуметтік және нейробиологиялық сияқты ықпалдардан ажыратып алу үшін дәрілік заттың клиникалық сыналуын, әдетте плацебо деп аталатын белсені емес нәрсемен салыстырады.

Кейбір антидепрессанттарды зерттеу плацебоға ұқсас әсердің барын көрсетті, бұл әсіресе дәріні емделу үшін ішіп жатырмын деп ойлайтындарға оның жанама әсеріне қатысты пікір қалыптастыру үшін оңтайлы (Benedetti, Mayberg, Пари, Stohler, & C Zubieta, 2005). Бұл мұндай дәрілер депрессияға шалдыққандарға көмектеспейді деген сөз емес, бірақ адамның ерекшелігі мен мінез-құлқына қатысты оптимизм немесе үміт сияқты ықпалдар көңіл-күйдің жақсаруына әсер етуі әбден мүмкін. Мысалы, шынайы дәрілік зат немесе плацебо болсын, сауығудан үміті жоқ адамдармен салыстырғанда жақсылықтың үміті жоғары науқастардың ми бөліктерінде ерекше белсенілік байқалған (Benedetti et al., 2005). Плацебоньң әсері өте күрделі, сол себепті зерттеушілер оны психологиялық және нейробиологиялық тұрғыда, соның ішінде үміттің әсері тұрғысынан түсіндіреді.

## ҮМІТ ЖӘНЕ ОЙ

Күдікті ойлар санаңды қанша торласа да, үмітпен бірге бақытты боламын деген болжам да ойыңда тұрады. Болашаққа үмітпен қарай отырып, не болатынын, қандай жетістікке жететініңді, кім болатыныңды елестеткен позитивті ойлар өзіңе деген көзқарасыңды өзгертеді. Сонымен қатар, үміт нақты бір мақсатқа жету жолындағы қиындықтарды жеңуге жәрдемдеседі. Әлденеден үміттенген кездегі ойлау амалың мақсаттарыңа жетуге, қиындықтарды жеңуге көмектесетін жасампаз идеялар туындатуға қажетті ынта-жігер сыйлай алады.



Үміт ойынды өзгерте алады, бірақ ол ойлауға да көмектесе ала ма? Жағымды эмоциялар мәселелерді шешу мен ойлаудағы икемділікпен байланысты. Көп адам тың ой келіп, шығармашылық шабыты оянатын күннің бір уақыты болады деп ойлайды. Олай болса, ең қолайсыз сәттерде үміт саған көмектесе ала ма? Үміт адамдарды жағымды нәтижелерге ұмтылуға итермелейтіндіктен, ғалымдар “үміттену адамдардың өнімділігіне әсер ете ала ма?” деген сұраққа жауап іздеді (Cavanaugh, Cutright, Luce, & Bettman, 2011). Зерттеушілер тың ойлау және креативті әрі шығармашыл болу тұрғысынан тәуліктің қатысушыларға ең қолайсыз уақытын таңдады. Нәтижесінде ғалымдар үміт адамдардың ширақ ойлауға қолайсыз уақыттағы қиялы мен менталды зерделеу қабілетін арттырып, белгілі бір интеллектуалды тапсырмаларды орындауға көмектесетінін дәлелдеді. Ғалымдар жағымды эмоциялар жақсы әрекетке ынталандырып, адамның өз дағдыларын дұрыс қолдануына жәрдемдеседі деген тұжырымға келді. Демек, бойда қуатың таусылып, ойлауға немесе қиялдауға аса қолайлы емес кезде жағымды ойлап, үміттену айтарлықтай көмектесе алады. Үміт пен позитив тапсырмаңызға ден қойып, оны орындап шығуға қажетті қуат-күш береді. Сондықтан жазайын деп отырған бақылау жұмысынан қандай жақсы баға алатыныңды ойла немесе, жазуға кіріспес бұрын бір сәт тауып, осы демалысқа жоспарлап отырған қызықты нәрселерді елестетіп көр.

## **ҮМІТІҢ ҮЗІЛСЕ...**

Шындықты мойындаған кезде үмітің үзілетін кездер болады. Қазіргі нақты жағдайға керісінше, алда болады-ау деген нәрсе туралы көп ойлансаң, үмітің ақталмай, құлазып қалуың мүмкін. Кейде адамдар шын жеңілгенін мойындамау үшін өз ойын алдауға тырысып жатады. Бәлкім, көңіл қалуды мойындамаудың бірден-бір себебі – үміттің үзілгені болар. Яғни, қалаған нәрсеңнің жоқ екенін, оған қол жеткізе алмағаныңды әрі ешқашан қол жеткізе алмайтыныңды мойындау керек болады. Оның орнына біреуге ашулануың мүмкін, себебі бұл – түңілуден оңайырақ нәрсе. Түңілу қалаған нәрсеңнің жоқ екендігін мойындауға мәжбүрлейді, сондықтан, мұңға батқанша, ашу-ызамен қарсы әрекет жасау жеңілдеу болып көрінеді. Өз пікіріңше, ерегескен

ашу-ыза болуы мүмкін деген нәрсеге әрі қарай үміттенуге жол ашады.

Қарым-қатынасқа келгенде, кейде үмітті үзбеуге қарағанда одан бас тарту психологиялық тұрғыда әлдеқайда тиімдірек. Әсіресе достық немесе махаббат мәселелеріне келгенде түңілу жалғыздыққа, айрылысуға және жоғалтуға ұқсас болады (Izard, 1991). Үміт үзу қиын, себебі бұл – қарым-қатынаста өзің күткен нәрсеге қол жеткізбегеніңді білдіреді.

Сонымен бірге, мақсатыңа шынымен жету үшін назарыңды маңызды нәрсеге аудару қажет болған кездерде үміт үзу өте конструктивті әрі позитивті болуы мүмкін. Егер нақты бір мақсатқа жетуге бел буып, алайда көп кедергіге тап болып жатсаң, қолға алған амалың ең оңтайлы ма, әлде мақсатыңа жетудің өзің байқамаған басқа да жолдары бар ма деген сұрақты қарастыруың қажет. Біздің мәдениетте табысқа жетуден үміттің тым аздығына қарамастан, қайсарлық танытып, жеңіске жеткендерге ерекше құрмет көрсетіледі. Сонымен бірге, үмітті үзіп, қауқарсыздығыңды мойындауға батылың жетіп жатса, жаңа үмітпен басқа бір мақсатыңа ұмтыла аласың.

### **Үміт: сен үшін оның мәні не?**

Үміт алда болатын жағымды жайттарды армандау болғандықтан, мотивация қағидаларының көбі кісіні қалаған нәрсесін көз алдына елестетуге, оң нәтижелерге жеткені туралы қиялдауға шақырады, сонда олардың әрекеттері бейсаналы түрде осыны шындыққа айналдыруға бағытталады. Біз жасайтын әрекеттердің көбі бейсаналы түрде өңделетін болғандықтан, үміттің жағымды әсерлерін қолданудың қарапайым жолдары бар. Демек, ұйқыға кетер алдында мақсаттарың мен оған қатысты әрекеттеріңді ой елегінен өткіз немесе, тіпті, жасайтын істеріңнің тізімін қара. Бұл өте пайдалы, себебі, миың келешек оқиғаларды саналы түрде қабылдауға өте қабілетті, әрі ол мақсаттарыңның орындалуы жолында бейсаналы түрде жұмыс жасайды. Үмітің бар болса да, оны білдірмеуге тырысатын адам болуың мүмкін, себебі ақталмаған үміт түңілуге әкелуі ықтимал. Дегенмен, санаңда үміт оты жанған болса, кемінде оны және одан өрбитін жақсы сезімдерді іштей сезінесің. Түңілуден қорғану үшін ғана осындай тамаша сезімдермен қоштасуға асықпассың деген үміттемін. Одан гөрі, түңілуге басқаша көзбен қарап, одан қорықпаудың амалын жаса.

Іс насырға шауып, жағдай өзің үміттенгендей болмай шыққан кезде байсалдылық танытудың амалдарын іздеу сені әлдеқайда жақсырақ қорғай алады. Бұл амалдар, мысалы, мынадай болуы мүмкін: осы жағдайдан нені үйренгеніңді және осы тәжірибені келешекте қалай қолдануға болатыны туралы ойлау; қол жеткізуге болатын әлдене үшін жаңа жоспар құру және жаңа мақсатыңа жету үшін не қстейтініңді ойластыру; нәтиженің қандай болғанына қарамастан, өзіңе жағымды көзқараспен қарау арқылы өзің жайлы ой-пікірің мен жағдайдың нәтижесін ажырата білу; өзіңді мақтан тұтуға септесу үшін өзіңді жетілдіру жолдарын табу.

---

## **ТҮЙІН ЖӘНЕ ҚОРЫТЫНДЫ**

Үміт алда болатын жағдайға немесе мақсатыңа қатысты жағымды көңіл-күй тудырады. Үміт дегеніміз нақты бір эмоция ма, әлде белгілі бір көңіл-күйді тудыратын ой ма деген пікірталас бар. Алайда, эмоциялар сияқты, белгілі бір жағдайдың нәтижесінде үміттің оянуы физиологиялық және танымдық реакцияны тудырады. Әлденеден үміттенген кездегі ойлау амалың мақсаттарыңа жетуге, қиындықтарды жеңуге көмектесетін жасампаз идеялар туындатуға қажетті ынта-жігер сыйлай алады. Демек, үміт сенің ой-пайымыңа, шешім қабылдауыңа және өзіңе деген сеніміңе әсер етуге қауқарлы. Үміт қалау және оптимизмге ұқсас. Бұл ұғымдар бір-бірінен өзгеше болса да, өзара алмастыруға болатын түсініктер ретінде қолданылады.

Шындықты мойындаған кезде үмітің үзілетін кездер болады. Түңілу дегеніміз – ақталмаған үмітке байланысты мұңға бату, дегенмен үмітті ұзу мақсатыңа жету үшін назарыңды басқа нәрсеге аударуға көмектеседі. Десек те, әсіресе қайғымен, немесе бұзылған қарым-қатынаспен байланысты болғанда мұң қиын эмоция болуы мүмкін. Бәлкім, алдағы тарауда қарастырылатын мұң тақырыбын түсініп алсаң, келесі жолы мұңға батқанда оның жақсы жақтарын біліп отырасың.

## 10- ТАРАУ

### ҚАЙҒЫ ЖӘНЕ ЖАУАПСЫЗ МАХАББАТ

Әсет өз отбасының бір мүшесіндей болып кеткен иті – Хоукті он жыл бойы асырап, қатты бауыр басты. Хоук Әсеттің төсегінің жанында ұйықтайтын, ал Әсет пен оның әкесі Хоуктың күтіміне жауапты еді. Хоук әлдебір аурудан өлгенде күллі отбасы, әсіресе Әсет пен әкесі қатты қайғырды. Бұл жағдайдан бейхабар достары Лиустен Хоук туралы сұрағанда, итінің аурып қалғанын айтқанымен, жүрегін жегідей жеген қайғысымен бөлісе қоймады. Әсет түнімен дөңбекшіп шығатын, бірнеше апта бойы түн жарымында оянып алып, «төсегімнің жанында Хоук ұйықтап жатқан жоқ па екен?» деп аласұра іздеумен болды. Өңі сынық болса да, Әсет ешкімге тіс жарып ештеңе дей қоймады. Қайғы-мұңы сейілмеген соң Әсет психологқа Хоук жайлы, итінің өлімі қабырғасын қайыстырып кеткенін, жүрегіндегі ауыр сезімнен оңай арыла алмайтынын айтты. Психолог Әсетке қайғыны ұмытуға тырыспай, Хоукты есте тұтып, мысалы, итінің фотосуреттер коллажын жасап, ол жайлы өлең жазып, итінің ең бір жақсы мінез-құлықтарын тізіп шығып, оны өзгелерге әңгімелеп беруді ұсынды.

Қайғы – өзің бағалайтын немесе бағалаған әлдекімнен не болмаса әлденеден айырылып қалғандағы жан күйзелісі. Қайғы әлденені немесе әлдекімді ұмытуға емес, оны есте сақтауға көмектеседі. Басыңнан өткен жағдайды елеп-екшеп, ой таразысына саласың, жан дүниенің үңіліп, қайғыңа мойынсұнасың (Izard, 1977; Lazarus, 1991). Демек, мұңға бату жоғалтқаныңның бағасын білуге, мақсатың бен амалыңды қайта қарауға көмектеседі.

Қайғырған адамның жан дүниесі босап қалғандай болады. Көңілің қалды ма, алде қымбатыңды жоғалтып алдың ба – бәрі жадында сақтаулы. Қайғың – өз-өзіңді алдап, қанша жоққа шығаруға тырысқаныңмен де өлгендер қайта келмейтінін ұғындырады. Мұңға толы

жанарың жаныңның тыныштық іздегенін жалпақ жұртқа жария етіп тұрады (Ekman, 2003).

Өзің мен өзгелер туралы ойыңа да қайғы қатты әсер етеді. Мұңға бату – сенімді азайтатынын зерттеу нәтижесі көрсетіп берді (Schwarz, 1990). Өзге бір зерттеу нәтижесіне сенсек, қайғыдан арыла алмаудың соңы «Мен кімін?» деген, жанға батарлық, ауыр сауалға жауап іздеуге жетелейді екен (Henretty, Levitt, & Mathews, 2008).

Мұңға батқан жан әрдайым өзін шаршап жүргендей сезінеді, бастаған ісін аяқтауға күш-жігері жетпейтіндей, анық қадам жасай алмайтындай әрі-сәрі күй кешеді. Тағы бір зерттеу нәтижесі мынандай: мұңлы көңіл-күй зейін, есте сақтау, мәселелерді шешу, вербалды ойлау немесе ақыл-ой мен көп тапсырманы қатар орындау сияқты когнитивті үдерістерге әсер етпейді екен (Cherpenik, Cornew, & Farah, 2007). Дегенмен, зерттеу нәтижелерінен білетініміздей, мұң мен мұңды көңіл күй адамның бет-жүзіндегі эмоцияларды дәл көрсетуге, эмоцияларға қатысты сөздерді еске түсіруге кесірін тигізеді. Сол себепті мұңая қалсаңыз, эмоциясыз, автоматты түрде орындайтын жұмыстарды атқарған жөн.

## ҚАЙҒЫ ЖӘНЕ ДЕПРЕССИЯ

Адамдар осы екі сөзді қатар қолданғанымен, қайғы мен депрессия ұқсас емес. Әлдекімнен не болмаса әлденеден айырылып қалған соң пайда болатынына қарамастан, қайғы мен депрессия бір-бірінен біраз ерекшеленеді (Izard, 1991). Депрессия ұзаққа созылады және кінә, ұят немесе ашу сияқты басқа да эмоцияларды қамтуы мүмкін. Адамның депрессияға ұшырауының себебі белгісіз. Ал қайғының себебі белгілі: нақты бір адам мен жағдайдың себебіне орай қайғырасың. Депрессияның биологиялық, генетикалық, психологиялық және әлеуметтік-мәдени теориясы өте көп. Қайғы – табиғи және қалыпты эмоциялар жиынтығы. Ал депрессияда эмоцияларыңды басқара алмайсың.

## ҚАЙҒЫ МЕН ҚАСІРЕТ

Қасірет – қайғыдан ауырлау сезім. Жақыныңнан айрылып қалғанда немесе өмірдегі белгілі бір жағдайларға байланысты қайғыруың мүмкін. Қайғыға қарағанда қасірет ұзағырақ уақытқа созылады. Айналаңа деген көзқарасыңды қасірет көбірек өзгертеді. Қайғы мен жан азабы азадан кейінгі күйзеліс. Қасірет эмоция емес, оны азапқа төзу деп атағанымыз жөн шығар (Lazarus, 1999). Қайғырған кезде үмітсіздік пен мойынсұну сезімі қатар жүреді. Ал қасірет шеккенде қарсылық сезімі көбірек байқалады (Ekman, 2003).

Аза тұту – қаза тапқан адамыңның жоқ екеніне көндігу. Аза тұту туралы теория өте көп. Өткен ғасырдың басында Фрейд (1917–1961) қарым-қатынасты үзгеннен кейінгі жағдайдан оңалу үшін адам жақсы көрген жанмен арадағы эмоциялық байланыстарды жайлап ұмытып, күш-қуатын басқа нәрселерге жұмсауы қажет деген еді. Фрейдтің «қайғы – уақыт өте ұмытылуға тиіс» деген ойымен көбі келісіп, ауыр қаза туралы кейінгі теорияларға негіз болды. Ауыр қазадан не болмаса ажырасудан кейінгі ауыр жағдайдан өз-өзіңе келу үшін еңбек ету керек десе де, Фрейд сүйікті адамыңды жоғалтқандағы қайғы өміріңнің соңына дейін жалғасуы мүмкін екенін де түсінді.

Өткен ғасырда (1963) құштарлыққа қатысты теорияларды ұсынған Джон Боулби былай дейді. Бала сүйікті затынан айырылғанда немесе айырыларда жылап, жармасып және іздеп кететіні сияқты реакциялар қатты қайғырған ересек адамдарда да байқалады екен. Боулбидің айтуынша, сүйікті адамыңмен арадағы байланысты қалпына келтіруге тырысқанда, сондай-ақ, басқалардың қамқорлығына, қолдауына және қорғауына ие болғың келгенде осындай реакция байқалады.

Қайғы бірнеше кезеңнен тұрады деген ой Элизабет Кублер-Росстың (1969) тұжырымдамасына негізделген. Бұл тұжырым әуел баста өлім аузында жатқан адамның бастан өткеретін кезеңдеріне қатысты айтылған еді. Бұл кезеңдер: жоққа шығару, ашу-ыза, саудаласу, депрессия және мойынсұну деп аталады. Аза тұтуға келсек, мұнда да бірнеше кезең бар: бастапқы шок; шынымен ол адамнан айырылғаныңды мойындап, мойынсұну; қайғыдан арыла алмасаң да, әрі қарай өмір сүру; сондай-

ақ, ауыр қайғының әсерінен жоғалтып ала жаздаған сеніміңді қалпына келтіру. Кублер-Росс адамдар осы кезеңдерден өту арқылы эмоциялық және психологиялық денсаулығын қалпына келтіреді дейді.

Өкінішке қарай, Кублер-Росстың еңбегіне негізделген кезеңдік теорияларға ұқсас эмоциялық естеліктер ұдайы байқалатынын ескере бермейді. Жақыныңды жоқтап, қайғы-мұңнан арыла алмасаң, аза тұту кезеңдерінен дұрыс өтпеген деп қате байлам жасайды. Аза тұтқан, қайғырған адамдар біз жоғарыда санамалаған кезеңдерден толық өте ме? Аза тұтуға байланысты когнитивті, табиғи, тұлғааралық және эмоционалды факторлар барын бәрі біледі. Қайтыс болған, ажырасқан адам не өлген жан-жануар жайлы ұдайы еске түсіріп тұратын эмоционалды естеліктердің де барын бәрі мойындайды (Archer, 2001; Bonanno & Kaltman, 1999).

Иә, қалыпты өмірге кедергі келтірмесе де, қаза болған адам туралы ой мен қайғы жүректі жиі-жиі сыздатуы мүмкін. Айрылып қалған сүйікті адамыңның туған күні немесе қайтқан күніне байланысты, не болмаса бірге өткізген айтулы бір мереке сияқты елеулі күндерде есіңе бәрі түседі. Дүниеден өткен қамқор адамның жасына келген кезде де жүрегің ауырып, мұңаясың. Сол адаммен бірге барған жерлер де көп естеліктерді жаңғыртып, сені қайғыға салады. Уақыт өте келе, басқа адамдармен арадағы қарым-қатынастарыңнан туындаған жаңа естеліктер өмірлік тәжірибенді арттырып, сағыныш пен аза сезімі де бәсеңдей түседі. Әйткенмен, ол адам туралы естеліктер сенің ақыл-ойың мен жүрегіңнің терең бір түкпірінде сақталып қалып, айрылып қалған сүйікті адамыңды еске салатын жағдай туындаған әр сәтте дәміл-дәміл оны еске түсіріп отырады.

Демек, қаза болған адамды ұмытудың қажеті жоқ. Эмоциялық естеліктеріңді өз еркіңмен өшіріп тастай алмайсың. Мұның орнына эмоциялық естеліктерің жаңғырған кезде не істейтініңді анықтап алғаның жөн. Қайғыға байланысты эмоциялар көп жайтты еске түсіреді. Айрылып қалған адамыңды, оның ұнаған қылығын еске түсіріп, сүйікті адамыңды сағынып, жылап ал. Ал, ол адам қаза таппай, жай ғана ажырасып кетсеңдер, эмоциялық естеліктерің жаныңа жай таптырмай, қайғыра бастағанда ойлайтын өзге дүниелер де барын ұмытпа.



Үй жануарынан айрылу – отбасы мүшесінен айрылу сияқты. Мұны осы тараудың басында айтып өттік. Хоук атты итінен айрылған Әсет қатты қайғырды. Үй жануарынан айрылып қалғанда, ол қайғыдан қалай арылуға болатыны жайлы да санамалап бердік. Сүйікті адамынан айрылған кей адамдар үй жануарынан айрылу түкке тұрмайтын нәрсе деп санайды (Brown, Richards, & Wilson, 1996). Дегенмен, үй жануарынан айрылу да өте ауыр қайғы болуы мүмкін, себебі, асырауындағы жануарың да саған ерекше ыстық қой.

### ЖАУАПСЫЗ МАХАББАТ

Махаббаттың себебінен де адам қайғыруы мүмкін. Мәселен, сезімнің жауапсыз болса немесе сен ынтық болған жанға қолың жетпесе, әрине кәдімгідей мұңайып қаласың. Иә, бұл да жүректі ауыртып, уайымға салады. Құрама Штаттар, Италия және Қытай халқының жолы болмаған махаббат оқиғасын зерттеген ғалымдар махаббаттың түрлі мәдениеттерде әрі ұқсас, әрі өзгеше мәнге ие екенін анықтады. Қытай халқының арасындағы махаббатқа қатысты «жауапсыз махаббат», «қайғылы махаббат» және «аялау-аяу сезімдерінен туған махаббат» сияқты түсініктер бар екенін анықтады (Rothbaum & Tsang, 2004).

Адамдардың көбі жауапсыз махаббаттың не екенін жақсы түсінсе де, осы ұғымның байбына бара бермейді. Романтикалық қарым-қатынастар аяқталған кезде адам мұңаяды, қайғырады. Демек, жауапсыз махаббат қайғыны үстей түседі. Әсіресе сүйгені ренжіткен адам шарасыз, қапалы, мұңды.

Махаббат – техникалық тұрғыда эмоцияның өлшемдеріне сай келмейді. Ол эмоциялық ахуал немесе көңіл-күй ретінде сипаттауға да келеді. Әйткенмен, махаббат – толқу, қуану, бақыттан басы айналу немесе рақаттану сияқты сезімдерді қамтитын эмоциялардың жиынтығы немесе үлгісі ретінде қарастырылады (Izard, 1977). Сол себепті, эмоцияның құрамын айтқанда тым талапшыл болсақ, махаббат эмоциялық ахуал болмай қалуы мүмкін. Жауапсыз махаббат – өкінішке қарай, баяғыда бастан кешкен сезімнен туындауы да болуы мүмкін.



### **Қайғыға бату: сен үшін оның мәні не?**

Қайғырғанды ешкім де ұнатпайды. Сол үшін де адамдар қайғыдан арылғысы келеді. Кей адамдар қайғысын жеңілдетемін деп, дәрі ішеді, ішімдік ішеді, есірткі қабылдайды, тамақты тым көп жейді, бей-берекет сексуалды қатынастар жасайды немесе өміріне қауіпті әрекеттерге барады. Бұл тек зиян шектіреді. Қайғы әрдайым әрнәрсені еске салып тұрса, алдына басқа мақсат қойып, шешім қабылдауда абай болуға және сабыр сақтауға, әр қадамыңды бақылауға мүмкіндік берсе, ол қайғының бейімдік мақсаты айқын: жүрегінді қанша қараласа да, қайғы эмоциясы арқылы өзінді әлденеден қорғағың келгені.

Қайғың туралы өзің сенген жанашыр жанға ақтарыл. Бәлкім, жалғыздықтан құтыларсың. Өзгелермен жылы қарым-қатынас орнатып, қайғыңды жеңілдетерсің. Жақыныңнан айрылып қалып, жүзіңді қайғы торласа, оның туған күні немесе өмірден кеткен күні сияқты эмоциялық естеліктер жаңғыратын сәттерге назар аудар. Қайғыңды ұмытуға тырысудың орнына, осы күндердегі сезімдеріңе ерік бер. Сағын, жылап ал... және өмірдің жалғаса беретінін ұмытпа.

---

### **ТҮЙІН ЖӘНЕ ҚОРЫТЫНДЫ**

Түңілгенде немесе жақыныңнан айрылғанда қатты қайғырасың. Жаныңа жақын адамыңнан айрылғанда өз жүрегіңе көп үңілесің... Адамдар осы екі сөзді қатар қолданғанымен, қайғы мен депрессия ұқсас емес. Қайғы – табиғи және қалыпты эмоциялар жиынтығы. Ал депрессияда эмоцияларыңды басқара алмайсың. Өмір ғой, кей-кейде жақын адамыңнан айрылып, қайғырасың. Қайғы – мұңға қарағанда ұзақ уақыт жаныңды жаралайды. Эмоциялық естеліктерді жадыңнан бірден өшіріп тастай алмайтындықтан, қайғыдан тез арыламын деп жанталаспай-ақ қой. Қайғы жүрегінді сыздатқан кезде не істеу керегін түсініп ал. Қаза болған не жолың екіге бөлініп кеткен адамның мерейтойлы даталарында әлгі адам еске түсіп, жүрегінді сағыныш торлап, қайтадан қайғыруың мүмкін.

Дос болып жүрген жанмен ажырасқанда да көп адамның жүрегі сыздайды. Ғалымдар қытай мәдениетінде «жауапсыз махаббат» сияқты, махаббатқа қатысты ұғымдардың барын анықтады. Махаббат – техникалық тұрғыда эмоцияның өлшемдеріне сай келмейді. Ол эмоциялық ахуал немесе көңіл-күй ретінде сипаттауға да келеді. Әйткенмен, махаббат – толқу, қуану, бақыттан басы айналу немесе рақаттану сияқты сезімдерді қамтитын эмоциялардың жиынтығы немесе үлгісі ретінде қарастырылады. Қарым-қатынастар үзілгенде түңіліп, қайғырасың немесе ызаланып, ашулануың да мүмкін. Ашулану – келесі тараудың тақырыбы.

## 11-ТАРАУ

### АШУЛАНҒАН ДА ДҰРЫС ШЫҒАР

Телефоныңды ұрлатып алдың делік. Ең жақын досың өзің сүйетін адаммен кездесе бастады немесе біреу көңіл-күйіңді түсіріп жіберді. Мұның бәріне ызаланасың, ашуланасың, бұл дұрыс та шығар.

Иә, кей-кейде ашуланған да дұрыс. Кедергіге тап болғанда, әлеуметтік тәртіп бұзылғанда немесе дұрыс емес жағдайларды түзетуге кіріскенде ашуға бой алдыру әділетсіздік туралы хабарлап, дұрыс қадам жасау қажет екенін білдіреді. Кейде қандай жағдайға қатысты пайда болғанына қарамастан жанға батқан дерт те ашу шақырады (Izard, 1991). Ашу, негізінен, айналаңнан адамдарды бездіріп жіберетін сезім. Өз-өзіңді қорғау үшін шара қолдануың қажет екенін ескертетін белгі болуы да мүмкін. Шын мәнінде ашулану – жақсы эмоция, алайда оны кейде бұрыс түсінеді немесе бұрыс қолданады. Бәлкім, ашу – күш, сенім, өшпенділік және қызуқандылыққа байланысты эмоция шығар (Izard, 1991).

Ашуға бағынған адамдар өз-өзін қолға ұстай алмай қалатын сәттер көп. Ашуға булыққан кезде тыныс алу мен ас қорытуды басқаратын жүйке жүйесі бұзылып, бұлшықеттер тырысып, денеңді бір алапат күш кернеп кетеді. Қан қысымы мен дене қызуы көтеріліп, жүрек соғысы жиілеп – алқына бастайсың. Әлдекімге немесе әлденеңе тап бергің келеді. Ашу тудыратын жағдай қолыңды ала жүгіруге дайындығыңды да талап етеді. Өзіңді қорғау сәтінде ашу бұрқ ете қалса, қауіп-қатерге де бас тігуің керек (Lerner & Keltner, 2001; Lerner & Tiedens, 2006). «Ашулы баста ақыл жоқ» дейді. Демек бойын ашу буған адамның ойы бұзылады. Ойы жаман адам не істесе де, кейін өз-өзін ақтап алуға тырысады.

### НЕЛІКТЕН АШУЛАНАМЫЗ?

Ашудан қорғануың үшін неге ашуланатыныңды зерттеп-білуің керек. Кей кезде ашуланып алып, сабаңа түскенше, ашуланбай-ақ қойғаның дұрыс. Құрметтейтін не жақсы көретін адамың кейде жүйкеңді жұқартып жібереді. Ашуға ерік берсең, оған тап беріп не мүлдем қол үзіп кетуің мүмкін. Тіпті сені сонша ашуландырғаны үшін ол адамың өзі кінәлі боп қалуы да ғажап емес. Ашуға ерік берген кезде оның мінезін бәрібір өзгерта алмайсың. Бар болғаны ашу-ызаңа ерік бересің. Яғни жүйкеңді жұқартқан адамнан өзімді қорғауым қажет деп ойлайсың. Ашуыңды келтірген адаммен дос болсаң ше? Оның саған шынымен де зиян келтіргенін бірден түсіне алмайсың. Түсінсең, ашуланбай-ақ, оның сенің жүйкеңе тиетін қылығын сабырмен түсіндіріп көр.

Ұят да кейде ашуға жетелейді. Ұят пен ашудың арасында байланыс бары көпке белгілі болса да, кейінгі уақытта ғалымдар ашу мен ұяттың байланысы барын не жоғын зерттеп білді (Heijdenberg & Andrews, 2011). Ер адамдар мен әйел адамдар арасында жеке жүргізілген бұл зерттеу ашу мен ұят байланысты деген пікірдің жаңсақ екенін дәлелдеп берді. Зерттеуші ғалымдар «біреу сынап-мінеп, ұялтқысы келген түр жасап, бірақ арандатып жіберсе, әрине ашуланасың» дейді. Демек, ашуыңды шақырған не екенін зерттеп, ашуыңның түбінде өзге де сезімдер бар ма, соны анықтап алу керек екен. Сол сәтте іс-қимылыңды бақылап, жағдайды қолға ала аласың.

Ашуланатын себеп көп. Қорлық, сатқындық немесе намысқа тию және сол сәтті қайта еске түсіру де ашу шақырады. Бұл оқиға ойыңнан шықпай, қорғану немесе мәселені шешу қажет екенін еске түсіре береді. Алайда, не үшін ашуланатыныңды біліп, ендәгәрі ашуланбау үшін дәл қазір және болашақта не істеу керектігін таразыламасаң, шынымен дұрыс шешім таппасаң, ашуыңды ешқашан баса алмауың мүмкін.

### АШУ ЖӘНЕ ЭМПАТИЯ

Ашу мен эмпатия (яғни жанашырлық) арасында өте күрделі байланыс бар. Біреуге ашулансаң, оны аяп кеткен жағдайда ашуыңды

басуға тырысасың. Яғни өзге біреуге деген жанашырлығың ашулануыңа бөгет болады. Мақсатты түрде жасалған әділетсіздікке төзбей, ашуға ерік бересің. Досыңның, жақыныңның әділетсіздігіне қарсы ашуланғың келсе де, оған деген жанашырлығың ыза-кегіңді шығаруға бөгет болады. Танымдық және физикалық ресурстарыңды іске қосып, ашуыңды басасың. Сенің жаныңа батса да, ол адамға жанашырлығың бәрін жеңіп кетеді. Иә, ашу-ыза көзіңді байлап, өзгелерге жанашырлық танытуыңа кедергі келтіріп, ашуыңды тежей алмай қалатын сәттер де болады. Қалай ашуланасың, ол да маңызды. Қатты ашулану, қажетсіз қылық көрсету, артық сөздер айту арқылы бәрібір жүрегіндегі ыза-кек пен сезімді түсіндіре алмайсың.

## **АШУ МЕН ЖАЗА**

Ашуыңа тиген адамның жазасын берсең, шынымен де жеңілдеп қаласың ба? Себебі әр ашудың артында сатқынды жазалағың келетін эмоция пайда болады (de Quer- vain et al., 2004; O’Gorman, Wilson, & Miller, 2005). Дегенмен, ғалымдар мына жайтты анықтады: біреуді жазалау немесе тіпті жазалау туралы ойдың өзі жаныңа маза бермейді екен. Ашуланған сайын көңіл күйің бұзылып, шамыңа тиген жанмен қарым-қатынасың өзгереді (Carlsmith, Wilson, & Gilbert, 2008). Кек алу мен кек алуға ұмтылу алға қарай жылжуыңа бөгет болып, сатқындықтың кесірінен жоғалтып алған жақсы сезімдеріңді қалпына келтіруге кедергі келтіреді. Қатты ренжіген кезде кегіңді алғың келеді. Бұл әділетсіздік көрдім-ау деген ойға жетелейтін қорлық пен ұяттан туатын сезім.

Ашуға булыққан сәтте әлдекімге не әлденеге тап бергің келеді. Себебі, өзімді қорғаймын деген ойдан физиологиялық реакциялар іске қосылады. Сонымен, ашуыңа ерік берсең, жеңілдеп қаласың ба? Көп адам солай ойлайды. Сондықтан да олар ашу буған кезде жастықты тоқпақтап, қабырғаны ұрады, жолында жатқан затты тебеді. Спорттың агрессивті түрлеріне бару немесе қантөгіс кино көру арқылы, басқа да амалдармен ашу-ызасын шығармақ болады. Ашуды дәл осылай шығару катарсис деп аталады. Ол грек әдебиетінде кездесетін термин. Эмоциялық еркіндік немесе тазару ұғымын білдіреді. Әйткенмен, психолог-ғалымдар ашуды дәл осылай шығару өртті жанармаймен сөндіргендей деп тұжырымдады. Ол қатыгездікті күшейтеді, агрессиялық

реакцияны арттырады, ал жағымды көңіл күйді еш қалыптастырмайды (Bushman, 2002). Тағы бір зерттеулерде, адамдар ашуын басу үшін еш шара қолданбаса не болатынын зерделеп көрді. Зерттеуші мынандай қорытындыға келді: ашуланған адам сабасына түскенше зейінін басқа нәрсеге аудару керек екен. Сол себепті ашуланған кезде мысықты сипағаның, комедия жанрындағы бағдарлама қарағаның немесе достарыңмен жолыққаның жөн.

Кейде ашуды былай басуға болады. Мысалы, біреуге ашуланып немесе ызаланған сәтті елестет, содан кейін ашуланған қалпыңда өзге біреу жайлы ойла. Мәселен, жаттықтырушыға ашуланып тұрсың, сол сәтте қасыңа келе қалған досыңа еш себепсіз тап бердің делік. Психологтар мұндай мінез-құлықты «ығысқан агрессия» деп атайды. Демек сен тап берген адамның еш жазығы жоқ еді. «Ығысқан агрессия» қалай пайда болады? Ашуланған кезде және сені ашуландырған жайттарды қайта-қайта ой елегінен өткізген сәттерде «ығысқан агрессия» байқалады. Зерттеушілер мынандай қорытындыға келді: сені ашуландырған жайттар туралы ойлаған сайын, көңіл күйің бұзылып, айналаңдағы адамдармен қарым-қатынасың нашарлай бастайды (Bushman, Bonacci, Pedersen, Vasquez, & Miller, 2005). Зерттеушілердің пікіріне сенсек, сені ашуландырған жайт туралы үнемі ойлай берсең, ашуың мен қаһарыңды өзгелерге де төгу ықтималдығы көбейе түседі екен. Сол үшін терең тыныс ал да, көңіліңді басқа нәрсеге аудар, өзіңе қамқор көңіл жандармен қарым-қатынасыңды бұзып алма.

### **Ашу: сен үшін оның мәні не?**

Қалай ойлайсың, ашуыңды басу керек пе? Қайғы болсын, кінә болсын, толқу болсын, бұрыс шыққан кез келген эмоцияны жақсы дей алмаймыз. Ашуды басу үшін жағдайды реттейтін қадамды дұрыс жасау керек. Дұрыс қадам дегеніміз – ашуың келгенде ақылға қонымды әрекет жасау, ашуды басу үшін зейінді жақсы нәрсеге аудару. Бұл – сен ашуланбауың керек деген сөз емес, алайда ашуың қаһарға ұласып кетпегені жөн.

Ашу бұған кезде сені ашуландырған жайттың не екенін елеп-екшей алмай қаласың. Алайда, ашуыңды не келтірді – оны ажырата білу де өте маңызды. Қайғы, ұялу немесе кінәлі болып қалу сияқты сені жәбірлеген

эмоциялардың кесірінен ашуланып тұруың мүмкін. Ашулануға себеп болатын белгілі бір үрдістерді түсіну және іс-әрекеттеріңді өзгерту жолын анықтау керек. Сол арқылы келесі жолы ашу буғанда ақылға қонымды іс-әрекет етуді үйренесің. Иә, дәл мұндай жағдай жиі қайталануы мүмкін, себебі адам әркез әртүрлі эмоцияны бастан өткереді.

Ашулану эмоционалдық жүйеңді тыныштандырмайтынын, керісінше тітіркендіретінін білгендіктен, өзінді қолыңа ұстауға тырыс. Ашуланғанда ширығып кетсең, жүгіру немесе жаяу жүру сияқты жаттығулар жасап көр. Жып-жылы суға түсіп алсаң да жағдайың жақсарып қалады. Музыка тыңдау, өзге біреумен әңгімелесу арқылы да жаман ойдан арылуға болады.

Ашу буған кезде ширығып, денең қызып, жағымсыз ойларыңды бақылай алмай, біреуге кесіріңді тигізгің келіп кетеді. Алайда мұндай қадамға бармас бұрын ашуыңды басу не баспау туралы ойлауға да мүмкіндігің бар. Айғайлап, ашуланған соң не істемексің, оны да елеп-екшеу арқылы жағдайды реттеуге болады. Мұндай сәттерде бойыңды кернеген ашуды шығару үшін эмоцияңды ақпараттық және қорғаныш мақсатында қолдана білген де маңызды

---

## **ТҮЙІН ЖӘНЕ ҚОРЫТЫНДЫ**

Ашуды кейде бұрыс түсініп, дұрыс емес қолданады. Алайда, ашу – қорғаныш туралы ескертетін ішкі дабыл. Мақсаттарыңа жетуге кедергіге кездессең, әлеуметтік тәртіп бұзылса, әділетсіздікке ұшырасаң – міне, осындай жағдайлар жаныңа батқанда, қарсылық ретінде ашуланасың. Ашуландың ба, демек әділетсіздік пен соған ұқсас жағдайлар шамыңа тиген шығар. Ашулану – сені қорғағысы келетін реакция. Сондықтан бойыңды ашу буғанда күшің тасып, ширығып кетесің. Қан қысымы мен дене қызуың көтеріліп, жүрек соғысы жиілеп – алқына бастайсың. Әлдекімге немесе әлденеңе тап бергің келеді. Ашу тудыратын жағдай қолыңды ала жүгіруге дайындығыңды да талап етеді. Эмоционалдық жүйең өз жұмысын істеп, өзінді қорға не осы істің шешімін тап деген белгіл бергені де ашуға жетелейді. Ашу буған кезде сені ызаландырған

адамды да аямайсың. Басқа адамның не сезетінін ойламаған кезде оған ашулану оңай. Зәбір шеккен, ұяттан өртенердей болған адам, осындай жағдайға түсіргендерден кек қайтарғысы немесе кек қайтаруға тырысқысы келеді. Алайда бұл сізге одан әрі алға жүруге кедергі келтіреді әрі сатқындық көрген сәтегі көңіл күйінді қалпына келтіруге бөгет болады.

Ашулану – жағымсыз эмоция. Жиіркену де сондай. Келесі тарау жиіркену туралы болмақ. Адамдар неге жиіркенетінін білгің келсе, осы эмоцияны сезуге даяр бол.



## 12-ТАРАУ

### ЖИІРКЕНУ АУРУҒА ДУШАР ЕТЕДІ

Мәликаның беймәлім бір қорқынышы бар. Достары да оны осы қылығына бола мазақтайды. Мәликаның бұл қорқынышы кино-театрдағы қимылынан байқалып қалды. Ол кинотеатрда отырған кезде орындығына қоқысқа арналған қап кигізетін. Целлофанның шықырлаған дыбысы шығып, достарының мазасын алмауы үшін қимылсыз отыратын. Достары аяқ астынан кино көргісі келсе, бірақ ешкімде таза полиэтилен табылмаса, Мәлика киноға кірмейтін. Мәликаның беймәлім қорқынышына байланысты тағы бір оғаш әдеті – өз төсегінде ғана жақсы ұйықтайтын. Ал қонақ үйде қонуға тура келсе қатты қиналатын. Досының үйіне қонуға баруға үзілді-кесілді бас тартатын. Иә, бір кездері Мәликаның да басы биттеген еді. Бала күнінде «pediculosis capitis» аталатын бит бес рет шықты. Бит туралы ойдың өзі жүрегін айнытатын. Мәлика барынша қорғанса да – орындықтарға целлофан қаптап барып отырса да, достарының үйіне қонбаса да – басы бәрібір биттеген еді.

Жиіркену – әлденеден қашқақтаудан туатын эмоция. Жиіркену жағымсыз әлденеден құтылу қажет екенін хабарлайды. Тіпті лоқсып, құсып жиіркенетін нәрсеге көңіліңді аудара түсесің. Жиіркеніш адамның бет-жүзінен бірден байқалады – мұрынын шүйіріп, аузын жымырып, көзін жұмады (Ekman, 1982).

Мәликаның мысалындағыдай, жиіркеншектікпен қатар келетін қашқақтау реакциясынан соң толқу, қорқу немесе алаңдау эмоциялары бірігіп, фобияға айналады. Егеуқұйрықтар, өрмекшілер, тарақандар немесе құрттар сияқты кейбір жан-жануарлардан әлдене жұғып кетеді-ау деп мазасыздану жиіркеншектікке ұласуы мүмкін (Olatunji & Sawchuk, 2005). Кейбір адамдар қоғамдық дәретханалар, есік тұтқалары немесе лас мейрамханаларды таза емес деп санағандықтан жиіркеніп немесе

үрейленіп, ондай жерлерден бойын аулақ салуға тырысады.

Кей адамдар өрмекшіден қорқады: шағуы мүмкін немесе сыртқы кейпі қорқынышты деп есептейтін болар. Психология ғылымы өрмекшіден қорқу (негізінде қорқыныш деп аталғанымен, ол үрейге жақын сезім) фобиясы қайдан пайда болатынын әлі де зерттеп келеді. Адамдарды өрмекшіден бездіретін эмоцияның себеп-салдары көп (Woody, McLean, & Klassen, 2005). Ғалымдар ұсақ жануарлар мен жәндіктерге байланысты фобиясы бар адамдарда жиіркену мен мазасыздық барын анықтады. Жиіркеншек адамдар үркек болады дедік қой. Демек арахнофобиясы (өрмекшіден қорқу) барлардың өрмекшіден неге қашып жүретіні белгілі болды. Жиіркеніш сезімі өрмекшіден қорқуға (немесе үрейленуге) ұласты. Бұрындары мұндай эмоциялық сезімдер адамдардың қорғанысы үшін пайдалы да болған шығар.

### **ЖИІРКЕНУ ЖӘНЕ ӘСЕР**

Жиіркену қорғайды, негізгі сезімдерің қандай да бір эмоция таныту қажетін айтып, миыңа белгі береді. Иіскеп, дәм татып, сипап сезіп, көріп немесе естіп барып жиіркенуің мүмкін. Тіпті ойыңа түскен нәрседен де жиіркене бересің. Мысалы, сен немесе таныстарыңның бірі «тағамға келгенде талғампаз» деп есептеледі дейік. Бұл талғампаздық емес, жиіркеншектік немесе сол тағамнан әйтеуір бір рет ұшынып қалғаныңды еске түсірген реакция шығар. Шырышты, бейтаныс немесе иісі, құрамы біртүрлі болып көрінетін тағамнан жиіркену – қорғаныш реакциясы. Жиіркеншектік адамдарды лас және бұзылған нәрселерден қорғайды. Бір кезде ұшынып қалсаң, соны ойлаудың өзі жүрегіңді айныта түседі. Бұрынғы бір оқиғаны еске түсірген кезде, мәселен, қандай да бір тамақтан улансаң, кейін дәл сол тағамды ұсынса, бірден бас тартасың. Себебі, эмоционалды жағдайыңа сәйкес, миың қорғаныш эмоциясын іске қосады. Жиіркенген кезде қашқақтау – ең негізгі реакция дейтініміз сондықтан (Izard, 1993).

Жиіркену эмоциясы, алаңдау және бақытты болу эмоциялары сияқты, иіс сезу арқылы да байқалады. Ал қайғы, ашу, қорқу және таңдану сияқты өзге негізгі эмоциялар иіс сезу арқылы оянбайды (Croy, Olgun, & Joraschky, 2011). Ғалымдар «нақты бір адам, орын

немесе тағам иіс арқылы ұнап-ұнамауы мүмкін бе?» деп зерттеп көрді (Wrzesniewski, McCauley, & Rozin, 1999). Олар адамдардың белгілі бір иіске, сондай-ақ, әтір және иіссу сияқты өнімдерге деген реакциясын зерттеді. Кейбір иіс арқылы нақты бір адамды, орынды немесе тағамды ұнатып қалады екенсің. Әжең дайындайтын тәтті бәлішті жақсы көрсең, дәл сондай бәліштің иісі аңқып тұрған орын немесе тағам расымен де ұнауы мүмкін. Алайда, хош иісті тағамдардың қасындағы адамға қатысты дәл бұлай дей алмаймыз. Әтірдің немесе иісудың иісі ұнауы мүмкін, бірақ оны сепкен адамды бағалауда саған ұнайтын иіс әсер етпейді. Сонымен, саған ұнайтын бірнәрсені еске түсіретін иіс туралы эмоциялық жадтың маңызы зор. Алайда, үстіңе бір құты әтір сеуіп алып, басқа біреуге ұнай қоямын деу де мүмкін емес.

## **МОРАЛЬДЫҚ ЖИІРКЕНІШ**

Жиіркенудің моральдық жиіркеніш деген аталатын да түрі бар. Ол адамдар арасындағы заңнамалық, діни және этикалық мәселелердің кесірінен қалыптасады. Адамдардың іс-әрекет нормаларын бұзатын немесе әлеуметтік тәртіпті сақтамайтын мінез-құлық балаларға қатігез болу, кісі өлтіру, зорлау және нәсілшілдік сияқты жаман ғадеттерден моральдық жиіркеніш тудыруы мүмкін (Olatunji & Sawchuk, 2005). Мысалы, досың тест көшіріп жатқанын біліп қою, жануарларға қорлық көрсететін адам туралы есту немесе бір-бірімен ажырасып кеткен анаңның немесе әкеңнің өзге біреуді сүйіп жатқанын көру секілді әдеп тұрғысынан өзің бұрыс деп қабылдаған жайтты байқап қалу да жиіркеніш тудырады. Кінәлі болу немесе ұялу реакциясы әлеуметтік тәртіпті сақтайтынындай, моральдық жиіркеніш те нақты бір қоғамдағы дұрыс саналатын әрекетке жетелейді.

## **ЖИІРКЕНУ – ҚОРҒАНЫШ**

Басқа адамды мақсатты түрде жиіркендіру – өз үрейінді жасырудың амалы болуы мүмкін. Әлеуметтік жағдайларда кей адамдар өздерін жаман жақтан көрсетуге ұмтылады. Сол арқылы басқаларды өзіне жолатпайды. Мысалы, олар дауыстап кекіруі, жел шығаруы немесе түкіруі мүмкін. Мұндай іс-әрекет басқа адамның жиіркенішін тудырып,

әлгі адамнан іргесін бөлек салады. Бұл кейде, басқа адамдардың пікірімен санаспаудың, менсінбеудің немесе кемсітудің агрессияшыл әрекеті болып шығуы да ғажап емес.

### **ӘЗІЛ ЖӘНЕ ЖИІРКЕНУ**

Нақты бір жиіркеніш тудыратын затты сипаттағанда өзгелердің күлкісі келуі мүмкін. Мәселен, досың екеуің жиіркенішті әлденеге тап болдың делік. Кейін ол жағдайды өзгелерге қызықты қылып әңгімелеп берсең, басқалардың езуіне күлкі үйіріледі. Иә, жалғыз өзің жеп отырған тамағыңның арасынан тарақан шықса, жиіркенесің. Кейінірек, мұны досыңа күлкілі қылып, өзіңнің сол сәттегі эмоцияңды әсірелеп сипаттап берсең, әрине, олар күлуі әбден мүмкін. «Лас әзіл» деген атпен белгілі оқиғалар көп. Демек, кейбір оқиғаларға адамдар ондағы заттар жиікенішті болғаны үшін де күледі екен.

#### **Жиіркену: сен үшін оның мәні не?**

---

Жиіркенішті жағдайға тап болдың делік. Алайда ол жерден әлдебір себепке байланысты кете алмайсың. Саған мынайы айтайын, жиіркенбес үшін ол жерден қашып кетуден өзге де амалдар бар.

Назарыңды басқа нәрсеге аударып көр. Әрине, жиіркенішті нәрседен көз алмай қалсаң, жүрегің айтып, құсып жіберуің мүмкін. Әңгімеге алданып немесе жақсы бір нәрсе туралы ойла. Жиіркенген адамның бет-жүзі өзгеріп кетеді дедік қой. Демек, жүзіңді өзгеруге тырысып көр (Rozin & Fallon, 1987). Мысалы, жымыю жиіркенген адамның назарын басқа нәрсеге аудартады. Не болмаса жиіркенішті деп санаған нәрсеге басқаша қарап көр. Бәлкім, ол соншалықты жиіркеніш тудыратындай дүние емес шығар? (Rozin & Fallon, 1987). Нақты бір адамнан жиіркенсең, оған жанашырлық танытуға тырыс. Яғни одан жиіркенбей, аяп көрсең қайтеді? Дәл сол сияқты, жиіркеніш тудыратын өзге дүниелерге де ғылыми көзқарас тұрғысынан қара: ол да тіршіліктің бір бөлігі ғой. Ал моральдық тұрғыдан жиіркеніш тудырған жағдайларда дәл осы жағдай сен үшін ғана бұрыс болып көрінгендіктен ғана, жиіркеніш тудырып тұрғанын ұмытпа. Моральдық жиіркеніш тудырған жағдай туралы кең әңгімелес. Ол да пайдалы болып қалуы мүмкін.

---

## **ТҮЙІН ЖӘНЕ ҚОРЫТЫНДЫ**

Түрлі мәдениеттерден байқалатындай, ұнамсыз нәрсенің исі, дәмі, дыбысы, өзі жиіркеніш тудырады екен. Оны ойлаудың өзі жиіркеніш сезімін тіптен қиындатып жібереді. Жиіркенген кезде адам ол нәрседен қашқақтайды. Демек, саған ұнамсыз жайттан тезірек аулақ кетуге тырысасың, лоқсып, құсуың да мүмкін. Жиіркеншектікпен қатар келетін қашқақтау реакциясынан соң толқу, қорқу немесе алаңдау эмоциялары бірігіп, фобияға айналады. Іс-әрекет нормаларын бұзатын немесе қоғамдық тәртіпті сақтамайтын адамның жүріс-тұрысы да моральдық жиіркенішке себеп болады. Иә, кей жағдайларда өз үрейін басу үшін, яғни өзгелер менен бойын аулақ салсын деп, айналасына әдейі жиіркенішті көрінетін адамдар да болады. Ал кей жағдайларда қасыңда өзге біреулер бар болса, жиіренішті оқиғаның соңы әзіл-оспаққа айналып кете барады.

Нақты бір адамнан жиіркену арқылы оған деген басқа эмоцияларыңды жасырғың келуі де әбден мүмкін. Мәселен, біреуді көреалмайсың. Алайда, күншілдік деген дұрыс емес. Адамдар сені күншіл деп ойлап қалмау үшін ғана ол адамды моральдық тұрғыда жиіркенішті деп санауың мүмкін. Бәлкім, бұл сен үшін нәтижелі болатын да шығар. Бірақ көреалмаушылық деген не, не үшін адамды күндейсің, біреуді көреалмайтыныңды қалай білуге болады деген сауалдардың жауабын білген де дұрыс қой. Келесі тарауда көреалмаушылық туралы қызықты деректермен танысасың.

## 13-ТАРАУ

### КӨРЕАЛМАУШЫЛЫҚТЫҢ ҚҰПИЯСЫ

Айқын Гүлімге ғашық екенін сезетін, бірақ мұны іште сақтайтын, себебі оның Таймасты ұнататыны айқын байқалатын. Өзін кемсітпеу үшін, Айқын салқынқандылық танытуы тиіс. Әсіресе Гүлім мен Таймас қатысатын сауық кештері ерекше қиын болатын. Өте ақылды, кез келген жағдайда не айту қажет екенін білетін әрі шымыр Таймасқа қызғанышпен қарамау қиын еді. Гүлімнің бар ықыласы Таймаста екенін көру Айқын үшін азапты еді. Көңілін басқа қыздарға аударудың орнына ол Таймас пен Гүлім қосылса, қалай болады деген ой жетегінде жүретін. Айқынның Таймасты қатты көреалмауы Гүлімнің өзіне көңіл аудармауы Айқынның көңілін түсірді, ол өзін кем санай бастады, сөйтіп ол біртіндеп Таймасты іштей қатты көре алмайтындай жағдайға жетті.

Көреалмаушылық – жасырын сезім. Егер сен біреуді көре алмайтын болсаң, сені көтермелеу үшін осы күндестігіңді құп көріп, немесе көреалмаушылығыңды баса алатын адам болмаса, мұны басқа біреуге айтып, мойындауың екіталай. Көреалмаушылық эмоциясы басқа біреуді өзіңнен қасиеттері, ерекшеліктері немесе жетістіктері бойынша жоғары тұр деп қабылдап, әлеуметтік тұрғыдан салыстырған жағдайда пайда болады (Silver & Sabini, 1978; Smith Sc Kim, 2007). Басқалармен салыстыру өзіңді бағалау критерийлерінің бірі, яғни өз-өзіңді бағалаудың бір бөлігі. Көреалмаушылық – салыстыру кезінде өзіңнің осал екеніңді сезінгенде пайда болатын жағымсыз эмоция. Көреалмаушылықтан құтылып, бағаны теңестіру үшін қарсыласыңды кемсітіп, өзіңді көтермелейсің немесе басқа бірдеңе жасауың мүмкін. Алайда, Айқынның жағдайында оған өз-өзін түсірмей, алға қарай ұмтыла бер деп кеңес берген жөн болар.

Айқын жатса да, тұрса да тек Гүлім мен Таймас жайында ойлайтындай көрінген болар. Мәселен, сен сауық кешіне барып, өзің іштей көре алмайтын бір адамды кездестіріп қалдың делік, басқаларға қарағанда, осы адам туралы ақпарат жинап, бәрін егжей-тегжелі біліп аласың. Келесі күні басқа біреуге қарағанда, өзің күндеп жүрген адам жайында көп нәрсе есінде қалғанын байқайсың. Мұның себебі неде? Ғалымдардың пікіріне сенсек, адамдар күндемейтін адамдарымен салыстырғанда, өздері көре алмайтын кіселер туралы көбірек ойлап, олар туралы егжей-тегжейіне дейін біліп алады және сол жинаған ақпаратын есінде жақсы сақтайды екен (Hill, DelPriore, & Vaughan, 2011). Көре алмайтын адамыңа көңіліңді көбірек бөлудің зиянды салдары да жоқ емес. Ғалымдардың анықтауынша, іші тар адамның жады ойжұмбақтар шешуде өзінің танымдық дағдыларына қатты кедергі жасайтын болып шықты (Hill et al., 2011). Сол себепті егер көре алмайтын адамыңды кездестіріп қалсаң, оған назар аударудың орнына өзіңнің жақсы қасиеттерің мен ерекшеліктеріңе көбірек көңіл бөл. Күндейтін адамыңа сананды бөлу ойлау қаблетіңе кері әсер етеді.

Көреалмаушылықты көбіне қызғанышпен шатастырып жатады. Басқа адамның қасиеттерін, табысын немесе жетістігін қалаудан туындайтын көреалмаушылықтан өзгешелігі – қызғаныш біреудің немесе бір нәрсенің кесірінен басқа адамның құштарлығынан немесе өз қауіпсіздігінен айырылып қаламын деп қорқумен байланысты. Қызғаныш эмоция болып саналмайды. Бірақ, ол көреалмаушылық, алаңдаушылық немесе ыза сияқты өз-өзін қорғауды көздейтін қуатты эмоцияларды қоздырып, өзіне қымбат адаммен арадағы қарым-қатынастарына түскен қауіп туралы дабыл қағады.

## **КӨРЕАЛМАУШЫЛЫҚТЫҢ МАҚСАТЫ**

Эмоциялар әуел бастан адамға қандай да бір көмек көрсету үшін қалыптасқанын ескерсек, онда көреалмаушылықтың мақсаты не? Біріншіден, көреалмаушылық тудыратын ойлар мен сезімдерді қарастырып көрейік: айталық, біреудің қолындағы билігі мен басқа да артықшылығы сенде де болғанын қалайсың, алайда сенің қол жеткізу мүмкіндігің шектеулі. Екіншіден, көреалмаушылық эмоциясы тудырған ойлар мен сезімдер бойыңда көре алмайтын адамыңа деген



өшпенділік сезімін оятып, іштей қиналуың мүмкін. Ежелгі замандарда адамдар көреалмаушылығына көндіккен немесе күндейтін адамының көзін құртып, қалайда қалағанына қол жеткізген. Біз тас дәуірінде өмір сүрмесек те, қазіргі адамдар да ойша мәселені осылай шешуді ойлайтыны анық. Яғни, әлеуметтік салыстыру арқылы көреалмаушылық қандай да бір мәселенің шешімін табуға көмектеседі. Мәселені ушықтырмайтын оң шешім қабылдай аласың деп сенемін.

### **КӨРЕАЛМАУШЫЛЫҚПЕН БАЙЛАНЫСТЫ МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚ**

Көреалмаушылыққа душар болған адамдар асыра сілтеуге бейім. Біреудің бойындағы бір қасиеті немесе басқа бір нәрсесі менде болса, бақыттырақ болар едім, жетістікке жетер едім деп ойлайсың. Яғни, күндеп жүрген адамға тиесілі сол нәрсе өзіңе жетіспей тұрғандай сезініп, қол жеткізсең, іштей оған қалай қызықсаң, саған да жұрт солай қызығар еді дейсің. Басқалардың сен күндеп жүрген адамға сүйсіне қарағаны саған ұнамауы анық.

Көреалмаушылық арқылы өзіңді басқалармен салыстырып, өзіңе қайта-қайта баға берумен боласың. Көреалмаушылық өзің күндеп жүрген адамға залал келтіруге итермелеуі мүмкін немесе ойша болса да көре алмайтын адамың жеткен жетістікке жету үшін қажырлы еңбек етуге жетелейді. Кейбір жарнама агенттіктері көреалмаушылықты, қызғанышты маркетингтік құрал ретінде қолданады. Себебі тұтынушының қызғанышын тудыратын өнімдердің сатылып кету ықтималдылығы өте жоғары (van de Ven, Zeelenberg, & Pieters, 2009). Зерттеуші-психологтардың пікірінше, адамдарды қызықтырып, қызғаныш сезімін тудыратын әлеуметтік мәртебеге ие болуға ұмтылу тұтынушылардың таңдауына ықпал ете алады екен. Мысалы, тұтынушылар көпшілік орында сауда жасап жүргенде бағасының қымбат екеніне қарамастан экологиялық таза өнімдерді алуға құмар, ал ешкім жоқ жерде алмауы мүмкін (Griskevicius, Tybur, & van den Bergh, 2010).

Көреалмаушылық саған ата-анаңнан берілуі де ықтимал, олардың тамсанған нәрсесіне сен де қызығып, әлдекімдерді күндеуің мүмкін. Мысалы, егер ата-анаң жоқшылық көріп, ақша көп болғанын қаласа,



сен де ақшасы көп адамдарды көре алмайтын боласың деген сөз. Немесе ата-анаң жоғары білім алуды армандаған болса, сен де университетте оқитын адамдарға сүйсіне қарайтын боласың.

### КӨРЕАЛМАУШЫЛЫҚҚА ТАП БОЛУ

Айналаңдағы адамдардың көреалмаушылығына тап болсаң, не істейсің? Әдетте, біз көреалмаушылыққа тап болғандардың не күй кешетініне мән бермейміз, алайда өзін біреулер көре алмайтынын сезген адам жайсыздық сезінуі мүмкін. Айталық, сенде бар бір зат немесе артықшылығың, жетістігің өздерінде болмағаны үшін әлдебіреу сені ұнатпайды, тіпті жек көреді. Көреалмаушылықты тудырған нәрсе сүйсінуді де тудыра алады. Әйткенмен, көреалмаушылық өшпенділікке түрткі болса, сүйсіну де өз нысаны болған адамға жайсыздық келтіргенімен, оның табиғаты жанға жайлы.

Жолдасыңмен бір затты сату бойынша келіссөз жүргізбес бұрын, оның саған қызғанышпен қарайтын, қарамайтынын анықтап алудың себебі бар. Зерттеушілердің анықтауынша, әлеуметтік салыстыру бар жерде, мысалы, жолдасың сенің өмірің оныкіне қарағанда жақсырақ деп ойлайтын болса, көреалмаушылық пайда болады, ал бұл эмоция келіссөздер кезінде оны алдауға итермелейді және алдайтын адамының алдында өз қылығын ақтауға көмектеседі (Moran & Schweitzer, 2008). Яғни, көреалмаушылық этикалық шешімдер қабылдауға да ықпал ете алады.

Егер біреу сені көре алмайтын болса, онда ол осы эмоциямен қатар жүретін өшпенділігі мен реніші арқылы саған зиянын тигізуі мүмкін. Дегенмен, біреудің өзіңе деген іштарлығын басудың амалдары бар. Зерттеушілердің айтуынша, өзіңді көре алмайтын адамға пайдаңды тигізіп, достық лебіз таныту арқылы оның үлкен залалдарынан құтылуға болады (van de Ven, Zeelenberg, & Pieters, 2010). Сондай-ақ осы зерттеушілер көреалмаушылықтан қорқатын адамдар өзін күндейтін адамдарға пайдасын тигізіп, қол ұшын беріп жүреді деп көрсетеді. Олар қоғамға өте жағымды көрініп, өздерін көре алмауы мүмкін адамдарға көмек қолын созып отырады. Ғалымдардың сөзіне сенсек, аса ауқатты адамдар өзгелердің көреалмаушылығынан зардап шекпес үшін осы амалды қолдана алады, әрі бұл жағдайы төмен адамдардың ахуалын

түзетуге жәрдемдеседі.

### **ҚҰМАРЛЫҚ ПА, ӘЛДЕ КӨРЕ АЛМАУ МА?**

Бір қызығы, басқа адамға қатысты көреалмаушылығыңды оған деген құмарлықпен шатастырып алуға болады екен. Бұл жағдайда бәсекелесіңе деген көреалмаушылықпен қатар сезінетін өшпенділік сезімі болмайды, себебі мұндағы ниетің – ұқсауға тырысу арқылы өзің көре алмайтын ерекшелікті иемдену. Яғни, адамның өзіне емес, оның бойындағы өзіңе ұнайтын, сен қалайтын мәртебе, билік немесе ой-өріс секілді бір нәрсесіне «ғашық» боласың. Осы нәрсе тиесілі адамға жақын болсам, оған қол жеткіземін деп ойлауың мүмкін. Бірақ, шамадан тыс асыра сілтеушілік жасап, кейіннен жағдай сен ойлағандай керемет емес екендігін білгенде, көңілің қалуы мүмкін. Есінді жиған кезде, өзіңнен жасырған көреалмаушылығың өшпенділікпен сыртқа шығады.

### **КӨРЕАЛМАУШЫЛЫҚ ЖӘНЕ ӨЗІНДІ АНЫҚТАУ**

Өзіңе баға беріп анықтауыңның ауаны кімді идеал тұтатынына, амбицияларыңа және нені бағалайтынына байланысты. Сенің идеал “Менің” – өзің ұмтылатын, яғни, кім болуым тиіс деп санайтын мұратың. Бұл идеал көбіне әлеуметтік салыстырулар нәтижесінде қалыптасады. Сенің «Менің» өзін үнемі идеалымен салыстырып, түрлі тұжырымға келеді. Егер бағаң жоғары болса, өзіңді жақсы сезінесен, толқисың, тіпті, шаттанасың. Ал егер сай болмай жатсаң, көңілің жабырқап, ұялатын боласың. Өз-өзіңді бағалау негізінен өзіңді, яғни шынайы «Менің» мен идеал «Меніңді» салыстыруға тәуелді.

Сенің құндылықтарың мен өзіңді соларға сай қалай бағалайтының есейген сайын және өз мүмкіндіктеріңді дұрыс бағалауды үйреніп, шамаң келмейтін нәрселерге көне білген сайын өзгере түседі. Егер нақты идеалың болып, жалпы өзің соған сай бола алсаң, өзіңді бағалауыңа нұқсан келмейді. Егер идалың тым асқақ болып, оған жету қиын болса, жетістікке жеткен күннің өзінде ол ұзаққа бармайды. Ешқашан ойымдағыдай бола алмаймын деп ойлап, басқаларды көреалмаушылығың өрши береді.

## ТАБАЛАУ

Өзіңе қалай қарайтының өзіңді басқалармен салыстыруды – яки, басқалардың қаншалықты табысты немесе табысты емес деп қабылдауыңа қарай өзіңе баға беруді қамтуы мүмкін. Басқа біреуді көре алмай, оның бойында өзің қалайтын бірдеңенің немесе бір қасиеттің барын көргенде, іштей мәртебең түсіп кетеді. Басқалармен салыстырғандағы өзіңнің кім екеніңді анықтау өте күрделі әрі көреалмаушылық орын алғанда, өз-өзіңді кемсітіп, жаныңа жара саласың. Әйткенмен, көре алмаушылықтың ләззат әкелерлік тұсы да бар. Біреудің қиындыққа тап болғанынан ләззат алуды табалаушылық (schadenfreude) деп атайды. Ағылшын тіліне неміс тілінен алынған бұл сөздің мағынасы көреалмаушылыққа ұқсас. Алайда, көреалмаушылық біреудің табыстылығына жауап ретінде туатын наразылыққа ден қоятын болса, табалаушылық – біреудің бақытсыздығынан ләззат алуды сипаттайды.

Мысалы, көреалмаушылықтың нысанына айналған адам бір сәтсіздікке ұшырағанда бұл оны көре алмайтын адамға ләззат әкелетін жағдайларда көре алмау мен табалау арасындағы байланыс байқалады (Smith et al., 1996). Егер эмоциялар адамды қорғау үшін қызмет етеді деп санайтын болсаң, әлеуметтік салыстыру барысында біреудің өзіне деген жағымды көзқарасты ұстануға ынталануы басқалардың бақытсыздығынан ләззат алуға жетелеуі мүмкін, себебі, бұл – олардың өзіне деген көзқарасын күшейтіп, оларды қорғайды (van Dijk, van Koningsbruggen, Ouwerkerk, & Wesseling, 2011).

## ҚЫЗҒАНЫШ

Жұрттың көбі көре алмау эмоцияларын қызғанышпен шатастырып жатады, сол себепті осы сезімдік күйлер туралы ертеректегі зерттеулердің басым бөлігі бұлардың ұқсастықтары мен айырмашылықтарына назар аударып, “бұл екеуі бір эмоция ма, әлде екі бөлек эмоция ма?” деген сұрақ төңірегінде пікір таластырған. Қалай болғанда да, көреалмаушылық пен қызғаныштың арасында айтарлықтай айырмашылық бар. Атап айтсақ, қызғаныш әлеуметтік үшбұрышты – әдетте, үш адамды қамтиды, бірақ, кей кездері біреуді

оның айналысатынын ісінен және оған жұмсайтын уақытынан қызғануың мүмкін, ал көре алмаушылық нақты бір адамға бағытталады (Parrott, 1991). Қызғанышты кей ғалымдар эмоция емес, жағдайларға байланысты түрлі эмоцияларды тудыратын эмоциялық көрініс немесе желі деп қарастырады (Ekman, 2003).

Қызғаныштан туындайтын қауіпке жауап ретінде түрлі эмоциялар пайда болуы мүмкін. Кей адамдар қауіпке жауап ретінде қозатын ыза немесе алаңдаушылықтың кесірінен агрессияшыл, жәбірлеуге бейім болып кетеді. Олар өздеріне бәсекелес санайтын адамға қол жұмсағысы келіп, жоғалтып аламын деп қорқатын адамын толық бақылауға алуға тырысады. Ал кей адамдар қызғанған кезде бұрылып кетіп қалып, қарым-қатынастарын үзіп жатады. Олардың бұл әрекетінің астарында осы жақын адамы мұны байқап, олардың байланысын қайта қалпына келтіруге ұмтылады деген үміт болса да, мұндай алыстау мен тастап кету депрессия мен жалғыздық тудыруы мүмкін. Қызғаныш та қарым-қатынасыңды бұлыңғыр етіп, еңсеңді басады, ал күмәндарың алаңдаушылыққа себеп болады, бұл қарым-қатынастарыңның жай-күйіне қатысты ойға батырып, мазанды қашырады.

### **ҚЫЗҒАНЫШ АРҚЫЛЫ ӨЗІҢДІ ТАНУ**

Қызғанышқа тап болғанда, бірнеше сұрақ қою арқылы өзің жайлы көбірек білсең болады: өзіңе белгілі бір қасиет жетіспейді деп санайсың ба, және оны дамытқың келе ме? Қызғанышыңның шын себебі – өз қарым-қатынастарыңда көбірек көңіл бөлу, ләззаттану немесе өзіңді ерекше сезіну сияқты осы адамның тарапынан жеткілікті сезінбейтін нәрселер емес пе? Өзің жайлы не ойлайсың және кім болғың келеді? Егер өзіңді жеткілікті бағаламасаң немесе балалық шағыңда жақыныңнан айырылған не ол сені тастап кеткен болса, басқалармен жақындық барысында қызғаныш көп туындауы мүмкін. Әйткенмен, сезімдерің басқалармен арадағы қарым-қатынастарыңнан бұрын, өзіңнің өзіңе деген қарым-қатынасыңнан туатынын мойындағаның жөн.

## **ТҮЙІН ЖӘНЕ ҚОРЫТЫНДЫ**

Әлеуметтік салыстыру көреалмаушылықты тудыруы мүмкін. Көреалмаушылық сені үнемі өз-өзіңді басқамен салыстыра бағалауға және бұл туралы қайта-қайта ойлай беруге мәжбүрлейді. Қандай да бір артықшылығы немесе билігі бар адамға қатысты көреалмаушылық сол адамға деген өшпенділікті тудырып, іштей азап шеккізуі мүмкін. Егер әлдекімді көре алмайтын болсаң, бәлкім, сол адамның бәзбір қасиеті немесе заты саған бақыт сыйлап, қанағаттануына себептеседі деп санайтын шығарсың. Кейбір жарнама агенттіктері көреалмаушылықты маркетингтік құрал ретінде өте орынды қолданады! Көреалмаушылықты қоздыратын триггерлер сүйсіну триггерлеріне ұқсас, бірақ сүйсінуге көреалмаушылықтың ерекшелігі болатын өшпенділік тән емес. Көреалмаушылық пен қызғаныштың арасында айтарлықтай айырмашылық бар. Көре алмаудан ерекшелігі – қызғаныш әлеуметтік үшбұрышты қамтып, қарым-қатынастарың мен олардың мәртебесіне қатысты белгісіздіктен мазасыздануға себеп болады.

Біреуді көре алмаудың орнына оған қызығушылықпен қарағаның, әлбетте, жеңілдеу болар еді. Қызығушылық – өте ынталандырушы эмоция, әрі ол көп салада мақсаттарыңа қол жеткізуге көмектесе алады. Сен неге қызығасың? Келесі тарауда қызығу эмоциясы саған қалай пайдалы болатынын білесің.

## 14-ТАРАУ

### ҚЫЗЫҒУШЫЛЫҚ СЕН ОЙЛАҒАННАН ДА ЫҚПАЛДЫ

Әмина анасының заңгер құрбысы Несібеліге қарап қызығатын. Ол Несібелінің жұмыста нақты немен айналысатынын білмесе де, заңгер болсам деп ойлайтын. Осыған қарамастан Әмина Несібелінің ой-өрісіне, ұстамдылығына, әзілкештігіне қарап сүйсінетін. Жадыраған жаздың бір күні Әминаға Несібелінің заңгерлік бюросында қызмет ету мүмкіндігі бұйырды. Фирмадағы келісімшарттарды оқып, есеп жазумен айналысатын заңгерлердің жұмысын сегіз апта бойы бақылаудан кейін Әмина үшін бұл қызмет еш қызық болмай қалды. Ол өзіне лайық жаңа жол іздей бастады. Жазғы жұмыстың соңғы күні таяғанда Несібелі Әминаны түскі асқа шақырды. Әмина кеңседегі жұмысқа еш қызықпағанын айтып, ағынан жарылуды жөн көрді. Нәтижесінде Әмина мен Несібелі мәселені жан-жақты қарастыра келе, Әминаға шығармашылық жұмыспен айналысу, шешім қабылдауда ықпалды болу және іске білекті сыбанып, барын салу ұнайтынын анықтады. Бір жақсысы, тәлімгері Әминаны өзіне ұнайтын істерді қамтитын, заңгерлікке де жақын мамандықтарға қарай бағыттап алды.

Егер сенен нақты эмоцияларды тізбектеп беруді сұраса, қызығудың тізіміңнің бастапқы жағында болуы екіталай. Дегенмен, эмоциялардың ынталандырушы әсері тұрғысынан қарайтын болсақ, қызығушылық аса маңызды: мәселен, ішпыстырарлық кітапқа қарағанда, өзіңе қызықты болып көрінгенін тезірек оқып бітіресің, қасында қызықтырмайтын адамға қарағанда, қызықтыратын адамның болғанын қалайсың, өз қызығушылығыңды тудырмайтын оқу, ойын-сауық іс-шараларына қарағанда, қызықтыларымен айналысуға әлдеқайда ынталы боласың. Әмина сияқты, сен де кім болғың келетінін ойластыруыңа болады,

бәлкім, сенің таңдауың химик, дәрігер немесе журналист мамандығына түсер. Бірақ қызығу эмоциясы тұрғысынан қарағанда, немен айналысқанды ұнататыныңды анықтап алғаның жөн болар.

Белгілі бір оқиғаны немесе жағдайды миың жағымды нәрсе ретінде қабылдап, оған күш салу қажет деп бағалағанда қызығушылық арта түседі (Keltner & Lerner, 2010). Сол себепті немен айналысуды ұнататыныңды анықтау – мақсаттарыңды айқындаудың бірден-бір жолы.

Осыдан жүз жылдан астам уақыт бұрын педагог Феликс Арнольд (1906) қызығушылық психологиясы мен оның оқытудағы маңызы туралы жазған. Ғалымның айтуынша, қызығушылық қалаумен, толқумен, зейін бөлумен және мақсат іздеумен байланысты. Дегенмен, қазір де Арнольд заманындағыдай “мұғалімдер оқушыларды оқуға тарту үшін пәнді қызықты етумен айналысу керек пе?” деген мәселе төңірегінде пікірталас жалғасып жатыр.

Көп жыл өткен соң зерттеушілер қызығушылықтың толқуға, зерделеуге, зейін аударуға, қабылдауға және талпынуға қатысы бар екенін анықтады (Deci & Ryan, 1985; Izard, 1977). Бірдеңеге қызыққан кезде, соған көңілің ауады, егжей-тегжейін білгің келіп, ден қоясың (Izard, 1977). Қандай да бір іспен байланысты жағымды сезім, әдетте, рахаттану ретінде қарастырылады, бірақ қызығу мен рахаттану эмоциялары бір емес. Мысалы, нақты бір әрекетпен айналысудан рахаттанудың пайдасы көп, ал осы іспен айналысуға түрткі болатын қызығушылық болып саналады (Tompkins, 1962).

### **ЕРТЕ ЖАСТАҒЫ ҚЫЗЫҒУШЫЛЫҚ ҚОЗДЫРҒЫШТАРЫ**

Нәрестелер адам жүзіне қарағанда, олардың қызығушылығы әсерінен жүрек соғысы баяулайтыны, яғни қызығушылықтың тыныштандырушы ықпалы болатыны анықталды (Langsdorf, Izard, Rayias,&C Hembree, 1983). Адамдардың не себепті нәрестелермен сөйлескенде күлімсіреп, бет-әлпетін өзгертетіні белгілі болды, бұл бала жылағанда оның көңілін аулап, қызықтыру арқылы тыныштандырудың табиғи жолы екен. Қызығушылықтың артуы нәрестенің жүрек соғысының жиілігін баяулатып, тыныштандырып қана қоймай, баланың танымдық дамуына

ықпал етіп, сезімдері арқылы ақпарат алуына барынша оңтайлы жағдай жасайды (Izard, 1977; Silvia, 2001). Егер біз қызығушылық танытуға немесе білімпаз болуға бейімделген болсақ, бұл біздің ой-өрісіміздің дамып, әлемді тануымызға оң әсер етеді.

### ҚЫЗЫҒУШЫЛЫҚ ЖӘНЕ ІС-ӘРЕКЕТ

Өзгерісті, жаңалықты сезінуді күшейтетін жағдаяттар қызығушылықты да арттырып, нысананы зерделеуге, түсінуге күш салғанынша, зейінінді шоғырландырып ұстап тұрады (Izard, 1977). Алайда өзің орындауға аса ынталы емес міндеттер немесе іс-әрекеттер өте көп. Ішпыстырарлық нәрсені жасауға өзіңді қалай ынталандыруға болады?

Зерттеушілер адамдар өзіне керек істі орындағанда қызығушылығы мен ықылас қою деңгейін өздері реттейді деп топшылай келе, олар өзіне қызық емес тапсырмаларды орындағанда өнімділікті арттыру үшін қолданатын нақты амалдар бар ма деген сұрақ қойды (Sansone, Weir, Harpster, & Morgan, 1992). Үш зерттеу нәтижесі іс-әрекет құндылығын арттыратын нақты бір шаруаны алдын-ала ниет қойып қолға алғанда, қызықсыз болса да орындап шығу ықтималдығы жоғары болатынын көрсетті. Зерттеушілердің тұжырымдауынша, жұмысын қызықты ету үшін белгілі бір амалдарды қолданатын адамдар, оны өзіне біршама ұнамды ете алады. Сондай-ақ зерттеулердің бірі адамдар белгілі бір қателіктерге ұрындыратынына қарамастан айналысатын ісін қызықты ете алатынын көрсетті. Мысалы, сен мұғалімнен қатаң ескерту алатынына қарамастан, оқуға қатысты өткір бір әзіл айтып, сабақты қызықты етуің мүмкін. Демек, сыныпта әлдебір оқушының оғаш қылық көрсетуі басқалардың көңілін аударып, қызығушылығын тудыратын болса керек. Егер жолдастарыңды сауық кешінен соң үй жинауға жұмылдырғың келсе, музыканы қатты қою немесе үзіліс жасап, арасында жастықпен атысып алу арқылы қызықтыра аласың.

Сабақ кезінде қызығушылықтың бірде көмегі болса, бірде зияны тиюі мүмкін. Қызығушылықтың зейін мен оқуға деген ықпалын зерттеу барысында оқуға берілген материалмен танысып жатқан адамдарға бақылау жүргізілді (Shirey & Reynolds, 1988). Қызықты мәтіндегі сөйлемдерді қабылдау жеңіл болғанына қарамастан, оларды меңгеру



жолдарына аз көңіл бөлінді. Материалды меңгеруде оң нәтиже көрсеткен адамдар қызықты сөйлемдерді аса қызық еместеріне қарағанда, тезірек оқыды. Олар қосымша күш салуды қажет ететін ақпаратқа көбірек көңіл бөліп, мәтіндегі маңызды ақпаратты анықтауда мүмкіндіктері жоғары болды. Мысалы, жоғары нәтиже көрсеткен оқырмандар сөйлемдерді сұрыптап, қызықты, бірақ маңызды ақпараты жоқ сөйлемдер мен қызықсыз, алайда есте сақтауға тұрарлық ақпараты бар сөйлемдер деп бөліп көрсетті. Сондықтан тестке дайындық кезінде өзіңе ұнамды сөйлемдерге көбірек ден қойып, ұнамайтын сұрақтарға аса мән бермеуің мүмкін. Дегенмен, осы зерттеушілердің пікірінше, қызықты материал онсыз да есіңізде қалатындықтан, жұмыстың тиімділігі үшін қызықсыз материалға көбірек көңіл бөлгенің жөн.

### **ҚЫЗЫҒУ ЖӘНЕ ҚЫЗЫҒУШЫЛЫҚТАР**

Қызығу эмоциясының пайда болуы жалпы қызығушылықтардың қалыптасуына негіз болуы мүмкін (Silvia, 2001). Айталық, бар ынта-жігерін салып бір іспен айналысып жатқан адамды байқадыңыз. Бұл сенің қызығушылығыңды оятты. Сөйтіп енді осы істі нысанаға алып, ол жайында көбірек білуге, осы қызығушылығыңа қатысты әрекет етіп, тіпті осы бағытта мамандануға ден қоясың.

Қызығу эмоциясы ойлау әрекетің арттырады, яғни қызығушылығыңды оятып, осы нәрсені зерттеуге, біліміңді кеңейте түсуге не себеп болғанын ой елегіңнен өткізе бастайсың (Izard, 1977). Қызығушылықтың ұзақмерзімді ықпалын қарастыра келе, әлемдегі жаңа тәжірибелермен танысып, өмір әлі де мүмкіндіктерге толы екенін түсінген соң, өз жолыңды қиналмай табарың сөзсіз.

#### **Қызығу: сен үшін оның мәні не?**

Қызығып, құмартатын заттарыңның көп болатыны сонша кейде тіпті таңдау жасауға қиналасың. Қайсын таңдарыңды білмей, тек біреуіне ғана көңіл тоқтату мүмкін емес деп ойлайсың. Қызықтырған көптің ішінен тек біреуін таңдау құдды бір керемет мейрамханаға барып, ас мәзіріндегі барлық тағамның дәмін татып көргің келсе де, тек біреуін ғана таңдауға мәжбүр болуға ұқсайды. Яғни, сен біреуін таңдауға тиіссің,

тек келесі жолы ғана оны басқа тағамдармен салыстыруға мүмкіндігің болады. Алайда қызығушылығың ескірген сайын көңілің де басылады. Бұл жағдайда не сол іспен айналысуды жалғастырасың не оны қызықты ете түсуге ұмтыласың.

Кейбір адамдардың үнемі қызығушылығын тудыратын іс-әрекет түрлері болады, мәселен, видеоойындар немесе әлеуметтік іс-шаралар. Бұларға қарап, күнделікті тіршілік сен айналысып жүрген іс-әрекетке қарағанда мүлде қызықсыз деген жаңсақ пікірде болуың мүмкін. Бұл қарым-қатынасқа да қатысты. Мысалы, шиленіскен қарым-қатынас бейбіт, қалыпты қарым-қатынасқа қарағанда қызығырақ. Сондықтан жағдаятқа немесе қарым-қатынасқа баға берерде өзіңе-өзің «бұл қаншалықты дұрыс?» деген сауал қойғаның жөн. Бәлкім оқиға өзінің ерекшелігімен, басқаға ұқсамайтындығымен де сенің көңіліңді аударған болуы мүмкін. Екінші жағынан, іс-әрекетте де, қарым-қатынаста да көңілің су сепкендей тез басылып қалса, қызық сәттерді есіңе түсіруге тырысып көр. Қарым-қатынасқа келгенде, жолдасыңның өзіңе деген қызығушылығын жоғалтып алмау үшін, екеуіңе ортақ қандай қызығушылықтарың бар екенін қарастырғаның жөн.

Әлем, адам, басқа да заттар туралы біліміңді кеңейте отырып, тұлға ретінде қызықты бола бастайсың, сондай-ақ өзіңнің әртүрлі заттарға деген қызығушылығыңды арттырасың. Сонымен қатар басқаларға қызығушылық таныту, яғни олардың не ойлап, не сезінетініне, немен айналысқысы келетініне, нені білетініне қызығушылықпен қарасаң, олардың да саған деген қызығушылығы күшейе түседі.

---

## ТҮЙІН ЖӘНЕ ҚОРЫТЫНДЫ

Жағдай немесе оқиға мида жағымды із қалдырғанда, сондай-ақ оны орындауға қажеттілік болғанда қызығушылық арта түседі. Қызығушылық мида қозу туғызып, зерттеуге, ынта қоюға, қабылдауға, қиындықтарды жеңуге талпыныс пайда болады. Қызығу мен рахаттану эмоциялары көп жағдайда бір-бірімен байланысты болғанына қарамастан, екі басқа эмоция ретінде қарастырылады. Қызығу

эмоциясы біздің ой-өрісіміз бен дүниетанымымызды дамытуға қызмет етеді. Өзгеріс пен қозғалысты, жаңашылдықты сезіндіретін жағдайлар қызығуды күшейтіп, зейінді шоғырландырып, ұстап тұрады. Қызығу жалпы қызығушылықтардың қалыптасуына негіз болады. Үнемі қызығушылық тудыратын іс-әрекетке қарап, күнделікті тіршілік өзің айналысып жүрген іс-әрекетке қарағанда мүлде қызықсыз деген жаңсақ пікірде болуың мүмкін. Іс-әрекетте де, қарым-қатынаста да көңілің су сепкендей тез басылып қалса, қызық сәттерді есіңе түсіруге тырысып көр. Жолдасыңмен қарым-қатынаста екеуіңе ортақ қызығушылықты табу арқылы оның өзіңе деген қызығушылығын сақтап қалуға болады.

Бәлкім, сен өз қызығушылығың арқылы бақытқа кенелгің келетін болар. Бақыт – бұл қызық эмоция, келесі тарауда осы жайында алатын ақпаратың саған ұнайды деп үміттенемін.

## 15-ТАРАУ

### БІР КҮЛДІРІП, БІР ЖЫЛАТАТЫН БАҚЫТ

Асқар әдеби байқауға қатысу үшін эссе жазуға көп еңбектенді. Бірақ ақырында оны екіге айырып тастады. Ол өз ойын жазғанмен, эсседе оның кім екені, сезімдері жайында ештеңе жоқ болатын. Қолына таза парақ алып, өзінің асыранды бала екені жайында, қазіргі ата-анасы қалай асырап алғаны, өткен жылы өзінің нашақор боп кеткен туған анасын көргенде қандай сезімде болғаны (боп-боз боп, қалай қуарып кеткені) туралы ащы шындықты жазуға бел буды. Бұл үлкен тәуекел болатын, алайда ол өз ұжданының да, басқалардың да алдында адал болуды жөн көрді. Асқар бірінші орын иеленгені туралы хабарламаны алғанда, қатты қуанды, бірақ өзін бұл жеңіске лайық еместей көріп, сене алмады. Хабарды басқалармен бөліскісі келгенде де сол арқылы өзін сендіргісі келгені. Ол жеңді! Әрі бұған сене алмады. Асқар екі қолымен басын ұстап, жылап жіберді.

Осындай бақытты сәтте Асқар неге жылады? Біз адамдар қайғырғанда, физикалық немесе эмоциялық ауырсынуды сезінгенде, азапқа душар болған басқаларға аяушылық танытқанда, сондай-ақ қуаныштан жылайды деп санаймыз. Адамдардың бақытты сәттерде не себепті жылайтынына қатысты теориялардың бірі адам өз эмоцияларын бейсаналы түрде ұстап жүріп, тек оларды салыстырмалы түрде қауіпсіз сәт туғанда ғана сыртқа шағарады деп топшылайды (Weiss & Sampson, 1986). Мысалы, өте мұңлы фильмді көріп отырып, аянышты сәттерінде жыламасаң да, фильмнің соңы бақытты аяқталғанда, сезімдеріңе ерік бересен. Осы теорияға сәйкес, фильмнің соңында мұңаюға ешбір себеп болмаса да, мұңаюды тежеу үшін қолданылған энергия босаңсып, көтеріледі де, жылау түрінде сыртқа шығады. Дегенмен, теория жақтастарының айтуынша, бұл адамдардың бақытты

аяқталған оқиға соңында не үшін жылайтынын түсіндіретін көп себептердің бірі ғана. Мұндай кереғарлыққа сену қиындау. Бәлкім, Асқардың жағдайында осы бақытты сәтке дейін оның өзіне және туған анасына қатысты мұңын сыртқа шығаратын қауіпсіз, қолайлы сәт расымен болмаған шығар.

## **БАҚЫТ ЭМОЦИЯЛАРЫ**

Бақытпен байланысты шаттану, масаттану, жеңілдеу, көңілдену, рахаттану және сергу сияқты эмоция түрлері көп. Бұл эмоциялар бір-бірінен адам қалай басынан өткеретініне қарай өзгешеленгенмен, бәріне бірдей ортақ нәрсе - адам жүзінде күлкі үйіретінінде (Ekman, 2003). Тез арада қылаң беретін бақыт эмоциялары түрлі деңгейдегі әрі сападағы қысқа ғана рахаттану ұшқынын сыйлайды, сөйтіп басқа да эмоциялар сияқты құлшынысыңды арттырады.

Өзіне тән сипатқа ие, алдыңғы жетістіктер нәтижесі болып табылатын бақыт эмоциясы секілді жағымды эмоциялық күй алдағы уақытта табысқа апарар іс-әрекеттерге жетелейтіні анықталған (Lubomirsky, King, & Diener, 2005). Алайда бұл мәдениеттің барлық түріне тән емес.

Негізінен, батыс мәдениетінде қуану, көңіл-күйі көтеріңкі болу, сергу рахаттану сияқты көңілді тасытатын эмоциялар жағымды болып саналып, жеке табыспен, деннің саулығымен және өз-өзіңді жоғары бағалаумен байланыстырылады. Батыстағы түсінік бойынша барлық адамдар өз өмірінде жағымды эмоцияларды көбірек сезінуге талпынуы тиіс болса, Янксин Лью, Дженнифер Ван, Келли Ку сияқты зерттеушілердің пікірінше, бұл басқа мәдениеттерге тән емес (2011). Зерттеушілердің айтуына қарағанда, азиялық мәдениеттің көпшілігінде бақыт басқа мәдениеттердегі қызғаныш сияқты жағымсыз әлеуметтік салдарға бастау болатын эмоция болып саналады. Таза ләззатты сезіну мүмкін емес немесе оның соңы азапқа алып келуі мүмкін дейтін буддистік сенімге негізделген мәдениеттердегі басты мақсат – жағымды эмоцияларды көбейту емес, оларды тежеуге ұмтылу. Зерттеушілердің көрсетуінше, жағымды эмоциялардың психикалық денсаулыққа қалай әсер ететіні мәдениетке байланысты, сол себепті жағымды эмоциялар

еуропалықтар мен америкалықтарға пайдалы болғанмен, азиаттар үшін пайдалы болмауы ықтимал. Азиялық мәдениет контекстінде эмоциялар мөлшерін жағымды және жағымсыз эмоциялар теңгерімі арқылы анықтау көзделсе, батыс мәдениеті контекстінде бұл – жағымды эмоцияларды барынша арттыру. Осы орайда, адамдардың мәдени айырмашылықтарын, соның ішінде жағымды эмоциялар туралы сенімдерін ескеру аса маңызды.

### **БАҚЫТТЫ ТУДЫРАТЫН ЭМОЦИЯЛАР**

Эмоцияларды зерттеушілердің назары неліктен бақыт эмоцияларын егжей-тегжейлі қарастыруға түспей, адамды мұңайтатын эмоцияларға ауғаны түсінікті. Көп жағдайда бақыт эмоциялары жағымды эмоциялар немесе бақыт деген жалпылама атаумен аталады. Ашулану, мұңаю және жиіркену сияқты ұнамсыз эмоциялар секілді, қуану эмоцияларын да бір-бірінен ажыратып алудың өз пайдасы бар. Бұл осы эмоциялардың тууына себеп болған жағдай мен оқиғаның әртүрлілігін түсінуде пайдалы болуы мүмкін.

**Масаттану.** Сен үшін қол жетпес арман болған нәрсе жүзеге асқан кезде көңілің масаттанып, сенер-сенбесінді білмей, шалқып, өзіңе сенімің артып, секіріп, айқайлап, басқалармен жаңалығыңды бөліскің келеді (DeRivera, Possell, Verette, & Вайнер, 1989). Іштей қатты тілеген нәрсең орындалғанда сезінетін эмоция масаттану деп аталады.

**Рахаттану және жеңілдеу.** Масаттануға қарағанда, үміттің ақталу қарқыны төмендеу болып, біршама жеңілдеп қалғандай күй кешесің (DeRivera et al., 1989). Бірақ жеңілдеудің өзі адамды қуанышқа бөлейтін жағымды эмоция болып саналады. Жеңілдеу эмоцияларыңды қатты қоздырған нәрсе басылғанда сезіледі (Ekman, 2003). Жеңілдеудің негізгі белгісін білетін боларсың, бұл – терең дем алу, яғни иығыңнан ауыр жүк түскенбей болу.

**Қуану.** Жүрегіңді қуаныш кернегенде, көңілің шалқып, басқаларға қамқор болу өміріңнің мәніндей көрінеді (DeRivera и др., 1989). Қуаныш көппен бірге бөлісуге сұранып тұрғандай, адамдар арасында болғанда туындайды. Жүрегі қуанышқа толы адамның көңілі сергек, күші көп,

қуанышын басқалармен бөлісуге дайын тұрады (DeRivera et al., 1989; Frija, 1986; Izard, 1977). Отбасылық жиынға көптен көрмеген, жақсы көретін туысыңның келуі сені бір қуантары анық. Нақты бір адамға қатысы жоқ, діни немесе рухани байланыстар да қуанышқа бөлеуі ықтимал.

**Ләззат алу.** Рахаттану эмоциясы шырқау шегіне жеткенде, адам ләззат алады. Адам шамадан тыс масаттанғанда, ләззатқа бөленіп, аспанда ұшып жүргендей күй кешеді. Бұл аса күшті эмоция. Махаббат, ғашықтық, сексуалды жақындасу, қатты қозу және медитация кезінде адам ләззат алады (Ekman, 2003). Сүйген адамыңмен жақындасу ләззатқа бөлейді. Сүйіктісімен ләззатқа бөленген соң, адамда сол күйге қайта оралуға деген ынтызарлық күшейе түседі.

**Көңіл көтеру.** Көңіл көтеру дегеніміз – күлкілі нәрсеге немесе әзіл-оспаққа жауап ретінде шығатын эмоция (Ekman, 2003). Көңіл көтеру, әдетте, күлкімен байланыстырылады. Бірдеңенің күлкілі болуы адамдар мен мәдениеттер арасындағы айырмашылықтарға қарай әртүрлі болуы мүмкін, сол себепті үлкен аудитория үшін әзіл-оспақ бағдарламаларын даярлайтын сценаристер немесе авторлар мұндай материалды қалай жасайтыны таңғалдырады. Көптеген жағдаяттар, мысалы, жүргіншілер жолындағы сағызды басып кету немесе алып егеуқұйрықтың қоқыс шелегінен секіріп түсуі сияқты жағдайлар достарыңмен тамашалағанда көңіл көтергенімен, жалғыз кезінде мүлде күлкілі емес болып көрінеді. Әдемі киініп келе жатқанда шалынып, шалшыққа құлау күлкілі емес, алайда осыны біреуге айтқанда күлкілі боп шығуы мүмкін.

## **БАҚЫТТЫ БОЛУ ҮШІН ТЕР ТӨГУ**

Бақытты өмір сүруді кім қаламасын, алайда оны ойлап қана қою аздық етеді. Зерттеушілер егер оңтайлы жағдай жасалса, үлкен бақытқа ұмтылудан нәтиже шыға ма деген сұрақты ортаға салды (Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm, & Sheldon, 2011). Эксперимент барысында олар бақытқа қол жеткізуде тиімді болып саналатын екі әрекет түрін пайдаланды. Олардың бірі ең үздік болашақ «Мен»-ін көз алдына елестете отырып, оптимистік ойлау тәжірибесі, ал екіншісі – хат арқылы алғыс айту. Зерттеуге қатысушылар шат-шадыман өмір сүруге ұмтылған адамдар болғандықтан барын салды. Зерттеу нәтижелері жағымды

тәжірибе мен үнемі еңбек ету, бақытқа жетелейтінін, сондай-ақ адамдар айналысып жүрген ісі жақсылыққа бастайтынына көз жеткізген сайын оны беріле істеуге бейім екенін көрсетті. Сонымен бақытты болу үшін де тер төгу қажет.

Адамдар не себепті бақытты болғысы келетіні түсінікті. Бақыттың бағасын білген адам оған ұмтылып, қалайда қол жеткізуге тырысады. Алайда зерттеушілердің анықтауынша, бақытты бағалау сәтсіздікке ұрындыруы да мүмкін, себебі адам бақытты неғұрлым жоғары бағалаған сайын, оның өзін бақытсыз сезініп, түңілу ықтималдылығы да соғұрлым жоғары болады (Mauss, Tamir, Anderson, & Savino, 2011). Алға мақсат қойып, оған жете білу қажет деген кеңестерді жиі естиміз, алайда бұл қағида бақытқа келгенде жүрмеуі мүмкін. Мысалы, сенің триатлонға қатысқың келеді дерлік, не істеу қажеттігін, өз мақсатыңа жету үшін көп жаттығып, өзіңді дайындауың керектігін жақсы білесің. Алайда бақытты сезіне алу соншалықты оңай нәрсе емес, әрі адамның бақытқа апарар мақсаттары да әртүрлі болады. Дегенмен, бақытты болу үшін не істеу керектігін, қалай істеу керектігін және қаншалықты жиі істеу керектігін білген өте ыңғайлы болар еді. Зерттеушілердің осы эксперименттегі тұжырымына сенсек, бақытты асыра бағалайтын адамдар оған жетудің шартын қиын етіп қойып, қол жеткізе алмаған жағдайда міндетті түрде түңілуге тап болады екен (Mauss et al., 2011). Зерттеушілер адам бақытты болуға ұмтылған сайын өзін бақытсыз сезінеді, бақыттың бағасын білу не асыра бағалау бақыт қол созым жерде тұрса да, оған жете алмайтындай сезім тудырады деген тұжырымға келді. Бәлкім, бұл бақытты болуға ұмтылуда мұңға тап болатын жол болар.

### **Бақыт: сен үшін оның мәні не?**

Сен күлімсіреп жүретін адамдардың бақытты болып көрінетінін байқадың ба? Қалай ойлайсың, күлімдеу сені бақыттырақ ете ала ма? Бақыттың адам жүзіне күлкі үйіруге бейім екендігі секілді адам бет-әлпетін де бақытты бейнелеуге икемдеу соған сай эмоцияларды тудыруы мүмкін (Ekman, 1993). Кей зерттеушілердің айтуынша, адам «жүзімен арада кері байланыс» орнатуы үшін бет-әлпетінен не байқалып тұрғанын білуі міндетті емес; яғни адам бет-әлпетінің нақты бір



көрінісінің физиологиясы эмоциялық күйіне ықпал ете алады (Ekman, Levenson, & Friesen, 1983; Strack, Stepper, & Martin, 1988). Қалам не бір таяқшаны тісіңмен ерніңе көлденең ұстап көр. Жүзіндегі бақытты білдіретін, күлкіге ұқсас бұл кейіп бет-әлпетіңмен арада кері байланыс орнатып, миыңда жағымды эмоциялық реакция тудыруы мүмкін. Бақытты болуды қаласаң, жүзіңе күлкі үйірудің (орынды болса, әрине) еш зияны жоқ.

---

## **ҚОРЫТЫНДЫ ЖӘНЕ ТҮЙІН**

Бақытқа қатысты эмоциялар – масаттану, қуану, рахаттану, ләззат алу және көңіл көтеру. Бақыт эмоцияларының бәріне тән белгі күлімсіреу болса да, олардың байқалуы әрбасқа. Жағымды, бақыт эмоциялары адамды жігерлендіріп, рахатқа бөлейді. Жағымды эмоцияларды бір-бірінен ажыратып қарастыруға баса көңіл бөлінбесе де, олар қарқындылығына және тууына түрткі болған жағдайға қарай бір-бірінен өзгешеленеді. Масаттану жеке қиял іске асқан жағдайда туындаса, қуану үміттің ақталу қарқыны төмендеу болғанда пайда болып, жеңілдеу эмоциясымен сабақтасып жатады. Ұнамды немесе ерекше жағдайда қуанғанда, жүрегің «ашық» тұрғандай сезнесің. Керісінше, ләззат алған кезде айырықша рахатқа бөленесің.

## ҚОРЫТЫНДЫ

Эмоциялар – адам табиғатының аса қуатты және ерекше қыры. Эмоцияларға тек олардың бейберекетсіздігі кезінде ғана назар аудартудың орнына, мен бұл кітапта эмоциялардың қажетті ақпаратты қалай беретінін, зейінін қалай аудартатынын, белгілі бір әрекетке қалай ынталандыратынын, сондай-ақ қалай қорғап, қалай мақсатыңа жетуге көмектесетінін түсіндіруге тырыстым. Бұдан былай, белгілі бір эмоция қылаң бергенде, мына сауалдарды қою арқылы өз сезімдеріңді жақсы түсінетін боласың: бағалау жүйем неге дәл осы эмоцияны қоздырды? Маған ықпал етіп отырған эмоцияның әлеуеті қандай? Бұл осы жағдайға лайық па, әлде тым асыра сілтеушілік пе? Қазіргі эмоцияны қоздыру үшін миым бұрын болған эмоцияны еске түсірді ме? Эмоцияларым маған осыларды елеусіз қалдырғаным жөн екенін меңзеп тұр ма? Бұдан әрі де, менімен бірге эмоцияларды және олардың астарында не жатқанын зерделеуді жалғастырасың деген үміттемін. Сен үшін бұл маңызды ма? Әрине, маңызды екені сөзсіз!

## ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

American Psychiatric Association. (2000). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (Revised, 4th ed.). Washington, DC: Author.

Anderson, C., Horowitz, L., & French, R. (1983). Attributional style of lonely and depressed people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(1), 127-136.

Archer, J. (2001). Broad and narrow perspectives in grief theory: Comment on Bonanno and Kaltman (1999). *Psychological Bulletin*, 127(4), 554-560.

Arnold, F. (1906). The psychology of interest (I). *The Psychological Review*, 13(4), 221-238.

Atkinson, J. (1957). Motivational determinants of risk-taking behavior.

*Psychological Review*, 64, 359-372.

Averill, J. R. (1994). The eyes of the beholder. In P. Ekman & R. J. Davidson (Eds.), *The nature of emotion* (pp. 7-14). New York, NY: Oxford University Press.

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 127(3), 497-529.

Baumeister, R. F., Stillwell, A. M., & Heatherton, T. F. (1994). Guilt: An interpersonal approach. *Psychological Bulletin*, 125(2), 243-267  
Benedetti, F., Mayberg, H., Wager, T., Stohler, C., & Zubieta, J. (2005).

Neurobiological mechanisms of the placebo effect. *Journal of Neuroscience*, 25(45), 10390-10402.

Birney, R., Burdick, H., & Teevan, R. (1969). *Fear of failure*. New York, NY: Van Nostrand Reinhold.

Bonanno, G. A., & Kaltman, S. (1999). Toward an integrative perspective on bereavement. *Psychological Bulletin*, 125(6), 76Q-776.

Bowlby, J. (1963). Pathological mourning and childhood mourning. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 21(3), 500-541.

Bracha, H., Ralston, T. C., Matsukawa, J. M., Matsunaga, S., Williams, A. E., & Bracha, A. S. (2004). Does “fight or flight” need updating?

*Psychosomatics*, 45, 448–449.

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

Bruininks, P., & Malle, B. (2005). Distinguishing hope from optimism and related affective states. *Motivation and Emotion*, 29(4), 325-355.

Bushman, B. (2002). Does venting anger feed or extinguish the flame?

Catharsis, rumination, distraction, anger, and aggressive responding.

*Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(6), 724-731.

Bushman, B., Bonacci, A., Pedersen, W., Vasquez, E., & Miller, N. (2005).

Chewing on it can chew you up: Effects of rumination on triggered displaced aggression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(6), 969-983.

Cannon, W. (1929). *Bodily changes in pain, hunger, fear, and rage*. New York, NY: Appleton-Century-Crofts.

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

Cattell, R., & Scheier, I. (1961). *The meaning and measurement of neuroticism and anxiety*. New York, NY: Ronald.

Cavanaugh, L., Cutright, K., Luce, M., & Bettman, J. (2011). Hope, pride, and processing during optimal and nonoptimal times of day. *Emotion*, 22(1), 38–46.

Chepenik, L., Cornew, L., & Farah, M. (2007). The influence of sad mood on cognition. *Emotion*, 7(4), 802-811.

Chu, A. H. C., & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of “active” procrastination behavior on attitudes and performance. *Journal of Social Psychology*, 14, 245-264.

Clore, G. (1994). Why emotions are felt. In P. Ekman & R. J. Davidson (Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (pp. 103-111).

New York, NY: Oxford University Press.

Clore, G., & Ortony, A. (2008). Appraisal theories: How cognition shapes affect into emotion. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (3rd ed., pp. 742-756). New York, NY: Guilford Press.

Croy, I., Olgun, S., & Joraschky, P. (2011). Basic emotions elicited by odors and pictures. *Emotion*, 11(6), 1331–1335.

Darby, R., & Harris, C. (2010). Embarrassment's effect on facial processing. *Cognition and Emotion*, 24(7), 1250-1258.

Davis, M., & Franzoi, S. (1986). Adolescent loneliness, self-disclosure, and private self-consciousness: A longitudinal investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 595-608.

Deci, E., & Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, NY: Plenum Press.

DeMartini, K., & Carey, K. (2011). The role of anxiety sensitivity and drinking motives in predicting alcohol use: A critical review. *Clinical Psychology Review*, 31(1), 169-177. deQuervain, D., Fischbacher, U., Treyer, V., Schellhammer, M., Schnyder, U., Buck, A., & Fehr, E. (2004). The neural basis of altruistic punishment. *Science*, 305(5688), 1254-58.

DeRivera, J., Possell, L., Verette, J., & Weiner, B. (1989). Distinguishing elation, gladness, and joy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1015-1023.

DeWall, C., Maner, J., & Rouby, D. (2009). Social exclusion and early-stage interpersonal perception: Selective attention to signs of acceptance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(4), 729-741.

Dijk, C., Koenig, B., Ketelaar, T., & de Jong, P. (2011). Saved by the blush: Being trusted despite defecting. *Emotion*, 11(2), 313–319.

Drummond, P., & Lance, J. (1997). Facial flushing and sweating mediated by the sympathetic nervous system. *Brain*, 110, 793-803.

Ekman, P. (1982). *Emotion in the human face* (2nd ed.). New York, NY: Cambridge University Press.

Ekman, P. (1992). Are there basic emotions? *Psychological Review*, 99(3), 550-553.

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

Ekman, P. (1994). Moods, emotions, and traits. In P. Ekman & R. Davidson (Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (pp. 15-19).

New York, NY: Oxford University Press.

Ekman, P. (1999). Basic emotions. In T. Dalgleish & M. Power (Eds.), *Handbook of cognition and emotion* (pp. 45-60). New York, NY: Wiley.

Ekman, P. (2003). *Emotions revealed: Recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life*. New York, NY: Holt.

Ekman, P., Levenson, R., & Friesen, W. (1983). Autonomic nervous system activity distinguishes among emotions. *Science*, 221, 1208-1210.

Elliot, A., & Thrash, T. (2004). The intergenerational transmission of fear of failure. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(8), 957-971.

Epstein, S. (1994). Integration of the cognitive and the psychodynamic unconscious. *American Psychologist*, 49, 709-724.

Fernandez Slezak, D., & Sigman, M. (2011). Do not fear your opponent: Suboptimal changes of a prevention strategy when facing stronger opponents. *Journal of Experimental Psychology: General*, 1-12.

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.

Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2001). Positive emotions. In T. J. Mayne & G. A. Bonanno (Eds.), *Emotions: Current issues and future directions* (pp. 123-151). New York, NY: Guilford Press.

Fredrickson, B. L., & Cohn, M. (2008) Positive emotions. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (3rd ed., pp. 777-796). New York, NY: Guilford Press.

Freud, S. (1961a). Civilization and its discontents. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 21, pp. 64-148). London, England: Vintage. (Original work published 1930)  
Freud, S. (1961b). Mourning and melancholia. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol.

14, pp. 237-258). London, England: Vintage. (Original work published 1917)  
Frijia, N. (1986). *The emotions*. Cambridge, England: Cambridge University Press.

Gilovich, T., Medvec, V., & Savitsky, K. (2000). The spotlight effect in social judgment: An egocentric bias in estimates of the salience of one's own actions and appearance. *Journal o f Personality and Social Psychology*, 78(2), 211-222.

Clore, G. (1994). Why emotions are felt. In P. Ekman &c R. J. Davidson (Eds.), *The nature o f emotion: Fundamental questions* (pp. 103-111).

New York, NY: Oxford University Press.

Clore, G., & Ortony, A. (2008). Appraisal theories: How cognition shapes affect into emotion. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook o f emotions* (3rd ed., pp. 742-756). New York, NY: Guilford Press.

Croy, I., Olgun, S., & Joraschky, P. (2011). Basic emotions elicited by odors and pictures. *Emotion*, 11(6), 1331-1335.

Darby, R., & Harris, C. (2010). Embarrassment's effect on facial processing. *Cognition and Emotion*, 24(7), 1250-1258.

Davis, M., & Franzoi, S. (1986). Adolescent loneliness, self- disclosure, and private self-consciousness: A longitudinal investigation. *Journal o f Personality and Social Psychology*, 51, 595-608.

Deci, E., & Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, NY: Plenum Press.

DeMartini, K., & Carey, K. (2011). The role of anxiety sensitivity and drinking motives in predicting alcohol use: A critical review. *Clinical Psychology Review*, 31(1), 169-177. deQuervain, D., Fischbacher, U., Treyer, V., Schellhammer, M., Schnyder, U., Buck, A., & Fehr, E. (2004). The neural basis of altruistic punishment. *Science*, 305(5688), 1254-58.

DeRivera, J., Possell, L., Verette,J., & Weiner, B. (1989). Distinguishing elation, gladness, and joy. *Journal o f Personality and Social Psychology*, 57(6), 1015-1023.

DeWall, C., Maner, J., & Rouby, D. (2009). Social exclusion and early- stage interpersonal perception: Selective attention to signs of acceptance. *Journal o f Personality and Social Psychology*, 96(4), 729-741.

Dijk, C., Koenig, B., Ketelaar, T., & de Jong, P. (2011). Saved by the blush: Being trusted despite defecting. *Emotion*, 11(2), 313-319.

Drummond, P., & Lance, J. (1997). Facial flushing and sweating mediated by the sympathetic nervous system. *Brain*, 110, 793-803.

Ekman, P. (1982). *Emotion in the human face* (2nd ed.). New York, NY: Cambridge University Press.

Ekman, P. (1992). Are there basic emotions? *Psychological Review*, 99(3), 550-553.

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

Ekman, P. (1994). Moods, emotions, and traits. In P. Ekman & R. Davidson (Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (pp. 15-19).

New York, NY: Oxford University Press.

Ekman, P. (1999). Basic emotions. In T. Dalgleish & M. Power (Eds.), *Handbook of cognition and emotion* (pp. 45-60). New York, NY: Wiley.

Ekman, P. (2003). *Emotions revealed: Recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life*. New York, NY: Holt.

Ekman, P., Levenson, R., & Friesen, W. (1983). Autonomic nervous system activity distinguishes among emotions. *Science*, 221, 1208-1210.

Elliot, A., & Thrash, T. (2004). The intergenerational transmission of fear of failure. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(8), 957-971.

Epstein, S. (1994). Integration of the cognitive and the psychodynamic unconscious. *American Psychologist*, 49, 709-724.

Fernandez Slezak, D., & Sigman, M. (2011). Do not fear your opponent: Suboptimal changes of a prevention strategy when facing stronger opponents. *Journal of Experimental Psychology: General*, 1-12.

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.



Fredrickson, B. L., Branigan, C. (2001). Positive emotions. In T. J. Mayne & G. A. Bonanno (Eds.), *Emotions: Current issues and future directions* (pp. 123-151). New York, NY: Guilford Press.

Fredrickson, B. L., & Cohn, M. (2008) Positive emotions. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (3rd ed., pp. 777-796). New York, NY: Guilford Press.

Freud, S. (1961a). Civilization and its discontents. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 21, pp. 64-148). London, England: Vintage. (Original work published 1930)  
Freud, S. (1961b). Mourning and melancholia. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 14, pp. 237-258). London, England: Vintage. (Original work published 1917)  
Frijia, N. (1986). *The emotions*. Cambridge, England: Cambridge University Press.

Gilovich, T., Medvec, V., & Savitsky, K. (2000). The spotlight effect in social judgment: An egocentric bias in estimates of the salience of one's own actions and appearance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 211-222.

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

Hejdenberg, J., & Andrews, B. (2011). The relationship between shame and different types of anger: A theory-based investigation. *Personality and Individual Differences*, 50(8), 1278-1282.

Henretty, J., Levitt, H., & Mathews, S. (2008). Clients' experiences of moments of sadness in psychotherapy: A grounded theory analysis.

*Psychotherapy Research*, 18(3), 243-255.

Hill, S., DelPriore, D., & Vaughan, P. (2011). The cognitive consequences of envy: Attention, memory, and self-regulatory depletion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(4) 653-666.

Hoffman, M. (1982). Development of prosocial motivation: Empathy and guilt. In N. Eisenberg (Ed.), *The development of prosocial behavior* (pp. 281-313). San Diego, CA: Academic Press.

Horowitz, L., French, R., & Anderson, C. (1982). The prototype of a lonely person. In L. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy* (pp. 183-204). New York, NY: Wiley.

Izard, C. (1977). *Human emotions*. New York, NY: Plenum Press.

Izard, C. (1991). *The psychology of emotions*. New York, NY: Plenum Press.

Izard, C. (1993). Organizational and motivational functions of discrete emotions. In M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions*. New York, NY: Guilford Press.

Johnson, D., & Fowler, J. (2011). The evolution of overconfidence. *Nature*, 477, 317-320.

Jones, W.H., Freeman, J., & Goswick, R. (1981). The persistence of loneliness: Self and other determinants. *Journal of Personality*, 49(1), 27-48.

Jones, W. H., & Kugler, K. (1993). Interpersonal correlates of the guilt inventory. *Journal of Personality Assessment*, 61(2), 246-258.

Keltner, D., & Anderson, C. (2000). Saving face for Darwin: The functions and uses of embarrassment. *Current directions in psychological science*, 9(6), 187-192.

Keltner, D., & Buswell, B. (1996). Evidence for the distinctness of embarrassment, shame, and guilt: A study of recalled antecedents and facial expressions of emotion. *Cognition and Emotion*, 10, 155-171.

Keltner, D., & Buswell, B. (1997). Embarrassment: Its distinct form and appeasement functions. *Psychological Bulletin*, 122(3), 250-270.

Keltner, D., & Lerner, J. (2010). Emotion. In D. Gilbert, S. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *Handbook of social psychology* (5th ed., pp. 317-352). New York, NY: McGraw Hill.

Kiibler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. New York, NY: Routledge.

Lang, P., Davis, M., & Ohman, A. (2000). Fear and anxiety: animal models and human cognitive psychophysiology. *Journal of Affective Disorders*, 61, 137-159.

Langsdorf, P., Izard, C., Rayias, M., & Hembree, E. (1983). Interest expression, visual fixation, and heart rate changes in 2- to 8-month old infants. *Developmental Psychology*, 19(3), 375-386.

Lazarus, R. (1984). On the primacy of cognition. *American Psychologist*, 39(2), 124-129.

Lazarus, R. (1991). *Emotion and adaptation*. New York, NY: Oxford University Press.

Lazarus, R. (1994). Universal antecedents of the emotions. In P. Ekman & R. J. Davidson (Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (pp. 163-171). New York, NY: Oxford University Press.

Lazarus, R. (1999). Hope: An emotion and a vital coping resource against despair. *Social Research*, 66(2), 653-678.

Leary, M., & Kowalski, R. (1995). *Social anxiety*. London, England: Guildford Press.

LeDoux, J. (1996). *The emotional brain*. New York, NY: Simon & Schuster.

LeDoux, J., & Phelps, E. (2008). Emotional networks in the brain. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (3rd ed., pp. 159-179). New York, NY: Guilford Press.

Lerner, J., & Keltner, D. (2000). Beyond valence: Toward a model of emotion specific influences on judgment and choice. *Cognition and Emotion*, 14, 473-493.

Lerner, J., & Keltner, D. (2001). Fear, anger and risk. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 146-159.

Lerner, J., & Tiedens, L. (2006). Portrait of the angry decision maker: How appraisal tendencies shape anger's influence on cognition. *Journal of Behavioral Decision Making*, 19, 115-137.

Leu, J., Wang, J., & Koo, K. (2011). Are positive emotions just as "positive" across cultures? *Emotion*, 11(4), 994-999.

Levenson, R.W. (1992). Autonomic nervous system differences among emotions. *Psychological Science*, 3(1), 23-27.

Levenson, R. W. (1994). Human emotion: A functional view. In P. Ekman & R. J. Davidson (Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (pp. 123-126). New York, NY: Oxford University Press.

Lewis, H.B. (1971). *Shame and guilt in neurosis*. New York, NY: International Universities Press.

Lewis, M. (2008). Self-conscious emotions: Embarrassment, pride, shame, and guilt. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (3rd ed., pp. 742-756). New York, NY: Guilford Press.

Luu, P., Tucker, D., & Derryberry, D. (1998). Anxiety and the motivational basis of working memory. *Cognitive Therapy and Research*, 22(6), 577-594.

Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J., & Sheldon, K. (2011).

Becoming happier takes both a will and a proper way: An experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Emotion*, 11(2), 391-402.

Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.

Mauss, I., Tamir, M., Anderson, C., & Savino, N. (2011). Can seeking happiness make people unhappy? Paradoxical effects of valuing happiness. *Emotion*, 11(4), 807-815.

McGregor, H., & Elliot, A. (2005). The shame of failure: Examining the link between fear of failure and shame. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(2), 218-231.

Mikels, J., Maglio, S., Reed, A., & Kaplowitz, L. (2011). Should I go with my gut? Investigating the benefits of emotion-focused decision making.

*Emotion*, 11(4), 743-753.

Miller, R. (1992). The nature and severity of self-reported embarrassing circumstances. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18, 190-198.

Miller, R. (2007). Is embarrassment a blessing or a curse? In J. Tracy, R. Robins, & J. Tangney (Eds.), *The self-conscious emotions: Theory and research* (pp. 245-262). New York, NY: Guilford Press.

Miller, R., & Tangney, J. (1994). Differentiating embarrassment from shame. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 13, 273-287.

Moran, S., & Schweitzer, M. (2008). When better is worse: Envy and the use of deception. *Negotiation and Conflict Management Research*, 2(1), 3-29.

O'Gorman, R., Wilson, D., & Miller, R. (2005). Altruistic punishing and helping differ in sensitivity to relatedness, friendship, and future interactions. *Evolution and Human Behavior*, 26, 375-387.

Ohman, A. (2010). Fear and anxiety: Overlaps and dissociations. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. Feldman Barrett (Eds.). *Handbook of emotions* (pp. 709-729). New York, NY: Guilford Press.

Olatunji, B., & Sawchuk, C. (2005). Disgust: Characteristic features, social manifestations, and clinical implications. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(7), 932-962.

Osmon, M. (2004). An evaluation of dual-process theories of reasoning.

*Psychodynamic Bulletin and Review*, 11(6), 988-1010.

Parkinson, B., & Illingworth, S. (2009). Guilt in response to blame from others. *Cognition and Emotion*, 23(8), 1589-1614.

Parrott, W. (1991). The emotional experiences of envy and jealousy. In P. Salovey (Ed.), *The psychology of jealousy and envy* (pp. 3-30).

New York, NY: Guilford Press.

Reiss, S., & McNally, R. (1985). The expectancy model of fear. In S. Reiss & R. R. Bootzin (Eds.), *Theoretical issues in behavior therapy* (pp. 107-121). San Diego, CA: Academic Press.

Richman, L., Kubzansky, L., Maselko, J., Kawachi, I., Choo, P., & Bauer, M. (2005). Positive emotion and health: Going beyond the negative.

*Health Psychology*, 24(4), 422-429.

Rothbaum, F., & Tsang, B. Y. P. (2004). Love songs in the United States and China. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 29(2), 306-319.

Rozin, P., & Fallon, A. (1987). A perspective on disgust. *Psychological Review*, 94(1), 23-41.

Sansone, C., Weir, C., Harpster, L., & Morgan, C. (1992). Once a boring task always a boring task? Interest as a self-regulatory mechanism.

*Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 379-390.

Sattler, J. (1966). Embarrassment and blushing: A theoretical review. *Journal of Social Psychology*, 69, 117-133.

Schachter, S., & Singer, J. (1962). Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 69, 379-399.

- Schneiderman, I., Zilberstein-Kra, Y., Leckman, J., & Feldman, R. (2011). Love alters autonomic reactivity to emotions. *Emotion*, 11(6), 1314-1321.
- Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. (2007). Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology*, 99(1), 12-25.
- Schwarz, N. (1990). Feelings as information: Informational and motivational functions of affective states. In E. T. Higgins & R. M. Sorrentino (Eds.), *Handbook of motivation and cognition: Foundations of social behavior* (Vol. 2, pp. 527-561). New York, NY: Guilford Press.
- Shariff, A., & Tracy, J. (2009). Knowing who's boss: Implicit perceptions of status from the nonverbal expression of pride. *Emotion*, 9(5), 631-639.
- Shirey, L., & Reynolds, R. (1988). Effect of interest on attention and learning. *Journal of Educational Psychology*, 80(2), 159-166.
- Silvia, P. (2001). Interest and interests: The psychology of constructive capriciousness. *Review of General Psychology*, 5(3), 270-290.
- Silver, M., & Sabini, J. (1978). The perception of envy. *Social Psychology*, 41, 105-111.
- Smith, R. H., & Kim, S. H. (2007). Comprehending envy. *Psychological Bulletin*, 133, 46-64.
- Smith, R. H., Turner, T., Garonzik, R., Leach, C., Urch-Druskat, V., & Weston, C. (1996). Envy and schadenfreude. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(2), 158-168.
- Strack, F., Stepper, S., & Martin, L. (1988). Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: A nonobtrusive test of the facial feedback hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(5), 768-777.
- Sylvers, P., Lilienfeld, S., & LaPrairie, J. (2011). Differences between trait fear and trait anxiety: Implications for psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 31, 122-137.
- Szymanski, J. (2011). *The perfectionist's handbook: Take risks, invite criticism, and make the most of your mistakes*. Hoboken, NJ: Wiley.

Tangney, J. (1993). Shame and guilt. In C. G. Costello (Ed.), *Symptoms of depression* (pp. 161-180). New York, NY: Wiley.

Tangney, J. (1995). Shame and guilt in interpersonal relationships. In J. Tangney & K. Fischer (Eds.), *Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride* (pp. 114-139).

New York, NY: Guilford Press.

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 fight-or-flight. *Psychological Review*, 107, 411-429.

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.

Thomaes, S., Stegge, H., Olthof, T., Bushman, B., & Nezlek, J. (2011).

Turning shame inside out: "Humiliated fury" in young adolescents.

*Emotion*, 11(4), 786-793.

Tompkins, S. (1962). *Affect, imagery, and consciousness: Vol. 1. The positive affects*. London, England: Tavistock.

Tompkins, S. (1963). *Affect, imagery, and consciousness: Vol. 2. The negative affects*. New York, NY: Springer.

Tomkins, S., & McCarter, R. (1964). What and where are the primary affects?

Some evidence for a theory. *Perceptual and Motor Skills*, 18, 119-158.

Tracy, J., & Robbins, R. (2007a). Emerging insights into the nature and function of pride. *Current Directions in Psychological Science*, 16(3), 147-150.

Tracy, J., & Robbins, R. (2007b). The psychological structure of pride: A tale of two facets. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(3), 506-525.

Tugade, M., & Fredrickson, B. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333. van de Ven, N., Zeelenberg, M., & Pieters, R. (2009). Leveling up and down: The experiences of benign and malicious envy. *Emotion*, 9(3), 419-429. van de Ven, N., Zeelenberg, M., & Pieters, R. (2010). Warding off the evil eye: When the fear of being envied



increases prosocial behavior.

Psychological Science, 21(11) 1671-1677. van Dijk, W., van Koningsbruggen, G., Ouwerkerk, J., & Wesseling, Y. (2011). Self-esteem, self-affirmation, and schadenfreude. *Emotion*, 11(6), 1445-1449.

Weiss, J., & Sampson, H. (1986). *The psychoanalytic process: Theory, clinical observations, and empirical research*. New York, NY: Guilford.

Weiss, R. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press.

Williams, C., & Bybee, J. (1994). What do children feel guilty about? Developmental and gender differences. *Developmental Psychology*, 30(5), 617-623.

Williams, L., & DeSteno, D. (2008). Pride and perseverance: The motivational role of pride. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(6), 1007-1017.

Winkielman, P., Zajonc, R. B., & Schwarz, N. (1997). Subliminal affective priming resists attributional interventions. *Cognition and Emotion*, 11, 433-465.

Woody, S., McLean, C., & Klassen, T. (2005). Disgust as a motivator of avoidance of spiders. *Anxiety Disorders*, 19, 461-475.

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.

Zajonc, R. (1980). Feeling and thinking: Preferences need no inferences.

*American Psychologist*, 35, 151-175.

Zajonc, R. (1984). On the primacy of affect. *American Psychologist*, 39(2), 117-123.

Zoccola, P., Green, M., Karoutsos, E., Katona, S., & Sabina, J. (2011).

*The embarrassed bystander: Embarrassability and the inhibition of helping*. *Personality and Individual Differences*, 51(8), 925-929.

Zou, Z., & Wang, D. (2009). Guilt versus shame: Distinguishing the two emotions from a Chinese perspective. *Social Behavior and Personality*, 37(5), 601-604.



## INDEX

Acceptance, 66 Accidents, 31-32 Achievements and pride, 57, 60 and shame, 43 Actions. See also Behaviors and anger, 87 and appraisals, 8-9 with guilt, 48, 52 taking responsibility for, 45 Action tendency, 9 Active procrastinators, 18 Activities avoidance of, 66 boring, 113-115 enjoyment of, 112 fears about, 28 interesting, 115 Admiration, 104-105 Advertising, 58, 104 Affects, 7 Aggression, 91, 107-108 Alcohol use, 18 Aloneness, 66 Amusement, 98-99, 121 Amygdala, 8, 9 Anger, 87-93 and empathy, 89-90 management of, 92 purpose of, 87-88 and retaliation, 90-91 and shame, 42, 88-89 as signal, 56-57

Anniversary reactions, 83 Antidepressants, 73-74 Anxiety, 15-22 from being alone, 66 and failure, 43 and fear, 25-26, 28 with guilt, 50-51 management of, 21 and motivation, 17-18 and perfectionism, 20 purpose of, 16 social, 33, 66 unhealthy, 18-19 and worry, 19-20 Anxiety sensitivity, 18 Appraisal of experiences, 7-8 and interest, 112 as response, 6 in taking action, 8-9 Appraisal tendency anger in, 89 as brain process, 6-8 with grief, 82 Arnold, Felix, 112 Asian cultures, 119 Attachment, 82 Attention and anxiety, 16, 19 to disgust, 95 to emotions, 5-6 and interest, 112-114 and sadness, 80

Attraction, 105 Authority, 50 Autonomic parasympathetic nervous system, 7 Autonomic sympathetic nervous system, 7 Avoidance with anxiety, 18-19, 26, 66 with disgust, 95-97 of eye contact, 33 of risks, 23-24 of sadness, 75, 85 with shame, 33 Basic emotions, 11 Behaviors. See also Actions; Social standards of avoidance, 26 bullying, 40, 59 emotion-related, 9, 12-13, 59 envy-related, 103-104 with grief, 82 guilt about, 47, 48 with loneliness, 64-65 manipulative, 39-40 morally disgusting, 98 and positive emotions, 74-75, 118-119

and sense of self, 41 shame-related, 45 Belonging, 64, 66-68 Betrayal, 90-91 "Big-me" self, 44 Blame and anger, 42 of self, 51, 67 and shame, 40 Bliss, 120-121 Blushing, 33-34 Boring activities, 113-115

Bowlby, John, 82 Brain processes with anger, 92 with anxiety, 15-16 appraisal tendency as, 6-8 with disgust, 95, 97 with emotions, 5-6 for loneliness recovery, 65-66 with placebo effect, 73-74 with post-traumatic stress disorder, 26-27 with sadness, 80 during sleep, 76 in taking action, 8-9 Buddhist beliefs, 119 Bullies, 40, 59 Catharsis, 90 Central nervous system, 7 Characteristics, 12-13, 118 Chinese society, 44 Choices, 115 Circumstances. See Situations Closeness, 67-68

Cognitions with anger, 92 and emotions, 7, 10 with loneliness, 68 Cognitive skills in action tendencies, 9, 89-90 in decision making, 10 with envy, 102 with nervous energy, 17-18 Comparisons, 68-69, 101-107 Competition, 27-28 Confidence, 58, 73 Confucius, 44 Connection, 65-67, 80 Conscience, 50 Contagious emotions, 40

Crying, 117-118 Culture and emotions, 11 and happiness, 118-119 and love, 84 need to belong in, 67 pride in, 56 and shame, 44 Curiosity, 113, 115 Danger, 26-28 Davis, Mark, 66 Decision making, 10 Depressed mood, 64, 67 Depression, 67, 81 Details, 10 Disappointment and hope, 75-76 with not feeling happy, 122-123

and shame, 45 Disconnection, 80 Disgust, 95-100 as armor, 98 and humor, 98-99 management of, 99 moral, 98 and your senses, 96-97 Displaced aggression, 91 Distractions, 99 Drama, 115 Dual process theory, 10 Dysfunctional emotions, 92 Ekman, Paul, 11 Elation, 119-120 Embarrassment, 31-37 in certain situations, 34-35 management of, 36 of others, 35

pride as antidote to, 55-56 purpose of, 31-32 signals of, 32-34 Emotional memories, 82-83, 97 Emotions, 5-13. See also Self-conscious emotions appraisals of experiences in, 7-8

basic, 11 with certain smells, 97 contagious, 40 displacement of, 91 dysfunctional, 92 feeling and thinking of, 6-7 with grief, 81 and health, 119 hope as, 71-72 with jealousy, 107-108 with loss, 83 in making decisions, 10 negative and positive, 12-13 purpose of, 5 secret, 101-102 with shame, 45 social, 47 as states, 11 and taking action, 8-9 as traits, 11 understanding about, 1-2 Empathy and anger, 89-90 and disgust, 99 with guilt, 50 Emptiness, 65, 80 Envy, 101-109 and attraction, 105 behaviors related to, 103-104 being the recipient of, 104-105 and jealousy, 102-103, 107-108

Envy {continued} management of, 109 and pleasure in others' misfortune, 106-107 purpose of, 103 as secret emotion, 101-102 and self-definition, 106 Evaluation, 6-8, 32-33. See also Self-evaluation Evolutionary perspective, 23-24, 58

Expectations, 71-73 Expressing anger, 88-91 Expressions, facial. See Facial expressions Eye contact, 33 Facial expressions with disgust, 95-96, 99 with embarrassment, 33 and happiness, 118, 123 infants' attention to, 112-113 with pride, 56 with sadness, 80 Facial feedback effect, 123 Failure, fear of, 42-

43 False advertising, 58 False alarms, 6 Fear, 23-29 and anxiety, 25-26, 28 and competition, 27-28 of failure, 42-43 fight or flight response with, 24-25

with guilt, 50 management of, 28 purpose of, 23-24 and trauma, 26-27 Feelings. See also Emotions with envy, 109 with jealousy, 102-103

with loneliness, 63-64 with love, 84 of others, 89-90 with sadness, 80 sharing your, 83-85 trusting your, 10 Feeling your emotions, 6-7 Fight or flight response, 24-25 Food aversions, 97 Fowler, J., 58 Franzoi, Stephan, 66 Freeze, flight, fight, or fright response, 24 Freud, Sigmund, 50, 81-82 Friends, 35 Fury, humiliated, 42 Giving up on hope, 75-76 Gladness, 120 Goals and fear of failure, 42-43 for happiness, 122-123 and hope, 74-76 and pride, 60 Grief, 81-84 Guilt, 47-53 management of, 52 purpose of, 47 responses to, 48 and shame, 41, 48-49 sources of, 49-51 when you're innocent, 51 Happiness, 117-124 creation of, 119-121 emotions of, 118-119 management of, 123 purpose of, 117-118 working on, 121-123 Head lice, 95

Health, 12-13, 119 Helplessness, 65 Hope, 71-77 giving up on, 75-76 management of, 76 and optimism, 72-73 and the placebo effect, 73-74 purpose of, 71-72 themes of, 72 and thinking, 74-75 and wishing, 72-73 Hormones, 9, 33 Hostility with envy, 104, 105 and shame, 42 Hubristic pride, 59-60 Humiliated fury, 42 Humor, 98-99 Hyper-vigilance, 16 Idealization, 105 Ideals, 106 Ideal self, 106 Illingworth, Sarah, 51 Innocence, 51 Interest, 111-116 development of, 114, 116 management of, 115 and performance, 113-114 purpose of, 111-112 triggers of, 112-113

Jealousy emotions associated with, 102-103, 107-108

and envy, 102, 107 learning about yourself from, 108

Johnson, D., 58 Joy, 120

Koo, Kelly, 119 Kübler-Ross, Elisabeth, 82 Lack of interest, 111 Lashing out, 90 Learning process, 112-114 Leu, Janxin, 119 Lice, head, 95 "Little-me" self, 44 Loneliness, 63-69 and aloneness, 66 management of, 68 moods of, 67 and needing to belong, 67-68 purpose of, 63-65 recovering from, 65-66 Loss, 81-84 Love. See also Romantic relationships bliss with, 121 in different cultures, 84 and envy, 105 and hope, 75 parental, 50 Making decisions, 10 Manipulative behavior, 39-40 Marketing strategies, 104 Mean behavior, 40 Medications, 73-74

Memories, emotional, 82-83, 97 Mental health, 119 Misfortune, 106-107 Moods, 64, 67 Moral disgust, 98, 99 Motivation anxiety-related, 17-18 with disgust, 96, 98 emotion-related, 6, 12-13 with fear, 23, 25, 27-28

Motivation {continued} with fear of failure, 42-43 guilt-related, 47, 52 and hope, 74-76 interest-related, 111-114, 116 loneliness-related, 64 and needing to belong, 66, 67 and pride, 57, 60 Mourning, 81-82 Narcissistic self-aggrandizement, 59

Needing to belong, 64, 66-68 Negative emotions and health, 12-13 shame as, 39-40, 42 Negotiation, 104-105 Nervous energy, 17-19 Odors, 97, 99 Olfactory emotion elicitors, 97 Optimism, 56, 71-73 Others embarrassment of, 35 evaluation by, 32 feelings of, 89-90 pleasure in misfortune of, 106-107

Overconfidence, 58

Pain, 87 Parasympathetic nervous system, 7 Parental love, 50 Parkinson, Brian, 51 Passive procrastinators, 18 Pediculosis capitis, 95 Perfectionism, 20 Performance, 113-114 Pets, 83-84 Phobias, 25, 96

Physical body with anger, 87-88, 92 with anxiety, 16-19, 21 changes in, with emotions, 5-7 embarrassment because of, 31-32

in facial feedback effect, 123 feeling your emotions in, 5-6 with pride, 56 signs of embarrassment, 32-34 Picky eaters, 97 Placebo effect, 73-74 Pleasure, 106-107, 119-121 Positive emotions and behaviors, 74-75 with happiness, 118-121 and health, 12-13 Post-traumatic stress disorder (PTSD), 26-27

Pressure, time, 17 Pride, 55-61 and embarrassment, 34-35 hubristic, 59-60 management of, 60 and motivation, 57 overconfidence from, 58 purpose of, 55-57 as self-conscious emotion, 57 Procrastination, 17-18 Protecting yourself and anxiety, 15-16 with disgust, 96-98 and fear, 23-24, 28 PTSD (post-traumatic stress disorder), 26-27 Public emotions, 32 Quitting, 43 Rage, 42 Realistic ideals, 106

Reality, 75-76 Regret, 34 Relationships anger in, 91 giving up on, 75 guilt in, 47, 50-52 with high drama, 115 jealousy about, 107-108 and loneliness, 64-68 and pride, 56-57 sadness about, 83-84 Relief, 90-91, 120 Repetitive thoughts, 19-20 Reputation, 35 Resilience, 11, 76 Responses anger as, 92 to anxiety, 15-18 appraisals as, 6 crying as, 117-118 emotional, 6-7 evaluation of, 6-8 of freeze,

flight, fight, or fright, 24

to guilt, 48 of tend-and-befriend, 24 Retaliation, 90-91 Risk taking, 24 Romantic relationships bliss with, 121 hoping for, 72, 75 and loneliness, 64 sadness with, 84 Rumination, 91 Sad love, 84 Sadness, 79-86 and crying, 117-118 and depression, 81 and grief, 81-84

and happiness, 122-123 with lonely mood, 67 management of, 85 purpose of, 80 and sad love, 84 Safety, 23-24 Schadenfreude, 106-107 Secret emotions, 101-102 Self, sense of, 40-41 Self-absorption, 66 Self-aggrandizement, narcissistic, 59

Self-blame, 51, 67 Self-conscious emotions embarrassment as, 32 guilt as, 47 pride as, 57 purpose of, 59 shame as, 41 Self-consciousness, 39-40 Self-definition, 106 Self-disclosure, 66, 67-68 Self-esteem of bullies, 40, 59 and embarrassment, 36 pride vs., 57, 59 and shame, 45 and social comparisons, 106 Self-evaluation with envy, 102-107 with guilt, 47, 52 and pride, 57 with shame, 44 Self-worth, 65, 103-104 Sense of self, 40-41 Senses, 96-97, 113 Sensitivity, anxiety, 18 Shame, 39-46 and anger, 42, 88-89 in different cultures, 44

Shame (continued) and fear of failure, 42-43 and guilt, 48-49 and hubristic pride, 59 management of, 45 pride as antidote to, 55 purpose of, 39-40 and your sense of self, 41 Shame-proneness, 40 Shariff, Azim, 56 Sharing your feelings, 85 Situations amusement in, 121 anger triggered by, 89 displaced anger in, 91 embarrassment in, 31, 34-35 fear in, 25 guilt in, 49 with hope, 72 information about, 5-6, 10 pride in, 58 shame triggered by, 41 Sleep, 21 Smells, 97, 99 Smiling and acceptance, 66 and disgust, 99 with happiness, 118, 123 at infants, 113 Social anxiety, 33, 66 Social change, 50 Social comparisons, 101-107 Social emotions, 47, 59 Social standards with different situations, 34-35 in embarrassment, 31-33 and guilt, 47, 52 and social change, 50 Social triangle, 107-108 Solitude, 66

Sorrow-love, 84 Spiders, 96 Spotlight effect, 36 Stages of grief, 82 States, emotions, 11 Status in embarrassment, 34 in envy, 101-104, 106, 108 and pride, 56-60 Stress, 17 Stress hormones, 9 Success and anxiety, 17 and fear of failure, 42-43 and pride, 60 Sympathetic nervous system, 7, 87-88

Taking action, 8-9 Teaching, 112 Tend-and-befriend response, 24 Tenderness-pity, 84 Tension, 17 Thoughts. See also Cognitions anger-related, 88, 90-92 anxiety-related, 16-19 disgust-related, 95, 97 and emotions, 5-7 envy-related,

103 guilt about, 50, 52 and hope, 71-72, 74-75 and interest, 116 loneliness-related, 64-65, 68 others' evaluation of, 32 repetitive, 19-20 self-protecting, 25 shame-related, 42, 45 worrisome, 19-20 Time pressure, 17 Tracy, Jessica, 56 Trait fearfulness, 23-24

Traits, emotion, 11 Trauma, 26-27 Triangle, social, 107-108 Trust, 67-68

Unconscious processes, 5-8, 76 Unhealthy anxiety, 18-19 Unintentionally embarrassing behavior, 35

Vigilance, 16 Visualizing, 76, 121-122 Wang, Jennifer, 119 Western culture, 118-119 Winning, 27-28, 58 Wishing, 71-73 Worry, 19-20 Worthiness, 56

Values, 106, 122-123 Venting anger, 90-92

## **АВТОР ТУРАЛЫ**

Мэри Ламиа, PhD, психолог және психоаналитик, Калифорния штатындағы Кентфилдте қызмет етеді. Сонымен қатар, ол - Калифорния штатындағы Беркли университеті Райт институтының профессоры. Қалың көпшілік арасында психологиялық білімді тарату - доктор Ламияның 30 жыл өмірін арнаған бастамасы. Соңғы он жылда ол Дисней радиостанциясындағы балаларға арналған «Доктор Мэри мен балалар арасындағы сұхбат» атты тікелей қоңырау шалу ток-шоуын жүргізіп отырды, ал оның сарапшы ретіндегі ой-пікірі жүздеген телевизиялық, радио және баспасөз БАҚ сұхбаттар мен пікір-таластарда қолданылып келді. Ол - Magination Press баспасынан 2011 жылы басылып шыққан «Өзіңді түсіну» атты кітабының авторы.

## **MAGINATION PRESS ТУРАЛЫ**

Magination Press баспасы балалар мен ересектерге арналған, өз-өзіне көмек көрсету бағытындағы кітаптарды жариялаумен айналысады. Magination Press – Америка Психологиялық Ассоциациясының баспасы, ал бұл ұйым – Құрама Штаттарындағы психологтарды біріктіретін ең ірі ғылыми және кәсіби ұйым және бүкіл әлемдегі психологтардың ең ірі қауымдастығы.









Өзіңді кінәлі сезінудің мәні не? Ал алаңдаушылықтың ше? Не болмаса, үміттенудің? Бұл эмоциялар сізге не айтпақ?

Эмоциялар - адам болмысының өте қуатты және ерекше бөлігі. Сіздің эмоцияларыңыз түрлі жағдайлар туралы шапшаң хабар беретін және соған сай әрекет етуге ынталандыратын жүйе ретінде қызмет етеді. Алаңдаушылық сіздің назарыңызды нақты бірдеңеге аударып, зейініңізді бағыттайды. Мақтан тұту сізді тамаша және күрделі дүниелерге жетелейді. Өзіңді кінәлі сезіну сіздің қарым-қатынастарыңызға кедергі келтіретін жағдайларды түзетуге ынталандыра алады. Сіздің барлық эмоцияларыңыз өте бағалы - олар сізді хабардар етеді, қабылдайтын шешімдеріңізге ықпал етеді, әрі сізді мақсаттарыңызға қолжеткізуге құлшындырады.

Эмоциялар! Өз сезімдеріңді ұғыну кітабы өзіңіздің шын мәнінде кім екеніңізді тереңінен түсінуге көмектеседі. Сіздің эмоциялық өміріңіз тым екпінді болып көрінуі мүмкін, алайда, эмоцияларыңызға баға жетпейді. Олай болса, сіздің эмоцияларыңыздың сізге не айтпағын анықтайтын уақыт келген сияқты!

Мэри Ламиа, PhD, Калифорния штатындағы Мэри округінің клиникалық психоаналитик. Сонымен қатар доктор Ламиа - Калифорния штатының Берклидегі Райт институтының профессоры.