

ЭМОЦИЯЛЫҚ ДЕПРИВАЦИЯ ЖӘНЕ ОНЫҢ ТҮЛҒАНЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДАМУЫНА ӘСЕРІ

Ибатолла Ағила Хамитқызы

agilakhamitovna@gmail.com

БВ01102 - Психология (IP) білім бағдарламасының 1к (3ж) студенті,
Х.Досмұхамедов атындағы Атырау университеті, Атырау қ., Қазақстан
Республикасы

Ғылыми жетекшісі, сеньор лектор, магистр - Кубышева Г.Г.

Қазіргі қоғамда адамның психологиялық саулығы мен тұлғалық дамуын зерттеу психология ғылымының маңызды бағыттарының бірі болып табылады. Тұлғаның жан-жақты және үйлесімді дамуы оның негізгі психологиялық және әлеуметтік қажеттіліктерінің

қанағаттандырылуына тікелей байланысты. Егер бұл қажеттіліктер ұзақ уақыт бойы қамтамасыз етілмесе, онда адамның эмоционалдық жағдайында, мінез-құлқында және әлеуметтік қатынастарында әртүрлі ауытқулар пайда болуы мүмкін. Осындай психологиялық құбылыстардың бірі – депривация.

Депривация мәселесі әсіресе балалық шақтағы даму үдерісінде ерекше маңызға ие. Себебі дәл осы кезеңде адамның тұлғалық қасиеттері, эмоционалдық тұрақтылығы және қоршаған ортамен қарым-қатынас жасау қабілеті қалыптасады. Балалық шақта орын алған психологиялық әсерлер адамның болашақ өміріне ұзақ мерзімді ықпал етеді. Сондықтан депривация ұғымын, оның түрлерін және тұлғаның психологиялық дамуына әсерін ғылыми тұрғыдан талдау өзекті болып табылады. Депривация – адамның негізгі психологиялық және әлеуметтік қажеттіліктерінің ұзақ уақыт бойы қанағаттандырылмауы нәтижесінде туындайтын психикалық күй. Бұл ұғым латынның *deprivatio* – «айырылу», «жоғалту» деген сөзінен шыққан. Психологияда депривация адамның қалыпты дамуына қажетті жағдайлардың болмауынан немесе шектелуінен туындайтын құбылыс ретінде қарастырылады [1].

Адам өмірінде қауіпсіздік, эмоционалдық қолдау, сүйіспеншілік, әлеуметтік байланыс және танымдық белсенділік сияқты қажеттіліктер маңызды орын алады. Егер осы қажеттіліктер жеткілікті деңгейде қанағаттандырылмаса, онда тұлғаның психикалық дамуында өзгерістер пайда болады. Әсіресе ерте жастағы депривация тұлғаның кейінгі өміріне теріс әсер етуі мүмкін. Психология ғылымында депривацияның бірнеше түрі ажыратылады. Олардың ішінде кең таралғандары:

Сенсорлық депривация – сыртқы ортадан келетін ақпараттың жеткіліксіздігі (жарық, дыбыс, әсерлер) [2].

Әлеуметтік депривация – адамның қоғамнан оқшаулануы, әлеуметтік байланыстардың болмауы немесе шектелуі.

Когнитивтік депривация – білім мен ақпараттың жетіспеуі, танымдық дамудың тежелуі.

Эмоциялық депривация – адамның сүйіспеншілік, қамқорлық және қолдау сияқты эмоционалдық қажеттіліктерінің қанағаттандырылмауы.

Аталған түрлердің ішінде эмоциялық депривация тұлғаның психологиялық дамуына ең терең әсер ететін факторлардың бірі болып табылады [3].

Эмоциялық депривация көбінесе балалық шақта қалыптасады. Оның негізгі себептері: ата-ананың балаға жеткілікті көңіл бөлмеуі;

эмоционалдық суықтық;

отбасындағы тұрақсыз

психологиялық жағдай; ата-ананың
ұзақ уақыт болмауы;
баланың интернат немесе жабық мекемелерде тәрбиеленуі [4].

Баланың толыққанды дамуы үшін ата-ананың махаббаты, қолдауы және түсіністігі өте маңызды. Егер бала осы қажеттіліктерді сезінбесе, оның ішкі әлемінде сенімсіздік пен эмоционалдық тапшылық қалыптасады. Балалық шақтағы эмоциялық депривация ересек өмірде түрлі психологиялық қиындықтарға алып келеді. Мұндай адамдар сенімді қарым- қатынас орнатуда қиындық көреді, адамдарға сенімсіздік танытад, жақын қарым-қатынастан қашқақтайды немесе тәуелділікке бейім болады, өзін-өзі бағалауы төмен болады, эмоционалдық тұрақсыздық байқатады. Сонымен қатар эмоциялық депривация депрессия, мазасыздық және жалғыздық сезімінің күшеюіне әсер етеді [4]. Бұл жағдайлар адамның әлеуметтік бейімделуіне кедергі келтіреді.

Эмоциялық депривация мәселесі психология ғылымында әртүрлі бағыттарда зерттеліп, көптеген ғалымдардың еңбектерінде қарастырылған. Бұл құбылысты ғылыми тұрғыдан түсіндіруде әсіресе XX ғасырдың ортасынан бастап жүргізілген зерттеулер маңызды рөл атқарды. Эмоциялық депривацияны алғаш зерттеген ғалымдардың бірі – психоаналитик Рене Шпиц. Ол ана мен бала арасындағы эмоционалдық байланыстың маңыздылығын зерттеп, «госпитализм» және «анаклитикалық депрессия» ұғымдарын енгізді. Оның зерттеулері көрсеткендей, ана қамқорлығынан айырылған балаларда эмоционалдық және психикалық даму айтарлықтай тежеледі. Шпиц эмоционалдық өзара әрекеттестіктің болмауы тұлғаның қалыптасуына кері әсер ететінін дәлелдеді [5].

Эмоциялық депривация мәселесін әрі қарай дамытқан ғалымдардың бірі – Джон Боулби. Ол өзінің тіркесу (attachment) теориясында баланың негізгі қамқоршысымен (көбінесе анасымен) тұрақты эмоционалдық байланысының маңыздылығын негіздеді. Боулби «аналық депривация» гипотезасын ұсынып, ерте жастағы эмоционалдық байланыстың үзілуі баланың когнитивтік, әлеуметтік және эмоционалдық дамуына ұзақ мерзімді кері әсер ететінін көрсетті. Оның пікірінше, бала өмірінің алғашқы жылдары «сезімтал кезең» болып табылады және осы кезеңде қалыптасқан тәжірибе тұлғаның бүкіл өміріне ықпал етеді [6].

Эмоциялық депривацияны эксперименттік жолмен зерттеген ғалымдардың бірі – Гарри Харлоу. Ол маймылдарға жүргізген тәжірибелері арқылы ана махаббаты мен физикалық жақындықтың маңыздылығын дәлелдеді. Харлоудың зерттеулері көрсеткендей, анадан оқшауланған жануарларда агрессия, қорқыныш және әлеуметтік бейімделудің бұзылуы байқалады. Бұл нәтижелер эмоциялық байланыстың тек адамдар үшін ғана емес, барлық тіршілік иелері үшін маңызды екенін дәлелдейді [7].

Сонымен қатар эмоциялық депривация мәселесін зерттеуде Джеймс Робертсон, Мэри Эйнсворт сияқты ғалымдардың еңбектері де маңызды. Мэри Эйнсворт Боулбидің теориясын дамытып, «Strange Situation» әдісі арқылы балалардың тіркесу типтерін анықтады. Оның зерттеулері эмоционалдық қолдаудың сапасы баланың болашақтағы қарым-қатынас стиліне әсер ететінін көрсетті [8].

Қазіргі психологияда эмоциялық депривацияны зерттеуде Джеффри Янгтың ерте дезадаптивті схемалар теориясы кеңінен қолданылады. Бұл теория бойынша балалық шақта қанағаттандырылмаған эмоционалдық қажеттіліктер тұлғаның ойлау жүйесінде тұрақты теріс сенімдердің қалыптасуына әкеледі.

Янгтың ұсынған схемотерапия бағыты эмоциялық депривацияның салдарын түзетуге бағытталған заманауи психотерапиялық әдістердің бірі болып табылады.

Мысалы, эмоциялық депривация схемасы бар адам «мені ешкім түсінбейді» немесе

«маған ешкім қамқорлық жасамайды» деген ішкі сенімдермен өмір сүреді. Бұл сенімдер оның мінез-құлқына және қарым-қатынас жасау ерекшеліктеріне әсер етеді. Осы схемаларды анықтауда Young Schema Questionnaire (YSQ) әдістемесі қолданылады. Бұл әдіс тұлғаның ішкі психологиялық мәселелерін анықтауға мүмкіндік береді және психотерапияда кеңінен пайдаланылады [9].

Мақала жазу барысында аталған әдістеме апробациядан өткізілді. Зерттеуге жоғары оқу орнының 18–22 жас аралығындағы 5 студенті қатысты. Сауалнама жүргізу барысында қатысушыларға әдістеменің мақсаты түсіндіріліп, жауаптардың құпия сақталатыны ескертілді. YSQ сауалнамасы арқылы респонденттердің ерте дезадаптивті схемалары, соның ішінде эмоциялық депривация схемасының көрініс деңгейі анықталды.

Зерттеу нәтижелері көрсеткендей, кейбір студенттерде эмоциялық депривацияға тән көрсеткіштердің орташа және жоғары деңгейде екені байқалды. Мұндай қатысушылар өздерін жеткілікті деңгейде түсінілмегенін сезінетінін, эмоционалдық қолдаудың жетіспеушілігін атап өтті. Сонымен қатар оларда сенімді қарым-қатынас орнатуда қиындықтар, ішкі тұйықтық және эмоцияларды ашық білдіруде кедергілер байқалды.

Ал эмоциялық депривация көрсеткіші төмен қатысушыларда керісінше, әлеуметтік белсенділік жоғары, қарым-қатынасқа ашықтық және өзін-өзі бағалаудың тұрақтылығы анықталды. Бұл нәтижелер эмоциялық қолдаудың тұлғаның психологиялық дамуы мен әлеуметтік бейімделуінде маңызды рөл атқаратынын тағы бір рет дәлелдейді.

Практикалық зерттеу нәтижелеріне сүйене отырып, эмоциялық депривация белгілері байқалған студенттермен психологиялық кеңес беру, тренингтер ұйымдастыру және эмоциялық интеллектіні дамытуға бағытталған жұмыстар жүргізу қажеттілігі анықталды. Бұл өз кезегінде олардың тұлғалық дамуын жақсартуға және әлеуметтік бейімделуін арттыруға мүмкіндік береді.

Қорыта айтқанда, депривация – тұлғаның психологиялық дамуына елеулі әсер ететін күрделі құбылыс. Оның ішінде эмоциялық депривация ерекше маңызға ие, себебі ол адамның балалық шағында қалыптасып, ересек өмірінде де өз әсерін сақтайды.

Эмоциялық депривация адамның өзін-өзі бағалауына, эмоционалдық тұрақтылығына және әлеуметтік қарым-қатынасына тікелей ықпал етеді. Сондықтан баланың үйлесімді дамуы үшін отбасындағы жылы қарым-қатынас, қолдау және сенімді орта аса маңызды.

Менің ойымша, қазіргі қоғамда ата-аналар көбінесе баланың материалдық қажеттіліктерін қамтамасыз етуге басымдық беріп, оның эмоционалдық қажеттіліктерін екінші орынға ысырып қояды. Алайда баланың психологиялық саулығы үшін ең алдымен оның эмоциялық жағдайына көңіл бөлу қажет.

Осыған байланысты мынадай ұсыныстарды атап өтуге болады: ата-аналарға психологиялық білім беру деңгейін арттыру;

мектептерде оқушылардың эмоциялық жағдайын бақылау жүйесін енгізу; психолог мамандардың қолжетімділігін арттыру; отбасында ашық әрі сенімді қарым-қатынасты қалыптастыру.

Егер бала өзіне деген махаббат пен қолдауды сезініп өссе, ол болашақта психологиялық тұрғыдан тұрақты, сенімді және әлеуметтік белсенді тұлға болып қалыптасады деп есептеймін.

ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ:

1. Психология негіздері. – Алматы, 2018.
2. Жас ерекшелік психологиясы. – Алматы, 2020.

3. Психологиялық зерттеулер жинағы. – Астана, 2019.
4. Отбасы психологиясы. – Алматы, 2021.
5. Spitz R. Hospitalism and Anaclitic Depression.
6. Bowlby J. Attachment and Loss.
7. Harlow H. The Nature of Love.
8. Ainsworth M. Patterns of Attachment.
9. Young J. Schema Therapy. – New York, 2003.