

Бақытты болуды  
үйреніңіз!  
Сенімділік  
құпиялары



Нарша Булгакбаев

**Нарша Булгакбаев**  
**Бақытты болуды үйреніңіз!**  
**Сенімділік құпиялары**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69950713](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69950713)*

*SelfPub; 2023*

**Аннотация**

Сырттан ешнәрсе күтпеңіз, тек жақсы байланыс сақтаңыз! Ақиқатты түсінген сәттен бастап, адам осы өмірдің тұтқынынан босатылады, құлдығынан құтқарылады және өз өмірін Алла еркіне қайтарып, бақытты болуға лайықты өмір сүре бастайды. Ал енді ақиқат дегеніміз не? Жаратушы және оның жаратқан Өмір Заңдары, басқаша айтқанда ғылыми дәлелденген Өмір Заңдары. Рақаттың тазасы – Алланың заңдарында, ал күші олардың – махаббатпен бекітілген. Өмір қағидаларын және заңдылықтарын үйреніп, игеріп, меңгергеннен кейін сіздің өміріңіз бақытқа, махаббатқа, еркіндікке, сенімділікке және ақшаға толы болады. Негізінде адамның осы өмірде болғанының өзі бақыт. Бірақ біз болғанның (болмыс) шын бағасы мен құнын білмейміз.

# Содержание

ШЫН БАҚЫТ	4
СЕНІМДІЛІК ҚҰПИЯЛАРЫ	74
БАҚЫТ АҚИҚАТТА	132

# Нарша Булгакбаев

## Бақытты болуды үйреніңіз!

### Сенімділік құпиялары

#### ШЫН БАҚЫТ

«Өзіңнен бақыттырақ адамды көрмейінше сен бақыттысың.» (Автор сөзі)

Бақыт – әрқайсымыз түсінуге және қол жеткізуге ұмтылатын ұғым. Өмір сүру шарттарына, өмірдің толықтығы мен мағыналылығына, өз арман мақсатының орындалуына, өзін-өзі іске асыруына барынша ішкі қанағаттанушылыққа сай келетін мемлекет. Алайда ол әр түрлі адамдар үшін әр түрлі мағынаға ие болуы мүмкін. Біз оны бақытты сәтті адам деп айтамыз. Қарама-қарсы жағдайда сәтсіздікке ұшырады, бақытсыз болып қалды деп санаймыз. Бақыт негізінен – ішкі келісім мен тепе-теңдік күйі. Бақыт – мазмұндылық, қуаныш, игілік күйі. Ол мақсаттарға жетумен, қарым-қатынасты қанағаттандырумен, өмірдің қарапайым көңіл-күйлерімен байланысты болуы мүмкін. Әрбір адам бақытты өз бетінше анықтай алады, ал бір адамды бақытты ететін нәрсе екінші адамға маңызды болмауы мүмкін. Бақыт біздің

ішімізден басталады. Бақытқа қол жеткізуде біздің көзқарастарымыз, жағымды ойлауымыз және өзін-өзі қабылдауымыз маңызды рөл атқарады. Басқалармен қарым-қатынас – Отбасындағы, достарындағы немесе серіктестеріндегі жақын және қолдаушы қарым-қатынас бақыт деңгейін айтарлықтай арттыра алады. Мансап, білім немесе хобби болсын, өмірдің түрлі салаларындағы табыстар мен жетістіктер қуаныш пен қанағаттанушылық әкелуі мүмкін. Физикалық және эмоциялық әл-ауқатқа қатысты алаңдаушылық: Денсаулық пен стресс деңгейі біздің бақытымызға да әсер етуі мүмкін. Денеңіз бен ақыл-ойыңызға қамқорлық жасау бақыттың неғұрлым жоғары деңгейіне қол жеткізуге көмектеседі. Алғыс тәжірибесі: Сізге ризашылығыңызды саналы түрде көрсету үшін күн сайын уақыт бөліңіз. Бұл өмірдің жағымды жақтарын көріп, жағымды көңіл-күйге түсуге көмектеседі. Өзіңізді және айналаңыздағыларды қабыл алыңыз: Өзіңіздің кемшіліктеріңіз бен қателіктеріңізді мойындаңыз және басқаларды кім екені үшін қабылдаңыз (қандай екені үшін емес). Бұл үйлесімді қарым-қатынас жасауға және қақтығыстарды азайтуға көмектеседі.

Мақсаттар қойып, оларға қарай жұмыс істеңіз: Сіз үшін маңызды нәрсені анықтап, үлкен мақсаттарды кішірек қадамдарға бөліңіз. Бірте-бірте алға қойған мақсаттарыңызға қарай жылжу сіздерге қуаныш пен қанағаттанушылық әкеледі. Өзіңіздің әл-ауқатыңызға қамқор болыңыз: Дене жаттығуларын орындау, дұрыс тамақтану және демалуға уақыт

алыңыз.

Сондай-ақ, өзіңіздің эмоциялық жай-күйіңізге қамқорлық жасауды ұмытпаңыз – жақындарыңызбен қарым-қатынас жасап, қуаныш әкелетін хоббимен айналысыңыз. Өзіңізді басқалармен салыстырмаңыз: Әр адам бірегей, бақыт әркімге әр түрлі формада бола алады. Өз жетістіктеріңізге назар аударып, оларды тамашалаңыз, осы үшін өзіңіз бен Жаратушыны мақтап қойыңыз. Бақыт – әрқайсымыз өзіміз анықтайтын жеке ұғым. Ол біздің ішкі әлемімізге байланысты. Бақытты белгілі бір сәтте ғана бастан кешіруге болады («Жағымды сәттер»), ал оны жиі бастан кешіру, психологияда **Субъективті әл-ауқат** деп аталады. Психологиядағы Бақыт туралы жаңсақ түсініктер бар:

Жаңсақ түсінік 1: Бақыт тұрақты емес Бақыт дегенді білдірмейді:

- Барлық қажеттіліктерді қанағаттандыру
- Өмірді мәңгі тамашалау
- Үнемі көңіл көтеру сезімі
- Жағымсыз эмоциялардың толық болмауы
- Барлығына сай келетін әмбебап рецептiнiң болуы.

Егер бақыт **объект** емес **процесс** болса, онда оның қарқындылығы және оның жиілігі (қаншалықты жиі соншалықты бақытты сезінесің) туралы айтуға болады. Біз оны жиі бастан кешіруге қол жеткізе аламыз. Яғни ең биік мақсат үнемі тұрақты бақыт. Жағымды тәжірибеге ие болу үшін жағымсыз тәжірибелер қажет екеніне не істеуге бола-

ды? Бақыттың негізгі теориясы: біздің тұлғамыз анықтайтын бақыттың қандай да бір тұрақты деңгейі бар екенін көрсетеді.

Өміріміз бойы бақыттың біраз ауытқуын бастан өткергенімізбен, осы теория бойынша ақыр соңында өзіміздің базалық деңгейімізге қайта ораламыз. Бұл екі қорытындыға әкеледі: Ең алдымен, «бақытты арттыру» бойынша жұмыс істей отырып, біз іс жүзінде музыканттардың композицияны басқа биікке қалай ауыстыратынына ұқсас тәжірибеден көре аламыз. Біз сондай-ақ «жоғарылауды» және «құлдырауды» бастан кешіреміз. Екіншіден, жағымсыз тәжірибелер қалыпты және табиғи болып табылады, өйткені олар біздің базалық құрамды төмен қарай жылжитпайды. Әркімге ауырсыну, қайғы, фрустрация (белгілі бір қажеттіліктерді қанағаттандырудың нақты немесе мүмкін еместігі жағдайында, дәлірек айтқанда, сәйкессіздік жағдайында туындайтын психикалық күй), тіпті ауру түрінде келетін бұл симптом-сигналдар жазалау және ауырсынуды басу үшін сырттан жіберілген нәрсе емес, сіздердің бір бөлігіңіз екенін түсіну маңызды. Олар бізге алға жылжуға көмектеседі. Бұл тәжірибелер, көрінгендей, тірі қалу және өсу тетіктері эволюциясының нәтижесі болып табылады.

Жаңсақ түсінік 2: Ақша бақыт көзі емес

Зерттеулер көрсеткендей, табыс деңгейі бақытты қабылдауға әсер етеді, бірақ белгілі бір нүктеге дейін (АҚШ-тағы ол жылына шамамен 70 000 АҚШ долларын құрайды), осы-

дан кейін ақша әлдеқайда аз рөл атқарады.

Жаңсақ түсінік 3: Оқиғаға жеткенде бақыт/бақытсыздық деңгейін болжауға болады

Эмоциялық болжау – «адамдардың болашаққа не ұнайтыны және нені ұнатпайтыны туралы болжам жасайтын процесс». Дэн Гилберт жүргізген зерттеу эмоциялық болжау тақырыбына баса назар аударды. Ол колледждің 571 студентіне сауалнама жүргізді, олардың кейбіреулері романтикалық қарым-қатынаста болды және кейбіреулері жалғыз болды. Сондай-ақ, ол оларды қанша уақыт қарым-қатынаста болғанына, қанша уақыт бөлек тұрғанына қарай санаттады. Зерттеудің мақсаты адамдардың үзілді-кесілді тәжірибеге өздерінің эмоциялық жауабын болжай білуі болды. Содан кейін ол қарым-қатынастағылардан, егер олар үзіліп кетсе, үзілуден кейін 2 айдан соң **субъективті бақыт деңгейін** болжауды сұрады. Сынбаған адамдар 2 ай ішінде бақытының айтарлықтай нашарлауын болжаған. Біраз уақыттан кейін сауалнамаға қатысқан адамдардың бір бөлігі ақыр соңында сынды. Дэн олардан үзілгеннен кейін 2 айдан соң олардың қаншалықты бақытты болғанын сұрағанда, олардың бақыт деңгейі ешқашан сынбағандармен бірдей екені анықталды. Дэн біздің **психологиялық иммундық жүйеміз ауыр оқиғалардан біз іске асырғаннан әлдеқайда жылдам қалпына келуге мүмкіндік беретінін** теориялады. Ал мұндай жорамалдар, өкінішке орай, бақытты **шыннайы** және **қол жетімді** деп ойлауымызға кедергі келтіреді.



Бақыт – адамның өмір сүру шарттарына ең үлкен ішкі қанағаттануға сәйкес келетін күй. Өмірдің толықтығы мен мәнділігі, өзінің өмірге келгендегі міндеттерін орындау, өзін-өзі жүзеге асыру. Бақыт феноменін психология, философия, әлеуметтану және экономикалық теория (бақыт экономикасы), сонымен қатар теология зерттейді. Бақыт физиологиясы «бақыт гормондары» деп аталатын эндорфиндер, серотонин және дофаминмен тығыз байланысты болуы мүмкін. Олардың синтезі мен ағзадағы айналымы эндокриндік, бактериялық және вирустық аурулар кезінде бұзылады. Серотонин – асқазан-ішек жолдарында және орталық жүйке жүйесінің бөліктерінде өндірілетін ми мен орталық жүйке жүйесіндегі (ОЖЖ) нейротрансмиттер. Егер **эндорфиндер** негізінен қысқа мерзімді эйфория мен қуаныш жағдайына әсер етсе, **серотонин**, оның нейрондардағы тұрақты өндірісі және сіңірілу процестері көбінесе бақыт пен ұзақ мерзімді қанағаттану фонын жасайды. Серотонинмен тығыз байланысты тағы бір гормон және нейротрансмиттер – дофамин. Дофамин ішкі күшейтудің химиялық факторларының бірі болып табылады және мидың «сыйақы жүйесінің» бөлігі ретінде қызмет етеді. Серотонин жүйесі ингибиторлық (қорғаныш), ұйқыға, жадты өңдеуге, тәжірибені біріктіруге, ауырсыну сезімталдығын төмендетуге, жағымсыз эмоцияларды бақылауға және басуға және релаксациядан қанағат алуға жауап береді, Дофаминдік жүйе негізінен белсендіруші болып табылады, ол белсенділіктің қандай да бір түрін ынта-

ландыруға, назар аударуға, шығармашылыққа, оқуға, өзара әрекеттесудің жаңа тәсілдеріне, белсенділіктен қанағаттануды алуға бағытталған – физикалық, психикалық немесе эмоционалдық. Допамин және дофаминергиялық жүйе сонымен қатар тіркестердің қалыптасуына, эмоционалды эмпатияға (басқа адамның қазіргі эмоционалдық күйіне саналы тәжірибе) махаббат сезіміне жауап береді. Марапаттау жүйесімен ләззат орталықтары адамның мотивациялық кері байланыс циклінің «қыртыс – базальды ганглия – таламус – кортекс» деп аталатын жалпы бөлігі болып табылады. Бақыт – адамның тәні мен жанының саулығында:

- Салауатты өмір салты
- Тұрақты физикалық белсенділік
- Құнарлы және теңгерімді тамақтану,
- Адамдармен позитивті қарым-қатынас

Ежелгі этикада бақыт мәселесі орталық категория болды. Оны алғаш рет **Аристотель** зерттеп, бақытты «ізгілік толыққанды жанның қызметі» (Никомах этикасы) деп анықтады. Изгілік бақытқа жетелейтін нәрсе ретінде анықталды. Эллинизм дәуірінде **эпикуризм** философиясында бақыт қуанышпен анықталды. Ежелгі гректің бақыт сөзі – «**eudaimonia**» (eudaimonia, eu – жақсы, daimonia – құдай) – сөзбе-сөз құдайдың қорғауындағы адамның тағдырын білдіреді.

Шығыс философиясы материалдық дүниеде бақытқа қол жеткізу мүмкін еместігін өзінің биологиялық, физиологи-

ялық, әлеуметтік, экономикалық және логикалық аспектілерінде жариялай отырып, жеке адамның бақытты өміріне жетудің практикалық жолын үйретеді. Осыған байланысты келесі дәйексөз индикатор болып табылады:

Бақытымызға орай, сіз екі жолмен келе аласыз. Бірінші жол – сыртқы. Жақсырақ үй, жақсы киім, жағымды достар алу арқылы біз бір дәрежеде бақыт пен қанағат таба аламыз. Екінші жол – рухани даму жолы және ол ішкі бақытқа жетуге мүмкіндік береді. Дегенмен, бұл екі көзқарас тең емес. Сыртқы бақыт ішкі бақыт болмаса ұзаққа созылмайды. Өмір сен үшін қара түске боялған болса, жүрегінде бірдеңе жетіспесе, айналанды қанша сән-салтанатпен қоршасаң да, бақытты болмайсың. Бірақ егер сіз ішкі тыныштыққа қол жеткізсеңіз, сіз ең қиын жағдайларда да бақытты таба аласыз. – Далай Лама XIV

Йога тұрғысынан алғанда, бақыт – адамның табиғи күйі, оның табиғатының қасиеті. Дегенмен, күнделікті өмірде адамның шынайы келбеті үйреншікті қобалжу қабаттарының астында жасырылады. Бұл алаңдаушылықты медитация арқылы жеңуге болады, содан кейін адам өзінің шынайы Мен-ін ашады және ол терең бақыт сезімін сезіне алады. Сондай-ақ Аристотель «достардың болуы бақытты болуың» деп санады.

Келесі дәйексөз де индикативті:

Адамның бақыт деп аталатын толық өмір сүруі үшін материалдық әл-ауқат пен физикалық денсаулық жеткіліксіз.

Өмірдің ең биік қуаныштары – рухани өмірдің қуаныштары. Бірақ соңғысын қабылдау мен түсіну сананың даму дәрежесіне тура пропорционалды. Бұқараның материалдық жағдайының жақсаруы олардың санасының, рухани өмірінің дамуымен қатар жүруі керек. (**Тугаринов**). Мінсіз жақсылықты қабылдаудан» (adeptionem perfecti boni), «осы өмір» (in hac vita) тұрады, бірақ оған әрдайым жеткізу мүмкін емес деп есептеді. (**Фома Аквинский**). Көптеген философтар мен психологтар (**Виктор Франкл, Эрих Фромм** және т.б.) қуаныш пен бақыт толықтай бірдей ұғымдар емес екенін атап көрсетеді. Позитивті психологияда, атап айтқанда, бақыттың келесі формуласы қолданылады (**Магомедова**):

Бақыт = өмірге терең қанағаттану + максималды жағымды эмоциялар + минималды жағымсыз эмоциялар.

Жағымды эмоциялар қазіргі сәттегі бақытпен, ал терең қанағаттану ұзақ мерзімдегі бақытпен байланысты. Олай болса, бақыт дегеніміз – махаббатпен өз шығармашылық әлеуетімізге жетуге тырысқанда сезінетін қуаныш. Психологияның осы саласының негізін салушылардың бірі **Мартин Селигман** бақыт дағдыларын музыкалық аспапта ойнау дағдылары сияқты үйретуге болады деп тұжырымдайды. Гуманистік психология өкілі **К. Роджерстің** концепциясына сәйкес өзін-өзі тану адамға тұлғалық өсу, өзін-өзі жетілдіру, өзін-өзі таныту қабілетін береді, бұл өмірдің толықтығына жетудің, қуаныш сезімін сезінудің қажетті шар-

ты болып табылады. Бақыт – өмірдің мәнін түсіну үшін өмір сүру. Өзін-өзі танудың арнайы құралдарына психолог жұмысының әртүрлі заманауи формалары жатады: психолог пациентпен жұмысты мүмкіндігінше ашатын, оның мәселелерін түсінетін және ішкі ресурстарды табатындай етіп құратын жеке кеңес беру, проблемаларды бірге шешу, әлеуметтік-психологиялық тренинг тобында жұмыс істеу. Белгілі психолог **Джон Готтманның** айтуынша, өмірдің барлық салаларындағы табыс пен бақыт, соның ішінде отбасылық қарым-қатынастар сіздің эмоцияларыңызды білумен және өз сезімдеріңізді жеңе білумен анықталады.

Ал бұл қасиет «*эмоционалды интеллект*» деп аталады [23]. **Б.Г.Кузнецов** өзінің «Оптимизм философиясы» кітабында **Вебер Фехтнердің** психологиялық заңын түсіндіреді: адамды бақытты ететін факторлар көбейгенде ғана адам өзін бақытты сезінеді. Әйтпесе, бақыт сезімі жоғалады. Америкалық психолог **Лоуренс Хоуэллс** бақыт-ты эмоциялардың ең маңыздысы деп санайды, өйткені адамдар бұл шешімдердің қазіргі немесе болашақта бақыт әкелетініне байланысты көптеген маңызды шешімдер қабылдайды. Бақыт пен ақшаның арақатынасын зерттейтін **экономистер** мен **әлеуметтанушылар** макродеңгейде ЖІӨ деңгейі жоғары бай елдердің тұрғындары кедей елдердің тұрғындарына қарағанда орта есеппен бақыттырақ екенін атап өтеді.

Микродеңгейге келетін болсақ, экономистердің көпшілігінің қорытындысы мынадай: бақыт ақшаға байланысты,

бірақ ақша неғұрлым көп болса, соғұрлым бұл бақытқа аз әсер етеді. Психологтар бақыт үшін белгілі бір минимум ақша қажет екенін атап өтеді.

Дегенмен, негізгі проблемалар шешілгеннен кейін байланыс тез арада әлсірейді.

Осылайша, атақты американдық психолог **Дэниел Каннеман** атақты экономист **Ангус Дитонмен** бірлесе отырып, субъективті бақыт сезімінің табыс мөлшеріне бейсызық тәуелділігін ашты. Каннеман мен Дитонның айтуынша, американдықтар табыстың артуынан жылына 75 000 долларға дейін бақыт деңгейінің артқанын қалайды. Осы деңгейден кейін әл-ауқат жоғарылауының бақытқа әсері тоқтайды.

Православиелік түсіндірме Мәскеу теологиялық академиясының профессоры, теолог **А.И.Осиповтың** пікірінше, бақыт – бұл адамның ішкі күйі және оның материалдық игіліктермен қамтамасыз етілу дәрежесіне байланысты емес. Сөзінің растауын ол «жас кезінде прогресс, бостандық, теңдік, бауырластық идеяларымен бірлестірген» аббат Никон (Воробьевтың) басынан өткен оқиғаны келтіреді. Бірде Никонды бақытсыз махаббаттан миллионердің жиырма жасар бай ұлының өзіне қол жұмсағаны туралы газеттерде жарияланған ақпарат таң қалдырды. Осипов: «Олай болса бақыт деген не?» деп сұрақ қояды. Ол: «Бұл қуаныш!» деп жауап береді. Және ол екі жағдайды еске түсіреді, оның біріншісі 1929 жылы тұтқындалған Оптиная монастырінің соңғы монахы Никон Оптинаяға қатысты. Ол былай дейді:

«Олар оны қырып тастады, шашын алдырды, барлық монастырлық киімдерін шешіп тастады, оны толығымен қорлады, түрмеге отырғызды, ол жерде туберкулезбен ауырды... Олар хат жіберіп үлгерді. Соңғы әріптер: «Менің бақытымда шек жоқ, мен ақырында білдім, «Құдай Патшалығы сенің ішінде» деген нені білдіреді? Екінші оқиға Армян

Себастиасында, Кападокияда император Диоклетиан тұсында Мәсіх үшін азап шеккен қала билеушісі және әскери қолбасшы Себастианың Ұлы шейіт Евстрацийдің өмірінен алынған. Дінтанушы «олар одан [Евстраций] терісін алып тастағанда... кенет оның беті ерекше нұрланып кетті және ол: «Бұл азап сенің құлдарың үшін қуаныш», – дейді. Азаптаушылардың қатты шошығаны сонша, олардың кейбіреулері өлім жазасына кесу құралдарын лақтырып, бірден: «Мен христианмын!» – деді. Олардың бастары бірден ұшып кетті, әрине» [1385 күн]. А.И.Осиповтың айтуынша, «Христиандық адамға шынайы бақытқа қол жеткізуге мүмкіндік береді». Тағы бір ашық дәрісінде теолог-профессор Осипов қысқа да ықшам анықтама берді: «Бақыт – қанағаттану, тағдырға қанағаттану. Құдайшыл және қанағатшыл болу – үлкен пайда». Орыс православие шіркеуінің протоиерейі, шіркеу және қоғам қайраткері, отбасы мәселелері, ана мен баланы қорғау жөніндегі патриархалдық комиссияның бұрынғы төрағасы **Дмитрий Смирнов** бақыт тек отбасында болатынын бірнеше рет айтқан. «Оларды отбасын жердегі ең басты құндылық деп санайтындай етіп өсіріңіз.

Өйткені адам отбасын құрмаған болса, қай салада жетістікке жетсе де, бақытты бола алмайды. Өйткені Жаратқан Иенің өзі адамды қандай да бір құқықтары бар жеке тұлға ретінде жаратпаған: Ол еркек пен әйелді жаратып, оларға: «Өсіп-өніп, көбейіндер», деді. Жаратушының өзі бізді отбасы ретінде жаратты, сондықтан біз тек отбасында ғана жер бетінде өмір сүріп, үйлесімділік пен бақыт таба аламыз. Ал адамға нағыз христиандықты тек отбасы ғана үйрете алады. Бұл біздің құтқаруымыз... Көп бай адамдармен араласуға тура келді, бірақ олардың арасында бақытты жанды кездестірмедім...

Мен нағыз бақытты ерлі-зайыптылардың бірін-бірі жақсы көретін көп балалы отбасында ғана байқадым; балалар көшеде емес, отбасылық махаббат атмосферасында өскенде. Бұл атмосфера әр баланың туылуымен бірге артып, тығызырақ болады. Егер екі адамның – ер мен әйелдің – жақсы, иманды, еңбекқор балалары болса, онда олар жер бетіндегі барлық басқа бақыттардан асып түсетін бақытқа ие болады. Бұл бақыт ешқандай сыртқы жағдайларға байланысты емес. Бақытты нұрландырған отбасы мен балалар сізді осы бақытпен үнемі жүктейді. Соған шомыласың... Адам өз бақытын өзі құрғысы келсе, отбасын құруы керек деген тұжырымға келдім». Ағайынды **Стругацкийлердің** «Дүйсенбі сенбіде басталады» атты әзіл әңгімесінде бақытқа келесі анықтамалар берілген]: ... ең қарапайым жағымсыз анықтамалар («Ақша бақытты сатып алмайды»), ең қарапайым позитив-



ті анықтамалар («Ең жоғары қанағаттану, толық қанағаттану, сәттілік»), казуистикалық анықтамалар («Бақыт – бақытсыздықтың болмауы») және парадоксикалық («Ең бақыттысы – әзілкештер, ақымақтар, олар ақымақ және немқұрайлы, өйткені олар ар-ожданды білмейді, олар аруақтардан және басқа да өлмейтін нәрселерден қорықпайды, болашақ апаттардан қорқудан азап шекпейді»).

Бақыт – бұл қанағаттанудан қарқынды қуанышқа дейін созылатын жағымды эмоция. Бақытты сәттерді жағымды өмірлік тәжірибелер немесе ойлар тудыруы мүмкін, бірақ кейде олар ешқандай себепсіз пайда болуы мүмкін. Ұзақ уақыт кезеңіндегі бақыт деңгейлері өмірге **қанағаттану, субъективті әл-ауқат, гүлдену және эвдаймония** деңгейлерімен көбірек байланысты. Жалпы қолданыста «бақытты» сөзі осы көрсеткіштердің өзін бағалау немесе бақыттың «көзінің» стенографиясы болуы мүмкін (мысалы, «өмірде бақыт табу», өмірдің мәнін табу сияқты). Кез келген эмоция сияқты, бақыттың нақты анықтамасы философияда үнемі пікірталас тақырыбы болды. Бақыт мәдениеттер арасындағы түсінудегі мүмкін айырмашылықтар туралы пікірталас тақырыбы. Бұл сөз негізінен екі факторға байланысты қолданылады: **Ләззат** немесе **қуаныш** сияқты эмоцияның (аффекттің) қазіргі тәжірибесі немесе «жалпы эмоционалды жағдайдың» жалпы сезімі. Мысалы, **Дэниел Каннеман** бақытты «мен осы жерде және қазір сезінемін» деп анықтады. Бақыттың сөздік анықтамаларында бұл қолданыс өмір

сапасы сияқты өмірге қанағаттануды бағалауды білдіреді. Мысалы, **Рут Веенховен** бақытты «адамның жалпы өміріне баға беру, өмір сапасын анықтайды» деді. Каннеман бұл адамдар үшін қазіргі тәжірибеден маңыздырақ екенін айтты. Кейбір пайдалану жағдайлары осы факторлардың екеуін де қамтуы мүмкін. **Субъективті әл-ауқат** ағымдағы тәжірибе (эмоциялар, көңіл-күй және сезімдер) және өмірге қанағаттану өлшемдерін қамтиды. Соня **Любомирский** бақытты «адамның өмірі жақсы, мағыналы және құнды екенін сезінумен біріктірілген қуаныш, қанағат немесе жағымды әл-ауқат тәжірибесі» деп сипаттады. **Эвдаимонизм** – өркендеу, бақыт, бақытқа жетуге ұмтылудың адамгершіліктің критерийі және адам мінез-құлқының негізі ретінде танытын этикалық бағыт. **Ксавье Ландес** бақыт **субъективті әл-ауқат, көңіл-күй** және **эвдаимония** сияқты көрсеткіштерді қамтиды деп ұсынды. Біздің өмірдегі асыл құндылықтарды пайдалану әртүрлі нәтижелерге әкелуі мүмкін. Соның бірі – бақыт. Скандинавиялық елдерді ең бақытты елдер дейді. Әр ойшыл бақытты көп мағыналы ұғымға айналдырады. АҚШ-тың Тәуелсіздік Декларациясында бақытқа ұмтылу құқығы халықтың саяси құқығы ретінде қарастырылады. Ал егер бұл саяси құқық шынымен халыққа тиесілі болса, онда әрбір азаматтың бақытқа ұмтылу құқығы және оны саяси құралдар арқылы жүзеге асыру мүмкіндігі болуы керек.

Адамдар ғасырлар бойы бақытты өлшеуге тырысты. 1780 жылы ағылшын утилитарлы (мінез-құлық немесе әре-

кеттің моральдық құндылығы оның пайдалылығымен анықталады) философы **Джереми Бентам** бақыт адамдардың басты мақсаты болғандықтан, оны үкіметтің қаншалықты жақсы жұмыс істейтінін анықтау әдісі ретінде өлшеу керек деп ұсынды. Бүгінгі таңда бақыт әдетте өзіне-өзі есеп беру сауалнамасы арқылы өлшенеді. Өзіне-өзі есеп беру когнитивтік ауытқуларға және ережеден ауытқу сияқты қате көздерінен сақ болу керек. Алайда Зерттеулер көрсеткендей, тәжірибелі эмоциялар туралы естеліктер дұрыс емес болуы мүмкін. Аффективті болжау бойынша зерттеулер адамдар өздерінің болашақ эмоцияларын, соның ішінде олардың қаншалықты бақытты болатынын нашар болжайтынын көрсетеді. Бақыт экономистері философиялық және әдістемелік мәселелермен тым көп айналыспайды және халық бақытының орташа деңгейін өлшеу үшін сауалнаманы пайдаланбайды. Бақытты өлшеу үшін бірнеше шкала қолдануға болады: бақытты немесе бақытсыз адамдар ретінде сипаттау үшін, жеке қасиеттер мен оң немесе теріс әсер ету арасындағы байланысты бағалау. Респонденттерге олардың ең жақсы өмір сүруі 10, ал ең нашар өмірі 0 болатын баспалдақты елестету ұсынылады. Содан кейін олардан қазіргі өмірін 0-ден 10-ға дейінгі шкала бойынша бағалау ұсынылады. Адамдардың осы күнге дейін ләззат алғанын, көп күлгенін немесе қуанғанын, жақсы дем алғанын, құрметпен қарағанын және қызықты нәрсе үйренгенін немесе істегенін сұрайды. 2018 жылғы үздік 10 елдің тоғызы Парагвай мен Панама бастаған

Оңтүстік Америка болды. Елдің ұпайлары 85 пен 43 аралығында. Бақытты елдер ішінде Қазақстан 2023 жылы 45-ші орында 138 мемлекеттен. ТМД бойынша бірінші орындамыз. Тамаша нәтиже. Барлығы елдің – тыныштығының, бейбітшілік пен ынтымақтастықтың арқасы.

World Happiness Report 2012 жылдан бері жарияланып келеді. «Жалпы өміріңізге қаншалықты қанағаттанасыз?» арқылы бағаланады. «Сіз қазір қаншалықты бақыттысыз?» деген сияқты адамдардан ауызша жауап алынады. Осы көрсеткіштерді пайдалана отырып, есеп авторлары бақыт деңгейі ең жоғары елдерді анықтайды. Салауаттылықтың субъективті өлшемдерінде басты айырмашылық өмірді когнитивтік бағалауда және эмоционалды есептерде жатыр. Экономикалық ғалымдар мен халықаралық экономикалық ұйымдар адамның әл-ауқатын неғұрлым тікелей және нақты бағалауды қамтамасыз ету үшін субъективті және объективті шараларды біріктіретін көп өлшемді бақылау тақталарын қолдап, әзірлеуде. Ересектердің әл-ауқатына әсер ететін көптеген әртүрлі факторлар бар, мысалы, бақыт туралы пайымдаулар ішінара маңызды шектеулердің болуын көрсетеді және әділдік, автономия (тұлғаның өзін-өзі жүзеге асыруға, өзін-өзі реттеуге және өзін-өзі анықтауға, өз бетінше әрекет ету, шешім қабылдау және тәуелсіздік қабілеттерін ашуға ұмтылуын сипаттайтын тұлғаның сапасы ретінде түсініледі), қоғамдастық және инклюзивтілік (физикалық дамуында қиындықтары бар, оның ішінде мүгедек немесе

психикалық ерекшеліктері бар адамдардың қоғамның белсенді өміріне нақты қосылу процесі) өмір бойы бақыт пен әл-ауқаттың негізгі аспектілері болып табылады. Бұл факторлар бақытта рөл атқарса да, адамның бақытқа жетуіне көмектесу үшін олардың барлығы бір уақытта жақсаруы керек. Уақыт өте келе бақыттың тұрақты екені анықталды.

Бақыттың болмысы, табиғаты және оған жетуі туралы философиялық ғылым бар. Кейбір философтар бақытты өмірдің моральдық мақсаты немесе кездейсоқтық аспектісі ретінде түсінуге болады деп санайды; Шынында да, көптеген еуропалық тілдерде «бақыт» термині сәттіліктің синонимі болып табылады.

Осылайша, философтар әдетте бақыт дегеніміз не **жақсы көңіл күй, адамға жақсы нәтиже беретін өмір** деп түсіндіреді. Бақытқа жетудегі прагматикалық (ақиқат пен семантикалық мәннің критерийі ретінде практикаға негізделген философиялық ағым) алаңдаушылықты ескере отырып, психологиядағы зерттеулер көптеген заманауи философтарға өз теорияларын әзірлеуде басшылық етті. **Демокрит** (шамамен б. з. б. 460 – 370 ж.) «көңілділік» құндылығына ерекше мән бергендіктен «күлкі философ» деген атпен танымал.

Бақытқа апаратын барлық нәрсені басқа адамдарға емес, өзіне байланысты ететін адам бақытты өмірдің ең жақсы жоспарын таңдаған. – Платон, «Республика»

**Платон** (шамамен б. д. д. 428 – 347 ж.) Республикада

білім мен ізгілікке берілген өмір, бақыт пен өзін-өзі жүзеге асыруға әкеледі деп үйретеді. Бақытқа жету үшін адам материалдық дүниедегі өзгерістерге иммунитетке ие болып, идеялар патшалығында өмір сүретін мәңгілік, өзгермейтін формаларды білуге ұмтылуы керек. Федрдің күйме аллегориясы Платонның ішкі бақытқа қалай жетуге болатыны туралы ең маңызды ілімі болса керек. Платон әлеуметтік бақыт азаматтардың бір-біріне әділ қарым-қатынасынан, ізгі өмір сүруінен және әрқайсысы өзінің әлеуметтік функциясын адал орындауынан туындайды деп есептейді. **Аристотель** (б.з.д. 384 – 322 ж.) этика, метафизика, биология және ботаника пәндерінде ежелгі грек ғалымы болып саналды. Аристотель эвдаймонияны адамның ойы мен іс-әрекетінің мақсаты деп сипаттады. Eudaimonia жиі «бақыт» деп аударылады, бірақ кейбір ғалымдар «адамның гүлденуі» дәлірек аударма болуы мүмкін деп санайды. Нақтырақ айтқанда, eudaimonia адамзат белсенді түрде ұмтылып, қол жеткізе алатын болмыстың оң және құдайлық күйін білдіреді. Бұл күй адам үшін ең жағымды екенін ескере отырып, көбінесе бақыт сөзін жеңілдетеді. Дегенмен, Аристотельдің бұл терминді Никомахейлік этикадағы қолдануы бақыт деген жалпы ұғымның шеңберінен шығады. Никомахейлік этикада Аристотель көптеген мақсаттар шын мәнінде тек аралық мақсаттар болып табылатынын және олар жоғары мақсаттарға жетуге мүмкіндік беретіндіктен ғана қалағанын көрсетеді. Демек, байлық, ақыл-ой, батылдық сияқты нәрселер басқа нәрселерге қаты-

сты ғана бағаланады, ал эвдаймония өз алдына жалғыз құнды нәрсе. Аристотель адамның бақытты болуы үшін ізгілік қажет деп есептеді және ізгілік болмаса, ең бастысы – қанағат пен разы болу деп есептеді. Аристотельдік этикада ізгілікке жету «не істеуім керек» дегеннен гөрі «мен қандай болуым керек» деген сұрақты қоюды қамтиды. Толық ізгі адам эвдаймонияға қол жеткізген адам ретінде сипатталады, сондықтан ол сөзсіз бақытты болады. Цинизмнің (Цинизм – бұл моральдық нормаларға, мәдени құндылықтарға және әдептілік туралы идеяларға ашық, немқұрайлы және менсінбейтін көзқарас, жалпы қабылданған нәрсеге теріс, нигилистік көзқарас) ізгілікке сай аскеттік өмірді жақтады. **Ксенофонт Антисфеннің** «жаннан келетін» қуанышты жоғары бағалағанын, ал **Диоген Лаэртций** Антисфеннің:

«Ләззат алғанша, жынданып кеткенім артық» дегенді ұнататынын айтады. Ол тек Сократтың күшін қажет ететін бақытты қамтамасыз ету үшін ізгілік өздігінен жеткілікті деп есептеді. Ол, барлық кейінгі киниктер сияқты, толығымен ізгі, сондықтан бақытты өмір сүру үшін ақшамен, билікпен және атақпен байланысты бақыттың кез келген әдеттегі идеяларын жоққа шығарды.

Осылайша, аскетті сүру, барлық шартты тілектерді қабылдамау, қарапайым өмірді артық көру, барлық иеліктен азат болу арқылы Бақытқа жетуге болады деп есептеді. **Синоп Диогені** (шамамен 412 – б. з. 323 ж.) көбінесе философияның тамаша көрінісі ретінде қарастырылады. Стоиктердің

өзі оны данышпандық дәрежеге жеткен санаулылардың бірі деп санаған.

Нәтижесінде, данышпанның өз проблемалары болса да, аз ғана ләззат алса да, бақытты болады.

– Диоген Лаэртций Анницерис туралы

**Аристипп Киренский** (шамамен б. з. б. 435 – 356 ж.) Киренаика философия мектебінің негізін қалаған. Мектеп тек жақсылық – жағымды ләззат, ал ауырсыну – жалғыз жамандық деп дәлелдеді. Олар әрбір сезім өткінші, сондықтан барлық өткен және болашақ ләззаттардың жеке адам үшін нақты болмысы жоқ және қазіргі ләззат арасында заттық айырмашылық жоқ деп бекітеді. **Клавдий Элиан** өзінің «Тарихи жинағында» Аристипп туралы былай деп жазады: Ол бүгінгі күні, тіпті оның адам әрекет ететін және ойлайтын бөлігін нақтылауды ұсынды. Өйткені, өткен немесе күткеніміз емес, тек қазіргі уақыт қана бізге тиесілі, өйткені бір нәрсе кетіп, онымен аяқталды, ал екіншісінің қалай жүзеге асатыны белгісіз». Кейбір сәттік ләззаттар ауырсынудан ұмытыруы мүмкін. Дана адам ләззатқа иелік етіп, оның құлына айналмауы керек, әйтпесе ол азапқа әкеледі, бұл өмірдің түрлі ләззаттарын бағалау үшін көрегенділікті қажет етеді.

**Пиррон** (шамамен б. з. д. 360 – 270 ж.) Батыстағы философиялық скептицизмнің алғашқы мектебі – пирронизмнің негізін қалады. Пиррондық тәжірибенің мақсаты – атараксия (жан тыныштығы) күйіне жету – бұзылудан азат болу. Пирро адамдардың атараксияға жетуіне олардың анық емес



нәрселерге деген сенімдері, яғни догма кедергі болатынын анықтады. Адамдарды сенімнен босату үшін ежелгі пирроншылар көптеген күмәнді дәлелдер жасады.

Өмір бойы бақытты болу үшін даналық жинайтын барлық құралдардың ішінде ең маңыздысы – достық. – Эпикур

**Эпикуризмнің** негізін салушы Эпикур (шамамен 341 – б.з.д. 270 ж. ш.) өмірдің мақсаты тыныштық (атараксия) және қорқыныштан азат болу, сондай-ақ дене ауыруының болмауы (апония, грекше) деп үйретті). Осы мақсатта Эпикур аскеттік өмір салтын, асыл достықты және саясаттан аулақ болуды ұсынды. Бақытқа жетуге көмектесетін құралдардың бірі – тетрафармакос немесе төрт түрлі емдеу:

«Құдайдан қорқпа, өлім туралы алаңдама; Жақсы нәрсені алу оңай, және қорқынышты нәрсені көтеру оңай».

Парасаттылыққа сүйеніп, байыпты, жігерлі, байсалды, ештеңеге алаңдауға жол бермейтін адам болуыңыз керек. Ештеңе күтпей, бірақ қазір өмір сүруге қанағаттансаңыз, әр сөзіңізде қаһармандық шындықты айтып отырсаңыз, сіз бақытты өмір сүресіз. Ал бұған тосқауыл қоятын адам жоқ. – Маркус Аврелиус, медитация

Стоицизм – **Цитийский Зенон** (шамамен б. з. б. 334 – 262 ж.) негізін қалаған философия мектебі. Зенон ойдағы синкретист болғанымен, оның негізгі ықпалы киниктер болды, ал оның тәлімгері Фивиялық жәшіктер (шамамен б. з. б. 365 – 285 ж.) болды. Стоицизм – табиғат әлемі туралы логика мен көзқарастар жүйесін қамтамасыз ететін жеке эти-

ка философиясы. «Стоик» терминінің қазіргі заманғы қолданылуы әдетте стоицизмді ұстанушыларға емес, қоршаған әлем тәжірибесіне *немқұрайлы қарайтын* немесе жалпы *сезімдерді басатын* адамдарға қатысты. Стоицизмнің негативке немқұрайлы қарауға баса назар аударатынын ескерсек, ол бақытқа жету жолы ретінде қарастырылады. Стоиктер «бақыт үшін ізгілік жеткілікті» деп санайды. Осы ізгілік сезіміне жеткен адам данышпан болады. Эпиктеттің айтуы бойынша, бұл данышпан «ауырып жүр, бірақ бақытты, қауіп төнгенімен бақытты, өледі бірақ бақытты, айдауда және бақытты, масқара болады бірақ бақытты». Сондықтан стоиктер уақыттарын ізгілікке жетуге жұмсады. Бұған адам өз өмірін стоиктік логиканы, стоиктік физиканы және стоиктік этиканы зерттеуге арнаған жағдайда ғана қол жеткізуге болады. Стоиктер өздерін «табиғатпен үйлесімді өмір сүретіндер» деп сипаттайды. Кейбір стоицизм мектептері стоик философиясының тәжірибесінің мақсаты ретінде Аристотельдің *эвдаймония* тұжырымдамасын келтіреді.

Секстиандық мектептің негізін **Квинт Секстий Үлкен** (б.з.д. 50 ж.) салды. Ол негізінен пифагорлық, платондық, киниктік және стоиктік элементтерді біріктіретін философиялық-медициналық мектеп ретінде сипатталды. Олар бақытқа жету үшін адам вегетариандық болуы керек, түнде ар-ұждандық тексеруден өтіп, тұтынушылықтан да, саясаттан да аулақ болу керек деп дәлелдеді және қол жетпес тәндік күш денеге енеді деп сенеді.

Августин Гиппо

Бақытты өмір – ақиқатқа негізделген қуаныш. Бұл саған негізделген қуаныш, Уа, Құдай, ақиқат.

– Құтты болсын Августин, мойындау.

Гиппопалық **Әулие Августин** (б.з. 354 – 430 ж.) – ертедегі христиандық теолог және философ, оның еңбектері Батыс христиандығы мен Батыс философиясының дамуына әсер етті. Әулие Августиннің пікірінше, адамның барлық іс-әрекеті сүйіспеншіліктің төңірегінде өрбиді, ал адамдарда кездесетін басты проблема – махаббаттың жайлы дұрыс емес түсінік.

Бақытты тек Құдайдан табуға болады, өйткені Ол бақыт көзі. Адамзат Құдайдан жаратылған, бірақ содан бері құлаған кезден бастап, адамның жаны Құдаймен бірге болған кездегі бақытты есте сақтайды. Осылайша, егер адам Аллаға деген сүйіспеншілікке бағытталса, барлық басқа махаббаттар дұрыс реттелген болады. Осылайша, Әулие Августин неоплатондық (синкретикалық философиялық-діни ілімі, ол өзінің еңбектерінде жазған ежелгі философ Платонның қызметі нәтижесінде пайда болды) дәстүрге сүйеніп, бақыт таза түсінікті дүниені ойлауда жатыр деп дәлелдейді.

Өлім иелерінің ортақ бір уайымы өлім. Олар бұл үшін жұмыс істейді, бірнеше мақсаттарға ұмтылады, әртүрлі жолдармен жүреді, бірақ бір мақсатқа – бақытқа жетуге ұмтымайды.

– Боэций, Философия жұбаныш.

**Бозэций** (шамамен 480–524 жж.) – «Философия жұбаныш» кітабының авторы ретінде танымал философ. Бұл шығарма орта ғасырлардағы және ерте қайта өрлеу дәуіріндегі христиан дініне ең үлкен әсер еткен және классикалық кезеңнің соңғы ұлы шығармасы ретінде сипатталған. Кітап көптеген тақырыптарды қамтиды, бірақ олардың арасында бақыт пен Құдайдың табиғатын қарастыра отырып, тағдырдың өзгеруіне қарамастан бақытқа қалай жетуге болатынын талқылайды. Ол бақытқа, кемел игілікке қол жеткізу арқылы және бұл кемел игіліктің Құдай екенін дәлелдейді. Содан кейін ол Құдай ғаламды Сүйіспеншілік арқылы басқарғандықтан, Құдайға дұға ету және

Сүйіспеншілікті қолдану шынайы бақытқа жетелейді деген қорытындыға келеді.

**Авиценна** (шамамен 980–1037), «Ибн Сина» деген атпен белгілі, полимат және заңгер; ол исламның алтын ғасырының ең маңызды ойшылдарының бірі болып саналады.

Оның ойынша, бақыт адамның мақсаты, ал шынайы бақыт дүниелік мүдделерден таза. Сайып келгенде, бақыт адам интеллектінің жалпы белсенді интеллектімен бірігуі арқылы дамуы.

**Әл-Ғазали** (шамамен 1058–1111) – парсы текті мұсылман теологы, заңгер, философ және мистик. Өмірінің соңына қарай жазған әл-Ғазали «Бақыт алхимиясын» (Кимия-йи Саадат, (парсы тілінде) жазды. Ол өз еңбегінде ғұрыптық талаптарды сақтаудың маңыздылығын атап көрсетеді. Ислам

діні, құтқарылуға және күнәдан сақтануға әкелетін амалдар. Әл-Ғазалидің айтуынша, бақыттың төрт негізгі құрамдас бөлігі бар: өзін-өзі тану, Алланы тану, дүниені шын мәнінде тану, өлгеннен кейінгі өмірді тану. Адамның ақыл-ой қабілетін – Құдай берген қабілетті – пайдалану арқылы ғана жан дүниеліктен Құдайға толық берілгендікке, ең жоғарғы бақытқа айналуы мүмкін.

**Маймонид** (шамамен 1135–1204) – еврей философы және астрономы, ол ең жемісті және ықпалды Таурат ғалымдары мен дәрігерлерінің бірі болды. Ол бақыт түпкілікті және мәні бойынша интеллектуалды деп жазады.

Адамның қалауы мен іздейтін нәрсесі қалса, толық бақытты емес.

– Фома Аквинский, *Summa Theologica*

**Әулие Фома Аквинский** (1225 – 1274 жж.) – философ және теолог, 1323 жылы Шіркеудің докторы болды. Ол өзінің «*Summa Theologica*» атты басты шығармасында аристотелизм мен католиктік теологияны синкреттеді. Фома Аквинскийдің ойынша, кемел бақыт кез келген физикалық ләззатта, кез келген дүниелік қуатта, қандай да бір дәрежеде дүниелік атақ пен құрметте немесе кез келген түпкілікті шындықта табылмайды. Ол тек шексіз және кемел нәрседе болуы мүмкін – бұл Құдай. Ал Құдай материалдық нәрсе емес, таза рух болғандықтан, біз Құдайды тану және оны сүю арқылы біріктіреміз. Демек, Құдаймен бірігу – ең кемел адам және адам өмірінің түпкі мақсаты.

**Мишель де Монтень** (1533–1592) – француз философы. Эллинистік философия мен христиандықтың әсерімен өмірдің қоғамдық және жеке салаларын бөлуге деген сеніммен бірге Монтень бақыттың субъективті көңіл күй екенін және қанағаттану әр адамда әртүрлі болатынын жазады. Одан әрі ол қоғамның араласуынсыз бақытқа жетудің нақты әрекеттерін орындау үшін ақиқатқа сенім керек екенін мойындайды.

**Джереми Бентам** (1748—1832) – британдық философ, заңгер және әлеуметтік реформатор. Ол қазіргі утилитаризмнің (этикадағы бағыт (этикалық теория), оған сәйкес мінез-құлық немесе әрекеттің моральдық құндылығы оның пайдалылығымен анықталады) негізін салушы болып саналады. Джереми Бентамның пікірінше, дұрыс іс-әрекет – бұл пайдалылықтың ең көп мөлшерін тудыратын бағыт, мұнда пайдалылық әрекеттен зардап шеккен әрбір жеке адамның кез келген азабы (ауыруы) шегерілген жалпы ләззат (бақыт) ретінде анықталады. Берілген әрекеттің пайдалылығын есептеу үшін ол Фелисиф есебін жасады. Бұл есептеуге сәйкес, мысалы, аскеттік құрбандық моральдық тұрғыдан дұрыс емес.

**Артур Шопенгауэр** (1788—1860) – неміс философы. Оның философиясы өзімшілдік әрекеттер – бұл жеке мүдде, ләззат немесе бақытқа ұмтылу, ал жанашырлық тек адамгершілік әрекет болуы мүмкін екенін білдіреді. Шопенгауэр бақытты қанағаттандырылған тілекпен түсіндіреді, бұл

өз кезегінде жаңа тілектерді тудырады. Ал қанағатсыздық – бұл бос меланхолияға әкелетін азап. Сондай-ақ ол бақытты уақыттың қозғалысымен байланыстырады, өйткені біз уақыт жылдам өткенде бақытты сезінеміз, уақыт баяулағанда қайғырамыз.

**Фридрих Ницше** (1844—1900) неміс философы, ақыны, мәдениет тарихшысы және филологы болды, оның шығармашылығы қазіргі философияға үлкен әсер етті. Ницше ағылшын утилитарларының ең үлкен бақытқа ұмтылуын сынап, бақытты болуды өмірдің түпкі мақсатына айналдыру, оның сөзімен айтқанда, «адамды жексұрын етеді» дегенді білдірді. Оның орнына Ницше «жай бақыттан» гөрі жоғары және қиын мақсаттары бар мәдениетті іздеді. Ол «соңғы адамның» фигурасын **утилитарлар** мен **бақыт іздеушілерге** қарсы ойлау экспериментінің бір түрі ретінде енгізді.

Барлық қауіп-қатерден, қиындықтардан, сынақтар мен күрестерден аулақ болып, тек өз бақыты мен денсаулығына ұмтылатын бұл **«кішкентай адамдар»** менсінбеуге лайық. Оның орнына, Ницше қиынның, тек күреспен, қиындықпен және азаппен табуға болатын нәрсенің құны туралы ойлануды қалайды. Ол біздің өмірдегі үлкен құндылықтың бәрін, соның ішінде философияны емес, адамзат мәдениетінің барлық жоғары жетістіктерін тудыратын **азап** пен **бақытсыздықтың** жағымды құндылығы туралы ойлануды қалайды.

**Владислав Татаркевич** (1886—1980) – поляк философы және тарихшысы. Татаркевич үшін бақыт негізгі этикалық категория, ал шынайы бақыт толық қанағаттануды, яғни тұтас өмірге қанағаттануды талап етеді.

**Герберт Маркузе** (1898–1979) – неміс-американдық философ, әлеуметтанушы және Франкфурт сыни теория мектебімен байланысты саяси теоретик. Ол өзінің 1937 жылғы «Мәдениеттің жағымды сипаты» атты эссесінде мәдениеттің қоғам құрылымындағы шиеленісті дамытатынын және бұл шиеленіс кезінде қалыптасқан әлеуметтік тәртіпке қарсы тұруы мүмкін екенін айтады. Күнделікті дүниеден бөлінетін болса, бақытқа деген сұраныс сыртқы болудан қалып, рухани толғаныстың нысанасына айналады. Бір өлшемді адамда оның тұтынушылықты сынауы қазіргі жүйенің демократияландыруды көздейтінін, бірақ табиғаты бойынша авторитарлық екенін көрсетеді, өйткені аздаған адамдар бақыттың белгілі бір нұсқаларын сатып алуға мүмкіндік беретін еркіндік туралы қабылдауды талап етеді. Одан әрі ол «бақытты сатып алуға болады» деген концепцияның психологиялық тұрғыдан **деструктивті** екенін айтады.

Адамға қайта-қайта «бақытты бол» деп бұйырылатыны американдық мәдениетке тән қасиет. Бірақ сіз бақытқа ұмтыла алмайсыз; Бұл орындалу керек. Адамның «бақытты болу» үшін себебі болуы керек. – Виктор Франкл

**Виктор Франкл** (1905–1997) – австриялық невропатолог, психиатр, Холокосттан аман қалған және логотерапи-



яның негізін салушы. Оның философиясы мәнге, қасіреттің құндылығына және өзінен жоғарырақ нәрсеге жауапкершілікке баса назар аударудың айналасында болды; Тек осы сұрақтарға тап болған адам бақытты бола алады.

**Роберт Нозик** (1938—2002) – американдық философ, Гарвард университетінің профессоры. Ол өзінің саяси философиясы мен ойлау эксперименттерімен танымал. «Тәжірибе машинасы» (1974) ой экспериментінде ол күнделікті шындық пен шексіз ләззат беретін имитацияланған шыннайылық арасындағы таңдауды елестету арқылы бақыт туралы гедонистік (Гедонизм аксиологиялық ілім, оған сәйкес ләззат өмірдің ең жоғары игілігі мен мәні, жалғыз түпкілікті құндылық болып табылады (ал басқа барлық құндылықтар аспаптық, яғни ләззатқа жету құралы болып табылады) түсініктерді сынға алады. Пайдалы құбыжық (1974) – толық ләззат утилитарлық (этикадағы бағыт (этикалық теория), оған сәйкес мінез-құлық немесе әрекеттің моральдық құндылығы оның пайдалылығымен анықталады) тұжырымдамасын сынау үшін Роберт Нозик жасаған ой эксперименті.

**Мишель Онфрэй** (1959 ж. т.) – гедонистік, эпикуристік және атеистік дүниетанымы бар француз жазушысы және философы. Онфрэй гедонизмнің саяси өлшемі Эпикурдан Джон Стюарт Миллге, Джереми Бентамға және Клод Адриен Гельветиске дейін созылатынын айтады. Саяси гедонизм ең көп адамдар үшін ең үлкен бақыт құруды мақсат етеді. Онфрэй гедонизмді «өзіне немесе басқаларға зиян келтір-

мей, өзіне ләззат алуға және басқаларды қуантуға негізделген өмірге деген интроспективті көзқарас» деп анықтайды.

**Дэвид Пирс** (1959 жылы туған) – этикалық мәселелерге лексикалық, теріс, утилитарлық тұрғыдан қарайтын британдық трансгуманист (адамның психикалық және физикалық мүмкіндіктерін жақсарту үшін ғылым мен техниканы пайдалануға ықпал ететін әлеуметтік тәртіп, саяси ұстаным және философиялық тұжырымдама. Трансгуманистер қажет емес деп санайтын адам өмірінің сол аспектілерін жою – **азап, ауру, қартаю және өлім**. Трансгуманистер мұндай технологияларды қолданудың мүмкіндіктері мен салдарын, оларды пайдаланудың қауіптілігі мен пайдасын зерттейді, оның ішінде биологиялық, ақпараттық, когнитивтік және нанотехнологиялардың конвергенциясы идеясын қарастырады) философ.

Адамгершілікке деген көзқарас – Бақыт философиясы көбінесе этикамен бірге талқыланады. Гректерден және христиан дінінен мұраға қалған дәстүрлі еуропалық қоғамдар көбінесе бақытты моральмен байланыстырды. Бұл тұрғыда мораль қоғамдық өмірдің белгілі бір түрінде белгілі бір рөлді орындау болды. Бақыт моральдық философия үшін қиын термин болып қала береді. Мораль философиясының бүкіл тарихында адамгершілікті бақытқа әкелетін салдарлар тұрғысынан анықтау немесе оны бақытқа мүлдем қатысы жоқ деп анықтау әрекеттері арасында тербеліс болды. Психологияда бақыт пен адамгершіліктің байланысы әртүр-

лі тәсілдермен зерттелді. Эмпирикалық зерттеулер қарапайым адамдардың адамның бақыты туралы пайымдаулары ішінара сол адамның моральдық қасиеттерін қабылдауына байланысты екенін көрсетеді, бұл басқалардың бақыты туралы пайымдаулар моральдық бағалауды қамтиды деп болжайды. Көптеген зерттеулер сонымен қатар әлеуметтік мінез-құлықпен айналысу бақытты арттыра алатынын көрсетеді.

Eudaimonia – классикалық грек сөзі, «eu» («жақсы» немесе «әл-ауқат») және «даймон» («рух» немесе «кіші құдай») сөздерінен құралған. Осы түсінігімен бақытты өмір дегеніміз – жақсы өмір, яғни адамның адамдық болмысын жақсырақ сезінген өмірі. Атап айтқанда, Аристотель жақсы өмір – бұл жоғары саналы әрекеттің өмірі деп дәлелдеді. Ол бұл мәлімдемеге **«функция аргументі»** арқылы келді.

Негізінде, егер бұл рас болса, онда әрбір тірі заттың бірегей орындайтын қызметі бар. Аристотель үшін адамның функциясы – бұл ақыл-ой, өйткені бұл адамдар біржақты түрде жасайтын жалғыз нәрсе. Ал өз функцияңызды жақсы немесе тамаша орындау өз таңдау еркінізде. Аристотельдің ойынша, тамаша рационалды әрекеттен тұратын өмір – бақытты өмір. Аристотель жоғары саналы әрекетке қабілетсіз адамдар үшін екінші ең жақсы өмір моральдық ізгілік өмір деп тұжырымдады. Аристотель жауап беруге тырысатын негізгі сұрақ: «Адам өмірінің түпкі мақсаты не?» Көптеген адамдар рахатқа, денсаулыққа және жақсы беделге ұмтылады. Олардың құндылығы бар екені рас, бірақ олардың

ешқайсысы адамзат ұмтылған ұлы игіліктің орнын баса алмайды. Барлық игіліктер бақытқа жету құралы болып көрінуі мүмкін, бірақ Аристотель бақыт әрқашан өз алдына мақсат деп айтқан.

Бақытқа қалай жетуге болатыны туралы теорияларға «күтпеген оң оқиғаларға тап болу», «өзгенің маңыздылығын көру», және «басқалардың қабылдауы мен мақтауын көру» жатады. Кейбіреулер бақыт тек сыртқы, бір сәттік ләззаттан ғана емес деп есептейді. **Позитивті психология, әлауқат, эвдаймония** және бақыт саласындағы зерттеулершілер **Динер, Рифф, Кейс** және **Селигманның** теориялары «өмірдің биологиялық, жеке, қарым-қатынастық, институционалдық, мәдени және жаһандық аспектілерін» қоса алғанда, деңгейлер мен тақырыптардың кең ауқымын қамтиды. Психиатр **Джордж Вайлант** және Гарвард университетіндегі ересектердің дамуын зерттеудің директоры **Роберт Уолдингер** бақытты және дені сау адамдар арасындағы қарым-қатынастың күштірек екенін айтты. Зерттеулер жеткілікті ұйқының әл-ауқатқа ықпал ететінін көрсетті. Жақсы психикалық денсаулық пен жақсы қарым-қатынас табысқа қарағанда бақытты болуға көмектеседі. 2018 жылы **Лори Р. Сантостың** «Психология және жақсы өмір» атты курсы Йель университетінің тарихындағы ең танымал курс болды және Йельдік емес студенттерге онлайн режимінде тегін қолжетімді болды. Кейбір комментаторлар ләззат іздеу және жағымсыз тәжірибелерден аулақ болу гедоникалық

дәстүрі мен толық және терең қанағаттанарлық өмір сүрудің эвдаймоникалық дәстүрі арасындағы айырмашылықты атап өтті. **Каннеман:**

«Адамдардың өздері үшін не қалайтынын, өз мақсаттарына қалай ұмтылатынын қараған кезде, олар бақыт іздеуден гөрі қанағаттануды іздеуге көбірек итермелейтін сияқты» деді. Осыған ұқсас нәрсені психиатр **Виктор Франкл** байқады, ол Екінші дүниежүзілік соғыс кезінде өзінің және нацистік концлагерьлердегі басқа тұтқындардың тәжірибесін бақылауға мүмкіндік алды. Ол кісі үмітін үзгендердің тез өлетінін, ал сенімдері берік және мақсат ұстанғандардың өмір сүруге бейім екенін атап өтті. Франкл атап өткендей, қуаныш пен қасірет адамның қоршаған ортасынан гөрі оның **көзқарасы мен таңдауына** көбірек байланысты. Ол тек жағымды *жағдайлар* емес, оң *мағына* да өмірге ең үлкен қанағат әкеледі деп сендірді. Ол өз жұмысында анықтайтын негізгі үш мағына көздеріне мыналар жатады: 1. Маңызды жұмысты жасау немесе әрекетті орындау. 2. Басқа адаммен немесе тәжірибемен терең кездесуде көрінетін сүйіспеншілік. 3. Еріксіз азаптың мағынасын табу, мысалы, оны Жаратушының емі деп түсіну және білім алу мүмкіндігі ретінде көру. **Маслоудың** қажеттіліктер иерархиясы адамның психологиялық және физикалық қажеттіліктерінің деңгейлерін бейнелейтін пирамида. Адам пирамида баспалдақтарымен көтерілгенде, өзін-өзі іске асыру пайда болады. Қажеттіліктерді қанағаттандыру тәртібінен басқа, Маслоу ең

жоғары тәжірибе деп аталатын ерекше тәжірибе сәттерін, сүйіспеншіліктің, түсіністіктің, бақыттың немесе ләззаттың терең сәттерін елестетеді, оның барысында адам өзін толық, тірі, өзін-өзі қамтамасыз етуші және сонымен бірге өзін әлемнің бөлігі ретінде сезінеді. Бұл **Михали Чиксентмихалийдің** ағын туралы тұжырымдамасына ұқсас. Ағын концепциясы – бұл біздің негізгі қажеттіліктеріміз қанағаттандыру, санамызды өзгерту арқылы уақытты ешқашан жоғалтпай үлкен бақытқа қол жеткізе аламыз деген идея. Біздің интенсивті назарымыз бізді кез келген басқа проблемаларды ұмытуға мәжбүр етеді, бұл өз кезегінде жағымды эмоцияларға ықпал етеді. **Эрих Фромм** былай деген: «Бақыт – бұл адамның адам болмысының мәселесіне жауап тапқанының белгісі: өз мүмкіндіктерін өнімді жүзеге асыру және, осылайша, әлеммен бір мезгілде бірлік және өзінің «Мен» тұтастығын сақтау. Күш-қуатын тиімді жұмсай отырып, күш-қуатын арттыру, күш-қуатты «адалға жұмсамаса жанып кетеді». **Өзін-өзі анықтау теориясы** ішкі мотивацияны үш қажеттілікке байланыстырады: құзыреттілік, автономия және байланыстылық. Құзыреттілік дегеніміз – адамның қоршаған ортамен өзара әрекеттесуінде тиімді болуы, автономия – таңдау және шешім қабылдаудағы икемділік, ал туыстық – жылы, тығыз жеке қарым-қатынас орнату қажеттілігі. **Рональд Инглехарт** Дүниежүзілік құндылықтар сауалнамасы деректерін пайдалана отырып, бақыттағы ұлтаралық айырмашылықтарды анықтады. Ол қоғамның еркін таңдауға

рұқсат ету дәрежесі бақытқа үлкен әсер етеді деп санайды. Негізгі қажеттіліктерді қанағаттандыру, өмір сүру тәсілін еркін таңдауды қамтамасыз ететін экономикалық және мәдени факторларға байланысты. Таңдау еркіндігі шектеулі елдерде бақыт дінге де байланысты. **Зигмунд Фрейд** барлық адамдар бақытқа ұмтылады, бірақ оған жету мүмкіндіктері шектеулі, өйткені біз «контрасттан ғана қарқынды ләззат аламыз, ал заттардың күйінен өте аз» екенін айтты. **Мотивациялық гедонизм** идеясы – ләззат алу адам өмірінің мақсаты деген теория. Позитивті психология, 2000 жылдан бастап бейімсіз мінез-құлық немесе ауру емес, адамның бақыты мен гүлденуін зерттеуге бағытталған позитивті психология саласы ғылыми жарияланымдар тұрғысынан күрт кеңейді. Ол бақыттың себептері отбасымен және достарымен жағымды әлеуметтік өзара әрекеттесу сияқты бақытпен байланысты факторлар туралы көптеген әртүрлі көзқарастарды тудырды. Бұл факторларға алты негізгі күшті кіргізді: 1. Шығармашылық, ізденімпаздық, оқуға деген сүйіспеншілік пен көзі ашықтықты қамтитын даналық пен білім. 2. Батылдық, қайсарлық, адалдық пен өміршеңдікті қамтитын батылдық. 3. Сүйіспеншілікті, мейірімділікті және әлеуметтік интеллектті қамтитын адамгершілік. 4. Көшбасшылықты, адалдықты және әділеттілікті қамтитын ізгілік. 5. Өзін-өзі реттеу, сақтық, кешірімділік, кішіпейілділік пен қарапайымдылықты қамтитын ұстамдылық. 6. Діншілік/руханилықты, үмітті, шүкіршілікті, сұлулық пен кемелділікті бағалауды және

әзіл-қалжыңды қамтитын трансценденттілік. (эксперименталды білімге түбегейлі қол жетпейтін, сезімдік тәжірибе шегінен шығатынын білдіретін философиялық ұғым) Көптеген авторлар, соның ішінде **Камю** мен **Толле** бақыт іздеу әрекеті бақытты болумен үйлеспейтінін жазған. **Джон Стюарт Милл** адамдардың басым көпшілігі үшін бақыт кездейсоқтық, олар қол жеткіземіз деп сенеді. Бұл өз бақытын елестету немесе күмәндану туралы ойлау, өзін-өзі танудың, іштей қараудың жоқтығын білдіреді. Сонда, қолайлы жағдайларда адам «дем алатын ауадан бақыт жұтып соны Бақыт деп атайды». **Уильям Инге**: «Жалпы, бақытты болу үшін ешқандай себеп жоқ адамдар ең бақытты жаратылыс». **Оризон Светт Марден** «кейбір адамдар бақытты болып туылады» деген. **Когнитивті мінез-құлық терапиясы** – ойлар мен проблемалық мінез-құлықты өзгерту арқылы *әдеттерді* өзгерту үшін қолданылатын танымал терапевтік әдіс. Ол эмоционалды реттеуге бағытталған және көптеген позитивті психологиялық тәжірибелерді пайдаланады. Көбінесе ол депрессия, мазасыздық немесе тәуелділікпен ауыратын адамдар үшін қолданылады және бақытты өмір сүру жолында жұмыс істейді. Когнитивті мінез-құлық терапиясындағы жалпы процестер проблемалық ойлау үлгілерінен ойларды пайдалы немесе қолдаушылармен ауыстыру, пайдалы күрес дағдыларын табу және қалаған мінез-құлықты қолдайтын және жағымсыз мінез-құлықтарды болдырмайтын жаңа әрекеттерді таңдау арқылы қайта құру болып та-



былады. **Салауаттылық психологияда**, әсіресе позитивті психологияда зерттелетін тақырып – бақытты болу. Байланысты ұғымдар: эвдаимония, қуаныш, гүлдену, өмір сапасы, қанағаттану және мағыналы өмір, өмірдің мәні. Орталық теорияларға **Динердің** субъективті әл-ауқаттың үш жақты моделі, **Рейффтің** психологиялық әл-ауқаттың алты факторлы моделі, **Кори Кейстің** гүлдену жөніндегі жұмысы және **Селигманның** позитивті психологияға қосқан үлесі және оның шынайы бақыт теориялары және Р.Е.Р.М.А. Позитивті психологияда эвдаимония, «жақсы өмір» немесе гүлдену, өмірдегі ең маңызды құндылықтар. Жақсы өмір сүру үшін және қанағаттанарлық өмірге ең үлкен үлес қосатын факторлар қандай? Позитивті психологтар жақсы өмірдің нақты анықтамасын беруге тырыспаса да, олар «жақсы өмірді» сезіну үшін адам бақытты, белсенді және мағыналы өмір сүруі керек деген пікірмен келіседі. **Мартин Селигман** «жақсы өмірді» – «шынайы бақыт пен мол қанағатқа жету үшін өз күштеріңізді күнделікті пайдалану» деп атайды. **Кристофер Петерсонның** сөзімен айтқанда, «эвдаимония гедонизмді жеңеді». Позитивті психология, субъективті әл-ауқат, эвдаимония және бақыт саласындағы зерттеулер және **Динер, Рифф, Кейс** және **Селигманның** теориялары «өмірдің биологиялық, жеке, қарым-қатынастық, институционалдық, мәдени және жаһандық аспектілерін» қоса алғанда, деңгейлер мен тақырыптардың кең ауқымын қамтиды. Бақытқа ұмтылу жағымды эмоцияларды да, депресси-

ялық белгілерді де болжайды. Бақытты бірінші орынға қоятын адамдар психологиялық тұрғыдан әлдеқайда қабілетті, қалғандарының бәрі бірдей. Өмірге қанағаттану, бағалау мен бақыт арасында қандай байланыс бар?

Психикалық денсаулық өмірге қанағаттанудың ең күшті жеке болжамы (орташа өмір сүру жасы) болып табылады. Психикалық ақау субъективті әл-ауқаттың нашарлауымен байланысты. Шын мәнінде, психикалық денсаулық кейінгі өмір сүру сапасының ең күшті болжамы (орташа өмір сүру жасы) болып табылады. Зерттеу мазасыздық пен өмір сапасы арасындағы байланысты құжаттады. VOXEU бақытын талдауы ересектердің өміріне қанағаттанудың негізгі детерминанттары табыс, ата-ана болу, отбасының бұзылуы, ананың психикалық денсаулығы және мектептегі білім екенін көрсетті. Өмірге қанағаттануды түсіндіретін факторлар қорлануды түсіндіретін факторлармен шамамен (теріс) байланысты. Оларға алдымен депрессия/мазасыздық диагнозы қойылады, физикалық денсаулық (аурулар саны), табыс пен серіктес болуы сияқты адамдар арасындағы субъективті әл-ауқаттың әртүрлілігін түсіндіреді. Бұл факторлар адамның жұмыс істейтін немесе қылмыскер еместігінің әрқайсысынан екі есе маңызды, бұл өз кезегінде білім алған жылдар санынан 3 есе маңызды. Жалпы алғанда, ересектердің өміріне қанағаттанудың ең жақсы болжамы – ана мен баланың балалық шақтағы эмоционалдық денсаулығы. Бұл адамның алатын біліктілігі және оның анасы мен 16 жасындағы баласы-

ның мінез-құлқы сияқты факторлардан асып түседі. Баланың, демек, ересек адамның эмоционалдық денсаулығы ананың психикалық денсаулығына байланысты, ол отбасының табысынан екі еседен сәл артық маңызды. Ата-ананың қатысуы отбасы табысының 2/3-і маңызды, бұл 0,1 ішінара корреляция коэффициенті агрессивті ата-анадан (теріс), әкенің жұмыссыздығынан (теріс), некедегі жанжалдан (теріс) және анасы зерттелуші бірінші жылы жұмыс істеді ме, жоқ па?

Дегенмен, ананың одан кейін жұмыс істегені әл-ауқатпен 0 байланысы бар. Корреляция (екі немесе одан да көп кездейсоқ шамалардың (немесе белгілі бір қолайлы дәрежедегі дәлдікпен осындай деп санауға болатын мәндер) арасындағы статистикалық қатынас, мәндердің өзгеруі, осы шамалардың бір немесе бірнешеуі басқа шамалардың мәндерінің жүйелі өзгеруімен бірге жүреді) және әсер мөлшері бойынша **аф-**

**фективті әл-ауқаттың** негізгі детерминанттары:

Сыбайлас жемқорлық индексі (-0,54)

Сыбайлас жемқорлыққа қарсы күрес (0,47)

Бюрократиялық сапа (0,40)

МЖӘ бойынша түзетілген жан басына шаққандағы ЖІӨ (0,39)

Экономикалық еркіндік (0,35)

Адам құқықтарының бұзылуы (-0,33)

Саяси және этникалық зорлық-зомбылық (-0,28)

Азаматтық бостандықтар (0,28)

Ана мен сәбидің денсаулығы (0,27)

## Өмір сүру деңгейіне қанағаттану (0,24)

Соңғы 33 жылда әйелдер бақытының айтарлықтай төмендеуі зерттеушілерді ер адамдар әйелдерге қарағанда бақытты деген қорытындыға әкелді. Керісінше сауалнамада жалпы алғанда, ерлерге қарағанда әйелдердің өз өмірлеріне қанағаттанатынын көрсетті. Басқа зерттеулер бақытта гендерлік айырмашылықты анықтаған жоқ. Бұл нәтижелердің бір бөлігі ерлер мен әйелдердің өз бақыттарын әртүрлі есептеулеріне байланысты болуы мүмкін.

Әйелдер бақыты позитивті өзін-өзі бағалауға, қарым-қатынастағы жақындыққа және дінге деген сенімінде. Ер адамдар бақыты өзін оң бағалау, белсенді бос уақыт және физикалық күш-қуат. Осылайша, ерлер де, әйелдер де бақытты болу жағынан бірінен бірі асатын емес. Ерте жаста әйелдер ерлерге қарағанда өз мақсаттарына (материалдық мақсаттар мен отбасылық өмірге ұмтылыстар) қол жеткізеді, осылайша олардың өмірлік қанағаттанушылығы мен жалпы бақыты артады. Алайда, кейінірек ер адамдар өз мақсаттарына жетеді, отбасылық өміріне және қаржылық жағдайына қанағаттанады және нәтижесінде олардың жалпы бақыты әйелдердікінен асып түседі. Үқтимал түсініктемелерге үй шаруашылығындағы еңбектің тең емес бөлінісі жатады немесе әйелдер эмоцияларында көбірек өзгергіштікке ұшырайды (көбірек экстремалды), бірақ жалпы бақыттырақ. Жыныстың әл-ауқатқа әсері парадоксалды: ерлер әйелдерге қарағанда өзін бақытты сезінетінін айтады, әйелдердің депрес-

сияға түсу ықтималдығы жоғары. **Сиамак Ходарахими** әртүрлі тесттер арқылы сауалнама жүргізілген 200 ирандық жасөспірім мен 200 жас ересек арасында оң психологиялық құрылымдарда – психологиялық тұрақтылық, эмоционалдық интеллект, өзін-өзі тиімді ету және бақытты етуде жыныс пен жастың рөлін анықтау үшін зерттеу жүргізді. Зерттеу көрсеткендей, үлгідегі ер адамдар жасына қарамастан, әйелдерге қарағанда төзімділік, эмоционалдық интеллект, өзін-өзі тиімді ету және бақыт бойынша айтарлықтай жоғары ұпай жинады. Бақыт ішінара генетикаға байланысты. Егіздік зерттеулерге сүйенсек, берілген адамның бақытты деңгейінің 50 пайызы генетикалық жолмен анықталады, 10 пайызы өмірлік жағдайларға байланысты, ал бақыттың қалған 40 пайызы өзін-өзі бақылауға байланысты. Эмоциялар генетикалық түрде анықталады ма, жоқ па деген сұрақты **Дэвид Ликкен** мен **Ауке Теллеген** зерттеген. Олар Миннесота штатында туған егіздер арасындағы ұзақ мерзімді әлауқаттағы айырмашылықтың 80% -ы тұқым қуалаушылыққа байланысты екенін анықтады. Қалған теориялық 20%, қоршаған орта/ғылыми көздерден алынған ойлар мен мінез-құлықтағы елеулі өзгерістерге әлі де орын қалдырады, оны елемеуге болмайды, және егіздік зерттеулердегі дисперсияны (айырмашылықтар) түсіндіру тіпті клиникалық психологтар арасында даулы.

Өзін-өзі бақылаумен еркін анықталған жалпы эвдаимониядағы және эвдаимонияның аспектілеріндегі жеке айыр-

машылықтар тұқым қуалайды. Бір зерттеудің деректері осы белгінің Рифф аспектілерінің негізінде жатқан 5 тәуелсіз генетикалық механизмді қолдайды, бұл жалпы өзін-өзі бақылау тұрғысынан эвдаимонияның генетикалық құрылымына әкеледі және мақсат, агенттік, өсу және позитивті психологиялық мүмкіндіктерді қамтамасыз ететін төрт қолдаушы биологиялық механизмдер. Жалпы алғанда, бақыт, кем дегенде, ішінара дофаминергиялық, адренергиялық және серотонергиялық метаболизм арқылы жүзеге асады. Гормон деңгейі мен бақыт арасындағы корреляция анықталды. Prozac (антидепрессант) сияқты SSRI (антидепрессанттық препараттар тобы), препараттары клиникалық бақытсыз адамдарда серотонин деңгейін түзету үшін қолданылады. Александр сияқты зерттеушілер көптеген адамдардың есірткіні қолдануы оларды бақытсыз ететін жағдайларды жеңу үшін гормон деңгейін реттеу әрекеттерінің нәтижесі болуы мүмкін екенін көрсетті. Мидың оң жақ прекунеус аймағындағы сұр зат көлемі мен субъектінің бақыттың субъективті рейтингі арасында оң байланыс анықталды.

Нейробиология және визуализация ғылымға бақыт пен қайғыны түсінуге көмектесу үшін өсіп келе жатқан әлеуетті көрсетті. Бақыттың кез келген жан-жақты объективті өлшеміне қол жеткізу мүмкін болмаса да, бақыттың кейбір физиологиялық корреляциясын өлшеуге болады. **Стефан Клейн** өзінің «Бақыт туралы ғылым» кітабында нейробиологиялық жүйелердің динамикасын (мысалы, дофаминерги-

ялық, опиат) позитивті психология мен элеуметтік психологияның тұжырымдамаларымен және жаңалықтарымен байланыстырады.

Нобель сыйлығының лауреаты **Эрик Кандел** және зерттеуші **Синтия Фу** мидың fMRI сканерлеуіне қарап депрессияның өте дәл диагнозын сипаттады. Эмоциялардың нейрондық корреляциясын анықтау арқылы ғалымдар «бақытты» болудың әртүрлі жолдары туралы көбірек айтып беру үшін ми сканерлеуі сияқты әдістерді пайдалана алады. **Ричард Дэвидсон** мидың қай бөліктері оң эмоцияларға қатысатынын анықтау үшін зерттеу жүргізді. Ол сол жақ префронтальды қыртыстың біз бақытты болған кезде белсендірек болатынын және сонымен бірге жағымсыз эмоциялардан қалпына келтіру қабілетінің жоғарылауымен, сондай-ақ жағымсыз эмоцияларды басу қабілетінің жоғарылауымен байланысты екенін анықтады. Дэвидсон адамдар мидың осы аймағындағы белсенділікті арттыру үшін өздерін **жаттықтыра** алатынын анықтады. Біздің миымыз тәжірибелеріміздің нәтижесінде өмір бойы жан-жақты өзгеруі мүмкін деп есептеледі; Бұл құбылыс **нейропластика** деп аталады. Эволюциялық перспектива бақыт пен өмір сапасын түсінудің баламалы тәсілін ұсынады. Мидың қандай функциялары адамдарға оң және теріс көңіл күйлерін ажыратуға мүмкіндік береді? Бұл ерекшеліктер адамның өмір сүру және көбею қабілетін қалай жақсартады? Эволюциялық көзқарас бұл сұрақтардың жауаптары бақыт дегеннің не екенін жә-

не адамдарға берілген ми мүмкіндіктерін қалай жақсырақ пайдалану керектігін түсінуге нұсқайды. Бұл көзқарас эволюциялық биолог **Бьорн Гринде** өзінің «Дарвиндік бақыт» кітабында. Бұрынғы зерттеулер әл-ауқат пен дамуға қатысты ересектерге көп көңіл бөлді, ал эвдаимония зерттеудің жаңа саласы болмаса да, жасөспірімдік және жас ересектік саласында аз зерттеулер жүргізілді. Осы жас тобында жүргізілген зерттеулер бұрын әл-ауқатқа қарағанда, проблемалық және қауіпті мінез-құлық (мысалы, есірткі мен алкогольді пайдалану) сияқты жағымсыз аспектілерді зерттеген. 2013 жылы зерттеу жүргізген ғалымдар эвдаимония зерттеулерінде жасөспірімдердің жоқтығын және осы даму кезеңінің маңыздылығын мойындады.

Жасөспірімдер когнитивті, әлеуметтік және физикалық өзгерістерді тез бастан кешіреді, бұл оларды даму және әл-ауқат тұрғысынан зерттеудің негізгі субъектілеріне айналдырады. Эудаймоникалық сәйкестік теориясы өз зерттеулерінде өзін-өзі тану және өзін-өзі таныту арқылы тұлғаның дамуын зерттеу үшін пайдаланылды. Олар адамның «даймоннын» (жын-перісін) ашуда және тыныштандыруда табуға болатын жеке құндылықты атап көрсетеді. Зерттеушілер өз зерттеулерін дамудың үш элементі: өзін-өзі анықтайтын агенттік, жеке экспрессивтілік және мақсатқа бағытталған мінез-құлық контекстінде PYD (жастардың оң дамуы) және эвдаимоникалық сәйкестік теориясына бағыттады. Олар жасөспірімдердің өзін-өзі анықтайтын бірнеше әрекетті таң-



дайтынын анықтады; Бұл әрекеттер жеке басын қалыптастыруға көмектеседі, өйткені адамдар өздерінің кім екенін көрсететін әрекеттерді таңдайды. Бұл өзін-өзі анықтайтын әрекеттер жасөспірімнің әлеуметтік ортасын анықтауға да көмектеседі. Мысалы, спортпен айналысатын жасөспірім өзін белсенді және бәсекеге қабілетті пікірлес адамдармен қоршауы мүмкін. Психолог **А. С. Уотерман** анықтағандай тұлғалық экспрессивтілік – бұл субъективті тәжірибе арқылы білдіру және біздің «даймонмен» байланысу үшін таңдаған әрекет. Ақырында, мақсатқа бағытталған мінез-құлық мақсат қою арқылы дамиды, өйткені адамдар жеке басын анықтау үшін жұмыс істейді. Жасөспірімдер өздерінің құмарлықтарын, қабілеттерін және мүмкіндіктерін мойындайды және өз мақсаттарына жетуге тырысады. Өздерінің шынайы болмысын қанағаттандыратындай әрекет етеді. Жасөспірімдерге арналған зерттеу Италия, Чили және Америка Құрама Штаттарында жүргізілді және нәтижелер біршама басқаша болды. Нәтижелер мүмкіндіктердің (әрекеттердің) қолжетімділігіне және таңдауына байланысты болды. Нәтижелерге әлеуметтік-экономикалық контекст де әсер етті, өйткені барлық адамдар өздерінің шынайы болмысына көбірек сәйкес келетін әрекеттерге қол жеткізе алмады. Зерттеуді жүргізу үшін жеке экспрессивті белсенділік сауалнамасы (PEAQ) пайдаланылды. Жасөспірімдік шақ PEAQ қолданылған ең жас тобы болды. PEAQ жасөспірімдерден өздері қатысатын әрекеттер туралы өздігінен есеп беруді жә-

не өзін-өзі анықтайтын әрекеттерді пайдалана отырып, өздерін сипаттауды сұрады. Жасөспірімдердің 80%-ы өзін-өзі анықтайтын екі-төрт әрекет арқылы өздерін анықтайтынын хабарлады, бұл жасөспірімнің бос уақыт, жұмыс пен оқу, көңіл көтеру. Бос уақытты өткізу іс-әрекеттері жеке тұлғаларға ең үлкен әсер ететіні анықталды, себебі бұл әрекеттер үш саланың ішінде ең өзін-өзі басқаратыны болды, өйткені жасөспірімдерде іс-әрекетті таңдау мүмкіндігі болды және оларды өздерінің шынайы болмысымен сәйкестендіру ықтималдығы жоғары болды. Зерттеу субъективті тәжірибе іс-әрекеттердің өзінен маңыздырақ екенін және жасөспірімдердің субъективті әл-ауқаттың (бақыт деңгейі) жоғары деңгейлерін хабарлағанын көрсетті. Олар жасөспірімдердің өзін-өзі анықтайтын әрекеттері арқылы көптеген салаларда өзін-өзі танытқанда, олар өздерін, неге қол жеткізгісі келетінін және жақсы әл-ауқатын айқынырақ сезінетінін хабарлады. Мақсат қою бірегей болжаушы болып табылды; Жасөспірімдер алға қойған мақсаттарына жету жолында жұмыс істеп, оларға қол жеткізген кезде, олар күштірек қалыптасып келе жатқан сәйкестікке және жақсы әл-ауқатқа ие болады. Зерттеушілер таңдаған іс-әрекеттерге қатысқан жасөспірімдердің көбірек бақытты болатынын анықтады, өйткені бұл әрекеттер олардың шынайы болмысына сәйкес таңдалған.

Орта жастағы дағдарыс қарапайым адамның өміріндегі бақыттың алғашқы елеулі төмендеуін көрсетуі мүмкін. Дәлелдер 40 пен 50 жасты қоспағанда, адамдардың көпшілі-

гі қартайған сайын бақытсыздана бастайды, бұл дағдарыстың болуы мүмкін әдеттегі жас. Ғалымдар 20 мен 70 жас аралығындағы адамдар үшін бақытты болу үшін ең маңызды шақ болып есептеледі. Мысалы, күйзеліс пен ашулану сезімі 20 жастан кейін азаяды, 50 жастан кейін алаңдаушылық азаяды, ал ләззат ересек жаста өте баяу төмендейді, бірақ 50 жастан кейін күшейе бастайды. Қартайған кездегі әл-ауқат басқа контекстік факторларға, соның ішінде өлімге жақындыққа байланысты болуы мүмкін. Дегенмен, әл-ауқаттың осы терминалдық төмендеуінің көпшілігі жасқа байланысты нормативтік функционалдық құлдыраулардағы басқа өзгерістерге, соның ішінде физикалық денсаулық пен функцияға байланысты болуы мүмкін. Бұған қоса, әл-ауқаттың жасына байланысты өзгерістерінің популяцияға негізделген бірыңғай бағалаулары егде жастағы адамдардың өмірлік тәжірибесін шынымен көрсетеді. Зерттеушілерге олардың деңгейі мен әл-ауқатының өзгеруіне қарай популяцияға қарағанда бір-біріне ұқсас индивидтердің біртекті топтарын анықтауға мүмкіндік берді және олардың көпшілігі соңында тұрақты әл-ауқат туралы есеп беретінін көрсетті. Зерттеулер сондай-ақ жастың әсерін оқшаулауға тырысу үшін табыс, жұмыс мәртебесі және ата-ана тәрбиесіне (баласыз қалуға қарсы) бақылау жасады. Зерттеушілер адамның жасына байланысты өзгерістер бақытқа әсер етеді деген идеяны қолдайды. Бұл әртүрлі себептерге байланысты болуы мүмкін.

Қалауларды басқару және күту мүмкіндігі – шындыққа

жанаспайтын үміттер болса да бақытқа ықпал етеді; өлімге жақындау адамдарды жеке мақсаттарға жетуге ынталандыруы мүмкін; кешіру сияқты әлеуметтік дағдыларды дамыту үшін жылдар қажет болуы мүмкін – кешірімділікпен айналысу бақыттың жоғары деңгейімен байланысты сияқты, немесе бақытты адамдар ұзағырақ өмір сүре алады. Жасқа байланысты химиялық өзгерістер де рөл атқаруы мүмкін. Басқа зерттеулер егде жастағы адамдардың денсаулығына қатысты мәселелердің көп болғанын, бірақ жалпы проблемалардың аз екенін көрсетті. Жастар ашу, мазасыздық, депрессия, қаржылық проблемалар, проблемалық қарым-қатынастар және мансаптық стресс туралы көбірек хабарлады. Сондай-ақ зерттеушілер егде жастағы адамдардағы депрессия көбінесе енжарлықпен байланысты екенін айтады – олар адамдарға қартайған кезде де бақыт әкелетін әрекеттерді жалғастыруды ұсынады. Депрессиялық әсердің белсенділікті шектеу моделі дәстүрлі күнделікті әрекеттерді бұзатын стресстер психикалық денсаулықтың нашарлауына әкелуі мүмкін екенін көрсетеді. Қарт адамдар жасына байланысты немесе мүгедектік факторларына байланысты белсенділікке шектеулі не осал. Жоспарланған белсенділікті арттыру, сондай-ақ әлеуметтік қолдау әрекетті шектеу ықтималдығын төмендетуі мүмкін. Депрессия мен шаршау салдарынан, **Кейстің** зерттеулері ересектердің 14% жыл сайын бастан кешіретін депрессияның ауыр шығындары бар екенін көрсетті: ол әлеуметтік рөлдерді нашарлатады; ол жыл сай-

ын жұмысқа келмеу, өнімділікті жоғалту және денсаулық сақтау шығындары миллиардтаған долларды құрайды; Ақырында, депрессия суицидтердің кем дегенде үштен бірін құрайды. Сондықтан, депрессия сияқты мәселелерді шешу арқылы не нәрсеге қол жеткізуге болатынын және позитивтіге назар аударудың салдары бір адамның ғана емес, айналасындағылардың өмірін қалай жақсартатынын білу үшін өркендеуді зерттеу маңызды. Гүлденудің маңызды оң аспектілері бар, олар әлсіреген ересектермен салыстырғанда жақсырақ, ал әлсіреген ересектер депрессияға ұшыраған ересектермен салыстырғанда жақсырақ деп түсіндіреді **Кейс**. Мысалы, летаргиялық (баяулықпен және шаршаумен сипатталатын) ересектер депрессияға ұшырағандармен бірдей созылмалы ауруларға шалдығады, ал өркендеген ересектердің физикалық денсаулығы ерекше жақсы. Жалқау ересектер депрессияға ұшыраған ересектер сияқты көптеген жұмыс күндерін өткізбейді және шын мәнінде депрессияға ұшыраған ересектерге қарағанда дәрігерлер мен терапевттерге жиі барады. Тұлғаның позитивті өзгеруінің күшті жақтарына негізделген көзқарас күйзелісті түсіну және емдеу әрекеті кезінде клиникалық психологияның оң және теріс қызметке бірдей салмақ беруін қамтамасыз етуге бағытталған. Бұл негіздеме эмпирикалық деректерге негізделген. Позитивті сипаттамалар тәртіпсіздікті болжау үшін жағымсыз өмірлік оқиғалармен өзара әрекеттесетіндіктен, тек жағымсыз өмірлік оқиғаларды зерттеу жаңылыс нәтижелер әкелуі мүмкін.

Осылайша, психологтар пациенттерді емдеу үшін позитивті психологияны қолдануға тырысады. **Эми Кренцман**, басқалармен қатар, пациенттерді емдеу әдісі ретінде оң араласуды талқылады. Ол позитивті араласуды теріс ойларға немесе дисфункционалды мінез-құлыққа назар аударудан гөрі, ең алдымен оң сезімдерді, жағымды мінез-құлық немесе позитивті танымдарды арттыруға бағытталған терапия немесе әрекет ретінде анықтады. Позитивті араласуды клиникалық емдеу ретінде пайдаланудың бір жолы – оң белсенділік араласуларын пайдалану. Позитивті белсенділік интервенциялары немесе PAI – бұл оң сезімдерға, ойларға және мінез-құлыққа ықпал ететін қысқа, өздігінен жүретін жаттығулар. «Үш жақсы нәрсе» пациенттен бір апта бойы күн сайын бір күн ішінде жақсы өткен үш оқиғаны және сәйкес себебін немесе себептерін құжаттауын талап етеді (бұл жаттығуды контрфактивті ойлау арқылы өзгертуге болады, яғни егер олар нашар болса, ойды оңға бұру арқылы). «Ең жақсы болашақ Менікі» пациентті «болашақтағы өмірі туралы ойлауға және барлығы мүмкіндігінше жақсы өтті деп елестетуге мәжбүр етеді. Олар тынбай еңбек етіп, өмірдегі барлық мақсаттарына қол жеткізді. Бұл өмірдегі барлық армандарыңызды жүзеге асыру деп ойлаңыз» делінеді. Содан кейін науқастан не елестеткенін жазуды сұрайды. Бұл позитивті араласулар депрессияны азайтады және күшті және жағымды эмоцияларға бағытталған араласулар, шын мәнінде, когнитивті мінез-құлық терапиясы сияқты басқа жиі

қолданылатын тәсілдер сияқты ми бұзылуын емдеуде тиімді болуы мүмкін. Сонымен қатар, 60 зерттеудің (49) мета-анализіне сәйкес, байқалатындай әсері жарияланымның терістігіне байланысты болмауы мүмкін. Зерттеу нәтижесінде алғыс хаттар жазу, оптимистік ойлау, жағымды өмірлік тәжірибелерді еске түсіру және адамдармен қарым-қатынас жасау кіреді. Бұған қоса, жақында жүргізілген мета-талдау (39 зерттеу, 6 қатысушы, 139) стандартталған орташа айырмашылық субъективті әл-ауқат үшін 20,12 психологиялық әл-ауқат үшін 34,0 және депрессия үшін 20,0 жоғары болды.

Интервенциядан кейін үш-алты ай өткен соң субъективті әл-ауқат пен психологиялық әл-ауқатқа әсер ету әлі де маңызды болды, сондықтан әсерлер айтарлықтай күшті болып көрінеді. Дегенмен, жоғары сапалы зерттеулерде оң әсер әлі де оң болғанымен әлсіз болды, сондықтан авторлар дәлелдемелерді нығайту үшін жоғары сапалы зерттеулер қажет деп есептеді. Олар жоғарыда аталған мета-талдау (23) зерттеулердің сапасына жеткілікті назар аудармады деп сендірді. Оң нәтижелеріне дұғалар, жақсы тәжірибелер, жеке мақсаттарды қабылдау және алғыс білдіру кіреді. Ризашылық журналы және үш жақсы нәрсе деп аталатын интервенциялар алғыс арқылы жұмыс істейді. Алғыс журналын жүргізген кезде саннан гөрі сапаға, мал-мүлікке емес адамдарға назар аудару тиімдірек екендігі туралы деректер бар. Сондай-ақ аптасына бір немесе екі реттен көп жасалса, алғыс журналын жүргізудің әсері төмендейтіні туралы деректер де

бар. Алғыссыз күнделік жүргізу жалпы жағымсыз эмоцияларды азайтуда тиімді, бұл емдік әсерге тек ризашылық емес, күнделік жазу актісі де қатысады деп. Позитивті психология клиникалық психологияға оның көзқарасын кеңейту әлеуеті және осы мүмкіндіктердің артықшылықтары туралы ақпарат беруге тырысады.

Посттравматикалық өсу (ПТС) жарақаттан кейінгі стресстен (ПТСР) басқа, жарақаттан кейінгі ықтимал нәтиже болып табылады. Зорлау, инцест, қатерлі ісік, шабуыл немесе төбелес сияқты травматикалық оқиғадан кейін «депрессия мен мазасыздықтың белгілерін сезіну қалыпты жағдай». Дегенмен, ПТГ көрсететін адам бұл жағымсыз әсерлерді біраз уақыт бастан кешіреді, содан кейін әл-ауқаттың жарақат алғанға дейінгіден жоғарырақ жақсарғанын көрсетеді. Позитивті психологияның негізін салушы **Мартин Селигман** «бұрынғыға қарағанда психологиялық қызметтің жоғары деңгейіне жету» ПТГ-дегі негізгі нүкте екенін атап көрсетеді. Оның орнына адам депрессиялық кезеңді бастан кешірсе, бірақ оқиғадан айығып, психологиялық жұмысының қалыпты деңгейіне оралса. Бұл ПТГ-де жарақат адамның үлкен әл-ауқатқа жетуі үшін бұрылыс нүктесі ретінде әрекет ететінін көрсетеді. Селигман «жарақат көбінесе өсу үшін негіз болатынын» мойындайды және дұрыс құралдардың көмегімен адамдар бұл мүмкіндікті барынша пайдалана алады. Травматикалық өсу туралы ойлағанда, Селигман ПТГ-ді жеңілдету үшін келесі бес элементті пайдалануды ұсынады:



жарақат реакциясын түсіну, аландаушылықты азайту, конструктивті ашуды пайдалану, жарақат туралы әңгіме құру және өмірлік ұстанымдар мен көзқарастарды айту. ПТГ-ны бастан кешірген адам Селигманның «жақсы өмір» теориясының элементтеріне қол жеткізеді, соның ішінде өмірді мағыналы және мақсатты түрде бағалау, жақсартылған позитивті қарым-қатынастар, жетістік және кеңейту мен құрылыс теориясына сәйкес оптимистік және ашық ойлау. ПТГ құбылысы көптеген пәндерге қатысты. Бұл дизайн сарбаздар, алғашқы көмек көрсетушілер және жарақаттанған оқиғаларды бастан өткерген адамдар үшін ғана емес, сонымен қатар жалпы қиындықтарға тап болған қарапайым азаматтар үшін де маңызды.

Азаматтарды ПТГ туралы әңгімелермен таныстырудың бір жолы – конструктивті журналистика. Конструктивті журналистика, **Чапел Хилл** Солтүстік Каролина университетінің аспиранты анықтағандай, «өзекті сақтай отырып, өнімді жаңалықтарды жасау арқылы оқырмандарды тарту мақсатымен жаңалықтарды басқаруға позитивті психология әдістерін қолданатын журналистиканың жаңа стилі мен функциялары бар». Қолданбалы позитивті психология бойынша магистр дәрежесі бар тәжірибелі репортер және екі кітаптың бірлескен авторы **Кэтрин Гилденстед** жағымсыз валенттілікпен байланысты типтік жаңалықтардың көңіл-күйге зиянын тигізетінін көрсетті. Жәбірленушілердің күшті жақтарына және қиындықтарды жеңу мысалдарына на-

зар аудару үшін ПТГ пайдалану оқырмандарды ұқсас идеалдарды өз өмірлеріне енгізуге ынталандырады. «Осылайша, әл-ауқат теориясындағы позитивті психологияның мақсаты адамның гүлденуін өлшеу және құру болып табылады». PTG, PERMA және «кеңейту және құру» сияқты позитивті психология конструкцияларын журналистикамен біріктіру ықпалды жақсарту және адамдарды позитивті психологияның артықшылықтарына шабыттандыру мүмкіндігіне ие. PERMA жеке өмірімізде маңызды рөл атқарып қана қоймайды, сонымен қатар қоғамдық жаңалықтар үшін де пайдаланылуы мүмкін. Бұл модель арқылы журналистер оқиғаның жағымды аспектілеріне назар аудара алады және жанжал немесе тіпті қайғылы оқиғалар адамдарды қалай жақындастыратыны, біреудің жарақаттан кейінгі өсуді қалай сезінетіндігі және т.б. сұрақтар қоя алады. Содан кейін жаңалық оқиғалар перспективаны құрбан болудан мүмкіндіктерді кеңейтуге ауыстырады. Позитивті психология конструктивті журналистика арқылы жаңалықтар репортажына баяу, бірақ сенімді түрде енеді. PERMA журналистерге осы прогресті жалғастыру үшін дұрыс сұрақтар қоюға көмектеседі, оң шешімдері бар ықтимал теріс оқиғаны көрсетеді.

Аффект – жағымды және жағымсыз әсер етудің арақатынасы.

2005 жылы **Фредриксон** мен **Лосада** сыни позитивті коэффициент ретінде белгілі позитивті және теріс әсердің арақатынасы өркендеген адамдарды жоқ адамдардан ажыра-

та алады деп тұжырымдады. *Сағыныш* 2,5 оң эсерге және жағымсыз эсерге қатынасымен сипатталды. *Оңтайлы жұмыс істеу* немесе *өркендеу* 4,3 қатынасында болады деп айтылады. Гүлдену летаргияға жол беретін нүкте.

Лосада сызығы деп аталады және 2,9 оң коэффициентінде орналасқан. Жоғары ұпай жинаған адамдар кеңірек мінез-құлық репертуарына, үлкен икемділікке және қиындықтарға төзімділікке, көбірек әлеуметтік ресурстарға және өмірінің көптеген салаларында оңтайлы жұмыс істеуге ие болады деп айтылады. Модель сонымен қатар 11,5 позитивтілік деңгейінде қол жеткізілетін бақыттың жоғарғы шегі болатынын болжады. Фредриксон мен Лосада бұл шекте өркендеу ыдырай бастайды және өнімділік пен шығармашылық құлдырай бастайды деп дәлелдеді. Олар позитивтілік артқан сайын, «сәйкес теріс» де артуы керек деп ұсынды. Бұл белгілі бір жағдайларға байланысты уақыт шектеулі, әрекет етуге болатын кері байланыс ретінде сипатталды, яғни. сындарлы сын. Бұл позитивті коэффициент теориясы 2013 жылға дейін кеңінен қабылданды, ол кезде қолданбалы позитивті психология бойынша магистрант **Ник Браун Алан Сокал** және **Харрис Фридман**мен бірге жұмыстың математикалық негізі дұрыс емес екенін көрсететін жұмысты жазды.

Фредриксон математиканың қате болуы мүмкін екендігімен келісіп, бірақ эмпирикалық дәлелдердің әлі де жарамды екенін айтып, қағазды ішінара қайтарып алды. Бра-

ун мен оның әріптестері сыни позитивтілік көрсеткіші туралы ешқандай дәлел жоқ деп сендіреді. Психологтардың көпшілігі адамның ең негізгі эмоцияларына назар аударады.

Жеті мен он бес негізгі эмоциялар бар деп есептеледі.

Эмоционалды тәжірибенің неғұрлым нәзік вариацияларын жасау үшін эмоцияларды әртүрлі тәсілдермен біріктіруге болады. Бұл біздің өмірімізден жағымсыз эмоцияларды толығымен жоюдың кез келген әрекеті біздің ең терең эмоционалды тәжірибелеріміздің әртүрлілігі мен нәзіктігін жоғалтудың күтпеген салдары болады деп болжайды. Жағымды эмоцияларды арттыру әрекеті автоматты түрде жағымсыз эмоциялардың төмендеуіне әкелмейді, ал жағымсыз эмоциялардың төмендеуі міндетті түрде жағымды эмоциялардың өсуіне әкелмейді.

Эмоционалды реакцияларды негізгі аффектілер ретінде сипаттады, олар үнемі бастан кешірілетін, бірақ жиі мойындалмайтын қарабайыр эмоционалды реакциялар; Олар жағымды және жағымсыз, сондай-ақ белсендірілген және өшірілген өлшемдерді араластырады, біз оларды бейсаналық деңгейде бізбен бірге алып жүреміз. 2012 жылғы зерттеу оң және теріс эмоцияларды бастан өткерген адамдардың әлауқаты жоғары екенін анықтағанымен, дәлелдер теріс эмоциялардың деструктивті болуы мүмкін екенін көрсетеді. **Барбара Фредриксон** және басқалары «Позитивті эмоцияларды жою әсері» деп аталатын мақалада оң эмоциялар жүрекқан тамырларына теріс эмоциялардың жағымсыз әсерлерін

жояды деп ұсынды. Адамдар күйзеліске ұшыраған кезде жүрек соғу жиілігі жоғарылайды, қандағы қант жоғарылайды, иммунитетті төмендетеді және дереу әрекет ету үшін оңтайландырылған басқа да бейімделулерді сезінеді. Егер реттелмеген болса, ұзаққа созылған физиологиялық белсендіру ауруға, жүректің ишемиялық ауруына және өлім-жітімнің артуына әкелуі мүмкін. Зертханалық және социологиялық зерттеулер оң эмоциялар стресске ұшыраған адамдарға қолайлы, сау физиологиялық базаға оралуға көмектесетінін растайды. Басқа зерттеулер көңіл-күйді жақсарту жаттығулардың әртүрлі артықшылықтарының бірі екенін көрсетеді. Мінез-құлық репертуары. Позитивті эмоциялар теориясы оң эмоциялар (мысалы, бақыт, қызығушылық, қуаныш) сананы кеңейтіп, жаңа, әртүрлі және зерттеуші ойлар мен әрекеттерді ынталандырады деп болжайды. Уақыт өте келе бұл кеңейтілген мінез-құлық репертуары дағдылар мен ресурстарды дамытады. Мысалы, пейзажға деген қызығушылық құнды навигациялық білімге айналады; бейтаныс адаммен жағымды қарым-қатынас қолдаушы достыққа айналады; Мақсатсыз физикалық ойын жаттығулар мен физикалық кемелдікке айналады. Позитивті эмоциялар теріс эмоцияларға қарсы қойылады, өмір сүруге бағытталған мінез-құлықты ынталандырады. Таңғаларлық моральдық ізгіліктің игі әрекеттерін байқау арқылы тудыратын және моральдық түрде әрекет етуге және «жақсылық» жасауға ұмтылуға әкелетін жағымды моральдық эмоция. Эмоция ретінде оның биоло-

гиялық негізі бар және кейде кеудедегі кеңею сезімімен ұштасады. Өмірді жақсартатын элементтер бар, өмірді нашарлататын басқа да элементтер бар. Бірақ оларды бір жаққа тастаған кезде жиналатын нәрсе бейтарап емес: бұл нақты позитивті.

Бұл әл-ауқаттың өлшемі гедоникалық және эвдаймоникалық әл-ауқат дихотомиясының (екі бөлікке бірізді бөліну, бір-бірінен гөрі іштей байланысты) эмпирикалық түрде расталған кеңейтімі ретінде ұсынылды. **Гедоникалық** әл-ауқат өмірге қанағаттану арқылы, ал **эвдаймониялық** әл-ауқат адамның өміріндегі мәнді қабылдау арқылы өлшенсе, **психологиялық байлық** өмірлік тәжірибе арқылы өлшенеді. Психологиялық байлық әртүрлі, қызықты, жаңашыл, күрделі және көзқарасты өзгертуші ретінде сипатталатын психологиялық бай тәжірибелер арқылы өсіріледі. Бұған дәлелдердің бірі колледж студенттерімен жүргізілген зерттеулерден алынған, онда саяхатқа барған студенттер, қысқа экскурсиялар немесе семестрлік шетелде оқу бағдарламалары болсын, психологиялық байлықтың немесе өмірдің мәнінің артқанын хабарлады. Жеке қанағаттануға әкелетін гедоникалық әл-ауқат пен қоғамға үлес қосады деп есептелетін эвдаймониялық әл-ауқаттан айырмашылығы, психологиялық байлық **даналыққа** жетелейді деп саналады. Позитивті психологиядағы «гүлдену» термині адамның оңтайлы жұмыс істеуін білдіреді. Оның төрт бөлігі бар: мейірімділік, генеративтілік, өсу (даму) және тұрақтылық. Ізгілік мыналардан

тұрады: бақыт, қанағаттану және тиімді жұмыс; Генеративтілік болашақ ұрпақтың өмірін жақсартуға бағытталған және «ойлар мен әрекеттердің кеңейтілген репертуарымен және мінез-құлық икемділігімен» анықталады; өсу жеке және әлеуметтік активтерді пайдалануды көздейді; Ал төзімділік қиындықтарды жеңгеннен кейін аман қалу мен өсуді көрсетеді. Өркендеген өмір осы төрт бөлікті де меңгеруден туындайды. Екі қарама-қарсы идеология: шаршау және психопатология.

Психикалық денсаулық континуумында олар орындалмайтын және мағынасыз өмірді көрсететін аралық психикалық бұзылулар болып саналады. Шаршаған адамдар эмоционалды ауырсынуды, психоәлеуметтік бұзылыстарды, қалыпты әрекеттерді шектеуді және жұмыс күндерін өткізіп алады.

Американдықтардың 6 пайызға жуығы бақуатты өмір сүреді. Өркендеген өмірдің артықшылықтары оң және теріс әсердің жоғары арақатынасын бастан кешірудің әсерлері туралы зерттеулерден туындайды. Позитивті әсер етудің зерттелген артықшылықтарына жауап беру қабілетінің жоғарылауы, «кеңейтілген мінез-құлық репертуары», күшейтілген бейнеқосылғылар, қабылдау мен қиялдың жоғарылауы жатады. Бұған қоса, өркендеумен байланысты жақсы сезімдер иммундық жүйенің жұмысының жақсаруына, жүрек-қан тамырларының қалпына келуіне және жағымсыз әсер ету мен фронтальды ми асимметриясының әсерінің төмендеуіне әке-

леді. Психикалық денсаулығы орташа немесе қалыпты деңгейде өркендеу деңгейі бар адамдар үшін басқа артықшылықтар: күшті психологиялық және әлеуметтік өнімділік, жоғары төзімділік, жақсы жүрек-қан тамырлары денсаулығы және жалпы салауатты өмір салты. Өркендеудің табылған артықшылықтары келесі анықтаманы ұсынады: « [өркендеген] адамдар энергия мен өміршендік, өзін-өзі анықтау, үздіксіз өзін-өзі дамыту, тығыз қарым-қатынас және мағыналы және мақсатты өмір сүру арқылы эмоционалдық, психологиялық және әлеуметтік әл-ауқаттың жоғары деңгейін сезінеді. Психологтар **Питер Хиллс** пен **Майкл Аргайл** психологиялық әл-ауқаттың кең өлшемі ретінде Оксфорд бақытының инвентаризациясын жасады. Бұл тәсіл бақыттың теориялық үлгісінің жоқтығы және өзін-өзі бағалау, мақсат сезімі, әлеуметтік қызығушылық, мейірімділік, әзіл сезімі және эстетикалық бағалау сияқты байланысты ұғымдармен тым көп сәйкестігі үшін сынға алынды. «Бақыт» әртүрлі эмоционалдық және психикалық құбылыстарды қамтиды.

Ғалымдар волонтерлерге өздерінің ағымдағы жағдайының егжей-тегжейлерін жазуды еске салу үшін дыбыстық сигналдарды пайдаланады. Сонымен қатар, еріктілер күн сайын таңертең бір күн бұрын егжей-тегжейлі күнделік жазбаларын толтырады. Сәйкессіздік зерттеушілер осы қысқа мерзімді «тәжірибе таңдау» әдістерінің нәтижелерін ұзақ мерзімді бағалаулармен салыстырған кезде туындайды. Атап айтқанда, соңғысы өте дәл болмауы мүмкін; Адамдар кез



келген сәтте олардың өмірде неден ләззат алатынын білмеуі мүмкін. Мысалы, ата-аналардың рейтингі балаларын ләззат көзі ретінде атайды, ал «тәжірибе үлгісі» ата-аналардың басқа әрекеттермен салыстырғанда балаларына қамқорлық жасауды ұнатпайтынын көрсетеді. Психолог **Дэниел Каннеман** бұл сәйкессіздікті ажырата отырып түсіндіреді: Бізден тәжірибе туралы ойлануды сұрағанда, Peak-End эффектісі сияқты жадқа бейімділіктер үлкен рөл атқарады (мысалы, Біз көбінесе демалыстың әсерлі сәттерін және оның соңында қалай өткенін еске аламыз).

Колоноскопиялық науқастарды зерттеуде таңғажайып қорытынды жасалды. Бұл инвазивті процедураға 60 секунд қосу арқылы Каннеман қатысушылар колоноскопияны жағымдырақ деп есептейтінін анықтады. Бұл колоноскопиялық құрылғының қосымша

60 секунд бойы қозғалмауымен байланысты болды – қозғалыс ең үлкен ыңғайсыздықтың көзі болып табылады. Осылайша, Каннеман есте сақтаушы адамның тәжірибенің соңына назар аударуға бейімділігіне жүгінді. Мұндай нәтижелер аффективті болжаудағы адамның қателігін – адамдардың болашақ эмоционалдық күйлерін болжай алу қабілетін түсіндіруге көмектеседі.

Есте сақтаушы Мен, Уайымдаушы Мен-ге, рахат сыйлайтын ақпарат көзі емес. (колоноскопия)

Адамдарда сан алуан қабілет бар. Бұл эмоционалды гедоникалық бейімделу қабілетін қамтиды, бұл идея сұлулық,

атақ пен ақша бақытқа ұзақ әсер етпейді (бұл әсер гедоникалық жүгіру жолы деп те аталады). Осыған байланысты кейбір зерттеулер тек соңғы оқиғалар, яғни соңғы 3 ай ішінде болған оқиғалар ғана бақыт деңгейіне әсер ететінін көрсетті. Бейімделу және осылайша бақыттың бұрынғы деңгейлеріне оралу тенденциясы лотерея жеңімпаздарының ұтқаннан кейін көптеген жылдардан кейін бақытты болмайтынын көрсететін зерттеулер арқылы көрсетілген. Басқа зерттеулер параплегиялардың бірнеше жылдардан кейін сау спортшылар сияқты бақытты екенін көрсетті. **Дэниел Каннеман** былай түсіндіреді: «Олар толық уақытқа параличке ұшырамайды... Бұл зейіннің бөлінуімен байланысты». Сонымен, біздің алдын ала болжамымызға қарамастан, лотерея мен параплегия тәжірибені біз қалағандай өзгертпейді. Дегенмен, жақында жүргізілген зерттеуде (2007), орташа лотереяда ұтып алу оқиғадан екі жыл өткен соң да британдық психикалық денсаулығына 1,4 GHQ ұпайына тұрақты әсер етті. Оның үстіне бейімделу өте баяу және аяқталмаған процесс болуы мүмкін. Жұбайының қайтыс болуы немесе жұмысынан айырылуы сияқты алаңдататын өмірлік өзгерістер бірнеше жыл ішінде бақыттың өлшенетін өзгерістерін көрсете алады. Тіпті жоғарыда аталған «бейімделген» параплегиялар да ләззаттың төмен деңгейлері туралы хабарлады (әлі толық бейімделмеген). Осылайша, бейімделу күрделі процесс және ол көптеген өмірлік оқиғалардың эмоционалдық салдарын жеңілдетсе де, оларды толығымен жеңілдете алмайды.

Бақытты орнату нүктесінің идеясы – адамдардың көпшілігі эмоционалды уақытша көтерілу мен құлдыраудан кейін бақыттың орташа деңгейіне немесе белгіленген нүктеге оралуы. Белгіленген ұпайлары оң эмоционалдылыққа бейім адамдар көбінесе көңілді болады, ал негативті эмоционалдылыққа бейім адамдар пессимистік болады. **Ликкен** бақыт сезіміне қолайлы орта жасау және генетикалық құрылыммен жұмыс жасау арқылы әл-ауқат деңгейімізге әсер ете алатынымызды анықтады. Субъективті әл-ауқаттың тұрақты болуының бір себебі – генетиканың үлкен әсерінен. Өмірлік оқиғалар субъективті әл-ауқатқа біршама әсер еткенімен, жалпы популяция бастапқы жағдайға оралады. **Любомирскийдің** «Бақытқа қалай жетуге болады» кітабындағы бақыт көздерін талдауы. Бір адамның бақыт рецептінде бір ингредиентті кінәлаудың мағынасы жоқ (өйткені бәрі қажет). Дегенмен, екі адамның бақытын салыстырған кезде, генетика сияқты ингредиенттер айырмашылықтың жартысына дейін болуы мүмкін. Соня Любомирский «Қалай бақытты болу керек» кітабында да адамдардың бақытты болуы олардың генетикалық құрылымына байланысты екенін дәлелдеген. Дегенмен, Динер «генетика бақыттың 30—50% әсер етеді» деп айтудың бекер екенін ескертеді. Динер адамның бақытының рецепті әрқашан **генетика (тұқым), қоршаған орта (сыртқы орта) және мінез-құлықты (ішкі орта)** қамтиды деп түсіндіреді, сондықтан адамның бақытты болуы тек бір ингредиентке байланысты деп айтудың мағынасы жоқ.

Тек бақыттағы айырмашылықтарды факторлардың айырмашылығына жатқызуға болады. Басқаша айтқанда, Любомирскийдің зерттеуінде бір адамдағы бақытты талқыламайды; Ол екі немесе одан да көп адамдар арасындағы бақыт айырмашылықтарын талқылайды. Атап айтқанда, Любомирский бақыт деңгейінің ауытқуының 30—40% генетикаға (яғни тұқым қуалаушылық) байланысты деп болжайды.

Басқаша айтқанда, Динер бір адамның бақыты «50% генетикаға байланысты» деп айтудың мағынасы жоқ, бірақ бір адамның бақытындағы айырмашылық 50% -ды олардың өміріндегі айырмашылықтарға байланысты деп айтудың мағынасы бар дейді. Генетика басым (және қалғаны мінез-құлық пен қоршаған ортаға байланысты). Егіздік зерттеулердің нәтижелері жоғарыда аталған тұжырымдарды қолдайды. Бір-бірінен бөлек өскен егіздердің бақыт деңгейі дерлік бірдей болды, бұл қоршаған орта адамдардың бақытындағы айырмашылықтарға толығымен жауап бермейді дегенді білдіреді. Адамның негізгі бақыты толығымен генетикамен, тіпті адамның өмірінің басында генетикасына әсер етумен де анықталмайтынын ескеру маңызды. Адам өзінің бастапқы деңгейін өзінің генетикалық мүмкіндіктерінің биігіне көтере ала ма, ол ішінара бірнеше факторларға, соның ішінде әрекеттер мен әдеттерге байланысты.

Бақытты арттыратын кейбір әдеттерге ризашылық, разылық және тіпті альтруистік (басқалардың игілігі үшін риясыз қамқорлықпен байланысты әрекетті концептуализация-

лайтын, жанқиярлық – яғни өз игілігін басқа адамдардың игілігі үшін құрбан ету ұғымымен байланыстыратын ұғым, ортақ игіліктер үшін) мінез-құлық жатады. Бақытты арттырудың басқа зерттеуге негізделген әдеттер мен әдістері осы бетте талқыланады. Жаңа әдеттерді дамытудан басқа, антидепрессанттарды қолдану, тиімді жаттығу және дұрыс тамақтану сіздің көңіл-күйіңізге айтарлықтай әсер етуі мүмкін. Вегетариандық диета стресс пен алаңдаушылықты азайтатыны туралы дәлелдер бар. Жаттығуды кейде «ғажайып» дәрі деп атайды, бұл оның беретін дәлелденген артықшылықтарының кең ауқымын меңзейді. Жақында шыққан «Эпидемия анатомиясы» кітабы психикалық ауруға шалдыққандарға арналған дәрі-дәрмектерді консервативті емес қолдануға, әсіресе олардың ұзақ мерзімді пайдалы кері әсерлеріне қатысты мәселелерді атап өткен жөн. **Йонгей Мингюр Ринпоче** неврологтар медитация арқылы адамның бақыттың бастапқы деңгейі өзгертетінін анықтағанын айтты және медитация бірнеше зерттеулерде бақытты арттыратыны анықталды. **Брахма Кумарис Раджа** йога медитаторларына жүргізілген зерттеу олардың бақылау тобына қарағанда бақытты (Оксфорд бақытының инвентаризациясы) жоғары екенін көрсетті.

Жақында жүргізілген үлкен панельдік зерттеулер ажырасу, жұбайының қайтыс болуы, жұмыссыздық, мүгедектік және осыған ұқсас оқиғалар кейбір түзетулер орын алса да және туа біткен факторлар әсер етсе де, ұзақ мерзімді субъ-

ективті әл-ауқатты өзгертетінін көрсетті. **Фуджита** мен **Динер** зерттеудің алғашқы бес жылы мен соңғы бес жыл арасында адамдардың 24% айтарлықтай өзгергенін анықтады. Әрбір төртінші адамның дерлік жылдар ішінде әл-ауқатының өзгеруін көрсетті; Шынында да, кейде бұл өзгерістер өте күрт болды. **Брюс Хиди** адамдардың 5—6%-ы 15—20 жыл ішінде өмірге қанағаттану деңгейін күрт арттырғанын және адамдардың көздеген мақсаттары олардың өміріне қанағаттануына айтарлықтай әсер еткенін анықтады. Бақытты арттырудың ең оңай және ең жақсы жолы – оң және теріс эмоциялардың тепе-теңдігін арттыру. Кейбір нанымдарға қарамастан, көптеген сценарийлерде адамдар өздерінің жағымды эмоцияларын ғана арттырғысы келеді, күн түнсіз бола алмайды.

Бақытты арттыруға көмектесетін көптеген әдістер әзірленді. Бірінші әдіс тұрақты бақыт моделі (SHM) ретінде белгілі. Бұл модель ұзақ мерзімді бақыт мыналармен анықталады деп болжайды: (1) генетикалық түрде анықталған көзқарастар, (2) мән-жай факторлар және (3) қасақана әрекеттер. **Любомирский**, **Шелдон** және **Шкаде** ұзақ мерзімді бақытқа ие болу үшін бұл өзгерістерді дұрыс жолмен жасауды ұсынады. Бақытты арттырудың тағы бір ұсынысы Үміт Тренинг деп аталатын процедура. Үміт жаттығулары, ең алдымен, әл-ауқаттың жағымды эмоцияларын тудырады деген сенімге байланысты үмітке бағытталған. Бұл тренинг үміт теориясына негізделген, ол адамдардың әл-ауқатының

жоғарылауы мүмкін мақсаттарды алға қойғанда және олардың сол мақсаттарға қол жеткізе алатынына сенетінін айтады. Үміт үйретудің негізгі мақсаттарының бірі адамдарды жалған үміт синдромынан арылту болып табылады. Жалған үміт синдромы, атап айтқанда, адам өзінің мінез-құлқын өзгерту оңай деп санағанда және өзгерістердің нәтижесі қысқа уақыт ішінде айқын болады деп есептегенде пайда болады. Ғылыми зерттеулермен қамтамасыз етілген оң психологияға негізделген коучинг процестері бар, позитивті психологияда оқытылған жаттықтырушылар коучинг процесінде қолдана алатын араласу құралдары мен бағалаулары бар. Позитивті психология бойынша коучинг клиенттермен өз мақсаттары бойынша жұмыс істеу үшін осы салалардағы ғылыми дәлелдер мен түсініктерді пайдаланады. Филип Зимбардо бақытты «уақыт тұрғысынан» талдауға болатынын айтады. Ол адамдардың өмірінің фокустарын валенттілік (оң немесе теріс) және уақыт перспективасы (өткен, қазіргі немесе болашақ бағдар) бойынша сұрыптауды ұсынды. Бұл адамның әрекетті ұнататынына емес, тәуекелге баруды таңдайтынына және қанағаттануды одан әрі кешіктіретініне байланысты кейбір жеке қақтығыстарды анықтауы мүмкіндік береді.

**Зимбардо** сонымен қатар зерттеулер бақытты өмірдің перспективаларының оңтайлы тепе-теңдігін көрсетеді деп санайды; Түсініктеме: Біз өткеніміздің жағымды аспектілерін сезінуге, одан кейін оң болашаққа сенуге жұмсалған уақытқа және ең соңында қазіргі уақыттан ләззат алуға жұм-

салған қалыпты (бірақ шамадан тыс емес) уақыт мөлшеріне үлкен мән беруіміз керек. 1970 жылдары **Циксентмихали** ағынды, адамның қабілеттері қазіргі талаптарға жақсы сәйкес келетін сіңу күйін зерттей бастады. Ағын интенсивті шоғырланумен, өзін-өзі танудың жоғалуымен, қиындыққа ұшырау сезімімен және «зымыраған уақыт» сезімімен сипатталады. Ағын табиғатынан пайдалы; Ол сондай-ақ мақсаттарға жетуге (мысалы, ойында жеңіске жету) немесе дағдыларыңызды жақсартуға (мысалы, жақсы шахматшы болу) көмектеседі. Кез келген адам ойын, шығармашылық және жұмыс сияқты әртүрлі салаларда ағынды сезіне алады. Дағдысы төмен адамға тапсырманың сәйкес келмеуі қобалжу жағдайына әкеледі; Жоғары білікті адам үшін жеткіліксіз сынақ зерігуге әкеледі.

Қиындық жағдайлардың әсері ағынның жиі уақытша қоздыратынын және әртүрлі күйзелістерді тудыратынын білдіреді, бірақ бұл «жақсы» күйзеліс деп те аталатын эстресс деп саналады. Эстресс созылмалы стресске қарағанда зиянды болуы мүмкін, бірақ стресске байланысты жүйелердің жолдары ұқсас. Екеуі де «тозу» әсерін жасай алады; Дегенмен, эстрестің әртүрлі физиологиялық элементтері мен қосымша психологиялық артықшылықтары кез келген тозуды теңестіре алады. Циксентмихали ағымның тоғыз индикаторлық элементін анықтады: 1. Әр қадамда айқын мақсаттар бар, 2. Дерееу кері байланыс адамның іс-әрекетіне бағыт береді, 3. Қиындықтар мен жеңілдіктер арасында тепе-теңдік



бар, 4. Іс-әрекет пен сана біртұтас болады, 5. Ой санадан жойылады, сондықтан ерінбей жазу керек 6. Сәтсіздік (кездейсоқтық) қорқынышты емес, 7. Өзін-өзі тану 8. Уақыт сезімі 9. Белсенділік «өзіндік мақсат, өз мүддесі үшін жалған өмір». Зерттеулерде жұмыс кезінде ағынның көп болатынын көрсетеді, ал бос уақытта бақыт көбірек болады.

# СЕНІМДІЛІК ҚҰПИЯЛАРЫ

Өз-өзіне сенімділік – бұл жеке тұлғаның қадір-қасиеті, негізгі дағдылары мен қабілеттері. Маңызды мақсаттарға жету, қажеттіліктерін қанағаттандыру үшін жеткілікті деңгейде өзіне деген сенімділік. Өзіне деген сенімділік, адекватты мінез-құлықтан жоғары болуы керек. Адекватты мінез-құлық сөздің ісіне сай екендігін білдіреді, ал өзіне деген сенімділік жоғарғы амбицияны білдіреді.

Өзіне деген сенімділікті дамыту – жеткілікті мінез-құлық репертуарын құрастыру. Яғни өзіне сенімді болу үшін қандай мінез-құлыққа ие болуым қажет? Қажетті мінез-құлық орнағаннан кейін әлеуметтік проблемалар оңай және жеңіл шешіледі, өз мақсаттарыңызға тез жетудегі оң тәжірибе қалыптасады. Өзіне деген сенімділікті арттыру үшін өмірдегі объективті табыс, әлеуметтік мәртебе маңызды. Алайда ең бастысы өз іс-әрекетіңіздің нәтижелеріне субъективті оң, позитивті баға және таныс (жақын) / таныс емес адамдардан келетін оң, позитивті баға маңызды. Дағдыларыңыз бен қабілеттеріңіздің сапасын және тиімділігін оң, позитивті бағалау жеткіліксіз. Адекватты баға керек (сөз іске сай). Жаңа мақсаттар қоймас бұрын қандай міндеттерді орындау керек екеніңізді анықтап алған жөн, анықтауда әлеуметтік батылдық танытыңыз, ешкімнен қорықпай ұялмаңыз, бұл адамның оларды жүзеге асырудағы бастамасын анықтайды. Өзіне

деген сенімділік – адамның өз дағдылары мен қабілеттеріне оң баға беру және тиімділік тұжырымдамасын қалыптастыру (мақсатқа жетудегі тиімді / тиімсіз әдеттер). Элеуметтік қорқыныш элеуметтік батылдыққа қарама-қайшы, сол себепті жаңа элеуметтік байланыстарға шектеу қояды. Мақсатқа жету үшін бірге жүретін достар / әріптестер сізге тек жағымды эмоционалды фон сыйлауы керек. Дұрыс байланыстардағы бастама осындай байланыстарға дайын болуда.

Өзіне деген сенімділік «Менікі дұрыс» деген аффирмациядан басталады, ал бұған келіспейтіндер тің басты жаулары. Бұл тіркес Бейсанадан шығады және үлкен күш береді. Сенімділік сезімі өмірдегі ең рахат сезімдердің бірі. Сенімді әрекет, күшті ұстанымы бар адамдарға тән сенімді мінез-құлық, шешімдерді сенімді қабылдау – шексіз сенімділік деген осы.

Өзіне деген сенімділік – қабылданған шешімдердің дұрыстығына сенімділік, оның дұрыстығын анықтау үшін ішкі / сыртқы деректер қазіргі уақытта жеткіліксіз болуы мүмкін. Қазіргі жағдайды «өзіне деген сенімділік» ұғымынан ажырату керек. Өзіне деген сенімділік – Жеке тұлғаның қадір-қасиеті, өзінің оң дағдылары мен қабілеттері, ол үшін маңызды және оның қажеттіліктерін қанағаттандыратын мақсаттарға жету үшін жеткілікті ретінде оң бағалауы болып табылады. Өзіне деген сенімділік артып, қорқыныш азайған сайын кейде қауіпті мінез-құлыққа бейімділік пайда болады. Өзіне тым сенімді адам нақты тәуекелдерді жоғарыла-

тып, нақты қауіп-қатерге мән бермеуі мүмкін, мысалы, өз денсаулығы туралы идеяларды бұрмалайды (мысалы, өзіне сенімді адам темекі шегуі және алкогольді теріс пайдалануы мүмкін екеніне шын жүректен сенуі мүмкін). Жоғары сенімділік көбінесе жалған үміттерді тудырады және қоректендіреді (мысалы, адамдар жаман әдеттерден оңай бас тартады, ал мен үшін мүмкін емес деп негізсіз сенеді).

Сенімділік – ойдың қателесуден қорықпай пайымдаумен келісімін білдіретін көңіл күйі, күмәнсіз болу, күмәнданбау. Қателік жасаудан қорқудың болмауы әрқашан сенімнің теріс факторы бола бермейді, өйткені қателік жасаудан қорқудың болмауы адамды әрекет етуге мәжбүр етеді; адекватты сенімділікті күшейтетін себептер оң фактор болып табылады. Сенімділік – өзін-өзі сендірудің психологиялық қасиеті. Моральдық сенімділік – сенім мотиві адамның үйреншікті мінез-құлық заңына негізделеді; Физикалық сенімділік – сенімділік мотиві физикалық заңға негізделген; Метафизикалық сенімділік – сенімділік мотиві метафизикалық заңға негізделген. Өз-өзімен келісу, сенімділіктің арту күші осы ретпен өседі. Сенімділік феноменіне көзқарастардың әртүрлілігіне қарамастан, бұл конструкцияны түсінуде орыс және шетелдік психологияда дамыған екі негізгі ереже және сәйкесінше зерттеудің екі жетекші бағыты бар: өз пайымдауларыңыздың (ой-пікір) дұрыстығына сенімділік («Менікі дұрыс...») және өзіне деген сенімділік (Мен дұрыс...). Сенімділікті әр нәрсені ақиқат деп санайтын пси-

хикалық күй ретінде де анықтауға болады. Сенімділік – сенім мен түсініктің психологиялық сипаты. Сенім жеке адамның өз тәжірибесінің нәтижесі немесе сыртқы әрекеттің нәтижесі болуы мүмкін. Мысалы, сенімділік адамда оның еркіне және санасына қосымша (кейде оған қарсы) саналы бейімделудің әсерінен пайда болуы мүмкін. Адам өзін-өзі гипноздау арқылы да сенімділікке ие бола алады (мысалы, аутогендік жаттығулар).

## **АУТОГЕНДІК ЖАТТЫҒУ**

Аутогендік жаттығу – стресс нәтижесінде бұзылған адам ағзасының гомеостатикалық механизмдерінің динамикалық тепе-теңдігін қалпына келтіруге бағытталған психологиялық әдіс. Аутогендік жаттығу әдісі (автотренинг, АТ) бұлшықет релаксациясын, өзін-өзі гипноздауды және аутодидактиканы (өзін-өзі тәрбиелеу) қолдануға негізделген. Гипнотерапияның «туысы» бола отырып, АТ пациенттің гипнозды емдеудегі пассивті рөлінен айырмашылығы, емделуші терапия процесіне белсенді қатысуымен соңғысынан жақсы ерекшеленеді. АТ емдеу әдісі ретінде 1932 жылы неміс дәрігері Иоганн Шульц ұсынған. Ресейде ол 20 ғасырдың 50-жылдарының аяғында қолданыла бастады. АТ емдік әсері вегетативті жүйке жүйесінің парасимпатикалық бөлігінің тонусының жоғарылауымен жүретін релаксация нәтижесінде пайда болатын трофотропты реакцияға байланысты, бұл өз кезегінде жүйке жүйесінің жағымсыз стресс реакциясын бей-

тараптандыруға көмектеседі. Кейбір зерттеушілер (мысалы, Лобзин В. С., 1974) АТ әсерін мидың лимбиялық және гипоталамусты аймақтарының белсенділігінің әлсіреуімен байланыстырады. Доктор Шульцтің бүгінгі күнге дейін қолданылып жүрген классификациясы бойынша АТ релаксация жаттығулары мен өзін-өзі гипноздауды қамтитын «төменгі» кезеңге және пациентті әртүрлі тереңдіктегі транс күйлеріне енгізуге бағытталған қарқындылығы «жоғары» кезеңге бөлінеді. Автотренингтің ең төменгі деңгейінде жаттығу кезінде пациент үш бастапқы позаның бірінде (жаттықтырушы позасы, жату немесе жартылай жату) кезекпен алты жаттығу түрін орындайды:

Жаттығу «салмақ» – бұлшықет тонусын босаңсыту. «Жылу» жаттығуы – терінің қан тамырларын кеңейту. Жаттығу «импульс» – жүрек соғысын қалыпқа келтіреді. Тыныс алу жаттығулары – өздігінен және біркелкі тыныс алуды дамытады. Жаттығу «күн плексусы» – ішкі органдарды қанмен қамтамасыз етуді қалыпқа келтіреді. Салқын маңдай жаттығулары – бас ауруы басылады және/немесе тоқтатылады. Төменгі деңгейдегі АТ жаттығуларының кілті доктор Шульц енгізген «қосу» тұжырымдамасы болып табылады. Неміс психотерапевті Д. Мюллер-Гегеман оны АТ формулаларына назар аудару нәтижесінде пайда болатын ми қыртысының белсенділігінің төмендеуі ретінде анықтайды. Бұл күйдің ояулық ЭЭГ мен ұйқының ЭЭГ арасындағы аралық ретінде сипатталады, ал күйдің өзі гипноздық ұйқының бірінші кезеңіне –

ұйқышылдыққа жақын. Жоғары деңгейдегі жаттығулар белгілі бір күрделі тәжірибені ояту үшін қолданылады. Жаттығу көзді жұмып, белгілі бір түстің жарқын психикалық бейнесін, содан кейін қандай да бір заттың жарқын бейнесін оятуды қамтиды. «Көзді жұмып іштей ойлау» күйіне жеткенде абстрактілі ұғымдарды «көру» ұсынылады, мысалы, бақыт, сұлулық және т. б. Бұл жағдайда бірін-бірі алмастыратын әртүрлі идеялар туындайды. И. Шульцтің пікірінше, бұл кезең гипноздағы катарсиске ұқсас. Катарсис ежелгі грекше «жоғары көтеру, тазарту, емдеу» – эмоцияларды босату, ішкі қайшылықтарды және моральдық көтерілуді шешу. Люте В. АТ формулаларын бес санатқа бөледі: бейтараптандыру – тітіркендіргіш факторға немқұрайлылықпен қарауды («зонд жұтуса да», құсқысы келмеу, «тозаң болса да» аллергияның болмауы және т.б.); күшейту – жасырын ойлау процестерін белсендіру («Мен дәретханаға барғым келгенде ғана оянамын» – энурез кезінде және т.б.); абстиненцияға бағытталған – тәуелділіктен арылу («Мен алкогольден тазамын» және т.б.); парадоксалды – ұсыныс формулаларының «кері әрекет» әсерін қолдану; қолдаушы – ең жұмсақ, тұлғаның жағымды қасиеттерінің дамуын ынталандырады. Көрсеткіштер мен қарсы көрсеткіштер – Автотренинг невроздарды, функционалдық бұзылуларды және психосоматикалық ауруларды, ең алдымен неврастенияны емдеуде көрсетілген. АТ истерия, психастения және ипохондриалық синдромдарды емдеуде төмен нәтиже көрсетеді. Ауто-

гендік жаттығулар эмоционалдық стресске негізделген ауруларды, сондай-ақ тегіс бұлшықет кернеуін емдеуде жақсы нәтиже көрсетті – бронх демікпесі, гипертензияның бастапқы кезені, облитерациялық эндоартрит, ентігу, өңеш түйілуі, стенокардия, асқазан-ішек жолдарының спастикалық ауруы және іш қату. Асқазанның ойық жарасын емдеуде АТ қолдану арқылы қанағаттанарлық нәтижелер алынды. Аутогендік жаттығулар кекештіктің тұрақты патологиялық күйінің жойылуын жеделдетуге және бұл ауруды емдік кешеннің басқа компоненттерімен біріктіріп емдеудің кешенді әдісінің тиімділігін арттыруға мүмкіндік береді. Автотренингті қолдану түсініксіз сана және делирий, өткір соматикалық шабуылдар және вегетативті дағдарыстар жағдайында көрсетілмейді. Спортшыларды жарыстарға дайындау жүйесінде де аутогендік дайындық қолданылады. Ең алдымен, жарыстардан кейін қалпына келтіру процестерін жеделдету және жарыс алдындағы психикалық күйлерді түзету.

## **ӨЗІН-ӨЗІ ГИПНОЗДАУ**

Аутогипноз – әдетте өзін-өзі гипноздау үшін қолданылатын гипноздың өзіндік индукциясының түрі, әдісі немесе нәтижесі. Оны гипнозбен ұзақ уақыт емделген адамдар жиі қолданады. Ағылшынша «гипноз» терминін 1841 жылы шотландиялық дәрігер және хирург Джеймс Брейд енгізген. Брейдтің айтуынша, ол гипнозды ашқаннан кейін екі жыл өткен соң «өзін-өзі гипноздауды» (өзі осылай атады)



алғаш рет қолданып, оны өзіне қолданбас бұрын, алдымен өз клиенттеріне үйреткен: «Бұл тақырыптағы алғашқы тәжірибелерім [яғни, өзін-өзі гипноздау] 1843 жылы 1 мамырда және одан кейінгі күндерде кейбір достарының қатысуымен жасалды. Менің ойымша, бұл бұрын-соңды сыналмаған осындай алғашқы тәжірибелер болды және олар мен жұмыс істеген әрбір жағдайда нәтиже берді.» Кейінгі жұмысында «Транс немесе адамның күту күйіндегі бақылаулар» (1850) Брейд өзін-өзі гипноздауды өзіне қолданатын біреудің өзін-өзі гипноздау туралы алғашқы есебін берді. Эмиль Куэ автогипноздың кейінгі дамуындағы ең ықпалды тұлғалардың бірі болды. Оның «саналы өзін-өзі гипноздау» әдісі 20 ғасырдың басында әлемге әйгілі өзін-өзі басқару жүйесіне айналды. Коу өзін «гипноз» түсінігінен алшақтатқанымен, ол кейде Чарльз Бодуэн ізбасарлары сияқты өзінің жасаған әрекетін өзін-өзі гипноздау деп атады. Қазіргі гипнотерапевттер Коу мұрасын өз саласына тиесілі деп санайды.

Өзін-өзі гипноздау қазіргі заманғы гипнотерапияда кеңінен қолданылады. Ол гипноз түрінде болуы мүмкін, оған кіруді гипнотерапевт үйренген үлгі бойынша жүзеге асырылады. Гипноз ауырсынуды, алаңдаушылықты, депрессияны, ұйқының бұзылуын, семіздікті, астма мен тері жағдайын бақылауға көмектеседі. Өзін-өзі гипнозды толық меңгерген кезде сіз зейінді, есте сақтауды жақсартып аласыз, мәселелерді шешу қабілетіңізді кеңейте аласыз, бас ауруын жеңілдете аласыз және тіпті эмоцияларды бақылауды жақсартып аласыз.

Гипноздық трансты өздігінен тудырудың негізгі қадамдары. Өзін-өзі гипноз жасау төрт түрлі дағдыны қажет етеді. Мотивация. Тиісті мотивация болмаса, адамға өзін-өзі гипноз жасау өте қиын болады. Босаңсу. Адам толығымен босаңсуы керек және жаттығуға уақыт бөлуі керек. Сонымен қатар, аландататын нәрселерді жою керек, өйткені толық назарды гипнозға аудару қажет. Концентрация. Сананы толығымен прогреске шоғырландыру керек, өйткені бір бейнеге бағыттау арқылы ғана нәтижеге қол жеткізіледі. Бағыт. Бұл опция адам белгілі бір тапсырмамен жұмыс істегісі келсе ғана қолданылады. Адам қалаған нәтижені визуализациялауға өзінің шоғырлануын сақтауы керек. Аутогендік тренинг – неміс психиатры Иоган Шульц әзірлеген және 1932 жылы алғаш рет жарияланған релаксация әдісі. Шульц өзінің көзқарасын неміс гипнозисті Оскар Фогттың жұмысына негіздеді. Бұл әдіс бұлшықет тонусы, тыныс алу жиілігі және жүрек соғу жиілігі сияқты физиологиялық процестерді бақылаудан психикалық бейнелерді басқару, дыбыстық терапия және т. б. Стресске ұшыраған және/немесе өзін-өзі бағалауы төмен емделушілерге демалуға және/немесе өзін-өзі бағалауды жақсартуға көмектесетін өзін-өзі гипноздау әдістерін үйретуге болады. Атап айтқанда, науқас өзін-өзі гипноздық күйде болғанда, терапевт дауыстық командалар арқылы релаксация және өзін-өзі бағалаудың жоғарылату процестерін тудыра алады. Өзін-өзі гипнозға үйрету кезінде науқасқа қайталау үшін белгілі бір сөз немесе сөз тіркесі берілуі керек.

Тек гипноздық транса кіру ниеті болған жағдайда ғана кодты сөйлемнің қайталануы әсер етеді. Стресс иммундық жүйенің тиімді жұмысына кедергі келтіретіндіктен, стресстің алдын алу үшін өзін-өзі гипноздау иммундық жүйені стресстің жағымсыз әсерінен қорғайды. Емтихан кезінде өзін-өзі гипноздауды қолданған студенттердің оны қолдану техникасын үйренбегендермен салыстырғанда иммундық жүйесі күштірек болғандығы туралы эксперименттік дәлел бар. Өзін-өзі гипноздау жүкті әйелдерге ауырсынуды жеңілдетуге көмектеседі. Джозеф Дели, акушер-гинеколог, 20 ғасырдың басында гипнозды босану кезіндегі жалғыз қауіпсіз ауырсынуды басатын дәрі болды деп мәлімдеді. Өзін-өзі гипноздаудың таралған әдістеріне мыналар жатады: Қолғап анестезиясы: қол жансызданып, ауырсынуды жою үшін оны ауырған жерге қойыңыз. Уақыттың бұрмалануы: ауырсынуы бар уақыт кезеңдерін қысқарақ қабылдау және ауырсынусыз уақыт кезеңдерін ұзағырақ қабылдау. Қиял арқылы түрлендіру: ауырсынуды проблема тудырмайтын жақсы, қолайлы сезім (мүмкін жай қысым) ретінде қарау. Джон Ф. Кихстром: «Автогипнозды дәстүрлі „гетеро“ гипнозбен салыстыру олардың бір-бірімен тығыз байланысты екенін көрсетеді» деген қорытындыға келді. Бұл ретте Кихстром өзін-өзі гипноздау бен классикалық гипноздың сапалық айырмашылығы неде деп ойлайды.

## **ГИПНОЗДЫ ИНДУКЦИЯ**

Гипноз жасау үшін қажетті жағдайды анықтау үшін гипнозшы бастайтын процесс. Брәйдтің (1841) стандартты индукция әдісі, 1904 жылы Джеймс Коутс (1843—1933) көрсеткен «көзді жоғары және ішке қарай қию». Өзін-өзі гипноздауда зерттелуші жазылған индукцияны тыңдайды немесе гипнозшы мен субъектінің рөлдерін ойнайды. ХІХ ғасырда Джеймс Брәйд гипноздық индукцияның кілті ретінде жарқын нысанға қарауды көрді. Бір ғасырдан кейін Зигмунд Фрейд көзді бекітуді немесе монотонды дыбысты тыңдауды «қарау немесе сипау арқылы тікелей әсер ету әдістеріне» қарама-қарсы индукцияның жанама әдістері ретінде қарастырды – олардың барлығы, алайда, бір нәтижеге әкеледі – субъектінің бейсаналық, гипнозшыға шоғырлану. Кино мен теледидардағы гипноздық индукцияның негізгі элементтері болып табылатын тербелетін сағат пен қарау іс жүзінде қолданылмайды, өйткені тез өзгереді қозғалыстар мен оларды қолданудың айқын клишелері назар аударудың орнына аландатады. Гипноздық индукция адамды транс күйіне түсіру үшін қажет нәрсе ретінде анықталуы мүмкін. Яғни ол сыни қабілеттер төмендейтін және субъектілер гипнозшының пәрмендері мен ұсыныстарын қабылдауға ынталы болатын өсу мүмкіндігінің күйі ретінде түсінілгенде. Мидың белсенділігі мен психикалық процестеріндегі өзгерістердің дәлелі гипноздық индукциялармен тәжірибе жүзінде байланысты болды. Теодор Х. Барбер гипнозды индукциялау әдістері жай ғана бос, бірақ гипноздың пайда болуы үшін

маңызды емес, кенінен күтілетін рәсімдер екенін дәлелдеді: бұл көзқарастағы гипноз тек күтілетін мәдени рәсімдер арқылы күшейтілетін (немесе рәсімделген) әсер ету процесі. Оливер Зангвилл гипнозды индукция үшін мәдени күту маңызды болғанымен, гипнозды әсер етудің саналы процесі ретінде ғана қарау гипноздан кейінгі амнезия немесе гипноздан кейінгі сенім сияқты құбылыстарды ескермейтінін атап өтті. Гипноздық индукцияның жылдам әдістері. Ертедегі гипноздық әдебиеттерде гипнозды индукциялау біртіндеп жасалатын, ұзақ процесс болды. Әдістер гипноз жасайтын субъектіні босаңсыту және оны ішкі фокус күйіне келтіру (оның кезінде оның қиялы бірінші орынға шығады), гипнозшы оған жақсырақ әсер етіп, оған бейсаналық деңгейде өзгерістер енгізуге көмектесу үшін әзірленген. Олар әлі күнге дейін, әсіресе гипнотерапияда қолданылады, бұл жерде жылдам индукцияға қарағанда, клиентті біртіндеп релаксациялау жақсырақ болуы мүмкін. Әдетте гипнотерапевт әрбір жеке клиент үшін ең қолайлы және тиімді деп тапқан индукцияны пайдаланады. Дегенмен, Дэйв Элман енгізген Эльман индукциясы сияқты жана және жылдамырақ әдістер ұсынылды, бұл оның көздерін ашу үшін тым босаңсығанын елестетуді қамтиды, сондықтан ол оларды ашуға тырысқан сайын, соғұрлым қиын болады. Оларды ашу үшін (басқаша қос үндеу ретінде белгілі).

Содан кейін терапевт релаксация жағдайын одан әрі жақсарту үшін субъектінің қолын көтеріп, оның құлауына мүм-

кіндік береді. Соңында, терапевт зерттелушіден бұлттарды және бұлттардың ішіндегі сандарды, олардың шар сияқты үрленіп жатқанын елестетуді сұрайды (әрбір үрленген сан транс эффектiсін арттырады) субъект басқа сандар туралы ойлауға тым шаршағанша жалғастыру керек. Бұл процесс бірнеше минутты алады, бірақ пациенттерді белгілі бір операция түрлеріне дайындауда өте тиімді екені белгілі. Дегенмен, шок пен таңдану принциптерін қолданатын гипноздың бұдан да жылдам лездік индукциялары («шерту» индукциялары сияқты) бар. Субъектінің жүйке жүйесіне соққы әсер ету субъектінің уақытша есінен тануына әкеледі. Осы қысқаша алаңдаушылық кезеңінде гипнозист тез араласып, субъектінің қарқынды, гиперқиялды және ішкі фокус күйіне енуіне мүмкіндік береді.

Индукция транс тудыратын әдіс екенін ұмытпайық. Транс құбылыстары индукцияны қолданбай-ақ пайда болуы мүмкін (мысалы, күнделікті өмірдің стихиялық транстары). Бірақ егер психотерапевтік сеанс кезінде науқасты трансқа түсіруді мақсат етсе, онда ол транс күйін жасау үшін белгілі бір әдісті қолдануы керек. Индукцияның мақсаты пациентті сыртқы әлем туралы хабардар етуден бірте-бірте алып тастау және терапевт шабыттандырған немесе пациенттің өзінің есте сақтау қабілеті мен қиялымен жасалған бейнелер мен ойларға ену. Индукциялар стилі мен әдісі бойынша әртүрлі. Индукциялар авторитарлық болуы мүмкін (мысалы, «Сіз барған сайын босаңсып, ... сезінесіз»; «Мен сіздің еле-

стеткеніңізді қалаймын...») немесе

(«Сіз қалауыңыз мүмкін...»). «Сіз ойлайсыз...»). Сабырлы, салмақты, тегіс сөйлеуді қолдану ұсынылады. Индукциядан кейін әдетте транс күйін тереңдету үшін арнайы әдістер қолданылады. Тереңдетуге келесі әдістерді қолдану арқылы қол жеткізуге болады: тікелей ұсыныс (мысалы, «Өзіңізге осы күйге тереңірек және тереңірек түсуге мүмкіндік беріңіз...»); өзіңізді жағымды, тыныш, қауіпсіз жерде елестетуге шақыру; төмен түсу немесе көтерілу (мысалы, таудан түсу) процесінде өзіңізді елестетуге шақыру; ауырлық сезімін ұялату (мысалы, қолында), ал дененің бір бөлігі ауырлаған сайын клиент транс күйіне тереңдеп, тереңірек батады; бөлшек техникасы деп аталатын: клиентке не қысқа уақыт ішінде көзін ашуды сұрайды (сол уақытта ол трансан қысқаша шығады), содан кейін көзін жабу. Әрбір көзді жұмған сәтте транс күйі одан да тереңдей түседі деген болжам бар. Сондай-ақ, клиентке оның қабақтары барған сайын ауырлай түсетіні және клиенттің көзін азырақ ашқысы келетіні, ол барған сайын жағымды транс күйінде қалуды қалайтыны ұсынылады; тыныс алуды шоғырландыру арқылы, әр дем шығарумен транс күйінің тереңдей түсуі ұсынылады; санауды қолдану: гипнолог кері ретпен санайды (мысалы, 10-нан 0-ге дейін) және әрбір айтылған санмен транс күйінің тереңдей түсуін болжайды; Эриксондық гипнозда әңгімелерді айтуға болады, гипнолог тереңдетумен байланысты сөздерді немесе метафораларды (мысалы, «төмендеуді жалғастыру»),

сондай-ақ релаксация мен жайлылыққа баса назар аударады. Индукция болмай жатса, Ми машинасын (Мозговая машина) сатып алуға кеңес беремін. Ми машинасы пайдаланушының миында белгілі бір жиілікке жету үшін дыбысты және/немесе жарықты пайдаланады. Теориялық тұрғыдан алғанда, ми машинасының әрекетінің нәтижесі медитация мен гипнозды қолдану нәтижесінде алуға болатын жағдайлармен салыстыруға болатын терең релаксация, шоғырлану немесе өзгерген сана (транс) күйі болуы мүмкін. Сол арқылы индукцияға кіру де оңай болады, және өз миыңызды бұрынғыдан да жеңіл басқаратын боласыз.

## **ӨЗІН-ӨЗІ СЕНДІРУ**

Сендіру – адамның санасына психологиялық әсер ету, установкалар мен көзқарастарды қабылдату. Сөздік (ауызша), эмоционалды, әрекет арқылы гипноздау, өзін-өзі гипноздау жолдарымен әсер ететін сенім мен түсінік деп аталатын конструкция. Сенімді адамның әл-ауқатын жақсарту және психологиялық жарақатты емдеу үшін қолдануға болады. Тікелей сенімдер, анық тікелей: «Беске дейін санаймын, болады...»; тікелей камуфляжды (бірдене ашық түрде ұсынылады, бірақ сонымен бірге ол маскировкаланады, өйткені оның бір бөлігі клиенттен келеді; клиентті ерекше әрекет етуге үйретеді): «Аурудың алдындағы кезеңге қатысты ауыр сезімін азырақ жағымды сезімдерге ауыстырамын». Жанама ұсыныстар. Қабылдау реті, (адам келісетін бірнеше мәлім-



деме): «Сіз маған келдіңіз, қазір мына жұмсақ орындыққа отырыңыз, менің дауысымды тындаңыз, бүгін сіз өзіңізді әлдеқайда жақсы сезінесіз» («бүгін сіз өзіңізді әлдеқайда жақсы сезінесіз» – бұл, шын мәнінде, ұсыныс және одан кейінгі сөздер, адамның келісімін береді); «Неге бұған жол бермеске?»; «Осы креслода ыңғайлы болмайынша, трансқа түспеңіз» (импликация қосылды); «Қолыңыз бетіңізге тимейінше терең дем алма» (импликация қосылды); «Қолыңыз толығымен жамбасыңызға тимейінше, транс күйінде қаншалықты жағымды болатыныңызды білмейсіз» (импликация қосылды); «Сізге (жақын болашақта пациенттің сөзсіз әрекеті орын алғанша) ештеңе істеудің қажеті жоқ». Тосын, шығармашылық сәттер; Жалқаулық (бас тарту қиын): «Ыңғайлы отырғанда, демалуға болады»; «Трансқа әр адам өзінше түседі»; «Адамдар көп нәрсені ұмытады. Кілттер, телефон нөмірлері, кездесулер...» (амнезия құрастырылады); кез келген мақал мен мәтелдер; «Сіздің бас ауруыңыз қазір, санаңыз оны босатуға дайын болған кезде басылуы мүмкін»; «Сіздің бейсаналық санаңыз бұл мәселені неғұрлым сындарлы түрде шешуге болатынын түсінген кезде, сіздің симптомыңыз жоғалып кетуі мүмкін»;

Идеомотор (біз идеомоторлы реакцияларды тудырғымыз келеді – қозғалыс) «Көптеген адамдар бір қолдың екіншісінен жеңілірек екенін сезуі мүмкін». Жұмылдыру (анықталмаған жұмылдыру шеңберлері ұсынылады, оны адам өз ресурстарына қарай өзі толтырады; жұмылдыру сөздерінен

кейін үзіліс жасалады): «Сіздің бейсанаңыз барлық қажетті нәрсені өз орнына қояды»;

«Сіздің бейсаналық ресурстарыңызды пайдалану бұл жұмысты орындауға (кідіртуге) мүмкіндік береді»; «Сіздің бейсаналықыңыз үйлестіру қажет барлық нәрсені үйлестіре алады (кідіртеді).» Шектеулі ашық (көрсетілмеген шектеулі таңдау ұсынылады; әдетте бас тарту қиын нәрселер): «Сіз әртүрлі тәсілдермен үйренуге болады»; «Жұмыс істедің әртүрлі тәсілдері бар»; «Кейбір позалар жайлылық тудырады». Сыныптың барлық мүмкіндіктерін қамту (барлық мүмкіндіктерді тізімдегеннен кейін «немесе басқа нәрсені» қосу керек): «Мен сіздің проблемаңызды шешуге көмектесу үшін бейсаналық санаңыздың не қолданатынын білмеймін. Мүмкін мен айтатын немесе айтпайтын кейбір сөздер, мүмкін бейнелер, мүмкін дыбыстар, мүмкін сезімдер, мүмкін эмоциялар, мүмкін естеліктер немесе басқа нәрсе». Өзін-өзі гипноздау – бұл адамның өзіне, идеяларына, ойларына, сезімдеріне психологиялық әсер ету (мысалы, ауыратын құбылыстарды жою және жалпы әл-ауқатты жақсарту үшін, дәрігердің ұсынысы бойынша). Өзін-өзі гипноздайтын адам психотерапевттің көмегімен үйренетін аутогендік жаттығулар арқылы жүзеге асырылады. Адам өзіне әсер ету үшін өз бетінше оқиды (өзіне немесе дауыстап) немесе жай ғана ойланып, белгілі бір сөздерді немесе тұтас тіркестерді айтады.

Сырттан келген сендіру мен өзін-өзі гипноздаудың арасында түбегейлі айырмашылық жоқ. Оларды біріктіретін

нәрсе – қиял. Оның үстіне, өзіндік сендірусіз үшінші тараптың сендіруі болуы мүмкін емес. Өзін-өзі гипноздау сыртқы гипнозбен салыстырғанда адамға теңдесі жоқ күшті әсер етуі мүмкін. Бұл адамның өмір бойы өзін-өзі гипнозбен өз бетінше және шексіз айналыса алатындығымен түсіндіріледі.

## **СЕНІМДІЛІК ФЕНОМЕНІ**

Сенімділіктің жалпы жағдайы – өзіне деген сенімділік. Өзіне деген сенімсіздік (үмітсіздік) психологиялық мәселе. Сенімсіз тұлға ең әуелі өзіне қауіпті. Философияда, атап айтқанда таным теориясында сенім (үміт) білімнің маңызды аспектілерінің бірі ретінде қарастырылады. Философия (кем дегенде тарихи) осы күйді іздейді. Гносеология – білімді, сенімділік пен шындықты зерттейтін ғылым. Философиядағы сияқты білімге деген қазіргі көзқарастар, негізінен, сенімділік факторын есепке алмайды. Көбінесе бірінші философ болып саналатын Сократ өзіне дейінгі басқа ғалымдарға қарағанда ақиқатқа деген жоғары стандартқа ие болды. Ол философияда қабылдаған скептицизм мәселесіне өте байыпты қарады. Нәтижесінде ол ештеңе білмеймін деп мәлімдеді. Сократ оның даналығы өзінің надандық сана-сымен шектелгенін жиі айтатын. Филология сөйлеуде сенім білдіру әдістерін зерттейді. «Менің ойымша, ол келеді» деген сөз тіркесінде сөйлеушінің «менің ойымша» сөзіндегі реңкті төмендетуі арқылы, ал әрі қарай реңкті көтеру арқы-

лы ерекшеленеді. Сенімділік феноменіне көзқарастардың әртүрлілігіне қарамастан, бұл конструкцияны түсінуде орыс және шетелдік психологияда дамыған екі негізгі ереже және сәйкесінше зерттеудің екі жетекші бағыты бар: өз (ой-пікір) пайымдауларыңыздың дұрыстығына сенімділік; өзіне деген сенімділік.

Сенімділікті кейбір білімнің ақиқат деп санайтын психикалық күйі ретінде де анықтауға болады. Сенім – түсініктің психологиялық сипаты. Сенім жеке адамның өз тәжірибесінің нәтижесі немесе сыртқы әрекеттің нәтижесі болуы мүмкін. Мысалы, сенімділік адамда оның еркіне (ішкі) және санасына (сыртқы) қосымша (кейде оған қарсы) саналы бейімделудің әсерінен пайда болуы мүмкін. Адам өзін-өзі гипноздау арқылы сенімділікке ие бола алады (мысалы, аутогендік жаттығулар). Сенімділіктің ең маңыздысы – өзіне деген сенімділік. Ал өзіне деген сенімсіздік (үміт сіздік) психологиялық проблема.

## **ДАҒДЫЛАНҒАН ДӘРМЕНСІЗДІК**

Үйренген (дағдыланған) дәрменсіздік жағдайында қолайсыздықты, ауырсынуды, осыған ұқсас жағымсыз факторларды бастан кешірген адам құтылатын мүмкіндікке ие болса да, өз жағдайын жақсартуға әрекет жасамайды, себебі сенбейді. Сенімсіздік теріс, негативті, жағымсыз жағдайларға әсер ету немесе болдырмаудың сәтсіз әрекеттерінен кейін пайда болады, ол пассивтілікпен, белсенді әрекет етуден бас

тартумен және дұшпандық ортаны өзгертуге немесе одан аулақ болуға, тіпті мұндай мүмкіндік пайда болған кезде де әрекет жасамайды. Адамдарда үйренген (дағдыланған) дәрменсіздік еркіндік пен бақылау сезімін жоғалтумен, өзгеру мүмкіндігіне және өз күшіне сенбеумен, ерік-жігерді басумен және өлімге дейін депрессиямен бірге жүреді. Жануарлар (соның ішінде адамдар) дәрменсіз туылады және үйрену процесі арқылы, өзгеру мүмкіндігі туралы түсінікке ие болады және өз қабілеттеріне сенім артады. Жануарларға жүргізілген тәжірибелер нәтижесінде Селигман тобы ауыр және басқа да жағымсыз факторлардың өзіне әсерін бақылау мүмкін болмаған жағдайда, мұндай әсерлерді жою мүмкіндігі туындаған кезде адамдар ештеңе жасағысы келмейді деген қорытындыға келді. Кейінірек олар адамдарға әсер ететінін растады, бірақ субъектілерді ауыртпалықсыз (тәжірибелерде тітіркендіргіш дыбыстар қолданылды). Зерттеушілер бұл жүре пайда болған мінез-құлықты «үйренген (дағдыланған) дәрменсіздік» деп атады.

Кейіннен Селигман «үйренген дәрменсіздіктің» аналогы ретінде «әдеттенген пессимизм» деген ұғымды енгізді, айырмашылығы саналы түрде үйренуге болатын «әдеттенген оптимизм» – ға қарама-қарсы. Құбылыс ашылғаннан бері оның жұмыс істеуінің биологиялық механизмі жақсы түсіндірілді: пассивтілік – дорсальды рафе ядросындағы серотонин белсенділігіне байланысты жануарлардағы негізгі, табиғи жағдай және оны медиальды префронтальды қырты-

стың белсенділігі арқылы жеңуге болады. Нәтижесінде, авторлар өз теориясын қайта қарап, себеп-салдар байланысы керісінше деген қорытындыға келді: өткен оқиғалар жоғалтуға емес, оқиғаларды бақылау (контроль) сезіміне алып келеді, бұл жануарларда ұзақ уақыт бойы мидағы ингибиторлық (торможение) – оқиғаларды бақылау (контроль) сезімі жоқ болса да сезіміне алып келеді. Психология ғылымында 1950—1960 жылдары парадигма өзгерді, ғалымдар адамдардың когнитивтік функцияларына назар аударып, когнитивті процестерді ақпаратты өңдеумен және өзін-өзі реттеумен байланыстыра бастады. Қалаулар мен импульстардың салдары ретіндегі мотивация туралы бұрын басым болған пікір тым жеңілдетілген болып шықты; мотивация психологиясында зерттеушілер субъектілердің өздері қалаған нәрсеге қол жеткізу мүмкіндіктерін бағалауына назар аударды, бұл олардың түсінігінде, олар іздеген нәрсеге қол жеткізу субъектінің нәтижеге қол жеткізуге инвестициялауға дайындығына және мотивацияның ұқсас аспектілеріне байланысты. Содан кейін ғылыми айналымға «бақылау локусы» және «себеп-салдарлық атрибуция» ұғымдары енгізілді. 1960 және 1970 жылдары психикалық бұзылулардың ең көп таралған диагнозы депрессия болды, Мартин Селигман және оның әріптестері оның себептерін анықтауға тырысты. 1964 жылы Мартин Селигман мен Стивен Майер Пенсильвания университетінің психология зертханасында иттерге жасалған бірқатар эксперименттерге қатысты. Тәжірибелер И. П. Павло-

втың классикалық кондициялау (Павловтық қорқынышты кондиционерлеу бұл оқу мен есте сақтаумен байланысты қорқынышты зерттеу үшін кеңінен қолданылатын зертханалық парадигма. Дәстүрлі Павловтық қорқынышты кондициялау парадигмаларының негізгі шектеуі мұздату бақыланатын жалғыз қорғаныс әрекеті болып табылады.) иттерде жоғары дыбысқа шартты қорқыныш рефлексін қалыптастыру болды. Теріс күшейту ретінде торда отырған иттер дыбысты естігеннен кейін бастан кешіретін жұмсақ, бірақ сезімтал электр тоғы қолданылды. Бірнеше рет қоздырғаннан кейін иттердің дыбыстан қорықпағанын білу үшін торлар ашылды. Экспериментаторлар дамыған қорқыныш рефлексінің арқасында иттер электр тоғының соғуын болдырмау үшін қатты дыбысты естігенде қашып кетеді деп күткен. Алайда, күткенге қарамастан, иттер қашып кетпеді. Олар еденге жатып, ыңылдады, бірақ қораптар ашық болған кезде бұл қиын болмаса да, қашуға әрекет жасамады. Нәтиже сол кездегі психологияда басым болған бихевиоризмге (Бихевиоризм (ағылш. мінез-құлық) – адам мен жануарлардың мінез-құлқын зерттеудің жүйелі тәсілі. Ол барлық мінез-құлық рефлексстерден, қоршаған ортадағы белгілі бір тітіркендіргіштерге реакциялардан және жеке адамның қазіргі мотивациялық жағдайымен және бақылаушы ынталандырулармен бірге күшейту мен жазалау сияқты жеке тарихтың салдарынан тұрады деп болжайды. Бихевиористер әдетте әртүрлі қоршаған орта факторларына жауап

беру дәрежесін анықтауда тұқым қуалаушылықтың маңызды рөлін мойындағанымен, олар ең алдымен қоршаған орта факторларына назар аударады) ешбір жағдайда сәйкес келмеді. Эксперименттің күтпеген нәтижелерін байқаған Мартин Селигман, мүмкін, иттер соққыдан сақтануға тырыспағандықтан, қорқыныш болмағандықтан емес – олардың мінез-құлқынан олар соққыны күткені көрініп тұрды – эксперимент кезінде олар одан аулақ болуға тырысты деп болжайды, бірақ нәтиже болмағандықтан, олар оның еріксіздігіне үйренді. Басқаша айтқанда, иттер «дәрменсіз (шарасыз) болуды үйренді». Селигман өз гипотезасын өзі тексеруге шешім қабылдады және 1967 жылы тағы да дәрменсіздік табиғатын эксперименттік түрде зерттеу үшін Павлов дизайнын қолданды. Әріптесі Стивен Майермен бірге ол электр тогының соғуымен ұқсас эксперимент жасады, бірақ иттердің үш тобының қатысуымен. Бірінші топқа ауырсынуды болдырмауға мүмкіндік берілді: мұрнын арнайы панельге басу арқылы бұл топтағы ит соққы тудыратын жүйенің қуатын өшіре алады. Осылайша ол жағдайды басқара алды; оның реакциясы маңызды болды. Екінші топта соққы құрылғысының өшірілуі бірінші топтың әрекетіне байланысты болды. Бұл иттер бірінші топтағы иттер сияқты соққыға ұшырады, бірақ олардың реакциясы нәтижеге әсер еткен жоқ. Екінші топтағы итке ауырсыну әсері ажырату панелін онымен байланысты бірінші топтың иті басқан кезде ғана тоқтады. Үшінші топтағы иттер (бақылау) мүлде



соққы алған жоқ. Белгілі бір уақыт аралығында иттердің екі эксперименталды тобы бірдей қарқындылықтағы, бірдей көлемде және бірдей уақыт көлемінде электр тогының соғуына ұшырады. Бір ғана айырмашылығы, олардың кейбіреулері жағымсыз әсерді оңай тоқтата алатын болса, басқалары жағымсыз әсерге әсер ете алмайтындығына көз жеткізе алды. Осыдан кейін иттердің барлық үш тобы олардың кез келгені оңай секіретін және осылайша электр тогының соғуынан құтыла алатын қалқасы бар қорапқа орналастырылды. Соққыларды басқара алатын топтың иттері дәл осылай жасады. Бақылау тобындағы иттер тосқауылдан оңай секірді. Соған қарамастан, бақыланбайтын қиындықтарды бастан өткерген иттер қораптың айналасында жүгірді, содан кейін түбіне жатып, ыңылдап, үлкен күшпен электр тогының соғуына шыдады. Селигман мен Майер дәрменсіздік жағымсыз оқиғалардың өзінен емес, осы оқиғалардың бақыланбау тәжірибесінен туындайды деген қорытындыға келді.

«Белсенді іс-әрекетіне ешнәрсенің тәуелді еместігіне, қиындықтар өздігінен болатынына және олардың пайда болуына ешқандай әсер ете алмайтынына дағдыланса, тірі адам дәрменсіз болады.»

Үйренген дәрменсіздік, сондай-ақ жүре пайда болған дәрменсіздік, адамның өз іс-әрекеті мен оның нәтижелері арасындағы байланысты сезінбейтін психикалық жағдайын сипаттайтын психологиядағы ескірген ұғым. Бұл құбылысты американдық психологтар Мартин Селигман және Стивен

Майер 1967 жылы иттердің мінез-құлқын зерттеу нәтижесінде тұжырымдаған.

Мартин Селигманның алғашқы эксперименттері кеңінен танымал болды және беделді психологиялық журналдарда жарияланды. 1976 жылы Селигман үйренген дәрменсіздік теориясы үшін Американдық психологиялық қауымдастықтың сыйлығын алды. Стивен Майер Селигманмен жұмыс істегеннен кейін нейрофизиолог болып, ми құрылымдарын зерттеді. 2000 жылдары ол 1960 жылдары болмаған аспаптық зерттеу әдістерін қолданып, өзінің және Селигманның 1960 жылдардағы тәжірибелерін қайталайтын бірқатар эксперименттер жүргізді. Ол әртүрлі ми құрылымдарының қызметін талдап, жануарлардың дәрменсіздікті емес, бақылауды үйренетінін немесе үйренбегенін анықтады. Бұдан ол дәрменсіздік емес, бақылау, оның қарама-қарсылығы деген қорытындыға келді. Дәрменсіздік – бұл бастапқы күй және ол бақылау мүмкіндігі туралы идеяны ассимиляциялау арқылы жеке тұлғаның дамуымен біртіндеп еңсеріледі. Майер Селигманмен кездесті, ол өзінің бұрынғы әріптесінің тұжырымдарымен келіседі және 2000-шы жылдардағы эксперименттерді тұжырымдаманы «өз басына» айналдыру деп сипаттады, ал заманауи психология үйренген дәрменсіздік тұжырымдамасын қате деп қабылдамады. Пассивтілік – бұл дорсальды рафе ядросындағы серотонин белсенділігіне байланысты жануарлар үшін негізгі, табиғи жағдай және оны медиальды префронтальды қыртыстағы белсенділікпен жеңуге

болады. Қазіргі концепцияларға сәйкес түрлердің эволюциясы кезінде де, даралардың жеке дамуы кезінде де сыртқы жағдайларды бақылауға арналған мінез-құлық және когнитивті дағдылар қалыптасады. Сонымен қатар, эволюция барысында басқару функциялары салыстырмалы түрде жақында пайда болды. Адам миында жағымсыз әсерлерді жеңу церебральды жарты шарлардың префронтальды аймақтарында жүзеге асырылады. Олар жеке адамның реакцияларын реттеудің жаңа деңгейін қамтамасыз ететін қондырмалық жүйке құрылымдарының қалыптасуын қамтамасыз етеді. Дәрменсіздікті, бақылауды және олардың адам психикасына әсерін зерттеуді 1976 жылы психологтар Эллен Джейн Лангер жалғастырды және қарттар үйінде қазір әйгілі зерттеу жүргізген Джудит Роден. Зерттеуді жүргізу үшін Лангер мен Родин кездейсоқ түрде экспериментке қатысушылар болған егде жастағы еріктілердің екі тобын таңдады. Сонымен, бірінші эксперименттік топқа 8 ер адам және 39 әйел адам, екінші бақылау тобына 9 ер адам және 35 әйел адам, барлығы 91 адам кірді. Экспериментаторлар мекеме әкімшілігімен тәжірибе шартының екі түрі бойынша келісті. Оларды қысқаша сипаттауға болады: еріктілердің бірінші тобына өздеріне және өмір салтына жауапкершілік артты, екінші топ еріктілерге үйде пациенттердің назары мен қамқорлығымен қоршалған қалыпты өмір салтын жүргізуге мүмкіндік берілді. Екінші топқа бірінші жиналыста типтік нұсқаулар берілді: Біз сіздің бөлмелеріңіздің мүмкіндігін-

ше ыңғайлы болғанын қалаймыз және бұл үшін бәрін жасауға тырысамыз. Біз сіздің осы жерде өзіңізді бақытты сезінуіңізді қалаймыз және сіз біздің қарттар үйімізбен мақтана алатыныңызға және осында бақытты болуыңызға жауаптымыз... Біз сізге көмектесу үшін қолдан келгеннің бәрін жасаймыз... Сіздердің барлығыңызға Арден Хаустың сыйлығы (қызметкер барлығын айналып өтіп, әр науқасқа бір өсімдік берді) енді бұл сіздің өсімдіктеріңіз, олар сіздің бөлмеңізде тұрады, медбикелер суарып, оларға қамқорлық жасайды, сізге ештеңе істеудің қажеті болмайды.

– Родин Дж., Лангер Э.

Институционализацияланған (белгіленген ережелермен, нормалармен қарым-қатынастар жасау) қарттармен бақылаудың тиісті араласуының ұзақ мерзімді әсері. Бірінші топқа мынаны айтты: Бөлмеңіздің қандай болатынын өзіңіз шешуіңіз керек, сонда барлығын сол қалпында қалдырғыңыз келе ме, әлде біздің қызметкерлер жиһазды қайта реттеуге көмектескенін қалайсыз ба... Сіз бізге өз тілектеріңізді айтыңыз, нақты нені өзгерткіңіз келетінін айтыңыз. сіздің өміріңізде. Сонымен қатар, кездесуімізді пайдаланып, әрқайсыңызға Арден Хаус сыйлығын тарту еткім келеді. Егер сіз өсімдікке ие болғыңыз келетінін шешсеңіз, осы қораптан өзіңізге ұнайтынын таңдай аласыз. Бұл өсімдіктер сіздікі, сіз оларға күтім жасауыңыз керек және өз қалауыңыз бойынша оларға күтім жасауыңыз керек. Келесі аптада фильмді екі кеште, сейсенбі және жұма күндері көрсетеміз. Сіз кинотеат-

рға қай күні баратыныңызды және фильмді мүлдем көргіңіз келе ме, жоқ па, соны шешуіңіз керек. – Родин Дж., Лангер Э.

Институционализацияланған қарттармен бақылаудың тиісті араласуының ұзақ мерзімді әсері. Осылайша, бірінші эксперименттік топқа әртүрлі өмірлік мәселелер бойынша таңдау жасауға және жағдайды бақылауға мүмкіндік берілді. Екінші бақылау тобына да дәл солай айтылды, бірақ жолдаудан олардың өміріне әсер ететін шешімдердің көпшілігін олар емес, басшылық қабылдайтыны белгілі болды. Эксперимент 3 аптаға созылды, оның барысында қарттар үйінің әкімшілігі мен қызметкерлері айтылған саясатты қатаң сақтады. Үш аптадан кейін пациенттер арасында өз өміріне қанағаттанушылықты өлшейтін сауалнамалар жүргізілді, сонымен қатар, медициналық қызметкерлер пациенттердің белсенділігі, көпшілдігі, жалпы тонусы, тамақтануы мен әдеттері бойынша сауалнамалар алды. Сондай-ақ әр топтан қанша субъектінің фильмді көруге шешім қабылдағаны және олардың қаншасы қарапайым конкурсқа қатысуға шешім қабылдағаны өлшенді (үлкен банкадағы кэмпиттердің санын есептеңіз). Екі топ арасындағы айырмашылықтар эксперименталды маңызды болып шықты. Осылайша, екінші топтағы  $-0,12$  орташа бақытсыздық деңгейі бірінші топтағы орташа  $+0,28$  баллмен (пациенттердің жеке есептері бойынша) қарама-қайшы болды.

Науқастардың жағдайының өзгеруі, медбикелер бағалаған эксперименталды топта  $+3,97$  (жақсару) бақылау тобында

-2,39 (нашарлау) көрсетті. Сондай-ақ басқа емделушілермен қарым-қатынас жасау, персоналмен сөйлесу және персоналды пассивті бақылауға жұмсалған уақыттың айтарлықтай айырмашылығы болды (соңғы критерий эксперименталды топта  $-2,14$  және бақылау тобындағы  $+4,64$  көрсетті). Тұрғындардың нақты мінез-құлқының рейтингі де бақылаудың оң әсері мен өз өміріне әсер ету мүмкіндігі туралы болжамды қолдады. Эксперименттік топтағы көбірек қатысушылар фильмді көріп, болжау ойынына қатысты (10 қарсы 1). Зерттеушілердің қорытындысы қартаюдың кейбір жағымсыз әсерлері (есте сақтау қабілетінің жоғалуы, тонустың төмендеуі) адамның өз өмірін бақылауды жоғалтуымен байланысты болуы мүмкін, бұл олардың шешімдер қабылдау құқығы мен сезімін қалпына келтіру арқылы алдын алуға болатынын білдіреді. Зерттеуден кейін алты айдан кейін Лангер мен Родин тағы бір өлшеу жүргізіп, эксперименттік әсердің жалғасып жатқанын білу үшін Арден Хаусқа оралды. Медбикелердің рейтингтері жауапкершілікті жоғарылататын топтағы субъектілер бақылау тобы үшін 262,00-ге қарсы 352,33 жалпы орташа баллмен жақсы нәтиже көрсетуді жалғастырғанын көрсетті. Сондай-ақ эксперименталды топтағы денсаулықтың сәл жақсаруы және бақылау тобындағы нашарлау болды. Ақырында, бірінші зерттеуден кейінгі уақыт аралығында бақылау тобына қатысушылардың 30% қайтыс болды, ал эксперименталды топ қатысушыларының 15% қайтыс болды. Алынған нәтижелерге сүйене отырып,

әкімшілік пациенттердің өз өмірін бақылауға деген ұмтылысын одан әрі ынталандыру туралы шешім қабылдады. Басқа психологтардың егде жастағы адамдар туралы кейінгі зерттеулері де егде жастағы емделушілер таңдауға қабілетсіздігінің ауыр жағдайында өзін-өзі деструктивті мінез-құлық танытуы мүмкін екендігін көрсетті (тамақ пен дәрі-дәрмектен бас тарту), өйткені бұл олар үшін таңдай алатын жалғыз нәрсе. Басқа эксперименттер бақылаудың (және оның болмауының) адамның психикалық жай-күйінің басқа аспектілеріне әсерін анықтады. Мысалы, тіпті толып жатқан лифт субъективті түрде еркін болып қабылданады және басқару пультіне жақынырақ тұрған жолаушылар арасында аз алаңдаушылық тудырады. Басқа зерттеуде субъектілердің екі тобы қатты шу кезінде мәселелерді шешуге мәжбүр болды. Олардың бірі шуға ешқандай әсер ете алмаса, екіншісіне дыбысты кез келген уақытта өшіруге болатынын айтты, бірақ әлі де шыдай алатын болса, өшірмеулерін сұрады. Екінші топ тапсырмаларды әлдеқайда сәтті орындады.

## **СЕБЕП-САЛДАРЛЫҚ АТРИБУЦИЯ**

Себеп-салдарлық атрибуция – тұлға аралық қабылдау құбылысы, ол басқа адамның іс-әрекетінің себептерін түсіндіруден, жатқызудан тұрады. Концепция батыстық әлеуметтік психологияда қалыптасты және Дж. Келли, Ф. Хайдер, Ли Росс әзірлеген атрибуция теориясында ең жалпы көрінісін алды. Себеп-салдарлық атрибуцияны зерттеушілер

«қарапайым адам», «көшедегі адам» өзі қабылдайтын оқиғалардың, соның ішінде өзінің мінез-құлқының себеп-салдарлық байланыстарын өзі түсіндіретін механизмдер мен факторларды анықтауға тырысты. Атрибуцияның (басқа адамның мінез-құлқының себептерін түсіндіру механизмін білдіретін психологиялық термин) өлшемі мен дәрежесі екі көрсеткішке байланысты: әрекеттің рөлдік күтулерге сәйкестігі – сәйкестік неғұрлым көп болса, соғұрлым ақпарат тапшылығы аз болады, сондықтан атрибуция дәрежесі аз болады; әрекеттердің мәдени нормаларға сәйкестігі. Д. Келли атрибуцияның үш түрін анықтады: жеке атрибуция (себеп әрекетті орындаушы адамға жатқызылады); объектінің атрибуты (себеп әрекет бағытталған объектіге жатқызылады); жағдаяттық атрибуция (себеп мән-жай, жағдайларға жатқызылады). Зерттеу барысында оқиғаға қатысушы жанама атрибуцияны, ал бақылаушы жеке атрибуцияны жиі қолданыны анықталды.

Атрибуция – елеулі белгілер, ажырағысыз қасиет, мінез-құлқының себептері. Себеп-салдарлық атрибуция механизмдері келесі принциптерге негізделген: қоғамда бір-бірін тану, адамдар сыртқы бақылау нәтижесінде алынған ақпаратпен шектелмейді: олар әрекеттің себептерін анықтауға және жеке қасиеттер туралы қорытынды жасауға ұмтылады; Сыртқы бақылаудан алынған ақпарат жиі жеткіліксіз болғандықтан, бақылаушылар әрекеттің ықтимал себептерін анықтайды және оларды бақыланатын қатысушыға жатқызады;



себептерді түсіндіру бақылаушының мінез-құлқына айтарлықтай әсер етеді. Адамдардың өз мінез-құлқын және басқалардың іс-әрекеттерін түсіндірудегі жүйелік айырмашылықтар; субъективті факторлардың (ақпараттық және мотивациялық) әсерінен ауыстыру процесінің логикалық нормалардан ауытқуы; адамның белсенділігіне және оның мотивациясына әсер ететін ынталандырушы әсер, мұндай әрекеттің қанағаттанарлықсыз нәтижелерін сыртқы факторлардың әсерімен, ал қанағаттанарлық нәтижелерді ішкі факторлардың әсерімен түсіндіру.

Теорияның ең көп тараған заңдылықтарының бірі – өз маңыздылығын асыра бағалау және белгілі бір факторлардың (мысалы, сәттілік, сыртқы немесе, қабілеттер, ішкі) жағдайды қалыптастырудағы рөлін асыра көрсету болып табылады. Себеп-салдарлық атрибуция механизмдеріне сәйкес адам қызметінің тиімділігіне, оның мотивациясына, эмоциялары мен мақсаттарына әсер ету үшін алынған нәтижелерді іс жүзінде қолдану әдістері анықталады. Атрибуцияны зерттеу топ мүшелерінің өз әрекеттері үшін жеке жауапкершілікті тағайындайтын немесе қабылдайтын сәтін анықтауға көмектеседі. Нәтижелер белгілі бір қатысушы топтың жалпы корпоративтік қызметіне нақты үлесін барабар бағалау үшін пайдаланылады.

Себеп-салдарлық атрибуция теориясы алғашында әлеуметтік психология шеңберінде ғана зерттелді. Қазір ол жалпы, педагогикалық, дамытушылық, сонымен қатар спорт

психологиясында қолданылады. Зерттеудің негізгі бағыттары – өзін-өзі қабылдау, тұлғааралық қабылдау және басқа да әлеуметтік объектілердің үлкен көлемін қабылдау.

## **ИНТРОВЕРСИЯ – ЭКСТРАВЕРСИЯ**

Психологияда кең тараған тұлғалық қасиеттерді категориялау критерийі немесе олардың өлшем көрсеткіші. Ең танымалдары – интроверсияның екі түрлі тұжырымдамасы – экстраверсия, Карл Юнг және Ганс Эйзенк. КСРО және ГДР психиатриясында К. Леонхардтың интерпретациясы да белгілі болды. Интроверсия және экстраверсия терминдерін алғаш рет Юнг енгізді, бірақ олардың түсінігі мен психологияда қолданылуы бастапқы мағынасынан ерекшеленеді. Тұлғааралық мінез-құлыққа назар аудара отырып, Юнг интроверсияны «өмірдің субъективті психикалық мазмұнға бағдарлануымен сипатталатын мінез-құлық түрі» ретінде анықтады (ішкі психикалық белсенділікке назар аудару); және экстраверсия «сыртқы объектілерге қызығушылықтардың шоғырлануымен сипатталатын мінез-құлық түрі» (сыртқы әлем) ретінде. Экстраверсия достық, әңгімешіл, жігерлі мінез-құлық арқылы көрінеді, ал интроверсия көбірек тұйық және жалғыз мінез-құлықпен көрінеді. Шындығында, барлық жан-жақты психологиялық типологиялар мен көптеген психологиялық тесттер бұл сипаттарды әртүрлі формада қамтиды. Мысал ретінде «Үлкен бестік» моделі, Юнгтың аналитикалық психологиясы, Ганс Эйзенктің үш факторлы

тұлға теориясы, Рэймонд Кэтеллдің 16 тұлғалық факторы, Миннесотадағы көп өлшемді тұлғалық инвентаризация және Майерс-Бриггс типологиясы жатады. Карл Юнг экстраверттер мен интроверттерді ажырататын негізгі критерийді «қозғалысының бағыты» деп санады. Юнг бойынша, экстраверсия адамның бағытының (өмірлік энергиясының) сыртқы әлемге бағытталуынан көрінеді, экстраверт өмірдің әлеуметтік және практикалық аспектілерін, нақты сыртқы объектілермен, ал интроверттің қиял мен рефлексия әлемін ұнататындығынан көрінеді. Экстраверт өзінің энергиясын ысырап етуге, оны қоршаған объектілерге жылжытуға бағытталған, ал интроверт энергияны жинақтауға, ішкі әлемге жылжытуға бағытталған. Интроверсия – ұжымдық бейсананың архетиптік көріністерінің бірі. Динамикалық психологияның басқа екі көрнекті өкілі Зигмунд Фрейд пен Альфред Адлердің концепцияларындағы айырмашылықтарды талдай отырып, Юнг бұл авторлардың мәні бойынша ұқсас концепциялары ерекшеленеді деп есептеді. Егер біріншісі, Юнгтың пікірінше, экстраверт болса, ол объектіге деген тартымдылық мақсаттарына қызмет етуіне бағындыратыны соншалық, эго тек жетегінің функциясынан басқа ештеңе болып көрінбейді, онда екіншісі, интроверт, керісінше, ұжымдық жетектерден жеке билікті қамтамасыз ету үшін барлығы субъектінің артықшылығын бекітуге бағытталған деп есептеді. Ханс Эйзенк өзінің диспозициялық моделін жасау кезінде Юнгтан «экстраверсия» терминін алады. Тұлға өлшемдері

рефлексияға, тәжірибеге және сезімдерге бағытталған емес, әлеуметтік қарым-қатынастарға бағытталған дәрежеде дәйекті түрде өзгеретінін анықтады. Эйзенктің пікірінше, типтік экстраверт, көпшіл, оптимистік, импульсивті, таныстардың кең шеңберіне ие және эмоциялар мен сезімдерді нашар басқарады. Типтік интроверт сабырлы, ұялшақ, жақын адамдарынан басқа барлығынан алшақ, өз іс-әрекетін алдын ала жоспарлайды, барлық істе тәртіпті жақсы көреді және өз сезімін қатаң бақылауда ұстайды. Бұл жағдайда Юнг термині пайдалы болды. Эйзенктің ойынша, экстраверсия тұлғаның негізгі қасиеттерінің бірі болуы мүмкін екендігі белгілі болды.

Психиатр Леонхардтың пікірінше, экстраверт – әлсіз ерік-жігері бар, сырттан әсер ететін адам, ал интроверт. ерік-жігері күшті адам. Сонымен қатар, Леонхардтың типологиясы психологиялық емес, психиатриялық болып табылады және ең алдымен патологияларға қатысты. Егер біз патологиялар туралы айтпасақ, онда бұл терминді Леонхардтың (бірақ Юнг емес) түсіндіруіне жақын бақылау локусы (ішкі және сыртқы), экстернализм және интернационализм деп есептеу керек.

Евген Блейлер психиатрияға шизофрения симптомы болып табылатын аутизм ұғымын енгізді, ол негізінен Юнгтің «интроверсия» концепциясымен қамтылған. Аутизм – бұл сыртқы әлемнен белсенді түрде кетумен бірге жүретін патологиялық интроверсия. Кейіннен экстраверсия тұлғалық

қасиет ретінде үлкен бестік (Джон және т.б., 2008) немесе HEXACO (Ashton және т.б., 2004) сияқты заманауи үлгілерде сақталып, оның жүйелілігін көрсетеді. Экстраверттер мен интроверттердің мінез-құлқында айырмашылықтар бар. Бір зерттеуге сәйкес, экстраверттер көбінесе сәндік киім киюге бейім, ал интроверттер практикалық, ыңғайлы киімдерді қалайды (сұлуынан жылуы).

Экстраверттер интроверттерге қарағанда жігерлі, дәстүрлі музыканы ұнатады. Тұлғалық қасиеттер адамдардың жұмыс кеңістігін қалай ұйымдастыруына да әсер етеді. Жалпы алғанда, экстраверттер кеңселерін көбірек безендіреді, есіктерін ашық ұстайды, жақын жерде бірнеше қосалқы орындықтар ұстайды және үстеліне кәмпиттердің тостағандарын қояды. Олар басқа қызметкерлерді шақыруға және өзара әрекеттесуді ынталандыруға тырысады. Интроверттер, керісінше, аз безендіреді және өздерінің жұмыс кеңістігін әлеуметтік өзара әрекеттен оқшаулауға тырысады.

Осы айырмашылықтарға қарамастан, 15 тәжірибелік іріктеу зерттеулерінің мета-талдауы экстраверттер мен интроверттердің мінез-құлқында елеулі сәйкестік бар екенін көрсетті. Бұл зерттеулерде қатысушылар күнделікті өмірде экстраверттік қасиеттердің (мысалы, батылдық, сөйлегіштік, талапшылдық, көпшілдік) қанша рет көрсетілгенін көрсету үшін мобильді құрылғыларды пайдаланды.

Fleeson және Gallagher (2009) экстраверттердің үнемі интроверт, ал интроверттердің үнемі экстраверттік тәсілдер

мен әрекет ететінін анықтады.

Шынында да, экстраверттелген мінез-құлықтағы адам арасында тұлға ішіндегі өзгергіштік көбірек болды.

Экстраверттер мен интроверттерді ерекшелендіретін басты ерекшелік экстраверттердің интроверттерге қарағанда шамамен 5% -дан 10% -ға дейін қалыпты экстраверттік әрекетке бейімділігі болды.

Липпа (1978) жүргізген зерттеулер адамдардың өзін қаншалықты басқаша елестететінін көрсетті. Бұл экспрессивті мінез-құлық деп аталады және индивидтердің осы мінез-құлықты басқаруға мотивациясы мен қабілетіне байланысты. Липпа (1978) 68 оқушыны зерттеді, олардан математика сабағын өткізіп жатырмыз деп рөлдік ойын ойнау ұсынылды. Студенттердің экстраверсия және интроверсия деңгейлері олардың сырттай/экспрессивті мінез-құлықтары негізінде бағаланды, мысалы: қадамның ұзақтығы, графикалық кеңдік, сөйлесуге жұмсаған уақытының пайызы, көзбен байланысуға жұмсаған уақыты және әрбір оқу сессиясының жалпы уақыты. Бұл зерттеу нақты интроверттердің экстраверт болып көрінетін экспрессивті мінез-құлықтары бар деп қабылданып, бағаланғанын көрсетті, өйткені олар өзін-өзі бақылау тұрғысынан (интроверттер) жоғары болды. Бұл интроверттердің өздерінің экстраверттік және әлеуметтік тұрғыдан қажет нұсқасын ұсынуға саналы түрде көбірек күш салатынын білдіреді. Осылайша, адамдар қоршаған ортаға байланысты мінез-құлықты реттей және өзгерте ала-

ды. Адамдар күрделі және бірегей, ал интроверсия-экстраверсия өлшемдердің континуумы (белгілі бір үздіксіздік қасиеттері бар объект) болғандықтан, адамдарда екі сипаттама түрі де аралас болуы мүмкін. Бір жағдайда өзін интроверт ретінде ұстанатын адам екінші жағдайда өзін экстраверт ретінде ұстауы мүмкін, ал адамдар кейбір жағдайларда «қарсы типті» мінез-құлықты үйренуі мүмкін. Юнг теориясында адамның негізгі қызметі экстраверсивті болса, екіншілік әрқашан интроверсивті.

## **ЕКІЖАҚТЫЛЫҚ**

Ақырында, үшінші топ бар, мұнда мотивация негізінен қайдан келетінін айту өте қиын: сырттан немесе іштен. Бұл топ ең көп және аз сараланған қалыпты адамды қамтиды, ол өзіне қандай да бір шектен шығуға жол бермейтіндіктен немесе оларға мұқтаж болмағандықтан қалыпты деп саналады. Қалыпты адамға, сыртқы және ішкі әсер болады. Ол кең орта топты құрайды, олардың бір жағында мотивтері негізінен сыртқы объектпен анықталатындар, ал екінші жағында мотивтері ішінен қалыптасатындар.

Бірінші топты экстраверт, ал екінші топты интроверт деп атаймын. – С. G. Jung, Халықаралық білім конгресі, Швейцария, 1923 ж.

Амбиверсия интроэкстраверсия шкаласы бойынша орташа ұпайларға сәйкес келеді. Амбиверсия жеке тұлғаның дербес сипаттамасы болып табылады және интроверсия мен

экстраверсиядан бөлек санат болып табылады. Амбиверт интроверт те, экстраверт те емес, бірақ екеуінің де қасиеттерін біріктіреді. Амбиверт жағдайға байланысты интроверт немесе экстраверт сияқты әрекет ете алады. Негізінде дамдардың көпшілігі амбиверт. Интроверттер мен экстраверттер идеясын насихаттаған швейцариялық психиатр Юнг 1923 жылы халықаралық білім конгресінде оқыған лекциясында үшінші типтің (оның айтуынша, нормаға сәйкес) бар екенін мойындады. Алайда Юнг оны интроверсия – экстраверсия типологиясына кіргізбеді.

«Амбиверсия» терминін 1923 жылы американдық психолог Эдмунд Конклин ұсынған. Конклин амбиверсияны психологиялық норма деп санады. Ғалым интроверт те, экстраверт те емес адамдарды белгілейтін терминнің жоқтығын психоаналитикалық терминологияның ең алдымен патологияларды сипаттау үшін жасалғандығымен түсіндірді. Конклин басқа екі түрінен айырмашылығы амбиверттер сау, икемді, бейімделгіш және позитивті деп есептеді. Американдық психолог М. Кроу және т.б. 2006 жылға қарай олар орта жастағы интроверсия деңгейі мен 25 жылдан кейінгі когнитивтік статус арасындағы байланысты зерттеді (қатысушылар саны 4039 адам). Тестілеу нәтижелеріне сәйкес амбиверсия когнитивті бұзылулардың төмен қаупімен байланысты; бұл авторларға гипотезаны ұсынуға мүмкіндік берді, оған сәйкес амбиверсия қартаю кезінде когнитивтік функциялардың сақталуына оң әсер етеді. Американдық психо-



лог А. Гранттың (2013) зерттеуіне сәйкес, шығыс байланыс орталықтарында жұмыс істейтін 340 сатушының 3 айлық жұмысының нәтижесі бойынша, осы сатушылар арасындағы амбиверттер интроверттермен салыстырғанда 24%-ға және экстраверттермен салыстырғанда 32%-ға артық табысқа қол жеткізген. Гранттың айтуынша, амбиверттер тұтынушылармен қарым-қатынас жасауда икемді болады, мінез-құлық тәсілдерінің кең спектрін пайдаланады, қашан сөйлеу және қашан тыңдау керектігі туралы теңгерімді шешімдер қабылдайды, сендіру үшін жеткілікті сенімділік пен ынта білдіреді және мұқият болуға бейім, сатып алушының мүдделерін қабылдайды. Қақтығыс жағдайындағы экстраверттердің, интроверттердің және амбиверттердің мінез-құлқындағы айырмашылықтар 2016 ж.

Дубровина және т. б. Зерттеушілердің пікірінше, бәсекелестік стратегия экстраверттерге көбірек тән; интроверттер жиі қашу, бейімделу және ымыраға келу стратегиясына жүгінеді; амбиверттер конфликті жағдайға басқаларға қарағанда түскісі келмейді. Апунович және т.б. 2016 жылға қарай олар құқық қорғау органдары қызметкерлерінің эмоционалдық күйзелістерінің олардың интроэкстраверсия деңгейіне тәуелділігін зерттеді. Зерттеуге Череповец полиция бөлімінің 32 қызметкері қатысты. Авторлардың қорытындыларына сәйкес амбиверттер интроверттер мен экстраверттерге қарағанда эмоционалды күйіп кетуге төзімдірек. Сондай-ақ интроверттер қарым-қатынас жасауға бейім, бірақ

оны жасауға құлшынысы жоқ адамдар болып саналады. Ганс Юрген Айзенк экстраверсия-интроверсияны адамның басқа адамдармен қарым-қатынасының дәрежесі ретінде сипаттады. Бұл мінез-құлық айырмашылықтары ми физиологиясындағы негізгі айырмашылықтардан туындайды деп болжанды. Айзенк мидың көтерілу/төмендеу активациясын ми бағанасында орналасқан жолды ретикулярлық белсендіру жүйесімен (РАС) біріктірді. Экстраверттер өздерінің қозу деңгейлерін жоғарылату үшін толқу мен әлеуметтік белсенділікке ұмтылады, ал интроверттер мұндай қозуды барынша азайтуға тырысып, әлеуметтік жағдайлардан аулақ жүреді. Айзенк экстраверсияны өзінің Р-Е-Н тұлғалық моделіндегі үш негізгі белгілердің бірі ретінде анықтады, оған психотизм мен невротизм де кіреді. Айзенк бастапқыда экстраверсияны екі негізгі тенденцияның қосындысы деп ұсынды: импульсивтілік пен әлеуметтілік. Кейінірек ол жандылық, белсенділік және қозғыштық сияқты бірнеше басқа, неғұрлым нақты белгілерді қосты. Бұл қасиеттер оның жеке ба-сының иерархиясында демалыс күндеріндегі кештер сияқты одан да нақты әдеттегі жауаптармен байланысты. Айзенк бұл сипатты ежелгі медицинаның төрт темпераментімен салыстырды: холерик және сангвиник темпераменттері экстраверсияға, ал меланхолик пен флегматик интроверсияға тене-стірілді. Экстраверсия деңгейін анықтауда генетиканың қоршаған ортаға қатысты салыстырмалы маңыздылығы даулы мәселе болды, көптеген зерттеулердің назарында болды. Ай-

зенк экстраверсия ми қыртысының қозуының өзгеріштігінен туындайды деп ұсынды. Ол интроверттердің экстраверттерге қарағанда белсенділік деңгейі жоғары екенін және сондықтан экстраверттерге қарағанда созылмалы түрде көбірек қоздырылатынын ұсынды.

Экстраверттердің интроверттерге қарағанда сыртқы ынталандыруды көбірек қажет ететіндігі бұл гипотезаға дәлел ретінде түсіндірілді. «Ынталандыру» гипотезасының тағы бір дәлелі интроверттердің лимон шырынын тамшысына жауап ретінде экстраверттерге қарағанда көбірек сілекей бөлетіндігі. Бұл тамақ немесе әлеуметтік байланыс сияқты ынталандыруларға жауап беретін олардың ретикулярлық белсендіру жүйесіндегі (РАС) белсенділіктің жоғарылауымен байланысты.

Экстраверсия мезолимбиялық допаминдік жүйенің потенциалды ынталандыруларға жоғары сезімталдығымен байланысты болды. Бұл экстраверттерде кездесетін жағымды әсердің жоғары деңгейін ішінара түсіндіреді, өйткені олар әлеуетті сыйлықтың толқуын (мотивация и поощрение) қарқындырақ сезінеді. Мұның бір көрінісі – экстраверттер оң нәтижеге қол жеткізу кезінде күтпеген жағдайлармен оңай күресе алады, содан кейін сыйлықтың өзі одан да көп қабылданады. Бір зерттеу интроверттердің мидың маңдай бөліктерінде және алдыңғы немесе фронтальды таламуста қан ағымы көбірек екенін анықтады, бұл жоспарлау және мәселелерді шешу сияқты ішкі өңдеуге қатысатын ай-

мақтар. Экстраверттерде сенсорлық және эмоционалдық тәжірибеге қатысатын алдыңғы цингулятты қыртысқа, уақытша лобтарға және артқы таламусқа көбірек қан ағымы бар.

Интроверсия-экстраверсия ми қызметінің жеке айырмашылықтарымен байланысты екенін көрсетеді. Мидың көлемін зерттеу оң жақ префронтальды кортекстегі және оң жақ уақытша париетальды түйіспедегі интроверсия мен сұр зат көлемі арасындағы оң корреляцияны, сондай-ақ интроверсия мен ақ заттың жалпы көлемі арасындағы оң корреляцияны көрсетті. Экстраверсия эмоционалдық реактивтілікке тығыз байланысты тыныс алу (жиірек) сияқты физиологиялық факторлармен де байланысты болды. Экстраверсия және интроверсия дәрежесі көбінесе өзін-өзі есеп беру сияқты өлшемдер арқылы бағаланады, дегенмен әріптестердің есептері мен үшінші тарап бақылаулары да пайдаланылуы мүмкін. Өзіндік есептер лексикалық немесе мәлімдемеге негізделген (аффирмация) болуы мүмкін. Лексикалық өлшемдер экстраверттік және интроверттік қасиеттерді көрсететін жеке сын есімдерді пайдаланады, мысалы, көпшіл, ашық, ұстамды немесе жуас. Континуумда (белгілі бір үздіксіздік қасиеттері бар объект) орындалатын экстраверсия/интроверсияның құрама өлшемдерін жасау үшін интроверсияны білдіретін сөздер кері кодталды. Голдберг (1992) өзінің 100 сөздік Үлкен бестік маркерлерінің бөлігі ретінде 20 сөздік өлшемді әзірледі. Saucier (1994) өзінің 40 сөзден тұратын шағын маркерлерінде қысқаша, 8 сөзден тұратын

өлшемді әзірледі. Дегенмен, бастапқы Saucier шағын маркерлерінің психометриялық қасиеттері Солтүстік Америкадан тыс үлгілерде оңтайлы емес екендігі анықталды.

Нәтижесінде, жоғары психометриялық қасиеттері бар жүйелі қайта қаралған шара әзірленді, Халықаралық ағылшын мини-маркерлері – Экстраверсия/интроверсияны және американдық тұрғындардың ішінде және әсіресе одан тыс жерде басқа бес тұлғалық факторларды бағалау үшін жақсы ішкі үйлесімділікке және басқа жарамдылыққа ие. Ағылшын тілінде сөйлейтіндер үшін экстраверсия көрсеткішінің ішкі сәйкестік сенімділігі 0,92 және ағылшын тілінде сөйлемейтіндер үшін 0,85. Респонденттерден, мысалы, кешкілік уақытта әртүрлі адамдармен қаншалықты көп сөйлесетінін немесе басқалардың жанында қаншалықты жиі ыңғайсыз сезінетінін сұрайды. Кештердегі әңгімешілдік туралы мәлімдемеге американдықтар сияқты кештерге бармайтындар үшін мағыналы жауап беру қиын. Сонымен қатар, кейде Солтүстік Американың ауызекі сөйлеу тілі оларды Америкадан тыс жерде қолдануға жарамсыз етеді. Мысалы, «Артқы жағында қалу» және «Адамдарды қалай тарту керектігін білу» сияқты мәлімдемелер кейде ағылшын тілінде сөйлемейтіндер үшін тура мағынада ғана түсіну қиынға соғады.

Интроверсия мен экстраверсия қалыпты мінез-құлық екенін мойындау өзін-өзі қабылдауға және басқаларды түсінуге көмектеседі. Мысалы, экстраверт өзінің интроверт

серіктесінің кеңістікке деген қажеттілігін қабылдай алады, ал интроверт өзінің экстраверт серіктесінің әлеуметтік өзара әрекеттесу қажеттілігін қабылдай алады. Зерттеушілер экстраверсия мен бақыт арасындағы байланысты анықтады. Яғни, экстраверт адамдар интроверттерге қарағанда бақыттың жоғары деңгейі туралы хабарлауға бейім. Басқа зерттеулер көрсеткендей, экстраверттік түрде әрекет ету керек деп айту, тіпті интроверттік сипаттағы адамдар үшін де оң әсердің жоғарылауына әкеледі. Бұл интроверттердің бақытсыз дегенді білдірмейді.

Экстраверттер жай ғана жағымды эмоцияларды бастан кешіреді, ал интроверттер бейтарапқа жақынырақ болады. Бұл қазіргі заманғы Батыс мәдениетінде экстраверсияның әлеуметтік жағынан қолайлы болуы және интроверттердің аз қабылдануымен байланысты болуы мүмкін. Бақыт туралы зерттеулерден басқа зерттеулер экстраверттердің интроверттерге қарағанда өзін-өзі бағалаудың жоғары деңгейін хабарлайды. Басқалары мұндай нәтижелер сауалнаманың өзінде әлеуметтік-мәдени ауытқуды көрсетеді деп санайды. Доктор Дэвид Майерс бақытты болу (бақыт формуласы) үш қасиетке ие болу мәселесі екенін айтты: өзін-өзі бағалау, оптимизм және экстраверсия. Мейерс экстраверттердің бақыттырақ екенін көрсететін зерттеулерге негіздейді; «Мен басқалармен бірге болуды ұнатамын» тармақтар тек экстраверттер арасында бақытты өлшеуге бейім болатындығына байланысты бұл тұжырымдарға күмән келтірілді. Карл Юнгтың

айтуынша, интроверттер өздерінің психологиялық қажеттіліктері мен проблемаларын мойындауға дайын, ал экстраверттер сыртқы әлемге көбірек көңіл бөлетіндіктен оларды елемейді. Экстраверт жастар қоғамға қарсы немесе құқық бұзушылық әрекеттерге жиі барады. Осыған сәйкес, кейбір дәлелдер экстраверсияның психопатиямен де байланысты болуы мүмкін екенін көрсетеді. Интроверсия интеллект және дарындылық сияқты жағымды қасиеттермен тығыз байланысты. Көптеген жылдар бойы зерттеушілер интроверттердің академиялық ортада табыстырақ болатынын анықтады, бұл экстраверттерді жалықтыруы мүмкін.

Экстраверсия бақыт деңгейінің жоғарылауы сияқты көптеген оң нәтижелермен байланысты болса да, жұқпалы ауруға да бейім болуы мүмкін, өйткені олар көбірек адамдармен араласады. Адамдар инфекцияға осал болған сайын, әлеуметтік шығындар салыстырмалы түрде жоғарылайды. Интроверсия да, экстраверсия да патологиялық емес болса да, психотерапевттер клиенттерді емдеу кезінде темпераментті (адамның психикалық процестерінің тұрақты динамикалық белгілерінің жиынтығы. Темперамент әрекеттің мазмұндық емес, динамикалық аспектілерімен байланысты. Темперамент психикалық процестердің жылдамдығын, эмоциялық сфераның тұрақтылығын, ерікті күш-жігер дәрежесін анықтайды.) ескеруі мүмкін. Клиенттер интроверсия-экстраверсия спектрінің қай жерге түсетініне байланысты емдеудің әртүрлі түрлеріне жақсырақ жауап беруі

мүмкін. Мұғалімдер оқушылармен қарым-қатынас кезінде темпераментті де қарастыра алады, мысалы, интроверт балаларға сыныпта сөйлеу үшін көбірек ынталандыру қажет, ал экстраверт балаларға ұзақ уақыт тыныш отыру үшін тәрбиелеу керек. Әлем халқының жартысына жуығы (шамамен 44%) интроверттер. Еуропада интроверттер басым болатын көптеген елдер бар. Литва – Еуропадағы ең интроверт ел, ал Албания – экстраверттер елі. Зерттеушілер аралдарда тұратын адамдар материкте тұратындарға қарағанда интроверттік болатынын және ата-бабалары аралды жиырма ұрпақ бойы мекендеген адамдар жақында келгендерге қарағанда экстраверттігі азырақ екенін анықтады. Оның үстіне, аралдардан материкке эмиграцияланатын адамдар аралдарда қалғандарға және аралдарға қоныс аударғандарға қарағанда экстраверт болып келеді. Кейбіреулер американдықтар «экстраверттік қоғамда» өмір сүреді, бұл экстраверттік мінез-құлықты ынталандырады және интроверсияны болдырмайды. Себебі, Америка Құрама Штаттары қазіргі уақытта сыртқы тұлғалық мәдениет болып табылады, ал кейбір басқа мәдениеттердің адамдарын «ішкі болмысы мен моральдық бағдары» үшін бағалайды. Басқа мәдениеттерде, мысалы, Жапонияда, Қытайда және православиелік христиандық, буддизм, суфизм және т.б. басым аймақтарда интроверсия кең таралған. Бұл мәдени айырмашылықтар адамдардың бақытын болжайды, өйткені экстраверсия бойынша жоғары балл жинаған адамдар, әсіресе экстраверттік мәде-



ниеттерде және керісінше, орта есеппен бақыттырақ болады.

## **БАҚЫТҚА ДЕГЕН КӨЗҚАРАС**

Бұрын айтылғандай, экстраверттердің интроверттерге қарағанда көңіл-күй деңгейі жиі позитивті болады. Алайда, бұл салыстыру тек оң белсендірілген экстраверсия арасында табылды.

Экстраверсия мен қанағаттану немесе тыныштық сияқты оң әсер етудің белсендірілмеген нысандары арасында ешқандай байланыс жоқ, дегенмен бір зерттеу экстраверсия мен белсендірілмеген оң әсер ету арасында теріс байланыс (яғни, интроверсия артықшылығын көрсетті) тапты.

Аффилиативті (басқа адамдармен араласуға ұмтылу, адамның жылы, сенімді, эмоционалды маңызды қарым-қатынастар құру қажеттілігі) экстраверсия мен белсендірілген позитивті аффект (қысқа мерзімділікпен және жоғары қарқындылықпен сипатталатын, көбінесе айқын қозғалыстық көріністермен және ішкі органдардың жұмысындағы өзгерістермен бірге жүретін жарылыс сипаттағы эмоционалдық процесс) арасында маңызды байланыс жоқ, әсіресе невротизмді (эмоционалдық тұрақсыздықпен, алаңдаушылықпен, өзін-өзі төмен бағалаумен, кейде вегетативті бұзылыстармен сипатталатын тұлғалық қасиет) бақылау кезінде. Экстраверсия және эмоционалдық тұрақтылық субъективті әл-ауқаттың ең жақсы болжаушысы болып табылады деген қорытынды бар. Мысал ретінде, Аргайл мен Лу

(1990), Айзенк тұлғалық сауалнамасы (EPQ) арқылы өлшенген ерекшелік экстраверсиясы Оксфорд бақытының инвентаризациясымен өлшенген оң әсермен және айтарлықтай корреляцияланғанын (белгілі бір үздіксіздік қасиеттері бар объект) анықтады. Бірдей позитивті аффект пен экстраверсия шкаласын пайдалана отырып, Хиллс пен Аргайл (2001) оң әсердің экстраверсиямен айтарлықтай корреляциясын (белгілі бір үздіксіздік қасиеттері бар объект) жалғастыратынын анықтады. Сонымен қатар, Эммонс пен Эдвард Динер (1986) жүргізген зерттеу экстраверсияның жағымсыз әсермен емес, оң әсер етумен және айтарлықтай корреляцияланғанын (белгілі бір үздіксіздік қасиеттері бар объект) анықтады. Оң және жағымсыз әсерлерді анықтайтын қысқартылған жалпы әл-ауқат кестесін Коста мен МакКрейдің (1986) бес факторлық тұлғалық инвентаризациясын (Үлкен бестік) қолдану, NEO (Невротизм-Экстраверсия-Ашықтық) экстраверсия шкаласының қысқа нұсқасында авторлар деректер жиналған екі кезеңде экстраверттердің әл-ауқатының жоғарылағанын хабарлады: алдымен 1971—1975 жж, содан кейін 1981—1984 жж.

Дегенмен, соңғы зерттеу экстраверсия мен позитивті аффект немесе әл-ауқат арасындағы қарым-қатынасты зерттеген кезде маңызды ковариат болып табылатын невротизмді (жағымсыз эмоцияларды тиімді реттей алмау) бақыламады.

Невротизмді бақылайтын зерттеулер экстраверсия мен субъективті әл-ауқат арасында маңызды байланыс таппа-

ды. Ларсен мен Кетелаар (1991). Экстраверттердің жағымсыз әсерге қарағанда позитивті аффектке көбірек жауап беретінін көрсетті, өйткені олар позитивті аффект индукциясына жоғары реактивтілік көрсетеді, бірақ олар жағымсыз әсердің неғұрлым жағымсыз индукциясына жауап бермейді. Даниялық психотерапевт Илзе Сандтың айтуынша, психологиялық жайлылыққа қол жеткізу үшін интроверттер эмоционалды күйзеліс деңгейін мұқият мөлшерлеуі керек. Тұлғаның қасиеттері аффективті салдары бар жағдайлар мен әрекеттерді тудырады, сондықтан эмоционалдық айырмашылықтар сондықтан. Экстраверттердің субъективті әл-ауқатының жоғарылауының бір түсіндірмесі экстраверсия позитивті әсердің жоғары деңгейіне ықпал ететін өмірлік жағдайларды жасауға көмектеседі.

Экстраверсияның тұлғалық қасиеті көбірек әлеуметтік өзара әрекеттесуге ықпал ететін фактор ретінде қарастырылды, өйткені экстраверттердің кортикальды қозуының төмен деңгейі олардың қозуын арттыру үшін көбірек әлеуметтік жағдайларды іздеуге әкеледі.

Әлеуметтік белсенділік гипотезасына сәйкес, әлеуметтік жағдайларға жиі қатысу оң әсер етудің жиі және жоғары деңгейін тудырады. Сондықтан, экстраверттер интроверттерге қарағанда көпшіл болып сипатталатындықтан, оларда әлеуметтік өзара әрекеттесу нәтижесінде пайда болатын жағымды әсердің жоғары деңгейі бар. Атап айтқанда, Furnham және Brewin (1990) зерттеуінің нәтижелері экстраверттердің ин-

троверттерге қарағанда әлеуметтік іс-әрекеттерден көбірек ләззат алатынын және қатысатынын көрсетеді және нәтижесінде экстраверттер бақыттың жоғары деңгейлері туралы хабарлайды.

Сонымен қатар, Аргайл мен Лу (1990) зерттеуі экстраверттердің шулы әлеуметтік оқиғаларға қатысудан аулақ болу ықтималдығы аз екенін және кештер, әзілдер немесе киноға бару сияқты әлеуметтік әрекеттерге көбірек қатысатынын көрсетті. Экстраверттердің интроверттерге қарағанда әлеуметтік жағдайларды жиі іздейтінін анықтады, әсіресе рекреациялық (дені сау, бірақ шаршаған адамның қалыпты әл-ауқатын қалпына келтіру және еңбек өнімділігін қалпына келтіру мақсатында жүзеге асырылатын сауықтыру шараларының жиынтығы) қызметпен айналысқанда. Экстраверттердің интроверттерге қарағанда, тіпті жалғыз болса да бақытты болатыны анықталды.

Атап айтқанда, экстраверттер жалғыз немесе басқалармен бірге өмір сүре ме, тіпті ауылдық жерде тұрса да, бақыттырақ болады. Экстраверттердің интроверттерге (38%) қарағанда әлеуметтік емес жұмыстан гөрі әлеуметтік жұмысты жиі таңдағанымен (51%), олар интроверттерге қарағанда бақыттырақ екенін көрсетті.

Экстраверттердің интроверттерге қарағанда әлеуметтік белсенділігін артық екендігі анықталды, бірақ жалпы алғанда, экстраверттер мен интроверттер өздері айналысатын әлеуметтену көлемі бойынша ерекшеленбеді. Экстраверттер де,

интроверттер де әлеуметтік қарым-қатынасқа қатысуды ұнатады, бірақ экстраверттердің әлеуметтік тұрғыдан көбірек қатысатынын анықтады. Зерттеулер экстраверттердің де, интроверттердің де әлеуметтік қарым-қатынастарға қатысатынын көрсетті, бірақ бұл қатысудың сапасы әртүрлі. Экстраверттердің әлеуметтік қатысу жиілігін экстраверттердің көбірек адамдарды білетіндігімен түсіндіруге болады, бірақ бұл адамдар міндетті түрде олардың жақын достары бола бермейді, ал интроверттер әлеуметтік қарым-қатынасқа түскенде таңдаулы болады және олармен жақын достары ғана болады. Экстраверсия мен бақыт арасындағы жоғары корреляцияның (белгілі бір үздіксіздік қасиеттер) тағы бір түсіндірмесін Ashton, Lee, and Paunonen (2002) зерттеуінен табуға болады. Олар экстраверсияның негізгі элементі сезімталдықты ынталандыру емес, әлеуметтің назарын аудару, әрдайым олардың қолдауын алу үрдісі екенін айтты.

Олар қоғамның назарын өзіне аударудың негізгі қасиеттерінің бірі оған пайдалы болу қабілеті екенін дәлелдеді. Сондықтан, егер адам жағымды эмоцияларды, ынта-жігерді және энергияны көрсетсе, ол адамды басқалар жақсы қабылдайды және ол басқалардың назарын аударады. Жағымды реакция экстраверттерді одан әрі экстраверттік мінез-құлықпен айналысуға ынталандыруы мүмкін. Ashton, Lee, and Paunonen (2002) зерттеуі олардың әлеуметке көңіл бөлу өлшемі, әлеуметтік назар аудару шкаласы, сыйақыға сезімталдық өлшемдеріне қарағанда экстраверсиямен әлдеқайда кү-

штірек байланысты екенін көрсетті. Темпераменттік көзқарас адамдардың тұлғалық қасиеттері мен олардың жағымды және жағымсыз әсерлерге сезімталдығы арасында тікелей байланыс бар деген пікірге негізделген. Аффективті реактивтіліктің моделі адамның аффектке қатысты оқиғаларға реакциясының күші адамдардың аффекттегі айырмашылықтарынан туындайды деп есептейді. Бұл модель Джеффри Алан Грейдің күшейту сезімталдығы теориясына негізделген, онда мінез-құлықты белсендіру жүйесі (BAS) күшті адамдар сыйақы (поощрение) реактивтілігінің жоғары дәрежесіне ие және тұлғалық экстраверсияға бейім, ал мінез-құлықты тежеу жүйесі күшті адамдар (BIS/мінез-құлықты тежеу жүйесі) марапаттарға аз жауап береді, невротикалық және интроверсияның жеке қасиеттеріне көбірек бейім. Сондықтан экстраверттер жағымды әсерге темпераменттік бейімділікке ие болып саналады, өйткені жағымды көңіл-күй индукциясы интроверттерге қарағанда оларға көбірек әсер етеді, сондықтан экстраверттер жағымды әсерлерге көбірек жауап береді. Сезімталдығы жоғары адамдар орташа жағымсыз әсердің жоғары деңгейлерін хабарлағанын, ал BAS сезімталдығы жоғары адамдар оң әсердің жоғары деңгейлерін хабарлады. Сондай-ақ, Зеленский мен Ларсен (1999) BAS сезімталдығы жоғары адамдар жағымды көңіл-күй индукциясы кезінде көбірек жағымды эмоциялар туралы хабарлағанын анықтады, ал сезімтал BIS (мінез-құлықты тежеу жүйесі) бар адамдар жағымсыз көңіл-күй индукциясы

кезінде жағымсыз эмоциялар туралы көбірек хабарлады.

Элеуметтік реактивтілік теориясы барлық адамдар қала-са да, қаламаса да элеуметтік жағдайларға қатысуға міндетті екенін айтады. Экстраверттер интроверттерге қарағанда элеуметтік өзара әрекеттесуді ұнататындықтан, олар сондай-ақ интроверттерге қарағанда мұндай жағдайлардан көбірек оң әсер алады. Бұл теорияны танымал еткен Брайан Р. Литлдің жұмысынан алынған. Өмір адамдардан элеуметтік жағдайларға араласуды талап ететінін және элеуметтік мінез-құлық интроверттерге тән болмағандықтан, олардың әл-ауқатына зиян тигізетінін дәлелдейтіндер аз. Осылайша, интроверттердің әл-ауқатын сақтаудың бір жолы – олар өздерінің шыннайы болмыстарына қайта оралатын жерлерде, яғни Литл «қабілетінді қолданатын қызмет саласы» деп атайтын жерлерде мүмкіндігінше жиі зарядтау болып табылады. Дегенмен, экстраверттердің интроверттерге қарағанда элеуметтік жағдайларға қатты әсер етпейтіні және мұндай өзара позитивті әрекеттесу кезінде оң әсердің жоғарылауы туралы хабар бермейтіні анықталды. Экстраверттердің бақытты болуының тағы бір ықтимал түсіндірмесі экстраверттердің өздерінің аффективті күйлерін жақсырақ реттей алатындығына байланысты. Бұл екіұшты жағдайларда (жағымды және жағымсыз көңіл-күй тең пропорцияда араласатын жағдайлар) экстраверттердің оң аффекттің баяу төмендеуін көрсетеді және соның нәтижесінде интроверттерге қарағанда жағымды әсер ету тепе-теңдігін сақтау қажет. Экстраверт-

тер сондай-ақ қиын тапсырмаларды күту арқылы интроверттерге қарағанда бақытқа ықпал ететін әрекеттерді (мысалы, жағымсыз сәттерден гөрі жағымды сәттерді еске түсіру) таңдауы мүмкін. Белгіленген нүкте моделіне сәйкес, оң және теріс әсер ету деңгейлері әрбір жеке тұлғада азды-көпті бекітілген, демек, оң немесе теріс оқиғадан кейін адамдардың көңіл-күйі алдын ала белгіленген деңгейге оралуға бейім. Белгіленген нүкте моделіне сәйкес, экстраверттер бақытты сезінеді, өйткені олардың алдын ала орнатылған оң әсер ету деңгейі интроверттердің оң әсер ету деңгейінен жоғарырақ, сондықтан экстраверттерге бақытты сезіну үшін оң әсер етуді күшейту аз қажет етеді. Питер Куппенстің (2008) зерттеуі экстраверттер мен интроверттердің жағымды эмоцияларды бастан өткерген кезде әртүрлі әрекет ететінін анықтады, бұл интроверттер білдіретін бақыттың жиілігі мен қарқындылығын жете бағаламауды түсіндіреді. Атап айтқанда, Куппенс (2008) қозу мен жағымды эмоциялар экстраверттермен оң корреляцияда екенін анықтады, яғни жағымды сезімдер экстраверттерде жоғары қозумен бірге жүру ықтималдығы жоғары. Екінші жағынан, қозу және жағымды эмоциялар интроверттермен теріс корреляцияланады, нәтижесінде интроверттер ләззат алған кезде төмен қозуды көрсетеді. Басқаша айтқанда, экстраверттің өмірінде бәрі жақсы өтіп жатса, бұл жағымды сезімдердің қайнар көзі болса, экстраверттер бұл жағдайды белсенді мінез-құлық пен мақсатқа ұмтылу мүмкіндігі ретінде қа-



растырады, бұл белсенді, қоздырғыш, жағымды күй тудырады. Интроверттер үшін жағдай жақсы болып жатқанда, олар мұны сақтықтан бас тарту мүмкіндігі ретінде қарастырады, нәтижесінде олар өздерін еркін қанағаттандырады. Көптеген зерттеулер невротизмнің (жағымсыз эмоцияларды реттей алмау) бақыт пен субъективті әл-ауқатқа экстраверсияға қарағанда бірдей, тіпті үлкен болмаса да әсер ететінін көрсетті. Бір зерттеу мектеп оқушыларын алған ұпайларына қарай төрт санатқа бөлді. Нәтижелер тұрақты интроверттер мен тұрақты экстраверттердің бақыт деңгейлері арасында айтарлықтай айырмашылықты көрсетпеді, ал тұрақсыз экстраверттер мен интроверттердің екеуі де әріптестеріне қарағанда бақытты әлдеқайда аз көрсетті.

Бұл зерттеуде невротизм жалпы әл-ауқаттың ең маңызды факторы болды. Сол сияқты, соңғы зерттеулерде зерттеушілер өзін-өзі бағалау және өмірлік мақсатқа бағдарлану сияқты санаттарды тексеру үшін бағалау шкаласын қолданды, олар бақытпен оң корреляцияға ие болды. Қатысушылардың осы сұрақтарға берген жауаптары невротизмнің әл-ауқат өлшемдеріне экстраверсиядан гөрі артық әсер еткенін көрсетті. Экстраверсия мен невротизм жеке бақытқа ең көп әсер ететін сияқты болғанымен, басқа да үлкен бестік тұлға факторлары бақыт пен субъективті әл-ауқатпен байланысты екені көрсетілген. Мысалы, бір зерттеу ұқыптылық пен келісімділіктің субъективті әл-ауқатпен шамамен 0,20 корреляциясын анықтады. Бұл қасиеттердің әсері экстравер-

сия немесе невротизм сияқты күшті болмаса да, олардың бақыт нәтижелеріне әлі де әсер ететіні анық. Сол сияқты, экстраверсия, невротизм және ар-ождан арасындағы өзара әрекеттесу субъективті әл-ауқатқа айтарлықтай әсер етті. Бір зерттеуде зерттеушілер субъективті әл-ауқатты бағалау үшін үш шкала қолданды. Олар невротизммен үйлескенде экстраверсия тек бір бағалаудың болжамы болғанын анықтады, ал қалған екі бағалау нәтижесі саналылық пен невротизм арқылы жақсы болжаланды. Бақытты бағалауға басқа факторларды қосудың маңыздылығы бар ма, сіздің ойыңызша? Тұлғаның басқа дәстүрлі емес элементтері бақытпен байланысты болуы мүмкін екендігі туралы дәлелдер де бар. Мысалы, бір зерттеу маңызды мақсаттарға жету жолындағы ілгерілеу немесе олардың арасындағы қақтығыстар сияқты әртүрлі мақсат ерекшеліктері эмоционалдық және когнитивті әл-ауқатқа әсер етуі мүмкін екенін көрсетті. Бірқатар басқа зерттеушілер де, кем дегенде, индивидуалистік мәдениеттерде адамның жеке басының үйлесімді сезімі (Мен-концепцияға сәйкес келетін әрекеттер) әл-ауқатпен оң байланысты екенін ұсынды. Осылайша экстраверсияға және невротизмге назар аудару бақыт пен тұлға арасындағы қарым-қатынастың толық емес бейнесін бере алады. Бақыттың жалпы деңгейі мәдениеттен мәдениетке қарай өзгеріп отырады, бақыттың таңдаулы көрінісі осындай. Әртүрлі халықаралық зерттеулерде елдер бойынша салыстыру әр түрлі ұлттар мен әртүрлі этникалық топтардың орташа өмірге қанағатта-

ну деңгейінің айырмашылығын көрсететін шкала бар. Мысалы, бір зерттеуші 1958—1987 жылдар аралығында Жапонияда өмірге қанағаттану деңгейі 10 балдық шкала бойынша 6-ға жуық болса, Данияда ол 8-ге жуықтағанын анықтады. Америка Құрама Штаттарындағы этникалық топтарды салыстыра отырып, тағы бір зерттеу еуропалық американдықтардың азиялық американдықтарға қарағанда өз өмірлеріне «айтарлықтай бақыттырақ» болатынын хабарлады. Зерттеушілер елдер арасындағы осы айырмашылықтар үшін жауапты болуы мүмкін бірқатар факторларды, соның ішінде жалпы табыс деңгейіндегі ұлттық айырмашылықтарды, өзін-өзі жетілдіруді және көзқарастарды болжады. Біріктірілген бұл нәтижелер экстраверсия-интроверсия бақытпен күшті корреляцияға ие болса да, бұл субъективті әл-ауқаттың жалғыз болжамы емес екенін және бақыттың корреляциясын анықтауға тырысқанда басқа факторларды ескеру қажет екенін көрсетеді.

# БАҚЫТ АҚИҚАТТА

Өмір өзенінде еркін жүзгіңіз келсе сіз сұр, өкінішті өмірге балама бар екені туралы білу керексіз. Сондықтан өз жүрегiңiздi жаңа идеяларға, құндылықтар мен сенiмдерге ашуға дайын болыңыз. Ойлау процесiн қайта құру арқылы тұрақты идеалды «Мен» -дi қалыптастырасыз. Сiз кiм болсаңыз да, не iстесенiз де, қандай жағдайда болсаңыз да, бақытты бола аласыз. Мұны үйрену сiз ойлағаннан да әлдеқайда оңай! Тек өзiңiзбен, өзгемен шынайы болу, жалған маскамен өмiр сүрмеу. Өзiңiздiң шексiз әлеуетiңiздi бiлдiруден және бай шығармашылық қабiлеттерiңiздi дамытудан, iштегiнi сыртқа шығарып босатудан басқа адамды жiгерлендiретiн және шабыттандыратын ештеңе жоқ, себебi өмiр солай ойластырылған. Бiздер тұрмыс-тiршiлiктен қолымыз тимей, дүниенiң алдап жатқанын сезбеймiз. Сананы тұрмыс-тiршiлiк билейдi деп шатасып жүрмiз және кейiнгiлердi де солай адастырып жатырмыз. Бiзге түк қатысы жоқ, зияны көп ақпаратты қабылдау, оған құл болу – өмiр сүру салтына айналды. Шарасыздық сезiмi, сәтсiздiктер мен көңiл толмаушылық, бiздердiң – қоғамды, басқаларды, тағдырды (Құдайды) кiнәлауға және әртүрлi кiнәлiлердi iздеуге мәжбүр етедi. Адамзаттың көпшiлiгi өз проблемаларының шешiмiн өзi емес сыртқы ортаның шешiп бергенiн қалайды, өзiне-өзi толық жеткiлiктi бола алмаған, өз-өзiн қам-

тамасыз ете алмайды, осының нәтижесінде Құлдық Санаға түсіп қалған, масыл және тәуелді адамдар қаптайды. Бұл гуманизм жолы емес! Өмірді тек СЫРТҚЫ адамдар (үкімет) басқарады. Менің өмірім қоршаған ортаға және СЫРТҚЫ жағдайларға ғана (отбасы, жұмыс) байланысты деген сияқты сенімдер – СЫРТҚА тәуелді адамның санасында берік орныққан. Олар керісінше дәлелдейтін логикалық сенімдерді қабылдаудан бас тартады. Уильям Джеймс, көрнекті философ және психолог: «Біздің заманымыздың ең үлкен жетістігі – ойлаудың ішкі жақтарын өзгерту арқылы біз өмірдің СЫРТҚЫ жақтарын өзгерте алатындығымыз», – деп айтып кеткен. Бұл қысқа мәлімдемеде үлкен шындық бар. «Біз өзіміз туралы ойлағандай емеспіз, бірақ біз күні бойы не туралы ойлаймыз – біз сондаймыз!». Барлығымыз болашағымызды жарқын етуге көмектесетін қызықты саяхатқа шыққымыз келеді. Біз алға ұмтылуға кедергі келтіретін сенімсіздікті жоюды, сенімділікті қалай қалыптастыруды үйренгіміз келеді. Ол үшін қазірден бастап болашақтың қамқоршысы болыңыз, болашақ көрсетеді деменіз. Егер сіз өзіңізді тоқтап қалғандай сезінсеңіз, өзіңізді басқалардан төмен санасаңыз немесе өмірге сенімділікпен, ынта-жігермен қарай алмайтын болсаңыз онда сіз өмірге наразысыз, яғни риза емессіз (өкпе, реніш, кек, кінә, өкініш – жағымсыз сезімдер). Ал сезімдер адамды басқарады. Өткен өміріңіз қандай болмасын риза болу, бүгінгі күннен рухани ләззат алу және болашақтағы сізді күтіп тұрған нәтижелерге қанағаттану-

дан асқан қызықты саяхат жоқ. Шексіз сенімділік жағымсыз, негативті сезімдерден (эмоциялардан) толық арылған кезде ғана орнайды. Адамдардың сыртқы дүние-мүлікке, қоршаған ортаға, жалған сөйлейтін адамдарға т.б. «тәуелді» болып қалуы – «Құлдық Сананың» салдарынан пайда болатын ауру – бұны тәуелділік дерті деп те атайды. Тәуелділікті емдеудің салдарынан адамдар өз ішіне үңілуден қорықпайтын батырға айналады. Біздер Аффирмацияларды ДҰРЫС пайдалануды білмейміз, себебі біздер оны қалай нәтежиелі пайдалануды үйрене алмадық. Сол себептен бізге олар көмектеспейді. Пайдасын көре алмаған адам «ІШКІ әлемге енді қайтіп оралмаймын», «Өтірік бәрі» дейді де, қайтадан СЫРТҚЫ әлемге тәуелді болады. Кей адамдар жаман ойлауға әдеттеніп қалған және оны жеңбек тұрмақ қалай күресуді білмеуі мүмкін. Жаман ойдан қашу үшін адамдар неше түрлі әдіс-тәсілдер жасайды. Бірақ ол айла-әрекеттің барлығы СЫРТПЕН байланысты болғандықтан олардың көмегі уақытша, тұрақты емес, жұбаныш қана. Сенім әлемдегі ең қуатты күш деп айтуға болады. Сенім адамдарға суицид жасауға мүмкіндік береді, өйткені олар әрі қарай өмір сүрудің мәні жоқ деп сезінеді. Демек, сенім – мұқият басқаруды қажет ететін күш. Суицид – өзіне-өзі нүкте қоюдың ең қатал, ауыр түрі. Олардың басты проблемасы, сөзсіз, өзгелерден, өмірден, өзінен шаршауда және бұл үмітпен, сеніммен, ниетпен тығыз байланысты. Батылдық, ерлік, төзімділік қайда немесе уақытша сынақ, ауыр күнә емес пе деп айту бәрімізге

де оңай. Өмірдің мәнін жоғалту – оның мағынасының болмауынан және ішкі бостықтан. Әр-түрлі жинап терген ақпараттың басын біріктіре алатын және де сол ақпаратты ойға айналдырып, тіл арқылы сөз қылып, ойын СЫРТҚА шығаратын кез келген адамды ақылды деп айтуға бола ма? Жалпы біздің ойларымыз шашыраңқы болып келеді, оларды дұрыс жинақтай білгенге ақылды болу оңай. Өмірде дұрыс таңдау жасап, шешім қабылдай алу үшін адам ең бастысы өз ойларымен айналысуы керек. Оның неше түрлі әдіс-тәсілдері бар, соларды үйреніп, қорықпай алға жылжи беру қажет. Есіңізде болсын: Ой дегеніміз – сіз ғана еститін ішкі сөздер мен сіз ғана көретін ішкі бейнелер. Ойлардың 3 түрі болады:

- аяқталған, толық ой
- жауап іздеуші ой
- эмоционалды ой

Осылардың бірігуі арқылы бала кезден қазірге дейін ойлау жүйесі қалыптасады. Ойлау Жүйесі өзгергеннен кейін, өмірдің мәні де өзгереді! Сондықтан ойлардың пайдалы және пайдасыз жақтарын таразылаңыз. Жалпы адамның «Басты Проблемасы» – үш процессті дұрыс жасамайды немесе оларды басқара алмайды:

- ақпарат қабылдау
- ойлану және сезіну
- әрекет ету

Осының салдарынан өзінің жағдайын, сыртқы ортаны сылтауратып, мотивация жоқтығынан жалқаулыққа салынады.

Әрине бірінші кезекте тән құмарлығы (тамақ, ұйқы) табиғат заңдылығы тұрғысынан маңызды, бірақ сонымен қатар жан құштарлығы (көрсін, білсін, естісін, танысын) да бірдей маңызды. Ең бастысы адам үшін жан мен тәннің Иман шегінен шықпауы және екеуінің үйлесім мен келісімде болуы. Өмір сүру барысында, тізгінді шамадан тыс жан құштарлығына не тән құмарлығына беруге болмайды. Бұл екеуі бірігіп негізінен нәпсіні құрайды. Адам үшін нәпсінің қажеттіліктерін қанағаттандыру маңызды, бірақ Жан мен Тән арасында Баланс болуы қажет. Сонда нәпсі өз Шын Иесін табады. Тән – табиғат заңдылығына сәйкес өлімнен әрдайым қорқады. Қорықпаймын деу екіжүзділіктің белгісі. Адам өлімнің мәнін және одан шын қорықпауды – қайта тірілудің бар екеніне сену және оның мәнісін дұрыс түсіну арқылы үйренеді және сол шын иман – өлімнің сырын ашады және ұмыттырады. Пайдалы болсын, зиянды болсын белгілі бір сенім мен түсінікке негізделген сөздерді (ойша, ауызша, жазбаша) қайта-қайта еске алу немесе басқа адамның есіне салу бұл сіздің болашағыңызды қалыптастыратын тағдыр және басқалардың жан дүниесіне әсер қалдыратын із. «Тек Мен ғана сені бақытты етемін» дейтін жалған уәдені ешкім бере алмайды, себебі адамды бақытты ету мүмкін емес, адам өзі бақытты болуды үйренуі керек». Бақытты болудың рецепті жоқ, себебі ол абстрактілі ұғым. Сіз өмірден кішкене ғана мағына тапсаңыз, ол сізді терең мағынаны іздеуге итермелейді. Бұл іздеу ешқашан нәтижесіз болмайды: ол сізді ма-



залайтын сұрақтарға толығырақ жауап беруге, тереңірек және мағыналы өмірге жетелейді. Адамның өз қабілеттерін іске асыруға арналған **ЖАН ҚҰШТАРЛЫҒЫ** бар. Бұл адамның **СЫРТҚЫ** мақсаты. Проблема мынада, бұл өсуге және дамуға деген ұмтылыс – бақытты болуға және қанағаттануға кедергі келтіреді. Бізде өмір туралы қате сенімдер көп. Мысал: Қалауым орындалса ғана бақытты боламын!

Кітаптың тірі организм сияқты жаны бар деп ойлаймын. Себебі оларды ақыл мен жүрек иелері жазды. Кітап дегеніміз сыртқы әсемделген дизайн ғана емес, ойландыруға шақыратын әріптер, сөздер, сөйлемдер, идеялар әлемі. Пайдалы кітап – миға тамақ болады. Пайдалы, нәтежиелі, дәлелденген ақпарат; білім мен тәжірибеге сүйене отырып жазылған кітап; міндетті түрде пайдасын береді! Қазіргі уақытта ең танымал жазушылар адамның **СЫРТҚЫ** өмірін жазатындар емес, ішкі жан дүниесін жазатындар, себебі олар түсінген – проблема **СЫРТТА** емес екен. Сәтті және бақытты өмір қоршаған шындық пен сіздің санаңыздың арасындағы дұрыс қарым-қатынасқа байланысты. Адамның дүниеге келген кезінен бастап 3 түрлі байланысы болады: Өз-өзімен байланысы, Өзгелермен байланысы, Жаратушымен және оның жаратқан заңдылықтарымен байланысы. Адам өз-өзімен сөйлесетін жалғыз жаратылыс. Күні бойы біз үнемі өзімізбен сөйлесеміз, қоршаған орта – өмір туралы ақпарат жинаймыз. Адам дәл компьютерге ақпарат енгізетін бағдарламашы сияқты әрекет етеді, тек бір ерекшелігі: адам-

ның миы бір уақытта әрі программист әрі компьютер. Ақпарат ағыныныда адам пайдасыз ақпаратты тез әрі оңай жаттап алады, ал пайдалыға біраз бас қатыру керек болады. Жалғыз ерік-жігер өмірде кездесетін проблемаларды шешу үшін жеткіліксіз, сондықтан барлық проблеманың шешімі «жалған/зиянды ақпаратты қабылдауды тоқтатудан» басталады. Жетістікке жету үшін және жемісті, бақытты өмір сүру үшін, жалғыз шешім қабылдау жеткіліксіз, өйткені бұл адамның ақылы мен жүрегін қозғамайды. Біз өз жағдайымызды шын бағалап, қоршаған ортамызды шынайы тұрғыдан түсінгеннен кейін ғана біз өзімізді сәттілікке қарай өзгерте аламыз. Біз «күнәһар», «жаман адам» деп атайтын бақытсыздыққа ұшырағандар – өзінің ішіндегі жағдайға және айналасындағы өмірге иман тұрғысынан дұрыс қарамайды, сондықтан «тек менікі дұрыс, өмір дұрыс емес» деп шарасыздықпен сеніп, шынайы өмірмен байланысын жоғалтып, Құлдық Санада болады. Өмірде қиындықтар – күнәлар мен қателіктер салдарынан болады. Адам оларды надандық пен білместіктің зардабынан өз еркімен тілеп алады. Алайда ешкім күнә мен қателіктерге әдейі бармайды, бұл шарасыздық дерті мен ішкі күйзелістен. Мұны қабылдау қиын шығар, бірақ бұл ғылыми дәлел. Әрекетсіз де әрекет жасауға болады екен. Сіз бірінші қалаған өміріңізді миыңызда қалыптастырасыз, сосын ол өмір шындығына айналады. Ал көптеген адамдар керісінше жасайды, олар бірінші дайындықсыз әрекет етеді, сол себепті қалауы орындалмайды, артынан өкініп

жатады. Кімдікі дұрыс? Аффирмация мен Визуализацияға, Эмоция мен Медитацияға әрекетсіз сенетін болсаңыз, арман арман болып қала береді, мақсат орындалмайды, құрған жоспарыңыз жүзеге аспайды. Өмірдің екі негізгі қағидасы бар: уақытты барлығына тең үлестіре білу және құлшыныс жоғалтпай қажырлы еңбек ету. Талпынатын арман мақсатыңыз бекер, егер де ниет – Ізгі, Әділ, Адал болмаса. Сіз нені қаласаңыз, соның нәтижесін көресіз. Сондықтан болымсыз бір нәрсені қалап, артынан өкінгеннен гөрі, екеуін де жасамай-ақ қойған дұрыс, тым көп энергия мен уақыт жоғалтасыз. Жүректің қалауы – ешкімнің соңына дейін түсінбейтін жұмбақ жолдармен қозғалып, шынайы өмірде көрініс табуы. Сондықтан біз сақтық танытып, неге ұмтылып жатқанымызды түсінуіміз керек. Қалауымызға абай болайық, өйткені бізге оларды толықтай жүзеге асыра алатын таңдау еркі берілген! Дұға-тілек, терең ішкі қалау – бұл көпшілігіміз ойлағаннан да әлдеқайда мықты күш. Біз бір нәрсені қатты қалаймыз және тілейміз, біздің дұға-тілектеріміз бен қалауымыздың қарқындылығы оның орындалуын тездетеді. Сондықтан барлық бәле де бақ та ниет пен қалаудан басталады. Осы уақытқа дейін мен және көпшілік адам жасап келген қателіктер – дұрыс қабылдамау (өзін, өзгелерді, қоршаған ортаны, Құдайды) дұрыс ойланбау (не мүлдем ойланбау), дұрыс әрекет етпеу (дұрыс таңдау жасап, шешім қабылдамау), өзін-өзі дұрыс басқара алмау (нәпсісіне ие бола алмау). Біз танымал адамдардың ой-пікірі мен сенімінің көлеңкесі болып

кеттік. Біз Алланың ғана нұры болуымыз керек. Сіздің ойларыңыз адамзат үшін болмаса да, өзіңіз үшін маңызды болуы тиіс, таңдау сізде – көптің бірі болу, не тұлға болу, бірақ ең дұрысы бәріне және барыңызға риза болу! Біз бала кезден жан құштарлығымен 5 сезім мүшесі арқылы бәрін білгіміз келді және осыдан қоршаған ортадағы ақпараттың құлы болдық. Бала кезде сенім мен түсініктің, шын немесе жалған екендігі бізге маңызды болған емес, біз балалықпен қабылдадық, өйткені орта талабы сондай болды. Сенім мен түсінікті қалыптастыратын айналадағы қоршаған орта, ғылыми тілмен айтқанда Эпигенетика. Адамның тағдыры текті тұқымына ғана емес, тұқымынан да жоғары уақыт пен заманға байланысты. Бірақ бұл уақыт пен заман қандай болса, біз де сондай болуымыз керек деген сөз емес. Сырттан ешнәрсе күтпеніз, тек жақсы байланыс сақтаңыз! Ақиқатты түсінген сәттен бастап, адам осы өмірдің тұтқынынан босатылады, құлдығынан құтқарылады және өз өмірін Алла еркіне қайтарып, бақытты болуға лайықты өмір сүре бастайды. Ал енді ақиқат дегеніміз не? Жаратушы және оның жаратқан Өмір Заңдары, басқаша айтқанда ғылыми дәлелденген Өмір Заңдары. Рақаттың тазасы – Алланың заңдарында, ал күші олардың – махаббатпен бекітілген. Өмір қағидаларын және заңдылықтарын үйреніп, игеріп, меңгергеннен кейін сіздің өміріңіз бақытқа, махаббатқа, еркіндікке, сенімділікке және ақшаға толы болады. Негізінде адамның осы өмірде болғанының өзі бақыт. Бірақ біз болғанның (болмыс) шын бағасы

мен құнын білмейміз. Бақыт, тыныштық және керемет денсаулық. Мұның бәрі сіздің өткеніңіз, бүгініңіз және болашағыңыз үшін жауапкершілік алудан қашпаудан басталады. Сіздің бес сезім мүшеніз бағдарламалаудың бастапқы құралы, егер сізде дұрыс көзқарас болмаса, сіз Ақиқатпен байланыс жоғалтып аласыз, салдарынан өмірді өзіңіз қалағандай ғана көре бастайсыз. Бұндай жағдайда Жаратушымен байланыс әлсірейді және басқаға тәуелді (құл) болу қаупі бар. Біздің өміріміздің кітап сияқты мағынасы бар. Кітаптың мағынасы – оның ішін қаншалықты түсінуімізге байланысты. Кітаптың сырты емес іші маңызды, себебі кітаптың іші толған мағыналы сөздер. Адам да дәл кітап сияқты, сыртынан бұрын іші маңызды, адам өмірінің мәні – мағыналы өмірде. Өмірге не үшін келдік? Әр адам бұл өмірге босқа келмейді, жоғарыдан миссия жүктеледі, бірақ өкінішке орай көп адам сол миссиясын орындай алмай, жүзеге асыра алмай, өліп кетіп жатады. Тағдыр сіздің миыңызда жазылған. Бұл сіздің өмір атты кітабыңыз, ол әрқашан өзіңіздің қолыңызда. Позитивті ойлау – баянсыз, құбылмалы, тұрақсыз, уақытша, ал Адекватты ойлау – байыпты, шынайы, дәлелді, нақты. Тек позитивті ойлау – бұл әдемі шабыттандыратын ертегі, ал Адекватты ойлау – бұл нақты нәтижелерге қол жеткізу және өз тағдырыңды басқа біреу емес, өзің жазу. Қоршаған орта, жақын адамдар – бізді бақытты ете алмайды, себебі шын бақыт – бұл іштен сыртқа бағытталған мәңгілік тәжірибе. Ал көп адамның санасындағы қате сенім –

жалған бақыт, сырттан ішке жиналуы керек уақытша тәжірибе. Бақытсыздық түбінде ұмытылады, біз жеңіп шығамыз, себебі адам мәңгілік бақытты болу үшін жаратылған. Жаратылып қойған энергияны жою мүмкін емес екен, соңғы физиканың дәлелі бойынша. Бұл не деген сөз? Бұл – адам нәпсісі мәңгілік өмір сүру үшін жаратылған деген сөз. Өлімді сезініп, бір айналып келетініміз рас, шынында бұл адам үшін үлкен бір қоштасу мен қайта қосылу. Жалпы бір-ақ қана бақытсыздық бар – ол сыналу (адамның сапасын тексеру үшін), бірақ бұның өзі бақытқа апаратын жол, себебі біз, бұл Жаратушының методикасы арқылы шындаламыз. Қараңғыда жалғыз қалмассың, жарықты іштей жаға алсаң, бақытсыз болып қалмассың, бақытты іштей баға алсаң. Бақыттының бәрі қулықсыз емес, бақытсыздың бәрі арайсыз емес.