

«Жеткіншектердің қарым-қатынасына мазасыздану деңгейінің ықпалы»

Кіріспе

Жеткіншектік кезең – тұлғаның қалыптасуы мен әлеуметтік бейімделуінің аса маңызды кезеңдерінің бірі. Бұл уақытта жасөспірімдердің қарым-қатынас жасау дағдылары белсенді түрде дамиды, өзін-өзі тану үрдісі жүреді, және олар өз орнын қоғамда анықтауға тырысады. Алайда, осы кезеңде түрлі психологиялық факторлар, соның ішінде мазасыздану деңгейі, қарым-қатынастың сипатына айтарлықтай әсер етуі мүмкін.

Мазасыздану – адамның түрлі жағдайларға жауап ретінде сезінетін эмоционалдық күйі. Ол қорқыныш, сенімсіздік және алаңдаушылықпен сипатталады. Егер бұл жағдай тұрақты немесе жоғары деңгейде болса, онда жеткіншектің өзін-өзі бағалауы, қоршаған ортамен байланысы және психикалық саулығы бұзылуы мүмкін. Осы мақалада жеткіншектердің қарым-қатынасына мазасыздану деңгейінің ықпалы талданып, оның жағымды және жағымсыз жақтары қарастырылады.

1. Жеткіншектік кезеңдегі қарым-қатынастың ерекшеліктері

Жеткіншектік шақ – бала мен ересек адамның арасындағы өтпелі кезең. Бұл уақытта жасөспірімдер өздерінің әлеуметтік ортасымен қарым-қатынасты белсенді түрде қалыптастырады. Достарымен, ата-аналарымен, мұғалімдермен және басқа адамдармен қарым-қатынасы олардың әлеуметтік дағдыларын, мінез-құлқын және өмірлік ұстанымдарын қалыптастырады.

1.1. Жеткіншектердің қарым-қатынас жасау қажеттілігі

Жеткіншектер үшін қарым-қатынас өте маңызды. Бұл олардың жеке тұлға ретінде дамуына ықпал етеді. Достарымен қарым-қатынас жасау арқылы олар эмоцияларын білдіруді, жанашырлық танытуды және басқа адамдардың көзқарастарын түсінуді үйренеді.

1.2. Қарым-қатынастың негізгі түрлері

Жеткіншектердің қарым-қатынасы келесі негізгі түрлерге бөлінеді:

- Достық қарым-қатынас – сенімділік пен эмоционалдық қолдау негізінде құрылады.
- Ата-анамен қарым-қатынас – белгілі бір шектеулер мен ережелерге бағынуға негізделген.
- Мұғалімдермен қарым-қатынас – оқу процесін ұйымдастыру мен тәрбиелеу мақсатында жүзеге асады.
- Қарсы жыныспен қарым-қатынас – романтикалық сезімдердің пайда болуымен ерекшеленеді.

2. Мазасыздану деңгейі және оның табиғаты

2.1. Мазасызданудың психологиялық анықтамасы

Мазасыздану – адамның белгісіз немесе нақты қауіп-қатерге байланысты уайымдау сезімі. Ол қоршаған ортаға, жеке өміріне, әлеуметтік жағдайларға қатысты болуы мүмкін.

2.2. Жеткіншектердегі мазасызданудың негізгі себептері

Жеткіншектерде мазасызданудың бірнеше негізгі себептері бар:

- Өзін-өзі бағалаудың төмендігі – жеткіншектер өздерін басқалармен салыстырып, кемшіліктерін тым асыра бағалауы мүмкін.
- Құрдастарымен қарым-қатынас жасау қиындығы – әлеуметтік ортада қабылданбау немесе мазаққа ұшырау қорқынышы.

- Ата-аналық қысым – жоғары талаптар мен шектеулер жасөспірімдерге психологиялық ауыртпалық түсіруі мүмкін.
- Академиялық жетістіктерге байланысты уайым – оқуда сәтсіздікке ұшырау немесе мұғалімдер мен ата-аналардың үмітін ақтамау қорқынышы.

2.3. Мазасызданудың түрлері

- Жалпы мазасыздану – кез келген өмірлік жағдайларға қатысты тұрақты уайымдау.
- Әлеуметтік мазасыздану – адамдармен қарым-қатынас жасауда қиындықтарға тап болу.
- Экзистенциалды мазасыздану – өмірдің мәнін іздеу барысында пайда болатын уайым.

3. Мазасызданудың жеткіншектердің қарым-қатынасына әсері

3.1. Жеткіншектердің өз-өзіне сенімсіздігі

Жоғары деңгейдегі мазасыздану жеткіншектердің өз-өзіне деген сенімділігін төмендетеді. Олар өз ойларын ашық айтуға қиналып, басқалардың пікірінен қорқуы мүмкін.

3.2. Әлеуметтік оқшаулану

Мазасыздану деңгейі жоғары жеткіншектер достарымен қарым-қатынастан қашқақтап, әлеуметтік оқшаулануға ұшырауы мүмкін. Бұл олардың эмоционалдық жағдайына теріс әсер етеді.

3.3. Агрессия немесе тұйықтық

Кейбір жеткіншектер мазасыздануға агрессия арқылы жауап берсе, басқалары керісінше, өз эмоцияларын іште сақтап, тұйықталып қалады.

3.4. Қарым-қатынас дағдыларының төмендеуі

Жеткіншек қаншалықты мазасызданса, ол қарым-қатынасты бастауға және қолдауға соғұрлым қиындық көреді. Бұл болашақта кәсіби және жеке өмірінде де кедергілерге әкелуі мүмкін.

4. Мазасызданудың қарым-қатынасқа оң әсері

Кейбір жағдайларда мазасыздану жеткіншектердің қарым-қатынасына оң ықпал етуі мүмкін. Орташа деңгейдегі мазасыздану:

- Жауапкершілікті арттыруы мүмкін.
- Қарым-қатынаста сақтық танытып, жанжалдан аулақ болуға көмектеседі.
- Өзінің мінез-құлқын талдауға және өзін-өзі жетілдіруге мүмкіндік береді.

5. Мазасыздану деңгейін төмендету жолдары

5.1. Ата-аналар мен мұғалімдердің қолдауы

- Жеткіншектерге сенімді орта қалыптастыру.
- Олардың жетістіктерін мойындап, қолдау көрсету.

5.2. Психологиялық көмек

- Топтық тренингтер мен психологиялық қолдау көрсету.
- Медитация және релаксация әдістерін үйрету.

5.3. Өзін-өзі реттеу дағдыларын дамыту

- Өзіне деген сенімділікті арттыру.
- Эмоцияларын басқаруды үйрену.

Қорытынды

Жеткіншектердің қарым-қатынасына мазасыздану деңгейінің ықпалы өте зор. Ол олардың әлеуметтік бейімделуіне, өзін-өзі бағалауына және эмоциялық жағдайына әсер етеді. Дұрыс қолдау көрсетілген жағдайда мазасыздануды төмендетуге және жеткіншектердің қарым-қатынас жасау дағдыларын жақсартуға болады. Осы тақырыпты зерттеу жасөспірімдердің психологиялық саулығын нығайтуға және олардың әлеуметтік қарым-қатынасын жақсартуға көмектеседі.