**4-МОДУЛЬ. ТҰЛҒАЛЫҚ ДАМУДАҒЫ СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТТІҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ЕРЕШЕЛІКТЕРІ**

**4- ДӘРІС. СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ ЖӘНЕ ӨЗІН РЕТТЕУ ПСИХОЛОГИЯСЫНЫҢ НЕГІЗГІ МӘСЕЛЕЛЕРІ**

**Сәлеметсіздер ме құрметті оқырмандар**!

**Біздің дәрістің тақырыбы**: Стресс-менеджмент және өзін реттеу психологиясының негізгі мәселелері

**Дәрістің жоспары:**

1.Эмоция психологиясындағы стрессттің негізгі мәселелерін талдау;

2.Стрессті психологиялық анықтау жолдары;

3.Стресс-менеджмент және өзіндік реттелу психологиясының негізгі сұрақтары.

**Дәрістің мақсаты:** Эмоция психологиясы негізінде стрессті талдау арқылы стресстік күй, стресстің психологиялық себептері, стрессті басқару және стресс-менеджмент, өзіндік анықталу ұғымдарын игеріп және стресс-менеджмент технологиялары арқылы тұлғалық дамуды қалыптастыру.

**Дәріс бойынша оқыту нәтижелері:**

**1-ОН:** Стресс ұғымы, стресстік күй, стрессті басқару, стресс күйіндегі мінез-құлық ерекшеліктері, стресстің психологиялық себептері, стресс-менеджмент ұғымдарын зерттеу негізінде стрессті рационалды басқара алуды қалыптастыру;

**2-ОН:** Стресс психологиясының негізгі зерттеулерін талқылау арқылы стресстің психологиялық себептерін және оның жағымсыз (негативті) салдарын түсіндіру;

**3-ОН:** Стрессті жағдайдағы тұлғаның психологиялық табиғатын талдау негізінде өз эмоциясын, яғни стрессін басқара алуға және стресс-менеджментті мінез-құлықты өзіндік реттеу тәсілдерін игеруге психотехнологияларды қолдану;

**4-ОН:** Стресс және өзін реттеу психологиясының негізін талдау арқылы тұлғалық дамуды жетілдіру үшін стрессті алдын ала ескерту тәсілдері мен стресс-менеджмент әдістерін қолдану;

**5-ОН:** Стресс психологиясының теориялық-практикалық негізінде стрессті басқаруға бағытталған стресс-менеджменттің психологиялық тренингті бағдарламаларын құрастыру.

**І. Құрметті оқырмандар**, біз күнделікті өмірімізде көп еститін стресс, эмоция, стресс-менеджмент, адамның өз күйлерін өзі реттеуі сиякты сөздермен әркайсымыз міндетті түрде кездесіп отыратын кездеріміз аз емес. Мәселен, стресс күйі, стресске шыдамдылық, эмоциялық күйлер, стресс-менеджмент сияқты терминдер бәрімізге таныс. Алайда олардың психологиялық табиғаты неде, неге стресске түсеміз, онымен калай күресуге болады, жағымсыз, төменгі эмоциялык күйлерімізді калай реттейміз немесе өзімізге қалай көмектесе аламыз деген деген сұрактар біздерді мазалап жүреді.

Осыған байланысты бүгін өтетін дәрісіміз осы сұрақтардың шешімін психологиялық және практикалық аспектіде көптеген психологиялық ұсыныстармен таныстырып, әрбір оқырман үшін аса тиімді болатыны сөзсіз.

Өткен 3-дәрісте адамның эмоциялық әлемімен толык таныстық, енді сол дәрістің жалғасы ретінде біз енді стресс ұғымын түсінуге тырысайық.

Стресс жалпы ағылшын сөзі (stress-қысым туу, зорлану) – әртүрлі әсерлерге, төтенше (экстремалды) стрессорларға жауап ретінде зорланушылық күй кешуді айтамыз.

Стресс термині оны зерттейтін психология, биология, физиология, психофизиология сиякты ғылымдарға физикадан келді. Деформацияға ұшырататын материалды дененің күштерін іштей бөлу дегенді белгілеу үшін осы терминді колданды. ХХ ғасырдың 20-30 жылдары осы стресс сөзін енді тірі тіршілік иелеріне катысты айта бастады, мәселен ауру тудыра алатын зиянды экологиялық агент ретінде психикалық күш салу, зорлану деп түсіне бастады.

Енді осы стресске анықтамалар беру арқылы оның психологиялық мазмұнын ұғына бастаймыз.

Стресс ол адамның төніп тұрған бір қауіп-қатерге немесе оған бір ерекше қойылған талаптарға өте маңызды реакциясы. Стресс ол табиғи қорғаныс механизмі, соның арқасында біздегі қосымша энергиялар босатылады, әрекетке қосылады.

Стресстің негізгі екі нұсқасын айтуға болады, эустресс – стрессорлардың әрекетін қолайлы, орайлы, жағымды жеңе білу – ресурстар механизмдерін тұрақтандыру және ұлғайту; дистресс – стрессорлар әрекетін қолайсыз, жағымсыз жеңу – организмнің ресурстарының азаюы және денсаулықтың бұзылуы.

**Стрессті қалай білуге болады, оның 4 негізі бар:**

1.Мінез-құлықта білінеді: мысалы мен әдеттегіге қарағанда тез жүретін болдым; мен қатты сөйлей бастадым және дірілдеген дауыс пайда болды; менің қолдарым дірілдей бастады; мен тез ашуланатын болдым, мен паузалар жасамайтын болдым, мен тіпті сөйлеуден қалдым, біруақытта бірнеше істерді жасап тастауға тырысып жатырмын; мен басты нәрсе мен екінші сипаттағы нәрселерді ажырата алмаймын; жаман ұйықтаймын, қарым-қатынаска түскім келмейді;

2. Денеде білінеді: арқам ауырады; басым ауырады, қатты терлей бастадым, асқазан жұмысы бұзылды, қолым суық әрі ылғалды, жүрегім ауыра бастады, аяқтарым тез мұздайды;

3. Ойларымда: «бәрі дұрыс болмай жатыр», «мен өзімді бәлеге ұшыраттым», «мен өзімнің әлсіздігімді ешкімге көрсеткім келмейді», «басқалар маған дұрыс қарамайтын сияқты», «мен қате жіберуге тиіс емеспін», «мен кез-келген мәселені шешуді білуім керек»;

4. Сезімдерде: нәтижесіз ойлар, ішкі беймазалық, ашуды қадағалай алмау, зейіннің нашар шоғырлануы, ашуға булығу, жәрдемсіздік, қорқыныш, ызалану, іштей құлазу, ашу ызғарланулар.

Сонымен осы талдауларымызды қорыта келе енді біз, стрессті қалай жеңеміз, эмоциялық күйлерді қалай басқарамыз, өзімізге қалай көмектесеміз деген сұрақтарды шешу үшін біз стресс-менеджмент түсінігіне келеміз.

**ІІ.** Стресс-менеджмент ұғымы 1990 жылдардың басында пайда болды. Стресс-менеджмент ағылшын сөзі (stress-management – қысымды, зорлануды басқару). Стресс-менеджмент – өте қатты физикалық және психологиялық зорлануда өзіңнің мінез-құлқыңды және күйлеріңді сауатты түрде басқара білу.

**Стресс-менеджмент екі бағыттан тұрады:**

1.Қысқа мерзімді стресс-менеджмент, ол эмоцияларды басқара алумен байланысты әдістемелермен байланысты болады;

2.Ұзақ мерзімді стресс-менеджмент (немесе стратегиялық): эмоциялық біліктілікті дамытуға бағытталады, жағымды (позитивті) ықпалды қалыптастырады, теріс (иррационалды) сенімдерді өзгертеді.

Сізге стресс тудыратын мәселені шешуге жоспар жасау керек:

|  |  |
| --- | --- |
| Мәселені ашық айту | Мені не нәрсе мазалайды |
| Мақсатты айту | Маған не керек, нені қалап тұрмын |
| Альтернативаны қарастыру | Мен нені жасай аламын |
| Салдарын қарастыру | Не болуы мүмкін |
| Шешім қабылдау | Мен шешімді қалай қабылдаймын |
| Әрекет | Қазір әрекет жасауым керек |
| Бағалау | Ойдағыдай болады |

Стресс-мендежмент сұрағына қатысты стресске орнықтылық деген түсінік те бар, оған жету үшін стрессті басқара білуіміз керек. Яғни стресттің сізде бар екенін мойындау, стресс физикалық және психикалық денсаулыққа негативті әсер ететінін ұғыну.

Стресс-менеджментте стрессті жағдайды шешу әдістері болады, оларға жататындар:

-мінез-құлықтық;

-қарсыласу (конфронтация);

-қашу;

-алмастыру;

-алыстау;

-алдын алу;

-когнитивті әрекеттер: зейінді басқа жаққа бұру, ойша бейнелер жасау, қабылдау.

Өзіне сенімді адамдар стресспен күресуде табанды болса, ал өзіне сенімсіздер, күресуге құлқы жетпей жатады. Стрессті жеңуге байланысты мультимодальды стресс-менджмент негізінде біліктілікті қалыптастыруға көптеген психологиялық бағдарламаларды ұсынуға болады.

Стресс, эмоцияны басқару, стресске төзімділік сияқты терминдерге байланысты психология ғылымында ерекше маңызды түсінік бар ол өзін реттеу (саморегуляция) деп аталатын ұғым.

**ІІІ.** Адам өте күрделі жүйе, қойылған мақсаттарына орай өз әрекеттерін өздігінен реттей алады. Кейде адамдар көп мақсат қояды, олар бір-бірімен үйлеспейді, мақсатқа жетуде көп қиындықтарға тап болады, **осыған байланысты тиімді өзіндік реттелу және тиімді емес өзіндік реттелу жайлы айтуға болады.**

Психикалық өзіндік реттелу (психическая саморегуляция) осы өзіндік реттелудің жеке бір түрі. Өзіндік реттелу адамның өзіне тән психикалық күйлеріне, процесстеріне, қасиеттеріне, өз мінез-құлқына саналы түрде әсер етуі. Психикалық өзіндік реттелу деп мақсатқа жетудегі адамның сыртқы, ішкі, ерікті белсенділікке қатысты мақсаттарын жылжытудағы психикалық процесстердің көпдеңгейлі және динамикалық жүйесін айтамыз.

Психикалық өзіндік реттелу процесін түсіну үшін біздер адамның психикалық күйі деген түсінікпен танысуымыз қажет. Психикалық күй дегеніміз белгілі бір уақытқа есептелген психикалық іс-әрекеттің тұтастай бір сипаттамасы. Олар ауысып отырады, соның негізінде адам қоғаммен, адамдармен әртүрлі қатынастарында, оның өмірінде өмір бойы бірге ілесіп жүреді.

Кез-келген психикалық күйде (эмоция, сезім, ерік) жалпы 3 өлшем бар:

-мотивациялық-түрткі болатын қозғаушы себеп;

-эмоциялық-бағалаушы;

-белсендіруші энергетикалық деп аталатын 3 өлшемді айтамыз.

Адамның психикалық күйі немен сипатталады, біріншіден оның тұтастығы, екіншіден қозғалғыштығы (динамикалық), үшіншіден адамның психикалық процесстерімен, жеке (ндивидуалды) ерекшеліктерімен, полярлығымен, қасиеттерімен өзара байланысында көрінетін белгілі бір салыстырмалы жағдайдағы орнықтылықпен сипатталады.

Өзіндік реттелу когнитивті, рефлексивті, мотивациялық, эмоциялық, мағыналық, мінез-құлықтық процесстерді әртүрлі деңгейде адамның жұмыс жасатуы. Өзіндік реттелу процесі маңызды нәтижеге жетуге және оны таратуға байланысты мәселелі жағдайды ұғынылған реттеуді тауып, құндылықтарды жүзеге асырады.

Енді біз психикалық күйлерді реттейтін әдістерге тоқаталамыз. Психикалық күйлерді реттеу әдістерінің жіктемесі бойынша олар екіге бөлінеді: сыртқы және ішкі, әрине бұлайша бөлу ол шартты ғана, себебі, мысалы илану ол өзіндік илану болуы да мүмкін.

Психикалық күйлерді реттеудің сыртқы әдістері: фармакологиялық, сырткы иландыру, гипноз, әуен терапиясы (музыкатерапия), түстермен әсер ету, кітап терапиясы (библиотерапия), иммитациялық ойындар (рөлдік және іскерлік ойындар), физикалық құралдар (масаж, гидропроцедуралар, акупунктура).

Өзіндік реттелу адамның өзінің күйлерін реттеу үшін, мақсатқа жету үшін, сыртқы ортаның жағымсыз әсерлерінен дербес (автономды) болуы керек, өзін басқарудың мүмкіндігін үйрену қажет.

**Түпкі түйін.**

Дәрісте айтылған практикалық бағдарланған бағытта берілген танымдық ақпараттарды корыта келе, барлық оқырмандарға ортақ келесі психологиялық кеңестерді ұсынуға болады. Американдық атақты психолог, Американдық психологтар ассоциациясының Гордон Оллпорт атындағы сыйлықтың лауреаты Дэвид Майерстің (David G.Myers) «Бақытты артынан қуу» деген еңбегінде берілген:

1. «Ұзақ уақытты бақытты сен жалғыз жасай алмайтыныңды ұғыну қажет» – адамдар өзгерген жағдайға бейімделе (адаптациялана) алады, тіпті аяқ астынан пайда болған байлық немесе мүгедек (инвалид) болып қалу. Байлық жоқ болса бақытсызбыз, ал байлықтың болуы бақытты болуға кепілдік бермейді, бұл жағдай барлық сыртқы жағдайлардың жағымды болуына ұмтылулардың бәріне қатысты болады.

2.«Лезділікке, кірпік қаққанша өтіп кететін қас қаққан сәтке ләзаттаныңыз» – «Бақыт өте сирек болатын керемет ұлан ғасыр сәттіліктен ғана байланысты емес, бақыт күнде басымыздан өтіп жатқан өте керемет жағымды сәттермен байланысты» деген атақты Бенджамин Франклиннің сөзі жауап бере алады. Лезде өтіп кететін керемет сәттерді жіберіп алмаңыз.

3. «Өз өміріңізді жоспарлаңыз» – бақытты адамдар уақытын босқа өткізбейді, өздеріне үлкен мақсаттар кояды және күнделікті орындайтын міндеттерге бөліп оырады. Әрине әдетте күнделікті жасай алатындарымызды қатты бағалап жібереміз, ол орындалмаған соң ренжиміз, стресске түсеміз, сонымен қатар күнделікті қаншалықты істей алатынымызды да қатты бағалай алмай қаламыз, көбіне аса киындыкпен жылдар бойы жетеміз, себебі күнделікті өмірде жанымызды кинамай аздап ғана жұмыс жасаймыз.

4. «Өзіңізді олай болмасада соған сеніп бақытты екеніңізді көрсететін қылық танытыңыз» – біздер уақытша болсада өзімізге қажетті нәрсе маған тән деп сенуге бейімбіз. Адамдар амалсыздан күлсе де, олар өздерін жақсы сезініп қалады; ал егер өзімізді төменгі көңіл-күймен сезінсек, әлем бізге қараңғы болып кетеді. Әңгімелескенде міндетті түрде өзіңізде жоғарғы өзіндік бағалаудың кейпін жасаңыз және өмірге оптимистік көзқараста болып көрініңіз.

5. «Белгілі бір ептіліктерді талап ететін жұмысты және бос уақытты өткізуді (досуг) таңдаңыз» – бақытты адамдардың жұмысы мен бос уақыттарын өткізу әдетте, өздерінің шамасы келетіндей болады, алайда қызықты нәрселерді шешуге бағытталады. Өте қымбат бос уақытты өткізу (мысалы теңіз круизі) бақшадағы жұмысқа, қол ісімен айналысуға қарағанда аз қанағаттандыру әкеледі. Қысқасын айтсақ, бір орында отыра бермеңіз, ең болмаса картоп егіңіз.

6.«Көп қимылдаңыз» – көптеген зерттеулер көрсеткендей, аэробикамен айналысу денсаулықты жақсартып қана қоймай, әрі мазасыздану сезімдерінен, ауыр емес депрессиядан құтылуға көмектеседі. Дені саудың жаны сау.

7. «Ұйқыны қандырыңыз»- Бақытты адамдар әдетте өте белсенді әрекет жасайды, алайда дем алу мен ұйқыға көп уақыт қалдырады. Студенттер көбінесе ұйқылары қанбай жүреді, содан таяқ жейді, ол тез шаршауға, белсенділікті төмендетуге және құлазыған көңіл күйге әкеледі.

8. «Өте жақын қатынастарды артық көріңіз» – Сізді жақсы көретін, сіз туралы қамқор болатын адаммен жақсы қатынаста болу бақытты болудың нағыз кілті. Мұндай жақындық жанымыз үшін де тәніміз үшін де жағымды. Отбасында осындай қатынастарды ұстаңыз, жұбайыңызды бағалай біліңіз, басқа адамдарға қарағанда оған өте мейірімді қатынас жасаңыз, бір-біріңізге сеніңіз, қайғыны да қуанышты да бірге бөлісіңіз. Бұрынғы керемет сезімдерді жандандырғыңыз келсе, өзіңізді дәл солай жанданған сияқты сипатта ұстаңыз.

9.«Өз жаныңызды ұмытпаңыз» – көптеген зерттеулерге сүйенсек, нағыз сенімге берілген адамдар өздерін жиі бақытты сезінеді екен. Бір нәрсеге сенім (вера) адамдарға өмірдің мағынасын береді, өзінің өмірдегі орны мен рөліне сенімділік береді, өзінің жеке басына емес одан да мәнді қызықты нәрселереге сенім береді және тағдырдың көптеген қиыншылықтарын жеңуге көмектеседі.

**Сонымен біз дәрісімізді қорытындылай келе келесі ойларды түйіндейміз:**

**1-қортынды:** Стресс дегеніміз–негативті эмоцияларға, қатты зорлануға адамның организмінің жауап берген реакциясы, яғни адамның негізгі қажеттіліктерді қанағаттандыру барысында оған қауіп қатер төнгенде туындайтын жоғарғы психикалық, физикалық жүктеменің зорығуы.

Сізге ең маңыздысы, стрессті адамның субъективті күйлерімен шатыстырмаңыз, олар қатты шаршау – дем алыстың болмауынан туындайтын зорланған күйіміз, монотондылықты бастан кешіру; сіз жасап жатқан әрекеттің шамадан тыс енжар болуы, фрустрация және қатты қанығу-қанағаттандырылмаған күй.

**2-қортынды:** Стресс-менеджмент дегеніміз, өмірлік мақсатты, құндылықтарды, ішкі бағдарлануларды және мінез-құлықтық стереотиптерді ұғынумен байланысты болатын біздің ішкі әлемдегі жұмысымыз, уақытты басқарумен де байланысты болады.

**3-қорытынды:** Адамдағы өзіндік реттелуді басқаратын факторлар сырттан келетін реттелінетін жүйелерге әсер етпейді, ол соның өзінде туындайды. Қазіргі жаңа заманауи өмір, қарқынды жүктемелер, тығыз ақпараттық ағындар, әлеуметтік байланыстардың кеңеюі адамнан өз күйлерін өзі реттей алуды қажет етеді.

Бүгінгі кездесуді Сервантестің керемет сөзімен аяқтағым келеді: **«Жағымды керемет жымиюмен көрінген әдептілік, сыпайылық, көрегендік өте қымбат бағаланбайды және ол арзан тұрмайды».**