

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

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

**Профессор Бердібаева С.Қ.**

Стресс деген сөз күнделікті өмірімізде үйреншікті болып кеткенімен ғылыми әлемде оған қатысты мәселелер өте көп. Бұл күндері стресс қоғамдық өмірдің бір ажырамас бөлігіне айналды, қандай оқиға өтсе де осы стресспен байланыстырады. Ғылыми әлемде стресс туралы 600-ге жуық анықтамалар мен көптеген теориялар бар.

Қазір көп айтылып жүрген психологиядағы жаңа бағыт когнитивті процестер, психоиммунология сияқты зерттеулерде стрестік жағдайға ойлау іс-әрекеті қарсыласа алады деген түсінік қалыптасқан.

Міне өмірімізде көп қолданыс табатын стресс ұғымының қысқаша тарихы осылай басталады. Осы айтылғандарды қорыта келе стресс дегеніміз адамға қауіп тудыратын және мінез-құлықтық және физиологиялық реакциялар шақыратын эмоциялық бір күйді бастан кешіру.

Стрестің симптомдары:

- физиологиялық;
- эмоциялық;
- мінез-құлықтық;
- интеллектуалдық симптомдар.

Сізде неғұрлым симптомдар көбейсе онда сіз стресті қадағалай алмайтын нүктеге, нәтижеге соғұрлым жақындайсыз.

Әрбір адам өзінің табиғатына, өзінің ішкі тұрақтылығына жету үшін өзін тепе-теңдікте ұстауға ұмтылады. Егерде ішкі тепе-теңдікке қауіп төніп тұрса, онда мазасыздану, беймазалық, толқу сияқты күйлерді бастан кешіріп, стресске шалдығамыз, мысалы белгілі бір жағдай біздің қадағлауымызға көнбейді, өзінді қадағалай алмайсың, ары қарай дами алмайтыныңды сезіну, ешкімнен көмек жоқ тек өзіңе ғана сенетін жағдайды сезіну. Егер осындай күйлер мен сезінулер өзгермей жалғаса берсе, ұзақ уақыт олар әлсіремесе, онда ұзақ уақытқа созылған стресс туралы айтамыз.

Американдық психофизиолог Уолтер Кеннон (Cannon, 1928) стресс терминін бұзылуға әкелетін сыртқы факторлармен «күресу керек немесе қашып құтылу керек» деген реакцияларға қатысты қолданды және оны өзі гомеостаз деп атады.

Осы стресс ұғымын тіпті ғылымға қатысы жоқ барлық адамзатқа таныс болып кеткені бәрімізге аян, стресс термині австрия-венгрияның тумасы, канадалық эндокринолог Ганс Сельенің (Hans Selye, 1953) есімімен өте тығыз байланысты. Ол организмнің стрессорларға ерекше реакциясына

арналған көптеген зерттеулер жүргізген, яғни ол биологиялық стресстің болатыны туралы идеяны айтты.

Басында Селье стресс терминін емес оның орнына бейімделгіш синдром деген терминді көп қолданды, себебі өзіне дейін белгілі болған жоғарыда айтылған Кэннон қолданған стресс терминінен көп уақыт қашақтап жүреді. Г. Селье стресс тудыратын реакцияны үш фазаға бөледі:

- 1.Мазасыздану реакциясы;
- 2.Қарсыласу фазасы (резистенттілік);
- 3.Әлсіреу фазасы.

Осыларды қорыта отырып қысқаша келесі жағдайды айтуға болады, стресс тітіркендіргіштер ретінде түсініледі (Т.Холмс, Р. Рэя-стресс шкаласы-ситуативті стресс дегенді зерттеді).

Еңбек психологиясы мен ұйымдастыру психологиясындағы стресс теориялары-берілетін талаптарға қатысты-сыртқы стрессорлар (стрессорлар дегеніміз стресс шақыратын себептерді айтамыз) стрессті тудырушы деп каралады; стресс реакция ретінде, яғни ерекше физиологиялық, психологиялық және мінез-құлықтық реакциялар арқылы стресті түсіндіреді (Г. Селье теориясы).

Кэннон «ұру немесе қашу» реакциясы деп атаған стресстік жағдайлардан қашу немесе күресу бағытындағы мінез-құлықтағы реакция туралы айтады; биохимиялық теориялар, қазіргі жаңа заманауи нейроэндокринологиялық теория; стрестің трансактілік (трансакция-өзара әрекет дегенді білдіреді) теориялары стресті адам мен қоршаған ортаның өзара әсерінен туындайды деп қарастырады, когнитивті теория стресті қабылдаудың үш түрін көрсетеді:

-бірінші бағалау – қауіп қатерді алғашқы бағалау;  
-екінші бағалау – тәуекелділікті бағалау және альтернативті таңдау (копинг);

-үшінші бағалау – болған жағдайды қайта бағалау, тұлғаны когнитивті және эмоциялық бағалау арқылы қарастырады, адам өзін өте жағымды сезінген кездегі сезімдерге негізделген адам мен қоршаған ортаның өзара қатынасын когнитивті бағалау арқылы стресс түсініледі (Р. Шварцер, 2000);

Р. Лазарус және С. Фольманның (1987) стресстің трансактілік моделі-мұнда болған оқиға теңесуді бұзады, бейімделуге қажеттілікті басынан кешкенде адамда үш түрлі жағдай болады:

- жоғалту, зияндылық бұл қайғыны береді;
- қауіп қатер – ол қорқыныш береді,
- шақыру – жағымды белсендіруді береді.

С. Хобфолдың ресурстарды сақтау теориясы, ресурстарды жоғалту стресстің негізгі себебі, соның ішінде адамның өзін бағалауы ең негізгі ресурстарының бірі(1996);

К. Решке және Г. Шредердің әрекет теориясы (2010) – стресс адамның өзімен және стресс туғызған жағдайдың сипаттамасымен байланысты, адам жағдайды қалай қадағалай алады сонымен стресс тікелей байланысты болады, адамда өзін теңгерімде ұстай алу сезімі үстем болады.

Қазір өте көп оқылатын Б. МакЭвеннің психобиологиялық стресс моделі (McEwen. 2003) өте маңызды, бұл стресс-реакциялар керемет парадоксты береді, белгілі бір жағдайларда стресс адамды қорғайды, денсаулығымыз үшін маңызды, алайда басқа жағдайларға қатысты бізді ауыртып, ол бізге зиянды болуы мүмкін.

Сіз өзіңіздің стресс деңгейіңізді білгіңіз келсе келесі экспресс тесті орындайық (1-Кесте): 7 түрлі стресс сферасы беріледі, өзіңізді берілген 4 балл бойынша бағалаңыз: бағалау критерийлері:

- 1 балл – маған мүлдем тән емес;
- 2 балл – менде сирек болады;
- 3 балл – менде жиі кездеседі;
- 4 балл – маған өте дәл келеді.

### 1-Кесте. Стресс деңгейін анықтау

Пікірлер	1	2	3	4
1. Мен өзімді бір бұрышқа, тығырыққа тығылғандай сезінемін (ұсталып қалған, уландырылған)				
2. Кейде мен өзімнен сұраймын: не үшін керек осы тырысу, машақаттар				
3. Өзіме наразымын, ашу ыза және ашулану, тітіркену-менің өмірімнің күндегі көрінісі				
4. Тұруға әлі ерте болса да мен түнде жиі оянамын				
5. Демалыс күні немесе демалған сағаттар өтсе де мен өзімді шаршаған күйде және көңіл күйім жоқ болып сезінемін				
6. Менің өмірімде бір тақырыптар бар, қалай мен ол туралы ойлаймын мен бірден толқи бастаймын				
7. Егер мен өз мәселемді біреумен бөлісейін десем, әдетте мені ыждағатпен тыңдайды деген бір адамды да таба алмайды екенмін				

Стресс сфералары	1	2	3	4
1. Өзіңізді қадағалаудың жоғалуы				
2. Мағынаны жоғалту				
3. Ашу ыза; наразылық (фрустрация)				
4. Ұйқының бұзылуы				

5. Дұрыс демалыстың болмауы				
6.Өте негативті эмоция шақырған тақырып				
7.Эмоциялық қолдаудың болмауы				

Енді осы бағаланған пікірлерді жоғарыдағы арнайы кестемен есептеңіз  
Нәтижелері:

Егер сіз 18 баллдан жоғары алсаңыз, онда сіз үшін стресс шыныменен де мәселелі. Сондықтан бірден соған қарсы тұруды бастау керек, сіз неғұрлым стресстік жағдайда ұзақ болсаңыз, соғұрлым оны жеңу сіз үшін өте қиын болады. Сырттан келетін қысымды азайтыңыз!

Егер 10 баллдан аз болса, онда сіз стресстік жағдайда емессіз, стресс туғызатын керек емес қалаусыз реакцияларға назар аударыңыз, осы жағдайлар сізді стресті жеңетін стратегияларды табысты іздестіруге мүмкіндік береді;

Егер жеке стресс сфералары бойынша 4 балл алсаңыз немесе 3 балл болса онда осы сферадағы жеке мақсатыңызды таратуға жұмыс жасаңыз.

Енді сізге қалай психологиялық көмек бере аламыз:

- 1.Стресс сигналдарын бақылаңыз, назардан қалып қоймасын;
- 2.Сіз өзіңізді тыңдай біліңіз;
- 3.Мінез-құлқыңызды өзгертуді бастаңыз.

Сіздерге психикалық жүктемелер каншалықты негативті салдар беретінін көрсетейік (2-Кесте):

## 2-Кесте. Психикалық жүктемелердің негативті салдары

Психикалық жүктемелердің формалары	Жеңу тәсілдері және демалыс формалары
Қатты шаршау:«мен өзімді өте шаршаған, жалыққан адам ретінде сезінемін»	Энергияны толтыру: енжар демалыс жасау, демалыстағы үзілістер, қызықты телебағдарламалар көру, кітап оқу, ұйқы, серуендеу, саунаға бару.
Монотония:«маған қызық емес, ішім пысады»	Өте қызықты, қатты әсер беретін бір әрекеттер жасау:өте қызықты кітап оқу, стратегиялық ойындармен ойнау, интернет қарау, жұмбақтар шешу, спортпен айналысу, бақшада жұмыс жасау, «элитаға, жарқын дүниеге» шығу
Фрустрация: «мені ренжітті, мені әдейі төмендетті, өз әрекеттерімді	Уақытты жағымды өткізу, өзіңді құрметке бөлеу: түскі ас ішуге бару,

жүзеге асыруға шектеулік көрудемін»	заттар сатып алу, «өзіңе бір нәрсе алуға мұршат беру», жақын адамдармен қарым-қатынасқа түсу, сауна, маникюр
Зерігу: «ешнәрсе жасағым келмейді, бәрі бірдей болып кетті, іш пыстырады»	Іс-әрекетті алмастыру: жұмыста, оқуда үзіліс жасау, адамдармен қарым-қатынасты азайту, демалуға кету, жалғыз өзің саяхаттау, аса қызықты іс тауып алу
Стресс: «мен өзімді зорланып кеткен күйде сезінемін, езілгенмін, қысым көрдім, демалмай жұмыс жасап жатырмын»	Мәселені шешуге жұмыс жасау: сыртқы әсерлерді азайту, жақсы адамдармен әңгімелесу, релаксация жаттығуларын жасау, физикалық, әлеуметтік, психологиялық ресурстарды пайдалану, әрекет ету жоспарын құру.

Сізге бір психологиялық тапсырма берейін, дәптерге өз стрессіңізді жазыңыз, содан кейін сол стресті жеңуге не көмектеседі соны жазыңыз.

Енді эмоциялық күйіңізді қалай бақылап отыруға болады соған тоқталамыз. Қазір стресс бәрімізде бар, өте көп, эмоцияларымыз жиналып шаршап қаламыз, өзімізді сезіну әлсірейді, сондықтан өзіңізге психологиялық көмектесу қажет болады.

Негативті сезімдерді жеңу үшін сізге агрессия, қорқыныш, ашу ыза келтірген бір оқиғаны жазыңыз соған байланысты жауап беріңіз.

1. Мәселелі жағдай, орны, уақыты;
2. Менің ойларым мен сезінулерім;
3. Менің сезімдерім мен денедегі түйсінулер;
4. Мінез-құлықта туындаған эмоцияларымды мен қалай басқара алдым немесе мінез-құлықта эмоцияны қалай білдірдім;
5. Сол жағдайды жеңу үшін беретін менің нұсқауларым, сол нұсқаулардың позитивті және негативті салдарлары;
6. Альтернативті мінез-құлық.

Ең басты психологиялық қағида: кемелденген бірдейлік – ішкі тұрақтылықтың кепілі!

Осыған байланысты келесі өте қызықты ғылыми зерттеуді айта кетсек артық болмайды. С. Шейзер және И.К. Бергмәселені шешуге бағытталған қысқамерзімді психотерапияны, технологияны ұсынды. Олар психотерапевтке келген клиентке өз мәселесін өзі шешуге ұсыныс береді, соған клиентті бағдарлайды.

Стресс түрлерінің ішіндегі ең маңызды түрі биологиялық стресске тоқталайық. Биологиялық, физикалық немесе химиялық әсерден организмде

пайда болған реакциялар, сол стрессорлар өмірге, денсаулыққа, физикалық аман-есендікке бағытталады.

Стресті азайтуға арналған бағдарламаның мақсаты: жеке дара стресске қатысты туындайтын төзімділікті талдау; стресті жеңу бойынша ситуативті және орнықты біліктіліктерді қалыптастыру; негативті эмоцияларды реттеудегі эмоциялық біліктілікті жақсарту және позитивті эмоциялық ресурстарды белсендіру; ресурстарды өзектендіру және жүйелік талдау; өзіндік бағалау мен бірдейліктің рефлексиясы және оларды жақсарту; стресті жеңудегі жеке бастық мақсаттарды талдау, жаңа мақсаттарды анықтау, сол мақсатқа жетуді қадағалау.

Қазіргі жаңа ерекше бағыт Германияда пайда болды, стресті оптимизммен басқар деген бағытта ғылыми зерттеулер көптеп жүргізілуде (К. Решке, А. Гарбер, Лейпциг, 2015), бұл бағдарламада келесі жағдайлар нақтыланады:

- стресті талдау;
- эмоциялық өзіндік реттелу;
- жалпы жағымдылық күйі;
- бәсеңсу техникасы;
- мінез-құлықтың ескі формаларына оралудың профилактикасы;
- ойдағы стрестің көздері;
- элеуметтік ортаның ресурстары;
- болашақ туралы түсінік;
- бірдейлік.

Біздің басымыздан өтетін зорлану күйлері жұмыс қабілетімізді төмендетеді, олар біздің интеллектік, физикалық, эмоциялық күйлерімізге әсер етеді. Стресс-менеджменттің негізгі үш әдістерін көрсетуге болады:

- стресс тудыратын факторлардан кету- әрине өте қарапайым тәсіл, алайда каншалықты одан кеткің келседе мүмкін емес жағдайлар болады және стрессорларды толық алып тастау мүмкін емес;

-стресс факторларды өзгерту- мәселеге әсер ете алатындай күйде болу, ресурстарды өзгертуге дайын болу;

-стресс факторларға деген қатынасты өзгерту: әрине оған өте көп психологиялық нығайту қажет болады.

Стресс қоршаған ортамен өзара әрекеттесуден және адамның жеке дара мінез қырларына байланысты туындайды. Адамның өзіне тән жеке ерекшеліктері болады: адамның өзі сол стрестің көзі; басынан бастап стресске «икемді» көңіл бөлуге қабілеттілік керек. Осы «икемді бірдейлік» жеке бастық бірдейлікпен байланысты болады.

Жеке бастық бірдейлік адамның жеке даралығымен, белсенділігімен, өмірлік тәжірибелерімен, қызығуларымен, қалыптасқан біліктіліктерімен байланысты болады. Сондықтан сіз өте зейінді, жаңа тәжірибеге ашық, өзгеріске дайын болуыңыз ең басты нәрсе.

Сонымен қатар элеуметтік қорғалғандық – эмоциялық қолдау алу – өмірдегі басты тірегің болып саналады. Адамдармен қатынастар өте маңызды маңызды: достар, көршілер, әріптестер, отбасы.

Осы айтылған талдауларға байланысты ұсынылатын тренинг-семинардың бағдарламасы сізге көп ой салады: стресті басқару барысында адамдар өздерінің ішкі бағдарлануларының ауырлығын немесе олардың стрессті басқарудағы тиімсіз екенін ұғына алады.

Соған арнайы психологиялық жаттығулар ұсынылады: мысалы: «эмоциялық күй мен көңіл-күйді рефлексиялау: «қазір және осында», «соңғы аптадағы менің стрессім» сияқты тақырыптарды жазып шығыңыз. Егер сіздің стрестік күйіңіз асқынып тұрса, оның шешімі: сіз дәл уақытында ойыңыздағы және ішкі бағдардағы стресті ұлғайтатын келесі жағдайларды жасау керек:

- тани білу,
- тоқтату,
- меңгеру,
- кету.

Өмірде көптеген сұрақтарды шешуде стресстер әртүрлі сипат алады: мысалы ресурстар мүлдем бітіп қалса, мәселен адам ақшасын немесе өз мәртебесін жоғалтса маңызданған стресті бастан кешіреді, керісінше ақша жоғалтам-ау, мәртебемнен айыраламын-ау деп ойласа күтілетін стреске тап болады.

Сондықтан адамдар қауіпсіздік және өзін жұбату сезімдерімен, өзінің және ұжымының тиімділігі оған қаншалықты қатысты болады деген сезімдерімен, әлеуметтік байланыстарды білдіретін сезімдерімен, үмітті жоғалтпау сезімдерімен жұмыс жасауы керек.

Стресті басқару деген не деген сұраққа келетін болсақ онда стресс-менеджменттің техникаларын айтуға болады:

- инструменттік стресс-менеджмент (жұмысты басқамен бөлісу, «жоқ» деп айтып үйрену);

- когнитивті стресс-менеджмент (кеудені көтеруден құтылу, жұмыстан іштей арақашықтық сақтау);

- симптомды-регенеративті стресс-менеджмент (релаксация техникалары, спорт, әңгімелесу).

Әлеуметтік қатынастар стрессті азайтады, олар қолдау береді және тірек болады, осыны сіз міндетті түрде есте сақтаңыз. Мысалы әртүрлі әлеуметтік қолдаулар бар:

- бірге әсерлене алу мен ынтамақтастық мағынасындағы эмоциялық қолдау;

- өзіндік бағалау мен өзін сыйлауды қалыптастыратын эмоциялық қолдау (мысалы «мен сені жақсы адам деп түсінемін»);

- когнитивті қолдаулар: сол мәселені шешуге қатысты кеңес беру, идеялар беру.

Стрестік жағдайды талдауға арналған, берілгендерге жауап жазып көріңіз және ойланыңыз:

1. Мәселелі жағдай, орны, уақыты;
2. Сол жағдайға қатысқандар;
3. Басқа қатысушылардың мінез-құлқы;

4. Менің сезімдерім;
5. Менің дене реакцияларым;
5. Мен үшін сол жағдайдың салдары;
6. Сол жағдайдағы менің әрекетім.

Сізге берілетін практикалық көмек:

- ең бастысы ұмытпаңыз: әлеуметтік қолдау стрессті және психологиялық зорлануды азайтады;

- әлеуметтік қолдау денсаулыққа және эмоциялық теңгерімге жағымды әсер етеді.

«Егер жақсы дос тапқың келсе, алдыменен өзің жақсы дос бола біл» деген мақалды айтуға болады. Қорғаныс бар екенін сезіну әлеуметтік иммунитетті нығайтады. Сізге адамдар арасындағы қатынасты дұрыс, орынды бағалай білу керек, басқа адамдарға қызығушылық көрсете біліңіз, көмек сұрай білу, достар мен отбасы үшін уақыт табыңыз, егер сізде мәселе болса, өз жаныңызбен шынайы адал сөйлесіңіз.

**Цицеронның керемет сөзі бар: «ойдың ауруы тән ауруына қарағанда құртатын ауру және өте жиі кездеседі».**

Өзіндік реттелу ұғымы психология үшін аса маңызды сұрақтардың бірі. Өзіндік реттелу дегеніміз, ол биологиялық жүйелердің қасиеті, биологиялық немесе физиологиялық көрсеткіштердің тұрақты деңгейін қолдау және ұстап тұру.

Психологиялық өзіндік реттелудің тәсілдерін атап өтейік: барлық адамдар өз өмірінде бір қысқа ғана уақытта өзінің физиологиялық немесе психологиялық күйін өзгертуге мұқтаж болып жатады. Кейбіреулер мұны әртүрлі тәсілдердің көмегімен жасайды, мысалы, өміріндегі бір жағымды оқиғаларды еске алады немесе терең тыныс алып жаттығулар жасап жатады.

Басқалары болса өздерін тыныштандыратын ешқандай тәсілдер таба алмайды, соған қатысты олар ашуланады, жүйкелері жұқара бастайды. Міне осындай келеңсіз жағдайларда, көңіл күйді реттей алмағанда адам қоршағандармен жасайтын қарым-қатынасын бұзады, тіпті олар кәсіби міндеттерін сапалы орындауға кедергі болады.

Негативті күйде өте ұзақ болу (мазасыздану, белгісіз бір нәрсені күту, кінәлі сезімде болу, қанағаттанбаушылық сезімі, ызалану және тағы басқалар) бастан кешіп жатқан қайғырулардың өткірлігін азайта алмау, жағымсыз әсерлердің көбеюі адамның организміне, физикалық және психикалық күйіне әсер етіп, оларды бұзатын, қауіп төндіретін жағдайға алып келеді.

Ең басты нәрсені есте сақтаңыз, күйлерді адекватты реттеу кері байланысқа алып келеді, реттеу процесі кезіндегі адамның физиологиялық және психологиялық параметрлерінің өзгерістерін хабарлайды.

Қазір өзіндік реттелудің көптеген әдістері жасалған, мысалы, өзіндік илану, релаксациялы жаттығулар, аутогенді жаттығулар, десенсибилизация, реактивті релаксация, медитация және тағы басқалар. Соңғы уақытта эмоциялық күйлерді басқарудың жаңа гелотология деген бағыты пайда болды (грек тілінде gelos-күлкі деген сөз). Күлкі физиологиялық



процестердің өтуіне өте жағымды әсер ететіндігі анықталды. Күлкі стресстік гармондардың (норэпинефрин, кортизол, допамин) концентрациясын азайта отырып, стрессті және оның салдарын азайтады екен.

Өзіндік реттелу екі аспектіден тұрады: құрылымдық-функциялық және мазмұндық-психологиялық.

Өзіндік реттелудің деңгейлері:

1. Ақпараттық-энергетикалық деңгей.
2. Жеке дара деңгей
3. Мотивациялық деңгей
4. Эмоциялық-ерік деңгейі

Өзіндік реттелу психика жұмыс жасау үшін физиологиялық жүйелерді энергетикалық ұтқырлықты қамтамасыз ететін қажетті дәреже. Өзіндік реттелу түрлері:

- «назар салмау» реакциясы,
- катарсис (өнер туындысының әсерінен эмоцияны бастан кешіру, теріс әсерленулер),
- ойлар, күйлерден босану тәсілі,
- ритуалды әрекет, яғни адамды белгілі бір стереотипті реакцияға сендіру, соған қосу.

Өзіндік реттелудің мотивациялық деңгейіне келетін болсақ, кез келген өзіндік реттелу мотивацияны реттеуден басталады. Мотивациялық өзіндік реттелудің негізгі факторлары:

- дара-жеке бастық факторлар;
- адамның өзіне толық разы болмауын қамтамасыз ететін факторлар;
- мағына құрушы факторлар.

Өзіндік реттелудің эмоциялық-ерік деңгейіне адамның ерік процестерінің қатысуымен жүзеге асатын қасиеттерін, ерекшеліктерін жатқызамыз.

Тіпті сонау көне замандардың өзінде адамның эмоциясы мен оның физикалық күйінің арасында байланыс бар екенін байқаған. Мәселен, эмоцияны жібермей ұстап отыру жүректің жұмысын, ашу-ызалар асқазанның жұмысын бұзады, ал қайғыру, іш пысу қартаюды жеделтеді.

Бұл күндері психикалық өзіндік реттелу мәселесіне қатысты екі түрлі пікір бар, біріншісі, адамның іс-әрекетінің құрылымында реттеуші компоненттерді іздеу арқылы мәселені шешкісі келеді, екіншісі, өзіндік реттелу күйіне арналған әртүрлі техникаларды қолдануды ұсынады, тіпті олар іс-әрекет белсінділігін аяқ астынан төмендетуге дейін сол техникаларды қолданады, мысалы оған психофармокологиялық дәрілерді, аутогипнозды жатқызуға болады.

Адамның күйлерін реттеудің жалпы принциптері болады, себебі бірқатар күйлер мінез-құлықты бұзады сондықтан сол күйлерді реттеп отыру керек, ең бастысы күйлерді реттеу екі жолмен жүзеге асады, біріншісі, олардың туындағанын ескерту, екіншісі сол пайда болып қойған күйлерді жою. Осы екі жолдың қайсысы болмасын адамның психикасына сырттан әсер ету арқылы (мысалы, психолог музыканы, түстерді, табиғи

ландшафтарды қолданады, психореттеуші жаттығулар арқылы пациентке әсер етеді) немесе адам өзіне әсер етіп (өзіндік сену, өзіндік сенім, өзіне бұйрық беру) көмектесе алады.

Ал екінші жолы өзіндік реттелу арқылы әсер ету. Күйлерімізді реттеуде берілген үш міндеттердің біреуі орындалуы керек:

1. адамдағы бар күүді сақтау;
2. оларды сол күүдің талаптарына орай жаңа күүге ауыстыру;
3. бастапқы күүіне әкелу.

Әрине реттелудің көптеген тәсілдерінің тиімді болуы бірқатар факторлармен байланысты болады: оларды қолданудың тұрақтылығы, маманның тәжірибесі, әсер етуді қолданатын адамның психологиялық ерекшеліктері, ең бастысы адамның өзі оның тиімді болатынына сенуі негізгі жағдай.

Сонымен қатар өте қатты ескеретін жағдай, реттеуші әсер етуші тәсілді қолданғанда, адам өзін қандай күүде сезінеді, оның жеке бір жұмыс жасаушы жүйелері қандай жағдайда болады, міне осыларды міндетті түрде ескеру керек, себебі барлық әсер етуші технологиялар кері әсер етуі мүмкін.

Өзіндік реттелу, яғни адамның өзінің эмоцияларын, сезімдерін, бастан өткізген әсерленулерін басқара білуі психофизиологиялық, жүйкелікпсихикалық қасиеттерді тұтасымен өзгеріске әкеле алады. Психологиялық реттелуді қолдану келесі жағдайларды мүмкін етеді:

- жоғарғы жүктемелерге және жұмыстың монотондылығына психикалық бейімделуді жоғырылатады,
- жүйкенің тез орнына келуіне мотивтің жоғарғы деңгейлерін береді,
- мақсатқа жетемін деп сәтсіздікке ұшыраған немесе жарақат алған адамдардың психикасына әсер еткен теріс салдарларын жояды,
- мазасыздану күүін алып тастайды,
- эмоциялық тонусты көтереді,
- ұтқырлыққа апарады,
- іс-әрекетті табысты жасауға ұмтылдырады.

Кейбір психикалық өзіндік реттелу әдістеріне токтала кетейік.

Фармакотерапия – фармакологиялық заттарды адамның эмоциялық күүіне әсер ету үшін қолданады. Бұл әдіс өте ертеден келе жатқан әдістердің бірі. Жұмысқа қабілеттілікті көтеретін, стимул беретін және құлазып кеткен көңіл күүді алып тастауға негіз болатын құралдарды айтамыз.

Аутогенді жаттығулар: өзіндік иланудың арнайы формуласын қолданып организмде өтіп жатқан процестерге әсер ету. Мысалы белгілі бір мақсатқа жетуге арналған сөз тіркестерін жазыңыз деп өзіндік иландыруға апарады. Терең босаңсып осы сөз тіркестерін бірнеше рет қайталаңыз. Сіздің басыңыздағы жағымсыз ойлар кетеді, мен тыныштандым, өзіме сенімділік алдым деген сияқты жаттығулар жасалады.

Десенсибилизация арқылы адамдағы қорқыныштарды, мазасыздануларды азайтуға болады. Мысалы жоғарыда ұшудан қорқу немесе бұрынғы өткен жан жарақатын ұмыта алмай қайта қайта еске ала беру, осы

жағдайларда терең босансу арқылы стресс туғызған нәрселерден алыстауға болады.

Адамдарға өте көп көмектесетін ол табиғи психикалық өзіндік реттелу әдістері, олар, мысалы орманда, парктерде серуендеу, мәдени шараларға қатысу, классикалық музыкалар тыңдау, қызықты адамдармен жағымды коммуникацияға түсу, интенсивті жаттығулар жасау, күнделік жазу, кітаптар оқу және тағы басқалар.

Сонымен өзіндік реттелуді қорытсақ, бұл ұғым өзіне жетекшілік жасау деген ұғымға сай келеді, дегенменде бұл өзі нейтрал ұғым, теориялық пікір таластарды көп бере алмайды.

Аса маңызды деген әлемдік сипаттағы теориялардың біразына қысқаша шолу жасай отырып, психикалық өзіндік реттелу ұғымын түсінуге тырысайық.

1.Диспозициялық оптимизм теориясы (немесе кибернетикалық қадағалау теориясы), (Carver, Scheir,2003, 2004)- Ч. Карвер және М. Шейер - американдық психологтар. Алғашқы зерттеулері (1985) оптимизмге, копингке, денсаулыққа арналды. Кибернетикалық қадағалау теориясында оптимизм когнитивті конструкт ретінде қаралады, оптимист адамдар күш салуға жұмыс жасайды, пессимистер күш салудан қашады.

Оптимистер әлеуметтік қатынастарды өте жақсы орындайды, қазір оптимизмнің биологиялық негізі зерттелінуде. Оптимизм тиімді мақсаттарды орындауға негіз болады, физикалық және психологиялық денсаулық нығаяды.

2.Стрессогенді өмірлік оқиғаларды анализдеу теориясы (Holmes&Rahe, 1967) – ең басты идеясы маңызды және қиын қайғылар әкелетін өмірлік оқиғалар адамның өмірлік жағдайларын өзгертеді, оны жеңуге және оған бейімделуге адамды бағыттайды. Авторлар қиын деген өмірлік оқиғалардың стресстік жүктемесін өлшейтін эмпирикалық әдіс жасады, әлеуметтік бейімделуді бағалау шкаласы деп атайды.

3.Ұйымдастыру психологиясындағы талаптар қою бойынша стресс теориясы (Karasek&Theorell,1990) – теория екі өлшемнен тұрады:

1. Жұмыста қойылатын талаптарға байланысты ренжу, қайғыру және олардың интенсивтілігі;

2. Әрекеттердің диапазонына қайғыру, алаңдау – мысалы жұмыста олардың әрекеттерін қадағалау қатты қайғыру тудырады, соған байланысты адамда қатты стресстік жүктеме пайда болады.

3.Ганс Г. Сельенің жалпы бейімделу синдром теориясы (Selye, 1953). Ол 1907 жылы Венада туып, 1982 жылы Монреалда қайтыс болды. Канадада А. Тоффлермен бірге стресс институтын ашқан. Оның пікірінше стресс күйі – биологиялық жүйеде айрықша өзгерістер туғызатын ерекше синдром деп қаралды. Стресс реакциясы үш фазадан тұрады:

1)Мазасыздану реакциясы ішкітеңгерімді бұзады ( соғудан болған күйреу);

2)Қарсыласу фазасы (резистенттілік);

3) Әлсіреу, титықтау, жүдеу фазасы. Стрестің салдарынан адам аллергия, гипертония, бүйректің, жүректің ауруына ұшырайды.

4. Валтер Кэннонның (Cannon. 1928) «Ұру немесе қашу» теориясы- стресстік жағдайда адамның мінез-құлқы қашуға немесе күресуге бағытталады. Психофизиологиялық белсенділікті күшейту стресстік факторларға беретін организмнің физиологиялық реакциялары негізінде мінез-құлықта қашу немесе қарсыласа алатын ресурстарды қамтамасыз етеді.

5. Стрестің биохимиялық теориясы – нейробиологияда, медицинада, биологиялық психологияда стрессті биологиялық-психологиялық аспектіде зерттеу көп сұраныс тудыруда. Солардың бірі Б. МакЭвен (McEwen) және Ледоның (LeDoux) зерттеулерін айтуға болады.

6.Транзактілі стресс моделі (Lazarus&Launier) – адамға қойылған талаптар мен оларды орындаудың арасындағы өзара әрекет (транзакциялар) бойынша туындайтын стресті талдайды.

7. С. Хобфолдың «Ресурстарды сақтау теориясы» (Hobfoll,1986,1998)-оның пікірінше, егерде адам ресурстарды жоғалтса және сол ресурстарға қауіптер төнсе, онда стресс пайда болады, сәттілікке ешқандай мүмкіншілік қалмайды, алайда адам өз күшін, ресурстарын жұмсай береді.

8.Әрекет теориясы стресстің моделі ретінде қолданылады, авторлары К. Решке және Г. Шредер (2010) – стресті жеңудің тірегі ретінде адамның мінез-құлқын реттеудің екі түріне екіпін жасалады:қоршаған орта және адам.

9. Брюс Макьювеннің психобиологиялық стресс моделі–американдық нейробиолог (McEwen, 2003) –стресс-реакция бір жағдайда адамды қорғайды ол денсаулығымыз үшін маңызды, алайда ол зиян келтіруі де мүмкін, басқа бір жағдайда ауырып қаламыз деген парадоксты келтіреді. Өзінің теориясын аллостатикалық жүктеме моделі деп атады.

Стресс физиологиялық және психологиялық, мінез-құлықтық реакция шақыратын және адамға қауіп төндіретін оқиғаларды талдайды. Адам миы негізгі орган,мықты стрессорларға реакция береді. Ол аллостаз (allostasis) деген жаңа термин ендірі – патологиялық қозуды түсіндіреді, қан қысымы мен жүрек ритмі бойынша беретін реакцияларды анықтайды, аллостаз копингтің физиологиялық механизмдерін жақсы түсіндіреді.

Стресс-менеджменттің теориялық негізін қысқаша айтатын болсақ, келесі зерттеулерді атауға болады:

- 1.Стрестің қолданбалы психологиясы (Reschke & Schroder, 2010);
- 2.Стресті оптимизммен басқару –теориялық-практикалық бағдарлама (Garber, Karapetyan, Reschke, 2018);
- 3.Салютогенез моделі (А. Антоновски);
- 4.Стрестің транзактілі моделі (Лазарус);
5. Ресурстарды сақтау теориясы (Хобфолл);
- 6.Шешуге бағдарланған қысқамерзімді психотерапия (де Шейзер);
- 7.Оптимизм теориясы (Карвер, Шейер);
- 8.Позитивті психология (Селигман);

9.Резиленттілік (өмірге төзімділік) – (Oerter & Montada,2002; Hammelstein, 2006).

Стресс-менеджментке байланысты өткізілетін психологиялық бағдарламалардың принциптері бар, оларды да міндетті түрде білген артық етпейді:

-мінез-құлыққа бағдарланған психотерапия – негізгі принцип болып саналады;

-бағдарлану принципі нәтижеге және ресурстарды дамытуға арналады;

-салютогенді және қабылдаудың тұлғалық бағдарланушы принципі.

Қорыта айтсақ стресс-менеджмент шарттар мен реакциялардан тұрады: сыртқы стресстік факторлар; стрессті күшейтушілер; стресске деген стрессорлар мен реакциялардың арасындағы байланыстырушы звено; жүктеме организмнің физикалық және психикалық реакциялары.

Стрессті жеңуге берілген психологиялық ұсыныстарды қабыл алыңыздар:

1.Тұлғаның мінез-құлқындағы сенімді, өз билігіндегі мінез-құлықты ұстау үлгісі;

2.Күрделі өзара байланысқан контекстегі аналитикалық ойлау;

3.Өзінің жеке меншікті бастамасы;

4.Мақсат пен нәтижеге бағдарлану;

5.Қарым-қатынастағы сенімділік және конструктивті ынтымақтасу;

6.Командада жұмыс жасай алу және командалық рух;

7.Мәселені креативті шеше алу және шешім қабылдаудың креативтілігі;

8.Конфликтілерді конструктивті басқару;

9.Сенімді және дәл, анық қатынастарды жасай білу;

10.Эмоциялық интеллект.

**4-Дәріс бойынша тексеру сұрақтары, сіз өз біліміңізді тексеріп, бекіте аласыз:**

1.Стресс дегеніміз не?

2.Стресс-менеджментке анықтама беріңіз

3.Тұлғаның өзіндік реттелуін қалай түсінеміз

4.Психикалық өзіндік анықталуды түсіндіріңіз

5.Стресті өлшейтін қандай психологиялық тәсілдерді білесіз?

6.Стресс-менеджмент және өзін реттеу психологиясының қандай негізгі мәселелері бар?

**Әдебиеттер:**

**Негізгі:**

1. Абабков В.А. Переадаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии.-СПб.: Речь, 2004

2. Березин М.А., Пашков А.А. Нейробиологические, нейрокомпьютерные и нейровизуализационные аспекты исследования стресса и постстрессовых

расстройств // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология, 2017. Т. 10, №1. С.106-120

3.Водопьянова Н.Е., Шукина Е.В. Копинг-стратегии как фактор профессиональной адаптации // Психологические проблемы самореализации личности/ Под ред. Л.А. Коростылевой. Вып.8.-СПб.: СПбГУ, 2004

4.Гарбер А., Карапетян Л., Конрад Решке. Управляй стрессом с оптимизмом.-Cuvillier Verlag, Gottingen, 2018

5.Ерофеева В. Первая помощь при стрессе.-М., 2017

6.Каменюкин а.Г., Ковпак Д.В.Антистресс-тренинг.-М., 2008

7. Куш Е. Работа со страхами.-М., 2018

### **Қосымша әдебиеттер:**

#### **(Шет елдік әдебиеттер):**

1. Antonovsky A. (1979). Health, Stress, and Coping. New Perspectives on Mental and Physical Well-Being.

2.Cannon, W. (1928,1932). Wisdom of the Body. United States: W.W. Norton & .

3.Hobfoll, S.E. (1986). Stress, social support and woman. Washington DC: Hemisphere

4.Lazarus, R.S. &Launier, R. (1978). Stress related transactions between person and environment. In I.A. Pervin& M. Lewis (Hrsg.), Perspectives in interactional psychology (S.287-327). New York, Plenum

5.McEwen, B.S. (2000). The neurobiology of stress: from serendipity to clinical relevance. Brain Research.886. 172-189

6.Reschke K., Kranich, U. & A. Lessing (2015). Optimistisch den Fahr 9er) stressmeistern. EinpsychologischesInterventionsprogramm fur die StressreduktionbelasteterKraftfaher. ShakerVerlag

7.Reschke K., Garber A., Berdibayeva S. Stress erkennen, verstehen und bewaltigen.- Shaker Verlag Duren, 2019.-331 с. ISBN 978-3-8440-6951-8.- 331 p.

8.Selye, H. (1953).Einfuhrung in die Lehre vomAdaptionssyndrom, Stuttgart: Thieme-Verlag. The Handbook of Salutogenesis. V.B. Mittelmark et al.(Eds). Springer,2017

### **Интернет-ресурстар:**

1.<http://www.psychology.ru>

2.<http://www.flogiston.ru>

3.[http://www.colorado.edu/VC Research/integrity/human research/CITI.htm](http://www.colorado.edu/VC%20Research/integrity/human%20research/CITI.htm)

4.Cyber Bear (<http://cvbear.umt.edu>)

5. [hs.umt.edu](http://hs.umt.edu) › psychology