

#### **ДӘРІС -4.**

### **СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ ЖӘНЕ ӨЗІН РЕТТЕУ ПСИХОЛОГИЯСЫНЫҢ НЕГІЗГІ МӘСЕЛЕЛЕРІ**

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 Ханс 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.

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. Решеке 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.

### **СТРЕСТІҢ АЛДЫН-АЛУДЫҢ ШАРТТАРЫ МЕН ӘДІСТЕР ЖҮЙЕСІ.**

Стресс – адамның мазасыздығынан туындайтын көбіне өзі бейімделмеген жұмыстардың шамадан тыс болуына байланысты бейімделген психикамен организмнің өзгерістерге ұшырауына әкелетін процесс ретінде саналады. «Стресс» ағылшын сөзі, аудармасы «қысым, тартылыс, қысым келтіру» деген мағынаны білдіреді. Ғылымға ең алғаш осы ұғымды енгізген канадалық физиолог Ганс Селье. Оның анықтамасы бойынша, стресс – өте жағымсыз әсерлерге жауап ретінде туған организмнің қалыпсыз бейімделу әрекеттерінің жинағы [1,15]. 39

Қазіргі кездегі ғалымдар стрестің келесі түрлерін ажыратады:

**Эустресс:** жағымды стресс. Ол қалаулы әсерімен үйлеседі және ағзаны жинақтайды. Эустресс жағдайында танымдық процестердің белсенділігі және сана сезім процестері шынайы өмірде ұғысуы, есте сақтау қабілеті артады.

**Дистресс:** Жағымсыз стресс. Әр адам стресстің оптимальды деңгейін ұстауға қабілетті, Бірақ стрестік әсерлер адамның бейімделушілік мүмкіншілігінен аспауы керек. Олай болмаған жағдайда стресс – дистреске айналуы мүмкін. Ол шаршау, жұмысқа ынтаның төмендеуі, қобалжу, үрейлену деген сияқты өзгерістермен сипатталады. Осы сияқты стреске төзімсіздік азуға әкеп соғады. Ал, азу жүйке ауруына шалдықтырады, кейде психоздық ауруға, үнемі шаршап тұру синдромына, немесе психосоматикалық ауытқуларға жетелейді. Бұл тұрғыдан алғанда, заманында Әбу Әли Ибн Синаның қойларға қойған тәжірибесі өте қызық. Ол бір қойды қораға, басқа қойларды көретіндей етіп, жалғыз өзін қамаған. Ал екінші қойды басқа қораға қасқырдың үйшігінің жанына орналастырған. Бірінші табынға қосылғысы келіп, маңырай берген, бір ақ алдындағы жем-шөпті жептұрған. Ал екінші қой қасқырды көрген сайын үркіп, қашпақ болған. Ол алдындағы жемді аузына да алмай, жүдеп-жадап әлсіреген [2,32]. Адам да сол сияқты жақсыны көрсе жақындағысы келіп, жағымды стресс туады. Ал жаманды кездестіргенде одан жанын аулақ салып, құты қашады, жағымсыз стресс туады. Міне, осы екі мысал стрестің жағымды және жағымсыз түрлерін біршама сипаттайды.

Адамның жеке ерекшеліктеріне, мінезіне, жоғарғы жүйке әрекетінің типтеріне орай стрестің бірнеше түрлері байқалады.

**Стресс үш кезеңнен тұрады:**

1) үрейлену фазасы – жағымсыз тітіркендіргіш әсер еткен сәтте туатын жауаптың алғашқы кезеңі. Таңыр қауіспетті сезім пайдаболады;

2) төзімділік-қарсыласу фазасы – жағымсыз тітіркендіргіш әсеріне беріліп кетпей, оған төзу реакция сытуады. Бұл кезде гипоталамус-гипофиз жүйесінің ықпалы мен бүйрек үсті безінің гормондарының мөлшері қанда тез мөлшерде көбейіп кетеді. Симпатикалық жүйке жүйесінің әсерімен жүректің соғуы рғағы жылдамданады, тыныс алуы рғағы да жиілене түседі. Бұлшық еттердің жиырылу қабілеті күшейеді;

3) әлсіреу фазасы– бейімделу қорының мүмкіндігі азайып, таусылады, сондықтан психологияда дезадаптация (бейімделудің нашарлап жойылуы) пайда болады.

Стресті тудыратын әсерлерге қарай **физиологиялық** және **психологиялық** стресс деп екіге бөледі. Психологиялық стресті мәліметтік және эмоциялық стресс деп атайды. Тосыннан жағымсыз хабар естігенде мәліметтік стресс пайда болады. Адам дұрыс жауап таба алмай, қатты қиналады, не істерін білмей, абыржып қалады. Ал эмоциялық стресс қауып туғанда немесе оқыс қорыққанда, не біреуден қатты көңілі қалғанда байқалады. Мұндайда жоғарғы жүйке әрекетінде тежеулі серпілісі канат жаяды. Соның нәтижесінде іс-қимыл әрекеті немесе сөйлеген сөзі бұзылады.

Күнделікті өмірдегі стресс аймағы П.Т. Вонг бойынша Ортаңғы ішкі шаршыда «мен күші», «ақыл-ой күші», психикалық энергия немесе ішкі ресурстар деп аталатын біздің тіршілік етуіміздің мәні белгіленген. Ол өмірлік дағдарыстарды индивидке жеңуге көмектеседі және стресске қарсы тұру интенсивтілігін анықтайды. Бұл ресурстың төмендеуі стресспен байланысты әр **түрлі бұзылыстарға**, мысалы, үрей, қорқыныш, орын таба алмаушылық депрессияға ұшырауына әкелуі мүмкін.

Келесі бөлім – **тұлғашілік стресс**. Көптеген біздің сыртқы әлемге талаптарымыз және олардың бізге әсері осы стресс түрімен байланысты. **Тұлғаралық стресс** бөлімі белгілі бір өмір салаларымен өзара байланыс жасайды. Себебі, әр адамға өз әрекетінде әр түрлі әлеуметтік сұрақтарды шешуге тура келеді, өзге адамдармен әрекеттесу және оның бағалауы біздің қабылдауымызға, уайымдауларымызға, жағдайларға және сыртқы әлем құбылыстарына қатынасымызға елеулі ықпал жасайды. Көптеген өмірлік мәселелер адамдар арасындағы қатынастың проблемасы болып табылады.

**Тұлғалық стрестің** индивид не жасап жатқанына және оған берілген мысалы, ата-ананың, ерінің, қызметкердің ролін және т.б. әлеуметтік ролдерді қалай жүзеге асырады және бұзатын уақытта онымен не болатынына қатынасы бар. Ол денсаулықтың бұзылуы, жағымсыз әдеттер, сексуалдық қиындықтар, қартаю, зейнетақыға кету сияқты құбылыстармен байланысты көрінеді.

**Жанұялық стресс** өзіне жанұя ішіндегі барлық қиындықтарды қосады. Ол-үй ішіндегі жұмыс, тектер арасындағы қарама-қайшылық, жанұядағы ауру немесе өлім, ішімдік, ажырасу және с.с.

**Еңбектік стресс** көбіне ауыр жұмыс күшімен, жұмыс нәтижесін қадағалаудың жоқтығынан, ролдік анықсыздықтан және ролдік қарама-қайшылықпен байланысты. Жұмыс қауіпсіздігін нашар қамтамасыз ету, еңбекті әділетсіз бағалау, оның ұйымдастырылуының бұзылуы стресс пайда болуының көзі болуы мүмкін.

**Қоғамдық стресс** адамдардың үлкен топтары бастан кешетін проблемаларға жатады. Мысалы, экономикалық тоқыру, кедейшілік, расалық қысым, банкрот болу және дискриминация және т.б.

**Экологиялық стресс** қоршаған ортаның экстремалды жағдайларының ықпал жасауымен негізделеді. Бұндай ықпалды күту немесе оның нәтижесі – ластанған ауа және су, қатал ауа райының жағдайы, нашар көршілер, дыбыстың жоғары деңгейі және с.с.

**Қаржылық стресс** түсіндіруді қажет етпейді. Есепті төлеу мүмкінсіздігі, қарыз алудағы қиыншылықтар, жұмыс нәтижесінің жалақы деңгейімен сәйкес келмеуі, қосымша қаржылық шығындар, осы және басқа да себептер стресс пайда болуына әсер етеді.

Тұлғашілік стресс детальды қарастыруды қажет етеді. Ол бірінші жағынан оған жеткілікті көңіл бөлінбегеніне байланысты болса, екінші жағынан, ол әртүрлі өмірлік оқиғаларды жобалауы мүмкін және оған қатынас ерекшеліктеріне ықпал жасап және индивид мінез-құлқына әсер ететініне байланысты. Стресстің қандай нәрсе екенін, денсаулыққа қалай әсер ететінін білдік. Ендігі жерде одан құтылудың, алдын алудың және жеңудің жолдарын қарастырайық.

**Стрессті жеңуде** адамның істейтін жұмысының не қызметінің сипаты зор маңызға ие. Еңбек адамға тек материалдық байлық әкеліп қана қоймай, сонымен бірге қанағаттанушылық сезімін де сыйлауы тиіс. Көңілсіз, күңгірт, бірыңғай, ылғи өзіңді зорлап істейтін жұмыс стрестің бірден-бір көзі екендігі айтпаса да түсінікті. Шынында да, біздің уақытымыздың көбісі қызметте, оқуда өтеді. Ол егер көңілсіз болса, тәніміз де бүкіл жүйелердің үйлесімсіздігін туғызып, оны дағдарысқа ұшыратады. Сондықтан, адам көңілі қалаған мамандығы бойынша өзі ұнататын кәсіппен айналысқаны жөн. Жұмыстағы немесе оқудағы көңілсіздік отбасындағы кикілжіңге ұласса, стрестің көкесін сонда көресің.

Қиын сәттерде адамның қиындықты жеңуге деген өзінде тілек және мүмкіндігі (дайындығы) болуы керек. Қай кезде де адамға қажырлы үміт және сенім қажет. Музыканың адам жан дүниесіне әсерінің пайдалы екенін ерте заманнан адамдар білген. Тіпті VI ғасырда б.э.б. ежелгі грек ойшылы және математигі, сонымен қатар ежелгі Олимпиада ойындарының жеңімпазы (жұдырықтасу бойынша) Пифагор музыканы емдік мақсатта қолданған. Оның айтуынша, адамның жаны мен тәні музыкалық әсер етуді әркез талап етеді дейді. Ал, III ғасырда б.э.б. Парфян патшалығында музыкалды-медициналық театр салынған. Онда келген көрермендер музыкамен емделген екен. Музыка тыңдау ұзақтығы 15-30 минуттай болуы керек.

Психопрофилактиканың екінші түрі – **өзін-өзі сендіру**. Оған аутогенді жаттығулар көмектеседі. Сіздерге ағылшын психологы Клер Рейнер талдаған өзін-өзі сендіру бағдарламасын ұсынамыз.

**I қағида.** Таңертең бар қуатыңызды үйден жақсы көңіл-күймен шығуға жұмсаңыз.

**II қағида.** Өз бойыңыздағы кемшілікке орала бермеңіз. Олар кімде болсын бар.

**III қағида.** Басқаларды артық сынға алмаңыз. “Ешкімді сөкпе, сонда сен да сөгілуші болмайсың” – деп інжіл де ғибрат қылады.

**IV қағида.** Басқаларды көңіл қойып тыңдаңыз, сонда олардың да Сіз десе көңілі ерекше болып тұрады. Жұрт көбіне тыңдаушыларды жақсы көреді.

**V қағида.** Ағыңыздан жарылып тұрыңыз. Бейіліңіз сақ болсын. Білмегеніңізді білемін деп әлек болып, қулыққа салынбаңыз.

**VI қағида.** Өз төңірегіңізден Сізді сәл де болса түсінетін жақсы адамды тауып алыңыз, жалғызсырамайтын боласыз.

**VII қағида.** Жасқаншақтығыңызды арақпен кетіремін деп ойламаңыз. Егер де ашық, ақжарқын болсаңыз, арақ-шарапсыз да өзіңізді қоршаған адамдар арасында мерейлі боласыз.

**VIII қағида.** Орынсыз именшектіктің кейбір адамдарды жалықтырып жіберетінін де есте сақтаған жөн, егер де біреу Сізбен даусын көтеріп, өктем сөйлесіп тұрса, оған өзім кінәлімін деп есептемеңіз, бәлкім, ол адам үшін өз жігерсіздігін жеңудің бір амалы осындай болар деген ойда жүрген шығар.

**IX қағида.** Өзіңізбен бір жаман іс болып, жағдайсыздыққа ұрынсаңыз елдің көзінше кейіп, налымаңыз. Жұрт сізге ерекше ықыласпен қарайтын болады, өйткені оларға өз артықшылықтарын сезінуге Сіз бір үлкен мүмкіндік бердіңіз. “Жақсы сөз – жарым ырыс” демекші, жақсы сөз бен жылы лебіз адамға әрқашан да емдеу. “Істеген ісің мақұлданып, қолдау тапса екен” – деу кез келген адамға тән қасиет. Қоғамның, өз төңірегіндегі жақын-жуықтары мен достарының, отбасы мүшелерінің қолдап, қуаттаушы пікірлері әрбір адамның денсаулығы үшін ауадай қажет.

Қорыта келе, Г.Селье “Стресс – бұл сіздің басыңызға түскен нәрсе емес, ол түсінігіңіздегі нәрсе” деген болатын. “Стресстен толық құтылу – өліммен бірдей” дегенді де ғалым дәл тауып айтқан. Өйткені, тірі ағза үнемі тосын жағдайға кезігіп, оған жауап беріп отыруы тиіс, бірақ адамның психологиялық кейпі қандай: қиындықтан қашуға бейім бе, әлде оны жеңуге бейім бе? – бәрі соған байланысты. Өзіңе өзің сенімді болсаң, жеңбейтін қиындық жоқ, кез-келген қиындықтан жол табасың: ең бастысы – түймедейді түйедей етіп көрсетуден, асқан кінәмшілдіктен аулақ бол, ешқандай мұңға берілме, өзіңді нық ұстай біл, қандай сәтте де Ибн Сина мысалға келтіргендей қойдың кебін кимей, қорқыныш сезімін жеңуге тырыс.

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).

**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 ландшафттарды 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 күйіне 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 күйде 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 күйін алып тастайды,

-эмоциялық тонусты көтереді,

-ұтқырлыққа апарады,

-іс-әрекетті табысты жасауға ұмтылдырады.

Кейбір *психикалық өзіндік реттелу әдістеріне* токтала кетейік.

**Фармакотерапия** – фармакологиялық заттарды адамның эмоциялық күйіне әсер ету үшін қолданады. Бұл әдіс өте ертеден келе жатқан әдістердің бірі. Жұмысқа қабілеттілікті көтеретін, стимул беретін және құлазып кеткен көңіл күйді 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 босаңсу 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. Ұйымдастыру психологиясындағы талаптар қою бойынша стресс теориясы (Karasek&Theorell,1990) – теория екі өлшемнен тұрады: Жұмыста қойылатын талаптарға байланысты ренжу, қайғыру және олардың интенсивтілігі; 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.

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 тудырады. 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 трансактілі 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 бойынша 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?
7. Стресс фазалары
8. Стресс-менеджменттің техникалары
9. Өзіндік реттелудің деңгейлері
- 10 Өзіндік реттелудің түрлері

#### **Әдебиеттер:**

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

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

#### **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_Research/integrity/human_research/CITI.htm)