**АДАМНЫҢ СТРЕССТІК ЖАҒДАЙЫНДАҒЫ МІНЕЗ-ҚҰЛҚЫ**

Жан қуаттарының күрделі ағымын аңғару үшін алдымен оларды белгілі топтарға жіктеуіміз керек. Мұны жан қуаттарының топтастырылуы деп атайды. Осылайша адамзат жаңа заман өміріне, ғылыми техниканың информациялық жасанды табиғатқа бейімделу үстінде. Ал, адам өмірге бейімді болғысы келсе, ол өзінің дене құрылымын, сана-сезімін, ақыл ойын соған жаттықтыра, шынықтыра түсуі қажет. Бұлардың бәрі адамның сезім дүниесімен, санасымен, ақыл-ойымен атқарылады. Осы аты аталған адам адам психикасының, яғни адам жанының әр түрлі қасиеттері, ауыртпашылықтар мен қиыншылықтар үстінде сан қилы қозғалыстарға түседі. Оны жан дүниесіндегі қозғалыстыңсыр-сипаты мен мәнін, олардың әр адамның жеке басына түсетін ауыртпашылықтарды жеңу үстіндегі күрес кезіндегі жағдайларын және осы күрес үстінде ауыртпашылықтарды пәрменді жеңу үшін жан дүниесін қалай шынықтырудың тәсілдерін баяндау осы жұмыстың негізгі мазмұны болмақшы.

Күйзеліс және жарақаттанғаннан кейінгі күйзеліс арасын теориялық қосуға қарамастан, бұл екі түсініктің ортақтығы аз. 1936 ж. Ганс Селье стресс концепциясын ұсынды, оның ойынша стресс ағзаның өзін-өзі сақтайтын және стрессорға реакция үшін ресурстарды мобилизациялайтын гомеостатикалық модель болып табылады. Ағзаға әсер ететін барлық агенттерді екіге бөлді, ол спецификалық және жалпы адаптациялық синдром түрінде көрінетін спецификалық емес стереотиптік эффектілер. Бұл синдром өзінің дамуында үш сатыдан өтеді: 1) мазасыздану реакциясы 2) ресистанция сатысы және3) қажу сатысы. Селье ағзаның гомеостатикалық механизмдерінің адаптациялық құрылуы негізінде мобилизацияланатын адаптациялық энергия түсінігін енгізді. Қажу Селье бойынша ол қайтарылмайтын және ағзаның қартаюына, жойылуына алып келеді. Жалпы адаптациялық синдромның психикалық көрінуіне эмоционалды стресс деген атау берілген – яғни стрессті бастан өткізетін аффективті бастан кешу және адам ағзасын қолайсыз өзгерістерге алып келеді. Экстремалды және бұзушы факторлардың әсерінен стресстік реакциялық эмоционалды аппарат бірінші қосылады, ал бұл кез келген мақсатқа бағытталған мінез-құлықтық актімен байланысты. Стресстік ситуацияны жеңе алмаған жағдайда шиеленістік күй пайда болады да ағзаның алғашқы гормоналдық өзгерісне алып келеді, бұл ағзадағы гомеосазды бұзады. Кейбір жағдайларда қиындықты жеңуге ағзаның мобилизациялануының орнына, стресс қауіпті бұзылыстардың себебі болуы мүмкін. Бірнеше рет қайталануынан немесе өмірлік қиындықтармен байланысты аффективті реакциялардың жалғасуынан эмоционалды қозу тұрып қалған станционарлы форманы қабылдауы мүмкін. Мұндай жағдайларда ситуация қалыпқа келсе де тұрып қалған эмоционалды қозу әлсіремейді. Ол вегеративті жүйке жүйсін белсендендіріп, сол арқылы ішкі органдарды және жүйенің жұмысының бұзылуына алып келеді. Егер ағзада әлсіз буындар болса, олар аурудың қалыптасуының негізі бола алады. /1/

Стресс - эмоционалдық күй, кенеттен тұлға өміріне немесе үлкен кернеу талап ететiн қызметтi жүзеге қауіп қатысуымен төтенше әсерінен бар. Стресс, сондай-ақ осындай күшті және қысқа мерзімді болады. Сондықтан, кейбір психологтар құмарлықтың түріне стрессті де қарастырады, бірақ ол, олай емес,өйткені олардың өз ерекшеліктері бар. Төтенше жағдай болған кезде,кез келген жаман жағдайда ең алдымен стресс жүреді. Стресс адамға оң және теріс әсер етуі мүмкін. Стресс, жұмылдыру функциясын жүзеге асыратын, теріс рөл,оң рөл атқарады - жаман психикалық бұзылулар және денедегі түрлі ауруларды тудыратын, жүйке жүйесіне әрекет ететін күй-күйзеліс.Адамдар стресстік жағдайды әр түрлі қабылдайды,кейбіреулер стресске төзімді жеке тұлғалар болып табылады, және олар қауіпті сәттерде барлық күштердің күш талаптарын танытады,ал басқалары басқа құмарлықтарға ие болып кетеді.Stadii стресс-белгілі шетелдік психолог Ханс Силье,Батыс доктринасын негізін қалаушы, стресс процесінің қадамдарын анықтады: 1. іс-әрекет (дабыл кезең) дереу реакция; 2. барынша тиімді бейімдеу (resistentnosti қадам); бейімделу процесінің (сарқылуы қадам) 3. бұзу.

Стресс - біздің когнитивтік процестеріміздің нәтижесі, ойлау және жағдайды бағалау, өз ресурстарымыз туралы білу, басқару әдістерінде және мінез-құлық стратегиясында оқытудың деңгейі және олардың тиісті таңдауы. Бұл жағдайдың пайда болу жағдайлары мен бір адамдағы стресстің көрінісі табиғаттың бір-біріне мүлдем сәйкес келмейтінінде түсіну жатыр.

Лазарустың физиологиялық тұрғысынан стресс психологиялық және мінез-құлықтық деңгейлері, психологиялық стресс деген қорытындыға келді «Әр түрлі сыртқы және ішкі тітіркендіргіштерге әсері физикалық және химиялық табиғаты, ауыр физиологиялық өзгерістер» атты сүйемелдеуімен, дене тікелей реакциясы болып табылады.Сонымен, бір адамға қауіп төндіреді, ал екіншісі – қорқынышпен,жеке қабылдауын құны төтенше, төтенше жағдайларда, табиғи немесе техногендік апаттар, соғыстар, қылмыстық зорлық-зомбылық азаяды, бірақ тіпті осы жағдайларда, жарақаттан кейінгі стресс барлық травматикалық оқиғаны ұшыраған жоқ туындайды./1/

Қазіргі уақытта, тез өзгеретін әлеуметтік-экономикалық жағдайында, ақпарат көлемінің қарқындату жағдайында адамдардың психикалық тұрақтылық және бейімделгіштігінде ,барлық бағыттары бойынша психикалық стресс пайда болуына алып келеді. Сондықтан, үлкен маңызды сол уақытта, стресстік жағдайларда адам мінез-құлық мәселесіне, олардың қызметі мен бейімделу және қауіпсіздік дәрежесіне бөледі. Жеке тұлғаның белсенді ұстанымы көрінеді. Осыған орай, көп көңіл стресстік жағдайды адамның құрылымындағы өзгерістерге алып келеді.

Психикалық өзін-өзі реттеу зерттеу жөніндегі жұмыстарды арасында күйзеліс жағдайында адам қызметінің көптеген зерттеулер ерекшеленеді, бірақ психологтар өзін-өзі адам жеке стилистикалық ерекшеліктерін ескереді.Бұл зерттеулер ерекше назар негізінен психофизиологиялық күйлерді, сондай-ақ адамның кәсіби қызмет өнімділігін және сенімділігін қарастырады. Стресс қоршаған орта әсерлерінен, саналы психикалық өзін-өзі реттеу жүйелері мен механизмдері негізінде,төтенше немесе қиын жағдайларда белсенділігін арттырады.

Сондықтан тұлғаның стресстік жағдайларын зерттеу өте өзекті тақырып болып табылады, бірақ бұл сұрақтар тек соңғы жылдары ғана қалыптасты.Тұлғаның стресстік жағдайлар өзгеру проблемасын зерттеу, бұл адамның жүзеге асыру заңдар процесінің ішкі құрылымын мәселесінде негіз болып отыр.

Біздің Зерттеудің мақсаты - стрестік жағдайларда жеке тұлғаның қызметінің өзгерісін (мысалы, емтихан стресс) әсер ететін негізгі психологиялық факторларды анықтау.

Зерттеу нысаны стресстік жағдайды адамның құрылымы болып табылады./1/

Лазарус пен Фолкмэн психологиялық стресстің өзі адам денсаулығының ағзаның қол жетімді қорын сынайтын және кейбір жағдайларда олардан асып түсетін қоршаған ортаға деген әл-ауқатының маңызды байланысы деп санайды. Стресстік жағдайдың сипаты мен қарқындылығы, негізінен,адамға нақты қызмет ететін және субъект субъектісі ие болатын потенциалдардың арасындағы сәйкессіздік дәрежесі арқылы анықталады.

Бұл дербес маңызы бар психологиялық күйзеліс және қауіп-қатер сезімі, стрестік оқиғаларға, соның ішінде болашақ болжауға байланысты,нақты емес, тек жауап ретінде стресс кең ауқымды өзгереді және дамиды, оның жеке маңызы бар пән өзара іс-қимыл кездеседі, бірақ гипотетикалық жағдайларда қоршаған ортаны қорғау сипаттамаларына стресс тікелей қарым-қатынас орнатуға мүмкіндік алып келеді.

Әдебиеттерде психологиялық стрессті ақпараттық және эмоционалды түрде бөлуге болатындығын көрсетеді. Ақпараттық жүктеме жағдайында, оның шешімдерінің салдары үшін жауапты адам қажетті алгоритмді іздеуге кедергі келтірмегенде, қажетті шешім қабылдауға уақыты жоқ дейді.

Эмоционалдық стресс екі көріністе көрінеді. Сыртқы көріністе күрделі физиологиялық, биохимиялық процестер жасырылған эмоциялардың қысқа мерзімді басталуы. Және мінез-құлқының, ойланудың, өмірге көзқарасының күрделі өзгеруімен ұзаққа созылған шиеленіс ретінде.

Психологиялық стресске қатысты ынталандырудың зияндылығы немесе қолайсыздығы дәрежесі де жеке құрылымның сипатына байланысты. Психологиялық стресстік реакцияны тудыратын ынталандырудың зияндылығы қолайсыз нәтиже, зардаптары бар оқиғаға қатысты идеялар жиынтығы түрінде қабылданады.

Кейде ол болашақ оқиғаның ой-пішімінде жағымсыз нәтиже қалыптастырады және бұл жағдайда ынталандырудың зияндылығы көзделіп отыр. Адам басына түскенге дейін қолайсыз жағдайды бастан кешіп, жеңіліске, сәтсіздікке кезіккенде дайындалады.

Болжамдағы теріс эмоциялар нақтыдан әлдеқайда күшті болуы мүмкін - бұл әлсіз эмоциялардың жиынтығы мен жинақталуымен жеңілдетіледі. Стресстік реакция қауіп-қатерді бағалау арқылы туындайды, бұл адамның оған әсер ететін жағдайдың қауіпті салдарын болжау болып табылады. Бағалау процесі қабылдауды, есте сақтауды, ойлауды, пәннің өткен тәжірибесінің элементтерін, оқытуды және т.б. қамтиды. Басқаша айтқанда, психологиялық тұрғыдан алғанда, стресс таным, эмоциялар және іс-әрекетке байланысты.

Ол сигналдарды анықтау және бағалаудан кейін жағдайды өзара іс-қимыл арқылы жасайды. Стресті жеңу үшін жауап мінез-құлық стратегияларын өндіру- бұл үдерісте жеке реакция шешуші болып табылады.Экзогенді факторлардың аз қарқынды және баяу әсерінен реакция білдіру негізгі құрал болып табылады.Субъектінің жеке ерекшеліктеріне байланысты үлкен дәрежеде түрлі физиологиялық және биологиялық жауаптар тізбегі кіреді.

Өз кезегінде, бұл организмнің кейінгі реакциясының әсері болып табылады, бірақ бұл әсерге деген көзқарас, оны бағалау және бағалау адамның биологиялық, психологиялық, әлеуметтік және басқа көзқарастарынан ынталандырудан бас тартуға негізделген./4/

Егер адам ынталандыруды зиянды деп танымаса, объективті болмаса, ол стресстік емес. Сыртқы емес, ішкі психологиялық жағдайлар мен процестер дененің реакциясының табиғаты үшін өте маңызды.

Өкінішке орай, стресс біздің өміріміздің ажырамас бөлігі болды. Жұмыс кезінде және қарым-қатынаста, кептелістерде және ұйықтау қабілетсіздігі біздің жақсы жағдайымызға әсер етеді. Нино Такаишвили стресстік реакциялардың қандай түрлерінің бар екенін және күрделі минуттарда олардың қорқыныштары мен кешендерін еңсере алатынын білді.

Иллинойс университетінің профессоры Даниэль Мрочек көп жыл бойы стресстік жағдайдағы адамдардың мінез-құлықтарын зерттеген болатын. «Бұл біздің тәрбиеге ғана байланысты емес,сонымен қатар генетикалық бейімділігінен де болады»-деп айтқан болатын. Кейбір адамдарда стрессті қабылдау сыртынан тыныштыққа бейім,ал басқа адамдарда ашуланып,жарқын өршуі байқалады.Біздің стресске жауап беру барысында әртүрлі факторлардың тұтастығы сай: ата-аналарымен қарым-қатынас, басқалардың реакциялары, туа біткен сипатты қасиеттері, тіпті гормондар әсер етеді. Дэниел Мрочек жалпы алғанда стресстің 5 негізгі түрін анықтады:

1. Катастрофалық адам

2. Бұғы және шам

3. Тыныштық адам

4. Жылауық

5. Ыстық басты адам

Стресті және жүйке бұзылыстарын батыс доктринасының негізін қалаушы белгілі шетелдік психолог Ганс Сили келесі үрдістер арқылы стресс кезеңдерін анықтады:

1. әсерге дереу реакция (алаңдаушылық кезеңі);

2. ең тиімді бейімделу (дәйектілік кезеңі);

3. бейімделу үдерісін бұзу (сарқылу сатысы).

Зиянды стрестің негізгі белгілері:

стресс - дене күйі, оның пайда болуы денемен және қоршаған орта арасындағы өзара әрекеттесуді қамтиды;

стресс - бұл әдеттегі мотивациялық қарағанда стресстік күй,бұл оның пайда болуын қауіпті қабылдауды талап етеді;

стресс құбылысы қалыпты бейімделу реакциясы жеткіліксіз болған кезде пайда болады.

Қалыпты күй барлық психикалық реттеудің маңызды бөлігі болып табылады, кез-келген іс-әрекетте және мінез-құлықта маңызды рөл атқарады. Дегенмен, ақыл-ой теориясының теориясы толығымен толық емес, психикалық жай-күйлердің көптеген аспектілерінен толық емес, қажетті толықтығы зерттелмеген. Психология ғылымдарының докторы Л.В. Куликова «мемлекетті реттеуге мүмкіндік беретін адамның әлеуеті аз зерттелген.»-дейді.

Стресстік қауіп-қатерді қабылдаудан туындағандықтан, белгілі бір жағдайда оның пайда болуы адамның сипаттамаларына байланысты субъективті себептерден туындауы мүмкін./2/

Жалпы алғанда, жеке адамдар бір-біріне ұқсамайтындықтан, көп адам жеке факторларға байланысты күйзелісті жеңеді. Мысалы,адам қоршаған орта жүйесінде эмоциялық шиеленістің деңгейін субъектінің тетіктері қалыптасатын және жаңадан құрылатын көбею жағдайлары арасындағы айырмашылықтардың көрсетілуімен артады.

Осылайша, осы немесе басқа жағдайлар эмоционалдық шиеленісті олардың абсолюттік қатаңдығына емес, сонымен бірге осы жағдайлардың адамның эмоционалдық механизмімен сәйкес келмеуі нәтижесінде туындайды.

«Адам-қоршаған орта» теңдеуін кез келген бұзу кезінде, адамның ақыл-ойының немесе физикалық ресурстарының нақты қажеттіліктерге сәйкес келмеуі немесе қажеттіліктің өзіндік жүйесінің сәйкес келмеуі алаңдаушылық тудырады.Олар мыналар:

Мазасыздық, анықталмаған қауіп сезімі;

Қорқыныш пен қорқыныш күту сезімі;

Белгісіз мазасыздық;

Мазасыздық аурудың рөлімен салыстыруға болатын қорғаныштық және мотивациялық рөл атқара алады. Мазасыздық пайда болған кезде мінез-құлық белсенділігінің артуына, мінез-құлық сипатының өзгеруіне немесе интрапсихикалық бейімделу механизмдерін енгізуге байланысты. Бірақ алаңдаушылық қызметті ынталандырып қана қоймай, жеткілікті түрде адаптивті мінез-құлық стереотиптерінің бұзылуына, оларды ауыстырудың неғұрлым барабар түрлерімен ауыстыруға ықпал ете алады./5/

Ауырғысынан айырмашылығы - бұл қауіпті сигнал, әлі жүзеге асырылмаған, бұл жағдайды болжау ықтималдық сипатқа ие және соңына келгенде адамның сипаттамасына байланысты. Бұл жағдайда жеке фактор маңызды рөл атқарады және бұл жағдайда алаңдаушылықтың қарқындылығы қауіптің нақты мағынасынан гөрі субъектінің жеке сипаттамаларын көрсетеді. Мазасыздық, қарқындылығы мен ұзақтығы жеткіліксіз жағдай бейімделуі мінез-құлықтың қалыптасуына кедергі келтіреді, мінез-құлық интеграциясы мен адам психикасының жалпы бұзылуына әкеледі. Осылайша, алаңдаушылық психикалық жай-күйдегі және психикалық стресстен туындаған мінез-құлқындағы өзгерістердің негізінде жатыр.

Профессор Березин психикалық бейімделу үрдісінің маңызды элементін білдіретін қауіпті серияны анықтады:

1. ішкі кернеу сезімі - қатерлі айқын көлеңкеге ие емес, тек өз көзқарастың сигналы ретінде ғана қызмет етеді;

2. гиперестетикалық реакциялар - алаңдаушылық өсіп, бұрын бейтараптамалар теріс түсіне, тітіркенуді арттырады;

3. Іс жүзіндегі дабыл қарастырылып отырған серияның басты элементі болып табылады.

Бұлар белгісіз қауіп тудырады. Тән ерекшелігі:қауіптің сипатын анықтау мүмкін емес, оның пайда болу уақытын болжау. Жиі жеткіліксіз логикалық өңдеу бар, соның салдарынан фактілердің болмауына байланысты дұрыс емес қорытынды жасалады:қорқыныш - белгілі бір объект үшін ерекше алаңдаушылық. Дабылмен байланысты объектілер себеп болмаса да, субъект белгілі бір іс-қимылдар арқылы дабылды жоюға болатын ұғымға ие болады; күтпеген апаттың сөзсіздігін сезіну - мазасыздық бұзылуларының қарқындылығының артуы күтілетін оқиғаны болдырмау мүмкін емес деген ұғымға алып келеді; алаңдаушылығын тудыратын қобалжу - алаңдаушылық туындаған бейберекетсіздік максималды деңгейге жетеді, ал мақсатты әрекеттің мүмкіндігі жоғалады. Мазасыздықтың жоғарылауы кезінде барлық осы құбылыстардың бір пароксизм кезінде байқалуы мүмкін, ал басқа жағдайларда біртіндеп өзгереді./6/

«Стресс»алдыңғы техникалық объектілерге қатысты 18 –ші ғасырда ғылыми пайдалануға енгізілді. Ағылшын ғалымы Роберт енгіген болатын.Стресс басында объектілерді сипаттау және оған қарсы тұру үшін терминді пайдаланды. H. Силье клиникалық зерттеулерге негізделген қазіргі заманғы медицина физиология-психология «стресс» тұжырымдамасын күрделі жүйелерде стресс(биологиялық, психологиялық және әлеуметтік-психологиялық) және жүктеме кедергісі бар сілтемелер бар идеясын қамтиды деп осы тарихи ұқсастықтарға қызықты.

Психологияда қиын жағдайлар мен олардың туындаған салдарларға әсері мәселесі негізінен бұзылудың салдарын зерттеу тұрғысынан талданады.

«Фрустрация» термині психологиялық әдебиетте екі жолмен қолданылады:

1) белгілі бір мақсатқа жетуге кедергі болатын немесе кедергі ететін жағымсыз жағдайлар;

2) кедергілерден, жеңіліске ұшыраған күй ретінде. Көңілге шығу оқиғалары белгілі бір мінез-құлық түріне әкеледі.

Фрустрацияның оң және теріс реакциясы бар.

Оң реакциялар-сындарлы шешімдерді білдіреді, бұл стресстік жағдайларға тап болатын кедергіні жеңу. Бұл мәселені шешуге ұмтылыстың оң жақтарын арттыру арқылы қол жеткізіледі. Көптеген ғылыми жаңалықтар, технологиялар мен мәдениетті дамытудағы жетістіктер адамдардың өміріндегі қайғылы оқиғалармен ынталандырылғаны анық. Басқа жағдайда, күйзеліс жеке адамның энергиясын басқа, бірақ сындарлы, белсенді арнаға бағыттай алады.

Теріс реакциялар-терістікке кері әсер ету реакциялары түрлі құрылымдық мінез-құлқын тудыруы мүмкін. Бұларға агрессия, регрессия, бекіту, бас тарту, негативизм, репрессия кіреді.

Агрессия басқа адамға немесе объектке бағытталған болып көрінеді. Агрессия нысандары физикалық және ауызша болуы мүмкін. Кейде агрессия жасырын сипатқа ие болады. Агрессия ашулануға айналу кезінде, күшті және жеткіліксіз реакцияларда көрінеді.

Агрессия әдетте мақсатқа жетуге әкелмейді, сондықтан ол мінез-құлықтың конструктивті түрі емес. Агрессияны кедергі ретінде де, мүлдем басқа ауыстырылатын объектілерге де бағыттауға болады. Бұл, әдетте, үлкен қауіпке, ұмтылыстарға жауапты кедергінің кінәлі адамға қатысты агрессиялық тәуекелге байланысты. Егер мұндай адам, мысалы, басшы болса, агрессия, тең дәрежеде, бағынатын немесе өз отбасыларының мүшелеріне апаратын құрбыларына ауыса алады./7/

Фрустрацияға жауап беру реакциясына тағы бір түрі - регрессия. Регрессия реакция нысандарына қайтып, адамның бұрынғы өмір кезеңінде тән мінез-құлқымен көрінеді. Бұл жағдайда балалыққа тән нәрестелік реакциялардың пайда болуы. Кейбір авторлар реакцияның регрессивті формасына мінез-құлықтағы примитивтеуді, қуаттылықты күшейтуді, физикалық күшті пайдалануды білдіреді. Регрессия кейде белгілі бір мазмұнсыз кейбір алаңдаушылық туындаған эмоционалды өзгерістердің бастапқы құбылыстары бар адамдарда байқалады. Бұл адамдар белсенді мінез-құлықтан бас тартты, жоспарлауда, болашаққа қатысты ойлар жағымсыз болғанын, кернеудің артуына алып келетінін атап өтті. Әсіресе тітіркендіретін әңгімелер стереотипті әдеттерге сай келмейтін жаңа жағдайлармен кездесулер болды. Өзіңізге сенімсіздік сезініп, жағдайдың ықтимал дамуы, жауапкершіліктен қорқу сезілді. Өтемдік реакция ретінде бұрынғы, алдыңғы тәжірибелі жағдайларда өзін ақтап алған бұрынғы дамыған мінез-құлық нысандарына қайтып келу болды. Осындай жағдайларда достар, билікке ие адамдар, ұжымның қолдауы өте жақсы болды. Олардың әсері, әдетте, эмоционалды жағдайды бақылаудың пайда болуына әкелді.

Салыстырмалы жиі жазу нысанындағы салдарында,фрустрациясында фиксация табуға болады. Фиксинг тиімсіз мінез-қайталау көрінеді. Ол қайталау тиімсіз мінез-құлыққа айналды тұлғааралық қарым-қатынастарды, сол тәсілді сәтсіз қайталау көрiнiс бере алады. Шын мәнінде, бекіту құбылыс адамдармен қайталанатын дифформацияға қарамастан, жүйелі төмен орындаушылардың сол әдістерін қайта пайдалану, сол психология үшін, осындай демонстрациялық әрекетке бейім адамдар ретінде өмірдің түрлі салаларында кездеседі отырып.

Қайғы-қасіретке теріс реакцияның бір түрі - бұл теріс тұжырымдама, ол тек қана көңілсіз жағдайға қатысты емес, сонымен бірге онымен ұқсастықтар бар басқа да проблемалармен сипатталады. Репрессивтеу шешуге қажетті мәселелерге қатысты жағымсыз жағдайлар туралы ақыл-ойдан алшақтап, блоктаумен сипатталады. Бұл мінез-құлықтың шындыққа жатпайтын түрі, оның мәні мынада: «мәселе ойланбаса, мәселе жоғалады». Бұған қоса, бұзылулар жеке қорғаушы механизмдер деп аталатын әрекеттерді белсендіруге әкелуі мүмкін. Қорғау тетіктерін сатып алу процесі, оларды қолдану сияқты, ақылда жеткілікті түрде ұсынылмайды.

Стресстік жағдайларда мінез-құлық (С.Норман, Д.Ф. Эндер, Д.А. Джеймс, М.И.Паркер, Т.Крюкованың бейімделген нұсқасы)

Стресстік мінез-құлықтың бейімделген нұсқасы стресстік жағдайларға алдын-ала қабылданған реакциялардың тізімін қамтиды және басымдықты басу-стресстік мінез-құлық стратегияларын анықтауға бағытталған.

Төменде әртүрлі қиындықтарға, қайғы-қасіретке немесе стресстік жағдайларға адамның реакциясы болуы мүмкін. Қиын стресстік жағдайдағы осы әрекетті қаншалықты жиі жүргізетінін көрсетіңіз және тиісті фигураны түрге келтіріңіз.

Кесте №1:Стрестік жағдайдағы адамның іс-әрекеттері:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ешқашан | Сирек | Кейде | Көбінесе | Өте жиі |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Стресстік жағдайлардағы мінез-құлық түрлері мен реакциялар:

1. Мен өз уақытымды мұқият бөлуге тырысамын.
2. Мен мәселені қалай шешуге болады деп ойлаймын.
3. Менің өмірімде болған жақсы нәрсе туралы ойланамын.
4. Мен қоғамға баруға тырысамын.
5. Мен шешілмейтіндіктен өзімді кінәлі сезінемін.
6. Менің ойымша, бұл жағдайға сәйкес келеді.
7. Мен азап шегемін.
8. Мен бұл жағдайда болу үшін өзімді кінәлаудамын.
9. Мен дүкенге барамын, ештеңе сатып алмаймын.
10. Мен үшін ең маңыздысы туралы ойлаймын.
11. Мен көп ұйықтауға тырысамын.
12. Мен өзімнің сүйікті тағаммен сүйемін.
13. Мен жағдайды жеңе алмаймын деп қорқамын.
14. Мен жүйке кернеуі сезінемін.
15. Мен бұрын ұқсас проблемаларды шеш
16. кенімді есіме түсірдім.
17. Мен өзіме бұл жағдайдың болмағанын айттым.
18. Мен жағдайды тым сезіну үшін өзімді кінәлаймын.
19. Мен ыстығыма немесе түскі асқа баруға барамын.
20. Мен эмоциялық күйзеліс сезінемін.
21. Өзіме бір нәрсе сатып аламын.
22. Мен іс-қимыл бағытын анықтаймын және оны ұстанамын.
23. Мен не істеу керектігін білмегендіктен өзімді кінәламын.
24. Мен партияға бара жатырмын.
25. Мен жағдайды түсінуге тырысамын.
26. Мен мұздатып, «мұздатып», не істеу керектігін білмеймін.
27. Жағдайды түзету үшін бірден шара қолданыңыз.
28. Мен не болғанын және не болғанын білемін.
29. Мен болған жағдайды немесе
30. Мен жағдайға көзқарасымды өзгерте алмайтыныма өкінемін.
31. Мен досыма барамын.
32. Мен не істеп жатқаныма алаңдамаймын
33. Мен қымбат адаммен уақыт өткіземін.
34. Мен серуендеуге бара жатырмын.
35. Мен бұл туралы ешқашан қайталанбаймын деп айта аламын.
36. Мен өзімнің кемшіліктеріме көңіл бөлемін.
37. Мен кеңес берген адаммен сөйлесемін.
38. Мен оған жауап беруден бұрын мәселені талдаймын.
39. Мен дос деп атаймын.
40. Мен тітіркендіріп жатырмын.
41. Мен қазір не істеу керек екенін шешемін.
42. Мен фильм көремін.
43. Мен жағдайды басқарамын.
44. Мен бәрін жасауға тырысамын.
45. Мәселеге бірнеше түрлі шешім шығарамын.
46. Мен демаламын,жағдайдан қашып кетемін
47. Мен басқаларға сенемін.
48. Мен жағдайды пайдаланамын.
49. Мен жағдайдан жеңіске жетуге дайын болуға тырысамын.
50. Теледидар көріп отырамын.

Нәтижелерді өңдеу кезінде сынақ субъектілерімен берілген баллдар төменде берілген кілтін ескере отырып жиынтықталады.

1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47 тапсырмаларын орындау үшін келесі 16 ұпай жинақталған.

Эмоцияға қарсы күрес үшін төмендегі 16 ұпай жинақталған: 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

Қашуға негізделген көшірме үшін келесі 16 ұпай жинақталған: 3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48-ті болдырмауға байланысты 8 ұпайдан бөлінетін субташканы есептеуге болады.

Әлеуметтік таралуы төменгі санатты келесідей 5 пункттен тұрады: 4, 29, 31, 35, 37. (3, 23 және 32-тармақтардан аулақ жүруді бұзу және әлеуметтік тұрғыдан алалау)./5/

Қорытынды

Қалыпты күй барлық психикалық реттеудің маңызды бөлігі болып табылады, кез-келген іс-әрекетте және мінез-құлықта маңызды рөл атқарады. Дегенмен, ақыл-ой теориясының теориясы толығымен анықталған емес, психикалық жай-күйлердің көптеген аспектілерінен толық емес, қажетті толықтығы зерттелмеген. Дағдарыс мәселесі, адам дағдарысы қазіргі заманғы қоғамның ең өзекті мәселелерінің бірі. Біздің уақытымызда түрлі күйзелістерді бастан өткерген адамдардың саны тұрақты түрде артып келеді. Бұл өмір сүру жағдайындағы күрделі өзгерістерге (әдеттегі құндылықтардың құнсыздануы, әлеуметтік құрылымдардың тұрақсыздығы, аурулар, экономикалық және ұлттық қайшылықтар, әлеуметтік ортадағы өзгерістер) байланысты және жалпы алғанда адамдардың психикасын дамытуда белгілі бір эволюциялық кезеңмен байланысты.

Адам тәжірибесін зерттеуде негізгі бағыттары травматикалық оқиғалардың әсері қазіргі заманғы ғылым адам азап етеді және ол сондықтан қала береді,не әлдеқайда жақсы біледі деген қорытындыға әкеледі ұзақ мерзімді әсерлі талдау болып қала береді. Ол өз қорқыныштар, авариялар мен трагедиясына бетпе-бет келіп, сондай-ақ қолданыстағы ауруы жеңе жолын табу, әлі күнге дейін, шамасы, ғылыми психологияның аз-барланған аймағын қалыптастыру шешеді. Сонымен қатар,жағымсыз әсерлеріне әкеледі,жеке өміріне күйзелісті білдіретін перспективаларды осылайша олардың ауыруына алып келеді.

Эмоционалдық стресстің организмге әсерін талдау әлеуметтану, психология және физиология саласындағы авторлар-мамандарды зерттеуге арналған. Ең алдымен, осындай жағдайларда қалыпты жағымды бейімделу мүмкіндіктерін қарастыруға болады. «Көңіл-күй - бұл адамның жетіспеушілік сезімімен, қалаған мақсатқа жету үмітінің құлдырауымен адамның сәтсіздігінің эмоционалдық ауыр тәжірибесі».

Қорытындылай келе, төтенше жағдайдағы адамдардың күйзеліске ұшырау жағдайларын болдырмау үшін қалай әрекет ету керек деген қорытынды жасауға болады.

Халықты психологиялық даярлау деңгейі ең маңызды факторлардың бірі екенін еске түсіру керек. Табиғи апаттың дамуында, әсіресе аварияның немесе апаттың басында әсіресе аздаған шатасулар мен қорқыныш қатал, кейде тіпті түзетілмейтін зардаптарға әкелуі мүмкін. Адамның стресстік жағдайындағы мінез-құлқы әр түрлі болады,оны үстінде жазылып кеткеннен көруге болады.Адам-жеке бір субъект және ол мүлдем күйзеліске ұшырамайды деуге болмайды,бірақ оны жеңу үшін түрлі жағдайлар жасап оны жеңуге болады.Қорытындылай келе «cтpecc» ұғымын aдaм aғзacынa түceтін caлмaқ, oл зиянды, oдaн құтылу кepeк дeп қабылдау қaлыптacқан. Aл, шындығынa кeлceк,стресс физиoлoгиялық құбылыc, oл aдaм aғзacындa түpлі фaктopлapдың әcepінe жaуaп peтіндe туындaйтын физиoлoгиялық қopғaныш peaкцияcының жиынтығы.

Қолданылған әдебиеттер:

1. Бодров В.А. Роль личностных особенностей в развитии психологического стресса // Психические состояния. Хрестоматия. – СПб.: Питер, 2000. – С. 135 – 157.
2. Гиссен Л.Д. Время стрессов. – М.: ФиС, 1990. – 192 с.
3. Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (С.Норман, Д.Ф.Эндлер, Д.А.Джеймс, М.И.Паркер; адаптированный вариант Т.А.Крюковой) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М., Изд-во Института Психотерапии. 2002. C.442-444
4. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс. – Л.: Лениздат, 1970. – С. 178 – 208.
5. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психопрофилактика стрессов.
6. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования //Эмоциональный стресс. – Л.: Лениздат, 1970. С.202.
7. Маклаков А.Г. – «Общая психология»

Құрастырған: Кусаинова А.