



**«ПСИХОЛОГИЯ» пәні**

**«Адамның ерік қасиеті мен  
өзін-өзі реттеу психологиясы»**

15.03.2022 ж.

№	Пән тақырыптарының атауы	Апта недели	Сабақ түрі бойынша аудиториялық сағат саны		Сабақ түрі бойынша аудиториялық емес сағат саны		Барлығы (с.)
			Дәріс (с.)	Пр/сем./ зертх-қ./ студ (с.) /	БООЖ (с)	БӨЖ (с)	
1	Психологияға кіріспе	1	1	1	1	3	6
2	Мен және менің мотивациям	2	1	1	1	3	6
3	Эмоциялар және эмоционалдық интеллект	3	1	1	1	3	6
4	Адамның ерік қасиеті мен өзін-өзі реттеу психологиясы	4	1	1	1	3	6
5	Тұлғаның даралық-типологиялық ерекшеліктері Құндылықтар, қызығушылықтар, нормалар тұлғаның рухани негізі ретінде	5	1	1	1	3	6
6	Өмірдің мәні және кәсіби өзін-өзі анықтау психологиясы	6	1	1	1	3	6
7	Тұлғаның денсаулық психологиясы	7	1	1	1	3	6
8	Тұлғаның және топтардың қарым-қатынасы	8	1	1	1	3	6
9	Әлеуметтік-психологиялық конфликт түсінігі және құрылымы	9	1	1	1	3	6
10	Тиімді коммуникацияның техникалары мен тәсілдері	10	1	1	1	3	6
			<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	<b>60</b>



**Дәріс мақсаты:** білімалушылардың ерік түсінігі, ерікті актінің құрылымы, шешім қабылдау және таңдау мәселесі, тұлғаның өзін-өзі реттеу психологиясы, стресс түсінігі, стресске жауап берудің жеке стилдері мен стресске тұрақтылық түсінігі туралы білімдерін тереңдету.

**Дәріс жоспары:**

- 1. Психологиядағы ерік түсінігі.** Ерікті актінің құрылымы. Шешім қабылдау және таңдау мәселесі. Ерік және тұлға
- 2. Тұлғаның өзін-өзі реттеу психологиясы (стресс-менеджмент).** Стресс түсінігі, түрлері. Стресстің даму кезеңдері. Стресстің белгілері. Стресске жауап берудің жеке стилдері. Стресске тұрақтылық түсінігі



**Психикалық үдерістер** – бейнелеу–реттеу іс-әрекеттерінің жекеленген тұтас қозғалысы.

Психикалық үдерістер психикалық құбылыстардың бастау көзі.

### **Психикалық үдерістер түрі:**

- танымдық (түйсік, қабылдау, ойлау, қиял және жад)
- **еріктік**
- көңіл-күйлік

Адамның психикалық іс-әрекеті – бұл таным, ерік және көңіл-күй үдерістерінің бірігімі.



# 1. Психологиядағы ерік түсінігі

**Ерік** – бұл адамның өз мінез-құлқын саналы реттеу қабілеті, өзінің барлық күшін қойылған мақсатқа жетуге бағыттауды білдіретін ұғым.

Ерік – іс-әрекеттің саналы реттелуіне негізделген психиканың ерекше формасы.

Іс-әрекетті орындау тұлғаның іс-әрекет элементтерін ұйымдастыруы және басқаруы болып табылады, яғни іс-әрекет процесін және өзін басқару.

Еріктік іс-әрекет тұлға қасиеттерімен (өмірлік тілекпен, ұмтылыстармен, сенімдермен және т.б.), іс-әрекеттің мазмұнымен, өмірлік жағдайлармен детерминантталған.

Мінез-құлықтың еріктік реттелуі - мақсатқа жету немесе белсенділіктен бас тарту үшін ақыл-ой және дене күшін саналы түрде бағыттау болып табылады.



# Ерік үдерістерінің негізгі қызметтері:

<b>Ынталандыру (инициирующая)</b>	<b>Тұрақтандыру (стабилизирующая)</b>	<b>Тежестіру (ингибирующая)</b>
<p>объектив не субъектив кедергілерді жеңе отырып, қандай да <u>әрекет, іс-қимылды бастауға мәжбүр ету</u></p>	<p>әрқилы ішкі не сыртқы кедергілерге қарамастан <u>ерік күшімен белсенділікті бір қалыпта ұстау</u></p>	<p>қандай да уақыт сәтіндегі іс-әрекеттің <u>мақсатына сай келмейтін ниеттер мен тілектерге, әрекет-қылықтың өзге де жолдарына тоқтау беру</u></p>

- Түрткілер мен мақсаттарды таңдау;
- Мотивацияның жетіспеушілігінен немесе көптігі кезінде әрекетке итермелеуді реттеу;
- Адам орындайтын адекватты әрекеттер жүйесіне психикалық процестерді ұйымдастыру;
- Қойылған мақсатқа жетуде кедергілерді жеңуге бағытталған психикалық және физикалық мүмкіндіктерді жұмылдыру.



# Ерікті актінің құрылымы

Саналы мақсаттардың қойылуы	Шешім қабылдау	Жоспарлау және ұйымдастыру, орындау	Еріктік актінің пайда болуы
құмарлық, тілек, талпыныс  <b>мақсат</b>	<b><u>мотивтер күресі</u></b> , басқа талпыныстардың пайда болуы	тәсілдер мен құралдарды таңдау, орындаудың бірізділігін орнату, ішкі және сыртқы кедергілерді есепке алу, <b><u>шешім қабылдау</u></b>	мотивтердің ішкі күресі еріктік актінің пайда болуы мен <b><u>іске асу</u></b> <b><u>шарты</u></b> ретінде көрінеді

Ерікті әрекеттер мен амалдар мәнісі мен құрылымы жағынан өте күрделі процесс, басқаша айтқанда ерікті амал - бұл мазмұны тұрғысынан өте күрделі психологиялық әрекет, бұл әрекет бірнеше кезеңдерден не сатылардан тұрады.

Ерік қимылы адамның даму процесінде біртіндеп жетіліп, қалыптасатын күрделі процесс, адамның еркі алдын ала қойылған мақсатқа сай орындалатын әрекет, қылықтардан көрініп отырады.

Еріктік әрекеттер мақсаттың және сол сияқты, оларды орындау барысында кездесетін кедергілердің, қиындықтардың болуымен, оларды орындау кезінде бастан кешетін толғаныстардың болуымен сипатталады.



# Еріктік амал кезеңдері

**Мақсатты аңғару**, қандайда қажеттілік өз түсінік деңгейіне орай құмарлық немесе тілек сипатын алады. Қажеттіліктің арта тусуіне қарай құштарлық тілекке айналады.

Еріктік амалдың бастамасы - **тілек** деп атайды. Тілек дегеніміз мұрат түрінде өмір сүретін (адам миында) қажеттілік мазмұны. Тілек әрекетке мотив (іс-әрекетке түрткі) болуы мүмкін. Тілеу - бұл алдымен әрекетке келтіруші себепті түсіру кезеңі. Әрқандай қылықтың түрткісіне, кейін мақсатына айналуудан бұрын тілек сараптталып, бағаланады; Тілек іс әрекет түрткісі сияқты өзінің туындауына себепші болған қажеттіліктің айқындығымен ерекшеленеді.

Әр қилы қажеттіктер маңызының өзгеріске келуінен адамда **түрткілер күресі** басталалы, адам үлкен толғанысқа келіп, өз санасы мен сезімінің, қарабасы мен қоғам мүдделері арасындағы қарама - қарсылықтарды жеңе алмай, өз «қалауы» мен сырттан қойылған міндет «талауына» түседі. Түрткілер тартысының қорытынды сатысы **шешім қабылдау** болады.

**Шешім қабылдау** — бұл мәселені түсінуді, адекватты мақсаттарды бекіту және осы мақсатты іске асыру үшін құралдарды таңдауды болжайтын күрделі ой процессі.

Шешім қабылдауда адамның білімі, қызығушылығы, дүниетанымы көрініс табады. Бұл процесстің маңызды ерекшелігін адамдар мен жағдайларға қарсы тұра алатын, күрделі, өзгермелі жағдайларда белгіленген мақсатты іске асыруды қолдап отыратын адамның еріктік мінезі құрайды.

Қабылданатын шешімнің нәтижелік межелеушін таңдау да – күрделі, әрі жауапты кезең. Критерий (межелеуіш) дегеніміз, қабылданатын шешімнің әр түрлі варианттарының тиімділігін салыстыруға мүмкіндік беретін көрсеткіш немесе бірнеше көрсеткіш.





# Шешім қабылдау және таңдау мәселесі

Шешім қабылдау процесінің интуитивтік, пайымдауға негізделген немесе тиімді сипаты болады.

- **Интуитивтік шешім** – бұл бір нәрсенің дұрыстығын сезуге негізділген таңдау. Мұндайда шешім қабылдайтын адамдар әрбір балама варианттарға «келісу» және «қарсы болу» жағын қарастырып жатпайды. Мұны адамның өз таңдауы біледі.
- **Пайымдауға негізделген шешім** – бұл білімге немесе жинақталған тәжірибеге негізделген таңдау. Бұрынғы ұқсас жағдайларда не болғанын біліп, нақты жағдайда балама варианттардың нәтижесін болжалдау үшін білімін пайдаланады.

Шешім қабылдау жұмысы аз дегенде үш негізгі құраушыдан тұрады:

- **Тұлғалық** (нақты топтың қызығушылығын ескере отырып, шешім қабылдаушы басшының мақсаттары мен ұйым мақсататын салыстыру);
- **Рәсімдік** (нақты мәселелердің ағымды жағдайын анықтау, алда болатын өзгерістер дәрежесін анықтау, сонымен қатар олардың қарым-қатынасының үзілуін жеңіп шығатын іс-шара ұйымдастыру);
- **Технологиялық** (нәтиже мен оның көрсеткішін анықтау, тәуекелге баруды болжау, ресурстарды іздеу және т.б.)



**Ерік әрекеттері:** ерік – жоспарланған нәтиженің мәнін түсінуден адам белсенділігінің өзінен өзі іске қосылуына себепші психикалық үдеріс, ол белсенділік қарапайым және күрделі ерік әрекеттерімен көрініс беріп, орындалып жатады.

**1. Қарапайым ерік әрекеттері** – адам көзделген мақсатқа жету үшін ойланбастан іске кіріскенде, нені істейтіні түсінікті және қандай жолмен табысқа жететінін білгенде пайдаланады

**мақсат – әрекет – нәтиже бағасы**

**2. Күрделі ерік әрекеттерінің** кезеңдері:

- мақсатты пайымдау және оған ұмтылыс;
- мақсатқа жетудің мүмкіндіктерін білу;
- мүмкіндіктерді қолдаушы не оларды жоюшы сеп-түрткілердің пайда болуы;
- сеп-түрткілер тайталасы және олардың арасынан қажеттісін таңдау;
- мүмкіндіктердің бірін шешім ретінде қабылдау;
- қабылданған шешімді іске асыру;
- қабылданған шешім мен көзделген мақсат іске аспағанша, сыртқы кедергілерді, іс-әрекеттің өзіне тән қиыншылықтарды, басқа да әрқилы кесір жәйттерді табандылықпен жеңіп бару.

**қажеттік – ықтимал мақсат – сеп-түрткілер күресі – шешім қабылдау – орындау әрекеттері жүйесі – оларды бағалау және түзету – қорытынды әрекеттер – ақырғы нәтижелердің жинақты бағасы**



## 2. Тұлғаның өзін-өзі реттеу психологиясы (стресс-менеджмент)

Сыртқы әлеммен өзара әрекеттесу кезінде адам алдына қойылған мақсаттарға, қоршаған шындықтың жеке ерекшеліктері мен жағдайларына, онымен қарым-қатынас жасайтын адамдардың ерекшеліктеріне байланысты **өз қызметін жүзеге асырудың әр түрлі тәсілдерін таңдау жағдайымен үнемі кездеседі.**

Таңдау жағдайында белгісіздіктің төмендеуі тек реттеудің көмегімен мүмкін болады, ал психологиялық реттеу жағдайында - адамның өзі жағдайды зерттейтіні, өз қызметін өзі бағдарлайтыны, бақылап, түзететіндігі мағынасында **өзін-өзі реттеу** арқылы нәтижелерге жетеді.



## 2.1 Стресс түсінігі

«Стресс» термині (ағылшынша стресс – қысым, тартылыс, қысым келтіру) техника саласынан алынған, онда бұл сөз физикалық объектіге қолданылатын және оның шиеленісін тудыратын сыртқы күшті, яғни объект құрылымында уақытша немесе тұрақты өзгерісті білдіру үшін қолданылады.

**Ганс Селье**, канадалық эндокринолог-дәрігер, ғылымға ең алғаш осы ұғымды және бейімделістің жалпы синдромы ұғымын енгізді.

Оның анықтамасы бойынша, *стресс – өте жағымсыз әсерлерге жауап ретінде туған организмнің қалыпсыз бейімделу әрекеттерінің жинағы.*

- **Стресс** – адамның мазасыздығынан туындайтын көбіне өзі бейімделмеген жұмыстардың шамадан тыс болуына байланысты бейімделген психикамен организмнің өзгерістерге ұшырауына әкелетін процесс ретінде саналады
- **Стресс** – организмнің күшті әсерлерге реакциясы, ол өз табиғаты бойынша стресстік жауап – зақымдаушы факторлар әсер еткенде организмнің тұрақтылыққа жету әдісі; қалыпты дені сау организмде қолайсыз факторлармен күресуге бағытталған механизм бар, бұл механизм – **стресс-реакция** немесе **жалпы бейімдеу синдромы** деп аталады.

Сонымен, стресс - бұл адам үшін экстремалды жағдайларда пайда болатын психофизиологиялық күй.

## 2.2 Стресстің даму кезеңдері

Ганс Селье, күйзелістің үш кезеңін бөліп көрсетеді (**жалпы бейімдеу синдромы**):

- 1.Мазасыздық кезең** - жағымсыз тітіркендіргіш әсер еткен сәтте туатын жауаптың алғашқы кезеңі; шок және қарсы тұру кезеңдерінен тұрады
- 2.Қарсылық көрсету кезеңі** - жағымсыз тітіркендіргіш әсеріне беріліп кетпей, оған төзу реакциясы туады; симпатикалық жүйке жүйесінің әсерімен жүректің соғу ырғағы жылдамданады, тыныс алу ырғағы да жиілене түседі, бұлшық еттердің жиырылу қабілеті күшейеді. Түрлері: арнамалы және бейарнамалы
- 3.Бейімделу немесе тұрақтану кезеңі** - бейімделу қорының мүмкіндігі азайып, эндокриндік жүйелердің қызметі төмендейді, мұны **психикалық дезадаптация** деп атайды. Дезадаптация (бейімделудің нашарлап жойылуы) кезінде жабығу, тұнжырау, жан ауруларының асқынуы байқалады





Автоматты стресс реакциясы мыналарды тудырады:

- жүрек соғуының үдеуі;
- қан қысымының жоғарылауы;
- тыныс алу ырғағының үдеуі;
- бұлшықеттерге қан ағымының жоғарылауы;
- ішкі ағзаларға қан ағымының төмендеуі;
- қандағы қант пен гормондардың жоғарылауы;
- тіндердегі газ алмасудың үдеуі;
- сезім органдарының жұмысын жақсарту;
- жалпы байқампаздық және іс-әрекетке дайын болу.



Адам бастан кешіретін стрессті келесідей жіктеуге болады.

- 1.Эмоциялық жағымды стресс және эмоционалды жағымсыз стресс
- 2.Қысқа мерзімді (жедел) және ұзақ мерзімді (созылмалы) стресс
- 3.Физиологиялық (соматикалық) және психоэмоционалды стресс

### 1. Эмоциялық жағымды стресс және эмоционалды жағымсыз стресс

**Эустресс: жағымды стресс** - ол қалаулы әсерімен үйлеседі және ағзаны жинақтайды; 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 – дистресске айналуы мүмкін (шаршау, жұмысқа ынтаның төмендеуі, қобалжу, үрейлену деген сияқты өзгерістермен сипатталады, стресске төзімсіздік азуға, жүйке ауруына шалдықтырады, кейде психоздық ауруға, үнемі шаршап тұру синдромына, немесе психосоматикалық ауытқуларға жетелейді).



## 2. Қысқа мерзімді (жедел) және ұзақ мерзімді (созылмалы) стресс

**Қысқа мерзімді (жедел) стресс** тез және күтпеген жерден пайда болады, оның төтенше дәрежесі - шок. Егер адам шок жағдайын жеңе алмаса және ол үнемі оған қайта оралса, бастан кешіргенін есіне түсірсе, онда өткір стресс созылмалы болады.

**Ұзақ мерзімді (созылмалы) стресс** дене үшін ауыр зардаптарға әкеледі, ол үнемі әрекет ететін, шамалы болып көрінетін факторлар - біреумен қарым-қатынастың шиеленісуі, кез келген жағдайға қанағаттанбау және басқа да тұрақты әрекет ету факторлары болған кезде, өткір күйзеліс кезеңінсіз пайда болуы мүмкін.

## 3. Физиологиялық (соматикалық) және психоэмоционалды стресс

**Физиологиялық стресс** (механикалық, физикалық, химиялық, биологиялық, физиологиялық, травматикалық және жарақаттан кейінгі стресс) ғылымның жаңа деректері бойынша оған қосымша самототропин және самотомединдер де стрестің, әсіресе оның үрейлену кезеңінің өрлеуі не себеп болады, самототропиниммундық жүйенің қызметін белсендіріп, организмнің стресске қарсы тұру төзімділігін арттырады.

### Психоэмоционалды стресс

•**ақпараттық стресс** тосыннан жағымсыз хабар естігенде пайда болады, адам дұрыс жауап таба алмай, қатты қиналады, не істерін білмей, абыржып қалады;

•**эмоционалды стресс** қауып туғанда немесе оқыс қорыққанда, не біреуден қатты көңілі қалғанда байқалады, мұндайда жоғарғы жүйке әрекетінде тежеулі серпілісі қанат жаяды, соның нәтижесінде іс-қимыл әрекеті немесе сөйлеген сөзі бұзылады





Посттравматические расстройства имеют несколько характерных признаков:

- постоянные отчетливые воспоминания о происшедшем;
- проблемы с концентрацией внимания и сном;
- избегание подобных ситуаций и похожих мест, при которых произошло событие, выбившее человека из колеи;
- неспособность вспомнить или обсудить конкретные детали того, что произошло;
- намеренная изоляция, нежелание поддерживать контакты и эмоциональное оцепенение.



## 2.3 Стресстің белгілері

Стресс әрбір жас адамның өмірінде кездеседі, өйткені стресстік импульстар адам өмірі мен іс-әрекетінің барлық аумағын қамтиды.

Жас адамның ағзасын түбегейлі өзгертетіндер: эгоцентристік (эгоизм), қызығушылықтарының бұрмалануы, фанаттыққа ұмтылу, өз мүмкіндіктерін мойындамау, истероидтылық және т.б.

Осылардың нәтижесінде адам өз хал-ақуалына қанағаттанбайды. Мұның барлығы стресстің пайда болуына әкеліп соғады.

В.Ф.Калошин стресстік күйге жиі түсетін жастардың типін келесідей бөліп көрсетеді:

- **гиперэлеуметтік** – жастардың шектен тыс «шыншыл» болғаны, тым жауапкершілігі, адамгершілігі жоғары, өзіне аса жоғары талаптар қою, ең алдымен элеуметтік жетістікке жетуді ойлау, мансапқа қол жеткізу;
- **максималист** – егер жастар барлық жерде ашу-ызаға, әділетсіздікке, дискриминацияға куә болса, онда олар әрдайым бар әлеммен өштесіп өмір сүреді. Ең соңында өздері жалғыздықта қалып қоятындар;
- **тура – ригидті, ымыраға келмейтін тұлға** – тек қана «иә» немесе «жоқ», ақ немесе қара, барлық нәрсе қандай болмасын жүзеге асу керек дейтіндер;
- **әлсіз** – төмен бейімделген адам – туылғаннан немесе өмір ағымында мүмкіндіктері шектеулі әрі тек физикалық жағынан ғана әлсіз емес, психикалық және элеуметтік әлсіз жастар;
- **мазасыз** – күдікшіл жастарға әрдайым қорқыныш сезімі тән болғандықтан, ағзаны әлсіздендіреді. Бұл типтегі жастар әрқашан өздерін ауру сезініп жүреді;
- **волюнтаристер** – ереже бойынша өмірді «кейінге» қалдыратындар. Жастардың көбісі жұмыста, шығармашылықта көп шаруаларын «кейінге» ысырып қояды. Бірақ әрдайым «кейінге» қала берген де түрлі бастан кешулерге, реніштерге, қанағаттанбауға алып келеді.



# Стреске жауап берудің жеке стилдері

## Стрессті басқару деңгейлері

1. белгілерді бейтараптандыру (ең оңай және оның нәтижелері тұрақсыз болады)
2. кернеудің төмендеуі
3. себептерді жою (ең көп уақытты қажет етеді, бірақ ең сенімді болып табылады)

Осыдан стрессті басқарудың стратегияларын анықтап шығаруға болады:

	<b>Қоршаған орта стратегиясы</b>	<b>Ескерту стратегиясы</b>	<b>Әрекет стратегиясы</b>
<b>Мақсат</b>	Стресстің факторларын жою	Стреске қарсы тұру стратегияларын дайындау	Стресс жағдайында жұмыс істеудің уақытша механизмдерін жасау
<b>Эффект</b>	Тұрақты	Ұзақ мерзімді	Қысқа мерзімді
<b>Әдіс-тәсіл</b>	Қоршаған ортаны дайындау	Проактивті	Реактивті
<b>Уақыт</b>	Ұзақ уақыт	Орта ұзақтық	Жедел нәтиже

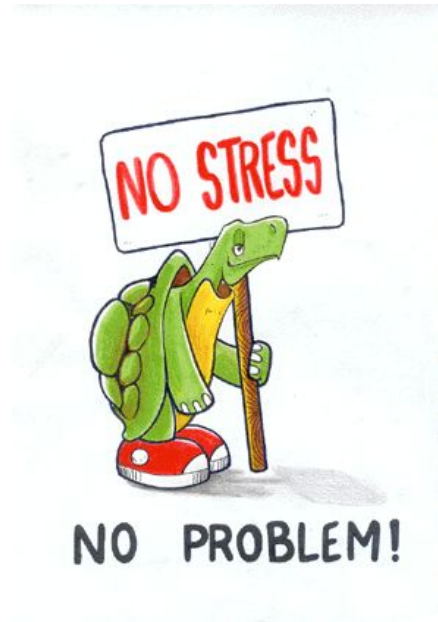
# Стреске тұрақтылық түсінігі



## 2.5 Стреске тұрақтылық түсінігі

### Методы оптимизации психического состояния:

- Аутотренинг
- Релаксация
- Визуализация
- Медитация
- Концентрация
- Дыхательные техники
- Ароматерапия
- Массаж и самомассаж
- Арттерапия
- Цветотерапия
- Библиотерапия
- Комплексы упражнений для саморегуляции
- Позитивное мышление
- Рациональная психотерапия



### Тұлғалық деңгейде стреске төзімділік танытудың әдістері:

- жүйелі белсенді демалыс
- мінез-құлықты бақылау дағдыларын дамытуға арналған тренингтер
- өз уақытын жоспарлау
- ұйқы ұзақтығының жеткіліктілігі
- когнитивтік терапия
- жүйке-бұлшықет релаксациясы (йога сабақтары, медитация, аутотренинг)
- елестету психотерапиясы
- медитация
- автосуггестия – немесе өзін өзі сендіру



## 2.6 Тұлғаның өзін-өзі реттеу психологиясы (стресс-менеджмент)

Психологиялық өзін-өзі реттеу әдістері - өзінің күйлерін басқарудың ішкі құралдарын қалыптастыруға бағытталған оқыту әдістерінің жүйесі.

### Өзін-өзі реттеу формалары:

- **Ерікті өзін-өзі реттеу** (саналы) мақсатты белсенділікпен байланысты
- **Еріксіз өзін-өзі реттеу** (бейсаналық) өмірді қолдаумен байланысты, мақсаты жоқ және организмде эволюциялық жолмен бекітілген нормалар негізінде жүзеге асырылады

Сонымен бірге өзін-өзі басқару мен өзін-өзі реттеудің ұқсастықтары бар: **олар субъект өмірінің оңтайлы деңгейіне жетуге бағытталған.**

Субъекттің жұмыс істеуінің оңтайлы деңгейіне жету - бұл мақсат, ал өзін-өзі басқару және ерікті өзін-өзі реттеу осы мақсатты жүзеге асырудың тетіктері болып табылады, соның арқасында бүкіл психикалық құбылыстар жүйесінің элементтері жүйелі түрде өзгеріп отырады.

Өзін-өзі реттеудің жалпы заңдылықтары жүйке іс-әрекетінің нақты жағдайлары мен ерекшеліктеріне байланысты, субъектінің жеке қасиеттері мен оның іс-әрекетін ұйымдастырудағы әдеттеріне байланысты жеке түрде жүзеге асырылады.



Управление  
стрессогенностью  
ситуации

Управление своими  
психическими  
состояниями

Восстановление в случае  
чрезмерного  
стрессирования

Развитие необходимых психических качеств,  
в первую очередь, такого, как  
**СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ**





## Күйзелісті жеңудің әр қилы стратегиялары бар:

**1. Эмоцияларды білдіру ептілігі**

**2. Жағдайды қайта бағалау, оқиғаның басқа суретін құрастыру және жағымсыз жағдайдың өзінен өзіңіз үшін көптеген пайдалы нәрсені таба білу машығы**

**3. Қайта бағалауға келмейтін жағдайды өзгертуге мүмкіндік беретін мақсатты бағытталған әрекеттер**

Жағдай ықтималды қауіпті, күрделі немесе жана ретінде қабылдануын доғарғанда, күйзеліс тиылады. Мұнда білуге тиіс жайт, негативтік (теріс) жай-күй тек біздің теріс ойларымызбен ұсталып тұрылады, өз ойларыңызбен жұмыс істеуді үйреніп, сіз өз эмоционалдық жайкүйіңізді реттеуді үйренесіз.

Бірінші ереже – өз бойыңыздан теріс ойды қумау, керісінше оған оның басқа ойлар сияқты өмір сүруге өз құқығының бар екеніне түсіністікпен қарау.

Екінші ереже – бұл ойға сыпайы түрде айналып өтуді ұсыныңыз, өйткені әр кезде өзіңізге қызықтырақ, маңыздырақ және пайдалырақ басқа ойлар мен тірліктер бар. Бұл кезде бірден бұл жана ойларды, тірліктерді ойлап іске кірісіңіз.

Өмірдегі теріс жағдайда жақсы және пайдалы нәрсені таба білуге үйрену әрқайсымызға маңызды. Себебі өмір қарама-қайшылықтардың бірлігі мен күресінен құралған. Сондықтан «стресс» ұғымын адам ағзасына түсетін салмақ, ол зиянды, одан құтылу керек деп қабылдау қалыптасқан. Ал, шындығына келсек, стресс физиологиялық құбылыс, ол адам ағзасында түрлі факторлардың әсеріне жауап ретінде туындайтын физиологиялық қорғаныш реакциясының жиынтығы.



*Даже в состоянии полного расслабления спящий  
человек испытывает стресс...  
Полная свобода от стресса означает смерть.*

Ганс Селье