

МРНТИ 15.81.45

<https://doi.org/10.51889/2020-1.1728-7847.09>

*М.С. Жангозиева*¹

¹ Ш.Есенов атындағы Каспий мемлекеттік технологиялар және инжиниринг университеті
(Ақтау, Қазақстан)

БІЛІМ АЛУШЫЛАРДЫҢ СТРЕСІН АЛДЫН АЛУ ЖӘНЕ ОҒАН ТҰРАҚТЫЛЫҚТЫ ДАМУДЫҢ ТЕОРИЯЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ

Аңдатпа

Мақала бүгінгі күні бүкіл әлем ғалымдарының назарын аударып отырған мәселе – білім алушылардың стресін алдын алу және оған тұрақтылықты дамытудың теориялық негіздеріне арналып отыр. Ол ең алдымен, жеке тұлғаның денсаулығына, жалпы тіршілік әрекетінің барлық салаларында алатын әлеуеттік орны мен жаһандық өзгерістерге төзімділігін дамытудағы мүмкіндіктерімен байланысты. Автор зерттеу проблемасына байланысты шетелдік, отандық ғылыми-зерттеу жұмыстарына жан-жақты талдау жасай отырып, оның негізін құрайтын теорияларға, тұжырымдамалары негізінде стрестің пайда болуы, оны тудыратын стрессорлар, стресті бағалау түрлері ашылған. Бүгінгі таңдағы білім алушылардың, оның ішінде студенттердің стресін алдын алу және оған тұрақтылықты дамытудың тәсілдеріне сипаттама беріп, олардың басымдылықтарын ашуға тырысқан.

Стресті алдын алуға арналған зерттеу жұмыстарға сүйене отырып, стрессті жеңу бойынша келесі негізгі компоненттерді, басшылыққа алынатын технологиялар сараланған. Автор көтерілген мәселенің қазіргі таңдағы өзектілігін стреске төзімділік пен оған бейімделу ағзада дамитын үш өзгерістерге ықпал ететіндігімен, яғни күйзеліске төзімді жүйелер мен адаптивті механизмдер қуатының артуымен, күйзеліс көзін қайталау кезінде күйзеліс реакцияларының азаюымен, жүйке орталықтарының реактивтілігінің төмендеуімен сипатталатындығы тұжырымдаған.

Түйін сөздер: стресс, алдын алу, стреске төзімділік, ішкі, сыртқы факторлар, күйзеліс, бейімделу, күресу, қарсы тұру, жеңе алу.

*M.S. Zhangozieva*¹

¹ Sh.Esenov Caspian state University of technology and engineering
(Aktau, Kazakhstan)

THEORETICAL BASES OF DEVELOPMENT OF STABILITY AND PREVENTION OF STUDENTS ' STRESS

Abstract

The article is devoted to the theoretical foundations of preventing students ' stress and developing stability, which today attracts the attention of scientists around the world. It is primarily associated with opportunities for personal health, capacity development, and resilience to global changes in all areas of life in General. In connection with the problem of research, the author, conducting a comprehensive analysis of foreign and domestic research works, on the basis of fundamental theories and concepts, reveals the causes of stress, the main stressors that cause stress and forms of stress assessment. Based on today's students, including students, effective approaches to prevention and stability development are described, and their priorities are revealed.

Based on research on stress prevention, the main components and guiding technologies for overcoming stress were differentiated. The author argues that the contemporary relevance of the issues raised can be characterized as stress-resistance and adaptation to it help three changes developing in the body, i.e. to increase the power of resilient systems and adaptive mechanisms, reduced stress reactions during repetition of the source of stress, lower reactivity of the nerve centers.

Keywords: stress, prevention, resistance to stress, external, internal factors, depression, adaptation, fight, resist, win

Жангозиева М.С.¹

¹ Каспийский государственный университет технологий и инжиниринга им.Ш.Есенова
(Ақтау, Қазақстан)

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ УСТОЙЧИВОСТИ И ПРОФИЛАКТИКИ СТРЕССА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Аннотация

Статья посвящена теоретическим основам предупреждения стресса обучающихся и развития стабильности, который на сегодняшний день привлекает внимание ученых всего мира. Он связан, прежде всего, с возможностями для здоровья личности, развития потенциала и устойчивости к глобальным изменениям во всех сферах жизнедеятельности в целом. В связи с проблемой исследования автор, проводя всесторонний анализ зарубежных, отечественных научно-исследовательских работ, на основе основополагающих теорий, концепций раскрывает причины возникновения стресса, основные стрессоры, вызывающих стресс и формы оценки стресса. Опираясь на обучающихся сегодняшнего дня, в том числе на студентов, охарактеризованы эффективные подходы к профилактике и развитию стабильности, раскрыть их приоритеты.

Основываясь на исследовательские работы по профилактике стресса, были дифференцированы основные компоненты, руководящие технологии по преодолению стресса. Автором утверждается, что современная актуальность поднятой проблемы характеризуется тем, что стрессоустойчивость и адаптация к ней способствуют трем изменениям, развивающимся в организме, т. е. увеличением мощности стрессоустойчивых систем и адаптивных механизмов, уменьшением стрессовых реакций при повторении источника стресса, снижением реактивности нервных центров.

Ключевые слова: стресс, профилактика, устойчивость к стрессу, внешние, внутренние факторы, депрессия, адаптация, бороться, противостоять, победить

Төртінші өнеркәсіптік революция дәуірінде адами капиталды дамыту, білім алушылардың өзгерістерге тұрақты бейімделу қабілетін дамыту үлкен маңызға ие. Адам психологиялық және физиологиялық денсаулыққа қауіп төндірмей, осындай өзгерістерге дайын болуы тиіс. Осыған байланысты психологиялық-педагогикалық жұмыс және жастарда күйзеліске төзімділікті тәрбиелеу, сондай-ақ күйзелістің алдын алу бойынша іс-шаралар өткізу қажеттілігі туындайды. Сол себепті де күйзелістің алдын алу және күйзеліске төзімділікті дамыту мәселелері бүкіл әлемде ғалымдардың назарын аударады, өйткені олар азаматтардың денсаулығын сақтау проблемаларымен, тіршілік әрекетінің барлық салаларындағы жаһандық өзгерістерге олардың әлеуеті мен тұрақтылығының дамуымен, сондай-ақ күйзелістің алдын алу және күйзеліске төзімділікті дамыту технологиялары мен бағдарламаларын жобалаумен, күйзеліске төзімділікті барынша тиімді әзірлеумен байланысты.

Алғаш рет стресс пен тұлғаның стресске төзімділігін зерттеумен 1960 жылы канадалық патолог Ганс Гуго Бруно Селье айналысып, өзінің жұмысын стресс теориясына, бейімделу синдромына және стресске төзімділікке арнады [1]. Г.Селье теориясының негізгі сәті ол стрессті ағзаның реакциясы ретінде анықтады. Бұл реакция стрессор сипатынан ерекшеленбейді және пайда болған жағдайға әрекет ету және оны еңсеру тәсілін табу үшін ағзаның қорғаныс механизмдерін жұмылдыруда өзінің мәнін көрсетеді. Ол ағзаның стрестік реакциясын үш сатыға бұзып, бейімделу синдромының тұжырымдамасын ұсынады, олар:

1-Фаза. Дабыл реакциясы. Стрессормен алғашқы соқтығысу нәтижесінде ағзада өзгерістер болады. Ағзаның қарсыласуы төмендейді және егер стресс жеткілікті күшті болса (қатты күйік, өте жоғары температура), өлім болуы мүмкін.

2 Фаза. Кедергі сатысы. Егер стрессор өзінің әсерін тоқтатпаса және оған бейімделуге болады, ағзада қарсылық пайда болады. Денеді дабыл реакциясының белгілері іс жүзінде жоғалады. Қарсылық нормадан жоғары болады.

3-Фаза. Сарқылу сатысы. Ағзаға үйреніп қалған стрессормен ұзақ қарым-қатынас нәтижесінде бейімделуге жұмсалатын энергия жойылады. Дабыл реакциясының белгілері қайтадан пайда болады, бірақ қазір оларды өзгертуге болмайды және жеке адам өледі.

Өз теориясының негізінде Р. Лазарус әлеуетті қауіптің, қолайсыз әсердің субъективті танымдық бағалауының рөлін, сондай-ақ тұлғаның стрессті жеңу қабілеті мен мүмкіндіктерін қарастырады.

Ғалымның тұжырымдауынша, стресстік оқиғалар үнемі ағза мен тіршілік үшін қауіпті бұзылулардың себебі болмайды, олар тек ішкі және сыртқы факторлармен үйлескен жағдайда ғана орын алады. Барлық процестің басталуы – алдымен, стресстік оқиғалар, содан кейін индивид тарапынан өңделуі, ақпаратты өңдеу процесі іске қосылуы және туындаған оқиға туралы пікір негізінде қалыптасатын жағдайға байланысты баға. Стресс тек сыртқы себептер ғана емес, сонымен қатар құндылықтар, нормалар, наным-сенімдер, ережелер, болжамдар, іске асырылмайтын немесе бәсеңдетілетін мақсаттар сияқты ішкі себептер болуы мүмкін [2].

Стресті бағалауды қарастыру кезінде ол бағалаудың үш түрін бөледі:

- бастапқы бағалау, адамның пайда болған жағдайы мен қаншалықты қатты мазалайтынын түсінеді;
- екінші баға, жағдайдың талаптарын және стрессті еңсеру қабілетін бағалауға мүмкіндік береді;
- үшінші баға жағдайды ұтымды бағалауға және стреске ден қою үшін қажетті әдісті таңдауға

көмектеседі. Стресс өзінің теріс сипатын өзгерте алады, егер оған қатынасы өзгерсе.

Р.Лазарус теориясы жағдайды қабылдау, бағалау процесіне көп көңіл бөледі, бірақ стресспен күрес, стреске қарсы тұру стратегиялары мен әдістерін жасау мәселесін шетте қалдырады, сондай-ақ адамның жеке-тұлғалық ресурстарының рөлі айқындалмайды. Өйткені психологиялық стресс онымен күресу үшін ресурстың кешіктірілуі немесе болмауы кезінде одан әрі дамиды.

А.Антоновскийдің пікірінше, стресті жеңуге оң немесе теріс тәжірибені қалыптастыру оған жеке әрекет ету тәсіліне байланысты. Ғалым біздің денсаулығымызды нығайтуға көмектесетін факторды ажыратады, ол- байланыс сезімі. Бұл ұғымды ол өзінің жасырын ресурстарын пайдалану арқылы сыртқы және ішкі сын-қатерлерге жауап бере алатын тұлғаның жалпы бағдары ретінде түсінеді. Байланыс сезімі үш компоненттен тұрады:

1. Қол жетімділігі. Ол әрдайым оны шешуге ұмтылады, өйткені кез-келген ретсіз және бейтарап ақпарат міндетті түрде тәртіп пен мағынаға ие болады. 2. Басқару - бұл компонент күйзеліс жағдайын жеңуге көмектесетін адам ресурстарын қарастырады, бірақ сыртқы ресурстар туралы ұмытпау керек. Жақсы басқару деңгейі бар тұлға достарының, қоғамның, тәңірдің және т. б. көмегіне сүйене алады.

3. Ұғыну компоненті адамның жеке басының уайымымен, оның эмоцияларымен байланысты. Бұл жерде адамның өмірдің мәні, проблемалардың мәні мен маңызы туралы және сын-қатерлерге жауап беру үшін энергияны жұмсау қажеттілігі туралы пайымдаулар орын алады. Сондықтан бұнда эмоция мен уайымды өздігінен талдауға көбірек бағытталған.

Білім алушылар үшін әлеуметтік күйзелістің ең өзекті көзі-өзін-өзі іске асыру, өзін-өзі іске асыру, қоғамдағы өз әлеуетін ашу қиындығы. Оның ішінде әлеуметтік стресс саласы кең және отбасылық, кәсіби, экономикалық, ақпараттық, экологиялық, жеке тұлғалық стресті қамтиды. Басым көпшілігі ең алдымен, өзін-өзі көрсету, уақыт пен қарым-қатынастың жеткіліксіздігіне байланысты туындайды.

Зерттеулер және күнделікті практика көрсетіп отырғандай, стрестің адамның ағзасына физиологиялық және психологиялық деңгейде күйзеліс келтірген зардаптарымен жұмыс істегенге қарағанда алдын алу оңай. Сондықтан білім алушылардың ақпараттық әлеуетін кеңейту, стреске ден қоюдың басқа тәсілдерін, жаңа конструктивті копингтерді қалыптастыру және дамыту аса қажеттігі туындайды [3].

Стресті алдын алу мақсатындағы өз бетіндік жаттығулар тобын мамандар 3 негізгі топқа бөледі:

1. Жүйке жүйесін белсендіруге арналған жаттығулар (жүгіру, жылдам жүру, секіруге секіру, сығу, отырып тұру, йога элементтері және т. б.);

2. Күшті эмоциялық қозғалу кезінде нерв жүйесінің белсенділігін төмендетуге арналған жаттығулар (босансу-бұлшық ет кернеуі, тыныс алу техникасы);

3. Қан айналымын қалыпқа келтіруге арналған жаттығу (жалпы гимнастика, әр түрлі топтағы бұлшық еттердің шырығуы және босансуы).

Сонымен қатар, стрестің алдын алуда ағзаның резервтік мүмкіндіктерін белсенді пайдаланады. Ол үшін әркімге қол жетімді өзін-өзі реттеу әдістерін меңгеру қажет. Мұндай әдістер стресстік жағдайларға әлдеқайда тыныш әрекет етуге көмектеседі.

- Релаксация;
- күн режимін күйзеліске қарсы "қайта құру";
- қатты стресс кезінде алғашқы қажетті көмек көрсету;
- стреске ішкі талдау.

Бүгінгі таңда білім алушылардың, оның ішінде студенттердің стресін алдын алу және оған тұрақтылықты дамытудың теориялық негіздері қазақстандық ғалымдар тарапынан да кеңінен зерттелу үстінде. Оның ішінде ғалым А.К.Мынбаева өз зерттеу жұмыстарында стресті жеңу тәсілдерін келесі мазмұнда қарастырады:

- *Диспозициялық тәсіл*

Бұл тәсілді жақтаушылар адамның жеке тұрақты ерекшеліктерін дамыту арқылы өзіне зиянсыз күйзелісті жеңе алады деп есептейді. Диспозициялық тәсілдің негізгі мәселесі - стресс және оның жағдайларында орын алатын мінез-құлықты, оның адамның денсаулығына, стрессті сәтті еңсерудегі, психологиялық әл-ауқаттылығына әсерін зерттеу.

- *Жағдайлық тәсіл*

Ол стресті нақты жағдайларға қатысты оның ерекшелігін бөліп, процесс ретінде қарастырады. Бұл тәсілде жағдайды когнитивті бағалауға көп көңіл бөлінеді, өйткені бағалау негізінде меңгерудің қандай да бір стратегиясы қабылданып, қайта бағалау барысында жағдайға деген көзқарастың өзгеруі, соған сәйкес меңгеру стратегиясы да өзгеруі мүмкін.

- *Ресурстық тәсіл*

Соңғы уақытта стресстің алдын алуда ресурстық тәсіл өзекті болуда.

Э. Фромм адам ресурстары ретінде: үміт, сенім, жан күші және осы үш ресурс адамға өзін жоғалтпай, кез-келген кедергілерді жеңуге көмектеседі деп есептейді. Өйткені ғалым ұғымында үміт-адамның дамуына ықпал ететін жағдай, сенім - өз күшіне күмән келтірмейді, жан күші адамның ішкі тұрақтылығына тең. Сонымен қатар көптеген зерттеушілер ресурстарды диспозициялық және жағдайлық деп бөледі. Диспозициялық ресурстар тұрақты, тұрақты жұмыс істеуін қамтамасыз етсе, жағдайлық ресурстар тұлғаның жағдайға табысты бейімделуін қамтамасыз етеді.

- *COPE тәсіл.*

Бұл тәсіл Лазарус теориясына негізделген, бірақ оның өкілдері проблемаға бағытталған және эмоцияларға бағытталған меңгеру тәсілдерін мүлдем ажыратуға және жеңілдетуге болмайтындығын айтады. Зерттеушілер COPE-көзқарас аясында өзін-өзі реттеу авторлық моделіне негізделген сауалнама ситуациялық реакцияларды өлшеу үшін, сондай-ақ күйзеліс жағдайында адамдардың әлеуметтік қолдау алуға қаншалықты ұшырайтындығын өлшейді [4].

Стресті алдын алуға арналған зерттеу жұмыстарында стрессті жеңу бойынша келесі негізгі компоненттер қолдану көзделген: релаксация-физикалық, психологиялық босануға бағытталған техника; медитация-адамды тыныштандыруға және бір объектіде, бейнеде ой шоғырландыруға арналған техника. Бұл техника жаңа күш-жігермен және таза оймен "өмірге қайта оралу" уақытқа күйзеліс көздерінен алаңдауға көмектеседі. Сонымен бірге когнитивті қайта құрылымдау-когнитивті-мінез-құлықтық техника, онда проблемаға көзқарас өзгереді. Теріс, деструктивті ойлар оң, конструктивтік болып өзгереді. Табандылық тренингі - бұл адамды адамдарға дұрыс бас тартуға, "жоқ" деп айтуға, адамдармен қарым-қатынас жасауға, өз мүдделері мен пікірін қорғауға үйретуге бағытталған техникалардың жиынтығы. Бұған қоса, стресті сәтті жеңуге ықпал ететін мінездемелік сипаттар құрап отыр:

- уақытты бөлу қабілеті, тайм-менеджмент;
- істерді басымдық дәрежесі бойынша бөлу;
- өкілеттіктерді, міндеттерді біркелкі бөле білу;
- ресурстарды бөле білу;
- істерді орындау кезіндегі икемділік;
- барлығын уақытында орындау, "кейінге" қалдырмау;
- нақты, қол жетімді мақсаттар мен міндеттерді қою білу [5].

Қорыта айтқанда, білім алушылардың стресске тұрақтылығын дамыту бүгінгі тез өзгермелі, ақпараттық қоғам үшін үлкен маңызға ие, өйткені ол адамның физикалық және психикалық денсаулығы үшін салдарсыз сыртқы жүктеме мен жағымсыз факторлардың әсеріне тұлғаның табысты бейімделуін қамтамасыз ететін тұлғаның жүйелі қасиеті болып табылады. Ал ол өз кезегінде оны алдын алу технологияларына тәуелді, яғни күнделікті өмірде де, ерекше жағдайларда да күрделі, қиын жағдайларда адамда пайда болатын психикалық күйзелістің жағдайын болдырмауға бағытталған әрекеттердің, операциялар мен рәсімдердің реттелген жиынтығын қамтиды. Сондай-ақ стресске төзімділік пен оған бейімделу ағзада дамитын үш өзгерістерге ықпал етуі, олар: күйзеліске төзімді жүйелер мен адаптивті механизмдер қуатының артуы; күйзеліс көзін қайталау кезінде күйзеліс реакцияларының азаюы; - жүйке орталықтарының реактивтілігінің төмендеуі.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1 Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Книга по требованию, 2012. – 66 с. 3

2 Катунин А.П. Стрессоустойчивость как психологический феномен // Молодой ученый. – 2012. – №9. – С. 243-246

3 Абсатарова Г.П. Психологические аспекты стрессов // Қазақ мем. Қыздар пед. ун-ті хабаршы-сы. Психология сер. – Вестник Каз. Гос. Жен. Пед. ун-та. сер. Психология. – 2010. – № 6. – С. 9-11.

4 Мынбаева А.К., Серикова К.Д. 4 Технология профилактики стресса: анализ понятия // Международный научно-популярный журнал «Наука и жизнь Казахстана», г.Астана, 2018г., №3/1(59). – С.283-285.

5 Мынбаева А.К., Серикова К.Д. Развитие креативности для повышения стрессоустойчивости школьников // Вестник КазНУ. Серия «Педагогические науки» – 2018. – №3 (56). – С.45-57