

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ ЖОҒАРЫ БІЛІМ МИНИСТРЛІГІ

«Л.Н. ГУМИЛЕВ АТЫНДАҒЫ ЕУРАЗИЯ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ» КЕАҚ

**Студенттер мен жас ғалымдардың
«GYLYM JÁNE BILIM - 2023»
XVIII Халықаралық ғылыми конференциясының
БАЯНДАМАЛАР ЖИНАҒЫ**

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
XVIII Международной научной конференции
студентов и молодых ученых
«GYLYM JÁNE BILIM - 2023»**

**PROCEEDINGS
of the XVIII International Scientific Conference
for students and young scholars
«GYLYM JÁNE BILIM - 2023»**

**2023
Астана**

УДК 001+37
ББК 72+74
G99

«GYLYM JÁNE BILIM – 2023» студенттер мен жас ғалымдардың XVIII Халықаралық ғылыми конференциясы = XVIII Международная научная конференция студентов и молодых ученых «GYLYM JÁNE BILIM – 2023» = The XVIII International Scientific Conference for students and young scholars «GYLYM JÁNE BILIM – 2023». – Астана: – 6865 б. - қазақша, орысша, ағылшынша.

ISBN 978-601-337-871-8

Жинаққа студенттердің, магистранттардың, докторанттардың және жас ғалымдардың жаратылыстану-техникалық және гуманитарлық ғылымдардың өзекті мәселелері бойынша баяндамалары енгізілген.

The proceedings are the papers of students, undergraduates, doctoral students and young researchers on topical issues of natural and technical sciences and humanities.

В сборник вошли доклады студентов, магистрантов, докторантов и молодых ученых по актуальным вопросам естественно-технических и гуманитарных наук.

УДК 001+37
ББК 72+74

ISBN 978-601-337-871-8

©Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, 2023

СТРЕССТІҢ ПАЙДА БОЛУ СЕБЕПТЕРІН ЖӘНЕ ОНЫМЕН КҮРЕСУ ӘДІСТЕРІН ЗЕРТТЕУ

Ерғали Жұлдызай Түлкібайқызы
ergalizhuldyzai@gmail.com

Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУ-нің «Психология» мамандығының 2 курс студенті, Астана,
Қазақстан
Ғылыми жетекшісі – А.А.Мукатаевна

Бұл ғылыми жобада жеткіншектік кезеңдегі күйзеліске қатысты мәселелер қарастырылған. "Стресс" ұғымдары қарастырылады, осы тұжырымдаманың мәні неде екендігі түсіндіріледі, стресстің жеткіншектерде қалай көрінетіні және қандай стресстік факторлар немесе стресстік факторлардан туындайтыны көрсетіледі. Жеткіншектерде стресстің алдын-алу шараларының жүйесі көрсетілген.

Кілт сөздер: стресс, фактор, дененің реакциясы, зерттеулер, ген, механизм, ынталандыру, стресс, рефлекс, депрессия.

Кіріспе

Өзектілігі: Бұл зерттеудің өзектілігі қазіргі уақытта барлық адамдар стресстік жағдайға ұшырайды. Мұның себебі аталған факторлар болуы мүмкін. Мысалы: адам қоршаған орта әсеріне ұшырайды, жұмыста, оқуда немесе күнделікті өмірде қатты шаршайды. Сондай-ақ, адам таза ауада сирек серуендейді, өзіне демалыс ұйымдастырып, сергіте алмайды. Стресстің тағы бір себебі жанжалдық жағдайлар, достармен немесе ата-аналармен жанжалдар болуы мүмкін, олардың барлығы біздің эмоционалды күйімізге теріс әсер етеді. Стресс-бұл біздің күнделікті өміріміздің бір бөлігі. Бұл бізге таңертеңгі дүрбелеңнен кешке дейін, тіпті ұйқы кезінде де әсер етеді. Біз бірнеше рет таныстарымыздың, достарымыздың немесе тіпті туыстарымыздың қандай да бір күйзелісте жүргенін байқаймыз. Олардың күйзелісінің жоғарылығы сонша, ашуын жақындарынан алуы мүмкін. Ал кейбіреулері жай ғана қобалжып, өзін айналасынан оқшаулауы мүмкін. Мұның бәріне адамды байқамай жаулап алған стресс кінәлі, адамды эмоционалды түрде қоздырып, одан күш пен денсаулықты сорып алады. Жоғарыда айтылғандардың барлығы біздің зерттеуіміздің өзектілігін айқындайды.

Зерттеу мақсаты: жұмыстың мақсаты - стресстің пайда болу себептерін зерттеу және жүйке жүйесіндегі қысымды алдын алу жолдары.

Мақсатқа жету үшін келесі **міндеттерді** орындау қажет:

1. Стрессті зерттеу тарихын зерттеу
2. Жеткіншектердегі стресстің нақты себептерін қарастырыңыз
3. Стресспен күресудің тиімді әдістерін ұсыныңыз

Зерттеу нысаны: стресс психикалық күй ретінде

Зерттеу тақырыбы: жеткіншектердегі стресс мәселесі

Зерттеудің практикалық маңыздылығы мынада: стресспен күресудің ұсынылған тиімді әдістерін психология саласында қолдануға болады және жеткіншектердің жағдайын жақсартуға әсер етеді.

Стресстің даму тарихы

Стресстің себептерін және оның адам өміріне әсерін қарастырмас бұрын, осы тақырып бойынша зерттеу тарихын қарастырайық. Кез-келген құбылысты зерттемес бұрын, оның дамуы мен қалыптасу тарихын қарау маңызды. Оның тарихы мен зерттеулерін оқи отырып, біз оның

себептері мен негізгі мәселелерін анықтай аламыз. Біз бүгінгі күнмен салыстырғанда болған өзгерістерді оңай көре аламыз. Бұл қазіргі әлемдегі стресстің себептерін анықтауға көмектеседі.

Қазіргі мағынада стресс-бұл организмнің бейімделу механизмдерін белсендіретін және оның жағдайға бейімделуіне мүмкіндік беретін күшті, қауіпті, қауіп төндіретін факторларға спецификалық емес реакциясы [1]. Стресс тұжырымдамасының авторы Ханс Седе бастапқыда стрессті патологиялық реакция ретінде қарастырды. Алайда, стресстік реакцияның даму шарттары мен механизмдерін зерттегенде, ол басқа анықтамаға келді: стресс - бұл қазіргі жағдайға байланысты ағзаның кез-келген қажеттілігі.

Г. Селье анықтамасына сәйкес, стресс-бұл дененің қоршаған ортаның әртүрлі тітіркендіргіштеріне қарсы тұруы, нәтижесінде физикалық белсенділік (мысалы, ұшу және т.б.)-бұл дайындайтын ескі реакция [2,б.9]. "Стресс" ұғымы дене сезінуі мүмкін физикалық, химиялық және психикалық стрессті білдіреді. Егер жүктеме шамадан тыс болса немесе әлеуметтік жағдайлар тиісті физикалық реакцияға мүмкіндік бермесе, бұл процестер физиологиялық немесе тіпті құрылымдық бұзылуларға әкелуі мүмкін. Р. Лазарус стрессті адам мен қоршаған әлем арасындағы өзара әрекеттесуге реакция ретінде түсіндіреді, делдалдар адаммен декоммунизацияланған. Стрессті когнитивті бағалауға ерекше мән бере отырып, Лазарус стресс тек объективті ынталандырумен бетпе - бет келу емес екенін айтады. Сонымен қатар, автор стрессті тудыратын тітіркендіргіштер әртүрлі адамдарда және әртүрлі жағдайларда әртүрлі стресс мәндеріне әкеледі деп мәлімдейді [2,б.10]. Осылайша, Лазаустың зерттеулеріндегі басты мәселе-стресс зиянды ынталандыруды субъективті бағалаудың нәтижесі ретінде қарастырыла бастайды. Р. Лазарус және оның әріптестері адамның қоршаған ортамен қарым - қатынасы үшін маңызды екі когнитивті процеске назар аударды-бағалау және стрессті жеңу. Т. Холмс және Р. Рахе "өмірлік тәжірибені сыни тұрғыдан қабылдау" ұғымын енгізді [2,б.11]. Авторлардың пікірінше, стресстік оқиға қандай да бір ішкі (мысалы, ой) немесе сыртқы (мысалы, сөгіс) оқиғаны қабылдаудан басталады.

Қорытындылай келе, барлық теориялар дұрыс деп айтуға болады. Олардың арқасында стресстік жағдайларды жақсартуға ықпал ететін әртүрлі емдеу әдістері бар.

Жеткіншектерде стресстің пайда болуы

Әрбір үшінші жеткіншек алты ай ішінде бес немесе одан да көп жағымсыз өмірлік оқиғалардан тұратын стрессті бастан кешіреді. Мектеп проблемалары, отбасылық мәселелер және тұлғааралық жағдайлар (қақтығыстар, декоммунизация) басым оқиғалар болып табылады. Стресстің субъективті тәжірибесіне келетін болсақ, жеткіншектердің жартысына жуығы стрессті жылына бірнеше реттен аптасына бірнеше рет бастан кешіретінін айтады.

Психогенетикалық зерттеулерге сәйкес, адамдардың белгілі бір экологиялық факторларға реакцияларының 30-40% - ы ата-анадан мұраланған гендермен анықталады, ал 60-70% - ы тәрбиеге, өмірлік тәжірибеге, білімге, алған дағдыларына, дамыған шартты рефлекстерге және т.б. байланысты. Осылайша, кейбір адамдар бастапқыда стресске бейім, ал басқалары стресске төзімді [3,б.81]. Стресс адамның айтуынша, жағдай оған қауіп төндірген кезде пайда болады-бұл физикалық қауіп болуы мүмкін және бұл олардың қандай да бір түрде масқаралануына, "бет-әлпетін жоғалтуына", жағдайды жеңе алмауына және т.б. әкелуі мүмкін. Дәл осындай жағдай адамның оны қауіпті деп қабылдауына байланысты стрессті тудыруы мүмкін немесе болмауы мүмкін (бұл шынымен қауіпті емес). Жеткіншектердегі стресстің себебі кез келген нәрсе болуы мүмкін. Мысалы, мектеп проблемалары, ата-аналармен немесе құрдастарымен жанжал, жақын адамын декоммунизациялау, ата-аналар арасындағы жанжал немесе бөлінбеген махаббат. Е.Г.Поповтың айтуынша, стресстің ең көп тараған көздері мектептегі, университеттегі және отбасындағы қаржы болып табылады

[4,б.4]. Емтихан стрессі орта және әсіресе жоғары оқу орындарының оқушыларындағы психикалық стресстің негізгі себептерінің бірі болып табылады. Көбінесе емтихан психогенездің сипатын анықтауда және невроздың жіктелуінде, тіпті клиникалық психиатрияда да ескерілетін травматикалық факторға айналады. Соңғы жылдары емтихан стрессінің студенттердің тамыр-жүйке, жүрек-қан тамырлары және иммундық жүйелеріне теріс әсер ететіндігі туралы нақты дәлелдер бар [3,б.140]. Жеткіншек кезінде жеткіншектерге ата-аналардың назары қажет. Олар көбінесе өздерін жалғыз және дәрменсіз сезінеді. Осы себепті олар ересектермен салыстырғанда оңай депрессияға ұшырайды және бұл олардың психикалық және физикалық жағдайына әсер етеді. Суицид туралы ойлар көбінесе отбасымен, ата-анасымен және құрдастарымен қарым-қатынасымен, жақын адамының ауруы мен өлімімен байланысты сирек кездесетін оқиғалармен байланысты.

Жоғарыда келтірілген мысалдардың барлығы ұсақ-түйек болып көрінуі мүмкін, бірақ бір кішкентай мәселе жеткіншектерді қатты күйзеліске ұшыратуы мүмкін. Мұндай сәттерде жақын адамның назары мен сөздері өте маңызды.

Стресспен күресудің тиімді әдістерін ұсыну

Қазіргі уақытта стрессті басқарудың көптеген жолдары бар. Мұны жеңуге көмектесетін көптеген мамандандырылған орталықтар бар. Бірақ стресстік жағдайларды болдырмауға болады. Алдында айтқанымыздай, ата-аналардың рөлі мен қызығушылығы өте маңызды. Жеткіншектердің мәселені өз бетінше шешуге тәжірибесі немесе күші жеткіліксіз, сондықтан ересектер әрқашан балаларын барлық жағынан қолдауы немесе жай ғана байланыста болуы керек. Балаларыңызбен мүмкіндігінше көп уақыт өткізіңіз және жақсы достар болыңыз. Енді стрессті қалай жеңуге болатынын қарастырайық.

Ата-аналарға көмектесу стресстің алдын алуға көмектеседі. Бала психологқа барудан бас тартса да, ата-аналар кеңес алуы керек. Психолог сізге балаңызбен байланыс орнатуға және осындай жағдайлардан аулақ болуға көмектеседі. Мұны істеу үшін сіз балаңызға әрқашан ата-анасынан көмек сұрай алатындай жайлы жағдай жасауыңыз керек. Сіз балаңыздың кіммен қарым-қатынас жасайтынын және оған не ұнайтынын қадағалап, күн тәртібін қадағалап, балаңыздың жетістіктері мен күшті жақтарын бағалауыңыз керек. Өнімді күннен кейін сіз бірге демалып, демалуыңыз керек. Ең бастысы, жеткіншектің проблемаларына байыпты қарау керек, өйткені мектептегі проблемалар немесе құрдастарымен болған қақтығыстар бізге шамалы болып көрінеді. Алайда, олар өз проблемаларына өте байыпты қарайды және ата-аналарынан кем емес зардап шегеді. Жаттығу және спорт психологиялық стресстің алдын алу мен түзетудің маңызды факторы болып табылады. Біріншіден, бұл физикалық белсенділік табиғи түрде генетикалық тұрғыдан организмдегі стресске жауап беретіндіктен. Сонымен қатар, жаттығулар мен спортпен шұғылдану проблемалық жағдайдан назар аударарды, қазан айының назарын жаңа ынталандыруларға аударарды және осылайша нақты мәселенің маңыздылығын төмендетеді. Сонымен қатар, спорт жүрек-қан тамырлары мен жүйке жүйесін белсендіреді, артық адреналинді күйдіреді, иммундық жүйенің белсенділігін арттырады.

[4, б.183]. Медитация стрессті жеңілдету әдісі ретінде Батыс психотерапиясының арсеналына жақында кірді, бірақ шығыста рухани тепе-теңдікті қалпына келтірудің бұл әдісі мыңдаған жылдар бойы қолданылып келеді. А.Л. Гройсманның айтуынша, аутогендік жаттығулармен ортақ тамыры бар медитация біріншісінен ерекшеленеді, ол көп күш пен өзін-өзі реттеу процесін саналы бақылауды қажет етеді. Ол автотренинг ойлар мен эмоциялардың тұрақсыз модуляциясымен күресу үшін тұрақты ерік-жігерді қажет етсе де, медитацияда ерікті бақылау жоқ екенін атап өтті [4,б.186].

А. Г. Герцова стрессті жеңудің 3 тиімді әдісін ұсынады. Біріншіден, стресстің жиналуына әкелетін жағдайларды "іске қоспау" керек. Кейінге қалдырмай немесе он немесе екі нәрсенің

пайда болуын күтпестен кішкене нәрсе жасаңыз, және сіз мұның бәрін бірден асығыс жасауыңыз керек. Екіншіден, стресс "жинақталады", әсіресе біз стрессті тудыратын нәрсеге толығымен назар аударған кезде және басқа нәрсемен айналысуға күш таппаған кезде. Үшіншіден, стрессті басқарудың көптеген жолдары бар. Дегенмен, бұл біз ауырып қалу үшін тым көп стрессті "жинақтап", күнделікті міндеттерімізді орындамаған кезде емес, жаңа ғана қобалжыған кезде тиімдірек болады [3,б.17].

Нәтижесінде, К.Уильямның сөздерімен аяқтағым келеді: "өзіңді сүюді және құрметтеуді үйрену, өзіңмен және іс - әрекеттеріңмен үйлесімді өмір сүру-бұл сіздің өміріңіздегі стрессті азайтудың негізгі әдісі. Бұл сіздің ішкі сенімділігіңіз бар дегенді білдіреді. Сіз қазіргідей жақсысыз. Өзіңізді сүюді және бағалауды үйрену стресстің жеңудің ең қиын, бірақ сонымен бірге ең тиімді қадамы болуы мүмкін.

Қорытынды

Біздің зерттеулеріміздің нәтижесінде біз адамдарда кездесетін психологиялық стресстің әртүрлі аспектілерін қарастырдық. Кәсіп, жұмыс, отбасылық қарым - қатынас, спорт-осы салалардың кез-келгенінде адам күтпеген жағдайларға, агрессияға, тұлғааралық проблемаларға немесе орындалмаған үміттерге тап болуы мүмкін, бұл жағдайларға байланысты реніш, ашуланшақтық, көңілсіздік немесе әлсіздік сезімін тудырады. Егер жағдай белгілі бір уақыт аралығында қалыпқа келмесе немесе нашарласа, адам психологиялық стрессті дамыта алады.

Стресстің даму тарихын зерттей отырып, біз келесі анықтаманы қарастырдық: 1. Стресс-бұл қазіргі жағдайда денеге қойылатын кез-келген талап. 2. Стресс-бұл адам мен қоршаған ортаның өзара әрекеттесуіне жауап және бұл жағдай адам арқылы декоммунизацияланады. 3. Стресс-бұл организмнің физикалық белсенділікке дайындайтын қоршаған ортаның әртүрлі тітіркендіргіштеріне ежелгі реакциясы.

Біздің зерттеулеріміздің нәтижесінде біз жастардағы стресстің келесі себептерін анықтадық: физикалық шаршау, мектеп проблемалары, ата-аналармен немесе құрдастарымен қақтығыстар, жақын адамынан бөліну, қаржылық қиындықтар, емтихан стрессі.

Стрессті жеңудің жолдары мен құралдары бар: жақындарыңызды қолдау, жаттығу, медитация. Біз сондай-ақ А.Г.Герцова ұсынған 3 тиімді әдісті қарастырдық.

Зерттеуді қорытындылай келе, біз стресс психологияның жетекші бағыты және жеткіншектік кезіндегі өте өзекті мәселе деген қорытындыға келдік.

Қолданылған әдебиеттер тізімі

1. Усенко А. История изучения стресса [Электрондық ресурс]:Постнаука: электрон.журн. 2020. №1. URL: <https://un-sci.com/ru/2021/02/16/istoriya-izucheniya-stressa/amp> (жарияланған күні: 18.02.2020)
- 2.Набиуллини Р.Р., Тухтарова И.В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом. – Казань.: Баспа орталығы ИП Тухтаров В.Н., 2003. - 94 б.
- 3.Герцов А.Г., Попова Е.Г., Научись преодолеть стресс. – СПб.: Баспа орталығы «Галеяпринт», 2006. – 56 б.
4. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Баспа орталығы «Питер», 2006. – 256 б.