

Қолданбалы психология және психотерапия
Прикладная психология и психотерапия
Applied psychology and psychotheory

МРНТИ 15.81.70

¹ САДВАКАСОВА З.М., ¹ МАДАЛИЕВА З.Б.

¹ *Казахский национальный университет имени аль-Фараби*
(Алматы, Казахстан), zuhra76@mail.ru, madalievaz.b@bk.ru
<https://doi.org/10.51889/2020-2.2077-6861.05>

СОХРАНЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ ГРУППЫ РИСКА

Аннотация

В данной статье рассматриваются концептуальные подходы преодоления стресса. Авторы на основе системного анализа источников приводят исследования, как сказывается на всех уровнях стресс и как сохранить свое психическое здоровье, управляя собой в кризисной ситуации. Почему человек подвластен стрессу и входит в группу риска. Если человек не управляет эмоциональным состоянием (а они прямое отражение наших мыслей), как отражается на психическом здоровье. Какие гормоны сказываются в стрессе (адреналин, кортизол, норадреналин) и какими привычками, путями надо формировать гормоны счастья (дофамин, эндорфин, окситоцин, серотонин), чтобы человек был стрессоустойчивым и жизнестойким, активным субъектом своей жизни.

Выявлены пути, как человеку научиться распознавать и регулировать состояние психологическое, при котором сможет реализовать свой потенциал, справляться со стрессами, продолжая продуктивно, плодотворно работать и вносить вклад в жизнь своего сообщества. Раскрыто, что происходит если не управлять собой в стрессовой ситуации и с помощью каких концепций можно преодолеть стресс: теория предвидения стресса, ресурсная теория, теория счастья, теория гармонии и равновесия, теория формата, теория контроля власти, теория салютогенеза, теория жизнестойкости, теория здорового, активного поведения, теория управления стрессом, инструментальная теория преодоления стресса, формируя при этом совладание собой в стрессовой ситуации.

Ключевые слова: группы риска; стресс; стрессоустойчивость; жизнестойкость; стратегии совладания.

Каждый человек по-своему реагирует на стресс, ведь у всех нас разная психическая организация, обусловленная генетическим наследием, жизненным опытом и усвоенными знаниями. Психологический стресс – *реакция человека* на трудную для него ситуацию. Как реагирует, действует, зависит от мировоззрения, жизненного опыта, когнитивного багажа и, конечно же, желание активно действовать и изменяться в лучшую сторону принимая как вызов самому себе.

В повседневной жизни каждый человек сталкивается со стрессовыми ситуациями. Для кого-то это школа закаливания (у кого развита стрессоустойчивость и жизнестойкость), вызов самому себе, а для кого-то происходит деградация, разрушение не только себя, но и отражается сразу на психическом и психологическом самочувствии человека. А все связано с тем, какой диалог (негативный или позитивный, созидающий или разрушающий) ведет самим собой и обладает

ли стратегиями совладания в стрессовой ситуации.

Кто входит в группу риска? В группу риска входят те дети, которые не могут справиться самостоятельно с трудными жизненными ситуациями, испытывают дезадаптацию. При этом происходит разрушение не только себя на личностном уровне, но и на внешнем проявлении жизни человека [1].

По Грановской Р.М. в группу риска могут входить, те у кого *саморазрушающее поведение. Чаще всего возникает на фоне неразвитой иерархии ценностей и нереализованных возрастных потребностей.* На фоне переживших катастроф у них отмечаются чувства «укороченного будущего». В этом случае горе может стать инкапсулированным в памяти, «сжатым», и тогда внутренний покой обеспечивается другой формой психологической защиты (по типу изоляции), которая создает «мертвое пространство» в душе, где воспоминания оказываются отделенными от эмоционального контекста. Независимо от причин возникновения кризиса, он может доставлять такие страдания, которые ведут к общей дезориентации, ведь прежние опоры утрачены, а новых еще нет, – тогда человек чувствует себя потерянным. Важно у детей таких формировать психологическую устойчивость и воспитать в себе постоянную тягу к реализации все новых высших потребностей [2].

Какие последствия для человека, если не управлять своим психическим самочувствием и стрессом? Стресс приводит к усилению характерологических проявлений, что имеет негативные последствия. По оценкам некоторых западных экспертов, до 70% заболеваний связаны с эмоциональным стрессом, а эмоции как мы знаем, связаны напрямую с умозаключениями. Если человек счастлив, активный, то вырабатывается гормон серотонин. *Серотонин* часто называют «гормоном хорошего настроения» и «гормоном счастья». Но если человек не контролирует своим мысли, эмоциональное состояние, то вырабатываются гормоны стресса: норадреналин, адреналин, кортизол. При первых признаках опасности в надпочечниках вы-

рабатывается адреналин и норадреналин. *Адреналин* повышается при тревоге, шоковых состояниях, страхе. Длительное его воздействие истощает защитные силы организма. *Норадреналин* известен как «гормон хищников», гормон ярости и стресса, ненависти и вседозволенности, злобы. Норадреналин – это своего рода «король» *тревожных расстройств.* Норадреналин повышается при стрессе, шоке, травмах, тревоге, страхе, нервном напряжении. К минусам вырабатываемого вещества относятся: сужение каналов сосудов, вследствие чего человек начинает хаотично мыслить, не может сконцентрироваться; пробуждение мнительности, волнение, тревожность. Гормон *кортизол* если превышает норму, то происходит высокое кровяное давление, снижение функции щитовидной железы, гипергликемия, хрупкость костей, снижение иммунитета, разрушение тканей, нарушение памяти и внимания, повышение уровня сахара в крови, разрушение мышц, ломкость костей, ожирение, чувства голода, нарушение сна, головная боль, нарушение пищеварения [3; 4].

Диспенза Джо исследовал у людей последствия стресса. Большинство людей при стрессе спят меньше, поскольку адреналин, циркулирующий в организме, держит их в состоянии готовности к активным действиям. Во время сна происходит большинство восстановительных процессов. Чем меньше мы спим, тем меньше у нас времени на восстановление. Чем меньше сна мы получаем, тем сильнее наш стресс (импотенция, бесплодие, выкидыши – это типичные последствия хронического стресса) [5, С.381-382]. Когда реакция на стресс все время удерживается, человек напрашивается на заболевание. Не управление своим эмоциональным состоянием, стрессом влияет еще и на разрушение зубов, позвоночника.

В психологии употребляют термин «психосоматика» и она прямое отражение нашего эмоционального состояния и наших мыслей. Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) внесен термин «**Соматоформные нарушения**» по ICD-10, DSM-IV S509. Общая

характеристика соматоформных нарушений это наличие физических симптомов, которые приближены к медицинским показаниям того или иного заболевания, но не могут полностью объяснены медицинскими факторами заболевания и непосредственным влиянием какого-либо вещества или другим психическим нарушением. Чаще всего жалобы и признаки: головные боли, боль в груди, органические причины. Специальные синдромы/симптомы: хронический запор; хроническая диарея; раздражение толстой кишки; психогенный болевой синдром; функциональные жалобы на боли в сердце, животе; функциональные жалобы на боли при дыхании; головокружение; глоточная синестопатия; мочеиспускание. Симптоматика держится не менее 4 месяцев. И обычно в анамнезе три жалобы. Соматоформные нарушения характеризуется тем, что нет на органическом уровне, и проявляется на телесном уровне, т.е. пока не решен конфликт, или человек не разрешит назревшие противоречия так и будет продолжаться [7].

Сигналы стресса обычно отражаются на 4 уровнях: тело, мысли, чувство, поведение [7]. На практике через технологию «Сигнал», можно определять, что человек не справляется со стрессовыми ситуациями, и находится в группе риска, которому необходима своевременная психологическая помощь [8].

Почему один человек впадает в стрессовое состояние, а другой жизнестойкий? Что влияет на данное поведение? И как возникает стресс? Психологи **Р. Лазарус** и **С. Фолкман** по вопросам жизнестойкости и стратегиям совладания пришли к выводу, что причиной стресса является «**Оценка событий**», внутренняя репрезентация, которая носит дисфункциональный, дезадаптивный характер. Если человек грамотно делает переоценку ситуации и целенаправленно решает проблему, то тогда преодолевает стресс [9].

Психолог **А.Эллис** пришел к выводу, что на наше нервное истощение, состояние и попадание в ловушку стресса влияет наше мышление, где выразил свое видение через

модель АВС: (А) событие/ситуация и связанные с этим ощущение, (В) мышление, т.е. автоматические мысли, убеждения/правила, глубинные установки (С) реакция, т.е. эмоции и чувства побуждающие к действию [10].

Теоретик Эль Каплан выявил в ходе исследования, что на стресс или его преодоление влияет стиль мышления (негативное/позитивное) человека и насколько гибкий/негибкий в данной ситуации. Обычно при стрессе гибкость отходит на задний план [6].

Таким образом, спусковым механизмом в зависании стресса человека являются его эмоциональная регуляция (контролируемая/неконтролируемая), иррациональное (само разрушающее) мышление, которая напрямую связано с восприятием, установками, интерпретацией, и насколько он подготовлен/неподготовлен к событиям различного рода характера. Преодолеть стресс поможет рациональное мышление (изменение мыслей, установок).

Что помогает человеку быть в равновесии и сохранять психическое здоровье? Как управлять собой в кризисной, стрессовой ситуации? Теория предвидения. Лазарус и Фолкман считают, что мы можем стресс «предвидеть». Стоит всего лишь подумать о возможном факторе стресса – и уже подготовиться к нему физиологически, как если бы это событие в действительности происходило с нами. Но если стресс возник, то надо на него грамотно реагировать и задавать вопросы, которые помогут справиться со стрессом.

1. Первичная оценка. Его реакция – характеристика личностного смысла события. И стратегии помощи себе вопросы: Является ли стресс/событие положительным, нейтральным или отрицательным в смысле потенциального ущерба или блага для индивида? У меня все в порядке или я в беде? Если толкование положительное (например, стрессор представляется вызовом), то и эмоции окажутся положительными; если же стрессор представляет угрозу физическому и/или психологическому Я, эмоции будут отрицательными.

2. Вторичная оценка. Реакция на вопрос.

Мысленный поиск человеком внутренних возможностей уменьшить опасность, ущерб званым событием. Задаёт себе вопросы: «Что я могу сделать в данной ситуации?» и при этом использует стратегии со стрессом: преодоление проблемы; преодоление эмоций; переоценка ситуации.

3. Преодоление. Усилия, направленные на приспособление к внешним или внутренним требованиям, которые несут отрицательный заряд или являются испытанием.

Э. Каплан предлагает шаги, чтобы преодолеть стресс: (1) Надо признать существование стресса в жизни. При этом принять важное решение. Выбор смотреть на усилитель или как на причину своей недееспособности. Только вы можете решить и приучить мозг видеть в стрессе побочный продукт вашего успеха, а не источник страха. (2) Найти опору (друзья, положительное окружение). (3) Фокусируйтесь на том, что можете контролировать. (4) Практика улучшает ситуацию. Подготовьтесь к марафону и действуйте [10].

Теория формата. *Люк де Барабандер*, Алан Ни считают, что каждый день мы создаём бесчисленные ментальные модели (форматы) – для того, чтобы придать смысл этому миру. Форматы включают то, что обычно называют структурами, гипотезами, рамками, мышлением, отсылками. Все эти различные форматы помогают сделать мир более контролируемым. Многие форматы помогают нам, многие сдерживают и мешают нам замечать важные вещи вокруг. Форматы могут включать в себя: вещи, идеи, подходы, философии, тактики, теории, модели и стратегии. Любая идея может быть выражена и/или интерпретирована с помощью ментальных моделей, или форматов. Наш мозг постоянно использует форматы, чтобы дать вам возможность совладать с реальностью. Важно научить человека думать новыми форматами и вне формата. Мышление новыми форматами позволит человеку: а) обрести контроль; б) создать множество новых форматов (обрести, изобрести); в) конечный выбор среди этих форматов; г) важно создать «ментальный прыжок». И при

этом производить «Сдвиги в формате» (До... После...). Мышление новыми форматами заключается в изменении образа мысли. Освободить себя от оков существующих форматов и способствовать созданию атмосферы, где ваши ментальные модели постоянно вдумчиво пересматриваются, где здоровая доза сомнения позволяет укорениться новым возможностям [12].

Теория смысла жизни. *Виктор Франкл* писал о трех факторах, позволяющих сохранять положительный, жизнеутверждающий настрой несмотря на все неприятности и удары судьбы. *Это: ценности творчества, ценности переживания и ценности отношения.* Можно сформулировать и более конкретно: (1) работа, выполняемая добросовестно и с интересом; (2) радость от встреч с хорошими людьми; (3) вдохновение от впечатлений; (4) позитивное отношение к ситуациям, которые невозможно изменить, героическое принятие мучительных обстоятельств. Его ученица Э. Лукас утверждала, что счастливым будет тот, кто сумел создать себе систему разнообразных ценностей. Тех, кто научился перемещать акценты и лавировать среди своих ценностей, направляя внимание и душевные силы то на одну, то на другую. Человек может справиться с ужасным шоком/потрясением благодаря своей разносторонней системе ценностей [13].

Теория салютогенеза «чувство когерентности». Аарон Антоновский занимался изучением источников физического, душевного и духовного здоровья человека. Исследователя интересовал вопрос: «Почему некоторые люди остаются здоровыми, несмотря на тяжелый стресс?». Исследовал «детей улиц», людей Холокоста и тяжелобольных в больнице, при этом выявил три компонента, которые влияли на восстановление и преодоление стресса, все они стремились к активности. Он обратил внимание на ресурс здоровья. Если человек может развиваться в сторону здоровья, то и сохранит здоровье, если развито чувство когерентности (управляемости).

По А.Антоновскому, чувство когерентности включает в себя три компонента: (1)

Постижимость: когда всё происходящее понятно и воспринимается индивидом как нечто четкое, продуманное и упорядоченное. (2) Управляемость: когда индивид ощущает, что у него достаточно ресурсов, чтобы справиться с разными жизненными ситуациями. (3) Осмысленность: когда индивид ощущает собственную причастность к тому, что происходит.

Он выявил ряд салютогенных факторов, которые оказывали поддержку и укрепление чувства когерентности: а) поддерживающие факторы на уровне личности (социальная компетентность; уверенность в себе; самостоятельность; эффективный копинг; интеллект и креативность; интересы и хобби; внутренний локус контроля; эффективный контроль за импульсами; деятельность и энергичность; оптимизм и вера в будущее); б) поддерживающие факторы на уровне семьи и социального окружения (помощь другим, когда они в ней нуждаются; присутствие значимой для ребенка фигуры; близкие, доверительные отношения; четко определенные границы и подсистемы; позитивные взаимоотношения родителей и детей; четко определенные правила поведения в семье; общность ценностей) [14]. Помощь человеку и справиться со стрессом поможет выстраивание «Сетевой карты» (понятие «сеть социальных контактов» было введено в обиход еще в середине 1950-х годов английским антропологом Дж. А. Барнсом). В сетевой карте выстраивается, кто может помочь в решении проблемы (семья, родственники, формальные контакты, друзья, соседи, работа, школа и т.д.) и как разрешить проблемы и трудности.

Теория нейролингвистического программирования. Роберт Дилтс раскрыл причины стресса: это «ограничивающие убеждения», или «вирусы сознания», по которым люди сами не позволяют себе изменить свою жизнь к лучшему. Что поможет преодолеть такое состояние? (1) ограничивающее убеждение, «безнадежность» (ответ: надо найти исключения, приводить примеры). (2) «вируса сознания» — беспомощность (ответ: у любого человека есть неогра-

ниченный ресурс, важно находить выход из ситуаций); (3) ограничивающим типом «никчемность» (ответ: вызов себе и подать хороший пример) [15].

Теоретики А.Гарбер, К.Решке в борьбе со стрессом выделили в прохождении уровни: (1) Высвобождение эмоций. (2) Восполнение ресурсов. (3) Активация деятельности (вносите новое). (4) Позитивное мышление, изменения в мышлении (меняем взгляд, переписываем ситуацию). Если легкий стресс, начинаем с 1 по 4. если тяжелый стресс, то с 4 по 1 переходим.

И при стрессе использовать подход, ориентированный на решение проблемы: 1 ступень – подготовительная, «понимание и снижения напряжения»; 2 ступень – «Признание эмоционального состояния и принятия»; 3 ступень – «Планирование будущего». Для преодоления стресса разработали комплексную программу кризис (Таблица 1)

Теория преодоления стресса. Дж.Гринберг предлагает в преодолении стресса вести работу на трех уровнях: (1) формировать позитивное мышление; (2) обучить методам релаксации; (3) включать в рацион физическую активность [16].

Теория счастья. Бройнинг Л.Г. предлагал в борьбе со стрессом порвать «Порочный круг» в действиях, плохих привычек, просто перестав что-либо предпринимать. Пока вы ничего не предпринимаете, у вас есть время подумать над альтернативными вариантами действий. И выявил способы, с помощью которых само настраивается ваш мозг: (1) жизненный опыт; (2) пауза; (3) активность. Нейронные цепочки формируются только за счет активных нейронов; образование новых связей, через обучение.

Формирование нейронных цепочек зависят от ресурсов. Какие ресурсы можно использовать и будут всегда с вами (Таблица 2) и как человеку вырабатывать гормоны счастья (Таблица 3) см.ниже [3]

Таблица 1

Комплексная программа КризИс (А.Гарбер, К. Решеке) [6]

К	Оставайся холодным	Терапевтическое воздействие
R	<i>Активизация (ресурсы и защитные механизмы)</i>	Изучить свои сильные стороны или снова раскрыть их для себя. Что удавалось делать, продолжать.
I	<i>Как остановить? Стоп!</i>	Сейчас пауза, перемена. Здесь действует принцип осознанной внимательности. Стресс менеджмент важно. Техники какие знаете и хотите познакомиться.
S	<i>Нахождение смысла</i>	Найти и удержать их. Поиск смысла, может произойти, что критические оценить. Это было не наше, а чужие, других ценности.
E	<i>Активность, включенность, вовлеченность</i>	Насколько я заботаюсь о социальном, или начать новое активно. Целенаправленно занимаюсь
N	<i>Новое открытие</i>	Нужно открыть глаза. Понять, что страх сковывает нас, позволить мозгу работать гибко. Открытость для нового. Быть любопытным, любознательным и искать новые пути и решения.

Таблица 2

Ресурсы, для преодоления стресса (Лоретта Грациано Бройнинг) [3, С.290]

Ресурсы	Содержание
<i>Эффект зеркала</i>	Зеркально отражайте поведение людей, умения и привычки, которые вы хотите приобрести (образцы копирования).
<i>Равновесие между нейромедиаторами</i>	Постарайтесь заняться развитием способности
<i>Прививка</i>	Разнообразие форм деятельности и разветвление нейронных цепочек, которыми вы постоянно занимаетесь (например, выставка).
<i>Энергия</i>	Увеличение за счет упражнений, хорошего сна, питания.
<i>Наследие</i>	Оставить свой след (например, А. Эйнштейн).
<i>Удовольствие</i>	«Эффект радости». Радость – это прекрасный инструмент для управления энергией. Избирательность в удовольствиях, так как это ценный ресурс
<i>Фрагментация</i>	Разделение на участки, порционно, чтобы разжечь костер энтузиазма
<i>Удовлетворение</i>	См. теория «Ограниченная рациональность» Герберт Саймон (1978).
<i>Планирование</i>	Планируйте приливы
<i>Визуализация</i>	Представление результата успешности
<i>Ориентируйтесь на хорошее</i>	Учитесь на «Лучших» примерах и образцах.

Таблица 3

Как вырабатывать гормоны счастья? (Л.Г. Бройнинг) [3]

Гормон	Что дает?	Как создавать и поддерживать?
<i>Дофамин</i>	Создает чувство радости от того, что человек находит что-то необходимое	Новые привычки, которые помогут вырабатывать дофамин: 1. Отмечайте маленькие победы («Я сделал это!»). празднование маленьких побед. Наслаждайтесь даже мгновением триумфа и двигайтесь дальше вперед. 2. Двигайтесь к новой цели небольшими шагами. Предпринимайте реальные действия. 3. Разделяйте неприятные задачи на несколько частей. 4. Корректируйте высоту планки по себе.
<i>Эндорфин</i>	формирует чувство легкости и забвения, которая помогает смягчать боль	Новые привычки, которые помогает создавать эндорфин: – Смех – Плач – Разнообразие физических нагрузок – Растяжка (упражнения, то есть умеренная растяжка способствует приливу крови) – Спорт
<i>Окситоцин</i>	Дает ощущение комфорта в социуме	Новые привычки, которые помогает создавать окситоцин: – Создание отношений Доверия через «посредников» («искусственное доверие»). – Закладывайте опорные точки доверия. Создание позитивных ожиданий, делайте маленькие шаги. – Создавайте собственную систему верификации отношений доверия. Следите за результатами. – Не пренебрегайте массажем.
<i>Серотонин</i>	Создает у человека чувство социальной значимости	Новые привычки, которые помогает создавать серотонин: – Гордитесь тем, что сделали. – Будьте настойчивы. Продолжайте делать свое дело. – Наслаждайтесь социальным статусом каждое мгновение. – Наслаждайтесь социальным статусом каждое мгновение. – Обращайте внимание, какое влияние Вы оказываете. – Примиритесь тем, что повлиять невозможно (не стремитесь «контролю над всеми»).

Эндорфин вызывают сильные эмоции и чаще всего это спортивные достижения. Дофамин увеличивается вырабатывается при достижении цели. Окситоцин вырабатывает массаж, объятия. Серотонин отвечает за общий эмоциональный фон настроение и вырабатывается за счет программы питания, программы тела. Нехватка гормонов счастья

может привести к депрессии и психическим расстройствам. Для того чтобы вырабатывались гормоны счастья важно постоянно вырабатывать «полезные привычки» и находиться в постоянном поиске и обновляться во всех отношениях.

Остановить выбор гормона кортизола довольно сложно, но можно с помощью пе-

реключение внимания на другие дела (интересные и важные для Вас) и объекты. Подумайте о привычках, которые вы используете, для того чтобы преодолевать стрессовые нагрузки. Оцените последствия, которая принесет каждая из них для долговременного благополучия.

Теория преодоления стресса. *Анциупов А.Я., Шпилов А.И* для нормализации стресса учитывать психологические факторы: (1) *Основным в жизни должно быть соревнование с самим собой, а не с окружающими.* (2) *Понимание относительности любых оценок событий, происходящих в нашей жизни, уменьшает стресс от неудач.* (Каждый человек по-разному оценивает свои возможности по управлению собственной жизнью. Супер ответственность часто приводит к стрессу. В жизни все будет так как надо. (3) *Уменьшение количества и ответственности принимаемых решений,* сокращение числа сфер жизни и деятельности, в которых мы проявляем активность, неизбежно приведет к снижению информационного стресса. (4) *Уменьшение уровня притязаний* неизбежно снижает вероятность возникновения стресса, и наоборот. (5) *Если мы не можем изменить ситуацию, то необходимо изменить свое отношение к ней.* (6) *Жить по совести* – это значит реже попадать в стресс, так как в этом случае оценки нас теми, кто живет не по совести, можно просто не принимать в расчет. (7) Важно помнить о том, что на Земле сейчас живут сотни миллионов людей, которые попав в наше нынешнее положение, посчитали бы себя на вершине счастья. И еще одно важно условие степень удовлетворённости своей жизнью оказывает заметное влияние на психику человека. Чем более человек доволен своей жизнью, тем реже он испытывает стресс [17, С.458].

Теория гармонии и равновесия. По *Макс Люшеру* внутренними предпосылками осмысленного и радостного жизнеустройства является «регуляционная психология». **Равновесие создается благодаря идеалу.** Идеалы – это компас, образцы. Образцы, которые указывают: смысл – в гармонии. Идеалы – это ориентиры, в этом качестве они

необходимы человеку: они указывают на смысл. Именно идеалы ориентируют нас, какое решение нам следует принять, как поступить в конкретном случае. Мы обращаемся к идеалам, когда нам необходимы «высокие» понятия смысл, культура, духовность, разум, порядок. Чтобы найти путь к гармонии, нам, людям, нужны идеалы и духовные ценности. И в равновесии важно человека научить «Искусство не раздражаться».

Внутреннее равновесие и наше благополучие, зависит от четырех основных чувств себя: (1) *Самоуважение.* (2) *Внутренняя свобода.* (3) *Внутреннее удовлетворение.* (4) *Уверенность в себе.*

Для равновесия важно грамотно анализировать ситуацию. Он предлагает *методику «Сигнальный звонок».* Задаем себе сразу вопрос: «Что я сам делаю неправильно, если создаю неправильное чувство себя?» «Что я сам делаю неправильно, если злюсь, если унижен, если разочарован или не удовлетворён?» Как только поймете и примите ответ, который определен как точная терапевтическая рекомендация, разрывается заколдованный круг беспомощных раздумий. И освобождающее решение быстро находится [18, С.61].

Напряжение неправильных чувств себя есть настоящая причина психических страданий, а также – большинства заболеваний и конфликтов. Причина – в наших *неправильных чувствах себя.* **Терапия изменения образа мыслей** придает большое значение, при котором мы сами говорим себе: «АГА!». Поэтому оно и называется «переживание АГА!» Чаще всего проблемы возникают, что мы приглушаем, игнорируем, не замечаем многочисленные условия, порождающие «переживания АГА».

К познанию действительности как гармоничной структуры ведут четыре разнообразных пути: (1) Идеал истины, ведет к логическому пониманию смысла. (2) Идеал справедливости, ведет к этическому пониманию смысла. (3) Идеал красоты, ведет к эстетическому пониманию смысла. (4) Идеал мастерства, ведет к практическому пониманию смысла. Для гармоничного равновесия

важно человеку формировать нравственность и совесть. Этическая воля содержит требование к самому себе, и одновременно, к другим людям. По отношению к себе это нравственное требование самоуважения. По отношению к другим это социальное требование «порядочности» и справедливости [18, С.111]

Поль С.Брэгг для укрепления и преодоления стресса предлагал пересмотреть программу питания (нехватка магния в организме, витамина В, влияет на стресс). Нервному банкротству, *открытием ворот нервному истощению ведет глупая привычка создавать себе беспокойство, проблемы.* Главный враг истощения ресурсов, особенно духовных является – страх. Разрушение себя изнутри и растрчивает по кусочкам нервную систему человека – беспокойство [19].

Теория управление стрессом Герт Каллуца. Для стрессоустойчивости человека важно разработать и обучить программе «Стресс менеджмент безмятежно и безопасно», которая включала в себя необходимые инструментальные компетенции программу: расширить профессиональные компетенции; организационные улучшения; самоуправление; социально-коммуникативные компетенции; искать поддержку; развивать навыки решения проблем [20].

В работе с детьми группа риска важно формировать по борьбе со стрессом жизнестойкость через процесс научения репертуара стратегии совладания в стрессовой ситуации. Чем больше человек будет обладать психологическим инструментарием, тем меньшая вероятность того, что разрушающее состояние возникнет или затянется. Через системные и запланированные обуча-

ющие программы можно преодолеть и противостоять стрессовым ситуациям [21].

В период COVID-19 кафедра общей и прикладной психологии КазНУ имени аль-Фараби в рамках проекта *«Мы рядом!»* активно в интернет ресурсах проводят вебинары для населения Республика Казахстан на снижение тревожности и управление стрессом. Консультируют в онлайн режиме, чтобы поддерживать баланс и равновесие человека, и чтобы человек в трудной жизненной ситуации почувствовал тепло и поддержку других людей, а это так важно в кризисной ситуации.

Каждый человек может попасть в повышенное психическое напряжение. Совокупность неблагоприятных факторов может оказаться критической и подтолкнуть человека к одному из «быстрых и простых» выходов – самоубийству, наркомании и насилию. Связующим звеном между духовным миром личности, индивидуальным смыслом и общественными нормами выступают *ценности.* Причиной роста напряженности выше уровня возможной регуляции механизмами психологической защиты чаще всего выступает *страх и не подготовленность на эмоциональном, духовном, психологическом уровнях.* Воздействие хронических стресс факторов или неспособность организма восстановить гомеостаз в результате избыточной реакции на стресс наносят существенный ущерб нашей способности восстанавливаться и обновляться после перенапряжения. Но осведомленность, когнитивная подготовленность поможет человеку быть стрессоустойчивым, жизнестойким и преодолеть трудности, превращая проблемы в возможности своего личностного развития.

Список использованных источников

1. Садвакасова З.М. Поведенческий калькулятор в конфликте: работа с группы риска. Учеб.-метод.пособие. – Алматы: Казак университеті, 2017. – 138 с.
2. Грановская Р.М. Конфликт и творчество в зеркале психологии. – М.: Генезис, 2002. – 573 с.
3. Бройнинг Л.Г. Гормоны счастья. Как приучить мозг вырабатывать серотонин, дофамин, эндорфин и окситоцин. Пер. с англ. – 3 е изд. – М.: Ман, Иванов и Фербер, 2018. – 320 с.
4. Гормон Кортизол <http://rsute.ru/659140-kak-borotsya-so-stressom-ot-smartfona.html>; <http://vseproanalizy.ru/kortizol.html> (дата обращения 29.06.2017).

5. Диспенза Джо Развивай свой мозг: Как перенастроить разум и реализовать собственный потенциал. – М.: Эксмо, 2019. – 688 с. (С.364).
6. Карта зубов и внутренних органов <https://lifter.com.ua/kazhdyy-zub-svyazan-s-organom-v-tele-bol-v-lyubom-mozhet-predskazat-problemy-v-budushchem-13352?fbclid=IwAR24voBDS01W7Af5wxA75RJ-pFL9r0m5pJlh2PpX3GAGq0JHpUyPB2u1Io8> (Дата обращения 17.09.2019).
7. Гарбер А, Карапетян Л, Решке К. Управляй оптимизмом! Обучающая тренинговая программа по стресс менеджменту на основе современной поведенческой психологии и психотерапии. 2001. – 45 с.
8. Садвакасова З.М. Технологии суицидального поведения подростка: арт-терапия. Учеб.-метод. пособие. – Алматы, Қазақ университеті, 2016. – 310 с.
9. Википедия Копинг <https://ru.wikipedia.org/wiki/> (Дата обращения 3.06.2020).
10. Олпорт Г. Личность в психологии. Теории личности. СПб., 1998. – 250 с.
11. Айзенк М. и др. Психология. Комплексный подход – Мн.: Новое знание, 2002. – XVI, 832 с. (с.607).
12. Люк де Барабандер, Алан Ни. Думай в других форматах. – М.: «Э», 2016. – 384 с.
13. Лукас Э. Ничего не бойтесь. Все будет так, как будет, но жить в любом случае стоит. https://econet.ru/articles/elizabet-lukas-nichego-ne-boytes-vse-budet-tak-kak-budet-no-zhit-v-lyubom-sluchae-stoit?fbclid=IwAR3Rklc79RUI7OBcMWrKfAZIR5rJY6W8QdoJpKl8D3tlC3T52l_JzNYMUR8 (Дата обращения 29.05.2019).
14. Салютогенез и салютогенная перспектива. <https://ppt-online.org/329888> (Дата обращения 11.12.2018).
15. История Роберта Дилтса. <https://www.facebook.com/100041030661951/posts/175949943782693/> (Дата обращения 5.06.2019).
16. Мельник Ш. Стрессоустойчивость. Как сохранять спокойствие и эффективность в любых ситуациях. – М., Манн, Иванов и Фербер 2015. – 145 с.
17. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология. – Учебник для вузов. – М.: Юнити, 1999. – 551 с. (с.455).
18. Люшер М. Какого цвета ваша жизнь. Закон гармонии в нас: Практическое руководство. – М.: ИКРС, 2008. – 252 с.
19. Поль С. Брэгг Построение мощной нервной силы. – М., 1990. – 92 с.
20. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. — М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
21. Садвакасова З.М. Жизнестойкость: технологии и практикум с воспитанниками детского дома. Учеб. метод. пособие. – Алматы: Қазақ университеті, 2016. – 192 с.

References

1. Cadvakasova Z.M. Povedencheskij kal'kulyator v konflikte: rabota s gruppy riska. Ucheb.-metod.posobie. – Алматы: Қазақ университеті, 2017. – 138 с.
2. Granovskaya P.M. Konflikt i tvorcestvo v zerkale psihologii. – М.: Genezis, 2002. – 573 с.
3. Brojning L.G. Gormony schast'ya. Kak priuchit' mozg vyrabatyvat' serotonin, dofamin, endorfin i oksitocin. Per. s angl. – 3 e izd. – М.: Man, Ivanov i Ferber, 2018. – 320 с.
4. Gormon Kortizol <http://rsute.ru/659140-kak-borotsya-so-stressom-ot-smartfona.html>; <http://vseproanalizy.ru/kortizol.html> (data obrashcheniya 29.06.2017).
5. Dispenza Dzho Razvivaj svoj mozg: Kak perenastroit' razum i realizovat' sobstvennyj potencial. – М.: Eksmo, 2019. – 688 с. (S.364).
6. Karta zubov i vnutrennih organov <https://lifter.com.ua/kazhdyy-zub-svyazan-s-organom-v-tele-bol-v-lyubom-mozhet-predskazat-problemy-v-budushchem-13352?fbclid=IwAR24voBDS01W7Af5wxA75RJ-pFL9r0m5pJlh2PpX3GAGq0JHpUyPB2u1Io8> (Data obrashcheniya 17.09.2019).
7. Garber A, Karapetyan L, Reshke K. Upravlyaj optimizmom! Obuchayushchaya treningovaya programma po stress menedzhmentu na osnove sovremennoj povedencheskoj psihologii i psihoterapii. 2001. – 45 с.
8. Sadvakasova Z.M. Tekhnologii suicidal'nogo povedeniya podrostka: art-terapiya. Ucheb.-metod.posobie. – Алматы, Қазақ университеті, 2016. – 310 с.
9. Vikipediya Koping <https://ru.wikipedia.org/wiki/> (Data obrashcheniya 3.06.2020).
10. Olport G. Lichnost' v psihologii. Teorii lichnosti. SPb., 1998. – 250 с.
11. Ajzenk M. i dr. Psihologiya. Kompleksnyj podhod – Mn.: Novoe znanie, 2002. – HVI, 832 с. (s.607).

12. Lyuk de Barabander, Alan Ni. Dumaj v drugih formatah. – М.: «Е», 2016. – 384 s.
13. Lukas E. Nichego ne bojtes'. Vse budet tak, kak budet, no zhit' v lyubom sluchae stoit. https://econet.ru/articles/elizabet-lukas-nichego-ne-boytes-vse-budet-tak-kak-budet-no-zhit-v-lyubom-sluchae-stoit?fbclid=IwAR3RKlc79RUI70BCMWrKfAZIR5rJY6W8QdoJpKI8D3tlC3T52l_JzNYMUR8 (Data obrashcheniya 29 05.2019).
14. Salyutogenez i salyutogennaya perspektiva. <https://ppt-online.org/329888> (Data obrashcheniya 11.12.2018).
15. Istoriya Roberta Diltsa. <https://www.facebook.com/100041030661951/posts/175949943782693/> (Data obrashcheniya 5 06.2019).
16. Mel'nik SH. Stressoustojchivost'. Kak sohranyat' spokojstvie i effektivnost' v lyubyh situatsiyah. – М., Mann, Ivanov i Ferber 2015. – 145 s.
17. Ancupov A.YA., SHipilov A.I. Konfliktologiya. – Uchebnik dlya vuzov. – М.: YUniti, 1999. – 551 s. (s.455).
18. Lyusher M. Kakogo cveta vasha zhizn'. Zakon garmonii v nas: Prakticheskoe rukovodstvo. – М.: IKRS, 2008. – 252 s.
19. Pol' S. Bregg Postroenie moshchnoj nervnoj sily. – М, 1990. – 92 s.
20. Bodrov V.A. Psihologicheskij stress: razvitie i preodolenie. — М.: PER SE, 2006. – 528 s.
21. Sadvakasova Z.M. ZHiznestojkost': tekhnologii i praktikum s vospitannikami detskogo doma. Ucheb.metod. posobie. – Almaty: Қазақ universiteti, 2016. – 192 s.

**Тәуекел тобындағы дағдарыстық жағдайда
психикалық денсаулықты сақтау және стрессті басқару**

З.М. Садвакасова¹, З.Б. Мадалиева¹

¹*Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті
(Қазақстан, Алматы)*

Аңдатпа

Бұл мақалада стрессті жеңудің тұжырымдамалық тәсілдері қарастырылады. Автор дереккөздерді жүйелі талдау негізінде стресстің барлық деңгейінде қалай әсер етеді және дағдарыстық жағдайда өзін басқара отырып, өзінің психикалық денсаулығын қалай сақтауға болатындығын зерттеуде көрсетеді. Неге адам күйзеліске бейім және тәуекел тобына кіреді. Егер адам эмоционалдық жағдайды басқармаса (олар біздің ойларымыздың тікелей көрінісі), психикалық денсаулыққа қалай әсер етеді. Қандай гормондар стресске әсер етеді (адреналин, кортизол, норадреналин) және адам күйзеліске және өмірге төзімді белсенді өмір сүруі үшін бақыт гормондарын (дофамин, эндорфин, окситоцин, серотонин) қалыптастыру керек.

Адамның психологиялық жай-күйін танып, реттеуді үйренудің жолдары анықталды, онда өз әлеуетін іске асыра алатын, стрестермен күресу, нәтижелі, жемісті жұмыс істеуді жалғастыра алатын және өз қоғамдастығының өміріне үлес қоса алатын жолдары анықталды. Күйзеліс жағдайында өзін басқармаса не болып жатқанын және қандай тұжырымдамалардың көмегімен күйзелісті жеңуге болады: күйзелісті болжау теориясы, ресурстық теория, бақыт теориясы, үйлесім және тепе-теңдік теориясы, формат теориясы, билікті бақылау теориясы, салютогенез теориясы, өміршеңдік теориясы, салауатты, белсенді мінез-құлық теориясы, стрессті басқару теориясы, стрессті жеңудің инструментальды теориясы.

Түйін сөздер: тәуекел топтары, стресс, стресс тұрақтылығы, өміршеңдік, ар-ождан стратегиясы.

Mental health preservation and stress management in the crisis situation of the risk group

Z.M.Sadvakassova¹, Z.B.Madaliyeva¹

¹*Al-Farabi Kazakh National University (Kazakhstan, Almaty)*

Abstract

This article discusses conceptual approaches to overcoming stress. Based on a systematic analysis of sources, the author provides research on how stress affects all levels and how to maintain your mental health while managing

yourself in a crisis situation. Why a person is subject to stress and is at risk. If a person does not control the emotional state (a direct reflection of our thoughts), how does it affect mental health. What hormones affect stress (adrenaline, cortisol, norepinephrine) and what habits form happiness hormones (dopamine, endorphin, oxytocin, serotonin), so that a person is stress-resistant and resilient as an active subject of his own life.

The ways of how a person can learn to recognize and regulate the psychological state in which he can realize his potential, cope with stress, continuing to work productively and make a contribution to the life of his community are shown. Article reveals what happens if you don't manage yourself in a stressful situation and what concepts can be used to overcome stress: the theory of stress prediction, resource theory, happiness theory, harmony and balance theory, format theory, power control theory, salutogenesis theory, resilience theory, theory of healthy, active behavior, stress management theory, instrumental theory of overcoming stress, while forming self-control in a stressful situation.

Keywords: risk groups, stress, stress resistance, resilience, coping strategies

Поступила в редакцию 07.02.2020.

FTA MP 15.21

Л.Е. ҚОЙШЫҒҰЛОВА¹, Е.М.ҚУАНДЫҚОВ¹

¹Х.Досмұхамедов атындағы Атырау мемлекеттік университеті
(Атырау, Қазақстан), l.koishigulova@asu.edu.kz l.koishigulova@asu.edu.kz
<https://doi.org/10.51889/2020-2.2077-6861.06>

ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ ТҰЛҒАСЫНЫҢ ТЕРГЕУ ӘРЕКЕТТЕРІН ЖҮРГІЗУДЕГІ РӨЛІ

Аңдатпа

Бұл мақалада педагог-психолог тұлғасының тергеу әрекеттерін жүргізудегі рөлі қарастырылады. Тергеу әрекеттерінің мазмұны бойынша әртүрлі екенін атап өту қажет, мысалы: жауап алу, эксперимент, тінту, анықтау, қарау және басқалар. Осы тергеу іс-әрекеттерінде педагог-психологтың рөлі біркелкі емес және кешенді сипатқа ие. Жауап алу кезінде педагог-психолог өзінің қатысуымен бірінші кезекте баланың оған қойылған сұрақтарға қорқынышсыз және түсінбеушіліксіз тыныш әрі шынайы жауап беру үшін көмектеседі, сондай-ақ тергеушіге де әсіресе сұрақтарды дұрыс қою жағдайында көмегін тигізеді. Алайда, тергеушінің бастамасы бойынша тергеу әрекетіне қатысу үшін шақырылған және оған кәметке толмағандармен психологиялық қарым-қатынас орнатуға көмектескен педагог-психолог, ең алдымен, тергеу мүддесінде емес, жасөспірімдердің мүддесіне қамқорлық танытады. Демек, ЖОО-да оқу кезінде болашақ педагог-психолог ретінде студенттерге келесі пәндер, ювенальды педагогика, ювенальды психология және тағы да басқалар бойынша білімді меңгеруі қажет. Сондай-ақ практикадан өту кезінде жоғарыда аталған пәндер бойынша алған білімдерін қолдана білуі маңызды.

Түйін сөздер: педагог-психолог тұлғасы; тұлғалық сапалар; кәсіби сапалар; психологиялық қолдау; тергеу әрекеті.

Кіріспе. Қазақстан Республикасының тұңғыш Президенті – Елбасы Н.Назарбаев «Қазақстан-2050» стратегиясы қалыптасқан мемлекеттің жаңа саяси бағыты» атты Қазақстан халқына Жолдауында: «Балалар қоғамымыздың ең әлсіз және қорғансыз бөлігі және олар қорғансыз болуға тиіс емес. Елбасы ретінде мен әрбір сәбидің құқығы қорғалуын талап ететін боламын.

Біздің топырағымызда туған кез-келген сәби қазақстандық. Және мемлекет оны қамқорлығына алуға тиіс» – деп атап көрсеткен [1].

Сонымен бірге Қазақстан Республикасы Конституциясының 27-бабының ережелері құқық институттарының бірі болып табылады, онда адамның әлеуметтік құқықтары қамтылған, бұл құқықтарға ананы, әке мен