

ОӘК 159.923.5

СТРЕСС МОТИВАЦИЯ РЕТІНДЕ

Малғаждар Қымбат Серікқызы

kymbat55555@mail.ru

Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУ Әлеуметтік ғылымдар факультеті
Психология кафедрасының студенті, Нұр-Сұлтан, Қазақстан
Ғылыми жетекшісі – А.М.Айтышева

Қазіргі қоғамның өзекті мәселесі біздің азаматтарымыздың, оның ішінде жалпы ҚР-да 500 000-нан астам студенттер денсаулығының жай-күйі болып табылады ^[1]. Студенттердің денсаулығы, олардың әлеуметтік жетілуімен қатар, оқудың және жоғары кәсіби жарамдылықтың қажетті шарты болып табылады. Студенттер белгілі бір жас, еңбек және өмір сүру жағдайларымен, құндылықтарымен, көзқарастарымен, мінез-құлық стандарттарымен біріктірілген арнайы әлеуметтік топты құрайды. Қазіргі өмір жағдайлары студенттердің жаңа факторлар кешеніне бейімделуге мәжбүр болуына әкеледі, олардың арасында тұрақты психикалық және психоэмоционалды стресс, ақпараттық стресс, еңбек, демалыс және тамақтану режимінің жиі бұзылуы маңызды рөл атқарады^[2].

Жалпы, «стресс» ұғымын анықтаудағы теориялық көзқарастар өте ұзақ тарихымен сипатталады, және әлі күнге дейін денсаулық сақтау саласындағы көптеген тұжырымдамалық жаңалықтар арасында бәсекеге қабілеттілігін жоғалтпады. Жаңа ғылыми инновациялар мен жинақталған тәжірибенің арқасында стресстің әмбебап анықтамасын табуға бірнеше рет әрекет жасалды. «Стресс» термині әртүрлі адамдар үшін әр түрлі мағынаны білдіруі мүмкін. Қарапайым адам стрессті қысым, шиеленіс, жағымсыз сыртқы

әсер немесе эмоционалды жауап ретінде анықтауы мүмкін. Психологтар стрессті әртүрлі жолдармен анықтайды. Психология ғылымында зиянды және зиян келтіретін стресс (дистресс) пен оң және пайдалы стрессті (эустресс) айқындалады. Сонымен қатар, зерттеушілер емтихан немесе көпшілік алдында баяндама жасау сияқты өткір(жедел) стрессті және жұмыстан алатын стресс яки кедейлік сияқты созылмалы стрессті де ажыратады. Стресстің ең жиі қолданылатын анықтамасын Лазарус пен Лауниер (1978) әзірледі, олар стрессті адамдар мен қоршаған орта арасындағы транзакция (өзара әрекеттесу) ретінде қарастырды және стрессті «адамның қоршаған ортаға сәйкестігі» тұрғысынан сипаттады^[2]. Егер адам емтихан тапсыру немесе көпшілік алдында баяндама жасау сияқты ықтимал қиын стрессорға тап болса, оның стресс деңгейі алдымен оқиғаны бағалауымен («Бұл менде стрессті тудырта ма?») және екіншіден, өздерінің жеке ресурстарын бағалауымен анықталады («Мен мұны жеңе аламын ба?». Демек, адамның қоршаған ортаға бейімделуі жоғары болса, стресстің болмауы немесе аз болуына әкеледі, ал нашар сәйкестік жоғары стресске әкеледі^[2]. Мұндағы ескеретін жайт, стресс түсінігі оны тәжірибеде қолдану саласында көбірек қолданылады. Бұл денсаулық пен ауру арасындағы байланыстырушы буын ретіндегі стресс тақырыбының ашылуынан және стресс жағдайында адамның реттеушілік белсенділігінің көрінісінен байқалды.

Осы уақытқа дейін психикалық стресстің теріс салдарын салыстыру кезінде, бір қарағанда, стресс адамның қажу, монотония, фрустрация және зерігу сияқты күйлерімен теңестіріледі. Көбінесе стресс қауіпті жағдайлар немесе тұлғааралық қақтығыс сынды жағымсыз ынталандырулармен, қызметтен шеттету немесе қақтығыстардан қашу секілді қиындықтарды сәтті түрде жеңе алмаумен, сондай-ақ эмоционалды шаршау немесе жүректамыр аурулары сияқты келеңсіз салдармен байланысты теріс құрылым ретінде түсініледі^[3]. Әсіресе стресстің ағзаның биологиялық тонусындағы өзгерістерді әкелетін тітіркендіргіш ретінде әрекеті жиі зерттеулерге негіз болады. Дегенмен, өмірде стресс қажет болатын жағдайлардың да жоқ еместігін айтып өткен жөн. Мұндай жағдайлардың мысалдарының бірі кейбір мәселелерді немесе маңызды міндеттерді шешу үшін қысқа мерзімде физикалық немесе интеллектуалды өнімділікті арттыру керек болатын жағдайлар болып табылады. Осы арада, стресс қолда бар ресурстарды белсендіруші элемент ретінде әрекет етеді. Стресс ағзаға физикалық күш пен ақыл-ой белсенділігінің тиімділігін арттыру арқылы ерекше әсер тудырады. Сондықтан қысым көрсететін қиын психологиялық жағдайлар адам ағзасын жаттықтыруға және нығайтуға ықпал етеді. Осының арқасында күшті қорғаныс жүйесі қалыптасып, иммунитет күшейеді.

Г.Сельеның көзқарасына сүйенетін болсақ, стресс стадиясын адамның қоршаған ортаға жалпы бейімделу синдромы тұрғысынан қарастырған жөн^[2]. Сельенің пікірінше, стресс ағзаны әлдендіріп, қорғаныс күштерін, соның ішінде иммундық жүйені жұмылдыруға ықпал еткен жағдайда пайдалы болады. Стресс жүйке жасушаларының пайда болуын ынталандырады^[4]. Нейрондар жетіліп, нейрондық желілерге біріктіріледі, бұл жақты жақсартады. Стресске қарсы әрекет жұмылдырылып қана қоймай, зейінді күшейтеді, көру қабілетін жақсартады, бұлшықет жұмысын ынталандырады, қозғалыс реакциясын тездетеді, көптеген соматикалық аурулардың (ойық жара ауруы, аллергия, бронх демікпесі, жүректің ишемиялық ауруы) ағымын жеңілдетуге әкелуі мүмкін^[5]. Стресс қандағы адреналин мөлшерін арттыруға, иіс пен жанасу сезімін күшейтуге қабілетті, бұл қоршаған ортамен қарым-қатынас пен ағзаны қолдау үшін қажет. Өйткені стресс ең алдымен эмоционалды реакциялар түрінде көрініс табады. Ал эмоциямен тығыз байланысты ұғымдардың қатарына көңіл-күй, сезім жатады. Адам стресстік жағдайға түскенде екіұшты сезімдерді басынан кешіреді. Сезімдерді эмоцияның ерік-жігермен қаншалықты байланысып, өмірге әсер ететіндігіне қарай қарастыруға болады. Бұл түсінікте сезімдердің бірі - ішкі өрлеуге, белсенділіктің пайда болуына ықпал етіп, адамға күш, қуат, іс-әрекетке сенімділік беретін болса (стеникалық сезімдер), екіншісі - ерікті әлсіретіп, өмірлік белсенділікті төмендетеді(астеникалық сезімдер)^[6]. Егер адамдар стресстен арыла алса, бұл ауру мен меланхолияны тудырады, өйткені эмоциялар мен сезімдер адамға әлі де пайдалы.

Стрессік жағдаяттар адамға тән ынталандыру мен күш салу қажеттілігімізді қанағаттандыруға мүмкіндік береді. Зерттеулер көрсеткендей, адамдардың көпшілігі өз өмірінде ынталандырудың және күш салудың орташа деңгейін сезінуді қалайды^[5]. Ондаған жылдар бойы жүргізілген зерттеулер арқасында адамға жоғары талаптар қойылған кезде жоғары өнімділік деңгейін көрсететіні анықталды^[2]. Мәселен, еңбек іс-әрекетін алатын болсақ, қызметтің тиімділігі қызметкерлердің денсаулығына тікелей байланысты. Сәйкесінше, еңбек іс-әрекеттерін орындау кезінде жоғары жүктеме, тұлғааралық және тұлғаішілік қақтығыстар стресске ұласатын шиеленісті тудыруы мүмкін. Айта кету керек, стресс кәсіби саладағы адамдар қызметінің тиімділігіне қатты әсер етеді және орындалатын жұмыстың сапасын төмендетеді. Эустресс немесе оны конструктивті стресс деп те атайды, адам ресурстарын оятып, оларды жаңа тәжірибеге бейімдейді. Осындай позитивті стресс ретінде адам қомақты ақшаны немесе күтпеген жоғарылауды немесе сыйлықты мұраға алған кездегі жағдаймен салыстыруға болатын толғандыратын тәжірибелерді алуға болады. Мұндай оң стресс жақсы ынталандыру ретінде қызмет етіп, адамның іс-әрекетінің сапалы орындалуына белгілі бір үлес қосады.

Мәселен, Харгров әріптестерімен бірлесіп адам ресурстарын дамыту (HRD) эустресс моделін ұсынып, оң стресс пен өнімділік арасындағы қатынасты түсіндіреді. Зерттеуге сәйкес стресстің сау деңгейін құру арқылы қызметкерлердің өнімділігін арттыруға көмектеседі. HRD эустресс моделі стресстің транзакциялық моделін (TM), стрессті басқару теориясын және мәселелер мен кедергілер құрылымын (CHF) қоса алғанда, ұйымдық стресстің бар үлгілеріне негізделген психологиялық тұжырымдама ретінде позитивті стрессті зерттейді. HRD эустресс моделі ұйымдық стрессті қауіптен энергия көзіне айналдыру жолдарымен қатар қызметкерлер мен ұйымдар үшін оң нәтиже беретін нәтижені құрайды. HRD eustrress моделі ұйымдардағы стресстің үздіксіз интерактивті сипатын көрсетеді. Оң және теріс нәтижелер ұйым ішіндегі адамдар кездесетін жаңа стресстерге әкеледі. Осылайша, өз жұмысымен айналысатын, әл-ауқаттың, міндеттеменің және өнімділіктің жоғары деңгейін сезінетін жұмысшылар болашақ стресс факторларын кедергі түрінде емес, жаңа мақсат ретінде бағалайды^[3].

Эустресс ағзаның бейімделу жүйелерін жаттықтырып, нығайтады, ал бұл денсаулықты сақтау саласында қажет. Мысалы, тиімді оқыту және дамыту бағдарламалары жұмыс орнын білім алу ортасына айналдыруға көмектеседі^[7]. Мектеп оқушыларының оқу пәндері қиынға соғатындай, қызметкерлерге де жаңа ұғымдар мен жұмысқа қатысты дағдыларды меңгеру ауыртпалық түрінде көрінуі мүмкін. Алайда, оқыту және дамыту бағдарламалары қызметкерлерді жаңа тапсырмаларды қабылдауға және ұйым ішінде ілгерілеу жолын қамтамасыз етуге, өз мүмкіндіктерін кеңейтуге итермелейді^[8]. Қызметкерлер тапсырмаларды орындау барысында жеткілікті ресурстар болмаған кезде оны қиындық ретінде көруден гөрі көңілін қалдырады. Дегенмен, адам ресурстарын зерттеуші мамандардың айтуынша, қызметкерлерге қиын тапсырмалар сәтті орындауға мүмкіндік беретін жаңа дағдыларды дамытуға көмектеседі. Мысалы, тәжірибелі жұмысшыларға үздіксіз білім беру оларға заманауи технологиялық өзгерістерге ілесуге көмектеседі.

Бертін жүргізілген зерттеулерге сәйкес, халықтың шамамен 40%-дан 50%-ы стресстік жағдайларда азық-түлікті тұтынуды арттыратыны байқалды. Осыған байланысты тамақтану стресске жауап ретінде салмақтың өсуіне және қазіргі семіздік індетіне ықпал ететін жеткіліксіз өзін-өзі реттеудің көрінісі болып табылады деген пікір басым^[9]. Сонымен қатар, адамдар тамақтану тәртібін реттеу кезінде жиі кездесетін қиындықтарды ескере отырып, ол тіпті өз алдына айтарлықтай стресстік жүктемені тудырады. Дегенмен, стресстік жағдайларға белгілі бір тамақтану реакциясын көрсететін адамдар басқа жағдайларда өзгеше жауап беруі мүмкін. Мәселен, Спрессер Г., Шупп Х.Т., Реннер Б. экспериментінде теріс, бейтарап және оң реңкі бар жағдайлардың тағамды тұтынуға әсерін зерттеді. Дегенмен, әлеуметтік инклюзия жағдайына қатысты деректер стресстік тамақтанудың жарқын жағы болуы мүмкін деген болжам жасай отырып, осы жалпы білімге жаңа жарық түсіреді. Өткізілген зерттеулерге сүйенетін болсақ, жағымсыз жағдайға тап болған кезде стресске жауап ретінде

әдетте көбірек тамақтанатын адамдарда (стресс гиперфагиктер) қалыпты жағдайда керісінше тәбеттің төмендеуі анықталды. Сондықтан, жағымсыз жағдайларға тамақтану реакцияларына назар аудару стресстік гиперфагиктер шамадан тыс тұтынуға бейім деген қорытындыға әкелуі мүмкін, бірақ оң жағдайларға жауаптарды қоса алғанда, бейімделген тамақтану тәртібін көрсетуі мүмкін^[8].

Адамдар стрессті жағымсыз салдары бар келеңсіз құбылысқа жатқызады. Дегенмен, стресс жақсы өнімділікті көрсету үшін қажет деген пікірлерді де жоққа шығаруға болмайды. Сол себепті де стресстің адам ағзасы үшін бір мәнді нақты мазмұны жоқ, оның жағымсыз та, жағымды да жақтары бар деген қорытынды жасауға болады. Стресс кезеңдері, одан шығу жолдары туралы ақпаратқа ие бола отырып, адамға қиын жағдайда өзін-өзі басқаруды үйрену оңайырақ. Стресс ілімінің негізін қалаушы Ганс Селье айтпақшы, стресс – сізбен не болғанында емес, оны қалай қабылдағаныңызда жатыр. Стресстен аулақ болу мүмкін емес, сондықтан біз стресстің қажетсіз әсерін ғана жеңе аламыз. Мұны әртүрлі жолдармен жасауға болады, соның ішінде стресске оң көзқараспен қарауды да есте ұстаған абзал.

Қолданылған әдебиеттер тізімі

Қазақстан Республикасындағы білім беру // Қазақстан Республикасы Стратегиялық жоспарлау және реформалар агенттігі. Ұлттық статистика бюросы: 2016-2020 жылғы статистикалық жинақ, 2021. С.135-141.

Ogden J. Health Psychology: A textbook 3rd edition. 2004, 504 p.(234-240)

Hargrove M.Bl., Becker W.S., Hargrove D.F. The HRD Eustress Model: Generating Positive Stress With Challenging Work // Human Resource Development Review 2015, Vol. 14(3) 279–298

Лекция на тему «Мозг и стресс» в рамках II Всероссийской научно-практической конференции образовательных центров Фонда Андрея Мельниченко проводилась д.б.н., профессором биологического факультета МГУ имени М.В. Ломоносова Вячеславом Дубыниным. 2 шілде, 2019.

Открытая лекция на тему «Стресс и как с ним жить» Аси Казанцевой. 14 тамыз, 2021.

Шкуренко Д. А. Общая и медицинская психология: Учебное пособие. Ростов-на-Дону: «Феникс», 2002, 352 с.

Armstrong, A., & Foley, P. Foundations for a learning organization: Organization learning mechanisms. The Learning Organization, Volume 10, 2003, 74-82.

Sproesser G., Schupp H.T., Renner B. The Bright Side of Stress-Induced Eating: Eating More When Stressed but Less When Pleased // Psychological Science 2014, Vol. 25(1) 58–65.

Adam, T. C., & Epel, E. S. (2007). Stress, eating and the reward system. *Physiology & Behavior*, 91, 449–458.