

## საზრისის მინიჭება

საზრისის მინიჭებას სხვაგვარად «კოგნიტურ გადაფასებასაც» უწოდებენ. საზრისის მინიჭების დროს ინდივიდი ცდილობს დაინახოს სიტუაციის მნიშვნელოვანი და ასევე, პოზიტიური ასპექტები. საზრისის მინიჭება განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია მწვავე და ქრონიკული სტრესორის არსებობის დროს. საზრისის მინიჭების შედეგები დამოკიდებულია იმაზე, თუ რა მნიშვნელობა მიანიჭებს ადამიანი სიტუაციას. შეკითხვის დასმა: «რატომ მაინცდამაინც მე»- შეიძლება დაკავშირებული იყოს არასასურველ შედეგთან. გაანალიზება იმისა, თუ როგორ არის პრობლემა დაკავშირებული ზოგად ფაქტორებთან და ადამიანს რა როლი აქვს ამ ყველაფერში ხელს უწყობს სტრესული გამოცდილების შედეგად ინდივიდის ზრდას.

## სტრესის დაძლევის ადაპტური და არაადაპტური სტრატეგიები

ადამიანები ხშირად სტრესის დასაძლევად ისეთ არასასურველ სტრატეგიებს ირჩევენ, როგორცაა ოჯახისგან, მეგობრებისგან და სხვა ახლობელი ადამიანებისგან ჩამოშორება; უარის თქმა სხვადასხვა, ჩვეულ აქტივობებზე, საკვების გადაჭარბებული ან არასაკმარისად მიღება, სხვადასხვა მავნე ნივთიერებების მოხმარება (ალკოჰოლი და სხვა), გადამეტებულად დიდი დროის განმავლობაში მუშაობა, თვითდამაზიანებელი ქცევა, რომელიც საფრთხისშემცველია, თვითმოვლის ჩვეების უკუგდება, ინტერპერსონალური კონფლიქტების განვითარება, ბრაზის გამოხატვა ძალადობრივად, საკუთარი თავის ან სხვების არაადეკვატურად დადანაშაულება. აღნიშნული ქცევების ხანგრძლივად გამოვლენის შემთხვევაში მნიშვნელოვანია სპეციალისტთან კონსულტაციის გავლა.

სტრესის დაძლევას ხელს უწყობს ისეთი **ადაპტური ქცევები**, როგორც არის: მხარდაჭერის ძიება - სხვებთან საუბარი, საჭირო ინფორმაციის მოძიება, ჯანსაღი საკვების მიღება, აქტივობებში ჩართვა განსატივრთად (სპორტი და სხვა), ჩუელი რეჟიმის მაქსიმალურად შენარჩუნება, სასიამოვნო აქტივობების დაგეგმვა, ხშირი შესვენება, კონსულტირების ძიება, საკუთარი ემოციების და ამბების სხვებისთვის გაზიარება, თავის მოვლა, სხვების დახმარება, პრობლემის გადაჭრაზე მიმართული აზრების და ფიქრების წახალისება, საკუთარი თავისთვის იმის შეხსენა, რომ გარკვეულ პერიოდში სირთულეები ბუნებრივია.

# სტრესის მართვა



Erasmus+ CBHE ინსტიტუციური განვითარების პროექტი  
“ფსიქოლოგიური კონსულტაციის ცენტრების გახსნა სტუდენტებისთვის საქართველოს უმაღლეს საგანმანათლებლო დაწესებულებებში (E-PSY)”

## საგრანტო ხელშეკრულების ნომერი:

617980-EPP-1-2020-1-GE-EPPKA2-CBHE-SP

 [Epsy@sou.edu.ge](mailto:Epsy@sou.edu.ge)

 <https://epsy.ge/ka>



## რა არის სტრესი?

სტრესი ორგანიზმის რეაქციაა გარეგან ან შინაგან გამაღიზიანებელზე, რომელიც ინდივიდის შესაძლებლობებს და რესურსებს აღემატება (პ. სელიე, 1956). შესაბამისად სტრესი გარემოსთან ურთიერთქმედების შედეგად ორგანიზმის ნონასწორობის დარღვევაა და ვლინდება ფიზიოლოგიურ, ფსიქოლოგიურ და ქცევით დონეებზე.

## რა არის დისტრესი?

დისტრესი ორგანიზმის ნონასწორობის ისეთი დარღვევაა, როდესაც სუბიექტი განიცდის შეუსაბამობას შეგუებისათვის საჭირო ძალისხმევასა და მის ხელთ არსებულ რესურსებს შორის. დისტრესი ვლინდება უკმაყოფილების გრძნობაში, გაღიზიანებაში, ბრაზსა და შფოთვაში.

როდესაც ეს რეაქციები მძაფრი და ხანგრძლივია, ის ხელს გვიშლის ყოველდღიური აქტივობების განხორციელებაში და ამიტომ მნიშვნელოვანია მათთვის სათანადო ყურადღების მიქცევა.

## რა არის სტრესორი?

სტრესორი - მოვლენა ან ნებისმიერი გამაღიზიანებელია, რაც იწვევს სტრესს.

სტრესორი შეიძლება იყოს კრიტიკული ცხოვრებისეული მოვლენა, ადამიანი, გარემო პირობები, კატასტროფული მოვლენები.

სტრესის ინტენსივობა და სიძლიერე განისაზღვრება ადაპტაციისათვის საჭირო დროის მიხედვით და ორგანიზამისათვის სტრესორის ნეგატიურობის, მავნეობის ხარისხით.

შესაბამისად:

**მწვავე სტრესი:** დროებითი ალელვების მდგომარეობაა, რომელსაც აშკარა დასასყისი და დასასრული აქვს.

**ქრონიკული სტრესი:** ალელვების გახანგრძლივებული მდგომარეობაა, რომელიც დროში განფენილი და ხანგრძლივად მიმდინარეა.

## სტრესის რა ძირითადი წყაროები არსებობს?

**ფიზიკური** - მიზნის მიღწევის გზაზე ხელშემშლელი დაბრკოლების აღმოცენებით გამოწვეული იმედგაცრუება

**კონფლიქტი** - ორ ურთიერთშეთავსებელ მოტივაციას, ინტერესს ან იმპულსს შორის წინააღმდეგობა. რაც უფრო ძლიერია კონფლიქტი, მით უფრო გამოხატულია პიროვნების შფოთვა, სხეულებრივი სიმპტომები, გუნება-განწყობის დაქვეითება.

**ცვლილება** - პიროვნების ჩვეული ცხოვრების წესის მნიშვნელოვანი შეცვალ, რადიკალურად ახალი ცხოვრებისეული გარემოება, რომელიც ადაპტაციას საჭიროებს.

**ზეწოლა** - სუბიექტის მიმართ გარკვეული წესით და მიმართულებით ქცევის მოთხოვნა და იმის მოლოდინი, რომ იგი ამ მოთხოვნის შესაბამისად მოიქცევა.

**კატასტროფული მოვლენა** - ისეთი მოვლენა, რომელსაც ადამიანი ვერ აკონტროლებს, როგორცაა სტიქიური უბედურება, ომი.

ტრავმატული მოვლენა - ისეთი მოვლენა, რომელიც ინდივიდს ფიზიკურ, ფსიქოლოგიურ, ემოციურ და სულიერ ზიანს აყენებს.

## სტრესის მიზეზი:

ადამიანის შესაძლებლობებსა და გარემოს მოხოვნებს შორის შეუსაბამობა.

## სტრესორი:

შეიძლება იყოს როგორც გარეგანი, ასევე შინაგანი მოთხოვნები.

## სტრესის განსამზღვრელია:

ინდივიდის მიერ მოვლენის სუბიექტური ინტერპრეტაცია, მისი სუბიექტური შეფასება. თავისთავად მოვლენა არ შეიძლება იყოს სტრესული. სტრესულია მისი ჩვენ მიერ სუბიექტური აღქმა, ანუ იმის შეფასება გვაქვს თუ არა საკმარისი რესურსი და შესაძლებლობა აღმოცენებულ პრობლემასთან გასამკლავებლად.

## სტრესის დაძლევის სტრატეგიები

არსებობს სტრესის დაძლევის ოთხი ძირითადი სტრატეგია, ესენია: პრობლემაზე მიმართული დაძლევის სტრატეგია, ემოციაზე მიმართული დაძლევის სტრატეგია, სოციალური მხარდაჭერა და საზრისის მინიჭება.

## პრობლემაზე მიმართული დაძლევის სტრატეგია

პრობლემის გადაჭრაზე მიმართული სტრატეგია მოიცავს ისეთ ქცევებს და კოგნიციებს (აზრებს), როგორც არის ინფორმაციის ძიება, პრობლემის დანაწევრება და სხვა. პრობლემაზე მიმართული დაძლევის დროს ადამიანი გამოსავალს ეძებს და ცდილობს სირთულეებისგან თავის დაღწევას. ზოგჯერ, გამოსავალი შეიძლება იყოს მოქმედების გადადება ან შეჩერება. მაგალითად, ბრაზის დროს ადამიანთან შეხვედრის გადადება უფრო ეფექტურად გადაჭრის პრობლემას, ვიდრე მასთან პირისპირ შეხვედრა.

## ემოციაზე მიმართული დაძლევის სტრატეგია

ემოციაზე მიმართული დაძლევის დროს ინდივიდი ცდილობს პრობლემით გამოწვეული დისტრესის შემსუბუქებას და სტრესთან დაკავშირებული ემოციებისგან განტვირთვას. ემოციაზე მიმართული დაძლევის მაგალითებია: პასიური ფიქრი, სედატიური საშუალებების მიღება ან საკუთარი თავის დადნაშაულება, იწვევს რიგ ფსიქოლოგიურ სირთულეებს, ხოლო ემოციების გამოხატვა ეფექტური დაძლევის სტრატეგიაა. ემოციები შეიძლება გამოიხატოს ყველა ფორმით, ვერბალურად, ან წერილობით, არავერბალურად. მაგ. ჩანაწერების ან ჩანახატების გაკეთება

## სოციალური მხარდაჭერა

სოციალური მხარდაჭერის ძიება მოიცავს ემოციური მხარდაჭერის, რჩევის და კონკრეტული დახმარების ძიებას ადამიანებისგან. აღნიშნული ტიპის დაძლევის ეფექტი დამოკიდებულია სოციალურ კონტექსტზე. შესაბამისად, მნიშვნელოვანია სანდო და უსაფრთხო გარემოს შექმნა, სადაც ადამიანი შეძლებს სოციალური მხარდაჭერის მიღებას.