

## Лекция 6: Кыргыз Жараканадагы жарандык инсандыгын өнүктүрүүгө адамдын жүрүм-турум компетенциялары

План

1. Инсандар аралык байланыштар.....	1
2. Чыр-чатактын шарттарындагы жүрүм-турум.....	5
3. Стресстик кырдаалда иш-аракеттер.....	11
Тема 6 боюнча кыскача корутунду.....	15
Жаңы терминдер жана түшүнүктөр.....	16
Контролдук суроолор жана окуу тапшырмалары.....	17
Тема 6 боюнча сунушталган адабияттар.....	18

### 1. Инсандар аралык байланыштар

« Кыргыз Жараны » түшүнүгү элдин биримдигин чындоо үчүн улуттар аралык мамилелер чөйрөсүндө мамлекеттик саясатты жүзөгө ашырат. Бул түшүнүк 5 артыкчылыктуу багыттан турат, алардын ар бири Кыргызстанда жашаган элдерди бириктирүүгө багытталган. Бул чөйрөлөрдүн бардыгы инсандык мүнөздөгү жүрүм-турум түшүнүктөрүнө негизделген, анда адамдар аралык байланыш маанилүү ролду ойнойт. Адамдар аралык байланыш деген эмне?

**Адамдар аралык байланыш** — бул мейкиндикке жакын адамдардын субъективдүү тажрыйбасын өз ара алмашуу, көрүү, угуу, бири-бирине тийүү, оңой жооп кайтаруу мүмкүнчүлүгү бар.

**Ушул аныктаманын негизинде, өзүн көрсөткөн инсандар аралык байланыштын өзгөчөлүктөрү төмөнкүлөрдү билдирет:**

- баарлашуунун сөзсүз болушу;
- байланыштын кайтарылбашы;
- түз жооп кайтаруу;
- өнөктөш жөнүндө кошумча маалымат берүүгө мүмкүнчүлүк берген көп каналды;
- Эмпатиянын натыйжасында ишкердик жана чыгармачылык байланыштардан келип чыккан адамдар аралык мамилелер – расмий эмес.

Жарандардын өз ара аракеттенүүсүнүн натыйжасында, бул өзгөчөлүктөрдү эске алуу керек, анткени алардын бири жок болгондо, ал адамдар аралык жана улуттар аралык жаңжалдарды алып келет.

Натыйжалуу байланыш үчүн, адамдар аралык байланыштын натыйжалуулугун камсыз кылган эң оптималдуу шарттар, мындай шарттардын варианттары:

- *Өнөктөштөрдүн коммуникативдик инсан катары шайкештиги*, ал тургай, пикир алышуу мамилелериндеги айырмачылыктар да байланышты түзүүгө жардам берет. Байланыш үчүн сигнал оозеки же оозеки эмес болушу мүмкүн;
- *кабылдоо* – семантикалык жана баалоочу маалыматты кабыл алуунун, иштеп чыгуунун татаал процесси. Семантикалык кабылдоонун шайкештиги маанилүү, анткени ал маалыматты туура чечмелөө, өнөктөштүн коммуникативдик мамилеси жана чыр-чатактуу кырдаалды азайтууга жардам берген инсандар аралык байланыштын кийинки баскычтарын болжолдоо менен байланыштуу.

Адамдар аралык байланыштын натыйжалуулугун камсыз кылган ушул варианттардын ар бирин кененирээк карап чыгылык.

Адамдар аралык байланыштын негизги каналдары оозеки жана оозеки эмес каналдар болуп саналат. Башкача айтканда, **оозеки байланыштар** — оозеки ( сүйлөө ) байланыш аркылуу туташуу.

**Оозеки байланышта**, кийлигишүү жана бурмалоо маалыматты өткөрүп берүүгө олуттуу тоскоолдук болуп саналат. Айрыкча декоддоодо пайда болгон тилдеги ызы-чуу, маалыматты түшүнүүнү чектеген жана физикалык чөйрөдө же адамдын эмоциясы чөйрөсүндө пайда болгон тоскоолдуктардын өзгөчөлүктөрүн туура багыттоо керек. Ошол эле учурда, тоскоолдуктардын үч түрү айырмаланат: жеке, физикалык жана семантикалык. Алар эмне?

**Жеке тоскоолдуктар** адамдын эмоцияларынан келип чыккан коммуникативдик бурмалоолор, маектешүүнү уга албоо, билим берүүдөгү айырмачылыктар, социалдык-экономикалык абалы, муктаждыктары, кызыкчылыктары, топтолгон тажрыйбасы, ошондой эле адамдардын психологиялык дал келбестиги, байланышка катышкан.

**Физикалык тоскоолдуктар** - өз ара аракеттенүүнүн материалдык чөйрөсүндө пайда болгон коммуникативдик тоскоолдуктар. Алардын катарында ар кандай "ызы-чуулар", айлана-чөйрө, көз караштар, жылмаюу, интонация, үн модуляциясы ж.б.у.с. бар, алар берилүүчү маалыматты түшүнүүгө жана ассимиляциялоого тоскоол болот. Изилдөөлөр көрсөткөндөй, маалыматтын 55% жаңсоолор, позалар жана мимика аркылуу

кабыл алынат; 38% – интонация жана үн модуляциясы аркылуу, 7% гана – сөз аркылуу. Оозеки эмес маалымат дээрлик оозеки сөздү өзүнө алат, кандайдыр бир деңгээлде аны басат. Байланыш процессинде, айтылгандар эмес, алар айткандай, маанилүүрөөк нерсе.

**Семантикалык тоскоолдуктар** бул коммуникаторлор ар бири өз-өзүнчө бир эле каармандардын маанисин түшүнүшөт, б.а. аларга ар кандай баалуулуктарды беришет. Символдор эки ача экени белгилүү жана алардын бирин тандоодо түшүнбөстүк келип чыгышы мүмкүн. Байланышта колдонулган чектөөлөр билдирүүлөрдү чечмелөө жана түшүнүү, маалыматты чечмелөө жана баалоо үчүн субъективдүүлүктү манызы бар.

Айрыкча татаал көйгөйлөр ар башка маданияттардын жана элдердин өкүлдөрүнүн ортосунда байланыш түзүүдө пайда болот. Ошондуктан, « Кыргыз Жараны » концепциясынын негизги миссиясы - Кыргызстанда жарандык өзгөчөлүктү сактоо. Бул учурда, жумушка киришкен тараптар колдонулган тилдеги сөздөрдүн тамгалык маанилерин гана билип койбостон, интонацияны, көлөмдү, коштоочу жаңсоолорду ж.б. эске алып, аларды туура контекстте чечмелешти керек. Семантика сөзсүз түрдө байланышта колдонулган белгилердин чектелген маалымат базасына алып келет. Дээрлик бардык байланыш символикалык белгилер аркылуу жүргүзүлөт, аларды чечмелөө жана субъективдүү чечмелөө инсандар аралык байланышты тосуп турган эмоционалдык жана башка тоскоолдуктарга алып келиши мүмкүн.

Адамдар аралык байланышта жогорудагы тоскоолдуктардан тышкары, анча деле маанилүү эмес дагы башка нерселер бар:

- билдирүүнүн так эместиги;
- кесиптик терминдерди туура эмес колдонуу;
- ойлорду сөзгө айландыруунун жеткилеңсиздиги;
- чет элдик сөздөрдү ашыкча колдонуу;
- маектешинин ниеттерин туура эмес чечмелөө;
- өнөктөш жөнүндө толук эмес маалымат берүү;
- маалыматты тез берүү;
- көңүлдүн толук эмес топтолушу;
- сөздөргө дал келбеген интонациялар, мимика жана жаңсоолор;
- ар кандай семантикалык чечмелөөлөрдүн жана ой жүгүртүүлөрдүн болушу.

Психологдор далилдешти жана биз өзүбүздүн бийик обондор жөнүндө сүйлөшүү түшүнүктү токтото тургандыгына күбө болобуз, анткени

ачууланган сөздөрдүн агымы багытталган адресаттын көңүлү, түшүндүрмөнүн маанисине эмес, спикердин өнөктөшкө болгон мамилесине көңүл бурат. Спикердин сүйлөгөн сөзү үндүн дүүлүктүрүлбөгөн көрүнүштөрүнө, мисалы, ызы-чуу, шыңгыроо, шыбыроо, бакыруу.

Сүйлөө – адамга гана тиешелүү негизги байланыш жолу. Ошол эле учурда, биз маалыматты бир-бирибизге, сөздөрдү гана эмес, башка көптөгөн жолдорду, анын ичинде – жаңсоолорду, мимика, позалар, кийимдер, чач жасалгалары, жада калса бизди курчап турган нерселер биз жонундо маалымат берет. Биз кандай зергер буюмдарды кийебиз, чайдын же кофенин кайсы түрүн жактырабыз, бош убактыбызды кандайча өткөрөбүз, мунун баары – оозеки эмес билдирүүлөр болуп саналат.

Оозеки эмес билдирүүлөрдү төмөнкүлөр менен билсе болот:

- 1) экспрессивдүү кыймылдар – экспрессивдүү инсандык жүрүм-турум ( мимика, жаңсоолор, позалар ж.б. );
- 2) үн сүйлөөсүно ундун бийиктиги, көлөмү, ылдамдыгы, ритм ж.б.;
- 3 ) символикалык мааниге ээ материалдык буюмдарды колдонуу (мисалы, туулган күнүнө карата букет; кадимки белги катары терезеге түшүрүлгөн көшөгө ) кирүү кооптуу экендигин билдирет.

*Ооз эмес байланыш* - бул адамдардын ортосунда оозеки эмес билдирүүлөрдү алмашуу, ошондой эле аларды чечмелөө.

## **2 сутоо Чыр-чатактын жүрүм-туруму**

« Кыргыз Жараны » мамлекеттик саясатын жүргүзүүдө жаңжалга алып келген жагдайлар келип чыгат. Төмөнкү жүрүм-турум аспектилери конфликттик кырдаалдардын келип чыгышына таасир этет: кабылдоо, инсандар аралык байланыш, ар кандай жеке жана топтук мүнөздөмөлөр, адамдын өз ара аракеттенүүсү, мотивация, ой жүгүртүү жана коомдук пикир.

**Чыр-чатак** - карама-каршы максаттардын, көз караштардын жана пикирлердин кагылышы.

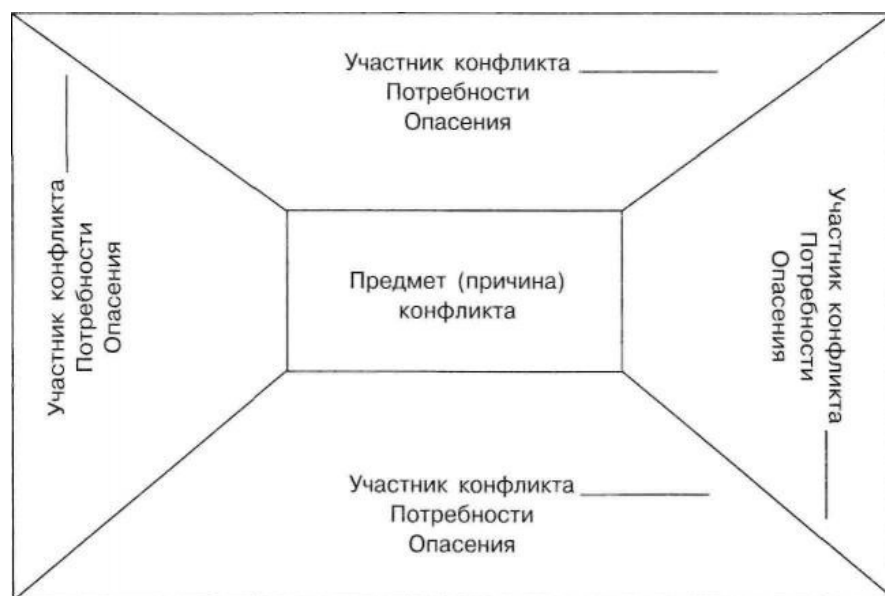
Бүгүн биз конфликттик кырдаалда жүрүм-турум жөнүндө сүйлөшөбүз. Чыр-чатактуу кырдаалда жүрүм-турумдун кандай моделдери, техникалары, стратегиялары, кайсы бир моделди тандап алуу, чыр-чатакта өзүн кандай алып жүрүү керек. Биз Кеннет Томас техникасына ишенебиз, анткени ал биздин шарттарда натыйжалуу колдонулат.

Ар кандай конфликт анын катышуучуларынын белгилүү бир жүрүм-турумун шарттайт жана коштолот. Бул адамдын тышкы ( кыймылдуу, экспрессивдүү ) жана ички ( психикалык ) иш-аракет түрүндөгү айлана-чөйрө менен болгон мамилесин билдирет. Жүрүм-турумдун жалпы формуласын өз убагында К. Левин сунуш кылган:

$$B = f(P, E)$$

(мында — В жүрүм-турумунда, Р — инсан, Е — айлана-чөйрө ).

Теңдеменин мааниси өтө жөнөкөй — жүрүм-турум инсандын жана айлана-чөйрөнүн өз ара аракеттенүү функциясы. «Жүрүм-турум» термини адамдардын өз ара мамилелеринин ички мамилелерин, ошондой эле алардын бири-бирине жана коомдогу ар кандай топторго болгон мамилесин баса белгилейт. Австралиялык чыр-чатакты изилдеген ойчулдар Н. Корнелиус жана Ш. Фейр чыр-чатакты талдоону натыйжалуу кабыл алууну сунуш кылды – карта чыр-чатагы.



**Чыр-чатак картасы** – бул чыр-чатактын кагылышуу элементтеринин графикалык сүрөтү, анда чечилиши керек болгон көйгөй көрсөтүлүп, тараптардын кызыкчылыктары жана тынчсыздануулары көрсөтүлгөн. Аны түзүү процессинде катышуучулардын көйгөйлөрү жана позициясы кыйла так аныкталган.

Чыр-чатактын картасын төмөнкү учурларда түзүү сунушталат:

- 1) чыр-чатакты талдоодо ( андан аркы иш-аракеттердин стратегиясын тандоого жардам берет );
- 2) чыр-чатактарды чечүү стратегиясын даярдоодо;
- 3) сүйлөшүү процессинде, ага бардык оппоненттер катышкан (, алардын ортосунда конструктивдүү өз ара аракеттенүүгө жардам берет)

Ошентип, конфликт картасы деген эмне?

1. Чыр-чатактын предметин аныктоо. Маселени жалпы мааниде сүрөттөп бериңиз: эмне үчүн талаш келип чыкты, ал жөнүндө ар кандай пикирлер айтылды? Көйгөйгө терең киришип же андан чыгуу жолун таппай турган мезгилде. Чыр-чатактын эмне экендигин сүрөттөп берип, б.а. « талаш алма » энеде экендигин билдирет.
2. Чыр-чатакка катышкан оппоненттерди аныктоо. Чыр-чатактын негизги тараптары ким экендигин чечилет. Каармандардын тизмеси түзүлөт. Эгерде топтун бир тектүү талаптары, муктаждыктары болсо, аны картада аныктоого болот.
3. Каршылаштардын чыныгы кызыкчылыктарын аныктоо. Үчүнчү этаптын милдети – каршылаштардын позицияларынын мотивациясын билүү. Ар бир катышуучунун муктаждыктарын жана көйгөйлөрүн көрсөтүү керек. Бул өз ара пайдалуу чечимдерди түзүүгө мүмкүнчүлүк берет. Ушундай эле муктаждык бир нече же бардык катышуучуларга карата колдонулушу мүмкүн.

Чыр-чатактын картасында чыр-чатакты жараткан көйгөйдүн белгиси турат. Андан кийин, чыр-чатакка түздөн-түз катышкан тараптар, алардын кызыкчылыктары жана мүмкүн болгон жоготууларга байланыштуу тынчсыздануулары белгиленет. Андан тышкары, зарыл болсо, сиз жаңжалга кыйыр түрдө катышкан тараптарды көрсөтө аласыз.

Бул визуализация куралын колдонгондор ынандыргандай, конфликт картасы төмөнкүлөргө мүмкүндүк берет:

- талкууну белгилүү бир расмий алкак менен чектөө, бул эмоциялардын ашыкча көрүнүшүн болтурбоого жардам берет;
- көйгөйлөрдү биргелешип талкуулоо үчүн мүмкүнчүлүк түзүү,
- өз көз карашыңызды көрсөтүңүз жана башкалардын көз карашын түшүнүү;
- чыр-чатактын тараптарына көйгөйдү каршылаштын көзү менен көрүп, угууга мүмкүнчүлүк берет;
- чыр-чатакты чечүүнүн жаңы жолдорун тандоого шарт тузуп берет.

Чыр-чатактуу кырдаалда жүрүм-турум жөнүндө эмнени билишиңиз керек?

Чыр-чатактуу жагдайлар сөзсүз болот! Бул жашоо ар дайым кимдир бирөөнүн кызыкчылыктарынын ортосундагы карама-каршылыктардан турат, мындай карама-каршылыктар чыр-чатактарды жаратат. Чыр-чатактан качуу мүмкүн эмес. Ошондуктан, чыр-чатактан кантип сактануу керектигин ойлонуунун ордуна, чыр-чатакты кантип башкаруу керектиги, аны кантип өзүңүзгө баш ийүү, конфликттик кырдаалда өзүн кандай алып жүрүү жөнүндө ойлонушуңуз керек.

Чыр-чатактуу кырдаалдагы эң маанилүү эреже: сиздин жүрүм-турумуңуз мүмкүн болушунча эмоционалдуу болбошу керек, эмоцияларыңызды канчалык деңгээлде көрсөткүңүз келсе дагы, мүмкүн болушунча сактап калууга аракет кылыңыз. Бул сизге чыр-чатакта бир кыйла артыкчылык берет жана жеңүүчү катары андан чыгуу мүмкүнчүлүгүн жогорулатат.

К. сүрөттөгөн конфликттик кырдаалда жүрүм-турумдун негизги стилдерин карап көрөлү. Томас, алардын бешөө гана бар. Таза болгондуктан, биз аларды ( тобокелге салган жаныбарлардын беш түрү менен салыштырып көрөбүз.

***Томас боюнча Чыр-чатактарынын жүрүм-турум стратегиялары.***

*Стратегия I Аюу ( Аралашма )*

Аюу модели « тондурууну» жана чыр-чатактын андан ары акырындык менен жок болушун билдирет. Бул моделди тандоодо сиз жөн гана конфликттик кырдаалдын болушун кабыл аласыз, өз ишиңизди далилдөөгө аракет кылбаңыз, бирок каршылаш менен макул эмессиз. Сиз бул кырдаалга көнүп, акырындык менен өзүн тынчтандырмайынча күтө турасыз.

«Аюу» жүрүм-турум стратегиясы төмөнкү конфликт белгилери бар болсо колдонулушу керек:

- чыр-чатакта атаандашыңыз сизден күчтүү, сизге көбүрөөк таасир этет;
- адам менен кадимки мамилелерди калыбына келтирүү чыр-чатакты жеңгенден көрө объективдүү мааниге ээ;
- талаштын темасы сиз үчүн маанилүү эмес, бирок атаандашыңыз үчүн маанилүү;
- бул жаңжал андан ары олуттуу чыр-чатактарды жаратышы мүмкүн, жана андай болбой калганы жакшы;
- сиз объективдүү эмес экениңизди түшүнүп жатасыз, бирок муну билгиңиз келбейт;
- чыр-чатактуу кырдаалда жеңишке жетишүү үчүн бир топ убактылуу жана интеллектуалдык күч-аракет талап кылынат, ошондуктан көп убакыт жана күч-аракет жумшоо эч нерсеге жарабайт.

### *Стратегия 2 Түлкү ( Компромисс )*

Чыр-чатактуу кырдаалда жүрүм-турум стили « Түлкү » кээ бир амалдарды билдирет: тараптар чыр-чатактан тең чыгуу, жеңүүчү жана утулган адам болбошу керек. Бул учурда, маектешиңизге сиздин тең экендигиңизди көрсөтүп, аны экөөңүздү тең тынчтандырган чечим кабыл алууга, башкача айтканда, компромисске көндүрүү керек.

Чыр-чатактын жүрүм-турум стратегиясы «Түлкү» эң жакшы чечим болот, эгерде:

- чыр-чатактын эки тарабы тең, каршылаштардын бири да олуттуу артыкчылыкка ээ эмес;
- чыр-чатакты жеңүү үчүн көп убакыт талап кылынат, бирок ал жөн эле жок, кырдаалды тез арада чечүүнү талап кылат;
- чыр-чатактын тараптары бири-бирине карама-каршы кызыкчылыктарга ээ, алардын ортосунда эч кандай жалпылыгы жок;
- жаңжал убактылуу чечим кабыл алууга жана келечекте ага кайрадан кайтып келүүгө мүмкүндүк берет;
- сиз алгач коюлган максатты өзгөртүүгө жана атаандашка бир нерсеге макул болууга мүмкүнчүлүгүңүз бар;
- жок дегенде жарым-жартылай канааттандырылгандан көрө, сизге коюлган – талаптарын канааттандырыңыз;
- адам менен кадимки мамилени сактоо маанилүү.

### *Стратегия № 3 үкү ( Кызматташуу )*



Чыр-чатактуу кырдаалда жүрүм-турум ыкмасы «Уку» акылмандыктын көрүнүшүн жана жалпы жыргалчылык үчүн колдонула турган өз ара кызыкчылыктарды издөөнү билдирет. «Уку» — бул оппоненттерди өнөктөштөргө айландыруу, тажрыйба алмашуу, өз ара аракеттенүү, ар бир адамдын мүмкүнчүлүктөрүн күчөтүү мүмкүнчүлүгү.

Чыр-чатактуу кырдаалда жүрүм-турум стили «Уку» жаман эмес, эгерде төмөнкү маалымат булактары болсо:

- «Тулку» компромисс табуу мүмкүн эмес, анткени ар тараптан өз позициясын толук бойдон сактап калуу мүмкүн;
- тажрыйба алмашуудан чоң пайда ала аласыз, бул конфликттин эки тарабы үчүн да пайдалуу болот;
- көйгөйдүн чечилишине убакыт керек, сизде болсо;
- сиз билимиңиздин же иш-аракеттериңиздин көкжиөгүн кеңейтүүнү, жаңы нерсени үйрөнүүнү жана жасоону, өркүндөтүүнү каалайсыз жана сиз үчүн бул талаштагы жеңиштен да маанилүүрөөк;
- Чыр-чатакты жараткан позицияңызды четке кагпай, кандайдыр бир маселелер боюнча биргелешип иштөөгө каршы эмессиз.

#### *Стратегия № 4 Ташбака (Көңүл бурбоо)*

Чыр-чатактуу кырдаалда жүрүм-турум моделин тандоо «Ташбака» чыр-чатакты этибарга албоо дегенди билдирет, «үйгө барып, талашты же андагы көйгөйдү чечүү үчүн эч нерсе жасабаңыз, сиздин оюңуз боюнча. Кээде, сиз чыр-чатактуу кырдаалда өзүн кандай алып жүрүүнү билбесеңиз, анда бул ыкма оптималдуу болушу мүмкүн.

Жүрүм-турум стратегиясы «Ташбака» төмөнкү учурларда колдонсо жакшы болот:

- Талаштын темасы, алар айткандай, «жеген жумуртканын кереги жок», башкача айтканда, бул талашты эки тарап үчүн тең объективдүү кызыкчылык жок;
- Сиз дагы «» баштадыңыз жана бул чыр-чатакты жоготуу үчүн туура кадам, ошондуктан кырдаалды тынчтандырып, акыл-эстүүлүк менен баалоого, жаңжалды андан ары чечүүгө даярданууга убакыт талап кылынат;

- Чыр-чатак шашылыш чечүүнү талап кылбайт, аргументтерди жана фактыларды чогултуу үчүн убакыт талап кылынат;
- Талаштын темасы анча деле маанилүү эмес, бирок чыр-чатакты жеңүү аракети олуттуу талаш-тартыштарга алып келиши мүмкүн;
- Чыр-чатактуу кырдаалды керектүү багытта чечүү үчүн сизде ресурстар же таасир жок;
- Кырдаал ушунчалык курч болгондуктан, чыр-чатакты тез арада чечүүгө болгон аракеттер өтө коркунучтуу, олуттуу терс кесепеттерге алып келиши мүмкүн.

### *Стратегия № 5 Акула ( атаандашуу )*

Акыры, чыр-чатактардын жүрүм-турумунун акыркы стратегиясы «Акула » « аман калуу » боюнча акыркы күрөшкө чакырат. Бул моделди тандап, атаандашыңызды мүмкүн болушунча жеңип, өз кызыкчылыктарыңызды 100% коргоого аракет кыласыз, бирок ошол эле учурда сиз дагы жеңилип калаарыңызды түшүнүшүңүз керек.

Чыр-чатактуу кырдаалдарда жүрүм-турум түрүн тандоо « Shark » төмөнкү учурларда актуалдуу:

- Чыр-чатакты тез арада чечүү керек, кечигүү жол берилбейт;
- Чыр-чатактуу кырдаал глобалдык көйгөйдү чечүү зарылдыгын билдирет, ага көп нерсе көз каранды, бардыгы « картасында » жеткирилет;
- Сиз өзүңүздүн күчүңүздү, күчүңүздү көрсөтүшүңүз керек, бирок сиз аны каалаганыңыз үчүн эмес, стратегиялык жактан маанилүү болгондуктан;
- Сиз өзүңүздү атаандашынан бир топ күчтүү сезип, аны жеңе аласыз;
- Сизде башка арга жок, сиз эч нерсе жоготпой турган абалдасыз.

Булар К.Томасдын инсандык жүрүм-турумдун беш стратегиясы. Башында методологияны туура тандоо маанилүү, анткени эгер сиз – колдонууну баштасаңыз, анда талаш-тартыштын бир түрүн экинчисине өткөрүп берүү кыйын эмес, бирок кабыл алынгыс болушу мүмкүн. Ошондуктан, кырдаалды мүмкүн болушунча объективдүү баалоого аракет кылып, колдоно турган ыкманы тандаңыз.

### **3 суроо Стрессстик кырдаалдарда иш-аракеттер**

**Стресс** — жогорулаган чыңалуу, анын ичинде жагымсыз факторлордун таасирине жооп катары пайда болгон адаптация реакцияларынын айкалышы. Мындай абалды жараткан физикалык же психологиялык факторлор **стрессор** деп аталат.

Стрессорлор адамдын эмоционалдык чөйрөсүнө таасир эткен факторлор. Буларга адамды козгой турган нерселердин бардыгы кирет (, мисалы, орой сөздөр, нааразычылыктар, максатка жетүү үчүн тоскоолдуктар ж.б. ). Ушул же тигил стресстик кырдаал стресстин себеби катары иштейби, анын мазмунунан гана эмес, ошондой эле инсандын өзүнөн ( тажрыйбасынан, күтүүлөрүнөн, адамдын ишениминен ) көз каранды. Коркунучту баалоо өзгөчө маанилүү ролду ойнойт. Бул кырдаалда камтылган кооптуу кесепеттердин күтүлүшүн билдирет. Ошентип, стресстин пайда болушу жана өнүгүшү объективдүү гана эмес, ошондой эле субъективдүү факторлорго да байланыштуу ( адамдын мүнөздөмөлөрү, кырдаалды баалоо, күчтөрдү жана жөндөмдөрдү ) талаптары менен салыштыруу.

Үйдө да, жумушта да стресстик кырдаалдар болушу мүмкүн. Менеджмент жана психология жагынан алганда, максималдуу кызыкчылык жумуш ордунда стрессти пайда кылган уюштуруучулук факторлор менен көрсөтүлөт. Эгер сиз факторлорду билсеңиз жана аларга көңүл бурсаңыз, бул башкаруучу эмгектин натыйжалуулугун жогорулатуу менен көптөгөн стресстик кырдаалдардын алдын алууга жардам берет. **Стресс** — адамдын ден-соолугуна өтө зыяндуу көптөгөн оорулардын себеби болуп саналат. Ден-соолук - адамдардын ар кандай иш-аракеттеринде ийгиликке жетүү үчүн шарттардын бири. Ушул себептен, стресстик кырдаалда стрессти жана ар кандай жүрүм-турумду жараткан жеке факторлорду эске алуу керек.

Стресс — бул дененин ар кандай эффекттерге ( бир эле жана бирдей ) тарабынан коюлган талаптарга жооп бербейт. Бул кыйынчылыктарга көнүп, аларды жеңүүгө жардам берет. Кадимки жашоо мүнөзүн бузган ар кандай сюрприз стрессти жаратышы мүмкүн. Адамдын жүрүм-туруму жеке мүнөздөмөлөрүнө жараша болот, ал жагдай жагымдуу же жагымсыз болобу. Жөндөө же адаптациялоонун зарылчылыгынын интенсивдүүлүгү гана ролду ойнойт.

### **Стресстик кырдаалдарда копинг стратегиялар**

Психологдор стресстик кырдаалды жеңүүгө багытталган адамдын жүрүм-турумун копинг стратегиясы деп аталат. Копинг-жүрүм-турум түшүнүгүндө

Р. Лазар жана С. Волкман, копингтин негизги стратегияларын баса белгиленди:

- Стратегия «көйгөйдү чечүү»,
- Стратегия «социалдык колдоо издөө»,
- Качуу.

**Көйгөйлөрдү чечүүгө** багытталган копинг стратегия адамдын көйгөйдү альтернативдүү чечимдерди издеп таап, стресстик кырдаалды натыйжалуу жеңип чыгуу мүмкүнчүлүгүн көрсөтөт. Бул психикалык жана ден-соолукту сактоого жардам берет.

**Социалдык колдоо** табууга багытталган копинг стратегия стресстик кырдаалды акыл-эс, эмоционалдык жана жүрүм-турумдук жооптордун жардамы менен чечүүгө мүмкүндүк берет. Социалдык колдоону колдонууда гендердик жана курактык айырмачылыктар байкалат. Тактап айтканда, эркек жынысы көбүнчө аспаптык колдоону, ал эми аял — аспаптык жана эмоционалдык колдоо үчүн.

Жаштар социалдык тажрыйбаны өз тажрыйбаларын талкуулоо үчүн маанилүү деп эсептешет. Улгайган адамдар үчүн ишенимдүү мамилелер чоң мааниге ээ.

**Качып кетүү** копинг стратегиясы эмоционалдык стрессти азайтууну камтыйт. Ал кырдаалды өзү өзгөртүүгө алып келген стресстин эмоционалдык компонентин камтыйт. Бул стратегияны адам тарабынан жигердүү колдонуу, ийгиликсиздикке жол бербөө үчүн мотивациянын жүрүм-турумунда басымдуулук кылат. Бул ийгиликке түрткү берүү менен гана чектелбейт жана мүмкүн болгон интрациталдык кагылышуулардын белгиси.

Адамдын жүрүм-турумунда, көчүрүү стратегияларын аң-сезимдүү колдонуу стресстин деңгээлин бир аз төмөндөтөт. Жумушта стрессти атайылап азайтуу үчүн, иштин өзүнө жана анын жумуш ордунда калыс баа берүү маанилүү. Адам жумушундагы кандай шарттар терс эмоцияларга алып келери жөнүндө маалымат алышы керек, алардын кайсынысы өз алдынча өзгөрүшү мүмкүн, стресстик кырдаалды өзгөртүү мүмкүн эмес жана алар кандай болсо, ошондой кабыл алынышы керек. Жыйынтыктап айтканда, адис мындай шарттарды кабыл алуу же кетүү жөнүндө чечим кабыл алат.

Эгерде адам калууну чечсе жана кандайдыр бир жумуш шарттарын өзгөртүүгө аракет кылса, анда ал негизинен физиологиялык же

психологиялык ыкмаларды жана ыкмаларды колдоно алат. Албетте, дүйнөгө оптимисттик көз карашты өнүктүрүүдөн башташыңыз керек. Бул тиешелүү көз карандылыктан улам келип чыгат: акыл жөнүндө терс маалымат канчалык көп болсо, дене ошончолук терс болот. Адам түзүшү керек болгон дагы бир маанилүү жөндөм - бул өзүнө болгон ишеним. Эгерде лидер баш ийген адамды жаңы жана жаңы жоопкерчиликтер менен жүктөсө, анда кээде « жок » деп баш тартуу керек болот.

Кесиптештер менен байланышуу, алар менен кесиптик кыйынчылыктарды талкуулоо стрессти азайтуунун натыйжалуу жолу деп эсептелет.

Стресс кырдаал биздин жашообуздун туруктуу шериктери болуп саналат, атүгүл буддисттик монахтар да алардын таасиринен корголгон эмес. Кээде окуядан келип чыккан стресс тез өтөт же дененин пайдасына өтөт, бирок терс топтолуп, адам аны көтөрө албаса, көйгөйлөр башталат.

Стрессти пайда кылган кээ бир жашоо жагдайларын алдын-ала көрө алабыз. Мындай мисал адам жашоосунун өнүгүшүнүн логикалык баскычтары ( нике, төрөт же жашка байланыштуу өзгөрүүлөр сөзсүз түрдө ) болот.

Башкалар алдын-ала божомолдонбошу мүмкүн, бизден толугу менен көз каранды эмес ( жумуштагы стресстик кырдаалдар, кырсыктар, оорулар, жакындарынын өлүмү ). Же, тескерисинче, иш-аракеттер менен, айрым чечимдерди кабыл алуу менен аныкталат ( никени бузуу, башка жакка көчүрүү, иш-аракетти өзгөртүү ). Адам алдын-ала даярдай албаган жана каршылык көрсөтө албаган оор стресстик кырдаалдар шокту, ачууланууну, башаламандыкты, дүрбөлөндү, нааразычылыкты, түшүнбөстүктү, айыптоолорду жаратат.

Азап-кайгынын себеби кырдаалдын өзү эмес, адамдын жеке кабылдоосу. Парадокс - бул жашоодогу терс окуяны эскерүүдөн кийин дагы, тажрыйба механизми иштей берет. Мисалы, оройлукка кек ал. Кырдаал көптөн бери унутулуп калган окшойт, кылмышкер кечирим сурады, бирок адам дагы деле сүйлөшүүнү каалабайт, андан качат.

Адистердин айтымында, адамдын эмоционалдык реакциясын жараткан ар кандай жагдайлар стрессти пайда кылат. Жада калса позитивдүү эмоциялар жана анча-мынча окуялар бирдей күчкө ээ ( Мындай стресстик жагдайлардын мисалдары нике, баланын келбети, сынган чөйрө, ) буюмдары менен айрылган пакет.

Турмушта стресстин көп кездешкенин көрөбүз. Ал көп учурда пайда болот же тынымсыз созулат. Албетте, анча-мынча стресстин пайда болушу – адамга зыян келтирбеген сөзсүз процесс. Бирок алар толугу менен анча-мынча болсо гана. Көбүнчө, катуу стресстерди баштан өткөргөндө, организм түгөнүп, коргоочу функциялар азайып, психосоматикалык оорулар пайда болушу мүмкүн.

Идеал — реалдуу эмес стандарт экендигин кабыл алыңыз. Эч ким жеткилең боло албайт жана идеал жөнүндө идеялар такыр башкача болушу мүмкүн. Баарын мыкты жасоого аракет кылыңыз жана өзүңүз жөнүндө тыянак натыйжага негизделбеши керек. Мисалы, перфекционист студент эң жогорку упайга жете албагандыктан, контролдук ишти аткарган төртөөнү ийгиликсиз деп эсептейт. Бирок, ар дайым жакшырууга аракет кылган дагы бир студент муну башкача кабыл алат: ал колунан келгендин бардыгын жасагандыгын билет жана баалоого карабастан, жасаган аракеттери менен сыймыктана алат.

«Кылыш керек» деген сөздөн этият болуңуз. « милдеттүү » деген сөз менен айтылган сөздөр сизге туура келбеген нерселерди жетиштүү кабыл алууга тоскоол болушу мүмкүн. Мисалы, сизде мындай ой болушу мүмкүн: « Жакшы окуучу ар дайым катасыз жасашы керек». Бирок, бул эч ким жооп бере албаган реалдуу эмес стандарт. Ой жүгүртүүнү ушундай жол менен өзгөртүп салган жакшы: « Мен ката кетирсем дагы, колумдан келгендин баарын жасап, аракетимди баалайм. Баардык адамдар катасы жок жашашы мункун эмес».

## **Тема 6 боюнча кыскача корутунду**

1. Бул темада «Адамдар аралык байланыш» деген эмне жана ал « Кыргыз Жараны» концепциясын ишке ашырууда кандайча көрүнүп турганы аныкталды. Мындан тышкары, интенетикалык идентификацияны түзүү үчүн инсандар аралык байланыштын натыйжалуулугун камсыз кылган натыйжалуу байланыш үчүн кандай оптималдуу шарттар керек.
2. Адамдар аралык байланыштын негизги каналдары көрсөтүлдү, алар оозеки жана оозеки эмес аспектерде көрүнөт. Оозеки байланыш өзүн сөз жана сөз аркылуу ишенимдүү жана ачык мамилелерди түзүүгө багытталган дарылоонун формалары аркылуу көрсөтөт. Бирок оозеки пикир алышуу менен, маалыматты өткөрүп берүү үчүн «Кыргыз Жараны» концепциясын ишке ашырууга олуттуу тоскоолдук болуп, кийлигишүү жана бурмалоо саналат, бул түшүнүктү ишке ашырууну кыйындатат жана

конфликттик кырдаалга алып келет . Айрыкча декоддоодо пайда болгон тилдеги ызы-чуунун иммунитетин берүү үчүн, маалыматты түшүнүүнү чектеген жана физикалык чөйрөдө же адамдын эмоциясы чөйрөсүндө пайда болгон тоскоолдуктардын өзгөчөлүктөрүн туура багыттоо керек.

3. «Чыр-чатакта жүрүм-турум» деген суроого «Чыр-чатак» аныктамасы берилген, К. Левин тарабынан өз убагында сунушталган жүрүм-турум формуласы көрсөтүлгөн. Левин, бул жерде жүрүм-турум инсандын жана айлана-чөйрөнүн өз ара аракеттенүүсүнүн милдети жана конфликттин себеби ушул болушу мүмкүн. Австралиянын чыр-чатак боюнча эксперттери Х. Корнелиус тарабынан иштелип чыккан конфликт картасы да каралды. Корнелиус жана Ш. Фейер сунуш кылган чыр-чатактарды талдоонун натыйжалуу ыкмасы – чыр-чатак картасы катышуучулардын көйгөйлөрүн жана позициясын так аныктайт жана бул өз кезегинде андан аркы иш-аракеттердин стратегиясын тандоого жардам берет.
4. «Стресс кырдаалдарындагы иш-аракеттер» деген суроого «Стресс» жана «стрессорлор» түшүнүктөрүнө аныктамалар берилген, ал эми стресстик кырдаалда көчүрүү стратегиялары көрсөтүлгөн, анда көчүрүү керек стратегия боюнча адамдын жүрүм-туруму катары түшүнүлөт, стресстик кырдаалды жеңүүгө багытталган.

### **Тема боюнча жаны терминдер жана түшүнүктөр:**

**БАЙЛАНЫШ** ( лат. communicatio — билдирүү, берүү ), байланыш, ой алмашуу, маалымат, идеялар ж.б.; тигил же бул мазмунду бир аң-сезимден ( жамааттык же жеке ) экинчисине материалдык медиада белгиленген белгилер аркылуу өткөрүп берүү.

**ЖЕКЕ БААРЛАШУУ** - бул баарлашуудагы өз ара аракеттенүү процесси жана алардын бири-бирине тийгизген таасири, ошондой эле бири-бири менен байланышта болгон эки же андан ашык адамдардын билдирүү жана чечмелөө процесси.

**ВЕРБАЛДУУ БААРЛАШУУ** ( лат. verbum — сөзү ) — тил колдонуу менен байланышуу процесси, б.а. сүйлөө.

**ВЕРБАЛДЫК ЭМЕС БААРЛАШУУ** - бул тилсиз жүрүм-турум, жаңсоолорду жана башка белгилерди колдонуучу байланыш.

**КОФЛИКТ** - карама-каршы максаттардын, көз караштардын жана пикирлердин кагылышы.

**ЧЫР-ЧАТАК КАРТАСЫ** – бул чыр-чатактын кагылышуу элементтеринин графикалык сүрөтү, ал чечилиши керек болгон көйгөйдү көрсөтүп, тараптардын кызыкчылыктарын жана тынчсызданууларын көрсөтөт.

**СТРЕСС** - бул жогорку чыңалуудагы абал, анын ичинде жагымсыз факторлордун таасирине жооп катары пайда болгон адаптация реакцияларынын айкалышы.

**СТРЕССОРЛОР** - стресстик шарттарга алып келген тышкы же ички таасирлер.

### **Контролдук суроолор жана окуу тапшырмалары:**

1. «Кыргыз Жараны» концепциясын ишке ашырууда адамдар аралык байланыштын мааниси эмнеде?
2. Адамдар аралык байланыштын натыйжалуулугун камсыз кылуу үчүн эң оптималдуу шарттар кайсылар?
3. Адамдар аралык байланыштын кайсы каналдарын билесиз?
4. Байланыш процесси кандай этаптардан турат?
5. Байланыш процессинде «тосмо» деген эмне?
6. «Кыргыз Жараны» концепциясын ишке ашырууга тоскоол болгон адамдар аралык байланыштардагы тоскоолдуктарды тизмелеңиз.
7. К. Левин сунуш кылган жүрүм-турумдун жалпы формуласы кандай?
8. Чыр-чатактын картасы деген эмне? Бул картаны адамдар аралык чыр-чатактарда кандай учурларда жана кантип колдонсо болот?
9. Томас менен болгон карама-каршылыктын кандай стратегияларын билесиз?
10. Бул стратегиялардын ар бири кандай учурларда инсандык жүрүм-турумда колдонулат?
11. Адамдын эмоционалдык чөйрөсүнө кандай стресстер таасир этет?
12. Стресс реакцияларынын кандай түрлөрүн айта аласыз?
13. Стресс учурунда кантип сабырдуу болууга болот?

### **Тема 6 боюнча сунушталган адабияттар:**

1. Роберт Грин «Законы человеческой природы» Издание на русском языке, перевод. ООО «Альпина Паблицер», 2021г
2. Гевин Кеннеди «Договориться можно обо всем! Как добиваться максимума в любых переговорах», 2016г



3. Роберт Чалдини «Психология влияния. Убеждай, воздействуй, защищайся», 2020г
4. Деловые коммуникации / Под ред. В.П. Ратникова. - М.: Юрайт, 2017
5. М.Е. Литвак “Психологическое айкидо” Феникс 2007г
6. С.М. Емельянов “Практикум по конфликтологии”
7. Виктор Пономаренко “Управление конфликтами”
8. Роберт Сапольски «Психология стресса»