**МОДУЛЬ – 4 ПСИОЛОГИЯ**

**Дәріс 4.Адамның ерік қасиеті мен өзін-өзі реттеу психологиясы.**

1. Психологиядағы ерік түсінігі.

2. Стресс түсінігі, түрлері және стресстің даму кезеңдері.

Ақыл-ойдан туатын және алдында тұрған мақсаты бар ерікті түрде істелінетін барлық әрекеттерді **ерік әрекеттері** деп атауға болады. Адамның су ішкісі келді делік, ол қолын созып стақанды алды, су құйып, ішіп жіберді. Бұл - әдейі істелген әрекет, ал осыны орындау қиынға түспегенмен, ерік әрекеті болады. Алайда, әрбір адамға көздеген мақсатқа жету жолында әрқилы қиындықтарды жеңіп кедергілерден өту үшін, талай-талай іс-әрекет жасау керек. Мұндай әрекеттерді нағыз әрекеті деп атайды. Бұл жерде жеке адамның ақыл ойымен байланысты оның белсенділігі де көрінеді.

Адамның жеңіп өтетін сыртқы кедергілері деп сол істің өзінің объективтік қиындықтарын оның күрделілігін, әр қилы бөгеттерді, басқа адамдардың қарсылықтарын, жұмыс жағдайындағы қиыншылықтарды т.б. есептейді.

Ішкі кедергілер - бұлар адам өзіне жұмыс істету қиынға соғатын, жалқаулық шаршап-шалдыққандық, алдында тұрған міндетке ешқандай қатысы жоқ басқа бірдеңелермен шұғылдануға құштарлық ететін, белгіленген мәселелерді орындауға кедергі жасайтын субъективтік, жеке ниеттен туатын кедергілер. Ішкі кедергіге құштарлық, тілек сияқта жат әдеттер жатады. Адамдар олардан ерік күшінің арқасында құтылады.

Ал “ерік” терминімен жеке адамның қасиетін де, қиындықтарды жеңе отырып табандылықпен және мақсатқа жету үшін әрекет жасау қабілетін де белгілейді.

Адам өмірінде еріктің маңызы орасан зор. Ерік кәдімгі күнделікті өмірде, әсіресе үлкен кедергілерді жеңіудегі ауыр кезеңдерде керек. Соғыстағы немесе еңбектегі қандай да болсын жасаған ерлік адам еркінің күшті болуын керек етеді. Керісінше, еркі әлсіз адамдар үлкен іс бітіру түгіл, күнделікті өмір қойған міндеттерді атқара алмай, жұмысқа қабілеті нашар болып, басқалардан көмек күтіп, қамқорлығында болғысы келеді. Осындайлардың кейбіреулері жаман іске құмартып, керексіз әдеттердің құрбаны болады, бұларды жеңіп шығуға олардың ерік күші жетпейді.

Еркі күшті адам тек парасатпен, еңбегімен жақсы өмір сүріп қана қоймай, сондай-ақ шын мәнінде қаһармандық іс жасауға қабілетті болады. Ерік қуаты барлық психикалық үрдістердің әрекеттерін жинақтап және жандандырып қана қоймай, сондай-ақ ішкі мүшелердің жұмысын жақсартуы естің ауруын, тіпті өлімнің келуін де тоқтатуы мүмкін. Ұлы Отан Соғысы кезінде өлімші болып жарақаттанған ұшқыш, өліп бара жатқанын сезседе, қолынан ұшақтың штурвалын жібермеген. Ол ұшақтағы жарақаттанған жандардың өзімен бірге өлетінін түсінген. Міне сөйтіп ерік күшінің кереметтігінен ұшқыш ұшақты қондырған.

Ерік үрдісі қарапайым және күрделі болады. Біріншіге белгіленген мақсатқа қалтқысыз баратын адамды жатқызуға болады оған неге және қандай жолмен бұған жететіні айқын болады. Бірақ түрлі жағдайлардағы, кейде қарама-қайшы мотивтерде әрекет мақсатын таңдап алуда жиі толқуға тура келеді немесе қалай әрекет жасау керектігін шешуде қиыншылықтарды бастан өткереді. Бұл жағдайларда ерік әрекеті күрделі сипатқа ие болып екі кезеңге бөлiнедi: 1) дайындық; 2) орындау кезеңі.

Дайындық кезеңіне қалау, мақсатты түсіну, кейде мотивтер күресі, қабылданған шешім жұмыс қандай жолмен жүргізілетіндігі жайында әдістерді таңдап алу кіреді. Мәселен, егер жас адамның жоғары оқу орнына түсуге үміті болса, ол жоғары білім алғысы келген мақсатын анықтайды, өзінің қайсы оқу орнына түсетіндігі қайсы факультетке баратындығы т.б. жайында мәселені шешеді, институтқа өзінің қалай дайындалатындығын: өз бетінше түсе ме немесе жоғары оқу орнының дайындық курсына түсе ме, осы жайында ойластырады. Осы мәселелердің барлығын ойластыра келгенде онда мотивтер күресі тууы мүмкін: бұлардың біреуі адамды күндізгі бөлімге түсуге ойыстырады, екіншілері кешкісіне түсуге икемдейді т.б.

Ақыры таңдау жасалады. Шешім қабылдаумен әрекет етудің дайындық кезі аяқталады. Бірақ бұл егерде бұдан кейін шешімді орындау болып табылатын екінші кезең келмесе әлі де ерік шешімі болмайды. Бұл мысалда мұны орындау қабылдау емтихандарын өткізу, белгіленген жоғары оқу орнына түсу болып саналады.

Ерік амалындағы мотивтер күресі әрекет мақсатын немесе жұмыс әдістерін таңдап алуда ғана емес сондай-ақ белгіленген әрекетке бөгеп жасайтын басқа тілектер туған осы мақсатқа жету үрдiсiнiң өзінде бола алады. Осы кезде борыш сезімі мен басқа ойысулардың арасындағы үрдiс жиі туады. Адамның еркі алға қойған мақсатқа жетуде бөгет болатын тілектерді жеңе білу қабілетінде, әрі оны қажымай-талмай жүзеге асыра білуiде болады.

1. Жеке бастың еріктік сапалары

Ерік әрекетін жасай отырып, адам іс-әрекет үрдісінде өз бойында жеке адам ретінде өзін сипаттайтын, әрі өмірі мен еңбегі үшін өте зор маңызы бар ерік сапаларын баулайды. Бір қасиеттер адамды неғұрлым белсенді етеді, бұл ми сыңарлары қыртысындағы қозу үрдістерінің басым болуына байланысты, басқа бір қасиеттер қажеті жоқ психологиялық үрдістер мен әрекеттерді тежеуге, кідіртуде, басуда көрініс береді.

1. Белсенділікке байланысты қасиеттерге тоқ тамға келгіштік, батылдық, табандылық дербестік жатады.

Батылдық дегеніміз - адамның үрейлену және абыржу сезімін жеңе білу қасиеті. Батылдық адам өміріне қауіп төнген сәттегі қимылдарда ғана көрініп қоймайды. Батыл адам күрделі жұмыстан, үлкен жауапкершіліктен сескенбейді, сәтсіздіктерден қорықпайды. Батылдық шындық өмірге ақылға қонымды, айқын оймен қарауды талап етеді. Кейде қиял адамға іс жүзінде жоқ қауіп қатерді елестетеді. Бірақ ерік күш-жігерін жұмсап ол негізсіз қуған үрейді басады да, керек деп санаған ісін орындап шығады.

Батыл адам әдетте ерлікке ие, яғни қауіп қатер сәтінде мойынсынбайды, өзінің жолында ұшырайтын қиыншылықтарды табандылықпен көтере біледі.

Табандылық дегеніміз бұларға жететін жол қандай ұзақ та қиын бола тұрса да, алға қойған мақсатқа жете білетін қасиет болып саналады. Табандылық ішкі және сыртқы кедергілерді жеңе білуден көрінеді.

Дербестік дегеніміз басқаның ықпалына берілмей, адамның шешім қабылдап, белгіленген істі атқара білу қабілеті.

Дербес әрекет ету дегеніміз өздерінің іс-әрекеттерін ұжымның пікірі мен еркіне бағындармау деген сөз емес. Бірақ ақылға қонымсыз жолдастардың зиянды ықпалдары үшін адам өзінің сезімдерімен әрекет істесе және “табындық сезім” дегенге беріліп кетсе, істің жайы нашарлайды.

Ұстанымдылық немесе өзін-өзі билеу дегеніміз - адамның өзін-өзі ұстай білуі. Өзінің мінез құлқына толық бақылауды сақтай отырып, ол өзінің бойындағы қолайсыз ойысуларды, импульстік әрекеттерді, аффектілерді (мысалы ашу-ыза, үрей) жеңеді. Ұстамдылықтың болуы адамды өзіне сын көзімен қарайтын етеді, ақылға қонымсыз қылықтардан бойын аулақ салуға көмектеседі.

Адамның жоқшылық пен күйзелуді (ауруларға, аштыққа, суыққа, тым ауыр жұмыс жағдайларына шыдау) басынан өткере алуынан көмектесетін төзімділік пен шыдамдылық сияқты ерік қасиеттері де өзін-өзі билеуге жақын тұрады. Қиындыққа қарамастан еркі күшті адам қойған мақсатқа жету ісін жалғастыра береді.

Санамыздан мықтап орын алған әлеуметтік-психологиялық және экономикалық өзгерістерде көрініс тапқан көкейкестесті мәселелерімізбен бірге ХХІ ғасырға да еніп барамыз. Қазіргі халық денсаулығының жағдайы тек қоғамдық дамудың ғана көрсеткіші емес, сонымен бірге қуатты экономикалық, еңбек, қорғаныс және мәдени-әлеуметтік болып табылады. Осы заманғы әлеуметтік-экономикалық жағдай, тіршілік деңгейінің құлдырауы және экологиялық қолайсыздық Қазақстан Республикасының бүкіл халқының денсаулығына теріс әсерін тигізуде. Жұмыссыздықтың өршуі, отбасылық қатынастардың тұрақсыздануы, зорлық-зомбылықтың жүгенсіз насихатталуы қоғамның жүйкесін тоздырып, адамдар арасында әртүрлі аурулардың белең алуына жағдай жасап отыр. Бұл өз кезегінде стрестік жағдайды үдете түсуде. Бұл сөздің ағылшын тілінен аудармасы «кернеу, қысым» дегенді аңғартады. Алғаш рет стресті ғылыми тұрғыдан сипаттаған канадалық ғалым Ганс Селье болатын (1936).

Стресс – кез-келген сыртқы әсерге тәннің жауап қайтаруы болып есептеледі. Яғни, стресс тосын жағдайда қанға қажетті гармондарды жедел іске қосу, басқа да көптеген физиологиялық процестерді қайта құру арқылы тәнге сыртқы әсерге тойтарыс беруі үшін өзінің ішкі мүмкіндіктерін пайдалану.

## **Стресстің фазалары: олар не?**

**Стрессті зерттеушілердің бірі - Ханс Селие**, өзінің зерттеуін 1950 жылдары жүргізген.Қазіргі кезде оның теориясы осы психологиялық және физиологиялық құбылыстың эволюциясын талдауда үлкен маңызға ие болып келеді.

Бұл автордың пікірінше, стресстік реакция үш түрлі фазадан тұрады:

## **1. Реакция туралы дабыл**

Кез-келген физикалық, эмоционалды немесе психикалық өзгеріс **қауіп-қатерді анықтау немесе стресс факторына тап болу салдары** осы жағдаймен күресуге бағытталған лездік реакцияны тудырады. Бұл реакция «күрес немесе ұшу» реакциясы деп аталады және адреналиннің дененің әр түрлі бөліктеріне: қан тамырларына, жүрекке, асқазанға, өкпеге, көзге, бұлшықетке ... бөлінуінен тұрады.

Стресстік ынталандыру жағдайында бұл гормон біздің энергиямыздың тез артуын қамтамасыз етеді, сондықтан біз қауіптен құтыла аламыз. Біз эффектілерді байқаймыз, өйткені тыныс алу, импульс және жүрек соғысы бұлшықеттер тезірек жауап беруі үшін жылдамдайды. **Оқушылар кеңейеді, қан тез айналады** және ол құсуды болдырмау үшін ас қорыту жүйесінен алшақтайды.

Осы физиологиялық функциялардан басқа адреналин миға да әсер етеді, ол сергек режимге өтеді: назар тарылып, біз кез-келген тітіркендіргішке сезімтал боламыз. Адреналин, гормоннан басқа, біздің миымызда әрекет ететін нейротрансмиттер болып табылады.

Бұл фазада кортизол деңгейі де жоғарылайды және соның салдарынан қандағы қант мөлшері артады және энергияны үнемдеу үшін иммундық жүйе әлсірейді майлардың, белоктардың және көмірсулардың метаболизміне көмектеседі. Бұл гормондардың бөлінуі кейбір жағдайларда ағзаға пайдалы болуы мүмкін, бірақ ұзақ мерзімді нәтижелері өте зиянды.

## 2. Қарсылық

Қарсыласу сатысында организм қалпына келтіру және қалпына келтіру кезеңіне әкелетін гомеостаз деп аталатын процестің арқасында бейімделуге тырысады. Кортизол мен адреналин қалыпты деңгейге оралады, бірақ ресурстар таусылып, стресстің алдыңғы кезеңіне қажет қорғаныс пен энергия азаяды. **Дене шамадан тыс жұмыс жасады, енді демалу керек**.

Мәселе стресстік жағдай немесе ынталандыру тоқтамаған кезде немесе үнемі қайта пайда болған кезде пайда болады, өйткені шаршау, ұйқы проблемалары және жалпы әлсіздік көрінуі мүмкін. Нәтижесінде адам қатты ашуланшақ болады және күнделікті өмірде зейінін шоғырландыруда немесе нәтижелі болуда үлкен қиындықтарға тап болады.

**3. Сарқылу**

Стресс ұзаққа созылғанда, ағзада сарқылушы ресурстар пайда болады және алдыңғы фазалардың бейімделу қабілетін біртіндеп жоғалтады. Дене әлсірейді және біраз уақыттан кейін осы зиянды жағдайда дене ауруға шалдығуы мүмкінНемесе вирустық немесе бактериялық инфекция, өйткені олардың қорғанысы таусылды. Жоғарыда аталған созылмалы стресстің барлық жағымсыз әсерлері осы кезеңде көрінеді.

## Теріс стресстің бес фазасы

Зерттеулер жылдар бойы жалғасуда, ал жақында Канаданың Стресс Институты мыңдаған адамдарды жағымсыз стрессті зерттегеннен кейін, **қайғы-қасіреттің бес фазасы бар екенін растайды**:

## 1 кезең: физикалық және / немесе психикалық шаршау

Бұл кезеңде адам стресстің алғашқы салдарын сезінеді: **өміршеңдіктің жоғалуы және шаршағыштықтың басталуы**, шаршау, ұйқышылдық, ынта-ықыластың жоқтығы ... Мысалы, осы кезеңде біреу жұмыстан үйге келсе, олардың бәрі ажыратып, диванға жату керек.

## 2 фаза: тұлғааралық проблемалар және эмоционалды алшақтық

Бұл кезеңде адам **ашуланшақ және көңіл-күйі нашар**және сіз отбасыңызбен, достарыңызбен немесе әріптестеріңізбен болсын, жеке қатынастарыңызда қиындықтарға тап боласыз. Бұл қатал циклды тудырады, өйткені стресстегі адам жағдайды одан сайын нашарлатады. Жеке адам жалғыз болуды және өз-өзіне кетуді қалайды.

## 3 кезең: Эмоционалды турбуленттілік

Бұл кезеңде адам **айқын эмоционалды тепе-теңдікті сезіну**. Алдыңғы кезең адамдар арасындағы тығыз қарым-қатынасты тұрақсыздандырып, неғұрлым шиеленіскен жақын орта құрды. Нәтижесінде индивид өзіне күмәндана бастайды және эмоционалды әсер етеді.

## 4 кезең: Созылмалы физикалық аурулар

Стресс созылмалы түрге ауысады және тек ақыл-ойға (миға) ғана емес, жалпы денеге әсер етеді. **Үздіксіз кернеу бұлшықет ауырсынуын тудыруы мүмкін** бас ауруларынан басқа, жатыр мойны, иық және бел аймағында. Бұл кезеңде сіз спортпен шұғылдану немесе массаж алу сияқты шараларды қабылдауға болады, бірақ егер нақты стресстік проблема емделмесе, стресс те, ауру да жойылмайды.

## 5 кезең: Стресске байланысты аурулар

Сарқылу мен созылмалы иесізденуден кейін адам ауыр физикалық зақымдануды бастайды. Суық, тұмау, жаралар, колит, мысалы, олар осы құбылыспен тікелей туындамаса да, **иммундық жүйенің әлсіреуінің себебі болып табылады**.

Стресстік жағдай неғұрлым ұзаққа созылса, оның салдары соғұрлым нашар болады, өйткені гипертония, жүрек-қан тамырлары, тіпті инфаркт пайда болуы мүмкін.

# Стресстің себептері, түрлері және оның алдын-алу.

Сыртқы ортамен кез-келген ерекше байланыс адамнан бейімделуді талап етеді. Мұндай бейімделу синдромы – бұл бізге түсінікті әдеттегі ұғым [стресс](https://kk.wikipedia.org/wiki/Мазасыз_күй) болып табылады. Теріс стресспен сәтті күресу үшін оның механизмін зерттеп, себептерін жою қажет.

## Стресстің себептері, түрлері, кезеңдері

Адам өмірінде жаңа нәрсе неғұрлым көп болса, стресстік жағдай соғұрлым жиі дамиды. Күшті ақпарат ағынымен ми стресс-факторларын жинақтайды, олар ағзаны жоя бастайды. Мұндай факторлар бірнеше топқа бөлінеді:

* Сыртқы – тұрғылықты жерінің немесе жұмысының өзгеруі, жақын адамдарының жоғалуы, материалдық қиындықтар, даулар, отбасылық қатынастардың шиеленісуі және т. б.
* Ішкі – ақталмаған тілектер, қауіптену мен қорқыныш, қызғаныш, көңілсіздік, өмірлік жағдайларға субъективті адекватсыз реакциялар.

#### Әр түрлі сипаттамаларға байланысты стресс келесі түрлерге бөлінеді:

* Эмоционалды бояу түрі бойынша – оң және теріс.
* Ұзақтығы бойынша – өткір және созылмалы.
* Дененің жауап түрі бойынша – физиологиялық және психологиялық (ақпараттық және эмоционалды).

Кез-келген стресстік жағдай өзінің дамуында 3 кезеңнен өтеді: алаңдаушылық (барлық жүйелерді белсендіру), қарсылық (тітіркендіргіш әрекетке бейімделу), сарқылу (ұзақ процесс кезінде пайда болады).

## Теріс салдары: ұзақ мерзімді стресстің қауіптілігі неде?

Өзгерістер, тіпті оң болса да, адамды жаңа жағдайларға тез және тиімді бейімделу үшін проблемаларға назар аударуға мәжбүр етеді. Көптеген ғасырлар бойы ағза төтенше жағдайдан шығу үшін ресурстар бөлуге мүмкіндік беретін бірқатар биохимиялық реакцияларды жасады.

**Стресс** – бұл жүйке жүйесінің қысымы ғана емес, сонымен қатар бүкіл физиологиялық аппаратты белсендіру. Ұзақ мерзімді стресстің себептеріне қарамастан, оның салдары тек психикалық күйде ғана емес, сонымен қатар ағзаның сарқылуына байланысты аурулардың дамуына себеп болады. Денсаулықтың бұзылуының алғашқы симптомдары:

* бас ауруының ұстамалары;
* бақыланбайтын ашуланшақтық, негізсіз алаңдаушылықтар;
* ұйқы сапасының нашарлауы;
* жылауға және өзіңізді аяуға деген түсініксіз тілек;
* басқаларға сенімсіздік, өзін-өзі бағалаудың төмендеуі;
* тәбеттің болмауы немесе керісінше тамақтануға деген шамадан тыс ықылас.

Шаршаудың сарқылу сатысына көшу физиологиялық реакциялардың дамуымен сипатталады: асқазан-ішек жолдарының бұзылуы, терлеудің жоғарылауы, тыныс алу проблемалары, дене температурасының күрт өсуі. Әртүрлі адамдарда стресс белгілері әртүрлі күшпен көрінеді, ал физиологиялық өзгерістер көбінесе психологиялық жауаптан асып түседі.

Тұрақты стресс психосоматикалық патологияны тудырады: бронх демікпесі, ревматоидты артрит, стенокардия, псориаз және т.б. Психикалық аурулардың пайда болу ықтималдығы жоғары: дүрбелең шабуылы, депрессия, обсессивті-компульсивті бұзылулар және тіпті жыныстық функцияның төмендеуі.

## Стрессті қалай жеңуге болады – кеңестер мен ұсыныстар

Стресстік жағдайды жеңудің негізгі принциптері:

* стресстің мәнінен алшақтату – жағымды тәжірибелерге ауысу;
* оқиғаның субъективті маңыздылығын төмендету – болған жағдайға жеке көзқарасын қайта құру;
* белсенді мінез-құлық – пайда болған теріс энергия таза физикалық жолды табуы керек (спорт, үй жұмыстары және т. б.);
* релаксация қабілеті – орталық жүйке жүйесінің қозу дәрежесін төмендету үшін босаңсу қажет (медитация, таныс ортада пассивті демалу, табиғатпен байланыс);
* позитивті ойлау – теріс эмоциялардан арылу және барлық ойларды махаббат пен қуаныш арнасына бағыттау.

Әркім стресстік жағдайды өз бетінше жеңе алмайды, кейде маманның араласуы қажет. Егер диагноз ерте сатыда жүргізілсе, стрессті жеңу үшін алдын-алу шаралары жеткілікті болады.

## Стресстің алдын алу

Белсенді өмірлік ұстанымды сақтау ағза ресурстарын ұтымды бөлумен бірге жүргізілсе денсаулықта шекаралық жағдайлар пайда болуынан сақтайды. Стресстің алдын-алу жолдары мыналарды қамтиды:

* еңбек пен тынығудың қалыпты режимі (жеткілікті ұйқы және қозғалыс белсенділігі);
* отбасындағы тұрақтылық, дау-дамайлар мен жасырын реніштерсіз ашық қарым-қатынас;
* дұрыс тамақтану.

Жақсы құрастырылған мәзір пайдалы заттардың көзі болады, олардың жетіспеушілігі көбінесе иммунитеттің төмендеуіне әкеледі. Мұндай жағдайларда ағзаға стресстік жағдайды жеңу үшін ресурстар жетіспейді. Проблема тағамға дәлелденген емдік әсері бар табиғи өнімдерді енгізу арқылы шешіледі.

Мысал ретінде [Ламифарэн](https://lamifaren.kz/kk/құramy) қарастыруға болады, ол қоңыр балдырларға негізделген табиғи күрделі өнім. Өнімде A, B, C, D, E витаминдері, микро және макроэлементтер, минералдар бар. Оны үнемі қабылдаған кезде гемоглобин деңгейі жоғарылайды, қысым мен асқазан-ішек жолдарының жұмысы қалыпқа келеді, стресске төзімділік жоғарылайды. Препараттың қарсы көрсетілімдері жоқ, өйткені оның ағзаға сіңімділігі 96-98% құрайды.

## Стресске төзімділікті дамытуға болады ма?

Ғалымдардың пікірінше, әркім белгілі күш-жігер арқылы бұл қасиетті дамыта алады. Ол үшін бірнеше қағидаларды ұстану жеткілікті:

* өзіне деген сенімділік сезімін дамыту үшін жаңа білім алу;
* теріс энергияны «тастаңыз» – жаттығулар жасау, жағымды тілдесу, сүйікті хоббимен айналысу;
* толық демалу – белгілі бір уақытта ұйықтау ғана емес, күнделікті өмірден өзге заттарға көңіл аудару.

Өзін-өзі жетілдірудің кез-келген әдісі маңызды –  теріс эмоцияға берілмей, кез-келген жағдайда жақсы нәрсені табуды үйреніңіз.

Өзін-өзі бақылаудың барлық қол жетімді әдістерін қолданыңыз –  қатаң кестеден «еске салғыштарға»дейін. Өзіңізді кішкене нәрселермен қуантуды ұмытпаңыз және тамақтануыңызға көңіл бөліңіз (бұл бүкіл ағзаға және әсіресе миға арналған «отын»). Жиі күліңіз – себебі күлкі стрессті жеңілдетудің арқасында өмірді ұзартады.

**Бақылау сұрақтары:**

1.Тәуелсіз қоғамдағы тұлғаның «ерік бостандығы» тұжырымдамасын түсіндіріңіз

1. 1 Тұлғалық және кәсіби жетістікке жету дегенді қалай түсінесіз?

1.2 Стресстің белгілері және стресске жауап берудің жеке стилдері мен стресске тұрақтылық түсінігін талдаңыз.

1.3 Ерік және тұлға, тұлғаның өзін-өзі реттеу психологиясы (стресс-менеджмент) деген не?.

1.4 Ерікті актінің құрылымы мен шешім қабылдау және таңдау мәселесін саралаңыз.