



ӘЛ-ФАРАБИ АТЫНДАҒЫ ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ

Философия және саясаттану факультеті

ПСИХОЛОГИЯ

Айдосова Жанерке Кошқаровна

психология магистрі,

аға оқытушы

4-модуль.

Тұлғалық дамудағы стресс-менеджменттің психологиялық ерекшеліктері.

4-дәріс.

Стресс-менеджмент және өзін реттеу психологиясының негізгі мәселелері.

Дәрістің жоспары

1. Эмоция психологиясындағы стресстің негізгі мәселелерін талдау.
2. Стрессті психологиялық анықтау жолдары.
3. Стресс-менеджмент және өзіндік реттелу психологиясының негізгі сұрақтары.

Дәрістің мақсаты

Эмоция психологиясы негізінде стрессті талдау арқылы:

- стресстік күй, стресстің психологиялық себептері, стрессті басқару және стресс-менеджмент, өзіндік анықталу ұғымдарын игеру;
- стресс-менеджмент технологиялары арқылы тұлғалық дамуды қалыптастыру.

Стресс деңгейін анықтаудың экспресс тесті



1. Мен өзімді бір бұрышқа, тығырыққа тығылғандай сезінемін (ұсталып қалған, уландырылған).
2. Кейде мен өзімнен осы тырысу, машақаттар не үшін керек деп сұраймын.
3. Өзіме наразымын, ыза және ашулану, тітіркену – менің өмірімнің күндегі көрінісі.
4. Тұруға әлі ерте болса да, мен түнде жиі оянамын.
5. Демалыс күні немесе демалған сағаттар өтсе де, мен өзімді шаршаған күйде және көңіл-күйім жоқ болып сезінемін.
6. Менің өмірімде белгілі бір тақырыптар бар, мен ол туралы ойлаған сәтте бірден толқи бастаймын.
7. Егер мен өз мәселемді біреумен бөлісейін десем, әдетте мені мұқият тыңдайды деген бірде бір адамды таба алмайды екенмін.

Нәтижесін талдау

18 баллдан жоғары



sobaka.ru

10 баллдан аз



sobaka.ru

I. Эмоция психологиясындағы стресстің негізгі мәселелерін талдау



Стресс – ол адамның төніп тұрған бір қауіп-қатерге немесе оған бір ерекше қойылған талаптарға өте маңызды реакциясы.

Ол – табиғи қорғаныс механизмі, соның арқасында біздегі қосымша энергиялар босатылады, әрекетке қосылады.

Стресс

Эустресс

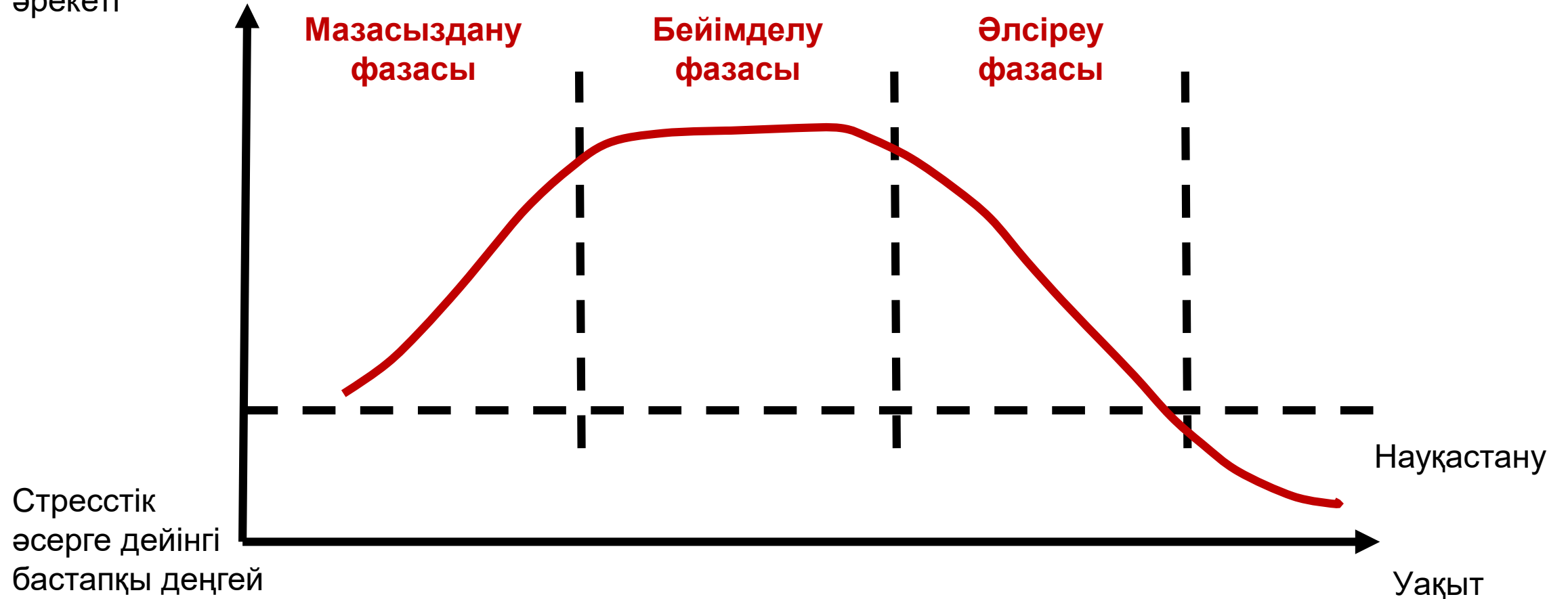
Стрессорлардың
әрекетін қолайлы
жеңе білу.

Дистресс

Стрессорлар
әрекетін жағымсыз
жеңу.

Ганс Селье бойынша стресстің фазалары

Ағзаның зақымдаушы
факторларға қарсылық
әрекеті



Стресстің негіздері

Мінез-құлықта білінеді.



Денеде білінеді.



Ойларымда білінеді.



Сезімдерде білінеді.



II. Стрессті психологиялық анықтау жолдары. Стресс-менеджмент

Стресс- менеджмент – өте қатты физикалық және психологиялық зорлануда өзіңнің мінез-құлқыңды және күйлеріңді сауатты түрде басқара білу.



<https://image.freepik.com/>

Стресс-менеджмент бағыттары

Қысқа мерзімді

Ұзақ мерзімді

Эмоцияларды басқара алу әдістемелерімен байланысты.

Эмоциялық біліктілікті дамытуға бағытталады.

Стресс тудыратын мәселені шешу жолдары

Мәселені ашық айту.

Мақсатты айту.

Альтернативаны қарастыру.

Салдарын қарастыру.

Шешім қабылдау.

Әрекет.

Бағалау.

Стресс-менеджменттің негізгі стратегиялары

Стресс факторлардан кету.

Стресс факторларды өзгерту.

Стресс факторларға деген қатынасты өзгерту.

Стрессті жағдайды шешу әдістері

Мінез-құлықтық

Конфронтация

Қашу

Алмастыру

Алыстау

Алдын алу

Когнитивті әрекеттер

III. Стресс-менеджмент және өзіндік реттелу психологиясының негізгі сұрақтары

Психикалық өзіндік реттелу деп мақсатқа жетудегі адамның сыртқы, ішкі, ерікті белсенділікке қатысты мақсаттарын жылжытудағы психикалық процестердің көп деңгейлі және динамикалық жүйесін айтамыз.



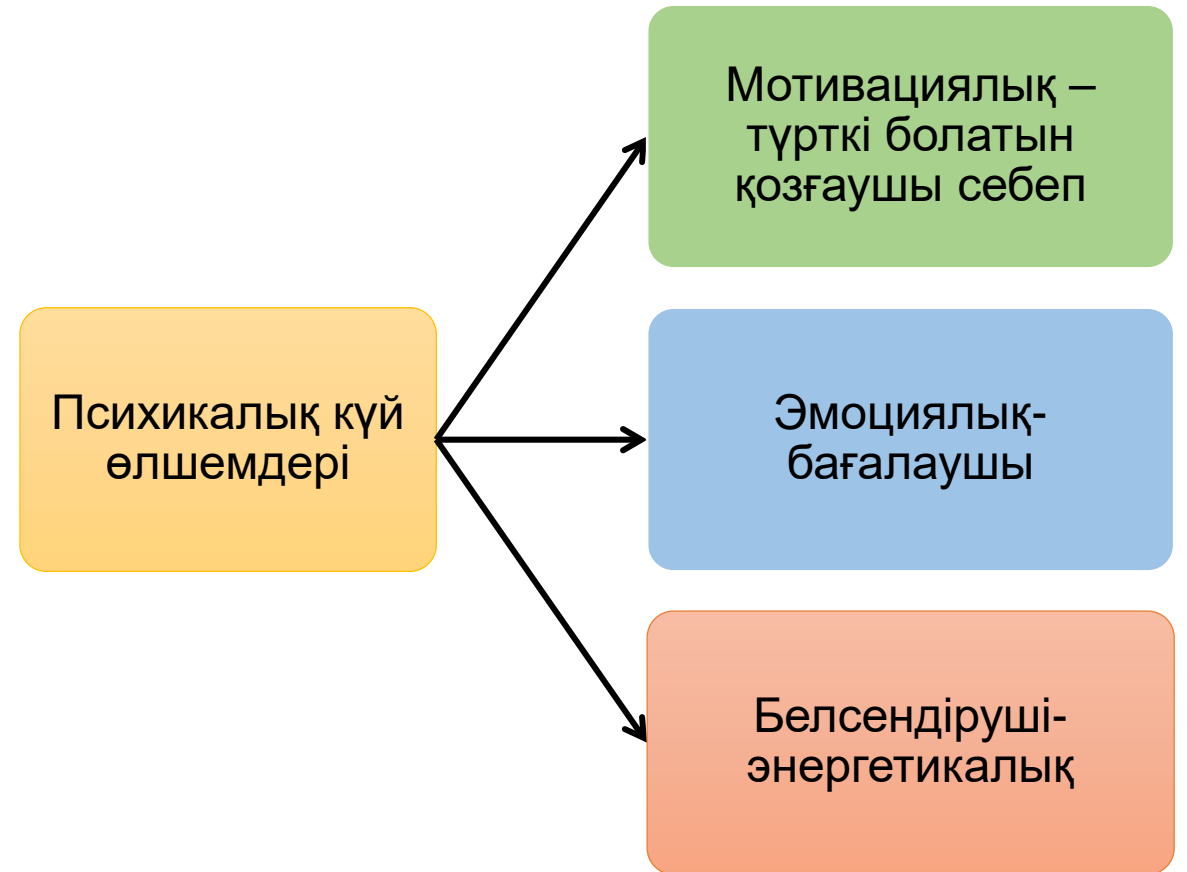
Психикалық күй дегеніміз белгілі бір уақытқа есептелген психикалық іс-әрекеттің тұтастай бір сипаттамасы.

Адамның психикалық күйі оның тұтастығы, қозғалғыштығы (динамикалық), адамның психикалық процестерімен, индивидуалды ерекшеліктерімен сипатталады.



Психикалық күй дегеніміз белгілі бір уақытқа есептелген психикалық іс-әрекеттің тұтастай бір сипаттамасы.

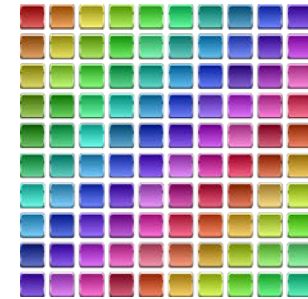
Адамның психикалық күйі оның тұтастығы, қозғалғыштығы (динамикалық), адамның психикалық процестерімен, индивидуалды ерекшеліктерімен сипатталады.





<https://ru.freepik.com/>

Сыртқы әдістер

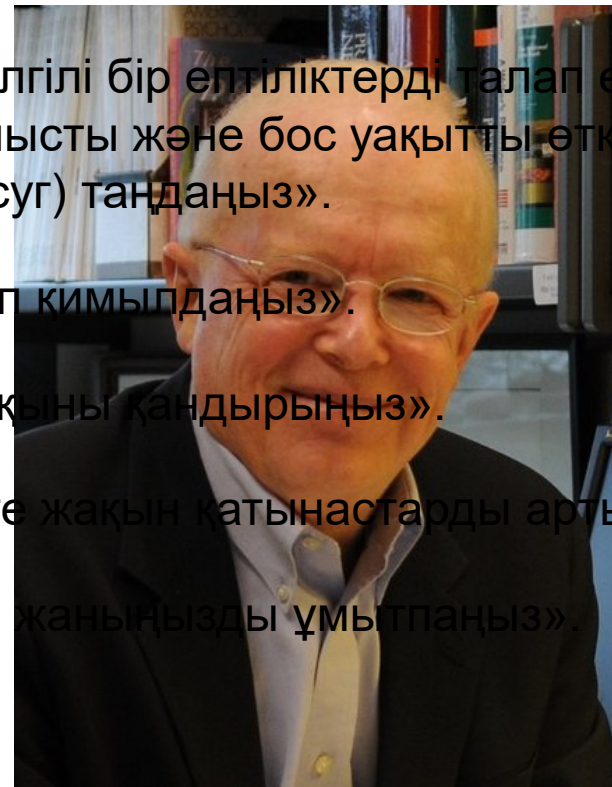


Ішкі әдістер



Дэвид Майерстің (David G.Myers) психологиялық кеңестері

1. «Ұзақ уақытты бақытты сен жалғыз жасай алмайтыныңды ұғыну қажет».
2. «Лезділікке, кірпік қаққанша өтіп кететін қас қаққан сәтке ләзаттаныңыз».
3. «Өз өміріңізді жоспарлаңыз».
4. «Өзіңізді олай болмаса да соған сеніп бақытты екеніңізді көрсететін қылық танытыңыз».
5. «Белгілі бір елтіліктерді талап ететін жұмысты және бос уақытты өткізуді (досуг) таңдаңыз».
6. «Көп қимылдаңыз».
7. «Ұйқыны қандырыңыз».
8. «Өте жақын қатынастарды артық көріңіз».
9. «Өз қаныңызды ұмытпаңыз».



Қорытынды



Стресс



негативті эмоцияларға, қатты зорлануға адам организмінің жауап берген реакциясы.



Стресс-менеджмент



өмірлік мақсатты, құндылықтарды, ішкі бағдарлануларды және мінез-құлықтық стереотиптерді ұғынумен байланысты болатын біздің ішкі әлемдегі жұмысымыз.



Өзіндік реттелу



адамның өзіндік басқару негізінде пайда болатын дербес, саналанған, арнайы ұйымдастырылған іс-әрекеті.

Қайталау сұрақтары

1. Стресс дегеніміз не?
2. Стресс-менеджментке анықтама беріңіз.
3. Тұлғаның өзіндік реттелуін қалай түсінеміз?
4. Психикалық өзіндік анықталуды түсіндіріңіз.
5. Стрессті өлшейтін қандай психологиялық тәсілдерді білесіз?

Пайдаланган әдебиеттер

Негізгі:

1. Абабков В.А. Переадаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. – СПб.: Речь, 2004.
2. Гарбер А., Карапетян Л., Конрад Решке. Управляй стрессом с оптимизмом. – Cuvillier Verlag: Gottingen, 2018.
3. Ерофеева В. Первая помощь при стрессе. – М., 2017.

Қосымша әдебиеттер:

1. Antonovsky A. (1979). Health, Stress, and Coping. New Perspectives on Mental and Physical Well-Being.
2. Selye, H. (1953).Einführung in die Lehre vom Adaptionssyndrom, Stuttgart: Thieme-Verlag. The Handbook of Salutogenesis. V.B. Mittelmark et al.(Eds). Springer, 2017.

Пайдаланган интернет-ресурстар:

1. sobaka.ru
2. newrezume.org
3. todayskids.ca
4. world-psychology.ru
5. pixabay.com
6. psychologos.ru