

ДИПЛОМНЫҢ ТАҚЫРЫБЫ: ЖАС ӨСПІРІМДЕРДІҢ СТРЕСТІК КҮЙЛЕРІНІҢ АЛДЫН-АЛУ

ОРЫНДАҒАН: САГАЛБАЕВА А.Е
ЖЕТЕКШІСІ: УНГАРБАЕВА Ш.У



Дипломның мақсаты мен міндеттері.

Зерттеу мақсаты. Жасөспірімдердің стрестік күйлеріне теориялық талдау, стресстік күйлерінің алдын-алу жолдарын зерттеу әдістемесін дайындау

Зерттеу міндеттері:

- Стресс ұғымына теориялық талдау жасау;
- Жасөспірімдердің стресстік күйлерінің негізгі сипаттарын ашу;
- Жасөспірімдердегі стресстік күйді зерттеу және алдын-алудың тиімді әдістемесін ұсыну

● «Стресс» (ағылшын stress – стресс) қорлану, ыза буу, ауыртпалық ұғымдарды білдіреді. Стресс – шектен тыс тітіркенуден, төтенше күшті әсерлеуден адамда немесе жануарларда пайда болатын жалпы булығы және сезім толғанысы күйі, күйіну, ашыну, күйзелу, күйгелектік жағдайы.

● **Стрессорлар** дегеніміз стресс реакциясын тудыратын сыртқы және ішкі ортаның барлық факторлары шектен тыс тітіркенуден, төтенше күшті әсерленуден адамда немесе жануарларда пайда болатын жалпы булығы және сезім толғанысы күйіну, ашыну, күйзелу, күйгелектік жағдайы.

Стресстің негізгі кезеңдік теориялары 1-кесте

Биологиялық стресс тұжырымдамасы	J.I. Fuller W.R.Thompson Г.Селье Р.Лазурс H.G.Wolff
Стресстің психологиялық теориялары	И.П.Павлов Б.Скиннер S.Hobfoll Г.Д.Горбунов Ю.Е.Сосновикова
Стресстің жүйелілік теориясы	B.P.Dohrenwend

Стратегия типтері	Превентивті жеңу	Оперативті жеңу
I. Түрленуші	1) когнитивті құрылымды қайта құру	4) мәселені шешу
	2) өзінің күткен жағдайларын түзету	5) «рационализация»
		6) «компенсация»
	7) сыртқы әсерлерге жауаптың практикалық түрлері мен вербальды формалары	
	8) «төмен сырғи салыстыру»	
	9) «жоғары өрлей салыстыру»	
II. Қиын жағдайларға икемделу	10) тұлғаның неғұрлым сәтті адамдармен бірегейленуі	11) психикалық толғаныстардың төмендеуі
		12) «проекция»
		13) «оппозиция»
	14) «алмастыру»	
	15) жағдайға өз қатынасын өзгерту	
	16) тұлғалық қасиеттерін өзгерту	
	17) әлеуметтік өзарабайланыстарын құру	
III. Стрессті қадағалау	18) қажетті ақпараттарды іздеу	
	19) стресс кезіндегі сезімдерді, оның көрініс беру ерекшеліктерін білу	
	20) қадағалауды неге шоғырландыру керектігін білу	
IV. «Өзін-өзі ашу» және «катарсис»		21) «катарсис»
	22) «өзін-өзі ашу»	
	23) стресстік жағдайлардағы адекватты тәртіпті меңгеру	
V. Қиын жағдайлардан қашу	24) «эмоцияны басқару»	
		25) «зейінді конструктивті аудару»
		26) «жаншылу» және «жоққа шығару»
		27) «интеллектуализация»
		28) «енжар қарсылық»
VI. «Өзіне зиян келтіру стратегиялары»	29) шылым шегу, ішімдік пен наша қабылдау, өзін емдеу	

- **Құрылған класификация мен психологиялық тренингтер блогын біріктіре отырып** Жасөспірімдердің стрестік күйлерін алдын алу және стресске төзімділікті қалыптастыру бағытында экспериментті жүргіздік. 18 бақылау тобында, 19 адам экспериментальды топта болды. Стресске төзімділіктің көпдеңгейлі құрылымын (Н. Қ.Токсанбаева) анықтау үшін С.В.Субботинның сауалнамасы, Стресс пен қысымның нәтижесін анықтауға бағытталған (М.И. Литвак) тесті, Спирбергер-Ханинның алаңдаушылық шкаласы, В. М.Русаловтың темперамент құрылымы сауалнамасын пайдаландық негізгі көрсеткішке Стресс пен қысымның нәтижесін анықтауға бағытталған (М.И. Литвак) тесті бойынша талдау жасадық.

Қолғау

Стресске төзімділікті қалыптастыруға әлеуметтік

эмоционалдық
суггестивті -эмоционалдық

инструментальдық- денеге-
бағдарланған

ақпараттық -
когнитивті- тәртіптік

Тұлғаға-бағдарланған СҚТ

модуль 2
эмоционалдық өзін реттеу

модуль 1
тұлғаның жүйелі интеграциясы

модуль 3
стресске психологиялық дайындық

4 модуль
өзін-өзі реттеу
дағдыларын дамыту

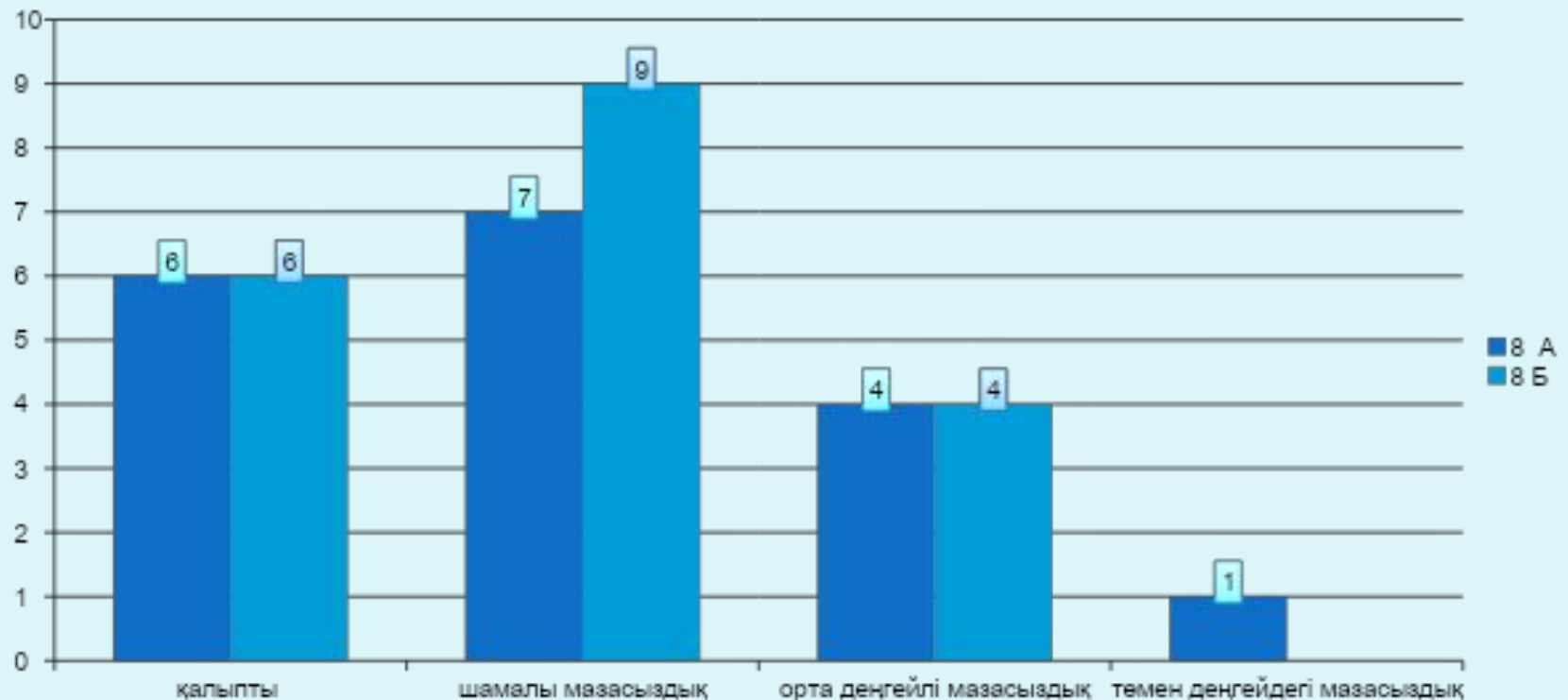
5 модуль
әлеуметтік бейімделу және
тиімді коммуникация

6 модуль
мінез-құлық
стратегияларын
кеңейту

7 модуль
стресстік
жағдайлардағы
эффективті тәртіп

ӘЛЕУМЕТТІК-ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ТРЕНИНГТЕР БЛОГЫ

1. 65- секунд қалыпты;
2. 55-64 секунд шамалы мазасыздық;
3. 45-54 секунд орта деңгейдегі мазасыздық. (не сізді уайымдатады, ойланып көріңіз);
4. 45-секундтан төмен психологқа көрініңіз;
5. 35-секундтан төмен дәрігерге көрініңіз.



1. «Кімде қандай қасиет бар» ойыны.
2. «Сүйіспеншілік» ойыны.
3. «Сәлемдесу» ойыны.
4. «Бір-бірінің жақсы мінезі мен қылықтарын айтып, мадақтау» ойыны.
5. «Түспен ажырату» ойыны.
6. «Баға беру» ойыны.
7. «Пантомима» ойыны.
8. «Құпия» ойыны.
9. «Тұсаукесер» ойыны
10. «Көпір» ойыны.
11. «Елсіз арал» ойыны.
12. «Көзқиық» ойыны.
13. «Шынымды айтсам» жаттығуы (Ф.И.Фурдуй)

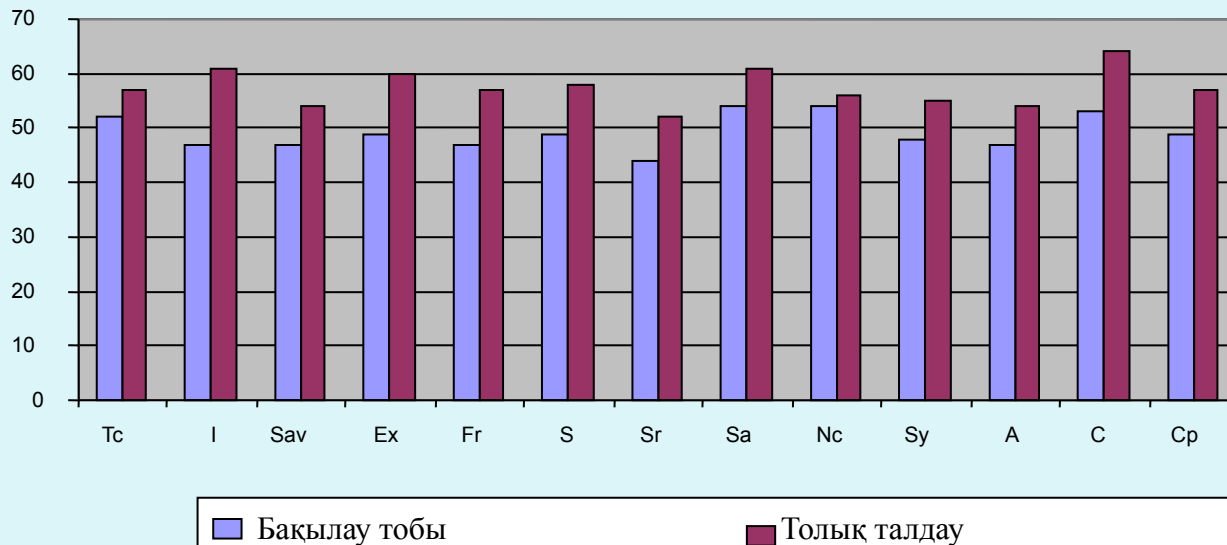




Жүргізілген психологиялық технологиялық зерттеулік жұмыстардан кейін Литвактың тесті қайта алынып Стюденттің “Т” критерий көмегімен сенімділігін зерттеу нәтижесінде жоғары мәнге ие екенін көрсетті.

№ 5.

Жұмысты жүргізгенге дейін және кейінгі көрсеткіштер



Қорытынды

Зерттеу тақырыбымызға сай жүргізілген теориялық және экспериментальды жұмыстар келесі қорытынды жасауға мүмкіндік береді:

Іс-тәжірибе барысында дайындалып, пайдаланылған әлеуметтік қолдауға негізделген психологиялық технологиялар моделі зерттелінушілердің стресстік күйлерінің алдын-алуға маңызды әсер етеді: «өзін өзектендіру қағидалары құндылығы», «жақын әлеуметтік байланысқа қабілеттілік», «өзін арқау ету», «оптимизм», т.б. өзгереді.

Стрестің алдын-алу мен стресске төзімділікті қалыптастыру барысында әлеуметтік қолдау түрлері анықталды: эмоционалды-бағалаушы, инструментальды, ақпараттық.

Арнаулы құрастырылып дайындалған әлеуметтік қолдауды психологиялық жетелеу бағдарламалары стресске төзімділікті, тұлғаның өзін өзектендіруі мен тұлғалық параметрлерін арттырады, осылайша, айналадағы адамдарды адекватты қабылдауға мүмкіндік береді.

Стрестің алдын-алу мен стресске төзімділікті қалыптастыру бағытында дайындалған технологиялар моделі (тұлғаға-бағытталған, денеге-бағытталған, когнитивті-тәртіп, суггестивті-эмоционалдық) констатациялық іс-тәжірибелерінде анықталған зерттелінушілердің белгілі қасиеттерін түзетудегі практикалық қолдану тиімділігі мен мүмкіндіктерін көрсетті.