

*«Тұлғаның стресске
төзімділігін қалыптастыру.»*



УБТ

Кез - келген заттың
5 жағымды және 5
жағымсыз жақтарын
талқылау.

5 жағымдылығы

5 жағымсыздығы

Стреске анықтама беру

- **Стресс** – адамның мазасыздығынан туындайтын көбіне өзі бейімделмеген жұмыстардың шамадан тыс болуына байланысты бейімделген психикамен организмнің өзгерістерге ұшырауына әкелетін процесс ретінде саналады. «Стресс» ағылшын сөзі, аудармасы «қысым, тартылыс, қысым келтіру» деген мағынаны білдіреді. Ең алғашқы рет стресс сөзіне анықтама берген канадалық физиолог Ганс Селье 1936 жылы. Стреске орай адам организмінідегі әр - түрлі өзгерістер тән болып саналады. Психологияда стреске ең басты мінездеме ретінде көбіне мазасыздықты айтады.

1. Сағаттың тілін секундпен қойыңыз;
2. Сағаттан көзіңізді алып ойша 1 минутқа дейін ішіңізден санаңыз;
3. 1 минут өткеннен кейін сағатқа қараңыз;
4. Қанша секунд өтті?

**Мазасыздық пен қысымның нәтижесін анықтауға бағытталған тест
(М.И. Литвак)**

Тест нәтижесі

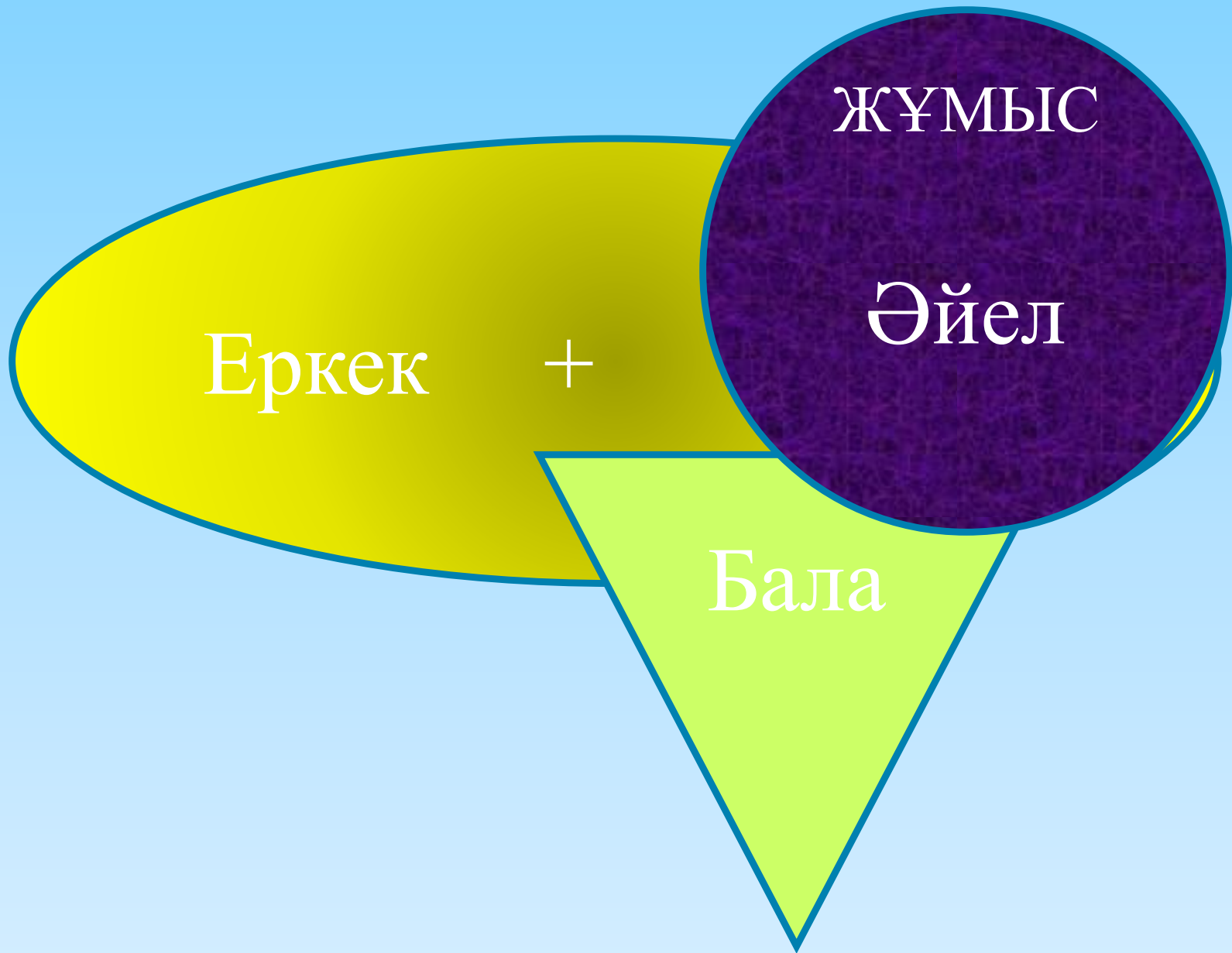
1. 65- секунд қалыпты;
2. 55-64 секунд шамалы мазасыздық;
3. 45-54 секунд орта деңгейдегі мазасыздық. (не Сізді уайымдатады, ойланып көріңіз);
4. 45- секундтан төмен психологқа көрініңіз ;
5. 35 - секундтан төмен дәрігерге көрініңіз.

Стресс формуласы

Белсенді әрекет

Шамадан тыс
тартылыс


Жағымсыз
эмоциялар



Стрестің пайда болу себептері :

- Физикалық;
- Химиялық;
- Физиологиялық;
- Уақытты жетіспеушілігіне байланысты жұмыс, ақпараттың шамадан тыстығы;
- Тұлғаға ұжымдық қысым;
- Өзіне және қоршаған ортаның өміріне қауіп төндіретін жұмыс
- Міндетті түрде шектелу
- Өмірде мақсаттың болмауы
- Болып жатқан жағдаяттарды қалыпқа келтіре алмау

Стресс факторларының әсер ету механизмі



Стрестің даму деңгейі:

1. Қозудың дамуы
2. Резистенция (қарсылық білдіру, қарсы әрекеттер)
3. Азу

өңделеді

Адреналин

қорқыныш,
мазасыздық

Нор -
адреналин

Агрессия

Иммунитеттің
төмендігі,
психологиялық
ауру, гипертония
т.б.

стресс туралы үш аңыз:

- **Бірінші аңыз.** Стресс барлығына бірдей. Дұрыс емес! Стресстегі ситуация бір адамға қалыпты ал екінші адам оны сол деңгейде қабылдамауы мүмкін. Мысалы: бір әйел үшін отбасында қонақты қабылдау аса қиын шаршаңқы процесс болса, ал кейбір әйел адам үшін бұл қуаныш болып саналады. Барлығы қабылдауға байланысты болып саналады!
- **Екінші аңыз.** Стресс үнемі зиян. Бұлда шындықтан алшақ болып саналады. Стресс скрипканың әуенін қалыпқа келтіру үшін, қылы қаншалықты қажет болса, біздің өмірімізге де, соншалықты маңызды факторлардың бірі болып саналады. Егер ол әлсіз болса, онда үні жай шығады, ал егер қатты болса, скрипканың даусы нашар шығып, тез арада үзілуге алып келеді. Стресс өмірді құлдыратуы да және мәнді етуі де мүмкін. Барлығы Сіздің қабылдауыңызға байланысты болып келеді.
- **Үшінші аңыз.** Бізді барлық жерде стресс күтеді, онымен еш нәрсе жасауға келмейді. Шындығында бір нәрсе жасауға болады, ол стрессті күлкі ретінде қабылдап, шынайы шешім табуға тырысу болып саналады.

Ал мен осы жынды
емеспін бе?

***Кәсіби құлдырау синдромы* – денсаулығының қалыпты жағдайы, эмоционалды және интеллектуалды құлдырау, аса көп эмоцияналды күзеліс жағдайында болуға байланысты тап болады. Мұндай реакциялар көбіне созылмалы стресс уақытында пайда болады.**

Мұғалімдердің құлдырауына не әсер етеді?

Күнделікті психикалық
ауыртпашылық

өз-өзін көмекке итермелеу

Оқушыларға деген жоғары
жауапкершілік

интеллектуалды – энергетикалық
күш жұмсау арасындағы
байланыстың болмауы және оның
моральді және материалды
марапаттаумен сәйкес келмеуі

рөлдік шиеленіс және «қиын»
оқушылардың әрекеттері

үй шаруасымен жүктелу,
отбасына және бала уақыттың
жетіспеушілігі

Жұдырық жаттығуы



***шиеленістен шығудың
5 бағыты***

ЭКС белгілері

1) Психофизиологиялық топ:

- Үнемі шаршаңқылық сезімі;
- Эмоционалды ден саулығының азғыруы (истощения);
- Сыртқы ортадағы өзгерістерге байланысты қабылдауы мен белсенділіктеріндегі өзгерістер;
- Себепсіз бастың ауруы мен қан қысымының көтерілуі;
- асқазан-ішек ауруларының трактаттарының қозуы;
- Жыныс қызметіндегі бұзылыстар;
- Дене массасының күрт азаю немесе ұлғаюы;
- Толығымен немесе сирек ұйқының бұзылуы;
- Ұйқылы ояу жүру;
- Физикалық және эмоционалды жағдайлардағы тыныс алудың қиындауы

2) Әлеуметтік -психологиялық симптомдар:

- іш-пысу, күйзеліс, мән бермеу, белсенділіктің төмендеуі;
- Жоғары қозғыштық;
- Жүйкенің жиі бұзылуы;
- Үнемі жағымсыз эмоциялармен өмір сүру;
- Себепсіз уайымдардың ұлғаюы;
- Себепсіз мазасыздықтық ұлғаюы;
- Жоғары жауапкершілік сезімі;
- Жалпы өмірге және кәсіби дамуға бағытталған жағымсыз ойлардың қалыптасуы.

3) Қозғалыстағы симптомдар:

- орындап жатқан жұмысты ауыр сезіну;
- Жұмыс уақытының өзгеруін сезіну ;
- Жұмыс үйге алынады;
- Шешім қабылдаудан бас тарту;
- Әрекеттерінен қажетсіздік сезіну;
- Негізгі міндеттерді атқармау;
- Қызметкерлерден алшақтау;
- аддикция.

ЭКС қарсы тұра алатын факторлар

1. Өз денсаулығын күту;
2. Өз-өзін жоғары бағалау;
3. Өзіне және өз қабілеттеріне деген сенімділік;
4. Стресске қарсы тұра алу;
5. Ашық қарым-қатынасқа түсе білу;
6. Өз-өзіне басқару;
7. Оптимизм;
8. Еңбек пен демалысты ұйымдастыра білу қабілеті

1. Жалған қарым-қатынас деңгейі

2. Жасанды, фобиялы

3. Шығар жол жоқ.

4. Ішкі жарылыс

5. Сыртқы жарылыс с



Өмір шеңбері жаттығуы

Өзіңізге қажет деген 8 құндылықты жазыңыз.

1. Шығармашылық;
2. Денсаулық;
3. Отбасы, махаббат;
4. Достар, қарым-қатынас;
5. Ақша;
6. Үй, заттар;
7. Жұмыс;
8. Демалыс, саяхат.

Мен өз
жоспарымды қалай
жүзеге асырамын?

- Бір күні әйтеруіңіз?
- Қалай?

Нақты 5 бағыттан
тұратын, жоспар.

Мерзімі, уақыты,
күні толық жазылуы
қажет.

Қалыпты өмір сүру үшін миға 3 бағаттағы қозғыштың әсер еткені дұрыс:

1. Жағымды эмоция туғызу (35%);
2. Жағымсыз эмоция туғызу (5%);
3. Бейтарап 60%;

Жағымды эмоцияны жағымсызға шаққан уақытта мынадай қатынастың туу қажет 7/1