



Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия Ұлттық университеті

Психология

4-дәріс

Мандыкаева Алмагуль Рамазанкызы,
психология ғылымадарының кандидаты,
доцент м.а

Жоспар

Психологиядағы ерік түсінігі. Ерік актісінің құрылымы. Шешім қабылдау және таңдау мәселесі. Ерік және тұлға. Тұлғаның өзін-өзі реттеу психологиясы (стресс-менеджмент). Стресс түсінігі. Стресс түрлері. Стресстің даму кезеңдері. Стресске тұрақтылық түсінігі



Ерік түсінігі

Ерік - саналы түрде алға қойған мақсатқа жету үшін жұмсалатын жан қуатының белсенділігін және адамның өзін меңгере алу қабілеті.

Ерікті әрекеттер - мақсаттарға жету кезінде қиындықтар мен кедергілерді жеңуге бағытталған саналы түрде бақыланатын әрекеттер.

Ерік актісінің құрылымы





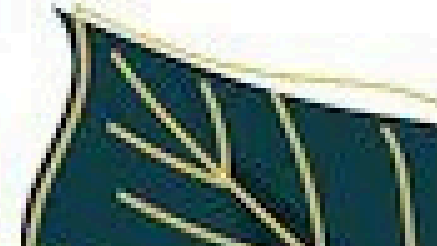
Ерік актілерінің белгілері

Әрқашан да күш жұмсау

Шешім қабылдау

Шешімді жүзеге асыру

Өзін-өзі жеңе алу



Ерік функциялары

сыртқы және ішкі кедергілер туындаған кезде белсенділікті тиісті деңгейде ұстап тұру жөніндегі ерікті күш-жігермен байланысты тұрақтандырушы; тежегіш, бұл мақсаттарға сәйкес келе бермейтін басқа, жиі күшті тілектерді тоқтатудан тұрады.



Сұрақ?

Ерік процесінің құрылымына не кіреді? Ерік-жігердің қозғаушы функциясының ерекшелігі ақндай?



Шешім қабылдау және таңдау жасау мәселесі

Шешім қабылдау – бұл күрделі ақыл-ой процесі, мәселені саналы түсіне білу, адекватты мақсат қою және осы мақсатты жүзеге асыру үшін тиімді құралды іріктеу

Шешімнің альтернативті, оптимальды тәсілдерін таңдау

Максималды, қанағаттандырылатын шешім қабылдау

Әлеуметтік бағдар, тұлғалық өзгермелі бағдар, интуиция, эмоция әсер етудің негізінде шешім қабылданады.



Ресей психологы Р.И. Мокшанцев шешім қабылдау барысындағы психологиялық кедергілер

Асығыстық

Эмоциялық қозу

Шешімнің
созылып кетуі

Өз қателігін
мойындауға
қабілетсіздігі

Шектен тыс
өзіне сенімділік



Шешім қабылдау алгоритмі

- Негізгі мәселені айқындау;
- Ассоциациялардың пайда болуы;
- Ассоциацияларды сұрыптау және ұсыныстардың пайда болуы;
- Тексеру: теріске шығару немесе нақтылау;
- Растау;
- Шешім қабылдау (жаңа ойлау әрекеті).



Мотивтер күресі

Мақсаттар күресінде шешім қабылдаудың мәні зор. Адам алдына көптеген мақсат қояды. Соның ішінен қайсысын бірінші орындауға әрекет жасау – таңдаудың негізінде қабылданған шешім. Мақсаттардың барлығы бірдей маңызды болуы мүмкін. Бұл жағдайда таңдау жасауымыз да, шешім қабылдауымыз да қиынға түседі. Ерік күші қажет болады. Көбінесе таңдау объективті «дұрыс», оптималды бола бермейді. Себебі таңдау жасағанда, шешім қабылдағанда жағдайды ескереміз, мүмкіншіліктерімізді ескереміз, қолайлысын таңдаймыз. Бірнешеуін таңдай отырып, біреуін орындаймыз, ал бұл шешім қабылдағанымызды білдіреді.



Таңдау жасау мәселесі

Таңдау – шешім қабылдау емес. Таңдауды орындау – шешім. Таңдау жасау мен шешімнің орындалуы арасындағы алшақтық болуы мүмкін. Таңдау шешімге қайшы болуы мүмкін. Психология ғылымында таңдау әрекеті - өзін-өзі анықтау феномені ретінде де қарастырылады. Таңдау жасауда адам бұрынғы өмір тәжірибелеріне сүйенеді, бойында қалыптасқан мінез-құлқы негізінде іріктейді. Кейде біздің әрекетіміз өзіміздің таңдауымыздан тыс, басқалардың мәжбүрлеуімен орындалып жатады. Орындалған әрекет – біздің шешіміміз.

Ерік және тұлға

Тұлға қасиеттері және ерік сапалары

- Тоқтамға келгіштік
- Мақсаттылық;
- Дербестік; Табандылық;
- Ұстамдылық; Тәртіптілік
- пен жинақылық; Батылдық
- пен ерлік.
-





Ерік-жігерді күшейту жолдары

Мотивтің маңыздылығын қайта бағалау.

Қосымша мотивтерді тарту.

Кейінгі оқиғаларды/әрекеттерді болжау және тәжірибе.

Мотивтің өзектілігі (жағдайды елестету арқылы).

Мотивациялық-семантикалық сферасы арқылы.

Тұрақты дүниетаным мен сенім.



Ерік күшінің қарқындылығы келесі қасиеттерге (факторларға) байланысты:

тұлғаның дүниетанымы;

тұлғаның моральдық тұрақтылығы;

мақсаттардың қоғамдық маңыздылық дәрежесі;

іс-әрекетке қатысты қондырғылар;

жеке тұлғаның өзін-өзі басқару және өзін-өзі ұйымдастыру деңгейі.



Сұрақ

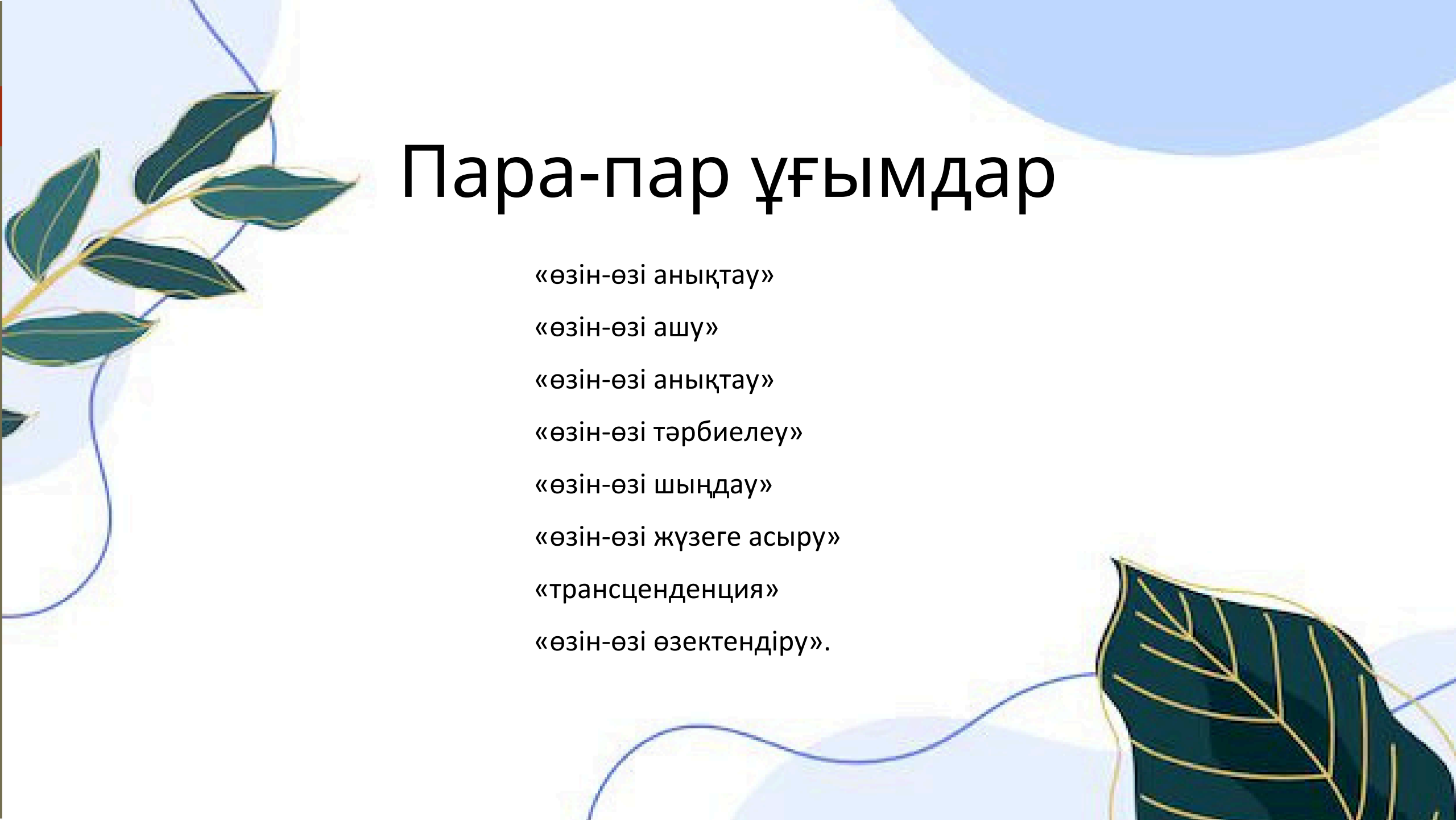
Адамның іс-әрекетінде көрінетін ерік сапаларын атаңыз.

Ерік-жігерді белсендіру үшін қандай әдістер қолданылады?

Ерік-жігердің дамуы неге байланысты?

Өзін-өзі реттеу психологиясы

Психикалық өзін-өзі реттеу –
адамның бұлшықет тонусын,
тыныс алуын бақылау
арқылы, өзінің сөздері мен
ойлары арқылы өзіне өзі әсер
ету көмегімен өзінің
психоэмоциялық күйін
басқару



Пара-пар ұғымдар

«өзін-өзі анықтау»

«өзін-өзі ашу»

«өзін-өзі анықтау»

«өзін-өзі тәрбиелеу»

«өзін-өзі шыңдау»

«өзін-өзі жүзеге асыру»

«трансценденция»

«өзін-өзі өзектендіру».

Адам ағзасын реттеудің табиғи жолдары мен әдіс-тәсілдері (стресс-менеждмент тұрғысында)

- күлкі, әзіл, күлімсіреу
- жақсы, жағымды ойлар
- бұлшықет релаксациясы
- таза ауамен тыныс алу, табиғатта серуендеу
- мадақтау, мақтау, марапттау сөздер және т.б.,
- сұлулықты, әдемілікті тамашалау
- Күнсәулесіне қыздырыну, шомылу (ойша немесе шынайы)



Сұрақтар

«Психикалық реттеу» терминін қалай түсінесіз?
Өзін-өзі реттеудің өзіндік нұсқаларыңызды атапөтңііз.
Өз-өзіне бұйыру не үшін қажет?

Стресс-менеджмент

Стресс-менеджмент (ағылш. stress-management – қысымды, кернеуді басқару) - күшті тәндік немесе психологиялық қысым кезінде адамның өзінің күйі мен мінез-құлқын сауатты басқару.

Стресс-менеджмент – бұл жағымсыз жағдайлардан кейін синдромды жеңуге мүмкіндік беретін тәсілдердің жиынтығы



Стресс-менеджмент стратегиясы

стресс
факторларын
өзгерту

стресс
факторларын
болдырмау

стресс
факторла-
рына
қатынасты
өзгерту

Стресс-
менеджменттің
негізгі
стратегиялары

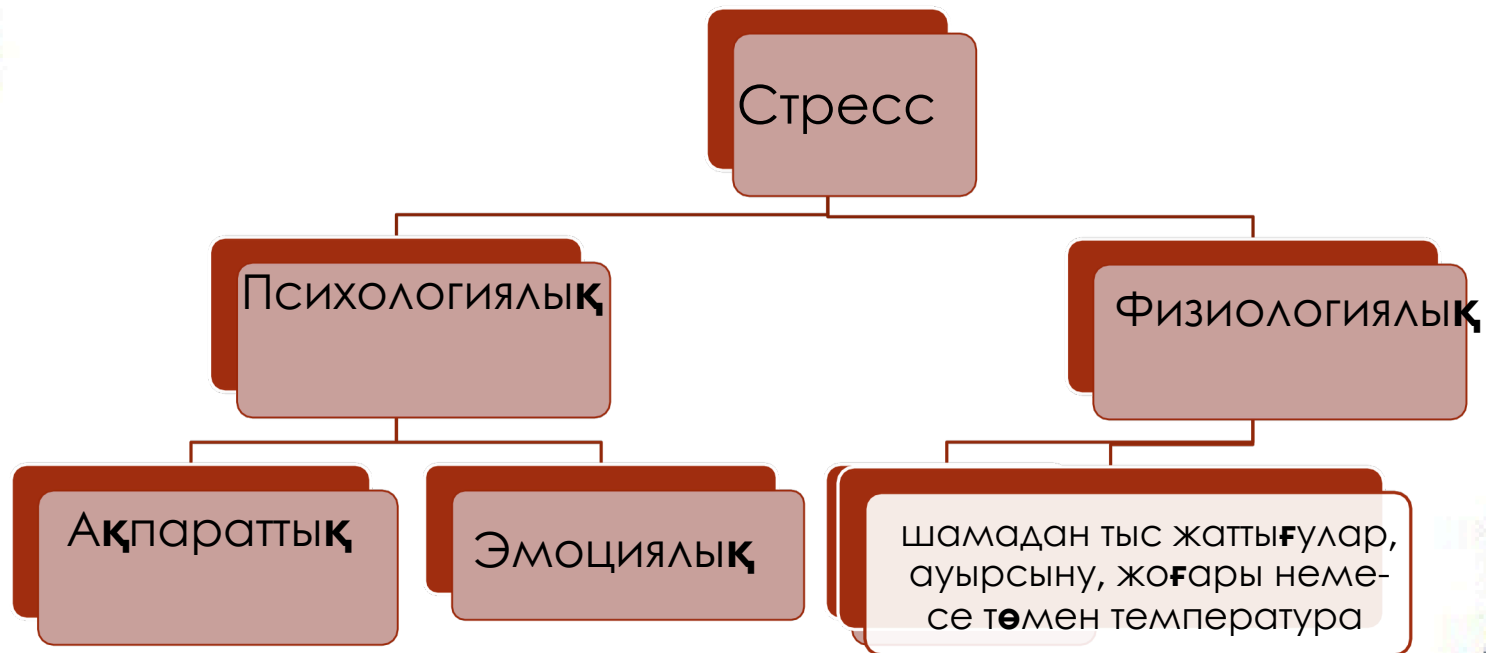


Стресс түсінігі

Стресс (ағылш. stress - "қысым", "кернеу") - әр түрлі экстремалды әсерлерге жауап ретінде пайда болатын эмоционалды күй. (Ганс Селье 1907-1982 жж)

Стресс — шамадан тыс зорлану деген мағынаны білдіреді. Шамадан тыс күшті тітіркендіргіштер адамда көбінесе қолайсыз эмоциялар туғызады. Кісі ұдайы қинала беретін болса, оның діңкесі құрып, берекесі кетеді. Адамның осылайша шамадан тыс зорлануы стресс деген терминмен белгіленеді.

Стресс түрлері



Стресстің басқа да түрлері

P.T. Wong өмірлік стресстің келесі түрлерін көрсеткен:

- ішкі тұлғалық стресс;
- тұлғааралық стресс;
- жанұялық стресс;
- жұмыстағы стресс;
- экологиялық стресс;
- қаржылық стресс;
- қоғамдық стресс.



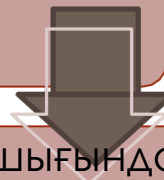
Стресстің көрінуіне және басынан өткеруіне байланысты түрлері

Жедел

Созылмалы

Стресстің даму кезеңдері

Мазасыздық кезеңі. Бұл дененің энергетикалық ресурстарын жұмылдыру. Бұл кезеңде қалыпты стресс пайдалы, бұл өнімділіктің жоғарылауына әкеледі.

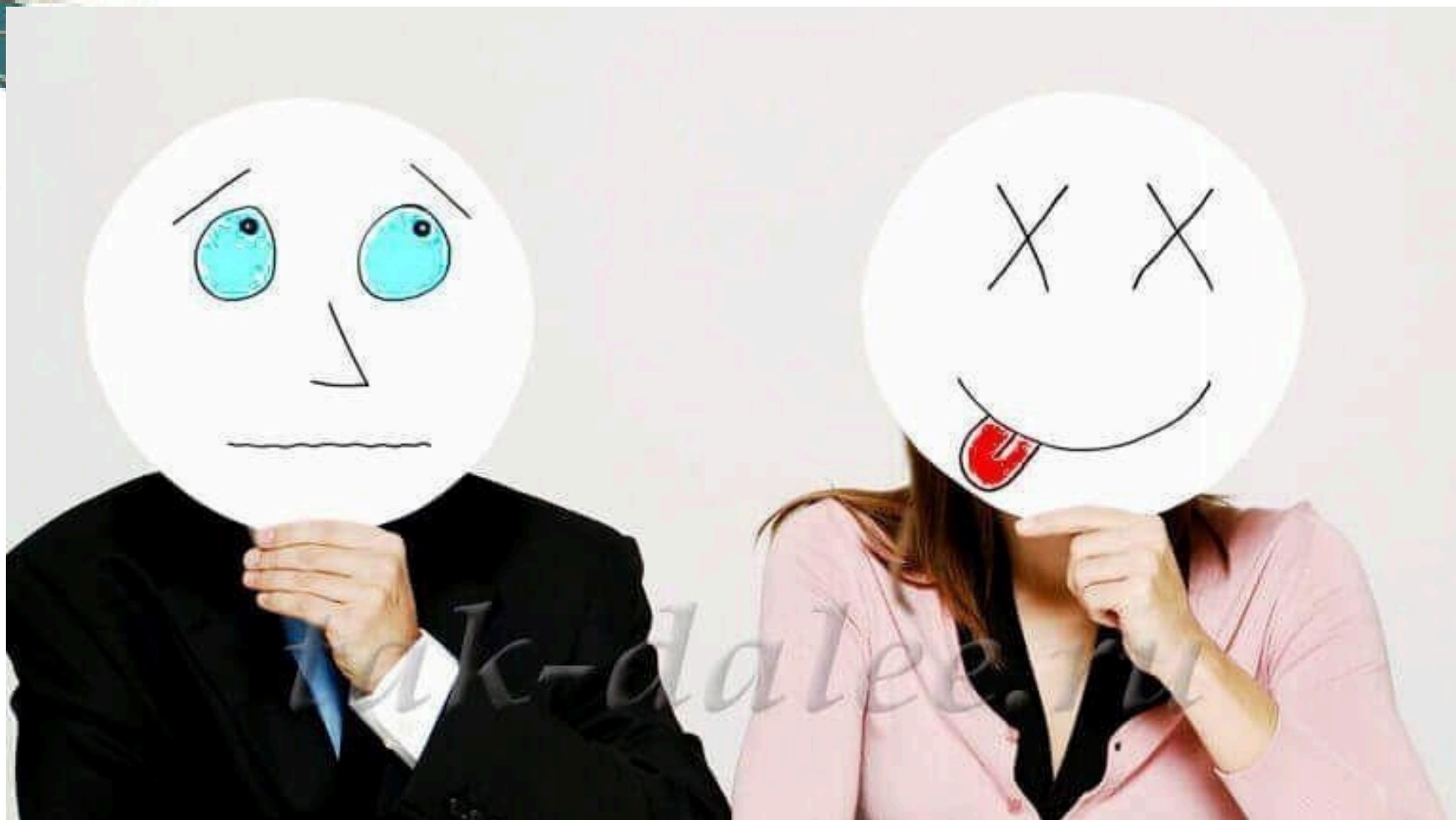


Қарсылық кезеңі. Бұл дененің резервтерін теңдестірілген шығындар. Сыртқы жағынан бәрі қалыпты болып көрінеді, адам өзінің алдында тұрған міндеттерді тиімді шешеді, бірақ егер бұл кезең ұзаққа созылып, демалыс болмаса, онда денетозуа шырайды.

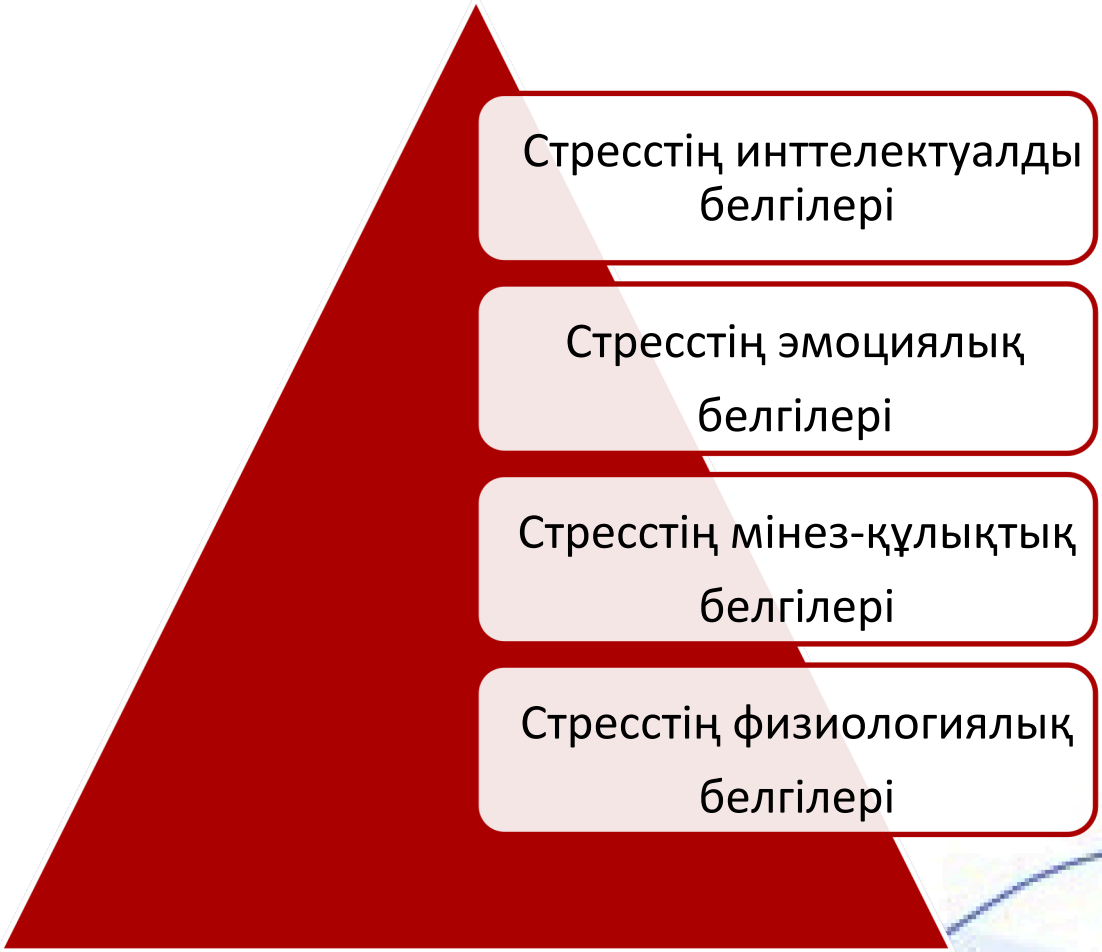


Сарқылу (қажу) кезеңі. Адам өзін әлсіз сезінеді, жұмыс қабілеттілігі төмендейді, аурудың пайда болу қаупі күрт артады.

Эустресс және дисстресс



Түрлі комбинацияларда көрінетін стресс белгілері



Стресстің интеллектуалды
белгілері

Стресстің эмоциялық
белгілері

Стресстің мінез-құлықтық
белгілері

Стресстің физиологиялық
белгілері

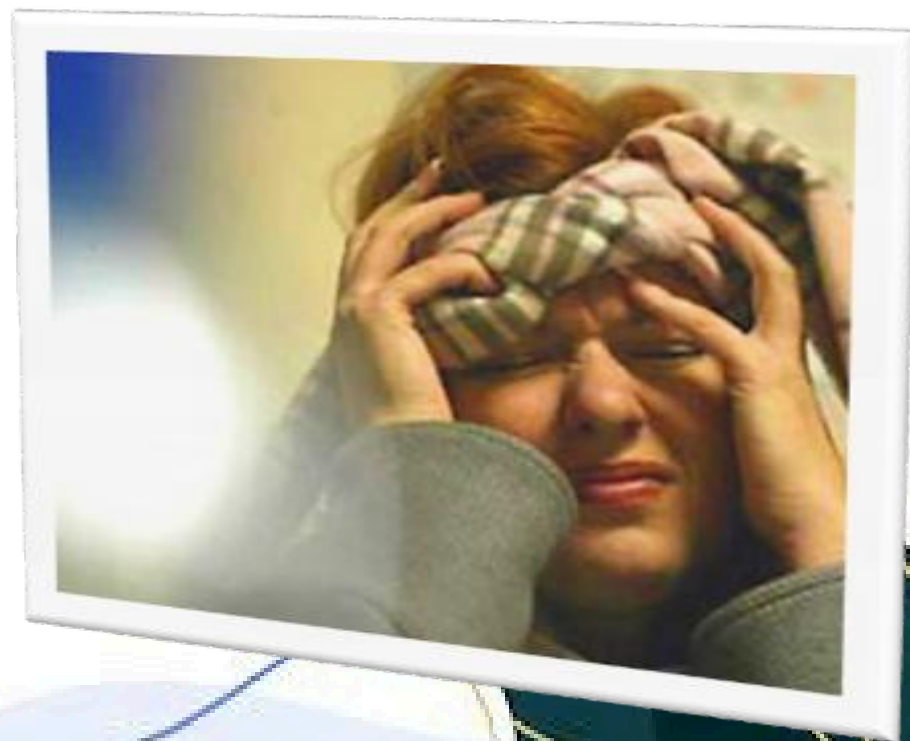
Стресстің көріну деңгейлері

1. Тәндік

2. Эмоциялық

3. Когнитивті

4. Қылық әрекеттік



ВЕГЕТАТИВТІ СТРЕСС БЕЛГІЛЕРІ

Жүрек соғысының жиілеуі

Қан қысымының жоғарылауы

Бас ауруы;

Қозғыштық;

Апатия;

Өзгемелі көңіл күйі;

Әлсіздік;

Шаршау

Бұлшықет ауруы

Арқа аурулары, ауыз қуысының
құрғақтануы және т. б.

Признаки стресса и хронической усталости

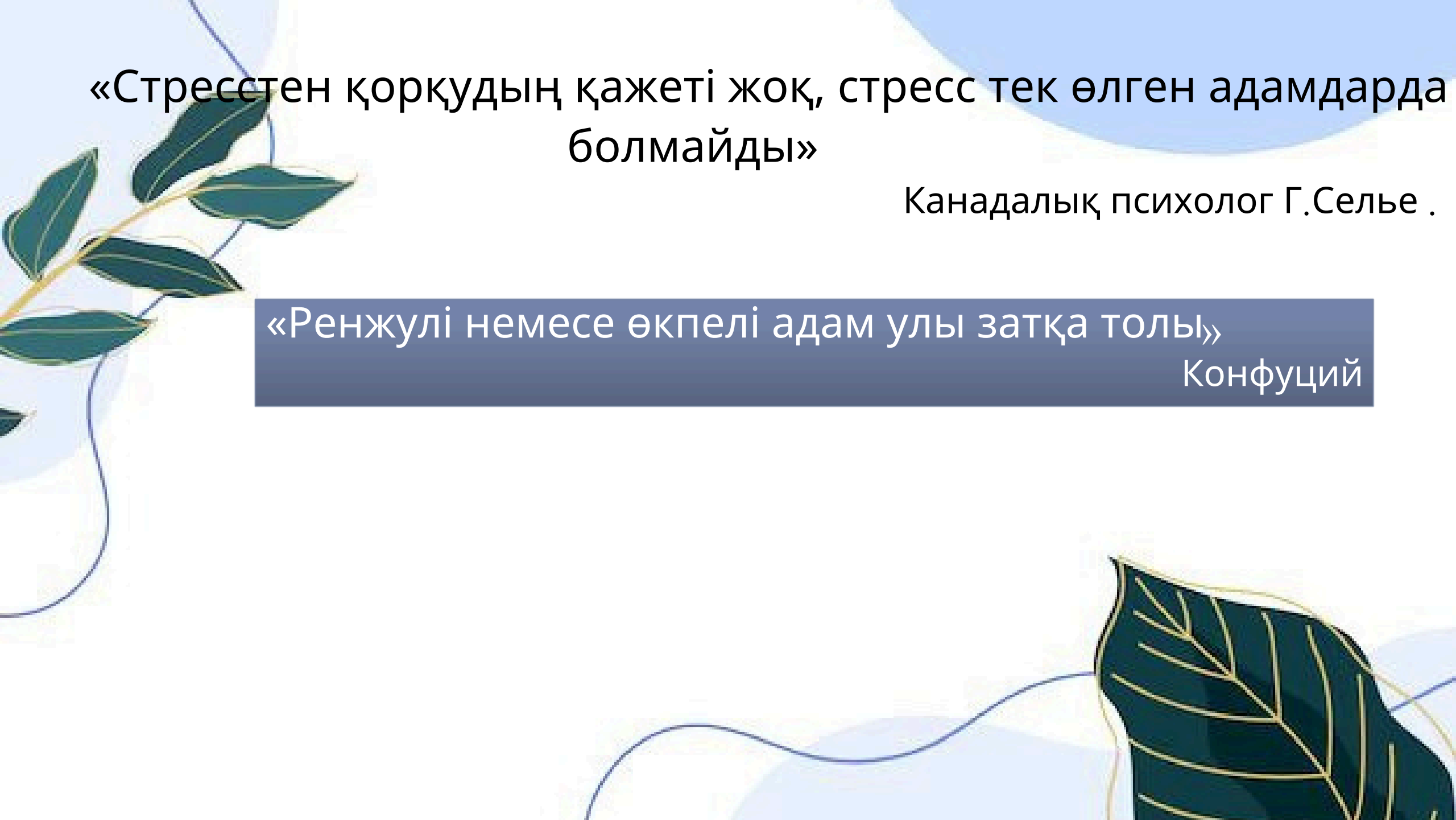




Сұрақтар

Стресс теорияларына шолу жасаңыз.

Стресстің даму кезеңдеріне сипаттама беріңіз.



«Стресстен қорқудың қажеті жоқ, стресс тек өлген адамдарда
болмайды»

Канадалық психолог Г.Селье .

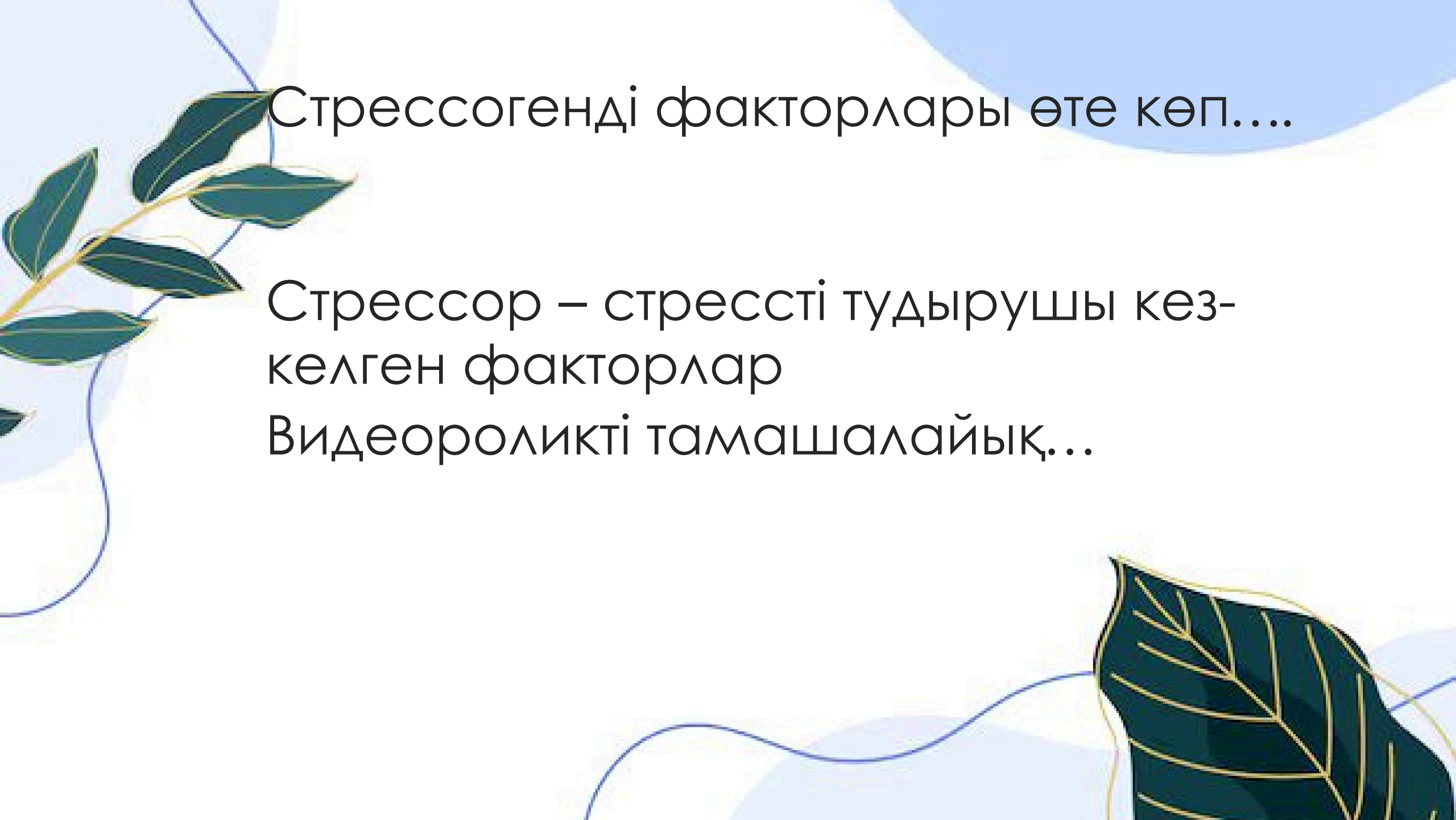
«Ренжулі немесе өкпелі адам улы затқа толы»

Конфуций

Стресске жауап берудің жеке стильдері

Психиканың теріс өзгерістерге төзімділігі;
Стресстік фактордың күші;
Жағдайды бағалай білу;
Өмірден алған тәжірибелеріне;
Ағзаның орталық жүйке жүйесінің жағдайы;

Адам оқиғаларды қалай қабылдаса – стресс соған тәуелді. Стрессті субъективті бағалауға потенциалды стресстік оқиғалар және көп факторлар әсер етеді. Ең негізгілері: проблеманы танып-білу дәрежесі, оқиғаларды басқару мүмкіндігі, оқиғалардың алдын ала болжай алудың белгісі.



Стрессогенді факторлары өте көп....

Стрессор – стрессті тудырушы кез-
келген факторлар

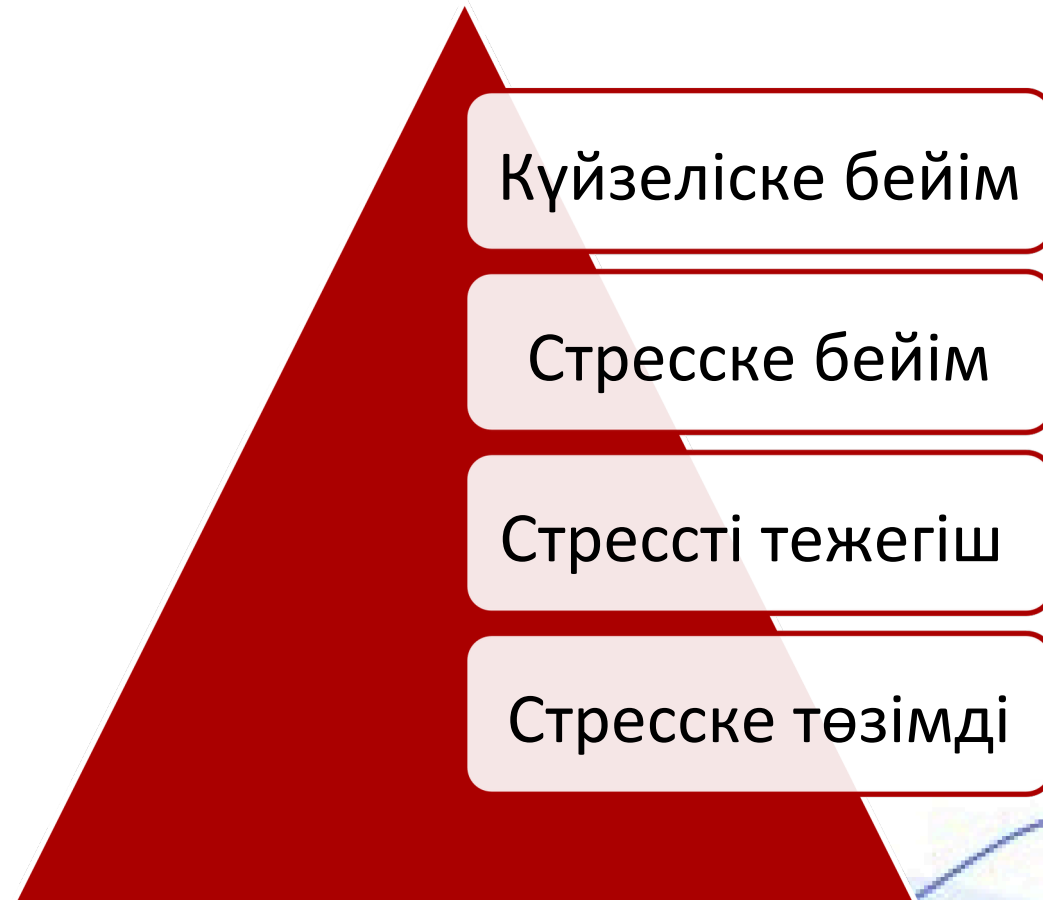
Видеороликті тамашалайық...

Стресске жауап берудің жеке стильдері

Стресстік жағдайларға әртүрлі жауап реакцияларын Copingstyles ("копинг стильдері") арқылы зерттей отырып, Лазарус (Lazarus, 1966, 1991) стрессте мінез-құлықтың жеке алуан түрлілігін көрсетеді. Соған қарамастан, жауап әрекетінің екі жаһандық түрі бар:

проблемалық-бағытталған стиль
субъектілі-бағытталған стиль

Күйзеліске төзімділік теориясы тұрғысынан адамдардың 4 топқа жіктелуі



Стресстің алдын алу

Психологиялық тұрақтылықтың сыртқы ресурстары

- Өзіңе ең жақын, қымбат адамдармен қарым-қатынас;
- Әріптестеріңізге сый-құрметпен қарау, оларды қолдау;
- Өз мәртебесін сақтау немесе қалауы бойынша өзгерту (отбасылық, лауазымдық, әлеуметтік)

Психологиялық тұрақтылықты нығайту жолдары

1. Өзін-өзі дамыту:

Адамның көңіл-күйі және өмірге деген көзқарасын түзету

Өмірге қуана білу

оқиғаларға философиялық көзқарас

өзіл-қалжың және ашу-ызадан құтылу мүмкіндігі

оптимизм және айналадағы шындықты позитивті қабылдау

2. ТӘНДІК ШЫДАМДЫЛЫҚТЫ ҰСТАНУ

3. БЕЛСЕНДІЛІК ЖӘНЕ ДАЙЫНДЫҚ

4. НӘТИЖЕГЕ ЕМЕС, ПРОЦЕСКЕ БАСА НАЗАР АУДАРУ

ӘР КҮН САЙЫН СТРЕССТІҢ АЛДЫН-АЛУ

Күлімдеп жүріңіз!

Өзіңді мақта!

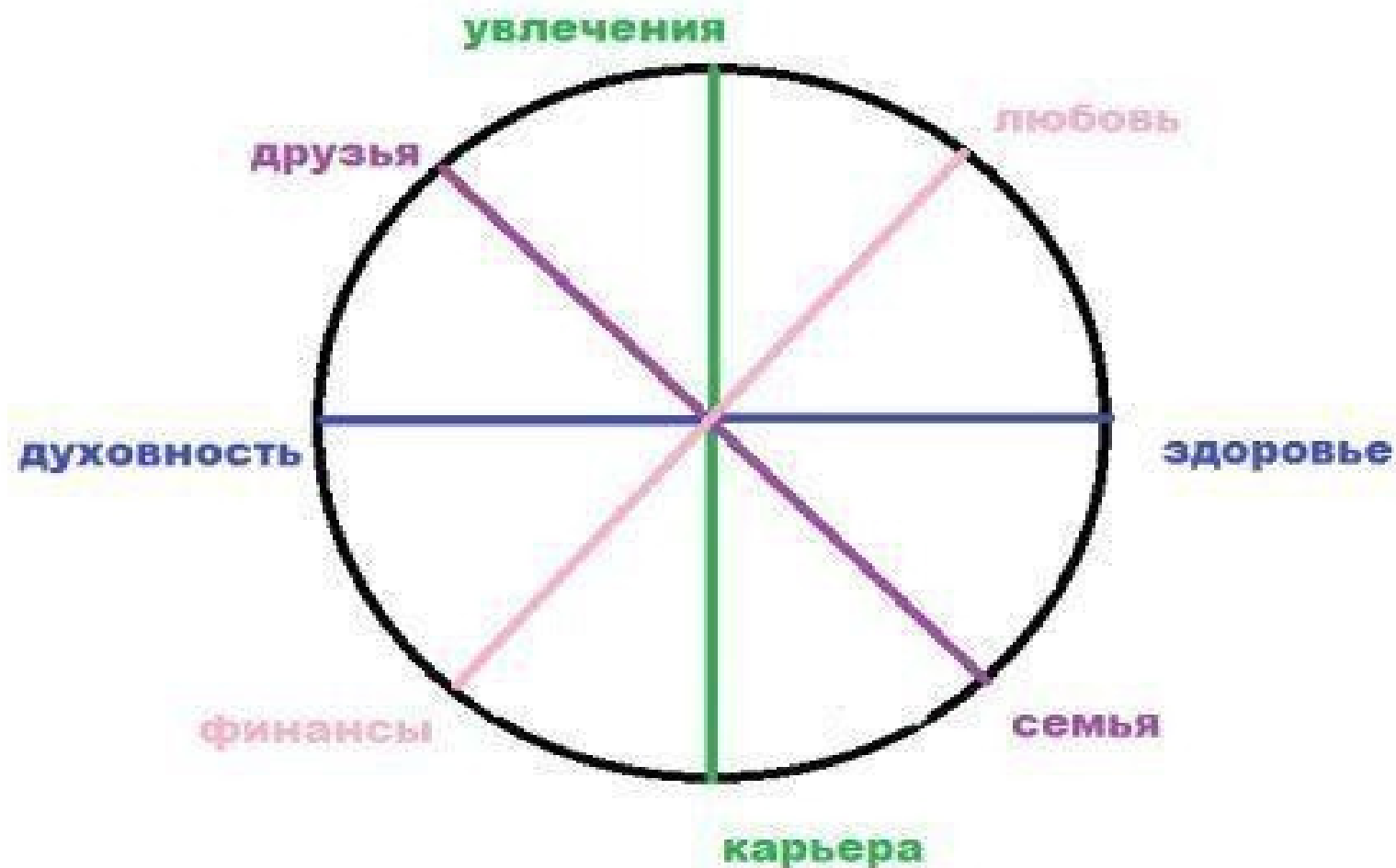
Ең сүйікті адамға сүйіспеншілігіңізді білдіріңіз!

Жөнсіз сұраныстарға және өзіңіздің кейбір құмарлықтарыңызға «жоқ» деп жауап айтуды үйреніңіз

Дене жаттығуларымен жүйелі шұғылданыңыз!

Өз қалауыңызға (белгілі бір уақыттарда) еркіндік беріңіз!

Өмірлік қанағаттану балансының гелегі





Бақылау сұрақтары

Адамның әлеммен өзара әрекеттесу процесіндегі өзін-өзі реттеудің орны

Стрессті басқару дегеніміз не?

Физиологиялық және психологиялық күйзеліске анықтама беріңіз.

Стресс дамуындағы қарсылық кезеңін сипаттаңыз?

Стресске төзімділіктің негізгі компоненттерін жіктеп көрсетіңіз.

Стресске төзімділік дегеніміз не?

Стресске төзімділікті жетілдірудің қандай жолдарын білесіз?

Стрессті жеңу тәсілдері бойынша өз нұсқаларыңызды ұсыныңыз.

Әдебиеттер

Гамезо М.В., Домашенко И.А. тлас по психологии: Информ.-метод, пособие курсу Г18 «Психология человека». - М.: Педагогическое общество России, 2004. - 276 с.

Сердюк, В. Г. Менеджмент стресса на рабочем месте: причины, вызывающие рабочие стрессы, последствия / В. Г. Сердюк // Кадры предприятия. – 2004. – № 5. – С. 28–38.

Столяренко Л. Д. Психология личности : учебное пособие по специальности "Психология" и рабочая программа по курсу "Психология личности" / Л. Д. Столяренко, С. И. Самыгин .? Изд.3-е . Ростов-на-Дону : Феникс, 2014 . 574 с.

Щербатых ЮВ. Психология стресса и методы коррекции. 2-е изд. СПб.: «Питер», 2012. – 256 с.

<http://www.grandars.ru/college/psihologiya/volya-cheloveka.html>



Назарларыңызға рахмет!