

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ
Л.Н. ГУМИЛЕВ АТЫНДАҒЫ ЕУАЗИЯ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ



ЖАС ҒАЛЫМДАР КЕҢЕСІ



Студенттер мен жас ғалымдардың
«ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ БІЛІМ - 2016» атты
XI Халықаралық ғылыми конференциясының
БАЯНДАМАЛАР ЖИНАҒЫ

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
XI Международной научной конференции
студентов и молодых ученых
«НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ - 2016»

PROCEEDINGS
of the XI International Scientific Conference
for students and young scholars
«SCIENCE AND EDUCATION - 2016»

2016 жыл 14 сәуір
Астана

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ
Л.Н. ГУМИЛЕВ АТЫНДАҒЫ ЕУРАЗИЯ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ**

**Студенттер мен жас ғалымдардың
«Ғылым және білім - 2016»
атты XI Халықаралық ғылыми конференциясының
БАЯНДАМАЛАР ЖИНАҒЫ**

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
XI Международной научной конференции
студентов и молодых ученых
«Наука и образование - 2016»**

**PROCEEDINGS
of the XI International Scientific Conference
for students and young scholars
«Science and education - 2016»**

2016 жыл 14 сәуір

Астана

ӘӨЖ 001:37(063)

КБЖ 72:74

Ғ 96

Ғ96 «Ғылым және білім – 2016» атты студенттер мен жас ғалымдардың XI Халық. ғыл. конф. = XI Межд. науч. конф. студентов и молодых ученых «Наука и образование - 2016» = The XI International Scientific Conference for students and young scholars «Science and education - 2016» . – Астана: [http://www.enu.kz/ru/nauka/ nauka-i-obrazovanie/](http://www.enu.kz/ru/nauka/nauka-i-obrazovanie/), 2016. – б. (қазақша, орысша, ағылшынша).

ISBN 978-9965-31-764-4

Жинаққа студенттердің, магистранттардың, докторанттардың және жас ғалымдардың жаратылыстану-техникалық және гуманитарлық ғылымдардың өзекті мәселелері бойынша баяндамалары енгізілген.

The proceedings are the papers of students, undergraduates, doctoral students and young researchers on topical issues of natural and technical sciences and humanities.

В сборник вошли доклады студентов, магистрантов, докторантов и молодых ученых по актуальным вопросам естественно-технических и гуманитарных наук.

ӘӨЖ 001:37(063)

КБЖ 72:74

ISBN 978-9965-31-764-4

©Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия
ұлттық университеті, 2016

5. Сформировать позитивный «образ Я», уникальности и неповторимости, не только себя, но и всех людей на планете.

6. Постараться раскрыть глаза на реальную жизнь, что жизнь зависит только от самого человека. Как смотреть на окружающую действительность? Это выбор каждого! Ведь мир многолик и необычен!

Я предполагаю, не смотря на наше тяжелое время, и на недостаток свободного времени людей. Родители, учителя, и все те люди, которые не посредственно занимаются воспитанием детей станут больше уделять времени им, начнут слышать и слушать то, что говорят подростки, станут следить за тем, чем занимаются будучи взрослые дети свободное от учебы время, будут интересоваться кругом общения детей, ведь среда влияет на мировоззрение и на жизнь в целом, начнут уделять время на проведение правильно-организованного досуга. Родителям нужно не забывать больше времени проводить со своим чадом. Ведь самое главное в жизни человека-это его семья! А самое ценное, что есть у человека - это его жизнь! Нужно бороться за свою жизнь, строить ее так, чтобы прожить в ней счастливо и достойно!

Список использованных источников:

1. Актуальные проблемы суицидологии. М.: Московский научно-исслед. ин-т психиатрии. - Т.82, 1878. - 238 с.
2. Актуальные проблемы суицидологии. М.: Московский научно-исслед. ин-т психиатрии. - Т. 92» 1981. - 264 с.
3. Анисимов С., Гурьев Г. Проблема смысла жизни в религии и атеизме М.: Знание, 1981. - 64 с.
4. Апресян 10.Д. Современные методы изучения значений и некоторые проблемы структурной лингвистики // Проблемы структурной лингвистики. М., 1963.
5. Астафьев П.Е. Страдание и наслаждение жизни. - СПб., 1885.
6. Бакштановский В.И. Моральный выбор личности: альтернативы и решения. М.: Политиздат, 1983. - 224 с.
7. Бэло Г. Этюды позитивной морали. СПб.: Мот, б.г.126 с.
8. Бергсон А. Творческая эволюция. М.: Изд. М.Булгакова, 1909. - 504 с.10. Бердяев П. О назначении человека. Париж, 1931. - 383 с.
9. Бердяев П. О самоубийстве. М.: МГУ, 1992. - 23 с.
10. Гаджинская З. Г. Смысл человеческой жизни и проблема суицида. М., 1993.
11. Бернацкий В.А. Самоубийства среди воспитанников военно-учебных заведений. СПб.: Изд. журн. "Педагогический сборник", 73 с.
12. Синова И.В. Самоубийства детей как социальная проблема на рубеже XIX-XX вв..М., 2012 год.

УДК 37.034:378.02.

ПЕДАГОГИКАЛЫҚ МАМАНДЫҚТАРДА КЕЗДЕСЕТІН КӘСІБИ СТРЕСС ТҮРЛЕРІ

Сұлтан Әселхан Жұмағалиқызы

Л.Н.Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, Әлеуметтік ғылымдар факультеті,
ӨПЖӨӨТ-41 тобының 4курс студенті, Астана қ.

Ғылыми жетекші: педагогика ғылымдарының кандидаты, профессор м.а.

Сламбекова Толқын Сламкуловна

Мамандықтар бүгінгі таңда көптеп саналады, ол әрине ғылым мен техниканың ғарыштап дамуына да тікелей байланысты екендігін жақсы білеміз. Жалпы ғылыми айналымдағы мамандықтар классификациясы төмендегідей:

Мамандықтар еңбек пәні бойынша (А.Н.Леонтьев):

- ✓ биономикалық (табиғат);
- ✓ техномикалық (техника);
- ✓ сигномикалық (белгілер);
- ✓ артономикалық (көркемдік бейнелер);
- ✓ социономикалық (адамдардың бірлесіп әрекет етуі немесе өзара қатынасы) деп жүйеленсе, *Е.А.Климов кәсіби іс-әрекеттің 5 схемасын төмендегідей ұсынады:*

1. «Адам – Табиғат» (агроном, зоотехник, ветеринар, микробиолог, биолог, эколог ...);
2. «Адам – Техника» (слесарь, техник-механик, техник-технолог, инженер-электрик, электрослесарь);
3. «Адам – Белгі» (программист, математик, картограф, т.б.);
4. «Адам – Көркемдік бейне» (суретші, балет артисі, актер, архитектор, скульптор, журналист);
5. «Адам – Адам» (дәрігер, мұғалім, әлеуметтік қызметкер, сатушы, шаштараз т.б.).

Осының ішінде педагог мамандығы мамандықтың «Адам - Адам» типіне жататындықтан осы типке шолу жасалық.

«Адам – Адам» типінің адамға қоятын психологиялық талаптары: қарым-қатынасқа ұмтылыс; танымайтын адамдармен қарым-қатынасқа жеңіл түсу іскерлігі, адамдармен жұмыс барысында өзін тұрақты түрде жақсы сезіну; жақсылық тілеуші, елгезектік; шыдамдылық; эмоциясын тежей алу шеберлігі; адамдардың және өзінің мінез-құлқын саралау қабілеттілігі, басқа адамдардың ой-ниеттерін және көңіл-күйлерін түсіну, кикілжіңді шеше білу іскерлігі, ойша өзін басқа адамның орнына қоя білу қабілеттілігі; басқа адамды тыңдай алу, оның ой-пікірімен санасу іскерлігі; сөз, мимика, жестті (ым-ишара) орынды қолдану, әр түрлі адамдардың тілін табу; адамдарды сендіре білу; жинақылық, тиянақтылық, дәлдік, нақтылық, адамдар психологиясы туралы білім.

«Адам - Адам» демек, педагогикалық мамандық иелерінің негізгі айналысатын әрекеті – *педагогикалық іс-әрекет*.

Педагогикалық іс-әрекет – оқушының тұлғалық, интеллектуалдық, іс-әрекеттік дамуына бағытталған, сонымен бірге өзін-өзі дамытуы мен өзін-өзі жетілдірудің негізі болып табылатын мұғалімнің оқушыға (оқушыларға) ықпалы. Педагогикалық іс-әрекетпен педагог мамандығын тандап алған мамандық иелері айналысады.

Педагогикалық әрекет барысында мынадай функциялар атқарылады: *ақпараттық; дамытушы; бағыт беру; жұмылдыру, зерттеумен қоса оқыту, тәрбиелеу, дамыту, қалыптастыру процесстерін басқару*: мақсатқа жету, диагностикалау, болжау, өзінің және білім алушының іс-әрекетін жобалау және жоспарлау; *ұйымдастырушылық, бақылау және коррекциялық, аналитикалық және педагогикалық білімді насихаттаушы*.

Еліміздің ертеңгі тізгіні ұрпаққа білім беретін, тәрбиелейтін педагогтар қолында болғандықтан олардың дені сау болуы қажет. Сонда өз еліміздің алдына қойып отырғаны елулікке ену стратегиясы жүзеге асырылады, яки мемлекетімізді елу елдің қатарынан көре аламыз. Сол үшін педагогтар денсаулығы туралы ойлануымыз қажет. Өйткені педагогтың денсаулығы ол – алдындағы баланың денсаулығы. Олай болса, осы денсаулық түсінігіне назар аударалық.

Денсаулық *алты аспектіден* тұрады:

- А) Физикалық (дене) денсаулық.
- Б) Психикалық және интеллектуалды денсаулық.
- В) Жеке денсаулық.
- Г) Рухани денсаулық.
- Д) Эмоционалды денсаулық.
- Е) Әлеуметтік денсаулық.

Дене денсаулығы – дене мүшелерінің саулығы. **Психикалық және интеллектуалдық денсаулық** - бұл психикалық аурудың және ақыл-естің кемдігінің болмауымен түсіндіріледі. **Жеке денсаулық** - бұл адам өзін-өзі адам ретінде сезінуі, талпынысы, өзін көрсетуі, жетістігі,

негізгі құндылықтары. **Рухани денсаулық** - бұл адам өмірінің орталығы, бұл - мораль, тәртіп және басқа біреудің әрекетін қабылдау этикасы, мейірімділік пен қайырымдылық, әсемдікті қабылдау этикасы. **Эмоционалды денсаулық** - бұл өз сезімдерін түсіну және бақылау, керек кезінде өз сезімін білдіре білу, эмоцияның тыйым салатын және салмайтын көріністерін білуі. **Әлеуметтік денсаулық** - бұл ең алдымен өзін қоғамның бір бөлшегі ретінде және қоғамдағы өз жетістіктерін сезіну [1]. Яки, денсаулық дегеніміз – денсаулық түрлерінің үндестігі мен үйлесімділігі.

Еңбектің адамның психикасына жағымды әсер ететіндігі белгілі болғанымен бүгінде кәсіби іс-әрекетті жүзеге асыруда педагогтардың өз денсаулығына салғырт қарауы, стрессогендерге, стресстің белгілеріне мән бермеуі өз денсаулығына зиян келтірумен қоса, бала денсаулығына да зардабын тигізеді. Және де біз әзірге білім беру мекемелерін денсаулықты сақтайтын орта деп те айта алмаймыз. Өйткені онда көптеген қарама-қайшылықты әрекеттер көрініс беріп жатады, мысалы мөлшерден тыс атқарылатын жұмыс, күрделі де тез орындалуға тиіс тапсырмалардың көп берілуі, педагогикалық жүктеменің дұрыс бөлінбеуі, сабақ кестесінің талапқа сәйкес құрылмауы, үнемі конфликтімен бетпе-бет келу, айналадағы адамдармен қарым-қатынастың күрделілігі, есте сақтау мен зейінге шамадан тыс күштің түсуі және т.б., демек кәсіби қалжырау немесе болдыру, психологиялық барьердің пайда болуы, іс-әрекетті орындау тәсілдерінің жұтандалуы, кәсіби іскерлік пен дағды деңгейінің, сондай-ақ жұмысқа деген қабілеттің төмендеуі.

Осы жайттардың көпшілігі бірқатар мамандық иелерінде де кездескенімен, педагогикалық іс-әрекет барысында көптеп кездеседі. Олай болса, педагогикалық мамандықты **стрессогенді мамандық** қатарына жатқызуға болар. Яғни мамандық иелері көптеп кездесетін стресстік жағдайларға, стресстік импульстарға, стрессогендерге (тітіркендіргіш) тап болады. Жоғарыда тоқталғанымыздай мұғалім мамандығы жауапкершілікті, тез де маңызды шешім қабылдауды және кей жағдайда ақыл-ой мен ерік-жігердің көп жұмсалуды, кең ауқымды да оптимистік білімді, байқағыштықты және т.б. қажет ететін мамандық. Осы жағдайлар мұғалімнің дене, психикалық, әлеуметтік денсаулығына тікелей әсер етіп, оларда кәсіптік аурудың пайда болуына әкеледі. Сондықтан да педагогтарға стресс дегеніміз не, оны туындататын факторлар мен белгілері, оның алдын алу және стресстен шығу жолдарын игеру қажет.

Стресс (*stress* – ағыл. шиеленісу, қысым, күштеу, зорлану) деген түсінікті береді.

Стресс – адам организміне шамадан тыс мөлшердегі күштің түсуі әсерінен оның дене және психикалық күштеу не зорлану жағдайы. Стресс - әр түрлі экстремалды әсер етуге жауап беретін организмнің психологиялық және физиологиялық күйі. *Стресс* – сыртқы немесе ішкі ортаның қолайсыз факторларының әсеріне организмнің реакциясы. *Стресс* – төтенше тітіркендіргіштің әсерінен организмде пайда болатын жалпы зорлану жағдайынан қорғану реакциясы.

«Стресс» ұғымын физиология мен психологияға енгізген американдық физиолог Уолтер Кеннон (1871-1945) болса, стресс теориясының негізін қалаушы канадалық биолог және дәрігер Г.Селье (1907-1982). Кеңестік физиолог Г.Н.Кассил теориясы, зерттеуші биохимиктер В.Н.Васильев, В.С.Чугунов, чехословакия эндокринологы М.Вигаш зерттеулері де стресс табиғаты бойынша құнды зерттеулер. Сондай-ақ, стресс мәселесі төңірегінде зерттеу жүргізген ғалымдар: В.И.Журавлев, Г.И.Козырев, Н.В.Гришина, А.С.Гусевалар және т.б.

Г.Селье бойынша адамның психикасына стрессорлардың әсері келесі тізбекте өтеді: стрессор ми қабығына әсер еткеннен кейін импульс гипоталамусқа (эмоция орталығы) түседі де жүйке жүйесінде стимуляция жүзеге асады, нәтижесінде мидағы бүйрек түйшіктері орталығы тітіркенуінен адреналиннің қанға құйылуы күшейеді. Адреналиндік секреция жүрек қызметін стимулдандырады, алмасу процесін жоғарлатады және т.б.

Стресстік жағдай үш фазадан тұрады. *Біріншісі* – шок (өте ауыр тию), *екіншісі* – өзгерген жағдайға бейімделу механизмін стимулдандыратын гормондардың бөлінуі, *үшіншісі* – организмнің жалпы болдыруы. Алғашқы кезде адамға көмектестін организм ресурстарын

Г.Селье «адаптациялық энергия» деп атаған. Фазалардың уақыты адамның дербес ерекшеліктеріне орай өзгеруі мүмкін [2, 412].

Медицина мен физиологияда стресстің жағымды (эустресс) және жағымсыз (дистресс) формалары қарастырылады. Стрестің шиеленісуі (дистресс) адам өміріне қауіп тудыратындықтан, бұл мәселе бүгінде өзекті мәселелердің қатарында.

Стрессордың ерекшелігіне сәйкес бүгінде стресстің екі варианты бөлініп алынған: **дене** (физиологиялық) және **психологиялық** (эмоционалдық) болып бөлінеді. *Физиологиялық стресс*, орган мен тканьдердегі негативті әсердің орын алуы. *Психологиялық стресс* - әлеуметтік, экологиялық және кәсіби сипаттағы экстремалды факторлардың әсерінен болатын психикалық қысым. Психологиялық стресстің түрлері мен формалары өте көп, мысалы *әлеуметтік стресс*, *кәсіби стресс* және т.б.

Жұмыс немесе қызмет орнындағы стресс маманның еңбекке қабілеттілігіне, еңбек нәтижесіне, сапасына, денсаулығына тікелей әсер етеді.

Кәсіби стресс – күрделі еңбек жағдайында физиологиялық және психологиялық реакцияларда көрінетін көп өлшемді феномен.

Кәсіби стресстің туындау себептері 1- кестеде берілген [3].

Ал танымал ғалым В.И.Журавлев болса педагог қызметінде стрессті туындататын 5 стрессорлар тобын атап көрсетеді, олар:

1. Мұғалімдік еңбек жағдайымен туындайтын стрессорлар.
2. Жеке тұлғалық себептерден туындайтын стрессорлар.
3. Мектеп әкімшілігі тарапынан туындайтын стрессорлар.
4. Оқушылармен конфликтілер – стрессорлар.
5. Әріптестерімен қарым-қатынастағы стрессорлар [4].

Бірқатар зерттеушілер кәсіби стресстің спецификалық формасы ретінде: *ақпараттық, эмоционалдық және коммуникативтік* стрессті бөліп көрсетеді.

Адамның стресстік жағдайда екендігін қандай белгілерге қарап білеміз деген сұрақ бәрімізді де толғандыратындықтан стресс белгілеріне тоқталайық.

Психикалық стресс белгілері:

Эмоционалдық:

- Алаңдаушылық немесе жоғары деңгейдегі әсерленгіштік.
- Тітіркенгіштік, ашуланшақтық, агрессивтілік.
- Зейіннің тұрақсыздығы, шым-шытырық ой, өзін және ситуацияны бақылауды жоғалту, дәрменсіздік, кінәлілік, үмітсіздік сезімі.

Кесте 1 - Кәсіби стресстің туындау себептері

1.Ұйымдастырушылық	2.Еңбек сипаты	3.Индивидуалдық (дербес) сипаттамалар
--------------------	----------------	---------------------------------------

1.1.Құрылымдық: а) мамандану және еңбек бөлінісі; б) басқарудың орталықтандырылуы; в) ұйымның міндеті мен құрылымының байланысы; г) формальды тапсырма; д) шешім қабылдауға қатысу; е) маман саясаты, қызметтегі өсу. 1.2.Процестер: а) іс-әрекет мақсаты (шынайылығы, түсініктілігі, қарама-қайшылық т.б.); б) іс-әрекет нәтижесінің кері байланыстылығы; в) кәсіби даярлық (қайта даярлық). 1.3.Басқарушылық: а) қызмет саясаты; б) әрекетті бағалау; в) еңбек төлемақысы; жұмыс тәртібі; г) еңбекті қорғау және қауіпсіздік техникасы; е) денсаулыққа қамқорлық; ж) жұмыс орнын ұйымдастыру.	2.1.Еңбек мазмұны: а) жұмыс көлемі (жүктеме); б) тапсырманың күрделілігі, проблемалық ситуациялар; в) жауапкершілік, тапсырманың қауіптілігі; г) мөлшерден тыс ақпарат; д) уақыттың шектеулігі; е) әрекетті орындау тәсілдері; ж) шығармашылықтың, ізденістің, тәуекелділіктің көрінісі. 2.2.Жұмыс құралы. 2.3.Еңбектің физико-химиялық, техникалық шарттары: ауаның құрамы; айна-ш, жарықтың түсуі; б) қауіп тудырушы және зиян келтіруші факторлар; в) жұмыс орнының интерьеры. 2.4. Әлеуметтік жағдайлар: а) психологиялық климат; б) қауымдасу; в) конфликтілер; д) бәсекелестік; қоғамдық қолдау, құптау; ж) әлеуметтік жауапкершілік.	3.1. Кәсібилік: а) білім, дағды, іскерлік деңгейі; б) кәсіби тәжірибе; в) кәсіби жетілуге ұмтылу; г) карьердағы дағдарыс; е) кәсіби нәтижеге ұмтылу, тосу және қанағаттану. 3.2. Моральдық-адамгершіліктік және ұйымдастырушылық: а) адами толысу және тұрақтылық; б) мақсатқа ұмтылушылық; тәртіптілік; в) кәсіби жауапкершілік; д) жинақылық. 3.3. Психологиялық: а) еңбекке бағыттылық; б) қабілеттің және кәсіби маңызды сапалардың дамуы; в) жеке тұлғалық ерекшеліктер (мазасыздық, интроверттілік, экстрроверттілік, нейротизм, агрессивтілік; психикалық қалып (шаршау, депрессия). 3.4. Физиологиялық: а) созылмалы аурулар; б) биологиялық ритм; в) жас ерекшеліктік өзгерістер; г) жағымсыз әдеттер. 3.5. Физикалық (дене): а) күштің, жылдамдықтың, шыдамдылықтың дамуы.
---	---	--

- Есте сақтаудың төмендеуі.
- Ойдың тұрақтамауы.
- Әзілдесу сезімінің жоғалуы.

Дене:

- Бұлшық етке түскен қысымды және онымен байланысты кеуде, іш, арқа, мойын бөліктерінде ауруды сезіну, дірілдеу немесе нервтік тиктің байқалуы.
- Іш құрылысында, бүйрек, бауырдың шаншуы, іштің қатуы, іштің өтуі, жұтынудың қиындығы, жиі-жиі кіші дәретке отыру, сөйлеудегі қиыншылық (сөйлеу жылдамдығының артуы немесе тұтығу), бастың жиі ауыруы, қан қысымның көтерілуі, жүректің қағуы, демалыстың нашарлауы немесе жиілеуі;
- Ауыз немесе тамақ қуысының құрғауы, жиі терлеу.
- Тәбеттің жоғалуы, тіпті тағамның дәмін сезудің жоғалуы;

Мінез-құлықтық:

- Ішімдікке әуестену.
- Темекі шешуге әуестену.
- Тамақты дірілдеп отырып ішу.
- Сыртқы әлемге қызығушылықтың болмауы.

- Әлеуметтік мінез-құлқының күрт өзгеруі.
- Уақытында жұмысты аяқтай алмау, үнемі бірдеңеге асығу, жұмыстың бұрынғыдай қуаныш әкелмеуі, рахатқа бөлемейуі.
- Кінәлілерді іздеу.
- Қателіктердің көбеюі.
- Үнемі шаршап тұру.

Педагогикалық әрекет дене және психикалық мықты денсаулықты, физикалық (дене) және психикалық дайындықты, жүйке жүйесінің қалыпты болуын қажет ететіндіктен, педагогтың жұмыс істеу қабілеті жоғары, сырттан әсер ететін күшті тітіркендіргіштерге қарсы тұру, зейінін бағыттап да тұрақтандыра алу, белсенді де ширақ болып, жұмыс барысында жалпы және қабілетін, ерік-жігерін, эмоционалды-еріктік тонусын жоғары ұстап, оптимистік, эмоционалдық төзімділік, елгезектікті тез қалпына келтіру қажет.

Стрестік күйді жеңу үшін педагог өзінің бойындағы ерік-жігерін шыңдап, табандылық пен ұстамдылығын, өмір тәжірибесін молайтуға машықтануы қажет.

Стреске қарсы тұра алу, оны жеңу – психикалық және физикалық (дене) денсаулықтың негізгі шарты. Сондықтан біз педагогтарға шынайы өмірді дұрыс қабылдауға, стреске қарсы тұруға, өзіңізді бақытты сезінуге мүмкіндік тудыратын кейбір жолдар мен ережелерді ұсынамыз:

1. Жағдайды дұрыс бағалау. Стреспен күресе білудің адамның ақыл-ойының, парасатының деңгейіне тікелей байланысты екендігін естен шығармаңыз.

2. «Ығыстырып шығару» тәсілі. Педагогтың керексіз факторларды елемей, назар аудармауы.

3. Стрессогендерді интеллектуалдандыру. Қалыптасқан жағдайды рационалды деңгейге көтеріп, талдап, одан шығудың жолын іздестіру.

4. Қызықты, өзіңіз қалағандай өмір сүру. Жаксы дем алу, спортпен айналысу, денсаулықты күту. Күнделікті тіршілік қамы ғана емес, өмірдің көптеген жағына қызығушылық таныту, ақыл-ой деңгейін кеңейту, көп оқу, көп іздену, күйгелек болмау, өз көңіл-күйін қадағалау; эмоционалды позитивті күй тудыратын адамдардың арасында болу;

5. Күнделікті жағымсыз ойлардан арылып барып ұйықтап, ертеңгісін жақсы үміттермен ояну.

6. Кәсіби тұйықталу мен психикалық қысымнан, зорланудан қашу және т.б.

7. Аутогендік жаттығулар.

Қалай болғанда да стреске төтеп бере алатын маман ол - кәсіби шеберлігі жоғары, стандартты емес ситуацияға даяр, өз көңіл-күйін тез арада қалыпқа келтіретін, жігерлі, стресстік жағдайдан шығу жолын, демек педагог мамандығының спецификасын толық меңгерген маман.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья. С/б.: Медицина, 1998 с. 148
2. Гладышев Ю.В., Гладышева Н.Г. Психофизиология профессиональной деятельности. Учебно-методический комплекс. Новосибирск, 2006. -120с.
3. Журавлев В.И. Основы педагогической конфликтологии. М.,1995. -183с.
4. Шрайнер К. Как снять стресс. Тридцать способов улучшить свое самочувствие. М., 1993.