

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Психологияның маңызы мен рөлі

ЖАРИЯЛАНДЫ
01.05.2024СІЛТЕМЕ
https://bilimger.kz/152711/

Қазақ ұлттық университетінің психология саласындағы жетістіктері арнайы атап өтіледі. Университеттің психология факультеті әлеуметтік, клиникалық және эксперименталдық психология бағыттарында бірқатар маңызды зерттеулерді жүзеге асырды. Мысалы, факультеттің ғылыми тобы психологиялық көмектің тиімділігін арттыруға бағытталған жобалар әзірледі, бұл жобалар отбасындағы қарым-қатынастарды жақсарту және жастар арасындағы психологиялық ауытқуларды азайтуға көмектесті.

Стресс – бұл әр адамның өмірінде кездесетін, жиі қайталанатын және кейде аса қауіпті болып табылатын жағдай. Стресс әртүрлі себептерден туындайды және оның әсері адамның денсаулығына, жұмыс өнімділігіне және жеке қатынастарына тікелей әсер етеді. Бұл мақалада стресс дегеніміз не, оның негізгі көздері қандай және оны басқарудың тиімді әдістері қандай екенін қарастырайық.

Стресс – бұл адамның сыртқы ортаның өзгерістеріне, қиындықтарға және қысымға жауап ретінде дененің бейімделу реакциясы. Бұл қорғаныс механизмі адамға қауіпті жағдайларда жылдам әрекет етуге мүмкіндік береді, алайда ұзақ мерзімді стресс денсаулыққа зиянды әсер етеді.

Стресс көздері әртүрлі болуы мүмкін. Оларға жұмыстағы қысым, отбасылық проблемалар, қаржылық қиындықтар, жеке басының саулығы және басқа да өмірлік оқиғалар жатады. Стресс тудыратын факторларды тану – оны басқарудың алғашқы қадамы.

Стресс басқаруда ең тиімді тәсілдердің бірі – жақсы ұйымдастырылған күн тәртібін ұстану. Денсаулықты сақтау мақсатында тиімді уақыт басқару, дұрыс тамақтану және жеткілікті ұйқы маңызды. Сонымен қатар, демалыс және хобби сияқты стрессті азайтатын қызметтерге уақыт бөлу қажет.

Медитация, йога және дем алу жаттығулары сияқты релаксация әдістері де стресске қарсы тұруда өте тиімді. Бұл тәсілдер адамның денесін және санасын тыныштандыруға көмектеседі.

Жақындарыңызбен, достарыңызбен және кәсіби психологтармен сөйлесу – бұл да стрессті басқарудағы маңызды фактор. Эмоционалдық қолдау және басқалардың

тәжірибесі арқылы алынған кеңестер стрессті жеңілдетуге көмектеседі.

Стресс басқарудың әр адам үшін өзіне лайықты әдістері бар. Маңыздысы – стресс көздерін анықтау және оны тиімді басқару жолдарын іздеу. Өз денсаулығыңызды қорғау және өмір сапасын жоғарылату үшін уақытылы және дұрыс шаралар қабылдаңыз.

Университет ғылыми және зерттеу жұмыстарымен, соның ішінде ұлттық және халықаралық психология жобаларына қатысумен белсенді түрде айналысады. Бұл студент-зерттеушілердің дамуына және ғылыми білімнің алға басуына қолайлы жағдай жасайды.

Тленчиева Н.С.

Педагогика ғылымдарының кандидаты.

Стасюк А.А.

Психология мамандығының 1 курс магистранты.

Жалпы және қолданбалы психология кафедрасы.

Сатымбек Н. 1 курс студенті.

Заң факультеті.

Әл-Фараби атындағы Қазақ Ұлттық Университеті.

ҚМ АА Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.