

Балабақша педагогтарымен жүргізілген «Копинг стратегиясы» тестінің

№10 хаттамасы

Өткізу мерзімі: 2023 жыл, қаңтар айы

Мақсаты: тест баланың белгілі бір әлеметтік жағдайларға ішкі қатынасын бағалайды және баланың басқа адамдармен қарым-қатынасының сипаты туралы пайдалы ақпарат береді.

Қатысқан педагогтар саны: 20

Қолданылған әдістеме: Э.Хайм тестілеуі

Э.Хаймның диагностикасы стратегияларын жеңу (хаймның стресспен күресу сынағы). Қиын жағдайлардан шығу. Е. Heim (Е. Heim / Е. Heim) сынағы сіздің стресспен күресу стиліңізді анықтау үшін қажет. Тест сұрақтарына жауап бере отырып, сіз қиын өмірлік жағдайдағы әдеттегі мінез-құлық түрін білесіз, сонымен қатар қиын жағдайлардан шығудың жаңа, мүмкін тиімді нұсқаларымен танысасыз. Психологиялық диагностиканың әдістемесі стратегияларды жеңу, әйтпесе Хеймнің механизмдерін жеңу психикалық қызметтің үш негізгі саласына сәйкес когнитивті (қайта ойлау, болған жағдайды талдау және т.б.), эмоционалды және мінез-құлық механизмдеріне бөлінген 26 ситуациялық-спецификалық нұсқаларды (мінез-құлық түрлері, қиын жағдайға жауап беру, стресспен күресу) зерттеуге мүмкіндік береді.

Педагогтарға мінез-құлқының ерекшеліктеріне қатысты бірқатар мәлімдемелер ұсынылды. Қиын және стресстік жағдайларды және жоғары эмоционалды шиеленісті жағдайларды қалай шешетінін есте сақтауға тырысып және сәйкес келетін нөмірді дөңгелектеу керектігі түсіндірілді. Мәлімдемелердің әр бөлімінде сіз өзіңіздің қиындықтарыңызды шешетін бір ғана нұсқаны таңдауыңыз керек екендігі айтылды. Соңғы уақытта қиын жағдайларды қалай шешетініңізге сәйкес атап өтуі керек. Ұзақ ойланбай - алғашқы реакцияның маңызды екендігі түсіндірілген болатын.

Э. Хаймның ұсынылып отырған әдістемесін қолданудың айғақтары мыналар болып табылады:

- көрсетілген патологияның генезіндегі рөлін нақтылау үшін шекаралық жүйке-психикалық ауытқулары бар пациенттердегі копинг-мінез-құлық сипаттамаларын зерделеу;

- қактығыста жүрген адамдардың көшірме-мінез-құлқын түзету үшін олардың көшірме-стратегияларының бейімделмеген нысандарын зерттеу;

- топтық немесе жеке психотерапия жүргізу, олардың барысында кейіннен оларды түзету және бейімделген копинг-мінез-құлықты қалыптастыру үшін копинг-стратегиялардың бейімделмеген нысандары жазылады;

- психогигиеналық және психопрофилактикалық бағдарламаларды сау адамдар үшін де, стреске ұшыраған адамдар үшін де, сондай-ақ шекаралық жүйке-психикалық бұзылулары бар науқастар үшін де копинг-мінез-құлықтың бейімделу нысандарын қалыптастыруды ескере отырып жасау.

Әдістемені пайдалануға қарсы айғақтар жоқ. Психоздан зардап шегетін пациенттерде Э. Хайм әдістемесін қолданудың адалдығы мен мақтанышын ғана атап өтуге болады, олар шындықты жеткілікті түрде саналы және объективті бағалай алмайды.

Әдістеме нәтижесіне келетін болсақ, зерттелушілерде копинг-мінез-құлықты зерттеу процесінде асқынулар мен жай-күйдің нашарлауы байқалмады, яғни қиын және стресстік жағдайлардағы тұлғалар жоқ.

Педагог-психолог:



Н.Д.Аметова