Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті

ӘОЖ 370.15

Қолжазба құқығында

ИБРАЕВА АСЫЛЗАТ УТЖАНОВНА

Жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастыру

8D01101-Педагогика және психология
білім беру бағдарламасы

Философия докторы (PhD)
дәрежесін алу үшін дайындалған диссертация

Отандық ғылыми кеңесші:
п.ғ.д., профессор Абдигапбарова У.М.

Шетелдік ғылыми кеңесші:
доктор, профессор Юджел Гелишли
(Гази университеті, Анкара қ.,
Түркия Республикасы)

Қазақстан Республикасы
Түркістан, 2026

МАЗМҰНЫ

НОРМАТИВТІК СІЛТЕМЕЛЕР..... 4

АНЫҚТАМАЛАР..... 5

БЕЛГІЛЕУЛЕР МЕН ҚЫСҚАРТУЛАР 7

КІРІСПЕ..... 8

1 ЖЕТКІНШЕКТЕРДІҢ СТРЕСКЕ ТӨЗІМДІЛІГІН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ТЕОРИЯЛЫҚ - ӘДІСНАМАЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ 22

1.1 Жеткіншектердің стреске төзімділігін қалыптастыру–психологиялық-педагогикалық проблема 22

1.2 Жеткіншектердің стреске төзімділігі ұғымының мәні мен құрылымы..... 36

1.3 Жеткіншек шақта стреске төзімділікті қалыптастырудың психологиялық ерекшеліктері..... 52

2 ЖЕТКІНШЕКТЕРДІҢ СТРЕСКЕ ТӨЗІМДІЛІГІН САХНАЛЫҚ ӨНЕРДІ ҮЙРЕТУ ПРОЦЕСІНДЕ ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫ МОДЕЛЬДЕУ 70

2.1 Сахналық өнердің жеткіншектердің стреске төзімділігін қалыптастырудағы мүмкіндіктері 70

2.2 Жеткіншектерді сахналық өнерге үйрету процесінің мазмұны 81

2.3 Жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастырудың құрылымдық-функционалдық моделі..... 93

3 ЖЕТКІНШЕКТЕРДІҢ СТРЕСКЕ ТӨЗІМДІЛІГІН САХНАЛЫҚ ӨНЕРДІ ҮЙРЕТУ ПРОЦЕСІНДЕ ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ТӘЖІРИБЕЛІК-ЭКСПЕРИМЕНТ ЖҰМЫСЫ 112

3.1 Жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастырудың диагностикасы 112

3.2 Жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастырудың әдістемесі 124

3.3 Тәжірибелік-эксперимент жұмысының нәтижелері..... 141

ҚОРЫТЫНДЫ 167

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ..... 172

ҚОСЫМША А – ДЖ. ТЕЙЛОРДЫҢ ЖЕКЕ МАЗАСЫЗДЫҚТЫ АНЫҚТАУ ШКАЛАСЫ..... 190

ҚОСЫМША Ә – ЯН СТРЕЛЯУ ЖЕТКІНШЕКТЕРДІҢ ЖЕКЕ-ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІН БАҒАЛАУ ШКАЛАСЫ 192

ҚОСЫМША Б – Ч.Д. СПИЛБЕРГЕРДІҢ ЖЕКЕ ЖӘНЕ ЖАҒДАЯТТЫҚ МАЗАСЫЗДЫҚ ДЕҢГЕЙІН АНЫҚТАУ ШКАЛАСЫ..... 198

ҚОСЫМША В – КОННОР–ДЭВИДСОННЫҢ СТРЕСКЕ ТӨЗІМДІЛІК ШКАЛАСЫ..... 200

ҚОСЫМША Г - «Сахналық шеберлік» оқу бағдарламасының күнтізбелік-тақырыптық жоспары 202

ҚОСЫМША Ғ - «Сахналық өнер және стреске төзімділік» факультативінің күнтізбелік-тақырыптық жоспары..... 209

ҚОСЫМША Д - «ПСИХОТЕХНИКА ТРЕНИНГТЕРІ»..... 216

ҚОСЫМША Е – САХНАЛЫҚ ПРАКТИКА ІС-ШАРАЛАР ЖОСПАРЫ . 220

ҚОСЫМША Ж – Ғылыми-зерттеу жұмысының нәтижелерін оқу үрдісіне енгізу АКТІ 228

ҚОСЫМША З – Авторлық куәлік..... 229

НОРМАТИВТІК СІЛТЕМЕЛЕР

Диссертациялық зерттеудің теориялық және әдіснамалық негізін төмендегі нормативтік-құқықтық құжаттар құрайды:

– Қазақстан Республикасының 2007 жылғы 27 шілдедегі №319-III ҚРЗ «Білім туралы» Заңы (өзгерістер мен толықтырулар енгізілген редакциясы);

– Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрінің 2022 жылғы 3 тамыздағы №348 бұйрығымен бекітілген «Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың, бастауыш, негізгі орта, жалпы орта, техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарттары». Қазақстан Республикасының Әділет министрлігінде 2022 жылғы 5 тамызда №29031 болып тіркелген;

– Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрінің 2023 жылғы 4 қазандағы №303 бұйрығы «Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың, бастауыш, негізгі орта және жалпы орта, техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарттарын бекіту туралы» 2022 жылғы 3 тамыздағы №348 бұйрығына өзгерістер енгізу туралы. Қазақстан Республикасының Әділет министрлігінде №33499 болып тіркелген;

– Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2021 жылғы 12 қазандағы №726 қаулысымен бекітілген «Білімді ұлт» сапалы білім беру ұлттық жобасы;

– Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2023 жылғы 28 наурыздағы №249 қаулысы негізінде қабылданған Қазақстан Республикасында мектепке дейінгі, орта, техникалық және кәсіптік білім беруді дамытудың 2023–2029 жылдарға арналған тұжырымдамасы;

– Қазақстан Республикасының Президенті Қ.Ж.Тоқаевтың «Әділетті Қазақстанның экономикалық бағдары» атты Қазақстан халқына Жолдауы (2023 жылғы 1 қыркүйек);

– Қазақстан Республикасының Президенті Қ.Ж.Тоқаевтың «Әділетті Қазақстан: құқық тәртібі, экономикалық өрлеу, қоғамдық оптимизм» атты Қазақстан халқына Жолдауы (2024 жылғы 2 қыркүйек).

– Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрінің 2025 жылғы 23 қаңтардағы №12 бұйрығы «Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың, бастауыш, негізгі орта, жалпы орта, техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарттарын бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрінің 2022 жылғы 3 тамыздағы №348 бұйрығына өзгерістер енгізу туралы. Қазақстан Республикасының Әділет министрлігінде 2025 жылғы 24 қаңтарда №35670 болып тіркелген.

АНЫҚТАМАЛАР

Осы ұсынылған диссертациялық жұмыста келесі терминдерге анықтамалар қолданылған:

Агрессивтілік – басқа адамға немесе объектіге зиян келтіруге бағытталған мінез-құлық немесе ниет; ол көбіне жағымсыз эмоциялардан, ішкі күйзелістен немесе өзін қорғауға ұмтылысынан туындайды.

Әлеуметтік интеллект – басқалардың мінез-құлқын түсіну, қарым-қатынас орнату және әлеуметтік жағдайларда тиімді әрекет ету қабілеті.

Депрессивтілік – ұзаққа созылған төмен көңіл-күй, қызығушылықтың жоғалуы, шаршау және өзін-өзі төмен бағалаумен сипатталатын эмоционалды күй;

Жеткіншек – онтогенездің өтпелі кезеңі, биологиялық жетілуімен қатар психикалық дамуы қайта құрылып, эмоционалдық тұрақсыздық, өзіндік сананың қалыптасуы және әлеуметтік қатынастарының өзгеруімен сипатталатын тұлға. Бұл кезеңде тұлғалық өзін - өзі анықтаудың бастапқы негіздері қаланады.

Жеке мазасыздық – тұлғаның тұрақты қасиеті, ол әртүрлі жағдайларда қауіпті күту және мазасыздыққа бейімділікті білдіреді; бұл жалпы эмоционалды тұрақсыздықпен байланысты.

Жағдаяттық мазасыздық – нақты жағдайға байланысты уақытша эмоционалды күй, ол қорқыныш, шиеленіс және физиологиялық реакциялармен (жүрек соғуы, тершеңдік) көрінеді. Бұл стрестік ситуацияда пайда болады және өтеді.

Жеке психологиялық ерекшеліктер – тұлғаның даралық сапалары: темперамент, мінез, қабілеттер және мотивация, ол адамның әлемге және өзін-өзі қабылдауына әсер етеді.

Мазасыздықта өзін-өзі реттеу – мазасыздық күйінде эмоцияларды басқару және қалпына келтіру дағдылары (релаксация, когнитивті қайта құрылымдау).

Мазасыздықтың алдын алу – стресс факторларын азайту, релаксация әдістерін қолдану және психологиялық төзімділікті дамыту арқылы мазасыздықтың пайда болуын болдырмау.

Психологиялық - педагогикалық сүйемелдеу – жеткіншектің психикалық дамуы, эмоционалдық тұрақтылығы және әлеуметтік бейімделуін қамтамасыз етуге бағытталған мақсатты әрі жүйелі психологиялық-педагогикалық ықпалдар кешені.

Психоэмоционалдық көңіл-күй – тұлғаның белгілі бір кезеңдегі психикалық және эмоциялық күйінің интеграцияланған көрсеткіші**,** ол эмоциялық тұрақтылық деңгейін, ішкі шиеленіс пен субъективті жай-күйді сипаттайды.

Психологиялық әл-ауқат – субъективті қанағаттану, мақсатқа ұмтылу және эмоционалды тұрақтылықпен сипатталатын психикалық денсаулық күйі.

Стресс – сыртқы және ішкі факторлардың қауіп-қатер, қысым, зиянды ықпалынан туындайтын психофизиологиялық күй.

Стреске төзімділік – оның «қауіп, қатер, қиындық, қысым жағдаяттарының зиянды ықпалынан туындаған стреспен күресудегі тұлғалық қасиеттердің, бейімделу біліктерінің, интеллектуалдық білімдердің, мінез-құлық сапаларының кіріктірілген жиынтығы».

Сахналық өнер – актер шеберлігі, сахна тілі, сахна қозғалысы сияқты компоненттерді біріктіре отырып, драмалық әрекет арқылы көркем образ жасауды жүзеге асыратын өнер саласы.

Сахналық қойылым – театрдағы толық спектакль немесе өнер көрсету; ол рөлдер, декорация және режиссура арқылы жүзеге асады.

Театр үйірмесі – театр өнеріне баулу және сахналық дағдыларды дамытуға арналған шығармашылық топ; психологиялық тұрғыдан эмоцияны басқару және әлеуметтенуді қалыптастырады.

Театр өнері – көркем бейнені актерлік орындау, сахналық әрекет, сөз, қимыл және эмоцияның синтезі арқылы көрерменге жеткізетін, адам болмысы мен әлеуметтік шындықты көркемдік тұрғыда бейнелейтін көпқырлы сахналық өнер түрі.

Физикалық әл-ауқат – дененің саулығы, энергия және стрессорларға төзімділік; психологиялық әл-ауқатпен тығыз байланысты.

Эмпатиялық қабілеттер – басқа адамның эмоциялық күйін түсіну және онымен эмоционалдық резонансқа түсу қабілеті; құрылымы бойынша когнитивті эмпатия (өзгенің күйін саналы түсіну) және аффективті эмпатия (өзгенің эмоциясын сезіну) түрлеріне бөлінеді.

Эмоцияны басқару – адамның өз эмоциялық күйін саналы түрде тану, бақылау, реттеу және жағдаятқа сәйкес тиімді бағыттай алу қабілеті**.**

Эмоционалды жағымды жағдай – позитивті эмоциялар басым болатын психологиялық күй (қуаныш, қанағаттану, оптимизм), ол әл-ауқатты және мотивацияны арттырады.

Эмоционалды интеллект – өз эмоцияларын тану, басқару және басқалардың эмоциясын түсіну қабілеті; ол өзін-өзі мотивациялау, эмпатия және әлеуметтік дағдыларды қамтиды.

БЕЛГІЛЕУЛЕР МЕН ҚЫСҚАРТУЛАР

Зерттеу жұмысында төмендегідей қысқартулар мен белгілеулер пайдаланылды:

ҚР – Қазақстан Республикасы

ҚР МЖМБС – Қазақстан Республикасының мемлекеттік жалпыға міндетті білім беру стандарты

ББББ – білім беру бағдарламалары

ЖББМ – жалпы білім беретін мектептер

ХҚТУ – Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті

PhD (Doctor of Philosophy) – философия докторы ғылыми дәрежесі

ТМД – Тәуелсіз Мемлекеттер Достастығы

БТ – бақылау тобы

ЭТ – эксперимент тобы

ЖМ – жеке мазасыздық

ЖИ – жасанды интеллект

т.б. – тағы басқа ұғымдар мен атаулар

ТҚҚ – тұлғааралық қарым-қатынас

ПО – позитивті ой

Т – толеранттылық

ТҚБ – тұлғалық қасиетін басқару

СТ – стреске төзімділік

КІРІСПЕ

Зерттеудің көкейкестілігі: Қазіргі қоғамда өмірдің жоғары стрессогенділігі, адамның психикалық және соматикалық денсаулығының тұрақсыздығы, жүйке-психикалық төзімділігінің төмендеуі басым. Өйткені адам ағзасында стреске байланысты жиналатын өнімдер индивидтің өздігінен реттелу тетіктерін бұзады, соның негізінде биологиялық тұрғыдан маңызды ырғақтар бұзылады, гормондық және иммундық функциялар өзгереді, ал мұның теріс салдарларға алып келетіндігі анық.

Оның үстіне жоғары стресс деңгейінің адамның генетикалық аппаратына да ықпал ететіні анықталып отыр, бұл оның генетикалық қорына қауіп төндіреді. Осыған байланысты жеткіншектің өмір сүруі жағдайында өзінің психологиялық аспектілерін, атап айтқанда өз психикасының ерекшеліктерін көруі, сезінуі маңызды. Олай дейтініміз дәл осы «дағды» болашақта бірқатар аурулардың алдын алуға, денсаулықты нығайтуға, жұмыс қабілетін арттыруға және қоршаған ортамен тиімді өзара әрекеттесуге мүмкіндік береді. Ал бұл болса, қоғамда стреске төзімділік құбылысын зерттеудің өзектілігін, сондай-ақ оны дамыту мүмкіндіктері мен құралдарын анықтау қажеттілігін көрсетеді.

Сол себепті бүгінгі таңда өскелең ұрпақтың психологиялық және психикалық денсаулығына ерекше көңіл бөлініп отыр. Олардың арасында жеткіншектердің құндылығы мен жеке өзін-өзі анықтауы, оның дербес, жеке және психофизиологиялық сипаттамаларын дамыту қажеттілігі күннен-күнге артуда. Өйткені жеткіншектердің әртүрлі стресс факторларына бейімділігі басым болғандықтан, олардың психоэмоционалды төзімділігін қалыптастыру қажеттілігі арта түседі. Зерттеудің өзектілігі мектептегі білім беру ортасында стрестік факторлардың болуымен және сол жағдайда жеткіншектердің психологиялық денсаулығын сақтаудың маңыздылығымен анықталады. Осыған байланысты бүгінгі таңда жеткіншектердің стреске төзімділігін зерделеу әдістерін іздеу және оның одан әрі өсуі мен қалыптасуын зерттеу ерекше көкейкестілікке ие.

Қазақстан Республикасының мектепке дейінгі, орта техникалық және кәсіптік білім беруді дамытудың 2023-2029 жылдарға арналған тұжырымдамасында айқындалған білім беру саласын жетілдірудің негізгі басымдықтары мен стратегиялық бағыттары зерттеу тақырыбының маңыздылығын арттыра түседі. Аталған тұжырымдамада «Педагогтың әрбір баланың біртұтас дамуы, баланың бастамаларына жеке қолдау көрсету, эмоционалды дамуы үшін даму процесін және балаға қолайлы ортаны ұйымдастыру, балалардың моральдық, психикалық, психологиялық саулығы мен дамуы үшін сапалы маңызды өзара іс-қимылын қамтамасыз ету» қажеттілігі атап көрсетілген [1].

Сонымен бірге, аталған тұжырымдамада еліміздегі орта білім беру жүйесін жетілдірудің маңызды бағыттарының бірі ретінде білім алушыларды жалпы адамзаттық құндылықтар негізінде тәрбиелеу мен оқытуды дамытуға ерекше назар аударылған. Құжатта белгіленген

міндеттерді іске асыру нәтижесінде білім алушылардың физикалық, психологиялық, эмоциялық және рухани-адамгершілік тұрғыдан жан-жақты дамуына жағдай жасайтын тәрбиелік-білім беру ортасын қалыптастыру қарастырылған және оның көрсеткіштері анықталған [1].

Осындай тәрбиелік іс-шаралар қатарында театрландырылған сахналық өнерді мектеп білім алушыларына үйрету қажеттілігі туындайды. Біздің осы ойымызды «2027 жылдың соңына дейін балалардың шығармашылық және зияткерлік әлеуетін дамыту үшін кемінде 100 жаңа ірі объекті: оқушылар сарайлары, жас техниктер станциялары, балалар технопарктері, музыка және өнер мектептері салынады. Әрбір тілек білдірген балаға спорт секцияларына немесе шығармашылық, сондай-ақ инженерлік-техникалық, IT-бағыттар мен бағдарламалау бойынша және т.б. үйірмелерге тегін баруға мүмкіндік беріледі» деген мемлекет тарапынан белгіленген көрсеткіштер айғақтай түседі [1].

Оның үстіне сахналық театрландырылған өнер үйірмесіне қатысатын жеткіншектерде стреске төзімділікті қалыптастыру мүмкіндіктері жоғары. Олай дейтініміз тұлғаның стреске төзімділігін қалыптастыру эмоционалды және әлеуметтік интеллект арқылы жүзеге асырылады. Сахналық өнер сияқты шығармашылық іс-әрекетпен айналысатын жеткіншектерді интроспекция мен көркемдік практика дағдыларын дамыту мүмкіндіктері кең. Жеткіншектердің театр үйірмесіне қатысуы барысында сахналық материалдарды меңгеруде, орындауда, шығармашылық ізденісінде тұлғааралық эмоционалды интеллектінің жақсаруы мен эмоцияны басқаруды үйренуі негізінде олардың стреске төзімділігінің жалпы деңгейі жоғарылайды. Жеткіншектер сахнада рөлді сомдау барысында, сол кейіпкердің ішкі сезімін, эмоциясын, алаңдаушылығын, мазасыздық жағдайын немесе керісінше қуаныш сезімін, бақытты кездерді пьесадағы оқиға желісіне орай бастан кешірсе, бұл жеткіншектерге рөлді ойнау арқылы стреске төзімділігін қалыптастыруға тікелей ықпал ететіндігін есепке алатын болсақ, онда ұсынылып отырған зерттеудің көкейкестілігі күмән тудырмайды.

Оған қоса, Қазақстан Республикасының Президенті Қасым-Жомарт Тоқаев Қазақстан халқына Жолдауында «Бұдан бөлек, мектептердің жұмысын жақсарту шараларын қолға алған жөн» деп қазіргі мектеп іс-шараларының мәні мен мазмұнын өзгерту қажеттілігін ерекше назармен атап өтеді [2] және Қазақстан халқына арналған «Жасанды интеллект дәуіріндегі Қазақстан: өзекті мәселелер және оны түбегейлі цифрлық өзгерістер арқылы шешу» атты жолдауында жасанды интеллектінің жедел дамуы қоғам өміріне, әсіресе жеткіншектердің дүниетанымы мен мінез-құлық ерекшеліктеріне ықпал етіп отырғанын атап көрсетіп, өскелең ұрпақтың байқуатты әрі үйлесімді өмір сүруі маңызды екеніне назар аударады [3]. Ал бұл болса, орта білім беру жүйесі алдына жас ұрпақтың мінез-құлқы мен болмыс-бітіміне оң ықпал ететін іс-шараларды қарастыру қажеттігін міндеттейді.

Жеткіншектік кезең – жылдам физикалық, эмоциялық және когнитивтік өзгерістермен сипатталатын ерекше даму сатысы. Бұл өзгерістер әлеуметтік

динамика мен академиялық қысыммен ұштасып, жеткіншектерді жоғары деңгейдегі күйзеліске бейім етеді.

Дәстүрлі білім беру жүйелері көбінесе академиялық жетістіктерге басымдық беріп, эмоциялық және психикалық әл-ауқат мәселелерін екінші орынға ысырып қояды. Алайда сахналық өнерді білім беру бағдарламаларына ықпалдастыру осы олқылықтың орнын толтырудың перспективалы жолы тұрғысынан қарастырылады.

Сахналық өнерге актерлік шеберлік, сахна қозғалысы және сахна тілі сияқты іс-әрекет түрлері жатады және олар адамның эмоциялық әрі экспрессивті қатысуын талап етеді. Бұл шығармашылық және өзін-өзі білдіру үдерісі жеткіншектерге өз эмоцияларын, ойлары мен тәжірибесін зерттеу және білдіру үшін бірегей мүмкіндік береді [4]. Ал бұл жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастыру мәселесін көкейкестендіре түседі.

Олай дейтініміз «Шығармашылық ортаны құру жеке тұлғаның принципін сақтаудан және жеткіншектердің жеке ерекшеліктерін ескеруден тұрады: сахналық қойылымға қатыстыру барысында, жеткіншектердің жеке ерекшеліктерін ескере отырып, ішкі резервтерін іздеуге, өзіндегі белгісіз қасиеттерді шығаруға, психофизикалық құрысуды жеңуге үйретеді. Сахналық өнер адам танымын үйлестіреді, қоршаған әлемді, өзін және басқа адамдарды біртұтас, бейнелі-нақты, интуитивті-эмоционалды болуға мүмкіндік береді. Сахналық өнер – адамдарды бір-біріне бауырмал болуға үйретеді, оның мақсаты жүректерді жұмсарту, мінез-құлықты жақсарту, адамгершілікті қалыптастырып, кішкене болса да әркімнің жеке өмірін жақсартуға әсер ету. Сондай-ақ, ол баланың сөйлеу мәнерлілігін, интеллектуалды және көркемдік-эстетикалық тәрбиені қалыптастыруға қатысты көптеген педагогикалық мәселелерді шешуге мүмкіндік жасайды. Ол сезімдерді, әрекеттерді және эмоционалды жаңалықтарды дамытудың сарқылмас көзі, рухани байлықпен таныстыру тәсілі. Жеткіншектердің бойында әртүрлі қолайсыз факторлардың әсерінен туындаған дезадаптация жағдайын театр өнерінде қолданылатын ойын тәсілдерімен, экспрессивтік әдістермен, тренинг жаттығулармен жоюға болады» [5].

Осы айтылғандардың бәрі жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастыру мәселесін психологиялық-педагогикалық тұрғыдан зерттеу қажеттілігін дәлелдейді.

Стресс және стреске төзімділік мәселесі алыс шетелдік канадалық физиолог Г.Селье [6], американдық психолог Р.Лазарус [7] және жақын шетелдік психолог ғалымдардың: Л.И.Анцыферова [8], В.А.Бодров [9], Р.М.Грановская [10], И.А.Джидариан [11], О.А.Карабанова [12], Т.Л.Крюкова [13], Л.А.Китаев-Смык [14], А.Е.Личко [15], О.В.Лозгачева [16], А.Б.Леонова [17], В.В.Собольников [18] және т.б. еңбектерінде жан-жақты зерттеліп келеді. Соның ішінде канадалық ғалым физиолог Г.Селье стресті «әр түрлі зақымдаушы агенттер тудыратын синдром» деп, оны алғаш рет ағзаның әрекетке стандартты реакциялары тұрғысынан негіздеп, 3 түрлі патогендік агенттер туралы деректер ұсынды [6]. Оның ізбасары Р.Лазарус осы

болжамды нақты нәрсеге байланысты физиологиялық стресс және психикалық (эмоционалды) стресс тұрғысынан қарастырады. Тұлға жеке білімі мен тәжірибесі негізінде алдағы уақытты қорқынышты немесе қиын жағдай бағалай алатын мүмкіндіктерге ие екендігіне мән береді [7].

Сондай - ақ Цзяцзя Чжан [19], Минь Ли [20], Пэйпэй Ли [21], Р.С.Ланье [22], Э.Хаббард [23], М.Селигман [24], Дж.Розенсток [25] және т.б. шетелдік ғалымдар еңбектерінде стреске төзімділік ішкі мазмұннан және жеке іс-әрекеттен талап етілетіндігі, сондай-ақ стресс реакцияларына бейімділік тұрғысынан сыртқы және интернальдылық ықпалы бар жеке факторлардың бірі екендігі қарастырылған.

Ал студенттердің стреске төзімділігінің даму ерекшеліктері мәселесі Н.В.Антонов [26], М.Богданов [27], Р.К.Назыров [28], Л.Б.Шнейдер [29], Э.Эриксон [30], және т.б. ғалымдар еңбектерінде зерделенген. Ж.И.Намазбаева [31], Г.Ж.Лекерова [32], О.С.Сангилбаев [33], К.М.Нагымжанова [34], А.С.Магауова [35], З.Б.Мадалиева [36], Н.Б.Жиенбаева, О.Б.Тапалова [37], М.М.Умуркулова [38], З.М.Садвакасова [39], А.Р.Мендыкаева [40], С.К.Бердибаева [41], А.Б.Айтбаева, Г.А.Қасен [42], Г.К.Касымова [43], және т.б. қазақстандық ғалымдар «стресс» ұғымын білім беру саласында болашақ маманның негізгі өмір сапасы аясында «стреске төзімділіктің жетілуі» және оның жоғары оқу орны кеңістігінде студенттің жеке сапалары қалыптасуының негізгі факторларының бірі тұрғысынан қарастырады.

Жеткіншектерді жеткіншектердің стреске төзімділік және дамыту мәселесін Л.И.Божович [44], А.И.Жуков [45]. Н.Ю.Фоминых [46], А.М.Байкулова, [47], Л.И.Шалабаева [48], Л.Е.Личко [15], Д.А.Леонтьев [49], В.Н.Мясищев [50], және т.б. еңбектерінде қарастырған және олар жеткіншек шаққа тән жеке және мінез-құлық ерекшеліктері қатарында мазасыздық, қайшылық сезім, моральдық тұрақсыздық, өзін-өзі бағалау тұрақсыздығы басымдығын негіздеген, жеткіншектердің бойындағы осы басымдылықты стреске төзімділіктің төмен деңгейінің себеп-салдарынан екендігін атап көрсеткен. Ал бұл жеткіншек шақ стреске ең сезімтал жас екендігін дәлелдей отырып, біздің зерттеудің көкейкестілігін арттырады.

Сахналық өнер ғылыми зерттеулерде өз алдына зерттеу объектісі болып табылмағанымен, театр өнерінің аясында қарастырылғанын жоққа шығаруға болмайды. Өйткені сахналық өнерді құрайтын сахналық сөйлеу, сахналық әрекет, сахналық рөл және с.с. театр сахнасында жүзеге асырылады. Ал, біздің зерттеуімізде сахналық өнерді жеткіншектердің стреске төзімділігін қалыптастырудағы құрал тұрғысынан қарастырудың себебі олардың стреске төзімділігін қалыптастыратын жекелік, эмоционалдық, бірегейлік, көпөлшемдік сапаларын сахналық іс-әрекеттерде дамыту мен жүзеге асыру мүмкіндіктері жоғары екендігіне байланысты туындап отыр. Театр өнері өнертану, мәдениеттану, әлеуметтану ғылымдарының объектісі тұрғысынан жан-жақты қарастырылған. Алайда театр саласының теоретиктері мен практиктері К.С.Станиславскийден бастап М.Б.Александровская, С.В.Гиппиус, Л.В.Грачева, Н.В.Рождественская, В.А.Петровтың еңбектерінде

актерлік тренингтің тиімділігін арттыру барысында психология мен физиология ғылым саласына мән беріліп, актерлік тренинг жаттығуларының тұлғаның жалпы психологиялық-физиологиялық және жеке қасиеттерінің дамуына ықпалы басым екендігі атап көрсетіліп, осы мәселені кешенді, пәнаралық зерттеу қажеттігі айтылған.

Осы тұрғыдан ТМД елдері ғалымдарының педагогика және психология ғылымы саласындағы бірқатар зерттеулері жас ұрпаққа театр арқылы білім беру және тәрбие беру мәселелеріне арналған. Соның ішінде В.М.Букатов [51], А.П.Ершова [52], А.Б.Никитина [53], Е.К.Чухман [54], О.С.Задорина [55], еңбектерінде әр түрлі жастағы балаларды, соның ішінде жеткіншектерді оқыту мен тәрбиелеу процесінде театр өнерінің тиімділігі зерттелген. Сондай-ақ, И.А.Генералова [56], Т.Г.Пеня [57], А.Я.Михайлова [58], Л.М.Некрасова [59], және т.б. ғалымдар зерттеулерінде театр өнері арқылы өскелең ұрпақты жалпы мәдениетке тәрбиелеу мәселелері, Ж.О.Небесаева [60] еңбегінде өнер құралдары арқылы білім беру мәселесі қарастырылған.

Қазақстандағы театр өнерінің мәселелері әдебиеттанушылар, театр зерттеушілері мен өнертанушы ғалымдардың еңбектерінде жан-жақты қарастырылған. Атап айтқанда, М.Әуезов, С.Ордалиев, Қ.Мұхамеджанов, Ә.Сығай, Т.Жаманқұлов және басқа да өнер майталмандарының зерттеулерінде қазақ ұлттық театрының шығармашылық сипаты, даму ерекшеліктері, жетістіктері мен өзекті мәселелері талданған. Сонымен қатар, Р.Қаныбаева, Д.Тұранқұлова, М.Омарбаева, С.Жақан, М.Әбзелбаев, Ш.Берсүгірова еңбектерінде сахна тілінің қалыптасу ерекшеліктері мен даму бағыттары ғылыми тұрғыдан сипатталған. Ал К.О.Хожамбердиевтің 6D040700 – «Актерлік өнер» мамандығы бойынша дайындалған «Заманауи қазақ театр мектебіндегі сахна тілі» атты диссертациялық зерттеуінде қазіргі театр кеңістігіндегі сөйлеу мәдениетінің деңгейін жетілдіру мәселесі сахна тілін оқытудың арнайы әдіс-тәсілдері негізінде ғылыми тұрғыда қарастырылған [61].

Ал қазақстандық педагог, психолог ғалымдардың еңбектерінде театр өнері, соның ішінде сахналық өнер арнайы зерттеу мәселесі тұрғысынан қарастырыла қоймаған.

Алыс және жақын шет елдік зерттеулер арасынан біздің ғылыми жұмысымызға қызығушылық тудыратын еңбектер де жоқ емес. Атап айтқанда, О.А.Антонова «Школьная театральная педагогика как социально-культурный феномен» [62], Г.Д.Стаунэ «Развитие творческого потенциала подростка средствами театрального искусства» [63], Д.Н.Соснина «Стрессоустойчивость в художественно-творческой деятельности в интегральной индивидуальности: на примере балета» [64]; Т.П.Лясковская «Воспитание эстетического вкуса подростков средствами театрального искусства» [65], Е.В.Зельченоктың «Формирование стрессоустойчивости учащихся в процессе занятий вокально-хоровой деятельностью» атты зерттеу жұмысында вокалдық өнердің тәрбиелік әлеуетіне назар аударылған. Дегенмен, бұл еңбекте жеткіншектердің стреске төзімділігін қалыптастыру

мәселесі сахналық өнердің ықпал ету құралы ретінде оның ішінде театр өнері арнайы қарастырылмаған [66].

Қазақстандық ғалымдардың психологиялық-педагогикалық тәрбие тақырыбында қорғаған диссертациялық зерттеулерінде сахналық өнер арнайы зерттеу пәні тұрғысынан қарастырылмаған, ал мақалаларда білім алушының стреске төзімділік мәселесі тұлғаның негізгі сапалары құрамында қарастырылғанымен, диссертациялық зерттеулер қатарында соңғы жылдары арнайы зерттеле бастаған: М.М.Умуркулова «Психологиялық-педагогикалық сүйемелдеу контексіндегі студенттердегі академиялық стресті жеңу стратегиялары» [38]; А.Казиева «Бірінші курс студенттерінің стреске төзімділігін қалыптастырудың психологиялық-педагогикалық шарттары» [67]; С.Т.Бапаева «Жаһандық дағдарыс жағдайындағы тұлғаның стреске төзімділігі мен белгісіздікке толеранттылығының ерекшеліктері» [68]. Біріншіден, бұл зерттеулерде стреске төзімділік мәселесі жоғары оқу орындарындағы студенттермен байланысты қарастырылған, ал мектеп проблемасы, жеткіншектер мәселесі зерделенбеген. Екіншіден, стреске төзімділікті қалыптастырудың құралы тұрғысынан сахналық өнер зерттелмеген.

Сонымен жоғарыда айтылып өткен бірқатар ғалымдар еңбегінде жеткіншек шақта стреске бейімділік пен театр өнерінің, соның ішінде сахналық, актерлік рөлдердің іс-әрекеттерін атқаруда стреске төзімділікті қалыптастыру мүмкіндігінің жоғары екендігі жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастыру мәселесін зерттеу қажеттілігін көрсетеді. Оның үстіне аталған проблеманың ғылыми әдебиеттерде арнайы зерттеле қоймағандығы ұсынылып отырған диссертациялық зерттеу тақырыбы мен проблемасының өзектілігін арттыра түседі.

Зерттеу барысында педагогика мен психология саласындағы зерттеулерге және практикалық жұмыстарға жасаған талдау жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастыру мәселесінің кейбір аспектілерінің қарастырылғандығын, соңғы жылдары қазақстандық ғалымдардың аталған мәселеге қатысты кейбір аспектілердің мақалалар түрінде жарық көргендігін, соның ішінде сахналық өнердің жеткіншектердің стреске төзімділігін қалыптастыру құралы тұрғысынан зерттелмегендігі мен оны жүзеге асыру барысында теориялық-практикалық негіздерінің біртұтастықта жасалмауы жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастыру мәселесін теориялық тұрғыдан зерттеп, негіздеу қажеттігін, ғылыми-әдістемелік қамтамасыздандыру керектігін көрсетті. Бұл бізге заманауи қоғамның сұранысына сәйкес ғылым мен практика арасында бірқатар ***қарама - қайшылықтар*** бар екендігін айқындады:

– стреске төзімді өскелең ұрпаққа қоғамның сұранысы мен жеткіншектердің стреске төзімділігін қалыптастыру бағытындағы ғылыми ізденістердің жеткіліксіздігі арасында;

– жеткіншек шақта стреске төзімділікті қалыптастыру мүмкіндіктерін зерттеудің маңыздылығы мен осы бағыттың ғылыми-теориялық тұрғыда жеткілікті нақтыланбауы арасында;

– жеткіншектердің стреске төзімділігін қалыптастыруда сахналық өнер мүмкіндіктерінің жоғарылығы мен олардың теориялық тұрғыдан негізделмеуі арасында;

– жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастыру қажеттігі мен оны жүзеге асыру әдістемесінің жеткілікті деңгейде жасалмауы арасында.

Осы аталған қарама-қайшылықтар негізінде жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастыруды теориялық негіздеу және оны тәжірибеге ендірудің әдістемесін жасау қажеттілігі зерттеудің мәселесін айқындады және бізге диссертациялық жұмыстың тақырыбын **«Жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастыру»** деп таңдауға себеп болды.

Зерттеудің мақсаты – жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастыруды теориялық тұрғыдан негіздеу, әдістемесін жасау және оның тиімділігін тәжірибелік-эксперименттен өткізу.

Зерттеу нысаны – жеткіншектерге сахналық өнерді үйрету процесі.

Зерттеу пәні – жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастыру.

Зерттеу болжамы – *егер,* теориялық-әдіснамалық талдаулар негізінде жеткіншектердің стреске төзімділігінің мәні мен мазмұны нақтыланса, сахналық өнер жеткіншектердің стреске төзімділігін қалыптастырудың құралы тұрғысынан негізделсе және сахналық өнерге үйрету процесінің мәні ашылса, жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастырудың құрылымдық-функционалдық моделі мен әдістемесі жасалса және оның тиімділігі тәжірибелік-экспериментте тексерілсе, онда жеткіншектердің стреске төзімділігінің деңгейі жоғарылайды, өйткені аталған қалыптасу үдерісі *мақсаттық-тұжырымдамалық, мазмұндық-ұйымдастырушылық, бағалаушылық-нәтижелік* тұрғыдан ғылыми-әдістемелік қамтамасыздандырылады.

Зерттеудің міндеттері:

– теориялық-әдіснамалық талдау жасау негізінде «стреске төзімділік» және «жеткіншектердің стреске төзімділігі» ұғымының мәнін нақтылап және оларға мазмұндық сипаттама беру;

– сахналық өнерді жеткіншектердің стреске төзімділігін қалыптастырудың құралы тұрғысынан негіздеу және сахналық өнерге үйрету процесінің құрылымы мен мазмұнын анықтау;

– жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастырудың құрылымдық-функционалдық моделін жасау және аталған қалыптасудың өлшемдері мен көрсеткіштерін, деңгейлерін айқындау;

– жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастырудың әдістемесін жасау және оның тиімділігін тәжірибелік-эксперименттен өткізу.

Зерттеудің жетекші идеясы: білім беру ортасы мен тәрбие ортасының стрестік факторларының басымдығы жағдайында жеткіншектерге сахналық өнердің адам дамуындағы мәні мен мазмұнын меңгерту және сахналық сөйлеу мен сахналық іс-әрекет, сахналық рөлдің ерекшеліктерін үйрету мен оларды жүзеге асыруы барысында олардың стреске төзімділігін қалыптастыру – бүгінгі өскелең ұрпақтың психологиялық және психофизиологиялық саулығын нығайтуға ықпал етеді.

Зерттеудің әдіснамалық негіздері: 1) тұлғаның стреске төзімділік теориялары: Г.Сельенің «Бейімделуші синдром» (adaptation syndrome) тұжырымдамасы; Г.Сельенің «Дистрессіз стресс» теориясы; Р.Лазарус, С.Фолкман, Р.Харрисонның когнитивтік стресс теориясы; Л.И.Анциферова, В.Гриффит, Д.Лейнтоннің субъективті-тұлғалық бағалау тұжырымдары; А.Н.Леонтьевтің «Тұлғаның тұрақтылығы» тұжырымы; И.П.Сеченовтің психофизиологиялық реакция тұжырымы; А.Антоновскийдің «Сәйкестік сезімі» (sense of coherence) тұжырымдамасы; С.Хобфоллдың ресурс сақтау теориясы*;* Р.Дарендорф, Г.М.Франкфурт қақтығыс теориялары; 2) сахналық өнердің қағидаттары: сахналық қозғалыс, сахналық тілдің ажырамастай бірлікте болуы; сахна кейіпкерінің психологиясын ашу; пьеса мен рөлдің оқиға желісінде психикалық құбылыстардың шоғырлануы; сахна киелі, қасиетті; сахналық өнер – актер мен көрерменнің өзара әрекеттестігі; сахналық өнер – синтетикалық өнер; сахналық ойын тұлғаны әлеуметтендірудің белсенді тәсілі; 3) стреске төзімділікті қалыптастыру тұғырлары: жүйелік, тұлғалық-бағдарлық, іс-әрекеттік, кешендік және т.б.

Зерттеу көздері: жеткіншектердің білімі мен тәрбиесін дамыту, сахналық өнердің жеткіншектердің дамуына ықпалы, олардың психологиялық және физиологиялық ерекшеліктері, театр және сахналық өнерге баулу мәселелері қарастырылған психологиялық-педагогикалық ғылыми еңбектер; Қазақстан Республикасы Үкіметінің білім беру жүйесін жетілдіруге арналған қаулылары, Қазақстан Республикасында мектепке дейінгі, орта, техникалық және кәсіптік білім беруді дамытудың 2023–2029 жылдарға арналған тұжырымдамасы, Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігінің орта білім беру саласына қатысты стратегиялық және нормативтік құжаттары; тәрбие мәселесіне байланысты тұжырымдамалық материалдар; жақын және алыс шетелдік, отандық психологтар мен педагог-ғалымдардың ғылыми және эмпирикалық зерттеулері, ғылыми мерзімді басылым материалдары, сондай-ақ ізденушінің педагогикалық, әдістемелік және зерттеу тәжірибесі.

Зерттеудің кезеңдері:

Бірінші кезең (2023 ж.) – зерттеу проблемасына қатысты өнертану, әлеуметтану, педагогикалық-психологиялық, ғылыми-әдістемелік зерттеулер мен стратегиялық, нормативтік құжаттамаларға теориялық талдау жасалды. Диссертациялық зерттеу жұмысының ғылыми аппараты жасалып, негізделді.

Зерттеу жұмысының мақсаты, міндеттері, зерттеу пәні мен нысаны, зерттеу жүргізудің кезеңдері мен ғылыми жұмыстың жетекші идеясы, диссертация мәселесінің ғылыми болжамы, зерттеудің әдіс-тәсілдері айқындалды. Диссертациялық зерттеуге қажетті дереккөздер мен әдебиеттер жинақталып, ғылыми шолу жасалып, теориялық талдау берілді. «Жеткіншектердің стреске төзімділігі» ұғымының мәні нақтыланып, оған мазмұндық сипаттама берілді. Сахналық өнер жеткіншектердің стреске төзімділігін қалыптастырудың құралы тұрғысынан негізделді. Зерттеудің әдіснамалық тұғырлары қарастырылып, айқындалды.

Екінші кезең (2024 ж.) – жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастырудың құрылымдық-функционалдық моделі жасалды, аталған дамытудың өлшемдері мен көрсеткіштері, деңгейлері анықталды. Жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастырудың әдістемесі әзірленді.

Үшінші кезең (2025-2026 жж.) – жеткіншектердің стреске төзімділігі қалыптасуы деңгейінің диагностикасы, анықтау эксперименті өткізілді. Жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастырудың әдістемесі жасалды және оның тиімділігі қалыптастыру экспериментінде тексерілді. Жеткіншектердің стреске төзімділігі қалыптасуы дамығандығының бастапқы деңгейлері және қалыптастыру динамикасы айқындалады. Жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастыру бойынша өткізілген тәжірибелік-эксперимент нәтижелері статистикалық тұрғыдан өңделді. Диссертациялық зерттеу нәтижелері қорытындыланды. Диссертациялық жұмыстың мазмұны рәсімделді және қосымшалары жасалды.

Зерттеу әдістері – диссертациялық зерттеу жұмысында қойылған міндеттерді шешу барысында *теориялық әдістер* (өнертану, әлеуметтану, психология, педагогика ғылымдары саласындағы ғылыми және әдістемелік әдебиеттерге контент-талдау жасау, тұжырымдарды салыстыру, ақпараттарға сараптама жасау, қорытындылау); *эмпирикалық әдіс-тәсілдер* (сауалнама жүргізу, сұхбат алу, әңгімелесу, бақылау, тәжірибелік-эксперимент); диагностикалық зерттеу нәтижелерін өңдеудің *статистикалық* және *компьютерлік бағдарламалар* әдістері қолданылды.

Зерттеудің базасы – Түркістан облысының білім басқармасы, Түркістан қаласының білім бөліміне қарасты «Оқушылар сарайы» шаруашылық жүргізу құқығындағы мемлекеттік коммуналдық кәсіпорны (Түркістан қаласы, 162-квартал, 387-учаске). Эксперимент және бақылау топтарының құрамына Түркістан қаласындағы бірнеше жалпы білім беретін мектептердің жеткіншек жасындағы білім алушылары қатысты. Атап айтқанда, зерттеуге Әл-Фараби атындағы №10 мектеп, Әмір Темір атындағы №3 мектеп, Мағжан Жұмабаев атындағы №15 мектеп-гимназия, Мұрат Пошанов атындағы №21 мектеп, №28 мектеп-лицей, Мәншүк Мәметова атындағы №6 мектеп, Нәзір Төреқұлов атындағы №8 мектеп, Төлеби атындағы №19 мектеп, Ататүрік атындағы №17 мектеп-гимназия және «Abai School» мектебінің білім алушылары қамтылды.

Зерттеудің ғылыми жаңалығы мен теориялық маңыздылығы:

– теориялық талдаулар негізінде жеткіншектердің стреске төзімділігі ұғымының мәні нақтыланды, құрамы айқындалып, мазмұндық сипаттама берілді;

– сахналық өнер жеткіншектердің стреске төзімділігін қалыптастырудың құралы тұрғысынан негізделді, мазмұны айқындалып, сипаттамасы жасалды; сахналық өнерге үйрету процесінің мәні ашылып, құрылымы мен мазмұны анықталды;

– жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастырудың құрылымдық-функционалдық моделі жасалды және өлшемдері мен көрсеткіштері, деңгейлері айқындалды;

– жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастырудың әдістемесі жасалды және оның тиімділігі тәжірибелік-эксперименттен өткізілді.

Зерттеудің нәтижелерінің теориялық маңыздылығы жеткіншектердің стреске төзімділігін дамытуда сахналық өнерді үйрету процесінің мүмкіндіктеріне қатысты ғылыми түсініктердің кеңейтілуімен сипатталады.

Зерттеудің практикалық маңыздылығы:

– жеткіншектердің стреске төзімділігі қалыптасуының диагностикасы;

– жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастыруға арналған «Сахналық шеберлік» бағдарламасы;

– жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастыруға арналған «Сахна өнері және стреске төзімділік» факультативі;

– жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастырудың практикалық іс-әрекеттеріне арналған Психотехника тренингтері;

– жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастыруға арналған «Сахналық практика іс-шаралар жоспары» және оның орындалу жүйесі жасалып тиімділігі іс-тәжірибеде тексерілді.

Диссертация жұмысында алынған ғылыми-практикалық нәтижелерді және зерттеу барысында жасалған ғылыми-әдістемелік ұсыныстарды, диссертациялық зерттеу материалдарын жалпы білім беретін мектептерде, гимназия мен лицейлерде, оқушылар сарайында, қосымша білім беру ұйымдарында, театр үйірмелерінде, мұғалімдер мен тәрбиешілердің біліктілігін көтеру жүйесінде және қайта даярлау курстарында пайдалануға болады.

Қорғауға ұсынылатын қағидалар:

– жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастыру психологиялық-педагогикалық проблема. Біріншіден, стресс психология ғылымының негізгі категорияларының бірі, екіншіден, стреске төзімділікті қалыптастыру белгілі бір педагогикалық әдіс - тәсілдер, формалар және құралдар арқылы жүзеге асырылады, үшіншіден, аталған проблема отандық педагогика ғылымы тұрғысынан жеткілікті

деңгейде зерттелмеген. Біздің тұжырымдауымызша, *«**стресс** дегеніміз* сыртқы және ішкі факторлардың қауіп - қатер, қысым, зиянды ықпалынан туындайтын психофизиологиялық күй».

– біздің анықтауымызша, «жеткіншектердің ***стреске төзімділігі***» дегеніміз – оның «қауіп, қатер, қиындық, қысым жағдаяттарының зиянды ықпалынан туындаған стреспен күресудегі тұлғалық қасиеттерінің, бейімделу біліктерінің, интеллектуалдық білімдерінің, мінез-құлық сапаларының кіріктірілген жиынтығы». Стреске төзімділік құрылымындағы тұлғалық қасиеттерге индивидтің жүйкелік-психикалық жүйесі, мазасыздық, эмоция, ағзаның энергиялық қоры, стреспен күресу ұмтылысы; бейімделу біліктеріне оң тұлғааралық қатынас, әлеуметтік қолдауды іздеу, өзін-өзі рефлексиялау, сәтті нәтижеге жету, өзін-өзі жетілдіру және т.б. жатады. Интеллектуалдық білімдерге позитивті ой, шығармашылық, креативтілік, тұлғалық қасиеттерді басқару, мораль саласындағы білімдер кіреді. Мінез-құлық сапаларына белсенділік, өзіне сенімділік, өз өміріне жауапкершілік, табандылық, толеранттылық жатады;

– сахналық өнер – актерлік шеберлік, сахна тілі, сахна қозғалысы, бірлігінде қарастырылды. Сахналық өнердің ерекшеліктері мен оны үйрету жеткіншектердің стреске төзімділігінің қалыптасуына ықпал етеді: эмоцияларды білдіру және реттеу; өзін-өзі бағалау мен сенімділікті арттыру; тұлғааралық қатынас дағдыларын дамыту; командалық жұмыс және ынтымақтастық; уақытты басқару және тәртіп; зейін қою және уақытпен үйлесу; стреспен күресу және оны төмендету тетіктері; жетістік пен орындалған іс сезімі; мәдени және әлеуметтік өзара әрекеттесу және т.б.;

– біздің тұжырымдауымызша, «жеткіншектерді сахналық өнерге үйрету процесі дегеніміз олардың жан-жақты дамуына ықпал ететін білім беру мен тәрбиелеу ортасында мақсатты, жоспарлы ұйымдастырылған әдіс-тәсілдер мен формаларды жүзеге асыру», осыған сәйкес жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастыру дегеніміз-сахналық өнер құралдары, оны үйрету формалары, әдістері арқылы жеткіншектің стреске төзімділігін құрайтын тұлғалық қасиеттерін, интеллектуалдық білімдерін, бейімделу біліктерін және мінез-құлық сапаларын психофизиологиялық, педагогикалық, әлеуметтік кезеңдермен қалыптастыру;

– біздің зерттеуімізде психологиялық-педагогикалық шарттар екі үлкен топтан тұрады. Біріншісі – зерттеу пәніне сәйкес белгіленген процестің тиімді жүзеге асуын бағыттайтын және сақталуын қажет ететін өзара шартталған тұжырымдық қағидалар (сахналық өнерді стреске төзімділікті қалыптастырудың құралы тұрғысынан қарастыру; физиологиялық, психологиялық, педагогикалық, өнер білімдерінің кіріктірілуінде меңгерту; психофизиологиялық, педагогикалық, әлеуметтік кезеңдерде жүзеге асыру; тұлғалық қасиет-білім – бейімділік – мінез - құлық сұлбасымен дамыту), екіншісі – аталған процестің нәтижелілігін қамтамасыз ететін іс-шаралар жиынтығы («Сахналық шеберлік» бағдарламасын әзірлеу, пайдалану; «Сахналық өнер және стреске төзімділік» факультативін жасау, ендіру;

Психотехника тренингін әзірлеу, пайдалану; Сахналық практика іс-шаралар жоспарын әзірлеу, жүзеге асыру);

– жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету барысында қалыптастырудың құрылымдық-функционалдық моделі мақсаттық-тұжырымдамалық (мақсаты, ішкі мақсаты, әдіснамасы: стреске төзімділік теориялары, сахналық өнер қағидаттары, қалыптастыру әдіснамалық тәсілдері), мазмұндық-ұйымдастырушылық (психологиялық-педагогикалық шарттар және оларды жүзеге асырудың мазмұндық бағыты, ұйымдастыру формалары, қолданылатын әдіс-тәсілдері, құралдары мен кезеңдері), бағалаушылық-нәтижелік (өлшемдері, көрсеткіштері, деңгейлері) бөліктерінің өзара байланысын қамтиды.

– жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастыру диагностикасын; сахналық өнерді үйрету процесінде жеткіншектердің стреске төзімділігін психофизиологиялық, танымдық, әлеуметтік кезеңдермен қалыптастырудың әдістемесін: стреспен күресуге тұлғалық қасиеттерінің оң бағыттылығын және бейімделу біліктерін арттыруға арналған «Сахналық шеберлік» бағдарламасын; интеллектуалдық білімдерін, бейімделу біліктерін тереңдетуге арналған «Сахналық өнер және стреске төзімділік» факультативін, психотехника тренингін; мінез-құлық сапаларын қалыптастыруға арналған Сахналық практика іс-шаралар жоспарын оқу-тәрбие ісіне ендіруді сахналық өнерді заманауи білім беру және тәрбиелеу формаларымен, психофизиологиялық технологияларды, психотехникалық, педагогикалық инновациялық әдіс-тәсілдерді кешенді қолдану арқылы өз тиімділігін көрсетеді.

Зерттеу нәтижелерінің дәлелділігі мен негізділігі: жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптасу деңгейлерін анықтауға бағытталған эксперименттік жұмыс барысында жүзеге асырылған бағдарлама, тренинг-жаттығулар мен практикалық іс-шаралар мотивациялық, танымдық және бейімделу кезеңдеріне сәйкес тәрбие үдерісінде жүйелі қолданылуы алынған нәтижелердің сенімділігі мен нақтылығын көрсетті. Сонымен қатар, бастапқы және қорытынды көрсеткіштердің өзара салыстырылуы зерттеудің ғылыми болжамының дұрыстығын дәлелдейді.

Зерттеу нәтижелерінің талқылануы мен тәжірибеге енгізілуі: диссертациялық зерттеу нәтижелері ғылыми басылымдарда жарияланып, олардың негізінде 5 ғылыми еңбек жарық көрді. Оның ішінде 3 мақала – ҚР ҒЖБМ Ғылым және жоғары білім саласындағы сапаны қамтамасыз ету комитеті ұсынған ғылыми журналдарда, 1 мақала – Scopus халықаралық деректер базасына енетін басылымда, сондай-ақ 1 еңбек халықаралық ғылыми конференция материалдары жинағында жарияланды.

Диссертацияның құрылымы: кіріспе бөлімнен, 3 тараудан, қорытынды бөлімнен, пайдаланылған әдебиеттер тізімінен және қосымшалардан тұрады.

Кіріспе бөлімінде диссертациялық зерттеудің көкейкестілігін негіздеу нәтижесінде зерттеу проблемасы анықталды, ғылыми аппараты

жасалды. Зерттеудің мақсаты, нысаны, пәні, ғылыми болжамы айқындалып, оған сәйкес зерттеудің міндеттері белгіленді. Зерттеудің жетекші идеясы айқындалды, диссертациялық зерттеулің тақырыбына қатысты ғылыми әдебиеттерге шолу негізінде оның теориялық-әдіснамалық негіздері анықталды. Зерттеу көздері, кезеңдері, әдістері, зерттеу базасы белгіленді. Зерттеудің ғылыми жаңалығы мен теориялық мәнділігі, тәжірибелік маңыздылығы, қорғауға ұсынылатын қағидалар мен зерттеуді тәжірибелік эксперименттен өткізу жолдары ашып көрсетілді.

«Жеткіншектердің стреске төзімділігін қалыптастырудың теориялық-әдіснамалық негіздері» атты бірінші тарауда зерттеудің тақырыбына қатысты алыс және жақын шетелдік және отандық психология, педагогика ғылымы саласындағы зерттеулерге, әдістемелік әдебиеттерге талдау жасау негізінде жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастырудың мәселесі психологиялық-педагогикалық проблема тұрғысынан негізделді. «Стреске төзімділік», «жеткіншектердің стреске төзімділігі» ұғымдары нақтыланды. Жеткіншектердің стреске төзімділігінің құрамы айқындалып, оларға сипаттама берілді. Жеткіншек шақта стреске төзімділікті қалыптастырудың психологиялық ерекшеліктері сипатталды. Жеткіншек шақта стреске төзімділікті қалыптастыруда жетекшілікке алатын әдіснамалық тұғырлар айқындалды.

«Жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастыруды модельдеу» атты екінші тарауда театр өнері, сахна өнері, тұлғаның дамуындағы мәні қарастырылған қазақстандық және алыс-жақын шетелдік ғалымдардың ғылыми еңбектерін саралау негізінде сахналық өнер жеткіншектердің стреске төзімділігін қалыптастыру құралы тұрғысынан негізделді. Сахналық өнерге баулу мазмұндық ерекшеліктері мен құрылымдық сипаты айқындалды. Сахналық өнердің жеткіншектердің стреске төзімділігін қалыптастырудағы мүмкіндіктері айқындалды. Жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастырудың құрылымдық-функционалдық моделі жасалды. Жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастырудың өлшемдік көрсеткіштері мен деңгейлік ерекшеліктері нақтыланды.

«Жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастырудың тәжірибелік-эксперимент жұмысы» атты үшінші тарауда жеткіншектердің стреске төзімділігін қалыптастыру диагностикасы анықталып, баяндалды. Жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастырудың әдістемесі жасалып, мазмұны беріледі. Осы әдістеменің тиімділігін тәжірибелік-эксперимент жұмысында тексеру мақсатында оның мазмұны жасалды, диагностикалық әдіс-тәсілдер айқындалды. Анықтау, қалыптастыру экспериментінің динамикасы мен қорытындылау экспериментінің нәтижелері мазмұндалды. Диссертациялық зерттеу жұмысының ғылыми болжамы дұрыстығының дәлелді айғақтары сипатталды.

Қорытындыда зерттеудің мақсаты мен міндеттеріне сәйкес алынған нәтижелер тұжырымдалды, әдістемелік ұсыныстар берілді, зерттеу проблемасының келешегін болжайтын зерттеу перспективасы ұсынылды.

Қосымшада тәжірибелік-эксперимент жұмысы барысында пайдаланылған материалдар берілді.

1 ЖЕТКІНШЕКТЕРДІҢ СТРЕСКЕ ТӨЗІМДІЛІГІН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ТЕОРИЯЛЫҚ - ӘДІСНАМАЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ

1.1 Жеткіншектердің стреске төзімділігін қалыптастыру– психологиялық-педагогикалық проблема

Қазіргі уақытта бірқатар ғылым салаларында стресс мәселесін зерттеуге баса назар аударылып отырғандығы ақиқат. Өйткені қоғамдық шиеленістің жалпы деңгейінің айтарлықтай жоғарылауы, экономикалық даму мен әлеуметтік даму арасындағы қайшылықтар, әр түрлі қызмет салаларындағы міндеттер мазмұнының күрделенуі, әлемдегі жаһандық өзгерістерге сәйкес өмір сүрудің өзгеруі, тұрмыстық жағдайдағы қажеттіліктердің артуы стрестік факторлардың, стрестік жағдайлардың ұлғаюына әкеліп отыр. Атап айтқанда, заманауи тұлғадан стреске төзімді, мобильді, икемді, тактикалық және стратегиялық тұрғыдан жылдам шешімдер қабылдауға дайын болуы тиістігін талап етуде. Осындай жоғары талаптар мен асқан жауапкершілік адам денсаулығы үшін қауіп факторлары болып табылатын терең стресс күйін тудырады. Әрбір адамның өмір бойы әр түрлі жағдайларда, әр түрлі кезеңдерде стресс әсеріне ұшырайтындығы шындық.

Қазіргі жағдайда стресс мәселесі еңбек психологиясында ерекше маңызға ие. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы кәсіби стресті «жиырма бірінші ғасырдың ауруы» деп атайды, өйткені ол бүгінде әлемнің кез келген кәсібінде кездеседі және «жаһандық індет» деңгейіне жеткен [69].

Осы мәселені Ю.И.Александров: «Стресс ең кең таралған медициналық-психологиялық диагноздардың бірі. Бұл диагноз жеке адамға, күнделікті тұрмыста немесе жұмыс барысында туындайтын мәселелер оның психологиялық және физикалық денсаулығының нашарлауына әкелген жағдайда қойылады» деп түсіндіреді [70].

Стресс мәселесі биология мен медицина, физиология мен психология, педагогика, менеджмент, демография, саясаттану және заң ғылымдары сияқты тұтас кешенді пәндер зерттейтін базалық зерттеулердің бірі тұрғысынан қарастырылып келеді. Бірқатар психологтардың (М.Касл, Б.Г.Купер, Дж.Маршалл, А.Б.Леонова) зерттеулері көрсеткендей, қоршаған орта жағдайында стресс күйінің ұзаққа созылуы эмоциялық және соматикалық сипаттағы күрделі бұзылуларға: психосоматикалық ауруларға, әлеуметтен оқшаулануға, тұлғалық ақаулардың сан қилы түрлеріне әкелуі мүмкін. Осыған байланысты қазіргі ғылымда стрестің алдын алу және түзету мәселесі айрықша өзектілікке ие. Бұл, ең алдымен, стрестің ерте көріністерін толыққанды диагностикалауға, сондай-ақ нақты адамның стреске жеке бейімділігін және стресс жағдайларына жауап беру стратегияларын анықтауға негізделуі тиіс [71]. Өйткені бұл «адам–адам» жүйесінде жұмыс істейтін және оқитын білім алушылар үшін аса маңызды.

Бүгінгі таңда ғылыми ортада да, күнделікті өмірде де әртүрлі жағдайларда «стресс» ұғымы кеңінен қолданылады. Ағылшын тілінен аударғанда «Stress» ұғымы қысым, күш салу, ширығу, сондай-ақ осы күйді

тудыратын сыртқы ықпал мағыналарын білдіреді. Стресс мәселесінің зерттелуі 1900 жылдардан бастау алады. Американдық психофизиолог У.Б.Кеннон адам ағзасының стресс жағдайындағы реакциясына мән беріп, оны «күрес немесе қашу реакциясы» деп сипаттаған [72].

1936 жылы әйгілі канадалық эндокринолог, Нобель сыйлығының лауреаты Г.Селье *«стресс» ұғымын* психология ғылымына енгізген және оны *«кернеу», «қысым», «ықпал ету»* тұрғысынан «адамның күнделікті өмірінде де, ерекше жағдайларында да, қызмет үдерісінде де ең күрделі, қиын жағдайларда пайда болатын психикалық ширығу күйі» деп анықтаған [6, 28-б.]. Осыдан стресс мәселесін зерттеген ғалымдар ұғымның мәнін жан-жақты ашуға тырысқан. Зерттеу барысында олардың стресс түсінігіне берген анықтамаларын жүйелеп, кестеге түсірдік (Кесте 1).

Кесте 1 – Әдебиеттердегі стресс ұғымының анықтамалары

Ғалымның аты-жөні	Стресс ұғымына берілген анықтама
Р.Лазарус	Сыртқы факторлар мен ішкі көріністердің белгілі бір жиынтығы, қоршаған ортаның талаптары тұлғаның мүмкіндіктерінен асып түскен жағдайда пайда болатын динамикалық транзакция.
С.Фолкман, Р.Харрисон	«Субъектінің белгілі бір түрдегі сыртқы жағдайлардың зиянды ықпалын күту күйі».
М.Ф.Фролов	Ағзаның жүйелерін қайта құруға бағытталған бейімделу реакциясының нақты емес компоненті.
М.М.Умуркулова	Экстремалды жағдайлардың әсерінен туындайтын, ағзаның жаңа жағдайларға бейімделуін қамтамасыз ететін күрделі бейімделетін тетіктерді іске қосатын нақты емес психофизиологиялық кернеу күйі.
Т.Кокс	Тұлғаға қойылатын талаптар мен сол талаптарды орындау қабілетін салыстыру нәтижесінде пайда болатын, саналы түрде ұғынылатын феномен.
Ф.И.Фурдуй	Әртүрлі табиғаты мен сипаты бар төтенше тітіркендіргіштердің әсеріне жауап ретінде пайда болатын, ағзаның бейімделуін немесе гомеостазды сақтауды қамтамасыз ету мақсатында органдар мен жүйелер қызметінің “кернеуін” туындататын нақты емес реакциялар жиынтығы.
К.В.Судаков	Адамның өмір сүрудің жаңа жағдайларына бейімделу кезеңіндегі ерекше күйі; әртүрлі типтегі қиын жағдайлардың ықпалымен психологиялық реттеу механизмдерінде және субъектінің іс-әрекетінде пайда болатын өзгерістер;
Г.Селье	Ағзаның өзіне қойылған кез келген талапқа беретін нақты емес жауабы; бұл үдеріс барысында ағза үш негізгі фазадан өтеді: үрей (дабыл), қарсылық және әлсіреу (қажу);
Э.М.Рутман	Ағылшын тілінен аударғанда «стресс» қысым, керілу, күш салу, сондай-ақ осы күйді тудыратын сыртқы ықпал.
К.Решке	Қоршаған орта мен ішкі ортадағы өзгерістерге бейімделу мақсатында адамның оларды еңсеру үдерісіндегі психофизикалық белсенділігі. Стресс–ішкі немесе сыртқы ортадағы өзгерістерге ағзаның нақты емес реакциясы.
Б.Д.Байтукбаева	Айтарлықтай эмоционалды кернеу дәрежесі.

Кестеде берілген анықтамалар біріне-бірі қайшы келмейді. Керісінше бірін-бірі толықтырады. Дейтұрғанмен, барлық ғалымдар стрестің сыртқы факторлар не ішкі факторлардың қысымынан пайда болатын психофизиологиялық күй екендігін жоққа шығармайды. Ғалымдар стреске төзімділік ұғымын зерттегенде оның құрамдас бөліктерін сыртқы және ішкі факторлар ретінде қарастырады. Сыртқы факторлар қатарына адамның өмір сүру ортасы, өмір салты, әлеуметтік орта талаптары, кәсіби іс-әрекет ерекшеліктері және өзге де сыртқы ықпалдар енеді. Ал ішкі факторларға тұлғаның жеке психологиялық ерекшеліктері, жүйке жүйесінің типологиялық қасиеттері, темпераменті, бұрыннан қалыптасқан өмірлік тәжірибесі және басқа да ішкі ресурстары жатады.

Айта кететін жайт, біз айтып отырған адамға қауіп төндіретін сыртқы немесе ішкі факторлар, стресс-факторлар немес стрессорлар деп те аталады. Стрессор – бұл адамда стресс тудыратын оқиға немесе жағдай. Й.Хрусостың пікірінше, бұл ұғым әрқашан гомеостазды сақтау үшін индивидте жауап реакцияларын іске қосатын факторды білдіреді Осыған байланысты диссертациялық жұмыста мұндай терминдер кездесіп жатады [73].

Француз ғалымы П.Фресс атап өткендей: «Стресс тудыратын сәт– жағдайдың өзі емес, сол жағдайдағы мотивтер мен субъектінің сол мотивтерге сәйкес әрекет ету мүмкіндігінің арасындағы қатынас болып табылады. Стресс тудыратын сәттер екі топқа бөлінеді. Біріншісіне субъект әрекет ете алмайтын, әрекет етуге үйренбеген немесе оған дайын емес жағдайлар жатады (жаңалық, тосындық, жағдайдың кенеттен пайда болуы). Екінші топты аса күшті мотивация құрайды, ол не аса күшті толқуды, не жоғары кернеуді тудырады» [74].

Т.Стокфельттің тұжырымдауынша, «адамның өз тұлғасын немесе қызметін бағалауды күту жағдайлары; жауапты немесе қауіпті жұмысты орындаумен байланысты жағдайлар; интеллектуалдық немесе кез келген қызметтің қиындауы (уақыт тапшылығы, алаңдататын факторлардың әсері, кедергілер және т.б.); тұлғааралық байланыстар мен қатынастардың бұзылуына байланысты жағдайлар және т.б. стресс тудыратын жағдайлар болып табылады» [75]. Сыртқы немесе ішкі болуына қарай стрессорлар келесі түрде жіктеледі: экзогенді (сыртқы) факторлар – индивид бақылай алмайтын сырттан келетін ықпалдар (мысалы, жақын адамның қайтыс болуы және т.б.); эндогенді (ішкі) факторлар – өткендегі жағымсыз тәжірибелерге байланысты күшті естеліктер, олар адамды мұндай жағдайларға аса сезімтал етеді. Бұл жағдайда адамдар сол жағымсыз оқиғалардың қайта болуын күтеді, ал қорқыныш сезімі өз кезегінде төмен өзіндік бағалауды, жеткіліксіздік пен белгісіздік сезімін туындатады.

Эндогенді және экзогенді факторлардың үйлесуі аса күшті стресс қалыптастыруы мүмкін. К.Решке стрессорларды келесі типтерге бөледі:

– еңбек тапсырмасынан туындайтын;

– еңбек үдерісінен туындайтын;

– еңбек жағдайларымен байланысты;

– әлеуметтік қатынастардан туындайтын;

– рөлдік талаптармен байланысты;

– даму мүмкіндіктерімен байланысты стрессорлар.

Стрессорлар объективті сипатқа ие және адамдардың қажеттіліктерін қанағаттандыруға кедергі келтіреді [41, 137 б.].

Стрессор немесе стресс – фактор «күші мен ұзақтығы жағынан айтарлықтай жағымсыз ықпал етуі арқылы стресс тудыратын төтенше немесе патологиялық тітіркендіргіш» ретінде анықталады [76].

Тітіркендіргіш адамның оған жүктейтін когнитивтік мәнінің немесе төменгі ми орталықтарының, сондай-ақ ас қорыту және метаболизм тетіктері арқылы стрессорға айналады.

Стрессорлар әртүрлі жіктемелерге ие. Мысалы, стрессор физиологиялық және психологиялық болып бөлінеді. Физиологиялық стрессор қоршаған ортаның жағымсыз әсерін білдіреді: ауырсыну, шу, экстремалды температура әсері, белгілі бір дәрі-дәрмектерді қабылдау және т.б.

Біздің теориялық зерттеуіміз көрсеткендей, бүгінгі психология ғылымында стресс-факторлардың ықпалымен айқындалатын стрестің жекелеген түрлерін зерттеу кеңінен таралған. Осыған байланысты ғылыми әдебиеттерде жиі кездесетін психологиялық стрестің келесі түрлерін бөліп көрсетуге болады:

1. Кез келген қызметті күрделі және төтенше жағдайларда орындаумен байланысты стресс, оның туындауы жоғары жауапкершілікпен, тапсырмаларды орындау кезіндегі қауіппен, уақыт тапшылығымен және басқа да факторлармен шартталады.

2. Әлеуметтік-психологиялық факторлардың кең ауқымына байланысты стресс, олардың көрінісі үлкен және шағын әлеуметтік топтардың ерекшеліктеріне, әлеуметтік-іскерлік және тұлғааралық қарым-қатынас үдерістеріне тәуелді.

3. Өмірлік іс-әрекеттің күрделі және экстремалды жағдайларында туындайтын стресс, олардың дамуы индивидтің дағдарыстарды бастан кешіруімен, жақын әлеуметтік ортаны жоғалту қаупінің болуымен немесе басқа да қиын өмірлік жағдайлармен байланысты болады [77].

Стрестің зертханалық немесе эксперименттік, әлеуметтік немесе тұлғааралық, ауырсыну және хирургиялық, әскери және ғарыштық ұшу стресі, мотивациялық, емтихандық және интеллектуалдық, жылдамдық, индустриялық, жарыстық және т.б. формалары ажыратылады [78;79; 80; 81; 82].

В.В.Суворованың да негізгі қағидаларының бірі–стресс түрінің стрессорлық әсерлердің «қолданылу орнына», яғни осы әсерлерге реакция туындайтын субстратқа тәуелділігі туралы болжам болып табылады. Осыған байланысты ол гомеостаздың бұзылуы кезінде пайда болатын перифериялық стресті (әртүрлі әсерлердің ықпалында: температуралық, ауырсынулық, химиялық, радиациялық және т.б.) [83] және екінші сигналдық жүйенің функцияларына және жоғары жүйке қызметі үдерістеріне жағымсыз әсер ету нәтижесінде туындайтын церебралдық стресті бөліп көрсетеді. Осыған

сәйкес оның екі түрі ажыратылады: екіншілік сигналдық және біріншілік сигналдық стресс. Стресті функционалдық күй қатарында зерттеген ғалымдар да жоқ емес. Олардың негізгі назары көбіне адамның кенеттен туындайтын төтенше жағдайлардағы (табиғи апаттар, авариялық оқиғалар және т.б.) психологиялық күйіде туындайтын күйлеріне, сондай-ақ психиканың жоғары деңгейде жұмылдырылуын талап ететін кәсіби қызмет барысында пайда болатын күйлерге (ғарышкерлер, ұшқыштар, спортшылар, операторлар, хирург-дәрігерлер, актерлер және т.б.) аударылады.

Олардың зерттеулерінде функционалдық күйлердің келесі түрлері қарастырылады: жүйке-психикалық ширығу күйі [84; 85], әртүрлі қызмет түрлеріндегі монотония және психикалық тою күйлері, сондай-ақ төтенше қызмет жағдайларындағы адамның әртүрлі күйлері [80].

Біз зерттеу пәнімізге сәйкес стрестің функционалдық күйін қарастырмаймыз, диссертациялық жұмыста жеткіншектің психофизиологиялық күйін сипаттайтын стреске психофизиологиялық белсенділігін қарастырамыз, жеткіншектің стреске қарсы психофизиологиялық белсенділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастыру мәселесін зерделейміз. Осы тұрғыдан біздің еңбегімізге психологиялық стресс ұғымы жақын келеді.

«Психологиялық стресс» ұғымын Р.Лазарус енгізіп, оны қауіп-қатерді бағалау мен қорғаныш процестері арқылы жүзеге асатын реакция ретінде анықтады. Сондай-ақ Р.Лазарус, С.Фолькман психологиялық стресті тұлғаның әл-ауқатына ықпал ететін және ағза қорларын сынаққа салатын орта мен адам арасындағы өзара қатынас ретінде түсіндіреді [86].

Дж.Эверилл стресс жағдайының мәнін бақылауды жоғалтуда, яғни тұлға үшін маңызды нақты жағдайға барабар жауаптың болмауында, ал кейінірек реакциядан толықтай бас тартуда деп есептейді [87, 22 б.]. Ю.С.Савенко психологиялық стресті тұлғаның өзін-өзі жүзеге асыруына тосқауыл болатын психикалық күй ретінде қарастырады [88]. Ұзақ уақыт бойы ғалымдар еңбек пен оқу үдерісінде, отбасылық қарым-қатынастарда, денсаулық сақтау саласында кездесетін негізгі стресс тудыратын жағдайларды анықтауға назар аударып келеді. Дегенмен, стрестік жағдайлардың күрделілік деңгейін нақты айқындау оңай емес, өйткені бір оқиға әр адам тарапынан түрлі эмоционалдық қабылдау мен маңыздылық деңгейінде бағаланады. К.Левиннің тұлға мен қоршаған ортаның психологиялық тұтастығы туралы қағидасына сәйкес, тұлға мен оқиға арасындағы өзара байланыс адамның өмірлік жағдаяттарды жеке қабылдау ерекшелігіне қарай әртүрлі эмоциялық күй, уайым және мінез-құлық реакцияларын туындатады [89].

Айта кету қажет, бірқатар зерттеушілер (В.А.Бодров, Н.Д.Левитов, Ф.Е.Василюк, Т.А.Немчин, Н.И.Наенко және т.б.) психологиялық стресті психологиялық күйлерді зерттеу контексінде қарастыра отырып, екі ұғымды талдауды алға тартады: «психологиялық стресс» және «психикалық ширығу». Мысалы, Т.А.Немчин мен Н.И.Наенко «психологиялық стресс» ұғымының

терминологиялық тұрғыдан айқын еместігін атап өтіп, өз еңбектерінде «психикалық ширығу» ұғымын қолдануды жөн көреді [90; 91].

В.А.Бодровтың тұжырымдауынша, осы екі ұғымды байланыстыратын ортақ сипат олардың сыртқы ықпалдарға жауап тұрғысынан көрінуі және олардың дамуы күрделі жағдайдағы әрекеттің тұлғалық бейнелену ерекшелігімен шартталуы. Алайда басқа зерттеушілер бұл ұғымдарды дифференциациялау қажеттігін атап көрсетеді. Психологиялық стресс психикалық ширығумен салыстырғанда көрінісінің интенсивтілігі жоғары болатын ерекше құбылыс ретінде Н.И.Наенко, Н.П.Фетискин, А.В.Вальдман және басқа ғалымдардың еңбектерінде талданады. К.Решкенің анықтауынша, «стресс» термині индивидтің психофизикалық реттеуші күйін сипаттайды; бұл күй адам мен қоршаған орта арасындағы жеке қатынастар қайшылық сапасына жеткен кезде ғана пайда болады. Әрекеттердің автоматтандырылған тұрғыда жойыла алмайды. Бұл – жедел шешімді талап ететін проблемалық жағдай. Осыған байланысты ол стресті «субъективті алғышарттар мен қоршаған ортаның берілген талаптары арасындағы өзара әрекеттесу мен реттеу үдерісі» ретінде анықтайды [92].

Қазіргі таңда стресс адамның қоршаған ортамен қарым-қатынасы тұрғысынан қарастырылады, мұнда өмірлік талаптар немесе стрессорлар тұлғаның мүмкіндіктеріне сын тастайды немесе олардан асып түседі. Қазіргі стресс тұжырымдамалары адам мен оның ортасы арасындағы қатынастардың іргелі түрде қайшылықты екенін және адамдардың өз ортасының талаптарын қанағаттандыру үшін биологиялық әрі әлеуметтік қажеттіліктер мен қабілеттерге ие екенін мойындайды. Осыған орай адам мен қоршаған орта арасындағы үйлесімді қатынастарды үздіксіз реттеу қажеттілігі туындайды.

К.Решкенің көзқарасы бойынша, стресс – бұл қоршаған және ішкі ортадағы өзгерістерге бейімделу мақсатында жүзеге асатын адамның психофизикалық белсенділігі. Стресс – ішкі немесе сыртқы өзгерістерге ағзаның нақты емес жауабы. Бейімделудің басқа формаларынан айырмашылығы, стрестің дамуының ерекше көзі әрекетке мәжбүрлеу жағдайларында қажеттіліктердің қанағаттандырылуының бұзылуы және іс-әрекетті жүзеге асырудағы қиындықтар болып табылады. Стресс пен эмоциялар өзара тығыз байланысты болғанымен, бірдей ұғымдар емес. Стресс пен копингтің өзара байланысы адамның стресті басқару іс-әрекетінде маңызды рөл атқарады [93].

Осы тұрғыдан алғанда, стресс көбіне адамның қалыпты өмір сүру әрекетіне кері әсер ететін жағымсыз психологиялық құбылыс тұрғысынан қарастырылады. Сонымен қатар, стресс ұғымына әртүрлі ішкі уайымдар, психикалық кернеу немесе қозу күйлері де жатқызылады. Сондай-ақ, әртүрлі ықпалдарға, әсіресе бейімделу кезеңінде байқалатын, ағзаның жауап реакциялары стресс ретінде қарастырылады.

Жетекші ғалымдардың пікірін ескере отырып, стресс адам жағдайының физикалық қасиеттеріне ғана емес, ең алдымен тұлға мен қоршаған орта арасындағы өзара әрекеттесу ерекшеліктеріне беретін реакциясы екенін атап өткен жөн.

Стрестің пайда болу теориялары мен тұжырымдамаларын талдай отырып, оның туындауына ықпал ететін келесі жағдайларды бөліп көрсетуге болады:

– иммобилизация;

– уақыт тапшылығы;

– биологиялық ырғақтардың бұзылуы;

– өмір сүру жағдайларының және орныққан динамикалық стереотиптің өзгеруі [94].

Е.В.Зеличенок зерттеуінде «стрестің ядросы» ұғымына мән берілген [66]. Ол психологтар мен әлеуметтанушылардың (Ю.А.Александровский, Ф.Б.Березин, Ф.Е.Василюк, Б.Д.Карвасарский және т.б.) стрестің негізгі «ядросын» мазасыздық, фрустрация және өзекті қорқыныштар сияқты көрсеткіштердің жиынтығымен айқындайтынын, сондай-ақ олардың индивидтің психикалық бейімделуімен өзара байланысын құрайтынын негізге алған. Біз де бұл пікірді толықтай құптаймыз. Осыған байланысты мұндай көрсеткіштерді зерттеу біздің теориялық түсінігіміз бен эмпирикалық зерттеуіміздің негізіне алынды.

«Стресс» феномені психологиялық әдебиеттерде оның психикалық денсаулыққа тигізетін зиянды әсеріне байланысты кеңінен зерттеледі. Бірқатар ғалымдардың пікірінше, психологиялық стресс күтпеген тапсырма өзгерістері, қажетті дайындықтың болмауы, уақыт тапшылығы, ақпараттың жетіспеушілігі немесе шамадан тыс көптігі жағдайларында пайда болуы мүмкін [95].

Кейінірек психологиялық стресс әлеуметтік орта талаптарының тұлғаның бойында бар ресурстарынан асып түскен жағдайда пайда болатын процесс тұрғысынан анықтала бастады. Мысалы, Л.Лемурье мен Л.Лаланды-Маркур психологиялық стресті адамға тұрақты ықпал ету нәтижесінде туындайтын ауыртпалық немесе мазасыздық күйі ретінде сипаттады. Бұл зерттеулерде стресс стрессорға (физиологиялық, психологиялық немесе әлеуметтік; ішкі немесе сыртқы) жауап ретінде адамның гомеостазындағы (физикалық/биологиялық, психологиялық немесе әлеуметтік) теңгерімсіздік немесе кернеу күйі болып түсіндіріледі [96]. Сондай-ақ, психологиялық стреске шешім қабылдау қажеттілігі, тапсырма үшін жауапкершілік, уайымдар, реніштер, қақтығыстар, қауіп сигналдары және басқа да факторлар жатады [97].

Физиологиялық стресс нақты физикалық тітіркендіргіштердің әсерімен тікелей байланысты туындайтын ауырсыну, шамадан тыс физикалық жүктеме, экстремалды температура жағдайлары және т.б. [97].

Өз кезегінде психологиялық стресс ақпараттық және эмоционалдық стресс болып бөлінеді. Ақпараттық стресс ақпараттың шамадан тыс жүктеме жағдайындағы (есте сақтау қабілетінің төмендеуі, зейіннің шоғырлануының әлсіреуі және алаңдаушылықтың артуы байқалады) көрінісі. Эмоционалдық стресс қауіп-қатер, қауіп, реніш жағдайларында, адам ұзақ уақыт бойы өз уайымдарымен және мазасыз ойларымен оңаша қалған кезде туындайды. Бұл жағдайда ішкі кернеу мен мазасыздықтың артуы байқалып, ұйқы мен

тәбеттің бұзылуы, зейіннің шашыраңқылығы орын алады. Стрестің бұл түрі қауіпті болып табылады, себебі оның көріністерінде суицидтік қауіп төндіретін ойлар мен тұжырымдар пайда болуы мүмкін.

Қазіргі уақытта осыған байланысты стрестің келесі түрлерін ажырату жиі қолданылады: кәсіби**,** ақпараттық**,** операциялық**,** посттравматикалық және т.б. Сол себепті стресс мәселесінің әртүрлі аспектілері психология, физиология, медицина, социология және басқа ғылым салаларында зерттеу нысанына айналды [98].

А.Маслоудың қажеттіліктер пирамидасына сәйкес, адамның іске аспаған қажеттіліктерімен байланысты стрестің бес негізгі түрі бар:

1) аштық, шөлдеу, ұйқының жетіспеушілігі, жоғары температура, ақыл-ой және физикалық шаршау нәтижесінде туындайтын физикалық стресс*;*

2) қауіпсіздікке байланысты стресс: қорқыныш, мазасыздық, оқудан шығарылу қаупі, сессияны тапсыра алмау, өлім қорқынышы және т.б.;

3) әлеуметтік топқа тиесілік немесе оқшауланумен байланысты стресс;

4) бедел мен құрметке қатысты стресс;

5) өзін-өзі жүзеге асыру мүмкіндігінің болмауынан туындайтын стресс.

Өзекті қажеттіліктің қанағаттандырылмауы фрустрацияға әкеліп, стресс пен мазасыздықты туындатады. Сонымен қатар, жүйелік стресс (мектеп, отбасы, ЖОО сияқты әлеуметтік құрылымдар) де жеке тип ретінде қарастырылады [99].

Стресс қоршаған ортадан, адамның денесінен немесе санасынан туындауы мүмкін [100]. С.В.Березин «мазасыздық қатары» ұғымын 1967 жылы енгізіп, оны психикалық бейімделу үдерісінің маңызды элементі тұрғысынан сипаттады. Бұл қатар келесі кезеңдерді қамтиды: ішкі кернеу сезімі; гиперестезиялық реакциялар; мазасыздық; қорқыныш; апаттың сөзсіздігін сезіну; мазасыз қозу, бұл кезде мақсатты іс-әрекет мүмкін болмайды [101, 175 б.]. Стресс жағдайында интеллект, жады, зейін сияқты психикалық процестердің қызметі төмендейді. Ми қыртысында стрессорлық доминанта қалыптасып, зейіннің шоғырлануы азаяды, алаңдаушылық күшейеді. Ұзақ стресс кезінде оң («эмоционалдық») жартышардың басымдығы артып, сол («логикалық») жартышардың белсенділігі төмендейді.

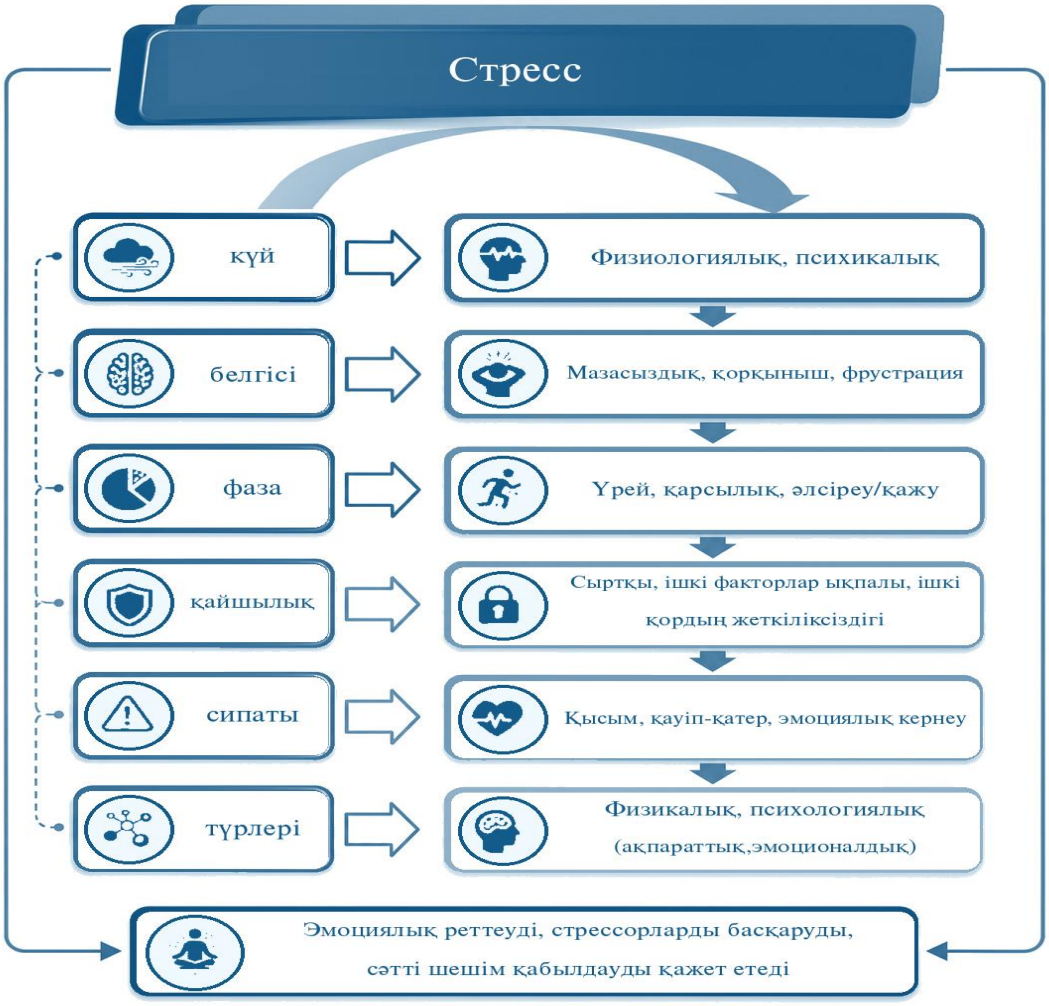
Бұл өзгерістер адамның өнімділігі мен жұмысқа қабілеттілігіне қауіп төндіреді. Адам ағзасы тұтас жүйе болғандықтан, бір бөліктегі бұзылыс басқа жүйелердің жұмысына тікелей әсер етеді (иммунитеттің төмендеуі, денсаулықтың нашарлауы). Эмоционалдық стресс ағзаның қорғаныс мүмкіндіктерінен асып түсетін шамадан тыс кернеумен сипатталады және қауіп факторының саналы түрде қабылдануынан, оның ықпалын күтуінен талап етіледі [102].

Егер қажеттіліктердің шекті деңгейі үнемі асып отырса, қосымша реттеу деңгейлері қажет болады. Бұл жағдайда жедел стресс дамиды, ал реттеу мүмкін болмаған жағдайда – созылмалы стресс қалыптасады. Ұзақ мерзімді созылмалы стресс неврозларға, жүйке жүйесінің функционалдық ауруларына әкелуі мүмкін. Оқу барысында ұзақ уақыт бойы кездесетін

қиындықтар мен сәтсіздіктер студент тұлғасының қалыптасуына және оның психикалық әрі физикалық денсаулығына кері әсер етеді [103-106].

Ұзақ стресс жағдайында жалпы эмоционалдық фон теріс, пессимистік сипатқа ие болады. Адам мазасыз, үмітсіз болып, депрессиялық күйлерге бейім келеді. Ашуланшақтық, агрессия, аффективті реакциялар байқалуы мүмкін [107]. Стрестің психопатологиялық көріністері кеңінен зерттелгенімен [6], олардың көпшілігінде Г.Селье негіздеген патогенетикалық механизмдер жеткілікті қарастырылмаған. Осылайша, стресс пен оның салдары адамның психологиялық және физиологиялық денсаулығына елеулі қауіп төндіреді.

Жоғарыда берілген жан-жақты талдау бізге зерттеу пәнімізге сәйкес жеткіншектер жасына сәйкес стресс ұғымын нақтылауға және оның сипаттамасын жасауға мүмкіндік берді (Сурет 1).



Сурет 1 – Стресс ұғымының сипаттамасы

Жоғарыда біз стрестің бірқатар күйлері мен түрлерінің бар екендігін көрсеттік. Алайда біз зерттеу пәнімізге сәйкес стресті өзіміз жасаған сипаттама (Сурет 1) аясында қарастырамыз.

Біздің тұжырымдауымызша, *«стресс дегеніміз* сыртқы және ішкі факторлардың қауіп-қатер, қысым, зиянды ықпалынан туындайтын психофизиологиялық күй».

Бүгінгі таңда заманауи жеткіншектер өзінің ішкі қорларының шексіз екеніне сенімді болып келеді, ал өз денсаулығына қатысты оптимизм оған қамқорлық жасаудан басым түседі. «Қазір және осы сәтте өмір сүруге» бағдарлану мен жетістікке жетуге жоғары уәж жеткіншек санасында ұзаққа созылған стресс нәтижесінде ағзада пайда болатын ықтимал салдарларды ығыстырып шығарады. Жеткіншектер әртүрлі стресс жағдайларымен жиі бетпе-бет келеді, бұл болашақта олардың мінез-құлқына және жалпы өмір салтына ықпал етуі мүмкін. Көп жағдайда жеткіншектер өз денсаулығына жеткілікті көңіл бөлмейді, мұның себептерінің бірі — «басқалардан ерекшеленіп көрінбеу» және «жалықтырарлық адам болып қалмау» ниеті. Сонымен қатар, жеткіншектер өздерінің физикалық және психологиялық қорларын жеткілікті деңгейде бағаламайды, жекелік тұрғысынан мақсатты түрде қалпына келтіре алмайды.

Зерттеулер көрсеткендей, стресс өмірдің әртүрлі кезеңдерінде және әлеуметтің әр түрлі топтарында, атап айтқанда жеткіншектерде, ересектер мен егде жастағы адамдарда кең таралған құбылыс болып табылады [38-39]. Жоғарыда қарастырылған пікірлерді негізге ала отырып, стресс адам өмірі мен денсаулығына қауіп тудыратын, уақыттың аздығы мен ақпараттың жеткіліксіздігі жағдайында туындайтын күрделі психологиялық күй ретінде сипатталады және іс-әрекетті орындау барысында пайда болатын ағзаның ең күшті реакцияларының бірі ретінде қарастырылуы мүмкін [108].

Әрине, стресс жағдайларын жеңе білуге арналған жеткіншектердің қорлары стреске төзімділіктің қалыптасу деңгейінен талап етіледі. Ол ұзақ уақыт бойы стресс жағдайында бола алмайды, себебі ағзаның белгілі бір ішкі қоры бар. Егер стресс жалғасып, ал стреске төтеп беретін қорлар қалпына келмесе, патологиялық созылмалы стресс дамып, адам сырқаттанады. Әсіресе, жеткіншектер әр түрлі стресс факторларына жиі ұшырайтын осал топ болып табылады.

Жеткіншектерде стресс жағдайын тудыратын факторларға физикалық және әлеуметтік факторлар жатады: «Мен» тұжырымдамасының дамуы, агрессияға бейімділігі; қазіргі әлемдегі әлеуметтік өзгерістер; күтпеген өмірлік жағдайлар; үйреншікті өмір салтының бұзылуы; жауапсыз махаббат; бейімделу үдерісі; тұрмыстық қиындықтар; қолайсыз тұрмыс жағдайлары; әлеуметтік қолдаудың жеткіліксіздігі және т.б. Сонымен қатар, жалпы білім беретін мектептің білім беру кеңістігіне тән стрессорлар да маңызды рөл атқарады: материалдық-техникалық базаның жеткіліксіздігі; оқу жүктемесінің жоғары болуы; дедлайндардың көптігі; академиялық талаптар; үлгерімнің төмендеуінен қорқу; мұғалімдер мен ата-аналардың жоғары талаптарын шамадан тыс қабылдау; оқу материалын дұрыс ұсынбау; мұғалімнен, құрбысынан көңілі қалу; оқуға деген қызығушылықтың төмендеуі және т.б. [108;109].

Бұған қоса, жеткіншектердің жеке психикалық ерекшеліктері де стресс дамуына ықпал етеді: ішкі тұлғалық қасиеттерінің жеткілікті дамымауы; стратегиялық жоспарлау мен тиімді мақсат қою дағдыларының болмауы; стреске төзімділігінің төмендігі; мазасыздық деңгейінің жоғарылығы; сәтсіздіктен қашу уәжінің басым болуы; пессимизм; коммуникативтік шиеленістер; физиологиялық жетілуге байланысты дене өзгерістері. Аталған факторлар әлеуметтік-рөлдік функциялардың бұзылуына алып келіп, сезімталдықтың төмендеуімен, қақтығыстардың артуымен, ұйқының бұзылуымен, үнемі уақыт тапшылығымен, еңбек қабілетінің төмендеуімен және қарым-қатынас қиындықтарымен көрініс табады. Өйткені стресс тудыратын өмірлік оқиғалардың жеткіншек денсаулығына теріс әсер етуі мүмкін екендігі анық. Психологиялық жағдай қоршаған ортаның әртүрлі оқиғаларына сәйкес өзгеріп отырады. Адам мен ортаның өзара байланысы бір мезгілде немесе бір тапсырмадан екінші тапсырмаға өту кезеңінде тұрақты болмайды [110].

Жоғарыда келтірілген талдау және қазіргі стресс теорияларындағы теориялық-эмпирикалық материалдарды жинақтау стресс ұғымын оның пайда болу, даму тетіктері, белгілерінің кешені, жеке психологиялық ерекшеліктері, салдары, өлшем әдістері мен алдын алу тәсілдері тұрғысынан қарастыруға мүмкіндік береді. Ғылыми зерттеулер көрсеткендей, ғалымдар стресс ұғымының пайда болуын түрлі факторлармен және күнделікті өмірдің өзгермелі жағдайларына бейімделу қажеттігімен байланыстырып қараған.

Қазақстандық ғылыми зерттеулерде бұл тақырыпқа арналған арнайы зерттеулер жеткіліксіз дамыған. Қазіргі жаһандық саяси, экономикалық және әлеуметтік өзгерістер жағдайында адамның психологиялық денсаулығы ең маңызды мәселелердің бірі болып табылады, бұл біріншіден. Екіншіден, стресс бар жерде оған стреске төзімділікті қалыптастыру өте өзекті. Өйткені жоғарыда дәлелдеп өткеніміздей, стресс туындаған жағдайда онымен күресетін тұлғаның ішкі қорларының, тәжірибесінің, бейімделу біліктерінің жеткіліксіздігі мінез-құлық сапаларының төмендігін дамытуға, бір сөзбен айтқанда оның стреске төзімділігін қалыптастыруға болады. Біздің зерттеуімізде жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерге үйрету процесінде қалыптастыру көзделеді (бұл туралы диссертацияның 2-тарауында жан-жақты мазмұндалады).

Осы айтылғандардың барлығы жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету барысында қалыптастыру психологиялық-педагогикалық проблема екендігін негіздейді. Біріншіден, стресс психология ғылымының негізгі категорияларының бірі, екіншіден, стреске төзімділікті қалыптастыру белгілі бір педагогикалық әдіс-тәсілдер, формалар және құралдар арқылы жүзеге асырылады, үшіншіден, аталған проблеманы отандық педагогика ғылымы тұрғысынан қарастырған зерттеулер жоқтың қасы.

Біздің бұл ойымызды В.А.Иванников, Л.А.Китаев-Смык, А.Л.Свеницкий, Т.Дж.Смит зерттеулерінде стресс адамның мінез-құлқына әртүрлі ықпал етеді, яғни бір жағынан іс-әрекетті және бейімделу

мүмкіндіктерін арттыруы мүмкін, екінші жағынан адамның ортаға бейімделуін қиындатуы ықтимал деп көрсетуі, демек оларда стреске төзімділікті тәрбиелеу, дамыту, қалыптастыру қажеттігін көрсетеді. Сол себепті стресс ерекше психикалық күй ретінде эмоциялардың көріністерімен тығыз байланысты болғанымен, ол тек эмоциялық феномендермен ғана шектелмейді, сонымен қатар тұлғаның когнитивтік, мотивациялық – ерік-жігерлік, мінездік және басқа да компоненттерімен айқындалады әрі солар арқылы көрініс табады [111;14;112;113].

Жалпы стресс мәселесі қарастырылған зерттеулер бүгінгі таңда кәсіби қызмет саласына байланысты еңбек психологиясы бағытында зерделенген, мұнда стресс белсенділік, эмоциялық және когнитивтік компоненттерді қамтитын функционалдық күй ретінде көрініс табады. Әртүрлі мамандық өкілдеріндегі психологиялық стресс В.А.Бодров, Л.Г.Дикая, А.Н.Занковский және басқа ғалымдардың еңбектерінде қарастырылған [114;115;116].

Біздің зерттеуіміздің тақырыбына қатысты орындаушылық қызметпен байланысты стресс тәжірибесінің психологиялық аспектілерін зерттеуге арналған ғылыми еңбектер ерекше мәнге ие. Бірқатар зерттеулерде сахналық стрестің негізгі факторлары, концерттік стресс-төзімділікті дамытудағы музыкалық-педагогикалық тәсілдердің психологиялық әлеуеті анықталған, сондай-ақ кәсіби орындаушылар мен білім алушыларға концерт алдындағы толқуды еңсеруге бағытталған психологиялық және психотерапиялық көмек бойынша теориялық және әдістемелік ұсынымдар берілген. Алайда бұл зерттеулер де жоғары оқу орнында арнайы кәсіби мамандар даярлау барысында қарастырылған [63;64;65].

Қазақстандық психология ғылымында стреске төзімділік мәселесі арнайы зерттелген Т.С.Бапаеваның еңбегін атауға болады. С.Т.Бапаеваның зерттеуінде жаһандық дағдарыс жағдайында тұлғаның стреске төзімділігінің және белгісіздікке толеранттылығының психологиялық ерекшеліктерін теориялық тұрғыдан жан-жақты негізделген және тұлғаның белгісіздікке бейімделуінің эмпирикалық моделі жасалған [68].

Басқа да ғалымдар стресс пен стреске төзімділік мәселесін зерттеп келеді, олардың идеясы, ой-пікірлері әр түрлі ғылыми мақалаларда жарық көрген. Мәселен Ж.К.Аубакирова зейінді дамыту тәжірибесінің (Mindfulness) мұғалімдердің қызметіне байланысты туындайтын стресін төмендетуге әсерін қарастырады. Зейінді дамыту тәжірибесі мұғалімдердің күйзелісін азайтуға ықпал ететінін анықтады. Егер зейінділік практикасы білім беру саласындағы педагогтардың практикасына жүйелі деңгейде енгізілсе, онда бұл педагогтердің стресске төзімділік деңгейін төмендетеді және күнделікті өмір сапасын жақсартуға көмектеседі деген қорытындыға келеді [117]. Е.Барабанова мен Е.Жұмағалиеваның ғылыми жарияланымында мемлекеттік қызметшілердің кәсіби стреске бейімделудегі ерекшеліктер айқындалса, А.Т.Атахан балаларды түзету ұйымдарындағы мамандардың кәсіби стреске төзімділігін қалыптастыруды қарастырған [118;119].

А.Р.Ерментаева тұлғаның бәсекеге қабілеттілік құрамдас бөлігі тұрғысынан стреске төзімділік мәселесіне мән берсе, Г.К.Сланбекова

ажырасу жағдайында стреспен күресу барысындағы мінез-құлық ерекшеліктерін қарастырған [120; 121]. Г.Касен мен Р.Абдуллаеваның ғылыми мақаласында стресті еңсерудің ықтимал жағымсыз салдарына талдау берілген болса [122], Н.С.Ахтаева, В.Е.Смағұлов қазақ халқының мәдени және этникалық ерекшеліктерінің стрестік жағдайларға ықпалын терең талдайды. Олар стрестік күйзелістің этникалық ерекшеліктеріне мән беріп, оны жеңу стратегияларын атап көрсеткен [123]. Ал бұл стрестік күйзелістің этникалық аспектілерін түсінуге және оны талдауға мүмкіндік береді.

Сонымен қатар, А.Р.Ризулла, Ф.С.Ташимова, М.П.Кабаковалардың стресті адамның бейімделуінің негізгі қозғаушы күші тұрғысынан қарастырған [124]. Осы ғылыми мақалада стрестік жағдайларды басқарудың тиімді тәсілдері көрсетілген, эмоцияны реттеу, тұлғалық қасиетті дамыту және ыңғайлы әлеуметтік орта түзу мәселесіне мән берген.

И.А.Абеуова, К.Н.Нигметова және Х.Т.Шерьязданова стресс жағдайында ақпараттық-эмоциялық ортаның адамның психикалық және денсаулық жағдайына теріс ықпал ететіндігін қарастырады [125]. Дәл осы ойды У.И.Ауталипова, В.В.Чистов та адамның шамадан тыс ақпараттық және эмоциялық жүктемеге ұшырауы оның денсаулығына едәуір зиянын тигізетіндігін негіздейді [126]. Осы еңбектер біздің зерттеуіміз үшін қызығушылық тудырады. Олай дейтініміз, біріншіден, біз жоғарыда атап өткендей, зерттеуімізде ақпараттық эмоционалдық факторлардан туындаған ақпараттық және эмоционалдық стресті қарастырамыз, екіншіден, мұнда тұлғаның психикалық ортасын бақылау, агрессивтілігін төмендету, эмоциялық тұрақтылығын дамыту мәселелері қарастырылады, бұл біздің зерттеуімізде стреске төзімділікті нығайтудың негізгі тетіктерінің бірі тұрғысынан көрініс табады.

Қазақстандық ғалымдардың ғылыми жарияланымдарында кәсіби стресс мәселесі де сөз етілген. М.А.Асимов, Ф.А.Багиярова, Ш.С.Марданова [127] кәсіби іс-әрекетте туындайтын эмоциялық күйзеліс пен стресс-факторлардың кадрлардың жұмысына және психологиялық жағдайына ықпалын зерттейді. Маманның стреске төзімділік деңгейінің төмендігі кәсіби қанағаттанушылық деңгейінің төмендеуіне байланысты екендігін негіздеп, стрестің алдын алу шараларын қамтамасыздандыратын негізгі факторларға физикалық белсенділікті және физикалық денсаулыққа оң ықпал ететін барлық сауықтыру шараларын жатқызады. Стрестің ықпалын физикалық және эмоционалдық бәсеңдету мүмкіндіктері аясында релаксация әдістерін, ми қыртысында жаңа, оң эмоциялы бояуға қанық балама доминантын құру, өзіне-өзі жәрдемдесу тәсілдерін, әлеуметтік қолдау әдістерін қарастырады [128]. Бұл пікірді де біз құптаймыз, өйткені зерттеуімізде жеткіншектің физикалық стресс мәселесі және онымен күресудің жолдары қарастырылады.

А.Т.Садықова, Э.Т.Әділова, А.А.Қасымжанова студенттердің стреске төзімділігі мен темперамент типінің өзара арақатынасын анықтайды. Олар бір жағынан стрестің эволюциялық тұрғыдан адамның дамуының негіздерінің бірі екендігін, екінші жағынан, жағдаяттық тұрғыдан адамды жоюға қабілетті күш тұрғысынан екі жақтылық табиғатын көрсетеді [129].

А.Р.Купеев, О.Х.Аймағанбетова созылмалы стресс пен стреске төзімділіктің науқас және сау адамдардағы көрінісін салыстырмалы зерттеудің нәтижесінде экспресс-тестін қолдана отырып, гемофилиямен ауыратын науқастарда стресс деңгейі сау субъектілерге қарағанда жоғары екендігі анықталған [130]. Тұлғаның әр түрлі психологиялық сапаларының арасынан эмоционалдық интеллектінің өзгермелі әлеуметтік жағдайларға жылдам бейімделуге мүмкіндігі жоғары екендігі, оның дәрменсіздігіне, қауқарсыздығына уайымының төмендеп, стреске төзімділігін арттыруға мүмкіндік беретіндігі көрсетілген [131]. Сондай-ақ отандық ғалымдардың бірқатар ғылыми мақалалары студенттердің академиялық стресіне және оның алдын алу мәселелеріне арналған. О.Х.Мадалиеваның [132] мақаласында студенттердің оқу жүктемелеріне бейімделуін арттыру мақсатында стресті бақылау мен эмоцияларын басқару қажеттілігі негізделеді. З.М.Садвакасова стресті басқару жолдары қатарында психологиялық қолдау көрсету, өзін-өзі реттеу дағдыларын жетілдіру және стресті жағдайларда тиімді шешім қабылдау дағдыларын дамыту қажеттілігін қарастырады [39]. К.Д.Серикова, А.К.Мыңбаева студенттердің академиялық және әлеуметтік стрестерге төзімділігін дамыту тәсілдеріне мән беріп, олардың оқу процесіне психологиялық бейімделудегі маңыздылықты, стресс-факторлармен күресу стратегияларын және қолдау жүйелерін енгізу қажеттігін атап өтті [133].

Н.Полывянная, Н.Ахтаева мақаласында пандемия жағдайындағы студенттердің стресс деңгейлері қатарында ұйқы сапасын, ауырсыну және хабардарлық арасындағы байланыстарды зерттеп, хабардарлық деңгейі жоғары студенттерде стресс пен ауырсыну деңгейлері төменірек, ұйқы сапасы жақсырақ болатындығын дәлелдеген [134]. А.Курманова және Б.Байжуманова да студенттердің пандемия жағдайындағы стреске төзімділігінің төмен деңгейі мәселесін қарастырған [135].

А.Казиеваның диссертациялық зерттеуі бірінші курс студенттерінің стреске төзімділігін қалыптастырудың психологиялық-педагогикалық шарттарын анықтап, оларды тәжірибе жүзінде тексеріп, ұсынылған психологиялық-педагогикалық шарттардың тиімділігін негіздеген [67]. Сонымен қазақстандық авторлардың еңбектеріне жасаған талдау олардың ғылыми жарияланымдарында негізінен кәсіби стресс, академиялық стресс, медициналық стресс, пандемия жағдайындағы стресс, студенттердің стресін басқару жолдары мәселелерінің зерттеліп отырғандығын байқатады. Соның ішінде екі диссертациялық зерттеу (А.Казиева, С.Т.Бапаева) стреске төзімділік тақырыбына арналған. Дейтұрғанмен бұл диссертациялық зерттеулер жоғары оқу орны студенттерінің стреске төзімділігін қалыптастыруға бағытталған. Көріп отырғандарыңыздай, жеткіншектердің стреске төзімділігін қалыптастыру тақырыбына арналған еңбектердің, сондай-ақ сахналық өнерді үйрету процесінің жеткіншектердің стреске төзімділігін қалыптастырудың құралы тұрғысынан жазылған зерттеулер жоқтың қасы.

Сонымен, бірқатар психологиялық-педагогикалық зерттеулерге жүргізілген талдау стрестің қазіргі ғылымда терминологиялық тұрғыдан

бірдей анықтамалардың жоқ екендігімен сипатталатынын көрсетеді. Белгілі бір стресс түрін терең зерттей отырып, ғалымдар зерттелетін ұғымның арнайы тетіктеріне назар аударады, алайда басқа стресс түрлерінің ерекшеліктерін де жоққа шығармайды. Аталған зерттеулерде кәсіби стресс және кәсіби даярлық кезеңіндегі оқу-академиялық стрестің психофизиологиялық, жеке-психологиялық сипаттары негізделген.

Біздің диссертациялық жұмыста жеткіншектердің стресс мәселесі физикалық, ақпараттық және эмоциялық көріністер деңгейінде қарастырылады. Өйткені, олардың бойында байқалатын стресс физикалық, ақпараттық және эмоциялық іс-әрекеттерінен көрінеді (ұйқысы қанбау, оқу мәселесі, мұғаліммен қарым-қатынас, құрбыларымен қарым-қатынас, тәрбиелік іс-шаралар және т.б.). Мәселен, оқу іс-әрекетіндегі ағымдағы оқу жүктемесі мен емтихандық кезеңдер, ата-анасының тұрмыстық жағдайлары, көші-қон мәселелері, жаңа мектепке, жаңа сыныпқа, жаңа топқа сіңісу сияқты жағдайлар стрестің пайда болуына себеп болады.

Біз зерттеу барысында жеткіншектердің оқу іс-әрекетіндегі, қоршаған орта жағдайларына стреске төзімділігін стресс «ядросының» жоғарыда көрсетілген элементтері — жүйкелік-психикалық жүйенің бұзылуынан туындайтын мазасыздық, фрустрация және өзекті қорқыныштар — негізінде, оның құрылымдық сапалық көріністерін қамтамасыздандыратын бейімделу, интеллект, мінез-құлық сапаларын жақсарту, олардың деңгейлерін жоғарылату тұрғысынан зерттеу орынды деп санаймыз. Бұл диссертацияның эмпирикалық бөлігі әдістемелік қамтамасыздандыру бағыттарын айқындауға себеп болды. Сонымен бірге, анықталған стресс «ядросы» теориялық құрылым ретінде стреске төзімділіктің тұтас тұлғалық қасиетімен салыстырыла қаралуы қажет. Мұның барлығы стреске төзімділік ұғымын анықтау барысында толық сипатталады. Бұл туралы диссертацияның келесі 1.2 параграфында жан-жақты негізделіп баяндалады.

1.2 Жеткіншектердің стреске төзімділігі ұғымының мәні мен құрылымы

Зерттеу мәселесінің негіздерін айқын да ғылыми тұжырымдау мақсатында ең алдымен диссертацияның негізгі түйінді ұғымдарының бірі *«стреске төзімділік»* түсінігін және оның құрылымын нақтылап алуды жөн көрдік.

Жалпы алғанда, диссертациялық зерттеудің 1.1. параграфында стресс мәселесінің психология, әлеуметтану, медицина, менеджмент және т.б. ғылымдар саласында зерттеліп отырғандығына мән берілді. Соның ішінде «стреске төзімділік» ұғымы психология ғылымының негізгі категорияларының бірі екендігіне көз жеткіздік. Ал тұлғаның стреске төзімділігін дамыту және қалыптастыру педагогика ғылымының басты ұғымдарының біріне жатады.

Сол себепті біз психология, педагогика ғылымдары саласындағы ғалымдардың «стреске төзімділік» ұғымына берген түсініктерін кестеге түсіріп, оларға талдау жасадық (Кесте 2).

Кесте 2 – Ғалымдардың стреске төзімділік ұғымына берген анықтамалары

Ғалымның аты-жөні	Анықтамасы «Стреске төзімділік бұл - …»
Г.А.Бонанно	индивидтің салыстырмалы түрде тұрақты тепе-теңдікті,

2 кестенің жалғасы

	психологиялық және физикалық іс-әрекетінің сау деңгейін сақтай алу қабілеті;
Г.Ройзман	трагедия жағдайында сәтті бейімделуге негіз болатын процестер тобы;
Р.Лифтон	адамға белгілі бір қауіп төнсе де өзгеруге қабілетті болуы;
Н.Гармези	стрестік оқиғадан кейінгі бастапқы құлдырау мен дәрменсіздіктен соң адаптивті мінез-құлықты қалпына келтіру және қолдау қабілеті;
Р.Тедеуши Л.Кэлхаун	ауыр және қауіпті оқиғалардан кейін өмірлік қиындықтармен күресе алу қабілеті;
Ю.Стодингер	қалыпты дамуға және тұлғалық өсуге бағытталған, стрестен кейін қалпына келу процесі;
Б.Х.Варданян	эмоциогендік жағдайда психикалық қызметтің барлық компоненттері арасындағы үйлесімді қатынасты қамтамасыздандыратын және соның нәтижесінде іс-әрекеттің табысты орындалуына ықпал ететін тұлғалық қасиет;
Д.Н.Исаев	индивидтің қоршаған орта талаптарына сәйкес әрекет ету қабілеті;
П.Б.Зильберман	психикалық іс-әрекеттің эмоционалдық, ерік-жігерлік, интеллектуалдық және мотивациялық компоненттерінің өзара әрекеттесуімен сипатталатын, эмоционалды жағдайда мақсатқа тиімді жетуді қамтамасыздандыратын интегративті қасиет;
Н.И.Бережная	адамның күрделі жағдайларға бейімделу және психологиялық тұрақтылық пен икемділік қасиеті;
А.А.Баранов	еңбек мотивациясы, әлеуметтік-психологиялық толеранттылық, ішкі қадағалау локусы мен өзін-өзі бағалаудың жоғары деңгейі, сондай-ақ конструктивті типтегі шынайы бейімделуі;
А.А.Андреева	тұлғалық және жағдаяттық мазасыздықтың, жүйке психикалық стрестің төмендігі, эмоциялық тұрақтылықтың, өзін-өзі барабар бағалаудың, өнімділіктің жоғары деңгейі;
К.Коннор Дж.Дэвидсон	қиындықтарға қарамастан табысқа жетуге мүмкіндік беретін жеке қасиеттер жиынтығы, кездесетін жағдайларға бейімделуге мүмкіндік беретін сипаттамалар жиынтығы;
В.Э.Чудновский	моральдық тұрақтылық, моральдық құндылықтармен байланысты жеке позициясы;
С.В.Субботин Н.В.Суворова	әртүрлі деңгейдегі қасиеттерінің өзара байланысымен сипатталатын кешенді жеке психологикалық ерекшелік, бұл жүйенің биологиялық, физиологиялық және психологиялық гомеостазын қамтамасыз етеді және субъектінің қоршаған ортамен оңтайлы өзара әрекеттесуіне әкеледі; сонымен қатар бұл феномен (қасиет, сипат, белгі) негізінен функционалдық тұрғыдан қарастырылып, өнімділікке (сәттілікке) әсер ететін

	сипаттама;
О.В.Лозгачева	индивидтің ағзасы мен психикасы ресурстарының белсенділік деңгейіне байланысты және оның функционалдық жағдайы мен өнімділігінің көрсеткіштерінде көрініс табатын, өмірлік қызмет барысында экстремалды және/немесе жинақталған
О.В.Лозгачева	сыртқы және ішкі факторлардың әсеріне жеке тұлғаның қажетті деңгейде бейімделуін сипаттайтын адамның кешенді қасиеті;
А.А.Реан	тиімді өзіндік даму мен тұлғалық-кәсіби дамуды қамтамасыздандыратын қажетті құрамдас бөлігі;

2 кестенің жалғасы

В.Д.Трошин	қиындықтарды жеңу, эмоцияларын басу, адамдардың көңіл-күйін түсіну, шыдамдылық пен сыпайылық таныту қабілеті;
В.А.Бодров	интеллектуалды, ерік-жігерлік және эмоционалды жүктемелерді (артық жүктемелерді) қызметке, қоршаған ортаға және өз денсаулығына зиянсыз көтере алу, экстремалды кеңістіктегі жоғары өнімділікке ықпал ететін тұлғалық қасиет;
В.Ю.Рыбиков Л.В.Смолова М.Е.Сандомирский	туындайтын қиындықтарды физикалық және психикалық денсаулығына жағымсыз салдарды еңсере алу қабілеті;
Б.Д.Байтукбаева	жоғары эмоциогендік деңгейдегі теріс факторларға тұрақтылықты білдіретін психоэмоционалды тұрақтылықтың бөлігі, эмоционалды кернеу дәрежесі;
Тодд, Роттенберг	психикалық денсаулық деңгейіне жетудің маңызды компоненті;
Ли Пэн, Цзяцзя Чжан, Минь Ли, Пэйпэй Ли, Юй Чжан, Синь Цзо, Юй Мяо, Ин Сюй	теріс оқиғаларға ұшыраған адамдардың сау болуын және өмірлік қиындықтарды икемді жеңу қабілеті;
К.К.Платонов В.Л.Марищук	өз эмоцияларын басқару, эмоциогендік әсерлерге қарамастан күрделі немесе қауіпті іс-әрекетті шамадан тыс ширығусыз жүзеге асыру қабілеті;
А.М.Раушанова, А.О.Мысаев, Б.С.Турдалиева, Б.М.Жантуриев	интеллектуалды, ерік-жігерлік және эмоционалды жүктемелерді (артық жүктемелерді) қоршаған ортаға және өз денсаулығына айтарлықтай зиянсыз көтеруге мүмкіндік беретін жеке қасиеттер жиынтығы;
Н.Д.Левитов	эмоциялық тұрақсыздықты көңіл-күй мен соның салдары тұрғысынан еліктеуге бейімділік;
Б.А.Вяткин	біріктірілген жекеліктің үйлесімді, теңгерімді құрлымының тепе-теңдігі бұзылуының салдары;
Д.Н.Соснина	әртүрлі стрессорлар әсерінен туындайтын стрестің деструктивті ықпалына қарсы тұруға мүмкіндік беретін, сол сәтте орындалып жатқан іс-әрекеттің табыстылығын сақтайтын тұлғалық қасиет;
А.Т.Садықова Э.Т.Әділова А.А.Қасымжанова	стресс факторларын психикаға теріс әсер етпей, тиімді жеңу қабілеті;

С.Т.Бапаева	психоэмоциялы жүктемелерге төзімділікті қамтамасыздандыратын сыртқы және ішкі факторлардың жиынтығымен анықталған тұлғалық қасиет;
А.К.Казиева	мінез-құлықтық, коммуникативті, когнитивті және әлеуметтік компоненттердің оңтайлы үйлесімімен сипатталатын динамикалық, интегративті тұлғалық сапа».

Кестеден көрініп тұрғандай, ғылыми зерттеулерде стреске төзімділік ұғымының табиғатын түсіндіруде әлі күнге дейін бірдей анықтаманың жоқтығы мен әртүрлі көзқарастардың сақталып отырғандығы байқалады.

Зерттеу барысында біз оларды бірнеше бағытқа бөліп қарастырамыз:

1-ші бағыт – стреске төзімділік ұғымының тұлғаның *қабілеті* тұрғысынан қарастырылуы.

Г.А.Бонанно стреске төзімділік ұғымын индивидтің салыстырмалы түрде тұрақты тепе-теңдікті, психологиялық және физикалық қызметтің сау деңгейін сақтай алу қабілеті деп көрсетсе [136], Р.Лифтон — адамға белгілі бір қауіп төнгенде өзгеруге қабілетті болуымен байланыстырады [137]. Н.Гармези «стрестік оқиғадан кейінгі бастапқы құлдырау мен дәрменсіздіктен соң бейімді мінез-құлықты қалпына келтіру және қолдау қабілеті» тұрғысынан айқындаса [138], осы ойды Р.Тедеуши мен Л.Кэлхаун да стреске төзімділік «ауыр және қауіпті оқиғалардан кейін өмірлік қиындықтармен күресе алу қабілеті болып табылады» деп тұжырымдайды [139].

Бірқатар еңбектерде стреске төзімділік адамның туындайтын қиындықтарды физикалық және психикалық денсаулығына жағымсыз салдарды еңсере алу қабілеті тұрғысынан да анықталған [140; 141; 142].

Сондай-ақ, ғалымдардың басым көпшілігі стреске төзімділік ұғымын эмоцияларды бақылай алу қабілетімен; артық жүктемелерді көтере алу және экстремалды жағдайларда тиімді шешім қабылдай алу қабілетімен; күрделі іс-әрекет барысында эмоциялық толқуды еңсеру қабілетімен байланыстырады.

2-ші бағыт стреске төзімділік ұғымының *тұлғалық қасиет* тұрғысынан қарастырылуы.

Стреске төзімділікті темперамент қасиеті тұрғысынан қарастыратын ғалымдар оған жүйке-психикалық және эмоциялық энергия қорларын оңтайлы пайдалану арқылы мақсатқа сенімді жетуді жатқызады [143]. Ал бірқатар зерттеушілер осы ұғымды алдағы міндеттерді оң шешуге бағытталған эмоциялық тәжірибелердің тұрақтылығымен [144], позитивті эмоциялардың басымдығымен, сондай-ақ адамның эмоциялық, еріктік, интеллектуалдық және мотивациялық компоненттерінің өзара үйлесімді әрекеттесуінен көрінетін біріктірілген тұлғалық қасиетпен байланыстырады [145].

3-ші бағыт стреске төзімділік ұғымының *процесс* тұрғысынан қарастырылуы.

Бұл заңды да, өйткені қабілет тұрғысынан қарастырған ғалымдар да, қасиет тұрғысынан анықтаған ғалымдар да оны адамның қиындықпен

күресуімен, төнген қауіпті еңсеруімен, эмоциясын басқаруымен, тиімді шешім қабылдауымен байланыстырады. Ал олардың жүзеге асуы немесе оларды жүзеге асыруға дайындық (ішкі, сыртқы) процесс болып табылады.

Сол себепті Г.Ройзман стреске төзімділік ұғымының мәнін трагедия жағдайында сәтті бейімделуге негіз болатын процестер тобы [146] деп түсіндіреді. Мұнда қоршаған орта факторлары да, жеке тұлғалық қорғаныш факторлары да (балаларда да, ересектерде де) дереккөз ретінде әрекет етеді. Алайда стреске төзімділікті қамтамасыздандыратын процестер кейбір жағдайларда (мысалы, қысқа мерзімді стрессор) әсер етуі мүмкін, ал басқа бір жағдайларда байқалмауы да мүмкін (мысалы, балалық шақтағы жыныстық зорлық). Ал бұл стреске төзімділіктің туа бітпейтіндігін көрсетеді, сондай-ақ стреске төзімділікті қамтамасыздандыратын қабілет болсын, процесс болсын тәрбиелеу, дамыту, қалыптастыру арқылы жүзеге асады.

У.Штаудингер стреске төзімділікті қалыпты даму мен тұлғалық өсуге бағытталған, стрестен кейін қалпына келу процесі [147] деп түсіндіреді. Стреске төзімділіктің динамикалық сипатына — яғни тұлғалық құзыреттердің біртіндеп артуына — назар аудару біздің зерттеу үшін аса қызығушылық тудырады. Олай дейтініміз стреске төзімділік тұлғаның қабілеті, қасиеті тұрғысынан іштей дайындықпен шектелмейді, оларға сыртқы әлеуметтік қолдау, тұлғааралық қатынасқа түсу, стреске сәтті бейімделу қажет. Тіпті іштей дайындықтың өзінде, сыртқы процесс тұрғысынан жүзеге асыру қажетті жағдайының өзінде оның ойын қозғайтын, білімін кеңейтетін, мотивацияға жетелейтін, белсенділігін күшейтетін, шыдамдылығын шыңдайтын, шешімдер қабылдауына ықпал ететін құралдар мен әдістер қажет. Біздің жағдайымызда бұл сахналық өнер құралдары арқылы жүзеге асады.

Осыған байланысты стреске төзімділік ұғымының мазмұнын тереңірек түсіну үшін оған ықпал ететін факторлар мен түрлі психологиялық құбылыстарды талдау қажеттілігі байқалады. Олай дейтініміз стреске төзімділіктің функциясын түсіну қажет. Осы функцияның міндеті эмоцияларды реттеу ме, мінез-құлқын жақсарту ма, немесе жалпы бейімделу ме деген сұрақтардан туындайды. Мәселен, Дж.Харвей мен П.Дэлфабрио стреске төзімділікті эмоционалдық дистрестің төмендеуімен емес, мінез-құлықпен көбірек байланыстырады [148].

Стреске төзімділіктің тұлғалық қасиет тұрғысынан зерттелуі барысында оның бейімделу процесімен байланысы қарастырылатындығы сондықтан. Өйткені біздің ойымызша, стреске төзімділік тұлға–жағдаят–іс-әрекет сұлбасымен жүзеге асырылады.

К.А.Абульханова-Славская, Б.Г.Ананьев, Л.И.Анциферова, В.Собольников тұлға мен қызметтің өзара байланысын, тұлғаның өмірлік жолда дамуын, қиын өмірлік жағдайлардың осы процестегі рөлін зерттеген [149]. Ғалымдар бейімделудің екі түрін бөліп көрсетеді: биологиялық және психологиялық.

Диссертацияның 1.1. параграфында көрсетілгендей, Г.Селье енгізген бейімделу синдромы тұжырымдамасына сүйенсек, стрестің негізгі биологиялық іс-әрекеті - бейімделу екені сөзсіз [150].

Биологиялық бейімделу адамға да, жануарларға да тән. Ол ағзаның қоршаған ортаның тұрақты немесе өзгермелі жағдайларына бейімделуін қамтиды; оған температура, атмосфералық қысым, ылғалдылық, сондай-ақ ағзаның өзі бастан өткеретін процестер (аурулар, жарақаттар және т.б.) жатады. Психологиялық бейімделу мәселесі көптеген алыс және жақын шетелдік ғалымдардың еңбектерінде қарастырылған: Ц.П.Короленко, Л.А.Китаев-Смык, И.С.Кон, Г.Селье, Г.Айзенк, Л.Филипс, Г.Гартман және т.б. Бұл зерттеулерде бейімделу кең мағынада қоршаған ортаға бейімделу ретінде түсіндіріледі. Эволюция барысында қалыптасқан бейімделу тетігі ағзаның үздіксіз өзгеріп отыратын орта жағдайларында өмір сүре алуына мүмкіндік береді.

Психологиялық бейімделу адамның қоғам талаптарына, сондай-ақ өзінің қажеттіліктеріне, мотивтері мен қызығушылықтарына сәйкес өмір сүруіне бағытталған тұлғалық бейімделуін білдіреді. Психологиялық бейімделудің тиімділігі ықшам әлеуметтік өзара әрекеттестіктен талап етіледі. Отбасы немесе жұмыс ортасындағы жанжалдар, бейресми қарым-қатынастағы қиындықтар жағдайында бейімделу тетіктерінің бұзылуы тиімді әлеуметтік өзара әрекетке қарағанда әлдеқайда жиі байқалады. Бейімделу белгілі бір орта немесе қоршаған жағдайдың факторларын талдаумен, сондай-ақ айналадағы адамдардың тұлғалық қасиеттерін бағалаумен тығыз байланысты жүреді. Дегенмен, бейімделу деңгейі мен эмоционалдық ширығуды тек қоршаған ортаның факторларын талдау ғана анықтамайды. Сондай-ақ, жеке қасиеттер, өсу ортасы, тәрбие, білім беру ортасы сияқты бейімделуді қамтамасыздандыратын негізгі құралдар да айқындайды.

Бейімделудің бұзылуы – бұл стресс әсері басталғаннан кейін шамамен үш ай өткен соң байқалатын дезадаптивті реакция. Стреске сәйкес емес реакцияның пайда болуына тұлғаның жеке қасиеттері, мәдени-әлеуметтік нормалары мен құндылықтары да ықпал етеді [151].

Соңғы жылдары жүргізілген зерттеулердің нәтижелері жеткіншектер мен жастардың бейімделгіштігі жоғарырақ, сыртқы мазасыздық факторларына сезімталдығы төмен екенін көрсетеді. Осыдан адамның жастық шағында және әлеуметтік стереотиптерден азат кезеңінде жүйке-психикалық жүйесінің икемділігі бейімделу процесін оңайлататынын және стресс жағдайларын жеңіл өткізуге мүмкіндік беретінін байқатады. Г.Селье ағзаның өмір бойы бастан өткерген барлық стрестерінің жиынтығы ретінде қартаюы туралы болжам ұсынған. Ол жалпы бейімделу синдромның «қажу фазасына» сәйкес келеді және бір жағынан қалыпты қартаюдың жылдамдатылған нұсқасы болып табылады. Әсіресе нәтижесіз әрекеттерге байланысты әрбір стресс ағзада қайтымсыз химиялық өзгерістер қалдырады; олардың жинақталуы тәндердегі қартаю белгілерін қалыптастырады. Ең ауыр салдарлар ми мен жүйке жасушаларының зақымдануынан пайда болады.

Бірақ табысты іс-әрекет өзінен кейін әлдеқайда аз қартаю салдарын қалдырады [150, 110 б.].

А.Г.Маклаковтың пікірінше, бейімделу стрестік реакция кезеңдерінің бірі тұрғысынан дұрыс бейімделу барысында стреске төзімділік артатындығын көрсетеді [152].

Осындай стрессорларға реакция стресс жағдайындағы адамның ақпаратты өңдеу стильдеріне байланысты көрінеді. Соның ішінде ұтымдық стиль бойынша адам стрестік жағдайда нақты және логикалық шешімдерді іздеуге бейім болса, ал тәжірибелік стиль жағдайында ол эмоциясы мен интуициясына сүйеніп әрекет жасайды. Ақпараттық стильді белсенді қолданатын тұлғалар стреске төзімдірек болып, мәселені тиімді шешуге бейім келсе, ештеңеге көңіл бөлмеу стилін қолданатын адамдар стреске көбірек ұшырауы ықтимал [153].

Стреске төзімділік пен бейімделудің өзара байланысы жағдайында білім беру ортасына бейімделу тиімділігі факторларына әлеуметтік қолдау, тұлғааралық қатынастарды орната алу, ашық коммуникацияны жатқызуға болады. Сондықтан адамның басқа біреумен арадағы қарым-қатынасты, қолдауды, жанашырлықты сезінуі оның ішкі тұрақтылығын сақтауға көмектеседі [154]. Бұл әсіресе топтық, ұжымдық жұмыстарда айрықша маңызды.

Стреске төзімділікке қатысты әлеуметтік және мәдени факторлар да маңызды. Төзімділік мәселесі жеке тұлға немесе жеткіншек, отбасы аясында ғана емес [155], сонымен қатар қоғамдық деңгейде де қарастырылып келеді. 1976 жылы Л.Коттрелл толеранттылық, ішкі қақтығыстарды реттей алу, табиғи қолдау жүйелерін құра білу сияқты қасиеттерге ие қауымдастықтың құзыреттілігі топтық және жеке деңгейде стресс мәселесін тиімді еңсеруге ықпал ететінін атап өткен [156].

Стреске төзімділікті түсіндіруге бағытталған бірқатар теориялар адамның бастан өткеру тәжірибесін басты назарға қояды. Мысалы, Ж.Лекомт төзімділік бірнеше кезеңнен тұратынын, әр кезеңде оның мазмұны әртүрлі болатынын айтады [157]. Г.Бонанно стреске төзімді адамдардың өздерінің жарақатпен күресу қабілетін қалай бағалайтынына ерекше мән береді. Бұл фактор төзімді реакциялардың тұрақты немесе кешігіп пайда болуын ажыратуға көмектеседі [158]. Өз күшіне сенім мен өзін құрметтеу сезімі кейде қорғаушы фактор қызметін атқарса, кейде төзімділік процесінің нәтижесі болады.

Э.Мастен мен Н.Гармези стреске төзімділіктің нәтижелерін зерттей отырып, оның үш негізгі түрін айқындайды: 1) қатерлі жағдайлардың ықпалына қарамастан қолайлы нәтиже көрсету; 2) өткір немесе созылмалы стресс жағдайларында да тиімді және құзыретті әрекет ету; 3) психологиялық жарақаттан кейін қалпына келу [159].

Жас ерекшеліктеріне қатысты айтар болсақ, стреске төзімділік туралы алғашқы зерттеулер бала психологиясы мен психиатриясында пайда болған. 1970-жылдары дамуында қауіп бар, қолайсыз орта немесе генетикалық факторлар әсер еткен балалардың бейімделу қабілеті ерекше қызығушылық

тудырған. Бастапқыда төзімділік сирек кездесетін, тек ерекше балаларға тән қасиет деп саналды. Уақыт өте келе бұл қабілет көптеген адамдарда бар екеніне көз жеткізілді. Осыған байланысты адамның бейімделу жүйелерінің қалыпты жұмыс істеуі – трагедия мен қиындықтарға қарамастан тұлғаның дамуын қамтамасыздандырады. Яғни стреске төзімділік – бейімделу мен даму үшін елеулі қауіп төнген жағдайда да оң нәтиженің байқалуымен сипатталатын құбылыстар тобы ретінде түсіндіріледі.

4-ші бағыт стреске төзімділік ұғымының *психологиялық құбылыс* тұрғысынан қарастырылуы.

С.В.Субботин, Н.В.Суворова стреске төзімділік ұғымын тұлғаның әртүрлі деңгейдегі қасиеттерінің өзара байланысымен сипатталатын кешенді жеке психологиялық ерекшелік деп анықтап, бұл жүйенің биологиялық, физиологиялық және психологиялық гомеостазын қамтамасыздандырады және субъектінің қоршаған ортамен оңтайлы өзара әрекеттесуіне әкелетіндігін атап өтеді [160;161]. Сондай-ақ, Н.Д.Левитов эмоциялық тұрақсыздықты көңіл-күй мен эмоциялардың тұрақсыздығымен және соның салдары ретінде еліктеуге бейімділікпен байланыстырса [162], Б.Х.Варданян стреске төзімділікті психикалық қызметтің барлық құрамдас бөліктерінің, соның ішінде эмоциялық компоненттердің ерекше өзара әрекеттесуі деп анықтайды [163].

Бірқатар зерттеушілер стреске төзімділікті психологиялық ерекшелік тұрғысынан *эмоциялық тұрақтылықпен* байланыстырады. К.К.Платонов пен В.Л.Марищук эмоциялық тұрақтылықты неғұрлым кең мағынада тұлғаның күрделі қызметті орындау барысында шамадан тыс эмоциялық қозуды жеңе білуімен түсіндірсе [164;165], В.А.Плахтиенко мен Н.И.Блудов оны эмоциялық энергия резервтерін оңтайлы пайдалану есебінен өмірлік міндеттерді сенімді орындауға мүмкіндік беретін темперамент тұрғысынан анықтайды [166].

В.А.Бодров стреске төзімділік ұғымының нақты тетіктері мен мазмұнының жеткілікті деңгейде зерттелмеуі себепті «эмоционалдық тұрақтылық» түсінігінің синонимі болып қолданылатындығын да атап өткен [114]. Ал бұл «стреске төзімділік» мәнінің тарылуын көрсетеді. Стреске төзімділік түсінігінің әлеуметтік-психологиялық көрсеткіштерінің (әлеуметтік бейімделу, тұлғааралық маңызды қарым-қатынастар, өзінің табыстылығын қамтамасыздандыру, мақсатқа қол жеткізу, еңбекке қабілеттілік пен іс-әрекеттің сапалы нәтижесіне қол жеткізу, денсаулық сақтау және т.б.) ескерілмей қалу мүмкіндігі немесе оның жеке бір құрамдас бөлігімен ғана шектеулі қаупі бар екендігін көрсетеді [167].

Осыған байланысты эмоциялық тұрақтылық ұғымын талдай отырып, П.Б.Зильберман оны өзгерген жағдайды барабар түрде бейнелей алмаумен, икемділік пен бейімделудің жеткіліксіздігімен сипатталатын құбылыс ретінде қарастырады [168]. Ол стреске төзімділікті адамның шиеленісті, күрделі жағдайларда қызмет етуге дайындығының құрылымында қарастырады және «индивидиумның психикалық іс-әрекеттерінің эмоциялық, еріктік, зияткерлік және мотивациялық компоненттердің өзара әрекеттесуінің нәтижесінде

күрделі эмоциялық жағдайда мақсатқа оңтайлы әрі табысты жетуді қамтамасыздандыратын тұлғаның интегративті қасиеті» деп сипаттайды [169].

А.Казиеваның зерттеуінде стреске төзімділікті «стреске ерік» деп көрсетуге болады, яғни бұл адамның өзінде стресс деңгейі мен сипатын ерік-жігер арқылы реттеу немесе стрестің жаңа немесе кенеттен пайда болған теріс әсерін когнитивтік немесе эмоционалдық салада тоқтата білу қабілеті.

Жеке ерекшеліктердің стреске әсерін анықтауда, біз эмоционалды-ерік-жігерлік саланың маңызды құрамдас бөлігі ретінде мазасыздықты зерттеуге айрықша көңіл бөлеміз. Мазасыздық жекелік және жағдаяттық болып бөлінеді: жеке мазасыздық – адамның белгілі бір жағдайларды (теріс және қауіпті) қарастыруға тұрақты бейімділігін көрсететін салыстырмалы тұрақты қасиеті; жағдаяттық мазасыздық – қысқа мерзімді кернеу, тітіркену немесе дүрбелең күйі. Жоғары деңгейдегі жеке мазасыздық невротикалық шиеленіс, эмоционалды тұрақсыздық және психосоматикалық аурулармен байланысты туындайды.

Жеке мазасыздық деңгейінде жоғары субъектілер стресті айтарлықтай күшті сезінеді; оларда стресс деңгейі төмен болса да стресс реакциясы пайда болуы мүмкін. Мазасыздықтың оңтайлы деңгейі әрекеттердің соңғы нәтижесіне жауапкершілік сезімін қалыптастыруға, сондай-ақ күш-қуатты белсендіруге және мақсатқа жетуге мүмкіндік береді [67].

С.Т.Бапаеваның да «Жаһандық дағдарыс жағдайындағы тұлғаның стреске төзімділігі мен белгісіздікке толеранттылығының ерекшеліктері» атты диссертациялық зерттеуінің 1.1. параграфында стреске төзімділіктің негізгі категориялары тұрғысынан мазасыздық, толеранттылық түсініктеріне жан-жақты талдау жасалған [68]. Сол себепті біз зерттеуімізде зерттеушілердің бұл ойын қолдай отырып, бұл ұғымдарға кеңінен талдау жүргізбейміз.

Б.А.Вяткин «психикалық стреске төзімділік біріктірілген жекеліктің үйлесімді, теңгерімді құрылымының белгісі болып табылады, ал стреске төзімсіздік – оның құрылымдық тепе-теңдігінің бұзылуының салдары» екенін ерекше атап өтеді [169].

Жоғарыда атап өткеніміздей, С.В.Субботин, Б.Х.Варданян, Б.А.Вяткин және т.б. ғалымдар анықтамаларында стреске төзімділіктің қосарлы табиғаты, оның «көпқырлылығы» идеясы айқын көрінеді. Бұл ерекшелік, біріншіден, стреске төзімділікті іс-әрекет нәтижесіне әсер ететін қасиет (табыстылық-табыссыздық) ретінде, екіншіден, тұлғаның жүйе ретіндегі гомеостазын қамтамасыздандыратын сипаттама тұрғысынан қарастырудан байқалады [160; 163;169].

Осылайша, стреске төзімділікті бір жағынан іс-әрекет нәтижесіне әсер ететін қасиет (табыстылық–табыссыздық), екінші жағынан тұлғаның жүйе ретіндегі гомеостазын қамтамасыз ететін сипаттама ретінде қарастыруға болады. Осыған байланысты Д.Н.Соснина «стреске төзімділік–әртүрлі стрессорлар әсерінен туындайтын стрестің деструктивті ықпалына қарсы тұруға мүмкіндік беретін, сол сәтте орындалып жатқан іс-әрекеттің

табыстылығын сақтайтын тұлғалық қасиет» [64] дейді. Осы тұжырым мәселен, стреске төзімділік көркемдік-шығармашылық қызметтің табыстылығының маңызды шарттарының бірі болуы мүмкін. Бұл біздің зерттеуіміз үшін қызығушылық тудырады.

5-ші бағыт стреске төзімділік ұғымын анықтауда құрамдас бөліктерінің қарастырылуы.

Осыған байланысты біз ғалымдардың стреске төзімділік құрылымын айқындауына мән береміз (Кесте 3).

Кесте 3 – Ғалымдардың зерттеулерінде стреске төзімділік ұғымының құрамдас бөліктерінің анықталуы

Ғалымдар аты-жөні	Стреске төзімділік құрылымының құрамдас бөліктерінің атауы
И.Б.Зильберман	психикалық іс-әрекеттің эмоциялы, ерікті, интеллектілі және мотивациялық компоненттерінің өзара әрекеттесуі;
Д.А.Жуков	эмоциялы, ерікті, танымдық, мотивациялық және психомоторлық компоненттер;
Н.И.Бережная	тұлғаның эмоциялы, ерікті, танымдық, мотивациялық және психофизиологиялық компоненттері;
В.В.Банников	екі негізгі компоненттер блогынан тұрады: а) Жалпы психологиялық блок: бұл жүйке жүйесінің жауап беру ерекшеліктерінен және табиғи шартталған тұлғалық қасиеттер, атап айтқанда, темперамент. Бұл блок адамның табиғи, биологиялық негіздеріне сүйенеді және оның

3 кестенің жалғасы

	стреске реакциясын бастапқы деңгейде анықтайды. б) Әлеуметтік-психологиялық блок: тұлғаның даму процесінде қалыптасатын қасиеттер, тұлғааралық және кәсіби қатынастар жүйесінде көрініс табатын мінез-құлық сипаттары және мінез - құлық стратегиялары;
Р.Дж.Лифтон	әлеуметтік-психологиялық көрсеткіштеріне (әлеуметтік бейімделу қабілетін сақтау, тұлғааралық маңызды байланыстарды сақтау, өзін-өзі табысты жүзеге асыруды қамтамасыз ету, өмірлік мақсаттарға қол жеткізу, еңбекке қабілеттілік пен орындалатын іс-әрекеттің сапасын сақтау, денсаулықты сақтау);
Р.М.Шагиев	ерікті қасиеттер, мінез-құлықтың өзін-өзі реттеу ерекшеліктері, жетістікке жету мотивациясы және темпераменттің психологиялық қасиеттері;
А.А.Андреева	төмен мазасыздық (тұлғалық және жағдайлық), төмен жүйкелік-психикалық кернеу, жоғары эмоционалдық тұрақтылық, барабар өзін-өзі бағалау, жоғары еңбек өнімділігі;
А.П.Катунин	психофизиологиялық, эмоционалдық, мотивациялық, ерік-жігерлік, ақпараттық, интеллектуалдық;
Н.И.Бережная	психофизиологиялық, мотивациялық, эмоционалдық, ерік-жігерлік, кәсіби дайындық, интеллектуалдық;
Д.И.Фельдштейн К.А.Абульханова-Славская	шыдамдылық, өз күшіне сенімділік, белсенді әрекетке бейімділік, өзін-өзі жетілдіруге талпыныс, қарым-қатынас жасау қабілеті;
С.К.Бондырева, А.А.Деркач	толеранттылық;
Е.С.Романова	коммуникативтік дағдылар, психологиялық және эмоционалдық

	тұрақтылық, толеранттылық және адамдарға бейтарап қатынас, өзін-өзі рефлексиялау және өзін-өзі жетілдіруге дайындық, үнемі өзгеріп отыратын жағдайларды ескере отырып, әрекет процесінде туындайтын міндеттерді әртүрлі жолдармен шешу қабілеті;
Н.Е.Водопьянова	маңызды қарым-қатынас байланыстарын сақтай білу, әлеуметтік ортаға бейімделе алу қабілеті, өзін-өзі нәтижелі жүзеге асыруға ұмтылыс, алға қойған мақсатқа қол жеткізу;
А.Г.Маклаков	жүйкелік-психикалық тұрақтылық, оның деңгейі стреске төзімділікті анықтайды; тұлғаның өзін-өзі бағалауы – өзін-өзі реттеудің «ядросы», субъектінің қызмет жағдайлары мен өз мүмкіндіктерін қабылдаудың барабарлығын анықтайды; тұлғалық референттік, қоршағандар үшін өз маңыздылығын сезіну; конфликтілік деңгейі, әлеуметтік қарым-қатынас тәжірибесі мен адамның басқа адамдармен өзара әрекеттесу ерекшеліктерін сипаттайды; моральдық нормалылық–тұлғаның қоғамдағы бар нормалар мен ережелерге бағдарлану деңгейі;
А.Эллис	(ұтымды-эмоционалды психотерапия) эмоционалды бұзылыстармен жұмыс кезінде иррационалды ойларды анықтау және оларды қажет болған жағдайда өзгерту;
М.Л.Хуторная	екі компонентті қамтиды: когнитивтік, мотивациялық, эмоциялық және реттеуші функциялардың дамуын анықтайтын тұлғалық компонент және антистресс стратегияларын жүзеге асыру мен қолдануды қамтитын мінез-құлықтық компонент;
А.С.Казиева	мінез-құлықтық, коммуникативті, когнитивті және әлеуметтік компоненттер.

А.П.Катунин стреске төзімділіктің құрамдас бөліктерін психофизиологиялық, эмоционалдық, мотивациялық, ерік-жігерлік, ақпараттық, интеллектуалдық деп көрсетсе, Н.И.Бережная психофизиологиялық, мотивациялық, эмоционалдық, ерік-жігерлік, кәсіби дайындық, интеллектуалдық [170;171] деп, өзінің зерттеу пәніне сәйкес кәсіби дайындық компонентін қосады. Олар аталған компоненттердің құраушы бөліктерін атап көрсетеді, мәселен: мотивациялық (әртүрлі мотивациялық ұмтылыстарды сипаттайтын, ынталандырушы, мән қалыптастырушы және реттеуші функцияларды орындайтын), эмоционалдық-ерік-жігерлік (өз-өзін ұстай білу, өзін-өзі бақылау, әрекеттерді, эмоционалды жағдайларды саналы реттеу мен өзін-өзі реттеу, ағымдағы жағдайды ескере отырып), интеллектуалдық (ойлау қабілеті, ойлау типі), физиологиялық (ағзаның энергетикалық ресурстары), операциялық (қажетті дағдылар мен қабілеттер арқылы техникалық және басқа құралдарды пайдалану тәсілдерін меңгеру), коммуникативтік (адамның қоғамда әрекеттесуіне ұмтылысы және конструктивті қарым-қатынас дағдылары).

А.А.Андреева стреске төзімділіктің құрамдас бөліктері қатарына төмен мазасыздық (тұлғалық және жағдаяттық), төмен жүйкелік-психикалық кернеу, жоғары эмоционалдық тұрақтылық, барабар өзін-өзі бағалау, жоғары еңбек өнімділігін жатқызса [172. с.219], К.А.Абульханова-Славская [149], Д.И.Фельдштейн [173] де стреске төзімділіктің құрамын төзімділік, өзіне сенімділік, белсенділік, өзін-өзі дамытуға ұмтылыс, коммуникативтік қабілет сияқты тұлғалық қасиеттер арқылы анықтайды. Е.С.Романова

коммуникативтік дағдылар, психологиялық және эмоционалдық тұрақтылық, толеранттылық және адамдарға бейтарап қатынас, өзін-өзі рефлексиялау және өзін-өзі жетілдіруге дайындық, әрекет процесінде туындайтын міндеттерді үнемі өзгеріп отыратын жағдайларды ескере отырып, әртүрлі жолдармен шешу қабілетін қарастырады.

С.К.Бондырева мен А.А.Деркач стреске төзімділіктің маңызды қасиеттерінің бірі ретінде толеранттылықты қарастырса, Н.Е.Водопьянова оның құрамына әлеуметтік ортаға бейімделе алу, маңызды коммуникативтік қатынастарды сақтай білу, өзіндік мүмкіндіктерін тиімді жүзеге асыру және нәтижеге бағытталу сияқты сипаттарды енгізеді.

Кейбір ғалымдар стреске төзімділікке ықпал ететін тұлғалық ерекшеліктер ретінде өзін-өзі бағалау деңгейін, субъективті бақылау дәрежесін, тұлғалық мазасыздық деңгейін, сондай-ақ жетістікке жетуге ұмтылу мен сәтсіздіктен қашу мотивацияларының арақатынасын қарастырады.

Н.И.Бережная эмоционалдық, ерікті, танымдық, мотивациялық және психофизиологиялық құрамдас бөліктерін тұлғаның күрделі жағдайларға бейімделуін қамтамасыздандыратындығын және оның психологиялық тұрақтылығы мен икемділігін көрсетеді [171]. В.В.Банников стреске төзімділіктің құрылымы жалпы психологиялық және әлеуметтік-психологиялық екі блоктан тұрады деп санайды. Жалпы психологиялық-жүйке жүйесінің ерекшелігінен және табиғи шартталған тұлғалық қасиеттен, темпераменттен құралып, тұлғаның табиғи, биологиялық негіздерін қамтиды, сол себепті оның стреске реакциясының бастапқы деңгейін айқындайды. Әлеуметтік-психологиялық-адамның дамуы барысында қалыптасатын қасиеттер мен тұлғааралық қатынастарда көрінетін мінез-құлық сапаларын құрайды. Ал бұл тұлғаның табиғи ерекшеліктері мен қоршаған ортаға бейімделу процесінің біртұтастығын қамтамасыздандырады [174].

М.Л.Хуторная да стреске төзімділік құрамын тұлғалық және мінез-құлықтық деп екі ірі бөлікке бөліп қарастырады. Тұлғалық бөлік-когнитивтік, мотивациялық, эмоциялық және реттеуші функциялардың дамуын қарастырса, мінез-құлықтық – стреске қарсы стратегияларды жүзеге асыру мен қолдануды қамтиды [175].

Д.А.Жуков [45] стреске төзімділіктің құрылымында эмоционалдық, еріктік, танымдық, мотивациялық және психомоторлық құрамдас бөліктерді қарастыраған. Оның ой-пікірі де стреске төзімділік тек қана тұлғалық қасиеттер жиынтығы емес, сондай-ақ әртүрлі психологиялық іс-әрекеттердің тұтас өзара әрекеттесуін білдіреді.

Біз стресс белгілі бір шектен асқан жағдайда оның адамның мінез-құлқына тікелей әсер ететінін дәлелдедік.

А.С.Казиева диссертациялық зерттеуінде стреске төзімділікті динамикалық, интегративті қасиет тұрғысынан қарастырады және оның келесі құрамдас бөліктерін анықтайды: Мінез-құлықтық – салауатты өмір салты, белсенділік, қызығушылық, стресс жағдайында өз әрекетін тиімді жоспарлай білу; Коммуникативтік – әртүрлі адамдармен байланыс орната

білу, ойларын айқын және қисынды жеткізе білу, стресс жағдайында вербалды және вербалды емес коммуникацияның үйлесімділігі. Когнитивтік – релаксация қабілеті, стресс жағдайынан абстракция жасау, өзіндік «идеал - мен» және «нақты - мен» арасындағы сәйкестік, позитивті ойлау. Әлеуметтік – қоғамның моральдық нормаларына қарым-қатынас, өз өміріне жауапкершілік, тиімді копинг стратегиялары, жағдайларды оң бағалау, стресс жағдайында тұлғалық ресурстарды белсендіру [67].

А.Казиеваның анықтауынша, «стреске төзімділік тұлғаның динамикалық, интегративті қасиеті, ол құрылымдық, коммуникативтік, когнитивтік және әлеуметтік құрамдас бөліктердің оңтайлы үйлесімін сипаттайды, нәтижесінде оқу қызметінде стреске төзімділіктің оңтайлы деңгейін қамтамасыздандырады. Динамикалық қасиет дегеніміз – стреске төзімділікті кәсіби білім мен әлеуметтік жағдайларды ескере отырып, жеке тұлғаны өздігінен дамытуға және арттыруға қабілетті. Стреске төзімділікті интегралды тұлғалық қасиет деп есептесек, әр құрамдас бөліктің орны мен рөлін нақты белгілеу ұтымды болады. Әйтпесе, стреске төзімділікті ерік-жігермен және психика тұрақтылығымен шатастыру қаупі бар, олар да адамға тән интегралды қасиеттер ретінде стресте тиімді әрекет етуге әсер етеді [67, 92 б.].

Жүргізілген талдау нәтижесінде «стреске төзімділік» ұғымының бірыңғай түсіндірмесі жоқ екені анықталды. Жоғарыда талдап көрсеткендей, ғалымдардың басым көпшілігі стреске төзімділікті қабілет деп анықтаса, бірқатары тұлғалық қасиет деп айқындаған. Бірқатар ғалымдар процесс деп қарастырса, кейбіреулері психологиялық құбылыс, тағы бірі – позиция тұрғысынан айқындаса, енді біреулері – эмоционалдық кернеу дәрежесі деп қарастырады.

Әрине, ғалымдардың стреске төзімділік анықтамалары бір-біріне қайшы келмейді, керісінше осы ұғымның ғылыми әдебиеттерде әр түрлі қырынан қарастырылуы оны кең тұрғыдан зерттеуге мүмкіндік береді және бұл анықтамалар бірін-бірі толықтырады. Өйткені қабілет, тұлғалық қасиет туа бітуі де және тәрбиелеу арқылы дамуы да мүмкін. Стресті жеңе алу, еңсере алу позициясына белгілі бір мінез-құлық деңгейінде, өзінің эмоциясын басқару, шыдамдылық, толеранттылық таныту, ақыл-ойға салу, коммуникативтілік және т.б. білім, біліктері негізінде қол жеткізуге болады. Сондықтан біздің ойымызша, стреске төзімділік тұлғаның стресті игеру жағдайындағы психологиялық ерекшелігін де, қабілетін де, қасиетін де, процесін де, позициясын да қамтитын біріктірілген сапа болып табылады.

Стреске төзімділіктің құрамдас бөліктерін анықтау барысында олар белгілі бір компоненттер аясында жоғарыда көрсетілген қабілеттерді, тұлғалық қасиеттерді, процестерді, психологиялық құбылыстарды атайды. Дейтұрғанмен зерттеушілердің пікірлері бірыңғай емес. Олардың арасында негізінен психологиялық құрамға (мотивациялық, эмоционалдық, ерік-жігерлік және т.б.) баса назар аударғандар саны басым болды.

Бірқатар зерттеушілер психологиялық және әлеуметтік құрамдас бөліктерін ажыратты. Бұл пікірді де қолдауға болады. Өйткені адамның

стреске төзімділігінің көрінісі тұлғааралық қатынаста, қоршаған ортаға, әлеуметтік ортаға, қоғамға бейімделуде оның мінез-құлқы арқылы көрініс табады. Жоғарыда берілген талдаулар нәтижесі бізге өз зерттеу пәнімізге сәйкес стреске төзімділік ұғымының құрылымын жасауға мүмкіндік берді.

Соның ішінде копинг-стратегиялардың қалыптасуы мен көрініс беруіне локус-бақылау ерекшеліктері, этникалық орта, жоғары жүйке жүйесінің типологиялық сипаттары, психикалық және соматикалық бұзылыстармен қатар, тұлғаның эмоционалдық тұрақтылығы, мінез ерекшеліктері, мазасыздық деңгейі, әлеуметтік тәжірибесі және стрестік жағдаяттарды қабылдау сипаты да ықпал етеді. Сонымен бірге, тұлғаның ішкі ресурстары мен қоршаған ортаға бейімделу мүмкіндіктері стреске қарсы әрекет ету тәсілдерінің тиімділігін айқындайды. [176].

А.Казиеваның диссертациясында жан-жақты баяндалған: «Күресу мінез-құлық стратегиялары» ұғымы қазіргі психология саласындағы сөздіктердің бірінде осылай сипатталады. Күресу (ағылш. coping) – психикалық үдерістер мен мінез-құлық, стресс жағдайларын, соның ішінде психосоциалдық сипаттағы стресс жағдайларын еңсеруге және онымен өмір сүруге бағытталған.

Әртүрлі зерттеулер күресу стратегияларының схемаларын талдауға және олардың тиімділігін нақтылауға арналған. Мысалы, стрестен шығудың жолдары: өз мүмкіндіктерімен күресу, отбасынан немесе жақындардан көмек сұрау, дінге жүгіну, мәселені қабылдамау, оптимизм, демалыс, күлкі және т.б.» [67, 111 б.].

Ал біз өзіміздің зерттеу пәнімізге сәйкес копинг стратегияларын қарастырмаймыз. Өйткені жеткіншектерге ықпал ететін стрестер білім беру ортасындағы және тұлғаарлық қатынастардағы, отбасы жағдайларындағы жағдаяттардан қысым, қорқыныш, мазасыздық, ұйқысыздық тұрғысынан пайда болуы мүмкін. Жеткіншектердегі стрестік жағдайларға отбасындағы мәселелер (ата-анасының ажырасуы, жанжалдар), мектепте кездесетін қиындықтар (дұрыс бағаламау, қорқыту, мұғалімдерден қысым көру және т.б.), жеке тәжірибелер (бөлінбеген махаббат, үй жануарларын жоғалту, достарымен қақтығыстар), әлеуметтік факторлар (көшіп-қону, жалғыздық сезімі) және экзистенциалдық дағдарысқа ұшырауы (қорқыныш-үрейдің, болашаққа сенімсіздіктің пайда болуы, мазасыздық және т.б.) жатады.

Жеткіншектердің осындай стресс түрлерімен күресу барысында сахналық өнерді үйрену процесінің мүмкіндіктері жоғары. Бұл туралы диссертация жұмысының 2-тарауында кеңірек баяндаймыз.

Сонымен, стреске төзімділік ұғымына және оның құрамдас бөліктеріне жоғарыда жасалған жан-жақты талдау бізге стреске төзімділік ұғымының құрылымын жасауға (Сурет 2) және оған сәйкес өз анықтамамызды беруге мүмкіндік берді.



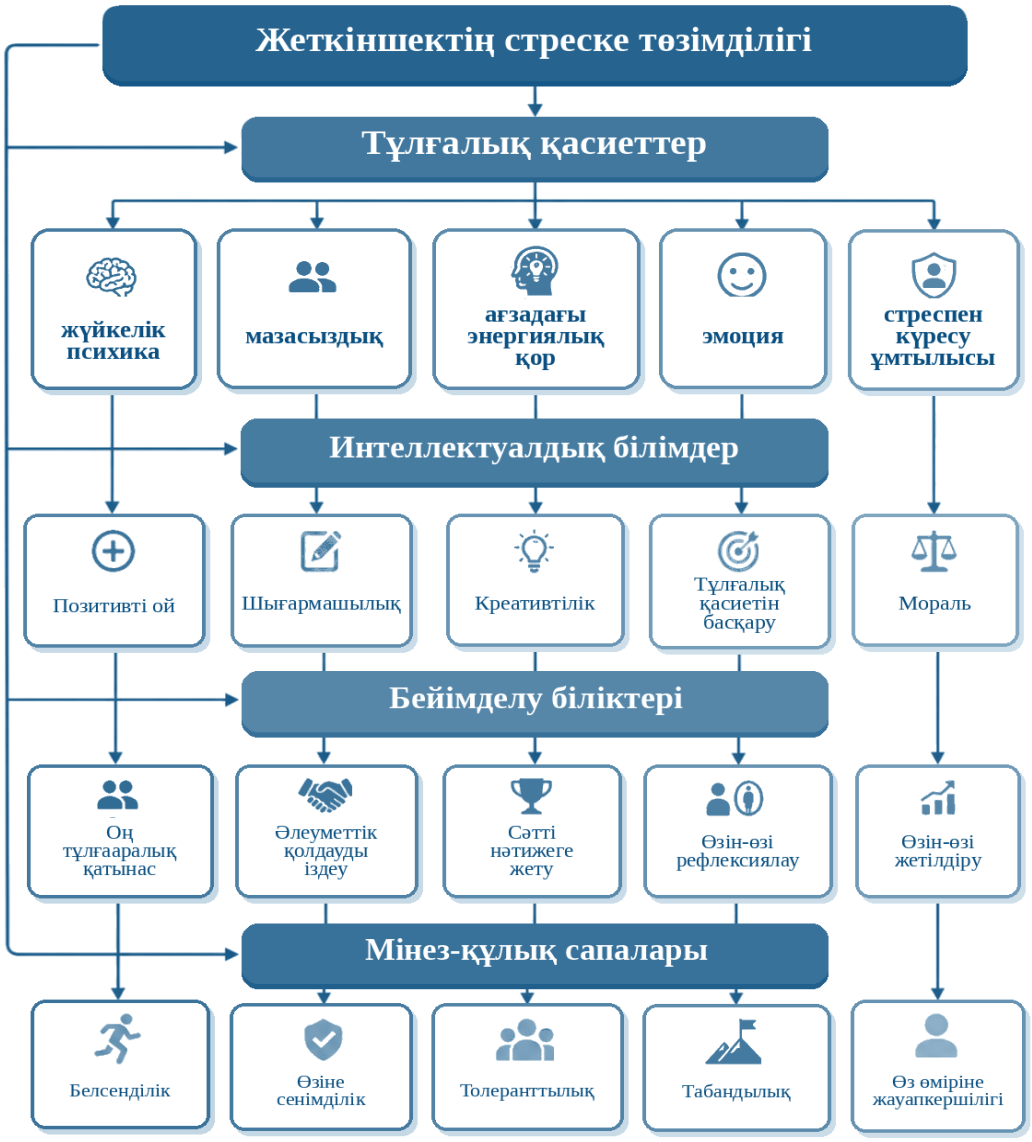
Сурет 2 – Стреске төзімділік ұғымының құрылымы

Осы құрылымды сипаттайтын болсақ, әр түрлі қауіп-қатерді, қысымды, төтенше жағдаяттар (1) адамға (2) зиянды ықпал етуінен пайда болған стреспен (3) күресте тұлғалық қасиеттері (4) (биологиялық, психологиялық-физиологиялық) тұлғааралық қатынасқа, әлеуметтік ортаға, қоршаған ортаға, қоғамның талаптарына бейімделу (5) үшін әр түрлі құралдармен, әдіс-тәсілдермен берілетін интеллектуалдық білімдері кеңейтіліп, мінез-құлық (6) сапалары қалыптасады және оның тәжірибеде, іс жүзінде көрінісі стреске төзімділік (7) болып табылады.

Осыған орай біз зерттеу барысында стреске төзімділікті стреспен күресудегі тұлғалық қасиеттің, интеллектуалдық білімнің, бейімделу білігінің, мінез-құлық сапасының кіріктірілуі тұрғысынан қарастырамыз.

Осы тұжырымымыз негізінде зерттеу пәнімізге сәйкес «стреске төзімділік» ұғымына өз анықтамамызды береміз: «қауіп, қатер, қиындық, қысым жағдаяттарының зиянды ықпалынан туындаған стреспен күресудегі тұлғалық ішкі қасиеттердің, бейімделу біліктерінің, интеллектуалдық білімдердің, мінез-құлық сапаларының кіріктірілген жиынтығы».

Өзіміз берген анықтама негізінде тұлғалық қасиеттің, интеллектуалдық білімнің, бейімделу білігінің, мінез-құлық сапасының ішкі құрамын анықтаймыз. Аталған құрлымның мазмұнын (Сурет-3) көруге болады.



Сурет 3 – Жеткіншектердің стреске төзімділігінің құрамдас бөліктері

Сурет 3-тен көрініп тұрғандай, стреске төзімділік құрамындағы *тұлғалық қасиеттерді* индивидтің жүйкелік-психикалық жүйесі, мазасыздық, эмоция, ағзаның энергиялық қоры, стреспен күресу ұмтылысы, *интеллектуалдық білімдерге* позитивті ой, шығармашылық, креативтілік, тұлғалық қасиеттерді басқару, мораль саласындағы білімдер кіреді. *Бейімделу біліктеріне* оң тұлғааралық қатынас, әлеуметтік қолдауды іздеу, өзін-өзі рефлексиялау, сәтті нәтижеге жету, өзін-өзі жетілдіру және т.б. ал *мінез-құлық сапаларына* белсенділік, өзіне сенімділік, өз өміріне жауапкершілік, табандылық, толеранттылық жатады (Кесте-4).

Кесте 4 – Жеткіншектердің стреске төзімділігінің құрамы

Құрамдас бөлігі	Мазмұны
Тұлғалық қасиеттер	жүйкелік-психика, мазасыздық, эмоция, ағзаның энергиялық қоры, стреспен күресу ұмтылысы;
Интеллектуалдық білімдер	позитивті ой, шығармашылық, креативтілік, тұлғалық қасиетті басқару, мораль саласындағы білімдер;

Бейімделу біліктері	оң тұлғааралық қатынас, әлеуметтік қолдауды іздеу, өзін-өзі рефлексиялау, сәтті нәтижеге жету, өзін-өзі жетілдіру;
Мінез-құлық сапалары	белсенділік, өзіне сенімділік, өз өміріне жауапкершілік, табандылық, толеранттылық.

Зерттеу барысында жеткіншектердің стреске төзімділік деңгейін анықтағанда, осы біз анықтаған құрамдас бөліктері, оның өлшемдері мен көрсеткіштері тұрғысынан қолданылады. Ол туралы диссертацияның 2.3 параграфында кеңінен баяндалады.

Стреске төзімділік ұғымының мәнін және құрылымын анықтау бізге оны жас ерекшеліктеріне сәйкес тереңірек зерттеуге және осы негізде сахналық өнердің жеткіншек жастағы жастардың стреске төзімділігін қалыптастыруға ықтималын анықтауға мүмкіндік береді. Бұл диссертациялық жұмыстың келесі параграфында қарастырылады.

1.3 Жеткіншек шақта стреске төзімділікті қалыптастырудың психологиялық ерекшеліктері

Қазіргі мәдени-тарихи, әлеуметтік-экономикалық және ғылыми-техникалық өзгерістер мен жасанды интеллектінің дамуы жағдайында адамның өмір жолының әр жас кезеңінде мазмұны мен күшіне қарай әртүрлі стресс тудыратын жағдаяттар пайда болады. Олар адам психикасының мүмкіндіктеріне мүлде жаңа талаптар қояды. Сол себепті стреске төзімділік мәселесін тұлғаның жас ерекшелігіне сәйкес қарастырған жөн.

Сонымен қатар, қазіргі балалар мен ересектердің әлеуметтік даму жағдайлары онтогенезде стреске төзімділіктің психологиясы туралы білімдерге сәйкес бейімділік қорларын ерте қалыптастыру әлеуетінің мүмкіндіктері жоғары. Бұл қорлар қазіргі адамның даму деңгейіне және әр жасқа тән мәселелердің табиғаты мен мазмұнына сай келуі тиіс.

Адам өмірінің әр кезеңінде — күнделікті, қиын және төтенше жағдаяттарда — стреспен қалай күресетіні оның физикалық және әлеуметтік саулығына, денсаулығына және өзін-өзі жүзеге асыру табыстылығына тікелей ықпал етеді. Бұл туралы М.А.Грановская, Р.Лазарус, С.Фолькман, Э.Эриксон, Л.И.Анцыферова, К.Муздыбаев, Е.Ю.Коржова, және басқа да зерттеушілер еңбектерінде атап көрсетілген [10; 177;178;179;180;].

Ғалымдар стреске төзімділіктің адамның жас ерекшеліктеріне тікелей байланысты екенін атап өтеді. Стреске төзімділік адамның бүкіл ғұмырында өзгеріп, дамып отырады, ал ересек адамның төзімділігі оның бала кезінде жинаған тәжірибесіне де байланысты болуы мүмкін. Сондай-ақ, біздің зерттеуіміз тұрғысынан Р.Тэдеуши мен Л.Колхаунның тұжырымы қызығушылық тудырады. Олар стреске төзімділіктің жоғары деңгейіне бейім топ — жеткіншек-жастар екенін негіздейді. Бұл олардың жаңа тәжірибеге ашық болуы, үйренуге және өзгеруге деген қабілетімен, талпынысымен түсіндіріледі [181].

Осы жеткіншек жаста — тұлғаның қарқынды қалыптасу процесі жүретін шақта, олардың стреске төзімділігін қалыптастыру және дамыту мәселесі бойынша зерттелген еңбектер саны айтарлықтай аз. Қазақстанда мұндай зерттеудің жоқ екендігін 1.1 парагафында негіздеген болатынбыз. Ал алыс және жақын шетел ғалымдары арасынан бұл бағытта И.С.Кон, Л.А.Головей, Ю.М.Десятникова, В.А.Крутецкий және басқалардың еңбектері болғанымен, олардың барлығы студенттік кезеңдегі (жоғары білім алу кезіндегі) стреске төзімділік мәселелерін қарастырады. Бұл тағы да бір рет жеткіншектердің стреске төзімділігі мәселесінің жеткілікті деңгейде зерттеле қоймағандығын көрсетеді.

Қазіргі жағдайда жеткіншек жасына тән көптеген ерекшеліктер бар. Олардың ішінде қоғамның кәсіби білімге, тұлғалық жетілу деңгейіне қоятын талаптары ерекше маңызға ие.

И.С.Конның пікірінше, жеткіншек жас — балалық шақтағы тәуелділіктен дербес және жауапты ересектікке өту кезеңі. Бұл бір жағынан физикалық, соның ішінде жыныстық жетілудің аяқталуын білдірсе, екінші жағынан — әлеуметтік жетілгендікке қол жеткізуді түсіндіреді [182].

И.Кон балалық шақтан ересектікке өтуді үш кезеңге бөледі: ерте жастық жас, жастық жас және ересек жас. Сонымен бірге, автор әрбір кезеңді биологиялық жетілу, әлеуметтік орта және психологиялық даму қырлары тұрғысынан кешенді түрде сипаттайды. Биологиялық аспект бойынша жастық кезең жыныстық жетілудің толық аяқталуымен ерекшеленеді, ал ересектік кезеңінің басталуы ағзаның барлық жағынан кемелденуімен айқындалады; әлеуметтік тұрғыдан жастық жас – алғашқы әлеуметтенудің аяқталу кезеңі; психологиялық тұрғыдан жастық жас өзіндік сана-сезімнің қалыптасуымен, «Мен» бейнесінің орнығуымен, өзін-өзі айқындаумен, мамандық таңдаумен сипатталады, ал ең маңызды психологиялық жаңа құрылым – тұлғаның ішкі әлемінің ашылуы болып табылады. Ересек жастық жаста жетекші іс-әрекет түрі еңбек іс-әрекеті. И.Кон жастық жас кезеңінің негізгі сипаттамаларын айқындай отырып, жас ерекшелік психологиясының классигі Л.С.Выготскийдің әдіснамалық идеяларын толық жүзеге асырды [183].

Жеткіншек жас туралы сөз қозғағанда қабілетінің қалыптасуына рефлексияның өзін-өзі талдауға ерекше назар аудару қажет. Бұл жас кезеңі эмоциялық қозғыштықтың жоғары болуымен, яғни көңіл-күйдің тұрақсыздығы, мазасыздық, эмоционалдық теңгерімсіздік сияқты ерекшеліктермен сипатталады. Сонымен қатар жас ерекшелігінің дамуымен бірге тұлғаның жалпы эмоциялық жағдайында біртіндеп тұрақтану үрдісі байқалады. Жеткіншек кезеңдегі эмоциялық даму адамның жеке-дара қасиеттерімен, оның өзіндік сана-сезімімен және өзін-өзі бағалауымен тығыз байланысты айқындалады. Осы кезеңде тұрақты өзіндік сана-сезім мен тұрақты «Мен» бейнесі қалыптасады, бұл осы кезеңнің орталық психологиялық жаңа құрылымы болып табылады. Бұл кезеңде тұлғаның өзі туралы түсініктері мен жеке көзқарастары біртіндеп қалыптаса бастайды. Мұндай ішкі пайымдаулар барлық жағдайда шынайы бола бермегенімен,

адамның мінез-құлқына әсер етіп, эмоциялық толғаныстар мен психологиялық күйзелістердің туындауына себеп болуы мүмкін. Сонымен қатар осы жаста уақытты қабылдау ерекшелігі өзгеріп, жеткіншек өз болашағына бағдар жасай бастайды.

Әр дәуірде және әр қоғамда бұл үдерістер өзіне тән ерекшеліктерге ие болған. Бүгінгі қоғам өмірінің күрделілігі адамның өмірге тікелей қатысушы тұрғысынан ұзақ уақыт білім алуын талап етеді. Осыған байланысты жеткіншек жасы мәселелері әлеуметтану, психология, педагогика, психиатрия, медицина және басқа да ғылымдардың зерттеу объектісіне айналған.

Психология ғылымында жеткіншектік кезеңнің жас ерекшеліктері әртүрлі ғылыми көзқарастар негізінде сипатталады. Ғалымдар бұл кезеңнің жас шекараларын тұлғаның психологиялық, физиологиялық және әлеуметтік даму ерекшеліктеріне сәйкес түрліше жіктейді.

Жеткіншек шақтың ерекшеліктеріне қатысты ғалымдардың жіктеулері:

Батыс психологиясында жеткіншектік пен жастар жасы біріктіріліп, “emerging adulthood” — балалықтан ересектікке өтудің бірыңғай кезеңі ретінде қарастырылады. Оның шекаралары шамамен 12–14 жастан 25 жасқа дейін созылуы мүмкін [184].

А.Е.Личко жеткіншектік шақты бірнеше кезеңге бөліп, 12–13 жасты кіші жеткіншек кезеңі, 14–15 жасты орта жеткіншек кезеңі, ал 16–17 жасты ересек жеткіншектік кезең ретінде сипаттайды [185].

И.В.Дубровин жас ерекшеліктерін тұлғаның өзіне деген қатынасының өзгеруімен байланыстырады. Оның пікірінше, 9–12 жас аралығында бала өзінің жеке іс-әрекеттеріне мән бере бастайды. 12–13 жаста мінез ерекшеліктеріне назар аударса, 13–14 жаста өзін-өзі сынау, қызығушылықтарының артуы және мінез-құлықтағы жағымсыз қасиеттерге эмоционалдық қатынасы қалыптасады. Ал 14–16 жас кезеңінде өзіне деген қарым-қатынасы тұрақталып, мейірімділік пен сабырлылық белгілері байқалады [186].

А.М.Олесик жеткіншектік шақтағы өзін-өзі бағалау ерекшеліктеріне тоқталады. Оның айтуынша, 10–11 жаста бала өзіне деген қатынасын күшейтіп, өзгелердің теріс бағасын немесе сәтсіздіктерін уақытша құбылыс ретінде қабылдайды. 11–12 жаста өзін бағалауға деген қажеттілік артып, өзін дұрыс бағалай алмауына алаңдай бастайды. 12–13 жас шамасында жеткіншектердің айналасындағылардың пікіріне тәуелділігі артып, өзіне қатысты жағымсыз ситуативтік көзқарастардың қалыптасу ықтималдығы байқала бастайды.

13–14 жаста өзін жылдам бағалау қабілеті байқалса, 14–15 жаста өзін-өзі бағалау негіздері өзгеріп, жеке жетістіктер мен сәтсіздіктерге тәуелсіз көзқарас қалыптаса бастайды [187].

Д.И.Фельдштейн жеткіншектік кезеңдегі әлеуметтік-психологиялық өзгерістерге ерекше мән береді. Оның пайымдауынша, 10–11 жаста бала тәуелсіздікке ұмтылып, ересектердің өзін мойындауын қалайды. 12–13 жаста өзгелерден ерекшеленуге, өзін дара тұлға ретінде көрсетуге талпыныс

байқалады. 14–15 жас кезеңінде «Мен және қоғам» ұстанымынан «Мен қоғамда» ұстанымына ауысу жүреді, яғни әлеуметтену үдерісі күшейеді. Ал 15–17 жаста өзін-өзі жүзеге асыруға ұмтылыс артып, логикалық және абстрактілі ойлау қабілеттері дамиды [188].

И.Ю.Кулагина 16–17 жасты ерте жастық шаққа жатқызса, 17–20 (23) жас аралығын жастық кезең ретінде қарастырады [189]. Ал В.С.Мухина жастар жасын ерте жеткіншектік кезеңнен кейінгі даму сатысы ретінде сипаттап, оның шекарасын шамамен 15–16 жастан 21–25 жасқа дейінгі аралықпен байланыстырады [190].

Қазақ ғалымы Қ.Жарықбаев 15–17 жаста жеткіншектердің қоғамдық белсенділігі артып, сана-сезімінің дамитынын атап көрсетеді. Бұл кезеңде олар қоғамдағы өз орнын іздеп, қоршаған ортаға сыни көзқараспен қарай бастайды. Сонымен қатар өзін-өзі бағалау, адамгершілік пен имандылық құндылықтары қалыптасып, жетіле түседі [191].

М.М.Мұқановтың пікірінше, 16–18 жас аралығында тұлғаның жауапкершілігі артып, өзін-өзі бағалау ерекшеліктері айқын көріне бастайды [192]. Ал Ә.А.Асқаров, М.Ә.Әлиев және Т.О.Әубәкіров жеткіншектік кезеңді шамамен 10–15 жас аралығы ретінде сипаттайды [193].

Жеткіншектік – жастар жасына қатысты алғашқы тұжырымдамалық түсінік Г.С.Холлдың 1904 жылы жарияланған екі томдық «Adolescence» атты іргелі еңбегінде берілді [194]. Бұл еңбекте қазіргі жеткіншек-жастардың негізгі қиындықтары атап көрсетіледі: жалпы эмоционалдық жетілу; гетеросексуалдық қызығушылықтың оянуы; ата-анадан тәуелсіздену; интеллектуалдық жетілу; кәсіби таңдау; бос уақытты тиімді пайдалану дағдылары; өмір жолын жобалау; «Мен» бейнесінің қалыптасуы. Бұл кезеңде тұлғаның өз даралығын айқындауға, өзгелерге ұқсамауға ұмтылуы артады. Олар өздеріне және өзгелерге деген қатынасын анықтайтын өзіндік тұлғалық модель қалыптастырады. Сонымен қатар бұл жеткіншек жаста сыртқы бейне, киіну үлгісі мен мінез-құлық ерекшеліктеріне деген қызығушылық біртіндеп бәсеңдеп, адамның ішкі қасиеттері мен рухани қасындағы адамдардың адамагершілігіне мән беру күшейе түседі. Ересек жасында болатын физиологиялық өзгерістермен қатар психикада да күрделі қайта құрылымдау жүреді. Бұл үдеріс физиологиялық және психологиялық-әлеуметтік факторлармен шартталады. Сонымен қатар эмоционалдық салада айтарлықтай өзгерістер байқалады: эмоционалдық тұрақтылық төмендейді, көңіл-күйдің құбылмалылығы, ашушаңдық, тез шаршағыштық артады, басым болуға ұмтылыс әлсірейді. Сонымен бірге дәл осы кезеңде адамның кәсіби өзін-өзі анықтауы, адамдар арасындағы қатынас нормаларын меңгеруі жүзеге асады.

Виктор Слободчиков жеткіншектік кезеңнің маңызды психологиялық ерекшеліктері ретінде тұлғаның өзін-өзі рефлексиялауы, жеке даралығын сезінуі, өмірлік мақсаттар мен жоспарлардың қалыптасуы, өзін-өзі анықтауға дайын болуы, өз өмірін саналы ұйымдастыруға ұмтылысы және әлеуметтік өмірдің әртүрлі салаларына біртіндеп араласу үдерістерін атап көрсетеді [195].

Бұл жаста ішкі әлемді ашу, өзін-өзі талдауға ұмтылу күшейеді. Жеткіншектер өзін идеалмен салыстыра отырып, өзін-өзі тәрбиелеу қабілетін меңгереді. Ерік-жігерді реттеу қарқынды дамиды, өзін құрметтеу — ең маңызды психологиялық қасиеттерінің бірі — қалыптаса бастайды. Осы кезеңде ойлау абстрактілі және гипотетикалық сипатқа ие болады. Жеткіншектер ішкі сезімдерді сыртқы оқиғалардан ажырата алады, субъективті және объективті әлемдерді кең көлемде зерттей алады. Мұның барлығы олардың психологиялық және әлеуметтік дамуына күшті ықпал етеді.

Олар өз қиялында шынайы өмірден әлдеқайда жақсы идеалды әлемдер құра алады, нәтижесінде нақты өмірдің кемшіліктеріне төзімсіз болуы мүмкін. Сонымен қатар жеткіншектер өздерін өзгелер қалай қабылдайтынын елестете алады, бұл қабілет кейде олардың өзін-өзі тануын күшейтсе, кейде «Мен кіммін?» деген дағдарыстық кезеңдерге әкелуі мүмкін.

Когнитивтік, тұлғалық және адамгершілік дамуды зерттеу З.Фрейд пен Э.Эриксон сияқты көрнекті теоретиктердің еңбектерінен бастау алды. Бұл бағыттардың әрқайсысында жеткіншек жасындағы дамуды адамның ішкі қозғаушы күштері анықтайтын, жеке-дара жүретін процесс ретінде сипаттайтын модельдер жасалды. Алайда Г.Салливаннан басқа теоретиктердің көпшілігі жеткіншектердің әлеуметтік ортасы мен мәдени тәжірибесіне жеткілікті мән бермегені атап өтіледі [196].

А.Фрейд пен З.Фрейдтің психоаналитикалық тұжырымдамаларында жеткіншектік кезең психосексуалдық дамудың маңызды сатысы ретінде қарастырылады. Бұл кезеңде инстинктік энергиясы тұлғаның «Мен» құрылымындағы қорғаныс механизмдері арқылы реттеледі. Ғалымдардың пікірінше, «Ол» мен «Мен» арасындағы ішкі қарама-қайшылықтардың күшеюі мазасыздық пен қақтығыстық жағдайлардың артуына әсер етеді, алайда уақыт өте келе олардың арасында жаңа тепе-теңдік қалыптасып, тұлғалық үйлесім орныға бастайды [197].

Э.Шпрангер жастық шақты тұлғаның мәдени ортаға және қоғамның рухани-құндылықтық жүйесіне ену кезеңі ретінде сипаттайды [198]. Ал Э.Эриксон психоәлеуметтік даму теориясында жеткіншектік және жастық кезеңнің негізгі міндеті ретінде тұлғалық сәйкестіліктің қалыптасуын қарастырады. Ғалым бұл кезеңде адам әлеуметтік рөлдердің, қарым-қатынас түрлерінің және өмірлік таңдаулардың көптүрлілігі жағдайында өзіндік тұтас бейнесін қалыптастыруға ұмтылатынын атап көрсетеді [30].

Жеткіншек-жастар кезеңіндегі дүниетанымдық мәселелер, ең алдымен, өмірдің мәнін іздеуге және жеке өмірлік міндеттерді шешуге бағытталады. Бұл ізденіс тұлғаның қоғамдағы орнын, болашақ әлеуметтік мәртебесін және оған жету жолдарын таңдауға, сондай-ақ өзін белгілі бір әлеуметтік қауымдастықтың мүшесі ретінде ұғынуға бағдарланған.

Жеткіншектік–жастар жасы «ішкі» психологиялық мәселелерге өте сезімтал келеді. Бұл кезеңге эмоционалдық қозғыштықтың жоғары деңгейі, көңіл-күйдің тез өзгеруі, мазасыздық пен тұрақсыздық тән. Эмоциялық қиындықтардың себептері әртүрлі. Соңғы жылдары жеткіншек жастар

арасында түсініспеушілік жиі байқалуы олардың өзіндік санасының толық қалыптаспауымен байланыстырылады. Сонымен қатар адамның жасы мен даму деңгейі артқан сайын ол сыртқы оқиғаның өзінен гөрі, көбірек мән бере бастайды.

Жеткіншектердің арасында тағы бір маңызды кезең биологиялық өзгерістерге байланысты туындайды. Гормоналдық өзгерістер қозғыштықты, ашушаңдықты күшейтеді. Жыныстық жетілу өзін өзгелерге ұнамды көрсетуге ұмтылуды күшейтіп, сыртқы келбетке қызығушылықты арттырады. Өсу қарқынының тым баяу немесе тым жылдам болуы, дене бітімі, шаш, киім мәселелері де жеткіншектің өзіне деген күмәнін тереңдетеді. Физикалық және психикалық қалыптың үйлеспеуі жас адамның әлемді ерекше қиын, қақтығыстарға толы деп қабылдауына әкеледі.

Сонымен бірге кейбір теоретиктер өтпелі кезеңдегі қиындықтарды өзгеше түсіндіреді. Мәселен, Г.С.Салливан жеткіншектердің қақтығыстары алдымен өз жынысындағы, кейін қарама-қарсы жыныстағы құрдастарымен қарым-қатынас орнатуға тырысқанда пайда болады деп санаған. Ал Дж.Ловингер жеткіншек–жастар жасын адамның өзі және өзгелер туралы тереңірек түсінікке ие болуына байланысты туындайтын ішкі қайшылықтарды реттеуге бағытталған уақыт деп сипаттайды [199].

Бірқатар психологтар жеткіншек-жастар жасының дамуы міндетті түрде шиеленіспен және ішкі күреспен қатар жүруі шарт емес екенін айтады. Сондықтан олардың өздерін осы кезеңде қанағаттанған не қанағаттанбаған болып сезінуінің себептері — әлеуметтік ортаға сәтті бейімделуімен бе, әлде маңызды психологиялық мәселелерден қашуымен бе, немесе басқа факторлармен байланысты ма — әлі де пікірталас тудырады.

Дейтұрғанмен Э.Эриксон зерттеулерінен кейін бұл кезеңнің дағдарысқа толы кезең екені ресми түрде мойындалды [30]. Оның «Балалық және қоғам» атты еңбегінде Эриксон жеткіншек–жастар негізгі психологиялық құбылысты ***сәйкестендіру дағдарысы*** деп анықтайды. Бұл — адамның өзінің өткен, қазіргі және жақын болашақтағы болмысын біріктіретін жаңа «Мен» - сезімін іздеуі. Сәйкестендіру дағдарысы жеңіл де, ауыр да өтуі мүмкін, бірақ жалпы алғанда, Эриксон бұл кезеңді «алаңдаушылық пен толғаныс кезеңі» деп сипаттайды.

Зерттеушілердің тағы бір тобы мектеп кезеңі мен жаңа ересектік өмірдің шекарасында пайда болатын дағдарысты ерекше атап өтеді. В.И.Слободчиков, Е.И.Исаев бұл дағдарысты жас адамның өз өміріндегі авторлықтың қалыптасуымен және дербес өмірге қадам басуымен байланыстырады. Көп жағдайда осы дағдарысты шешуге арналған ішкі әлеуеттің жеткіліксіздігі нашақорлық, алкоголизм сияқты жағымсыз құбылыстардың пайда болуына және дамуына себеп болуы мүмкін. Жас адамның бұл кезеңдегі басты мәселесі – өмірге қатысты өзіне тән жеке көзқарасын айқындау. Бұрынғы құндылықтар, қызығушылықтар мен түсініктердің жоғалуы туралы жоғарыда сипатталған тәжірибелер, сондай-ақ осыған байланысты туындайтын күйзеліс бұл кезеңді жеткіншек-жастық шақ дағдарысы ретінде қарастыруға мүмкіндік береді.

Авторлар дағдарыстың жағымсыз және жағымды жақтарын да атап өтеді. Жағымсыз жағы – жас адамның бұрынғы өмір салтынан, бұрынғы әлеуметтік байланыстарынан, үйреншікті оқу іс-әрекетінен айырылып, жаңа өмір фазасына енуі, бұл өз кезегінде стресс тудыратын жағдайға айналады. Дағдарыстың жағымды жағы – тұлға үшін жаңа мүмкіндіктердің ашылуы.

Сонымен, жеткіншек-жастық шақтың негізгі сипаттамаларының ішінде тұлғалық және кәсіби өзін-өзі анықтау ерекше орын алады. Бұл кезеңде жетекші іс-әрекет – оқу-кәсіби іс-әрекеті, ал оның басты танымдық уәжі – болашақ мамандықты меңгеруге ұмтылыс. И.Ю.Кулагина бұл кезеңде тұлғаның адамгершілік тұрақтылығы мен өзін-өзі реттеуі неғұрлым толық әрі саналы сипатқа ие болатынын атап өтеді [200]. Ал И.С.Конның пікірінше, дәл осы кезеңде саналы тұлғалық «Мен» қалыптасады [183].

Жоғары сыныптарда білім алу кезеңінде оның ойлауы, қиялдауы, жалпылау қабілеті едәуір дамиды. Танымдық мүмкіндіктері сапалы өзгерістерге ұшырайды: олар бұрыннан белгілі мәселелерге стандартты емес тұрғыдан қарай алады, жеке мәселелерді жалпы контексте қарастыра алады. Интеллект дамуы шығармашылық қабілеттердің өсуімен тығыз байланысты, бұл интеллектуалдық бастаманы және жаңашылдық сезімін қажет етеді. Сонымен бірге оларға интеллектуалдық мүмкіндіктерін, білім деңгейін және дербестігін асыра бағалау тән. Мұндай жағдайларда олардың өзін-өзі ұйымдастыруы мен белсенділігін арттырудың маңызды шарты – жоғары, бірақ қолжетімді деңгейде берілетін реттелген интеллектуалдық жүктеме болуы қажет.

Сонымен қатар, қазіргі ғылымда жоғары сынып оқушылары үшін оқудың айтарлықтай стресс көзі екені кеңінен мойындалған. Олар жоғары талаптармен және жаңа оқу формаларымен бетпе-бет келеді. Бұл жағдай оның психикалық денсаулығына қауіп төндіретін көптеген стрессорларды тудырады.

Оның себебі – олардың өтпелі жасқа тән қиындықтармен қатар оқу үдерісінің талаптарымен күресу қажеттілігі. Мұндай стресс олардың білімді меңгеруі мен қайта өңдеуіне әсер етіп, білім алушылардың үлгерімін төмендетуі мүмкін. Үлгерімдегі қиындықтар керісінше қосымша күйзеліс тудырып, жалпы стресті одан әрі күшейтеді.

Сонымен, білім беру жүйесінің жаңаруы жағдайында және білім беру деңгейлері арасындағы сабақтастық пен психологиялық-педагогикалық қолдаудың жеткіліксіздігіне байланысты жоғары сынып оқушылары түрлі психикалық патологияларының (ең алдымен депрессияның) даму қаупін арттырады. Көптеген психикалық аурулардың дәл осы кезеңде алғаш байқала бастайтыны белгілі, өйткені жеткіншек-жастық кезеңдегі өмір өзгерістері өте күшті стрессогенді сипатқа ие және үлкен психологиялық қорларды қажет етеді

Сондай-ақ, стреспен күресуді жеткіншек-жастық кезеңнен бастап үйрену аса маңызды, өйткені дәл осы кезеңде индивидтің болашақтағы стреске төзімділік әлеуеті қалыптасады.

Осы орайда, біздің зерттеуіміз үшін Ф.Бланшард-Фиелд, Л.Сальски жүргізген зерттеу нәтижелері ерекше құнды. Бұл зерттеу түрлі жас топтарындағы адамдардың стресс жағдайларын еңсеру үшін қолданатын психологиялық стратегияларын салыстырмалы-жас ерекшелік тұрғысынан зерттеген. Респонденттер жас ерекшеліктеріне сәйкес бес топқа бөлінді: жеткіншектер, жастық шақтағы қыздар мен жігіттер, ерте ересек жастағы және кеш ересек жастағы адамдар, қарттар. Зерттеу нәтижесінде стресс жағдайын еңсеру тәсілдерінде айқын жас ерекшелігі байқалды: эмоцияға бағытталған тәсілдер жас ұлғаюымен өзектілігін жоғалтады және тек айқын фемининділігі бар тұлғаларда жиі қолданылады, ал проблемаға бағытталған тәсілдер керісінше, жиірек қолданылады. Алайда олардың тиімділігі субъект кездесіп отырған мәселенің сипатына тікелей тәуелді. Егер қиындықтар тұлғааралық қатынастар саласына қатысты болса, эмоцияға бағытталған тәсіл бұрынғыдай тиімді болып саналады [201].

Психологиялық теориялар ересектеніп келе жатқан индивидтің субъективтік жағына, оның ішкі әлеміне тән белгілеріне және өзіндік сана-сезіміне, сондай-ақ өзінің есею үдерісінің белсенді жасаушысы ретіндегі үлесіне аса маңызды мән береді. Жеткіншек жастағы жас ерекшелік міндеттерді шешу адамның белгілі бір өмірлік мәселелерді шеше алу қабілетінің пайда болуымен анықталады.

Осыған байланысты Р.Хавигхерст жеткіншек-жастық жасқа тән келесі жас ерекшелік міндеттерін бөліп көрсетеді:

– жеткіншек өзінің сыртқы бейнесін қабылдай білу, дене бітімін еңбек, спорт секілді іс-әрекет түрлерінде тиімді қолдану біліктерін қалыптастыру;

– ер немесе әйел рөлдік мінез-құлқын меңгеру, яғни гендерлік мінез-құлық құрылымын және гендерлік өзіндік бейнесін қалыптастыру;

– болашақ кәсіби іс-әрекетке даярлану, мамандық таңдауға бағытталған білім алу, жоғары оқу орнына түсуге және еңбек қызметін таңдауға дайындалу, сондай-ақ мектеп кезеңінде пәндерді бейіндік бағытта меңгеру мен дайындық курстарына қатысу;

– ата-аналардан және басқа ересектерден эмоционалдық тәуелсіздікке қол жеткізу;

– ер немесе әйел ретіндегі ішкі ұстанымды қалыптастыру (мысалы, қыз бала үшін бұл «өзіне жақын» қыз немесе «тағдырлы сұлу» бейнесі болуы мүмкін);

– екі жыныс өкілдерімен жаңа әрі неғұрлым жетілген қарым-қатынастар орнату;

– отбасылық өмір мен неке қатынастарына психологиялық және әлеуметтік тұрғыдан даяр болу, серіктес пен отбасы алдындағы жауапкершілікті қабылдауға бейімделу;

– әлеуметтік жауапкершілікке негізделген мінез-құлықты және азаматтық белсенділікті дамыту (саяси, идеологиялық, экологиялық және өзге де қоғамдық бағыттарда);

– мінез-құлықты реттеудің негізі ретінде ішкі құндылықтар жүйесі мен этикалық сананы қалыптастыру [202].

Осылайша, дамудың жас ерекшелік міндеттері ересек әлемде бағдар табуды және өз орнын айқындауды, әлеуметтік рөлдерді қабылдау мен меңгеруді, рөлдік қақтығыстарды шешуді, сондай-ақ қиындықтарды еңсеру стратегияларын одан әрі жетілдіруді қамтиды.

Бұл құбылыстардың барлығы жеткіншектің өзін-өзі бақылау және өзін-өзі реттеу қабілеттерінің күшеюімен, интеллектуалдық дамудың жаңа деңгейге көтерілуімен, сондай-ақ өзінің ішкі жан дүниесін тануға ұмтылысымен өзара байланысты. Жеткіншектік кезең дүниетанымның қалыптасуындағы маңызды саты болып саналады. Өйткені дүниетаным тек жинақталған білім мен өмірлік тәжірибенің жиынтығы ғана емес, сонымен бірге олардың шынайылығына деген сеніммен ұштасатын тұлғалық көзқарастар жүйесін де қамтиды.

Жеткіншек жастардың дүниетанымы өмірлік маңызы бар мәселелерді шешумен тікелей байланысты. Дүниетанымдық ізденістер жеткіншектердің әлеуметтік ортадағы орнын түсінуімен, өзін қоғамның бір мүшесі ретінде сезінуімен және болашақтағы өмірлік бағытын айқындауға ұмтылуымен сипатталады. Бұл кезеңде тұлға өмірдің мәні, адамгершілік құндылықтар және қоғамға пайдалы болу мәселелері туралы терең ойлана бастайды. Жеткіншекті көбіне «қалай өмір сүру керек?» деген сұрақтан гөрі, «қандай тұлға болу қажет?» деген мәселе көбірек толғандырады [187].

Осы жастың басты жетістігі – өзінің ішкі әлемін ашу. Сыртқы әлем адам арқылы, өз «Менінің» призмасы арқылы қабылдана бастайды. Өзін-өзі талдауға бейімділік пен өзі туралы білімдерін жүйелеуге, жалпылауға деген қажеттілік пайда болады. Ерік-жігерлік реттелу күшейеді. Өзін-өзі бекітуге ұмтылыс байқалады. Сыртқы келбетті бағалау үдерісі де жүреді. Жеткіншектердің маңызды психологиялық сипаттамаларының бірі – өзін-өзі құрметтеу (өзін қабылдау, өзіне риза болу немесе өзін қабылдамау, өзіне қанағаттанбау) болып табылады. Жеткіншектің мінсіз бейнесі мен шынайы өзін қабылдауы арасында сәйкессіздік байқалады.

Бұл кезеңде ойлау үдерісі тұлғалық және эмоциялық бағыттылықпен сипатталады. Жеткіншекте теориялық мәселелерге, дүниетанымдық сұрақтарға танымдық қызығушылық арта түседі. Эмоциялық күй көбіне өзінің қабілеттері мен жеке қасиеттеріне қатысты ішкі уайымдар арқылы байқалады. Интеллектуалдық даму құбылыстар мен фактілер арасындағы заңдылықтарды анықтауға, оларды жалпылауға ұмтылудан көрінеді. Жеткіншектерде зейіннің тұрақтылығы күшейіп, есте сақтау қабілеті артады, логикасы дамып күрделі мәселелерді өздігінен саралап, талдау жасай бастайды.

Сонымен қатар эмоциялық салада елеулі қайта құрылым жүреді: дербестік, шешімділік, сыншылдық пен өзін-өзі сынға алу, екіжүзділікті, жалғандықты, дөрекілікті қабылдамау айқын көрінеді. Жастық жаста тұлғаның дамуы үшін құрдастарымен қарым-қатынас ерекше маңызға ие. Дәл осы қарым-қатынас ақпарат алмасудың арнасы, тұлғааралық қатынастардың ерекше түрі ретінде және эмоциялық байланыс формасы ретінде қызмет атқарады.

Тәуелді балалық шақтан дербес әрі жауапты ересектікке өту кезеңінің айқын емес сипаты жеткіншектерде мазасыздық пен алаңдаушылық тудырып, өзін-өзі айқындаумен және әлемдегі әлеуметтік өзін-өзі жүзеге асыру жолдарымен байланысты дағдарыстың пайда болуына әкеледі. Жеткіншек жастағы дамудың әлеуметтік жағдайы – стресс тудыратын фактор болып табылады.

Стрестік жағдайлармен тиімді күресу тәсілдері осы жас кезеңінің жетекші міндеттерін шешуге көмектеседі. Бұл жастағы копинг-мінез-құлық ерекшеліктерін түсіну сындарлы жағдайларда тиімді күресу стратегияларын табуға және жағымсыз жағдайлардың тұлғалық дамуға тигізетін әсерін азайтуға ықпал етеді. Осыған байланысты дағдарыстық кезеңде жеткіншектерге психологиялық сүйемелдеу бағдарламасын қалыптастыру мүмкіндігі пайда болады.

Лев Выготский жеткіншектік кезеңді зерттеудің күрделілігін атап көрсете отырып, бұл жас ерекшелігіне қатысты ғылымда көбіне жалпы теориялар мен тұжырымдар қалыптасқанымен, нақты дәлелденген эмпирикалық деректердің жеткіліксіз екенін айтқан. Олардың алдында әлеуметтік те, тұлғалық та өзін-өзі айқындаудың аса күрделі міндеті тұрады, бұл ересек әлемде бағдар табуды және өз орнын анықтауды білдіреді. Өзін-өзі айқындау бұл жастағы негізгі психологиялық жаңа құрылым болып табылады [203]. Л.И.Божович өзін-өзі айқындаудың маңыздылығын атап өтіп «болашақ өмір жолын таңдау, еңбек саласында, қоғамда, өмірде өз орнын табуға деген қажеттілік», «өз өмірінің мақсаты мен мәнін іздеу», «өмірдің жалпы ағысында өз орнын табуға ұмтылу» ретінде түсіндіреді Ол өзін-өзі айқындаудың негізгі ерекшеліктерін сипаттай отырып, қоршаған әлем туралы түсініктерін өзара байланысқан мағыналық жүйе ретінде қалыптастыруға ұмтылысын басты қажеттіліктердің бірі ретінде қарастырады. Сонымен қатар ғалым тұлғалық өзін-өзі айқындаудың болашаққа бағытталатынын және мамандық таңдаумен тығыз байланысты болғанымен, тек кәсіби бағдармен ғана шектелмейтінін атап көрсетеді. Сондай-ақ ол жеткіншекке тән тағы бір аса маңызды ерекшелікті атап көрсетеді: өзін-өзі айқындау «іскерлік тұрғыдан мамандық таңдауға және өз өмірінің мәнін жалпы, нақты емес деңгейде іздеу арқылы» қалыптасады [44].

Осы айтылған жеткіншек жас кезеңіне 8-9 сынып оқушыларының жасы сәйкес келеді. Білім беру ортасында оқу әртүрлі стрессогендік жағдайлармен қатар жүреді, соған байланысты жоғары сынып оқушылары жиі стресс пен жүйке-психикалық кернеуді бастан кешіреді. Жоғары сынып оқушыларында стресс тудыратын факторлардың қатарына ақпараттық ағындардың көптігін, қоршаған ортаның жаңа жағдайларына бейімделуді және жақындап келе жатқан емтихандарды жатқызуға болады. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының мәліметтері бойынша аурулардың едәуір бөлігі стрестік жағдайлармен байланысты болып келеді. Осыған байланысты қазіргі кезеңде адамның күнделікті өмірде және экстремалды жағдаяттарда стреске қарсы тұра алу қабілетіне ерекше мән берілуде.

Жоғары сыныптарда оқу олардың белгілі бір санаты үшін стресс тудыратын фактор болып табылады. Бұған оқу үдерісінің қарқындылығының үнемі артуы, оқу тапсырмаларын орындау барысында уақыт пен күштің жетіспеушілігінен туындайтын күнделікті кернеу, созылмалы аурулар, «ұйқы–ояну» циклінің бұзылуы, топішілік және отбасылық қақтығыстар ықпал етеді. Ал бұл зерттеуде негізгі назар стреске төзімділікті түзету жолдарын әзірлеуге және оны қалыптастыру тәсілдеріне аударылды. Қазіргі жоғары сынып оқушылары өздерінің оқу жетістіктерін тек білім беру қызметінде ғана емес, өмірдің басқа да салаларында жақсартуға ұмтылады.

Бұл кезеңде жеткіншектердің болашақтағы жеке өмірі мен әлеуметтік мүмкіндіктеріне қатысты түсініктері кеңейе бастайды. Сонымен қатар жоғары сынып оқушылары үшін стрестік жағдайлар тек сыртқы орта талаптарының өзгеруі немесе жағдайдың қарқындылығының артуы сияқты объективті факторлардың әсерінен ғана емес, сонымен бірге жеткіншектің жеке психологиялық ерекшеліктеріне, өмірлік тәжірибесінің жеткіліксіздігіне және туындаған мәселелерді шешу дағдыларының толық қалыптаспауына байланысты субъективті қабылдау нәтижесінде де пайда болуы мүмкін.

Жеткіншектің мінез-құлық реакциялары осы жасқа тән дағдарыстық ерекшеліктердің көрінісі болып табылады. Олардың қатарына дербестікке ұмтылуды білдіретін эмансипация реакциясы, құрдастарымен топтасуға бейімділік және түрлі қызығушылықтар мен әуестікке бағытталған реакциялар жатады.

Эмансипация реакциясы жеткіншектің үлкендердің бақылауы мен қамқорлығынан тәуелсіз болуға ұмтылуынан көрінеді. Бұл кезеңде жеткіншек өзін дербес тұлға ретінде танытуға, өз бетінше шешім қабылдауға және жеке көзқарасын қорғауға талпынады. Осыған байланысты мінез-құлық нормаларына, алдыңғы буынның адамгершілік және рухани құндылықтарына сыни көз қарас қалыптасып, кей жағдайда жалпы ережелерді орындаудан бас тарту байқалуы мүмкін.

Құрбылармен топтасу реакциясы жеткіншектің әлеуметтік ортада өз орнын айқындауға ұмтылуымен сипатталады. Құрдастар ортасында жеткіншек ұжыммен қарым-қатынас жасау, беделге ие болу, белгілі бір әлеуметтік мәртебені қалыптастыру және өзара әрекеттесу дағдыларын меңгереді. Олардың мұндай ортасы өзін-өзі бағалауына, тұлғалық қалыптасуына әсер етеді. Осы кезеңдерде жеткіншектерге үлкендердің пікірінен гөрі достарының көзқарастары қатты ықпал етеді.

Әуестену реакциялары жеткіншектің қызығушылықтары мен жеке бейімділіктерінің дамуына байланысты қалыптасады. Әуестік тұлғаның даралық ерекшеліктерін, икемділігін және танымдық белсенділігін дамытуда маңызды рөл атқарады. Жеткіншектердің қызығушылықтары әртүрлі бағытта көрініс табады.

– интеллектуалдық-эстетикалық әуестенулер (музыка, сурет, өнер, техника, тарих және т.б.),

– жинақтаушылық сипаттағы қызығушылықтар (түрлі коллекциялар, естелік заттар жинау);

– сыртқы келбет пен мінез-құлық арқылы назар аударуға бағытталған эксцентрикалық әуестенулер;

– цифрлық технологиялар мен компьютерлік ойындарға қызығушылық, сондай-ақ белгілі тұлғаларға еліктеу сияқты бағыттар жатады.

Жеткіншектің танымдық қызығушылықтарының дамуы оның ішкі жан дүниесін, эмоционалдық күйзелістерін тереңірек түсінуге мүмкіндік береді және жеткіншектер мен үлкендер арасындағы өзара түсіністіктің қалыптасуына оң ықпал етеді [185].

Жеткіншектер психологиясының кіші мектеп жасындағы балалар психологиясынан басты ерекшелігі – бұл сана-сезімінің біршама жоғарылаған деңгейі, өзін тұлға ретіндегі сезіну қажеттілігі. Л.С.Выготский жеткіншек кезеңдегі басты нәтиже, сана-сезімінің қалыптасуы деп санады.

Жеткіншектік кезеңнің маңызды ерекшеліктерінің бірі – ағзада анатомиялық-физиологиялық өзгерістердің қарқынды жүруі және жыныстық жетілудің басталуы болып табылады. Осы өзгерістердің әсерінен мазасыздық, эмоционалдық сезімталдық, өзіне деген көзқарастың тұрақсыздығы, көңіл-күйдің жиі ауысуы байқалады. Бұл жаста жеткіншек өзін тұлға ретінде танытуға, өзінің мүмкіндіктері мен ішкі әлеуетін ашуға ұмтылады. Сонымен қатар ол өзін қоршаған адамдардың, әсіресе ата-аналар мен үлкендердің өзін дұрыс түсінгенін қалайды. Алайда ішкі жан дүниесін толық жеткізе алмау, қарым-қатынас барысында сенімсіздік сезімінің туындауы жиі кездеседі. Себебі жеткіншектің бойында балалық шақ пен ересектік белгілері қатар байқалып, олардың көрінісі әр тұлғаның жеке даму ерекшеліктеріне байланысты әртүрлі сипат алады.

Психологиялық зерттеулерде жеткіншектік кезеңнің дамуына әсер ететін бірнеше жағдайлар көрсетіледі. Олардың бірі – көптеген жеткіншектердің негізгі уақытын тек оқу іс-әрекетіне арнап, өмірлік жауапкершілік пен тұрақты міндеттердің жеткіліксіз болуы. Сонымен қатар кей ата-аналардың балаларын тұрмыстық еңбек пен қиындықтардан шектен тыс қорғауы олардың дербестігінің қалыптасуын баяулатуы мүмкін. Сонымен бірге қазіргі қоғамдағы ақпарат көлемінің күрт артуы, ата-аналардың бос уақытының азаюы, құрдастарымен қарым-қатынастың белсенді дамуы, физикалық күш-қуаттың өсуі және еркіндікке ерте ұмтылу сияқты факторлар жеткіншектердің ересектікке өту үдерісін жеделдетеді. Осындай жағдайлар ересектік белгілерінің әртүрлі деңгейде қалыптасуына ықпал етіп, тұлғалық дамуда өзіндік ерекшеліктердің пайда болуына негіз болады [204].

Э.Шпрангер жеткіншектік кезеңді тұлғаның ересектікке өтуімен байланысты күрделі психологиялық даму сатысы ретінде қарастырады. Бұл кезеңде жеткіншек өзін дербес тұлға ретінде сезінуге ұмтылып, ересектермен тең дәрежеде қарым-қатынас орнатуға талпынады. Егер үлкендер бұл жағдайға немқұрайлы қараса, елемесе жеткіншектердің үлкендерге деген сенімі жоғалады.

Жеткіншектік шақта балалық мінез-құлық пен ересектікке тән қасиеттер қатар көрініс береді. Осыған байланысты олардың іс-әрекеті мен мінез-құлқы үлкендер тарапынан кейде қарама-қайшы қабылданады. Бұл

кезеңде жеткіншектер ересектердің талаптары мен бақылауын бұрынғыдай толық қабылдай бермей, өз дербестігін қорғауға ұмтылады. Сонымен қатар олардың өзіндік «Мен» бейнесі, жеке ар-намысы мен құқықтарына деген сезімі күшейе түседі. Алайда әлеуметтік және материалдық тұрғыдан олар әлі де отбасы мен ересектер қолдауына тәуелді болып қалады.

Сондықтан жеткіншектермен педагогикалық қарым-қатынас орнатуда олардың жас ерекшеліктерін, тұлғалық дамуындағы өзгерістерді және осы кезеңде қалыптасатын жаңа психологиялық құрылымдарды ескеру маңызды болып табылады [205, 121-122 б.].

Жеткіншектік кезең негізгі психологиялық және әлеуметтік құрылымдарының қалыптасуында маңызды орын алатын даму сатысы болып табылады. Педагогикалық тәжірибеде бұл кезең көбіне «өтпелі кезең» ретінде сипатталады. Осы уақытта жеткіншектердің ұстаздары мен ата-аналары және қоршаған ортамен өзара қарым-қатынасында түсініспеушіліктер мен қайшылықтардың туындауы жиі байқалады, бұл тәрбие жұмысының нәтижелілігіне әсер етуі мүмкін. Мұның себебі – жеткіншек бойында балалық шаққа тән ерекшеліктер мен ересектік белгілердің қатар көрініс беруінде. Аталған өзгерістер әр тұлғаның жеке даму сипатына сәйкес әртүрлі деңгейде байқалатындықтан, осы кезеңде тұлғааралық қарым-қатынастың маңызы ерекше арта түседі.

К.Левин және әлеуметтік-психологиялық бағыттағы зерттеушілер жеткіншектік кезеңнің ерекшеліктерін тұлғаның әлеуметтік мәртебесінің өзгеруімен байланыстырады. Ғалымдардың пікірінше, бұл кезеңде жеткіншек балалық шақтан ересектікке өту аралығындағы әлеуметтік жағдайда болады, сондықтан ол өзін толықтай балалар әлеміне де, ересектер ортасына да жатқыза алмайды. Осындай өтпелі кезең жеткіншектерің мінез-құлқындағы тұрақсыздықтың пайда болуына ықпал етеді. Жеткіншектік кезеңде эмоциялық әсерленгіштік, шамадан тыс сезімталдық, белсенділік пен қарым-қатынасқа ұмтылыс күшейе түседі. Сонымен қатар бұл жаста құрдастар ықпалына бейімділік, көңіл-күйдің жылдам өзгеруі, романтикалық сезімдердің тұрақсыздығы және эмоционалдық қарама-қайшылықтардың жиі байқалуы тән болып келеді. Осындай психологиялық ерекшеліктердің ықпалымен жеткіншектің мінез-құлқы мен тұлғалық дамуында түрлі өзгерістер қалыптаса бастайды [206].

Жеткіншектік кезеңді тұлғаның қарқынды психофизиологиялық және әлеуметтік дамуымен сипатталатын күрделі жас сатысы ретінде қарастырады. Бұл кезеңде ағзаның жыныстық жетілуі жедел жүреді: қыз балаларда шамамен 11–13 жас аралығында, ал ер балаларда 13–15 жас шамасында байқалады. Сонымен қатар қаңқа сүйектері мен бұлшық ет жүйесінің қарқынды дамуы қозғалыс аппаратының қайта құрылуына ықпал етіп, жеткіншектің мінез-құлқы мен эмоциялық күйінде өзгерістердің пайда болуына әсер етеді. Осыған байланысты дене тәрбиесі мен күн тәртібін дұрыс ұйымдастырудың маңызы арта түседі. Жеткіншектік кезең жалпы алғанда 11–12 жастан 14–15 жасқа дейінгі аралықты қамтып, мектептің орта буын кезеңімен сәйкес келеді. Психология ғылымында бұл жас сатысы

«өтпелі кезең», «бетбұрыс кезең» немесе «қиын кезең» ретінде сипатталады, өйткені осы уақытта жеткіншектің психологиялық және әлеуметтік дамуында елеулі өзгерістер жүреді. Бұл кезеңнің маңызды ерекшеліктерінің бірі – тұлғаның моральдық және әлеуметтік ұстанымдарының қалыптасуы. Сондықтан жеткіншектік шақтағы дамуға биологиялық және әлеуметтік факторлардың ықпалы мәселесі психология ғылымында ұзақ уақыт бойы өзекті теориялық мәселелердің бірі ретінде қарастырылып келеді [207].

Біз зерттеуімізде жеткіншектік кезеңді тұлғаның психологиялық, әлеуметтік және эмоциялық тұрғыдан қарқынды дамитын маңызды сатысы ретінде қарастырамыз. Біздің пайымдауымызша, бұл кезеңде жеткіншек бойында балалық шақ пен ересектікке тән ерекшеліктер қатар көрініс беріп, оның өзін ересек тұлға ретінде қабылдауға ұмтылысы күшейе түседі. Осыған байланысты жеткіншек өзіне үлкендер тарапынан дербес қатынас жасалуын қалайды және әлеуметтік ортадағы орнын айқындауға талпынады. Зерттеуде жеткіншектер өмірінде мектеп пен оқу іс-әрекетінің маңызды орын алатыны, олардың мұғалімнің әділдігіне, мейірімділігіне және кәсіби ұйымдастырушылық қабілетіне ерекше мән беретіні көрсетілген. Сонымен қатар жеткіншектік шақта тұлғаның дербестікке ұмтылысы артып, өзіндік көзқарасы мен ішкі ұстанымдарын қорғауға бейімділігі байқалатыны атап өтіледі. Мұндай ерекшеліктер кей жағдайда үлкендер мен жеткіншектер арасындағы өзара қарым-қатынаста түсініспеушіліктердің туындауына әсер етуі мүмкін.

Жеткіншектердің әдебиетке, музыкаға, кино өнеріне, спортқа және театр, сахналық өнерге, шығармашылық әрекеттерге қызығушылық танытуы олардың эмоциялық әлемінің, адамгершілік құндылықтарының және әлеуметтік белсенділігінің қалыптасуына ықпал ететінін негіздейді. Әсіресе сахналық өнердің тұлғаның эмоциялық тұрақтылығын дамытудағы мүмкіндіктеріне ерекше назар аударылған. Сахналық әрекет барысында кейіпкер образын сомдау, серіктеспен қарым-қатынас орнату, актерлік шеберлік, сахналық қозғалыс пен сахна тілінің сөйлеу дағдыларын меңгеру жеткіншектердің өзін-өзі сенімді ұстауына, эмоцияларын реттей алуына және коммуникативтік қабілеттерінің дамуына оң ықпал ететіні көрсетілген. Сонымен қатар сахналық өнерге қатысу жеткіншектердің ішкі күйзелістерін төмендетуге, өзіндік «Мен» бейнесін қалыптастыруға және әлеуметтік ортаға бейімделу мүмкіндіктерін арттыруға әсер ететінін атап айтқымыз келеді. Рөлдерді орындау мен шығармашылық үдеріске қатысу олардың өнерге деген қызығушылығын күшейтіп қана қоймай, психологиялық, эмоциялық және физикалық дамуына кешенді ықпал жасайтыны анықталған [208].

Лидия Обухова жеткіншектік кезеңді тұлғаның өзіндік санасы мен әлеуметтік қатынастарының сапалық тұрғыдан өзгеретін даму сатысы ретінде сипаттайды. Ғалымның пайымдауынша, бұл жаста жеткіншек өзін қоршаған ортаға жаңаша көзқараспен қарап, өзінің ішкі жан дүниесіне, жеке ерекшеліктері мен мүмкіндіктеріне көбірек назар аудара бастайды. Сонымен қатар ересектік сезімнің қалыптасуы, дербестікке ұмтылыс және құрдастарымен қарым-қатынастың маңыздылығының артуы жеткіншектік

кезеңнің негізгі психологиялық ерекшеліктерінің бірі болып табылады. Достарының ортасында өзінің тұлға болып қалыптасуына, өзін бағалауына және әлеуметтік тәжірибе жинақтауына елеулі ықпал ететінін атап көрсетеді [207].

Жоғарыда айтылған ғалымдардың негіздеген тұжырымдарына сүйене отырып, жеткіншек жас кезеңі ерекшеліктерінің стресс тудыратын жағдайлар мен жағдаяттарға бейім екендігін айқындадық (Кесте-5).

Кесте 5 – Жеткіншек жас кезеңінің ерекшеліктері мен стреске бейімділігі

Ерекшеліктер	Стреске бейімділік
Балалық шаққатағы мінез-құлықтан, өмір сүруге және жауапкершілік қабылдауға болатын өтпелі кезең.	Ересектік пен балалық қатар жүретін, түсінбеушілікке толы көзқарас.
Өмірлік ұстанымдар мен дүниетанымдық көзқарас қалыптасатын кезең	Жеткіншектер дүниетанымдық ізденістер барысында өзінің қоғамдағы орнын түсінуге, әлеуметтік ортадағы рөлін айқындауға және болашақ өмірлік бағытын таңдауға ұмтылады. Осындай ішкі ізденістер мен таңдаулар түрлі психологиялық қайшылықтар мен эмоциялық шиеленістердің туындауына себеп болуы мүмкін
Өзінің «Мен» бейнесі мен ішкі дүниесін тануға бағытталған кезең	Өзі қалаған бейнесі мен шынайы болмысы арасында айырмашылық байқалуы мүмкін. Бұл кезеңде ол өз-өзін көрсетуге, ішкі жан-дүниесін ашуға ұмтылады және айналасындағы адамдардың, әсіресе ата-аналар мен үлкендердің өзін түсінгенін қалайды. Алайда өзара түсіністіктің жеткіліксіздігі түрлі қарым-қатынастық қиындықтар мен психологиялық қайшылықтардың пайда болуына әкелуі мүмкін.
Ағзаның қарқынды өзгеріске түсетін кезеңі - анатомиялық және физиологиялық тұрғыдан	Жеткіншектердің қоршаған ортаны күрделі қабылдауы, құрдастарымен әсіресе қарама-қарсы жыныстағы жеткіншектермен қарым-қатынас орнату барысында түрлі эмоциялық қиындықтар мен түсініспеушіліктер туындайды. Одан бөлек жыныстық жетілу кезеңінде алаңдаушылық, сезімталдықтың артуы, өзін-өзі бағалаудың тұрақсыздығы, көңіл-күй құбылмалылығы және эмоциялық тұрақсыздық белгілері жиі көрініс береді.

5 кестенің жалғасы

Қоғамның мәдени құндылықтары мен әлеуметтік ортаға бейімделу кезеңі	Таңдаулардың көптігі (рөлдер, серіктестер, қарым-қатынас топтары және т.б.) жағдайында өзіндік қайшылықсыз бейнені қалыптастыру қажеттілігі.
Эмоциялық сезімдердің қарқынды даму кезеңі	Эмоциялық тұрақсыздық, көңіл-күйдің жиі өзгеруі, ішкі алаңдаушылық пен мазасыздықтың күшеюі байқалады.
Ішкі алаңдаушылық пен эмоциялық толғаныс күшейетін кезең.	Тұлғалық өзіндік сәйкестікті айқындауға байланысты ішкі психологиялық қайшылықтардың күшеюі.
Мектеп өмірінен ересектік	Оқу жүйесіндегі ауыр жүктеменің артуы,

кезеңге өту барысында байқалатын өтпелі кезең.	тапсырмаларды орындауға уақыттың жетіспеуі, күнделікті денсаулыққа байланысты қиындықтар, ұйқы режимінің бұзылуы, құрдастар ортасы мен отбасы ішіндегі келіспеушіліктер эмоциялық тұрақсыздықтың күшеюіне ықпал етеді.
Мінез-құлық ерекшеліктері айқын көрінетін кезең.	Эмансипацияға байланысты мінез-құлық көріністері – жеткіншектердің үлкендер бақылауынан тәуелсіз болуға, өзі шешім қабылдауға және өзін жеке тұлға ретінде көрсетуге ұмтылуы; Достарының ортасына бейімделу реакциясы – өз орнын табуға, беделге ие болуға, әлеуметтік қарым-қатынас жасау дағдыларын меңгеруге талпыныстың байқалуы; Қызығушылықтарға байланысты реакциялар – шығармашылық және танымдық бағыттарға (музыка, сурет салу, техника, тарих және т.б.), сән мен сыртқы бейнеге назар аударуға, цифрлық технологиялар мен компьютерлік ойындарға қызығушылық танытуға, сондай-ақ белгілі тұлғаларға еліктеуі;
Жеткіншектің мақсаты мен әс-әрекетін өздігінен жүзеге асыратын кезеңі	Бұл кезеңде жеткіншек өз намысын жоғары санап, үлкендердің шамадан тыс бақылауы мен қатаң талаптарын еркіндігіне шектеу ретінде қабылдауы мүмкін. Соның әсерінен ересектердің әрекеттерін әділетсіздік немесе қысым көрсету ретінде көреді.
Адамгершілік және моральдық көзқарастардың қалыптасу кезеңі.	Қоғамдық белсенділікке қызығушылық танытып, ұжымдық істерге, достық қарым-қатынасқа адал келеді. Сонымен қатар кітап оқуға, кино көруге, спортпен айналысуға, өнердің әртүрлі бағыттарына және цифрлық технологияларға қызығушылығы арта түседі.

Кестеден көрініп тұрғандай біз зерттеу барысында жеткіншек жас кезеңінің ерекшеліктерін 11 кезеңге сәйкестендіріп мазмұнын қарастырамыз:

1) Балалық шақтағы тәуелділіктен дербес және жауапты ересектікке өту кезеңі; 2) Дүниетанымның қалыптасуындағы шешуші кезең; 3) Өзінің «Мен» әлемін ашу кезеңі; 4) Ағзадағы анатомиялық-физиологиялық өзгерістер кезеңі; 5) Мәдениетке, осы дәуірдің объективті және нормативтік рухына ену кезеңі; 6) Эмоциялық өршудің басым кезеңі; 7)Алаңдаушылық пен толғаныс кезеңі; 8) Мектеп пен жаңа ересектік өмірдің шекарасында пайда болатын дағдарысты кезең; 9) Мінез-құлық реакцияларының басым кезеңі; 10) Өзінің ниетін, іс-әрекетін жүзеге асыруға ұмтылатын кезең; 11) Моральдық-этикалық түсініктердің даму кезеңі.

Осы кезеңдердің кестеде берілген мазмұны жеткіншектердің осы жас шағында стреске бейім келетіндігін, өйткені стресс тудыратын жағдайлар мен жағдаяттардың, тұлғалық ішкі қасиеттері мен қоршаған орта талаптарының қайшылықтарынан туындайтын стресс-факторлардың басым екендігін дәлелдейді. Сондай-ақ жеткіншек шақта дүниетанымның моральдық-этикалық сананың жылдам дамуы, мінез-құлықтың тез өзгеруі, әлеуметке ену белсенділігінің жылдам дамуы, ішкі психологиялық құбылыстарының

өзгермелігін оң, жағымды дамуға бұру қажет. Ал бұл олардың бойында стреске төзімділікті қалыптастыруды мүмкін етеді. Оның үстіне осы жаста жеткіншектердің әуестенушілік, құштарлық, еліктеушілік сана-сезімдерін өнерге, оны дамытуға бағыттаған дұрыс. Осы тұрғыдан сахналық өнерді жеткіншектерге үйрету процесінің тиімділігі мол, мүмкіндігі жоғары. Бұл туралы келесі параграфта терең мазмұндалады.

Жеткіншектердің ересектерге қарағанда стреске тиімдірек бейімделе алатындығы туралы біз зерттеу барысында жариялаған мақаламызда теориялық тұжырымдардан түйген ойымызды негіздеген болатынбыз: «Өйткені жеткіншек шақ өмір кезеңі қарқынды физикалық, эмоциялық және танымдық өзгерістермен сипатталады және оқу жүктемесі, құрдастармен қарым-қатынас, отбасылық қатынастар мен тұлғалық қалыптасу сияқты факторларға байланысты жоғары деңгейдегі күйзеліс жағдайларымен қатар жүреді.

Бұл құбылысты түсіндіруге бағытталған бірнеше теориялар мен зерттеу нәтижелері бар:

Ми құрылымдарының дамуы. Импульстарды бақылау, шешім қабылдау және эмоцияларды реттеу сияқты жоғары деңгейлі когнитивтік функцияларға жауап беретін мидың бөлігі – префронтальды қыртыс жеткіншектік кезеңде әлі де даму үстінде болады. Бұл жеткіншектердің стресс гормондарының әсеріне азырақ ұшырауына ықпал етіп, стрестің кейбір түрлеріне төзімді болуына мүмкіндік береді.

Нейротрансмиттерлердің реттелуі. Жеткіншектік кезеңде нейротрансмиттерлердің, әсіресе серотонин жүйесінің реттелуінде өзгерістер болуы мүмкін. Бұл көңіл-күйге және эмоциялық өзін-өзі реттеуге әсер етіп, стресс деңгейінің төмен сезілуіне ықпал етуі ықтимал.

Психологиялық факторлар. Жеткіншектер стрессорларға ересектерге қарағанда оптимистік көзқараспен қарауы немесе оларды басқаша қабылдауы мүмкін. Кейбір жағдайларды олар аса күйзелісті деп қабылдамауы немесе стресті жеңе алатынына сенімі жоғары болуы ықтимал.

Әлеуметтік қолдау желілері. Жеткіншектерде құрдастар мен отбасы мүшелерін қамтитын мықты әлеуметтік қолдау желілері жиі кездеседі. Бұл желілер стрессорларға қарсы буфер ретінде әрекет етіп, эмоциялық қолдау мен практикалық кеңес беруді қамтамасыз етеді.

Стреске төзімділіктің артуы. Жеткіншектік кезеңде стресс-факторларды бастан кешіру және оларды жеңу төзімділікті арттыра алады. Осы кезеңде қиындықтарды сәтті шешу психологтар мен педагогтардың тиімді стресс жеңу стратегияларын әзірлеуіне тікелей байланысты.

Гормондардың белсенді өсуі. Жыныстық жетілу кезеңінде тестостерон мен эстроген сияқты жыныс гормондарының деңгейі артады, бұл жеткіншектердің күйзеліске төзімділігіне кері әсер етуі мүмкін. Аталған гормондар көңіл-күйдің күрт өзгеруіне және мінез-құлық ерекшеліктеріне ықпал етеді» [205]. Сонымен, жеткіншек шақтағы баланың қызығушылығын сахналық өнерге бұру арқылы, оны үйрету барысында жеткіншектің стреске

төзімділігін қалыптастыру барысында олардың мазасыздану деңгейінен арылтып, өзін-өзі бағалаушылық қабілетін арттыруға болады деп негіздейміз.

Лев Выготский жеткіншек шақ оның ішкі өміріндегі түбегейлі өзгерістер жүретін, өзін өзі танудың соңғы сатысы қалыптасатын даму ретінде сипаттайды. Ғалым бұл жаста жеткіншектің өз тұлғасына деген қызығушылығы артып, өзін қоршаған өзіндік қасиеттерін жаңа қырынан түсіну қайта пайымдай бастайтынын көрсетеді. Сонымен бірге жеткіншек өз әрекеттері мен ішкі сезімдерін саналы түрде бағалауға ұмтылып, дербес көзқарас қалыптастыруға талпынады. Осыған байланысты жеткіншектік шақ тұлғаның психологиялық және әлеуметтік тұрғыдан қарқынды жетілетін маңызды кезеңдерінің бірі болып табылады [209].

Сахналық өнерге үйрету процесі жеткіншектердің стреске төзімділігін қалыптастырудың құрамдық бөлігі ретінде қарастырылды. Мұндай күрделі құрылым жүйелі біліммен өзара байланысты болып келеді, олар *оқушы-мұғалім-сахналық өнер* жүйесімен жүзеге асады.

Шығармашылық ойлауда жеке адам, ақыл-ойдың жеке сипаты бірінші кезекте, олардың эмоционалды бояуы, көрерменді көркем шындықты іздейтін «жарық» етер ойы. Сондықтан оқушы-актердың-көрерменнің даму кезеңі өз бетінше шекараларын құруы және тек қана жасы емес және сыныбының да ықпалынан болады. Сол себепті біз стреске төзімділік ұғымының мәні мен мазмұнын жеткіншектің жас ерекшеліктеріне сәйкес нақтыладық (диссертацияның 1.2 параграфында).

Жоғарыда айтылғандардың негізінде күрделі жағдайларды проблемаға бағытталған әдіс-тәсілдермен, құралдармен еңсеру көбінесе жеткіншек жастағы адамдарға тән деп айтуға болады. Ал жоғары сынып оқушыларына өмірлік қиындықтарды, стрессорларды эмоциялық жолмен реттеу неғұрлым тән және неғұрлым релевантты. Осыған байланысты, сахналық өнер жоғары сынып оқушыларының эмоциялық қатысуын терең талап ететін оқудан тыс іс-әрекеттердің бірі, жоғары сынып оқушылары үшін стресті еңсерудің тиімді құралдарының бірі ретінде қарастырылуы мүмкін. Бұл мәселе әрі қарай біздің диссертациялық жұмысымыздың келесі параграфтарында жан-жақты талданады.

2 ЖЕТКІНШЕКТЕРДІҢ СТРЕСКЕ ТӨЗІМДІЛІГІН САХНАЛЫҚ ӨНЕРДІ ҮЙРЕТУ ПРОЦЕСІНДЕ ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫ МОДЕЛЬДЕУ

2.1 Сахналық өнердің жеткіншектердің стреске төзімділігін қалыптастырудағы мүмкіндіктері

Диссертация жұмысының бірінші тарауында тұлғаның стреске төзімділігін тәрбиелеуге, қалыптастыруға және дамытуға болатынын негіздедік. 1.3 параграфында жеткіншек жас шағында оның дамуы барысындағы өзгермелі, дағдарысты, эмоционалдық, моральдық-этикалық мінез-құлқының дамуы, «Мен» тұжырымдамасының қалыптасуы кезеңін оң бағытқа бұру мүмкіндігінің жоғары екендігін және сол мүмкіндіктерді пайдаланып, жеткіншектің стреске төзімділігін қалыптастыру қажеттілігін айқындадық. Әрине аталған қалыптастыруды белгілі бір әдіс-тәсілдермен, формалармен, құралдармен жүзеге асыру қажеттілігі туындайды. Осы тұрғыдан зерттеу барысында сахналық өнерді үйрету процесін жеткіншектердің стреске төзімділігін қалыптастырудың құралы ретінде қарастырамыз. Осы мақсатта алдымен сахналық өнердің жеткіншектердің стреске төзімділігін қалыптастырудағы мүмкіндіктерін айқындаудың қажеттілігі туындайды.

Сахналық өнер дегеніміз спектакльдерді қоюға және көрсетуге байланысты орындаушылық өнер саласы. Ол актерлік ойын, қимыл-қозғалыс, сөйлеу тілі, музыка және сценография арқылы көркем бейнелерді жасауға, эмоциялар мен идеяларды жеткізуге бағытталады, көрерменге ықпал етуге және эстетикалық әсер қалдыруға қызмет етеді.

Біздің зерттеуімізде *сахналық өнер* – актер шеберлігі, сахна тілі, сахна қозғалысы және басқа да театр элементтері біріктірілген тұтас көркемдік туынды тұрғысынан қарастырылады.

Актерлік өнер – орындаушының шығармашылық қабілеті, қиялы мен эмоциялық сезімталдығы арқылы сахналық образды сомдау үдерісі. Актер рөлді орындау барысында кейіпкердің ішкі жан дүниесін, өмірлік тәжірибесін және тағдырын көркем бейне арқылы жеткізіп, оның психологиялық күйін сезіне отырып сахналық әрекетке енеді [210].

Қазақ халқынан шыққан алғашқы кәсіби режссер, педагог, профессор және Қазақстанның Халық әртісі Асқар Тоқпанов көрерменнің сахналық әрекетті тек тыңдаушы ретінде қабылдамай, қойылымдағы тартыс пен оқиғаларға эмоциялық тұрғыдан бірге араласатынын атап көрсетеді [211, 152 б.]. Ғалымның бұл тұжырымы актердің сахналық шеберлігі, сахна тілі мен қимыл-қозғалысының өзара үйлесімінің маңызын айқындап қана қоймай, сахналық өнердің адам психикасы мен эмоциялық әлеміне терең әсер ететінін де көрсетеді.

Г.А.Товстоногов сахналық өнерде сөз бен әрекеттің өзара тұтастығына ерекше мән береді. Ғалымның пікірінше, актер сахнада сөзді тек сыртқы дыбыстық құрал ретінде қолданумен шектелмеуі тиіс, сонымен қатар сахналық әрекет пен ішкі психологиялық күйді, эмоциясын табиғи үйлестіруі қажет [212, 358 б.]. Театр өнерінде тек сөзге ғана басымдық беру немесе

керісінше сахналық әрекеттің мазмұнын әлсірету театр табиғатына қайшы құбылыс болып саналады. Бұл тұжырым актерлік шеберлікті, сахна тілін, қимыл-қозғалыс және эмоциялық әрекеттің өзара байланыста жүзеге асуының маңызын айқындайды.

Бұл ой біздің зерттеу бағытымыздың ғылыми негізділігін айқындай түседі. Себебі жеткіншектерді сахналық өнерге үйрету барысында кейіпкердің эмоциялық күйін сезіну, сахналық әрекетке ену және ішкі толғаныстарды басқару олардың психологиялық тұрақтылығын дамытуға ықпал етеді. Сонымен қатар мұндай шығармашылық әрекет жеткіншектердің өзін-өзі сенімді ұстауына, эмоцияларын реттей алуына және стрестік жағдайларға төзімділігінің қалыптасуына оң әсер етеді.

Осы тұрғыдан алғанда, сахналық сөйлеу мәдениеті жеткіншектің мінез-құлқы мен қиялындағы сахналық бейнесін қалыптастырудың маңызды құрамдас бөлігі болып табылады. Сөйлеу әрекеті арқылы жеткіншектің ішкі жан дүниесі, эмоциялық күйі мен психологиялық ерекшеліктері көрініс табады. Осыған байланысты К.Станиславский актерлік шеберлікті дамытуда көру, есту, сезіну, дәм сезу және иіс сезу сияқты психофизиологиялық қабылдау ерекшеліктеріне негізделген «бес сезімнің» маңызын ерекше атап көрсетеді. Ғалымның пайымдауынша, актер рөлді орындау барысында тек сыртқы әрекетті қайталаумен шектелмей, ішкі сезімі, ойлауы, зейіні және басқа да психикалық жай күйлер арқылы кейіпкер болмысын терең ашуға ұмтылады. Сондықтан сахналық сөйлеу техникасын жетілдіруде жеткіншектерге ойдың шапшаңдығы мен эмоциялық сезімталдықтың рөлі ерекше мәнге ие. [213, 466 б.].

А.Тоқпанов актердің сахналық әрекеті кейіпкердің ішкі ойы мен мақсатын терең сезінумен тығыз байланысты екенін атап көрсетеді [211, 200 б.]. Ғалымның пікірінше, актер кейіпкердің сөзі мен ойын өзінің ішкі дүниесі арқылы қабылдаған жағдайда ғана сахналық әрекет табиғи сипатқа ие болады. Осы кезде сыртқы қимыл-қозғалыс ішкі психологиялық күйдің, сезім мен мақсаттың ықпалымен жүзеге асады. Сонымен қатар сахналық қозғалыстың сипаты тұлғаның мінез ерекшеліктерімен, тәрбиесіне және эмоциялық тәжірибесімен өзара байланыста көрініс табады. Бұл жеткіншектрге сахналық өнерді үйрену процесіндегі ең қажетті үдерістердің бірі деп санаймыз.

Р.Қаныбаева актердің сахналық бейнені шынайы әрі әсерлі жеткізуі оның тек рөл мәтінін меңгеруімен шектелмейтінін, сонымен қатар сахна тілі, тыныс алу, дауыс қою және қимыл-қозғалыс техникасының өзара үйлесіміне тәуелді екенін атап көрсетеді [214, 45 б.]. Ғалымның бұл пікірі сахналық қойылым барысында сөз техникасы мен дене әрекетінің біртұтас психофизикалық үдеріс ретінде жүзеге асатынын айқындайды. Осыған ұқсас тұжырымды Аман Құлбаевта қолдай отырып, сахналық әрекетте сөйлеу мәдениеті мен дене қимылының табиғи қабыспайынша спектакльдің көркемдік тұтастығы толық ашылмайтынын көрсетеді [215, 343 б.]. Демек, сахналық өнерде сөз, дауыс, тыныс және қозғалыс өзара тығыз байланыста жүзеге асып, актерлік шеберліктің тұтас құрылымын құрайды. Бұл

ерекшеліктер жеткіншектерді сахналық өнерге үйрету барысында олардың эмоциялық сезімталдығын, коммуникативтік дағдыларын және психологиялық тұрақтылығын дамытуға мүмкіндік береді.

Біздің зерттеуіміз үшін О.К.Хожамбердиевтің аталған дыбыстық кемшіліктер сөйлеу аппаратының физиологиялық ақауларымен байланысты болмаған жағдайда, оларды арнайы жаттығулар арқылы түзетуге болатынын атап көрсетеді. Ғалым әсіресе бұлшық еттерді босаңсытуға бағытталған жаттығулардың сахна тілі мен еркін сөйлеуді қалыптастырудағы маңызын негіздейді [210].

Бұл тұжырым біздің зерттеу жұмысымыздың бағытымен өзара сабақтасады. Себебі сахналық өнерді үйрету процесінде қолданылатын тыныс алу және бұлшық еттерді босаңсыту жаттығулары жеткіншектердің психологиялық ширығуын төмендетуге, эмоциялық еркіндігін қалыптастыруға және жүйкелік-психикалық күйін реттеуге мүмкіндік береді. Әсіресе көмей мен тыныс алу аппаратына қатысты бұлшық еттердің еркін жұмыс істеуі дұрыс тыныс алуды қамтамасыз етіп қана қоймай, дыбыстың табиғи әрі еркін шығуына ықпал етеді. Демек, біздің зерттеуде сахналық өнерді үйрету процесі жеткіншектердің ішкі тұлғалық қасиеттерін дамытуға ықпал етуі негізінде олардың стреске төзімділігін қалыптастырудың тиімді педагогикалық құралы ретінде қарастырылады.

Оның үстіне сахнада сөз бен ойдың қабысуын жүзеге асыру олардың ойлау қабілетін жетілдіреді, осы мақсатта алған білімдері жеткіншектердің стреске төзімділігінің интеллектуалдық білімдерін кеңейтеді. Олай дейтініміз жеткіншектердің ойланып, іс-әрекет ету, дұрыс шешімдер қабылдау дағдыларын дамытады. Бұдан басқа да сахнада кейіпкердің бейнесін шеберлікпен шыңдау олардың өмірге, қоғамға, әлеуметтік қарым-қатынастарға, тұлғааралық қатынастарға оң позициясын және мінез-құлық сапаларының деңгейін көтереді.

Қазіргі кәсіби сахна — әртүрлі механикалық, электрлік және цифрлық құрылғылармен жабдықталған күрделі инженерлік-техникалық нысан. Соған қарамастан, сахнаның негізі бірнеше жоспардағы сахналар, горизонт пердесі және кірпіштен қаланған сахналық қорап, көзге көрінбейтін, магиялық «төртінші қабырға» сахна әлемі мен көрермендер отырған залды бөліп тұрады. Дәл осы жерде адам рухының өмірі деп аталатын ерекше әлем пайда болады.

Халық ұғымында сахна киелі, қасиетті саналады. Сол себепті оған қатысты бұрыннан қалыптасқан заңдар бар: сахнада абсолютті тазалық сақталуы тиіс; спектакльден кейін сахналар арнайы тәртіппен реттеледі. Спектакль барысында да олардың қозғалыссыздығын сақтау қажет, сахна артынан залға бірде-бір қозғалыс, бірде-бір сыбдыр жетпеуі тиіс: сахна театрдың тыныштығы мен сиқырын қорғайды. Сахналар кеңістігінің өзіндік тәртіп ережелері болады: «сахнаның артындағы тар кеңістікте қинал, қысыл, бірақ қимылдама, оларға тиіспе осылайша сен сахнаның сап сұлу тыныштығымен шындығын сақтайсың». Перденің де өз ережелері мен

«әдептері» бар, мәселен одан абайлап өту керек, оны байқаусызда қозғалтпау керек, көрермендердің назарын спектакльден алаңдатпау қажет.

Осы заңдарды бұлжытпай орындау маңызды тәртіптік ережелердің бірі болы саналады. Ол қағидат бойынша ең биік ойлар мен ең асқақ сезімдер ең қарапайым іс-әрекеттерден бастау алады. Сахнаға деген құрметті қарым-қатынастың «қарапайым» талаптарын тек сөз жүзінде ғана емес, іс жүзінде, жеке әрекеті арқылы меңгере отырып, жеткіншектің сахнаның өзіне, оған қатысты еңбек әрекеттеріне ұқыпты, сыйластыққа және сүйіспеншілікке негізделген қатынасы қалыптасады.

Сахналық өнер — актер мен көрерменнің өзара әрекеттестігі. Өйткені сахналық өнер актер мен көрерменнің бірлескен шығармашылығында өмір сүреді. Сахналық өнерді жасаушылар жұмыс барысында өз қызметінің тек көңіл көтеру немесе қабілеттерін көрсетуін ғана емес, көрермендердің — өз қатарластарының ақыл-ойы мен сезіміне әсер ету, өз ойларымен, ішкі сырларымен бөлісу мүмкіндігі екенін ұғынады.

Сол себепті рөлді ойнаушылар өз жұмысына деген салмақты қатынасы, рөлінің әрбір бөлшегінің сапасына жоғары талапшылдығы, істі шын жүректен сүюі көрермен көзінде шығармашылық еңбектің маңызын қоғамдық мәні бар, нақты пайдалы нәтижелер әкелетін қызмет деңгейіне көтереді. Ал көрермендер орындаушылардың ерекше толқу, тебіреніс пен шығармашылық тұрғыдан өрлеу күйінде екенін сезінеді. Көрермендер көріністегі шиеленіс, қақтығыстарды бірге бастан кешіріп қана қоймайды, актерлердің шығармашылық толқынысына қосылып, олармен бірге рухани өрлеу мен шығармашылық қуатты сезінеді. Бұл жағдай жеткіншектердің актер рөлінде, көрермен рөлінде шығармашылыққа қажеттіліктерін тудыратын, қызығушылықтарын арттыратын, өз бетімен еңбектенудің қуанышын сезінуге деген ұмтылысын оятатын эмоциялық импульс іспетті. Ал бұл жеткіншектердің стреске төзімділігінің бейімделу біліктеріне ықпал етеді. Бірінші жағынан стресс жағдайына шығармашылық көзқараспен дұрыс шешімдер қабылдауына көмектессе, екінші жағынан өнермен, шығармашылықпен айналысу стресс жағдайларын ұмыттыруға, мән бермеуге дағдыландырады.

Сахналық өнер синтетикалық өнер тұрғысынан тұлғаның әлемге, адамдарға және өзіне деген қатынастарындағы барлық мәндік қасиеттерін барынша толық қамтып, оның мәдени өзіндік сәйкестенуіне жан-жақты ықпал етеді.

Ендеше, сахналық өнер ұғымын жеткіншек түсінігімен ықпалдастыру үдерісінде не нәрсе ең маңызды басымдыққа ие деген сұрақ туындайды. Мұндай басымдық тұрғысынан біз ең алдымен, актерлік ойынды атаймыз. Әрине, жоғарыда айтқандай актерлік ойын оның актерлік шеберлігімен, сахналық қозғалысымен, сахналық тілімен айқындалады. Сахналық өнер — барлық өнер түрлерінің ішінде ең «ойыншыл», ойынға барынша қанық және оған қол созған әрбір адамнан ойын талап ететін өнер. Сахналық өнерде бәрі — ойын: ақынның қиялы да, режиссердің фантазиясы да, театр суретшісінің көріністері де, әрине, актердың ойыны да. Ойынның осы бәрін қамтитын

стихиясы аса маңызды, өйткені кез келген стихия сияқты ол адамға күшті ықпал етуге қабілетті.

Сахналық ойын тұлғаны әлеуметтендірудің белсенді тәсілі болып табылады, осы үдерісте адамның нағыз адамдық мәні — оның міндеттері мен адамдар арасындағы қатынас нормалары айқындалады. Актерлік ойынды осы тұрғыдан қарастыру жеткіншектің өнерге жақындығын түсінуге мүмкіндік береді, себебі өнердің мазмұны адам өмірі мен қызметінің нормаларын, сонымен қатар олардың мәні мен уәждерін қамтиды. Мұнда ең маңыздысы — жеткіншектің өзіне алатын рөлі. Дәл осы рөл және онымен органикалық байланыстағы әрекеттер дамыған ойын формасының негізгі бірлігі болады. Актерлік ойын — баланың әлемге қатынасында шынайы төңкеріс жасайтын іс-әрекет. Ол баланың бүкіл тұлғалық дамуына прогрессивті ықпал етеді. Өйткені жеткіншектің ересектер өміріне соншалықты эмоциялық қанық енудің, адам қызметінің қоғамдық функциялары мен мәнін терең әрекеттік тұрғыда айқындаудың мүмкіндігі басқа іс-әрекет түрлерінде сахналық ойын деңгейіндей көрінбейді.

Біздің бұл ойымызға Л.С.Выготскийдің: «адамға ғана тән жоғары формалы қажеттіліктердің қалыптасуының негізгі жолдарының бірі — ойын» деген тұжырымы жарқын дәлел бола алады. Ол рөлдік ойынның пайда болуын түсінудегі негізгі мәселе ретінде мотивтер мен қажеттіліктер проблемасын алдыңғы орынға қояды [209].

Оның үстіне П.В.Симонов ұсынған базистік қажеттіліктер құрылымында сахналық өнердің орнын анықтайтын болсақ, сахналық өнер П.В.Симоновтың бөліп көрсеткен барлық үш деңгейде де көрініс табатынын байқаймыз: виталдық деңгейде (қозғалыс, дауыс пен ишараның үйлесімді бірлігі); әлеуметтік деңгейде (басқалардың арасында болу, айналадағылардың ықыласы мен назарын сезіну, олардың құрметі мен сүйіспеншілігінің нысаны болу); идеалдық деңгейде (қиял, фантазия, әлемді және ондағы өзін құру, өткен мәдениет арқылы тұтас дүниені тану) [216].

Осыған байланысты сахналық өнер жеткіншек жас кезеңіндегі өзіндік сананың белсенді үдерістері жүретін уақытта олардың «мен және әлем» проблемасын шешуге бағытталады. 3.1 парагафында жан-жақты баяндалғандай, жеткіншек жасы — балалықтан ересектікке, әлеуметтік кемелдікке өту кезеңі болғандықтан қоғамдық мәні бар іс-әрекетте белсенді өзін-өзі көрсету қабілеті — оның қалыптасу өлшемдерінің бірі саналады. Осы тұрғыдан жеткіншек өзін тұлға ретінде мойындатуға ұмтылады. Алайда тәжірибесінің аздығы, моральдық қағидалардың тұрақсыздығы, эмоцияның жетілмегендігі және мектептің жеткіншекке әлі де тәрбие объектісі тұрғысынан ұстауы бұл үдерісті қиындатады. Оның мінез-құлқы ерте жастық шақтың адамгершілік-психологиялық ерекшелігі мен негізгі қажеттіліктерінің сипатына тікелей тәуелді болады.

Эрик Эриксон адам өмірінің бірін-бірі кезекпен алмастыратын сегіз фазасы туралы идеясында «дағдарыс кезеңінде адамның шындықпен байланысының параметрі «Мен» -ін сәйкестендіруде оң полюсі мен рөлдердің шатасуының теріс полюсі арасында ауытқиды». Яғни

жеткіншектің алдында өзін мектеп оқушысы, спортшы, жолдас және басқа да қырларында тану арқылы біртұтас бейне қалыптастыру міндеті тұрады. Бұл рөлдердің барлығын ол біріктіріп, пайымдап, өткенімен байланыстырып, болашаққа жобалауы тиіс. Олай болмаған жағдайда «рөлдер шатасуы» немесе әлеуметтену үдерісінің тежелуі, «Меннің» реттелмегендігі орын алады. Өзінің «Мен»-іне қатысты түсініктердің тұрақсыздығы мен белгісіздігі адамды өзіне тән емес рөлдерді ойнап көру арқылы өзін сынауға, жасандылыққа, өзін жоққа шығаруға итермелейді» [30].

Бұл жаста, Л.С.Выготскийдің айтуынша, «қоршаған ортамен тепе-теңдік күрт бұзылады», себебі жаңа әлеуметтік құндылықтарды түсіне бастаған жеткіншекті бұрынғы тар әлеуметтік байланыстар (әсіресе отбасылық) қанағаттандырмайды, ал жаңалары әлі қалыптаспаған. Осыдан эмоциялық тұрақсыздық, аффективті күйлердің жиі алмасуы туындайды. Жеткіншек шақта мінез-құлықтың қозғаушы күштерінің бірі — өзін-өзі бекітуге деген қажеттілік. Бұл қажеттілік қанағаттандырылғанда жеткіншек салыстырмалы эмоциялық жай-күйге жетеді. Алайда бұл күй тұрақты емес, себебі тануға, қоғамда өз орнын табуға деген терең әлеуметтік қажеттіліктер өзіндік сананы және өзін-өзі анықтауды дамытуға итермелейді. Олар дүниетанымды қалыптастыруға, адамгершілік идеалды іздеуге ұмтылыста көрініс табады. Бұл қажеттіліктердің қанағаттандырылуы тұлғаны өзін-өзі дамытуға, өзін-өзі тәрбиелеуге және өзін-өзі жетілдіруге саналы түрде ұмтылатын жоғары сатыға көтереді [203].

Жеткіншек шаққа тән «дауылды фантазиялау», Д.И.Додоновтың пікірінше, «ми қызметінің эмоциялық ашығудан қорғану реакциясы, яғни ішкі эмоциялық әрекетті ұйымдастыру тәсілі» болып табылады. Бұл ағза үшін эмоциялық қанығудың аса маңызды қажеттілік екенін көрсетеді. «Армандау, фантазиялау, — деп жазады Д.И.Додонов, — кейде адамды нақты мақсаттан алыстатқанымен, сонымен бірге одан мүлде бас тартуға жол бермейді, өйткені қиял барысында әрдайым мақсаттар жобаланып, болашақ қажеттіліктің ішкі модельдері жасалады, ал олардың қозғаушы күші өте жоғары болады» [217].

Осыған байланысты, жеткіншек шақтағы арман өзінің мәні жағынан трансформацияланған ойын болып табылады, өйткені онда ойынға тән белгілер риясыздық, нақты жағдайлардан еркіндік, рөлдер мен позициялардың көпнұсқалылығы, мінез-құлықтың екі жоспарлылығы сақталады. «Нақты Мен» мен «идеал Меннің» сәйкес келмеуі жағдайында рефлексия мен өзін-өзі талдауға бейімділік күшейеді. Идеал «Менге» ерік күшінің көмегімен жете алмайтынын сезінген жеткіншек ойын арқылы өзін басқа кейіпте көрсетуге тырысады. Кейде бұл рөлге ену соншалықты күшті болады, тіпті сырт көзге жеткіншектің шынайы және ойдан шығарылған бейнесін ажырату қиынға соғады.

Жеткіншек шақта ойынға деген қажеттіліктің жүзеге асуы тұлғаның өзін-өзі бақылауын және өзін-өзі жетілдіруін ынталандыратынын байқауға болады. Өйткені И.С.Кон адамның «өз эмпириялық даралығынан асып

түсуге, өзіне тірек болатын нәрсені жеке бастан жоғары құндылықтардан табуға» ұмтылатынын атап өткен болатын [183].

Жеткіншек кезеңдегі тұлғаның стреске төзімділігі елеулі күйзелістерге ұшырап, дезадаптациялық үдерістердің басталуына, тіпті невроздардың дамуына әкелуі мүмкін. Сонымен қатар, жеткіншектер біртіндеп эмансипация жолынан өтетіндіктен, олардың күйзеліс жағдайларын уақтылы анықтау және көмек көрсету күрделене түседі. Мұндай жағдайда ең тиімді көмек түрі – жанама қолдау, себебі ол жеткіншектің өз мәселелерін дербес шешуге, осы үдерістен қанағат алуға және өзін-өзі реттеудің базалық дағдыларын меңгеруге мүмкіндік береді [218].

Біздің тұжырымдауымзша, жеткіншек шақтағы сахналық өнерге, соның ішінде актерлік ойынға деген қажеттіліктің қанағаттандырылуы осы ұмтылысты жүзеге асыруға елеулі ықпал етеді. Біздің бұл ойымыздың дәлелі зерттеулерде қарастырылған. Мәселен Л.С.Выготский сахна шығармашылығына қызығушылықты былай түсіндіреді: «…әрекетке негізделген драма көркем шығармашылықты адамның жеке бастан кешіретін сезімдерімен барынша жақын, тікелей әрі әсерлі түрде байланыстырады». Ол әрі қарай: «…драмалық формада қиялдың толық шеңбері айқын көрінеді (шындық элементтерінен жасалған образ қайтадан шындықта, шартты түрде болса да жүзеге асады). Мұнда осы жасқа тән әрекетке, жүзеге асыруға, іске асыруға деген ұмтылыс көрініс табады» [209].

Алайда жеткіншек шақта байқалатын өмірлік өзін-өзі жүзеге асыру қабілеті білімдік ойын жағдайында мәдени образдарға «ішінен» ене білудің қалыптасқан дағдысына сүйенуі тиіс. Осыған байланысты қазіргі мектепте мәдени-тарихи дәуірлерді әлемнің өзіндік образдары ретінде зерделеу әдісі тұрғысынан сахналық мәдени шығармашылық ойынның маңызы арта түседі.

Сахналық өнердің мазмұнына және оның жеткіншектердің тұлғасын дамыту ықпалына жасаған талдау бізге оның жеткіншектердің стреске төзімділігін қалыптастырудағы мүмкіндіктерін айқындауға септігін тигізді

Кесте 6 – Сахналық өнердің жеткіншектердің стреске төзімділігін қалыптастырудағы мүмкіндіктері

Сахналық өнер ерекшеліктері	Стреске төзімділік қалыптастырудағы мүмкіндіктері
Актер шеберлігі, сахна қозғалысы, сахна тілінің ажырамастай бірлікте болуы (сахнада сөйлеу - ішкі сезім мен ой ұшқырлығын басқару)	сахнада сөз бен ойдың қабысуын жүзеге асыру олардың ойлау қабілетін жетілдіреді, стреске төзімділігінің интеллектуалдық білімдерін кеңейтеді; ойланып іс-әрекет ету, дұрыс шешімдер қабылдау дағдыларын дамытады;
Сахна кейіпкерінің психологиясын ашу (шығармашылық қиялына, эмоциялық сезіміне және көркемдік талғамына сүйене отырып, өзге кейіпкердің ішкі өмірі мен тағдырын сахналық тұрғыда бейнелейді)	эмоционалдық, психологиялық тұрғыдан ықпал етеді; сахнада кейіпкердің бейнесін шеберлікпен шыңдау олардың өмірге, қоғамға, әлеуметтік қарым-қатынастарға, тұлғааралық қатынастарға оң позициясын және мінез-құлық сапаларының деңгейін көтереді;

Пьеса мен рөлдің оқиға желісінде психикалық құбылыстардың шоғырлануы (эмоциялық тереңдік, күтпеген сахналық жағдайлар, ішкі психологиялық әрекет,	ішкі тұлғалық қасиеттерінің дамып, мінез-құлық сапаларында көрініс табуына мүмкіндік жасайды;

6 кестенің жалғасы

зейіннің бағытталуы, табиғилық пен сенімділік, шығармашылық қиял және т.б.)	
Сахналық тілді, тыныс алу мен дауыс қою дағдыларын жетілдіру (дұрыс тыныс алмау, дене бұлшық еттерінің артық ширығуы, сөздің бастапқы және соңғы дыбыстарын анық жеткізбеу	бұлшық етті босаңсыту жаттығуларын жасату арқылы жүйкелік-психикалық жүйесін босаңсыту барысында стреске төзімділігінің ішкі тұлғалық қасиеттерін дамытуға,
жұтып қою, сөйлеудің көмескі шығуы, тіл тазалығының сақталмауы сияқты дыбыстық кемшіліктерді түзету)	стреске бейімделу біліктерін арттыруға ықпал етеді;
Сахна киелі, қасиетті. (оған қатысты бұрыннан қалыптасқан ережелер бар: абсолютті тазалық; арнайы тәртіп; сахналар артындағы тыныштық; перденің өз ережелерін сақтау және т.б.)	осы талаптарды іс жүзінде, жеке әрекеті арқылы меңгере отырып, жеткіншектің сахнаның өзіне, оған қатысты еңбек әрекеттеріне ұқыпты, сыйластыққа және сүйіспеншілікке негізделген қатынасы қалыптасады;
Сахналық өнер — актер мен көрерменнің өза Сахна тілін, тыныс алу мен дауыс қою дағдыларын жетілдіру (дұрыс тыныс алмау, дене бұлшық еттерінің артық ширығуы, сөздің бастапқы және соңғы дыбыстарын анық жеткізбеу, тіл тазалығының сақталмауы сияқты дыбыстық кемшіліктерді түзету)	актер рөлінде, көрермен рөлінде әр түрлі эмоцияларға бөленіп, стреске төзімділігінің бейімделу біліктерін дамыта алады. Бірінші жағынан стресс жағдайына шығармашылықпен дұрыс шешімдер қабылдауына көмектессе, екінші жағынан өнермен, шығармашылықпен айналысу стресті ұмыттыруға, мән бермеуге үйретеді;
Сахналық өнер — синтетикалық өнер	Осы тұрғыдан тұлғаның әлемге, адамдарға және өзіне деген қатынастарындағы барлық мәндік қасиеттерін барынша толық қамтып, оның мәдени өзіндік сәйкестенуіне жан-жақты ықпал етеді;
Сахналық ойын тұлғаны әлеуметтендірудің белсенді тәсілі (осы үдерісте адамның нағыз адамдық мәні — оның міндеттері мен адамдар арасындағы қатынас нормалары айқындалады)	актерлік ойынды осы тұрғыдан қарастыру жеткіншектің өнерге жақындығын түсінуге мүмкіндік береді, себебі өнердің мазмұны адам өмірі мен қызметінің нормаларын, сонымен қатар олардың мәні мен уәждерін қамтиды;
Сахналық ойын — баланың әлемге қатынасында шынайы төңкеріс жасайтын іс-әрекет	жеткіншектің ересектер өміріне барынша эмоциялық қанық енуіне, адам қызметінің қоғамдық функциялары мен мәнін терең іс-әрекеттік тұрғыда айқындауына мүмкіндік жасайды;
Сахналық ойынның өзіне тән белгілері (риясыздық, нақты жағдайлардан еркіндік, рөлдер мен позициялардың көпнұсқалылығы, мінез-құлықтың екі жоспарлылығы және т.б.)	жеткіншек шақтағы жас арманның трансформацияланған ойын тұрғысынан жүзеге асуына, өзіндік санасының белсенді үдерістері жүретін уақытта олардың «мен және әлем» проблемасын шешуіне септігін тигізеді.

Сонымен табиғи-әлеуметтік-мәдени ортада қалыптасатын биологиялық-психологиялық-рухани тұлға білім беру мен тәрбиелеу үдерісіне сахналық өнерді ендіру негізінде «мен және әлем» қатынастарының сан алуан жағдаяттарын ойнап көреді.

Сахналық өнердің стреске төзімділікті қалыптастыру мүмкіндіктері біздің зерттеу барысында жазған мақаламызда да айқындалады:

Эмоцияларды білдіру және реттеу: Сахналық өнер жеткіншектерге қуаныш, қайғы, ашу немесе көңіл қалу сияқты эмоцияларын шығармашылық жолмен білдіруге мүмкіндік береді. Бұл эмоцияларды сау түрде өңдеуге және реттеуге көмектесіп, күйзелістен шамадан тыс қажу қаупін төмендетеді.

Өзін-өзі бағалау мен сенімділікті арттыру: Көпшілік алдында сәтті өнер көрсету жеткіншектің өзін-өзі бағалауын және өзіне деген сенімділігін арттырады. Уақыт өте келе қалыптасқан бұл сенім күрделі жағдайлар мен стресс туындататын мәселелерді неғұрлым төзімділікпен еңсеруге көмектеседі.

Тұлғааралық қатынас дағдыларын дамытады: Сахналық өнерге қатысу жеткіншектердің вербалды және вербалды емес қарым-қатынас дағдыларын дамытуына ықпал етеді. Бұл тұлғааралық қатынастарды жақсартуға және өз ойларын анық әрі тиімді жеткізу қабілетін арттыруға мүмкіндік береді, ал бұл стресс-факторлармен күресте маңызды рөл атқарады.

Командалық жұмыс және ынтымақтастық: Спектакль қойылымдары немесе топтық музыкалық орындаулар сияқты сахналық іс-әрекет түрлері командалық жұмысты және бірлескен әрекетті талап етеді. Басқалармен тиімді жұмыс істеуді үйрену жеткіншектерге қолдау мен бірлік сезімін қалыптастырады, бұл өз кезегінде стреске қарсы қорғаныш факторына айналады.

Уақытты басқару және тәртіп: Сахналық өнермен айналысу жүйелі дайындықты, репетицияларды және практикалық жаттығуларды қажет етеді. Бұл жеткіншектерге уақытты басқару дағдыларын және тәртіпті қалыптастыруға көмектеседі, нәтижесінде оқу және сабақтан тыс міндеттерді орындаудағы уақыт тапшылығына байланысты стресті азайтады.

Зейін қою және қазіргі сәтте болу: Сахналық өнерге белсенді қатысу жоғары деңгейде шоғырлануды және «осы сәтте болуды» талап етеді. Болашаққа қатысты жеткіншектердің алаңдаушылығы мен өткен жағдайларға шамадан тыс уайымдауын төмендетіп, осындай саналы зейінді дамытуға бағытталған тәжірибелер стрестік жағдайларға тұрақты көзқарас қалыстастырады . Стресті еңсеру және төмендету механизмдері: Сурет салу, би билеу немесе музыкалық аспапта ойнау сияқты шығармашылық қызмет түрлері медитация мен релаксацияның бір түрі ретінде әрекет ете алады. Бұл жеткіншектерге босаңсуға, күйзеліс деңгейін төмендетуге және қиындықтарды еңсерудің сау тәсілдерін қалыптастыруға мүмкіндік береді.

Жетістік пен орындалған іс сезімі: Қойылымға сәтті қатысу немесе шығармашылық туынды жасау жеткіншектерге мақтаныш пен жетістік

сезімін сыйлайды. Бұл оң эмоциялық тәжірибе болашақтағы қиындықтарға қарсы төзімділікті арттырады.

Мәдени және әлеуметтік өзара әрекеттесу: Сахналық өнерге қатысу жеткіншектерді әртүрлі мәдениеттермен және дүниетанымдармен таныстырады. Бұл жаһандық ойлауды, төзімділікті және бейімделгіштікті дамытуға ықпал етеді, ал аталған қасиеттер күрделі әлемде бағдар табу мен стресті басқару үшін аса маңызды [218].

Т.П.Ясковская жеткіншектердің сахналық өнер іс-әрекетіне тән ерекшеліктерін былай жүйелейді:

жариялылық, яғни актерлердің көрермен алдында міндетті түрде өнер көрсетуі және олардың арасында эмоциялық байланыстың орнауы;

ұжымдылық, спектакльді бірлесіп жасау формасын көздейтін сипат;

синтетикалылық, сахналық әрекетке көркем шығармашылықтың әртүрлі түрлерін біріктіруді қарастырады;

бірлескендік, яғни бұл қызмет түрін педагогтың жетекшілігімен жүзеге асыру мүмкіндігі;

*көпфункционалдылық***,** жасөспірімге өзінің бейімділігі мен қызығушылықтарына қарай әртүрлі рөлдерде (актер, музыкант, сценограф, хореограф және т.б.) өзін сынап көруге мүмкіндік береді;

импровизация, кейіпкер образын ашу барысында көрініс табады;

шығармашылық үдеріс пен нәтижесінің қайталанбас сипаты [65].

Жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнер құралдары арқылы қалыптастыру мәселесін шешу теориялық-әдіснамалық стратегияны таңдауды талап етеді. Мұндай стратегия тұрғысынан бір немесе бірнеше әдіснамалық тәсілдер қолданылуы мүмкін. Зерттеліп отырған проблемаға қатысты ең өнімді тәсілдер тұрғысынан жүйелік, кешенді, тарихи, іс-әрекеттік және тұлғаға бағдарланған тәсілдер таңдап алынды.

Өйткені стреске төзімділікті қалыптастыру жолдары тұлғаның қалыптасу үдерісімен тығыз байланыстырылып, әлеуметтік сипатта қарастырылады. Сондықтан біз таңдаған *жүйелік тәсіл* әлеуметтік-педагогикалық және әлеуметтік-психологиялық сипаттағы күрделі жүйенің қызмет етуі тұрғысынан қолданылады және зерттеу мәселесін жүйе тұрғысынан қарастыруға, сондай-ақ оның моделін жобалауға мүмкіндік береді. Сондай-ақ, жеткіншектің стреске төзімділігін қалыптастыру мен дамытудың педагогикалық шарттарын жүйе аясында айқындайды; жеткіншектің стреске төзімділігін қалыптастыру мен тұлғаның дамуын сабақтастықта қарастырады; педагогикалық процестің кезеңдік сипатын ескереді.

Кешенді тәсіл тұлғаның түрлі қырларының өзара байланыстағы әрекеттестігі тұрғысынан қарастырылады; жеткіншектің стреске төзімділігін қалыптастыруға бағындырылған құндылықты іс-әрекеттің сан алуан түрлеріне тартуды көздейді.

Іс-әрекеттік тәсіл — сахналық өнерге үйрету процесінде жеткіншектің стреске төзімділігін қалыптастыру динамикалық тұрғыда зерттеуге бағытталған.

Жеткіншектің стреске төзімділігін сахналық өнер құралдары арқылы қалыптастыру *тұлғаға бағдарланған тәсіл* олардың дара ерекшеліктері мен шығармашылық қабілеттерін ескеруді көздейді, бұл өз кезегінде жеткіншек тұлғасының жан-жақты дамуына ықпал етеді.

Таңдалған тәсілдер тұрғысынан жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастырудың тиімділігін қамтамасыздандыратын педагогикалық шарттарды айқындау және осы шарттарды іске асыратын, түпкі нәтижеге — жеткіншектің стреске төзімділігін қалыптастыруға бағытталған модельді жобалау орынды болып табылады.

Жеткіншектің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінің қалыптастырудағы орнын айқындауда қандай тәсілдермен пайдалануға болатынын анықтау маңызды.

Біздің ойымызша, зерттеудің маңызды әдіснамалық алғышарттарының бірі мыналар:

а) жеткіншектің стреске төзімділігінің қалыптасуында мақсатты ықпалдың жетекші рөлі туралы қағида. Жеткіншектің стреске төзімділігін қалыптастыру, оларды сахналық өнерге баулу мақсат етіп қойылғанда ғана олардың ішкі тұлғалық қасиеттерін дамытып, стреспен күресу қажеттігін терең түсінуге мүмкіндік береді және онымен күресуге бейімділігін арттыру керектігін ұғынады;

б) сахналық өнер құралдары арқылы жеткіншектің стреске төзімділігін қалыптастыру үдерісінде міндеттердің кешенді әрі үйлесімді шешілуі туралы қағида: тұлғаның дамуы; оларды белсенді рухани, мәдени, шығармашылық іс-әрекетке тартуды қамтамасыздандыратын іскерліктер мен дағдыларды үйрету; тұлғаның мәндік күштері мен әлеуметтік белсенділіктерін дамыту. Осы үштаған педагогикалық міндеттің талаптарына біз жасаған модель толық жауап береді.

Жеткіншектің стреске төзімділігін қалыптастыру көп жағдайда жеткіншектермен жүргізілетін іс-әрекетті ұйымдастыруды айқындайтын принциптік ұстанымдарға тәуелді:

Жеткіншектің стреспен күресу іс-әрекетін өмірдегі құндылықтық бағдарлардың қалыптасу үдерісімен органикалық байланыстыру принципі. Бұл принциптің ерекшелігі — өнер мен өмір мәні жеткіншектің әлеуметтік құбылыстарды терең түсініп, сезіне алғанда, олардың мәніне бойлап, эмоционалдық тұрғыдан жарқын күйде қабылдап, өз бастан кешулерін жеке өмірлік белсенділігімен байланыстыра алғанда ғана айтарлықтай ықпал жасайды;

Жеткіншектің шығармашылық және жалпы психикалық дамуының бірлігі принципі. Сахналық өнерге үйрету процесі жеткіншектің психикалық қызметін-қиялын, бейнелік және логикалық жадын, сөйлеуін, ойлауын - арнайы түрде дамытады;

Тұлғаның дамуының жүйелілігі принципі-жеткіншектердің өзін-өзі тәрбиелеуі, өзін-өзі жетілдіруге деген қажеттілікті және жеке стреске бейімділік нәтижелеріне ұмтылысты дамыту.

Осы айқындалған әдіснамалық тәсілдер мен принциптер жеткіншектердің стреске төзімділігін қалыптастыруда оларға сахналық өнерді үйрету процесінде жетекшілікке алынады. Ол үшін алдымен сахналық өнерге үйрету процесінің мәні мен мазмұнын айқындаудың қажеттілігі туады. Бұл туралы келесі 2.2 параграфында жан-жақты баяндалады.

2.2 Жеткіншектерді сахналық өнерге үйрету процесінің мазмұны

Зерттеу барысында диссертацияның 2.1 параграфында сахналық өнерді актерлік шеберліктің, сахна тілінің, сахна қозғалысының бірлестігіндегі көркем туынды тұрғысынан қарастырып, оның жеткіншектердің стреске төзімділігін қалыптастырудағы мүмкіндіктерін айқындадық. Айқындалған мүмкіндіктер сахналық өнердің жеткіншектердің стреске төзімділігін қалыптастырудың құралы бола алатындығын дәлелдейді. Дейтұрғанмен сахналық өнер процеске түскенде ғана жеткіншектердің стреске төзімділігін қалыптастыру құралы ретінде жүзеге асырылады. Сол себепті де біз жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерге үйрету процесінде қалыптастырамыз.

Қазіргі білім беру кеңістігі жеткіншектерді дамыту үдерісіне өнерді кіріктірудің көпқырлы артықшылықтарын барған сайын мойындап келеді. Осы артықшылықтардың ішінде сахналық өнердің эмоциялық тұрақтылықты арттырудағы және стресті басқарудағы рөлі ерекше зерттеуді қажет ететін бағыт [4].

Зерттеу барысында сахналық өнерді үйрету процесінде жеткіншектерді актерлік шеберлікке, сахна тіліне, сахна қозғалысына, дағдыларын шыңдау барысындағы дайындық, орындаушылық кезеңдеріне мән береміз.

Осыған байланысты бізге алдымен үйрету процесінің мәнін анықтап алудың қажеттілігі туындайды. Үйрету процесінің мәнін анықтауда отандық педагог ғалым Ұ.М.Әбдіғапбарованың тұжырымдамасына негізделеміз. Ол өзінің «Қазақ халық педагогикасында балалар мен жастарды сәндік-қолданбалы өнерге үйретудің ғылыми негіздері» атты докторлық диссертациясында үйрету процесінің мәнін ашып, былай деп тұжырымдайды:

«Үйрету» - екі жақты процесс. Бұл процеске үйретуші (ата-ана, үлкендер, шебер, ұстаз) және үйренуші қатысады. Мұның пәндерді оқыту процесінен ерекшелігі болып *үйретуші мен үйренушінің бірлестіктегі еңбек іс-әрекеттері табылады.* Мұнда үйренуші – білім алушы ғана емес, үйретушіге көмекші және бұйым жасаушы саналады.

«Үйрету» - еңбек процесі. Бұл процеске бұйымды өндіретін құрал-жабдықтар мен жұмыс күші қатысады. Мұнда үйретуші мен үйренушінің өндіріс құрал-жабдықтарын қимылға келтіріп, іске қосып, жұмыс істеуі барысында үйретуші білім береді, үйренуші берген білімді меңгереді.

«Үйрету» - жоспарлы процесс. Осы процесте белгілі бір өнім (бұйым) дайындау жоспарланады. Үйретуші алынған тапсырысқа сәйкес үйренушіге бұйым жасаудың қыр-сырын үйретеді.

«Үйрету» - мақсатты процесс. Қазақ халық педагогикасында балалар мен жастарды сәндік-қолданбалы өнерге үйрету барысында дәстүрлі өнерді сақтап қалу, балалар мен жастарды еңбекке, белгілі бір кәсіпке баулу және оларға жан-жақты тәрбие беру мақсат тұтылады.

«Үйрету» - таным процесі. Балалар мен жастардың осы өнер түрін, білім саласын жетік білуге қызығушылығы артады.

«Үйрету» - кешенді процесс. Бұл жеке тұлғаға білім беру, тәрбиелеу, шығармашылық қабілетін, біліктілігі мен дағдысын дамыту негізінде жүзеге асырылады. Нәтижесінде жеке тұлғаның жан-жақты дамуына кешенді ықпал етеді.

Ұ.М.Әбдіғапбарова үйрету процесінің мәнін жақ-жақты ашу барысында және осы үйрету процесінің тұлғаның дамуына, қалыптасуына ықпал ететіндігін негіздейді. Сол себепті ол *үйрету процесінің функциялары* білім беру (білім, іскерлік, дағды), тәрбиелеу (кешенді) және дамыту (жетілдіру, өзін-өзі жетілдіру, психикалық тұрғыдан дамуына ықпал ету т.б.) екендігн көрсетеді [219].

Біз осы тұжырымды негізге ала отырып, «жеткіншектерді *сахналық өнерге үйрету процесі дегеніміз* олардың жан-жақты дамуына ықпал ететін білім беру мен тәрбиелеу ортасында мақсатты, жоспарлы ұйымдастырылған әдіс-тәсілдер мен формаларды жүзеге асыру» деп түсінеміз. Біздің зерттеуімізде жеткіншектерді сахналық өнерге үйрету процесі олардың жан-жақты дамуы аясында стреске төзімділігін қалыптастыру мақсатында жүзеге асырылады.

Ол үшін біз сахналық өнердің құрамдас бөліктері актерлік шеберлікке, сахна тіліне, сахна қозғалысын үйретуде қолданылатын әдіс-тәсілдерді, формаларды қарастырамыз.

К.С.Станиславский «Актердің өз-өзімен жұмыс істеуі» атты еңбегінде «жүйені білу ғана жеткіліксіз. Оны қолдана білу және жүзеге асыра алу қажет. Ол үшін бүкіл әртістік қызмет барысында күнделікті, үздіксіз жаттығу мен қатаң тәртіп керек. Әншілерге вокализдер, бишілерге экзерсис қажет болса, сахналық актерлерге «жүйе» нұсқауларына сәйкес *тренинг* пен *машықтану* қажет. Егер шын ниетпен қаласаңыз, өмірде осындай жұмыс жүргізсеңіз, өз табиғатыңызды танып, оны тәртіпке келтірсеңіз және талант болған жағдайда, сіз ұлы әртіс боласыз» деген қорытынды пікірінде сахналық өнерді үйрену процесінде негізгі әдістер тренинг пен машықтану екендігін көрсетеді [213].

Сондай-ақ оның формалары мен әдістер түрлеріне тоқталады:

Сахналық практика

Сахналық репетициялар барысында немесе сахна мектебінің оқу үдерісінде режиссер мен педагогтың алдында белгілі бір міндеттер туындайды, ал оларды шешу әртүрлі техникалық әдістер мен жаттығулар арқылы жүзеге асырылады. К.С.Станиславскийдің жаттығулары бірден дайын күйінде пайда болған жоқ. Мәселен, А.Г.Кооненнің естеліктерінде сахнаға шығар алдында зейінді шоғырландыру үшін К.С.Станиславский [213, 250 б.] оған тордан салбырап түсіп тұрған ақ арқанға көзін алмай қарап,

жүзге дейін санауды ұсынғаны айтылады. Оның пікірінше, бұл тәсіл рөлге толық шоғырлануға міндетті түрде әкелуі тиіс болған. Бұл жағдайда жаттығудың тиімділігін практика айқындайды. Егер жаттығуды орындағаннан кейін режиссер немесе педагог нақты нәтижені байқаса, егер белгілі бір уақыт бойы жаттығуларды орындау нәтижесінде актерлер сахнада субъективті тұрғыдан жақсырақ ойнай бастаса, онда мұндай жаттығу практикада сақталады. Ал егер әсері байқалмаса, жаттығу қолданыстан шығарылады немесе қайта өңделеді. Жаттығуларды іріктеудің негізгі өлшемі –практика.

2. Адам туралы ғылымдар

Актерлік өнер мен адам туралы ғылымдардың (психология, физиология, әлеуметтану) тоғысатын тұсы – адамның ішкі рухани өміріне деген қызығушылық, оның ішкі әлемін және бұл әлемнің мінез-құлықтың сыртқы көріністерімен байланысын зерттеуге ұмтылыс. Сахна адамды дәл бақылау арқылы психикалық үдерістерді терең түсінуге талпынады, себебі бұл жасалатын сахналық образдардың көркемдік айқындылығын және көрерменге әсер ету күшін арттырады. Актерлік тренингті адам туралы ғылымдардың білімдерімен байыту екі бағытта жүзеге асады.

Біріншіден, психологиялық практикадан және ғалымдардың еңбектерінен алынған жаттығулар актерлік тренингке енгізіледі. Американдық психиатр А.Лоуэннің [220] жеке және топтық биоэнергетикалық терапияның негізін қалаушылардың бірі ретінде белгілі жаттығулары Л.В.Грачева [221] тарапынан актерлік тренингте қолданылады.

Екіншіден, адам туралы ғылымдардың заманауи білімдері мен шығармашылық заңдылықтарға сүйене отырып, шығармашылық тренингті әзірлеу және жетілдіру жүзеге асырылады. К.С.Станиславский өзімен замандас ғалымдардың еңбектеріне белсенді түрде қызығушылық танытқан. К.С.Станиславскийдің психотехника элементтерінің қалыптасуына психолог Т.Рибоның, физиологтар И.М.Сеченов пен И.П.Павловтың еңбектері елеулі ықпал етті. «Зейін объектіні талап етеді», «зейін ырғақ заңына бағынады», «ерікті және еріксіз зейін», «күй» ұғымы – Т.Рибоның «Зейін психологиясы» атты еңбегінен алынған тұжырымдар болып табылады [222]. Б.Г.Ананьевтің [223] түйсік теориясы С.В.Гиппиустың [224] актердің түйсігі мен қабылдауын дамытуға арналған жаттығуларды егжей-тегжейлі әзірлеуіне әсер етті. Ал А.А.Ухтомскийдің доминанта туралы ілімі Л.В.Грачеваға бұлшықет еркіндігіне қол жеткізуге бағытталған бірқатар жаттығуларды жасауға мүмкіндік берді [221. 102 б.].

3. Әлем халықтарының философиялық жүйелері мен ритуалдарына байланысты жаттығулар:

Сахна және философиялық жүйелер рухани әрі идеологиялық ықпал ету күші тұрғысынан адамның күрделі ішкі әлеміне бағытталуды біріктіреді.

1919 жылдан бастап К.С.Станиславскийдің сабақтары йога ұсынатын жаттығулармен кеңейе түсті. Сол кезеңдегі сабақтардың бірінің жоспары мынадай болған: «Сабақты бұлшықеттерді босатудан бастаймын. Прана туралы ілім (Прана – өмірлік энергия, ол ауа, тағам, күн, су, адамның

сәулеленулері арқылы алынады... Мен, мен бармын – прана емеспін. Бұл – барлық праналарды біртұтасқа біріктіретін нәрсе»).

Егер К.С.Станиславскийде йога жаттығулары ізденіс жолындағы кезеңдердің бірі болса, Е.Гротовскийде шығыстық философиялық жүйелер актерлерді тәрбиелеудің негізін қалаушы факторы ретінде қарастырылады [225]. Ол тыныс алуды қоюға, пластиканы дамытуға бағытталған күрделі актерлік тренингтер жүйесін әзірледі. М.А.Чеховтың көркем сөйлеуді дамытуға арналған бірқатар жаттығулары мен «психологиялық ишара» жаттығуларының қалыптасуына Р.Штайнер философиясы ықпал етті [226].

П.Брук Африкада актерлерімен бірге африкалық ритуалдық ишара мәдениетін зерттеумен айналысты. Л.В.Грачева С.В.Гиппиустың «Түйсіктер гимнастикасы» атты еңбегінде келтірілген «дыбыстарды тыңдау» жаттығуының көне шығыстық бастаулары бар екенін және оның буддизмнің дзэн бағытына тән медитативтік жаттығулардың бірі екенін атап көрсетеді [227].

Актерлік тренингті байытудың ең өнімді жолы барлық бағыттарды синтездеу деп есептейміз: сахналық жаттығулар мен техникаларды адам туралы ғылымдардың ғылыми негізделген теориялары арқылы тексеру; адам туралы ғылымдардың ең жаңа білімдері негізінде әдістемелер әзірлеу; сондай-ақ әлем халықтарының философиялық жүйелері мен ритуалдарға байланысты жаттығуларды жаңа әдістемелерді жасау және тексеру үдерісіне енгізу.

1924 жылы К.С.Станиславский Халық ағарту комиссариатының алқасына жолдаған хатында былай деп жазады: «Сахналық шығармашылық саласында театр өнерінің бағыты қандай болғанына қарамастан, әрбір актер үшін білуі міндетті рухани және физикалық заңдар бар. Біздің міндетіміз – актердің шығармашылық аппаратын дамыту, ол сахнада өз өмірлік мазмұнын сол арқылы бейнелей алуы тиіс. Өйткені ән айту үшін алдымен дауыс қою қажет, ал шығармашылық шабытқа санадан тыс берілу үшін, сол шабытты механикалық түрде жеткізе алатын техниканы алдын ала дайындау керек (санадан тыс үдерісті саналы арқылы жеткізу)».

К.С.Станиславскийдің «Интуиция мен сезім желісі» еңбегі оны «ішкі реализм» мәселесімен жұмыс істеуге алып келді. Жүйені әзірлеудің негізіне актердің сахналық шығармашылықтағы ең басты тірегі болып саналатын ішкі хал-күйін (өзін-өзі сезінуін) зерттеу проблемасы қойылды. К.С.Станиславскийдің жақын шәкірттерінің бірі әрі оның мұрасын зерттеуші Г.В.Кристи 1909 жылы жазылған «Менің жүйем» атты мақаланың жоспарында дұрыс сахналық хал-күйді қамтамасыздандыруға қажетті бірқатар элементтер көрсетілгенін атап өтеді. Олардың қатарында: «*бұлшықеттердің босаңсуы мен ширығуы, аффективті күйзелістер мен аффективті жады, шығармашылық шоғырлану немесе шоғырлану шеңбері, қарым-қатынас*, ***ой мен сөз, сезім мен ойды жіктеу және талдау*** (болашақтағы «бөліктер» мен «міндеттер»), күрделі ойдың құрамдас бөліктерін айқын *логикалық жеткізу* (болашақтағы сөйлеу логикасы), <u>сезімді сөз арқылы беру</u> (болашақтағы сөздік әрекет), бейнелі иллюстрацияларды

жеткізу кезінде серіктестің мінезіне бейімделу (болашақтағы «көріністер»), өзгенің сезімін сезінуге ұмтылу мақсатындағы бейімделу (болашақтағы қабылдау мен ықпал), шығармашылық әдетті дамыту және т.б., яғни актердің шығармашылық хал-күйінің болашақ «элементтерінің» дерлік толық тізбесі» бар [228].

Г.В.Кристидің атап көрсетуінше, К.С.Станиславскийдің жұмыс үдерісінде «сыртқы» және «ішкі» деп бөлінуі практикада қолайсыз болып, дұрыс емес деп танылды. Мысалы, бұлшықеттерді босаңсыту физикалық салаға жатады, алайда онсыз психиканың дұрыс қызмет етуі мүмкін емес. Зейін психология саласына қатысты болғанымен, ол физикалық сезім мүшелері арқылы жүзеге асады [228].

В.Э.Мейерхольд «биомеханика» деп аталатын сахналық жүйені жасады. Биомеханикалық жүйенің ерекшелігі – эмоция мен қозғалыстың өзара байланысында қозғалыстың алдыңғы орынға қойылуында. Биомеханикалық жүйе бойынша жұмыс істейтін актердің шығармашылық үдерісінің реттілігін шартты түрде былайша көрсетуге болады: «ой – қозғалыс – эмоция – сөз» [229].

Әрбір жаттығуда, этюдте немесе көріністе нақты мақсат қойылды: орындаушының зейіні қойылған міндетті әрекет арқылы орындауға бағытталуы тиіс еді. Осы тұрғыдан В.Э.Мейерхольд жүйесі мен К.С.Станиславскийдің әрекеттік талдау әдісі арасында параллельдер жүргізуге болады. Зерттеуші М.Б.Александровская актерлік психотехниканы жаттықтыруға К.С.Станиславский мен В.Э.Мейерхольд ортақ қойған үш негізгі қағидат пен талапты бөліп көрсетеді:

– сахнадағы органикалық өмір заңдарын саналы түрде меңгеру;

– сахналық әрекет элементтерін кәсіби деңгейде игеру негізіндегі актердің шығармашылық үдерістегі импровизациялық хал-күйі;

– тренинг кезеңінде актердің психофизикалық аппаратын тәрбиелеудің бүкіл әдістемесінің физикалық әрекеттер әдісіне бағындырылуы.

Биомеханикалық тренаж актерде ой мен қозғалыстың, қозғалыс пен эмоцияның, эмоция мен сөздің рефлекторлық байланысын дамытатын жаттығулар мен этюдтерден тұрды. Әрекеттік ойды жүзеге асыру бейнелеу құралдарының дамыған рефлекторларымен өзара тәуелділігіне негізделді. Биомеханика заңдары бойынша тәрбиеленген актер психофизикалық әрекетті орындауға дейін, орындау барысында және одан кейін де көркемдік құралдардың барлық элементтерін саналы түрде басқара алатын ерекше ойлау қабілетіне ие болды.

В.Э.Мейерхольд биомеханикалық тренаж арқылы дамытқан элементтер қатарына мыналар жатады: «өлшем сезімі, көз мөлшері, қозғалыс координациясы, зейін, реакция (жылдамдық пен дәлдік), ойындағы белсенді және пассивті бастамалардың өзара түсіністігі, уақыт сезімі, денені билей басқару, тапсырманың дәл орындалуын бақылау, денсаулық (қуат), бұлшықеттердің ширығуы мен босаңсуы», сондай-ақ «бақылау қабілетін жаттықтыруға негізделген қиял тренажы» [229, 92 б].

В.Э.Мейерхольд актердің музыкалылығын, ырғақ сезімін және сөйлеуін дамытуға ерекше мән берді. Ол ырғақтың жекелеген құрамдас бөліктерін айқындады: актердің ырғақ сезімі, қозғалыс пен әрекет ырғағы, сөз ырғағы, образдың, көріністің, спектакльдің ырғағы, өзара әрекет пен диалог ырғағы. Сөз бен дыбысқа деген қатынасы Р.Штайнердің эвритмиясындағы дыбысқа деген көзқараспен үндес болды. Әрбір дыбыс жеке-жеке талданып, арнайы өңделді.

Алдымен «ішкі болмыстың» элементтерін меңгеру ұсынылады, кейін тренинг жаттығуларын күрделендіру арқылы бұл элементтер дамытылады, содан соң репетицияның ерекше тәсіліне көшу жүзеге асады.

Мәселен, зейін мен қиялға арналған жаттығуларда М.А.Чехов қарапайым, элементарлық тапсырмалардан бастайды. Алдымен көзге көрінетін қарапайым затты көру, оны зерттеу қажет. Кейін осыны дыбыс пен адам сөйлеуіне қатысты орындау ұсынылады. Келесі күрделендіру – қиялдағы объектілерді: затты, дыбысты, сөзді зейінде ұстап, зерттеу. Одан әрі жақсы таныс адамды, әдеби кейіпкерді, қияли жаратылысты елестету ұсынылады. Қиялда тапсырмаларды біртіндеп күрделендіре отырып, М.А.Чехов образдарды түрлі өзгерістер динамикасында – қозғалыс, жастың өзгеруі, фантастикалық түрленулер арқылы жасауға кеңес береді. Кейін ол қиялда репетиция жүргізуді, рөл образын қалыптастырып, оған сұрақтар қоюды, уақыт өте сұрақтардың образды қалай өзгертетінін бақылауды, жетілдіру мақсатында бұрын табылған шешімдерден бас тартудан қорықпауды ұсынады [230].

Бұл жаттығуларда М.А.Чехов қиял арқылы оянған сезімдердің денеге еніп, оны «іштен мүсіндегендей» болатынын атап өтеді. М.О.Кнебель де өз естеліктерінде оқу барысында Чеховтың мынаған назар аудартқанын жазады: актер қиялымен жасалған адамды ойша бақылап отырған сәтте оның физикалық аппараты еріктің қатысуынсыз-ақ өздігінен жұмысқа қосылады. Біз образдың дауысын елестетеміз — және сол сәтте-ақ сол дауыстың белгілі бір тембрін байқап көруге ұмтыламыз; образдың ишарасын көреміз — қозғалыс жасамай тұрып-ақ, сол ишараға деген ішкі талпыныс пайда болады. Оның жүріс-тұрысын көре отырып, біз әлі орнымыздан тұрмасақ та, аяқтарымызды соған ұқсас қозғалыстарға бейімдей бастаймыз.

М.А.Чехов дамытуды ұсынатын актерлік психотехника элементтері негізінен К.С.Станиславский жүйесіндегі элементтермен ұқсас: қиял, зейін, әрекет және т.б. Алайда шығармашылық ізденістер барысында М.А.Чехов актерді тәрбиелеу мен репетиция жүргізудің жаңа тәсілдеріне келеді; соның нәтижесінде «психологиялық ишара», «белгілі бір бояуы бар әрекет», «жан импульсі», «образбен диалог» сияқты жаңа ұғымдар пайда болады.

Актерлік тренинг жаттығулары әрекеттік негізге ие және психофизикаға кешенді түрде әсер етеді. Психофизикалық аппаратты жаттықтыру өнер адамының үйлесімді тұлғасын қалыптастырумен тығыз байланысты, мұндай тұлға өнер, театр және қоғам алдындағы адамгершілік жауапкершілікті сезінеді.

К.С.Станиславский жүйесінің бір қыры — актер техникасы. Бұл ілімнің осы бөлігінде көптеген жаңалықтарды алғаш рет ғалымның өзі әзірледі. Осындай жаңалықтардың қатарына актер шығармашылығын шығармашылық және сахналық хал-күй элементтеріне бөлу жатады. П.М.Ершов оларды әрекет элементтері деп атайды: «Олардың әрқайсысы зейін, қиял, қатынас, бұлшықет еркіндігі және басқалары актер тарапынан әрекеттің құрамдас бөлігі ретінде, оның дұрыс өтуі үшін қажетті, одан туындайтын әрі оны тудыратын, онымен үздіксіз байланысты құбылыс ретінде қарастырылуы тиіс» [231].

1969 жылы алғаш рет жарық көрген Л.П.Новицкаяның «Шабыт сабақтары» атты кітабында [232], «Актерлік шеберліктің психотехника элементтері. Тренинг және муштра» бөлімінде К.С.Станиславский жүйесіне негізделген актерлік шеберлікті оқытудың практикалық курсы ұсынылған. Кітапта актер психотехникасының элементтері жан-жақты талданып, «ішкі сахналық хал-күй элементтерін» меңгерудің мынадай бірізділігі ұсынылады: бұлшықеттерді босату; әрекет, «егер де мен...», ұсынылған жағдайлар; қиял; сахналық зейін; шындық сезімі, логика және бірізділік; сенім және сахналық аңғалдық; эмоциялық жады; қарым-қатынас; темп-ырғақ; мінездік сипат; мизансахна; этюдтен спектакльге дейін; шамадан тыс міндет және өтпелі әрекет.

Әрбір элемент кезең-кезеңімен қарастырылады. Мысалы, «Бұлшықеттерді босату» элементін меңгеру барысында мынадай кезеңдер бөлінеді: «бұлшықет бақылаушысын қалыптастыру», «салмақтың орталық тірек нүктесі», «берілген физикалық әрекет кезінде қандай бұлшықеттер жүктеме көтеретінін анықтай білу және оларды тұрмыстық өмірдегідей қажетті мөлшерде ғана пайдалану», «әрбір қозғалыс пен қалып мақсатқа сай әрі нәтижелі болуы тиіс». «Эмоциялық жады» элементі «бес сезім мүшесінің жадын дамыту», «эмоциялық жадыны дамыту», «сыртқы және ішкі қоздырғыштар» кезеңдеріне бөлінеді.

С.В.Гиппиус «Актерлік шеберліктің практикалық негіздері» курсына арналған кезеңдік талаптарында актерлік тренингке қатысты сахналық хал-күй элементтерін К.С.Станиславскийден өзгеше түсіндіреді. Ол сыртқы және ішкі жақтарды «жалпы сахналық хал-күй» ұғымында біріктіріп, органикалық әрекеттің мынадай элементтерін бөліп көрсетеді:

а) қоршаған ортаны сезім мүшелері арқылы қабылдау («қарау — және көру», «тыңдау — және есту»), әсерлер, жады, ішкі көру, қиял мен фантазия;

б) әрекеттің ой-сөздік үздіксіз жағы;

в) бағытталған, шоғырланған зейін;

г) шашыраңқы (көпқабатты) зейін және оны ауыстыру;

д) физикалық әрекеттер жады, мақсатқа сай бұлшықет кернеуін бақылайтын механизм;

е) серіктеспен өзара байланыс және әрекеттестік, қарым-қатынас, серіктеске қатынас;

ж) затпен әрекет және затқа қатынас;

з) әрекеттің темп-ырғағы және оның өзгерістері;

и) оқиғалар мен фактілерді бағалау;

к) жеке элементарлық әрекеттер тізбегінің логикасы, бірізділігі және аяқталғандығы;

л) әрекеттің өнімділігі — оның саналы мақсаты, ойдан шығарылғанның шындығына және сеніміне деген сезім.

Актерлік психофизикалық аппаратты жүйелі әрі кешенді қалыптастыру үшін С.В.Гиппиус тренинг жаттығуларын мынадай бөлімдерге топтастырады [224]:

I. Органикалық әрекет элементтерінің тренингі:

1) шығармашылық үдерістің басталуы;

2) қарау — және көру;

3) тыңдау — және есту;

4) түйсік пен эмоция жады, физикалық хал-күй;

5) бұлшықет бақылаушысы.

II. Сахналық әрекеттер тренингі:

6) қарапайым әрекет;

7) затсыз әрекет;

8) темп-ырғақ;

9) объектімен және серіктеспен өзара әрекет;

10) ерекше жағдайлардағы әрекет («мүмкін еместің шындығына сену»);

11) топтасудағы әрекет («мизансахна мен форма сезімі»). Көптеген жаттығулар алғашында тек «физикалық» сипатта көрінуі мүмкін: жүгіру, секіру, аунап түсу, баспен тұру. Алайда мәтінде олардың негізгі мақсаты – актердің өз мүмкіндіктерін тануы екені бірнеше рет атап өтіледі.

Е.Гротовскийдің эксперименттік педагогикасының мәні актердің тек денелік саласын ғана емес, ең алдымен оның рухани-психикалық, эмоциялық құрылымын барынша қарқынды дамытуда деп көрсетіледі. Көптеген жаттығулар серіктес белгілеген ырғақпен – барабан сүйемелдеуімен орындалады. Пластикаға, композицияға, «бет маскасы» жаттығуларына, дауыс техникасына ерекше назар аударылады [225].

«Адам ағашы» тренингі – Ежи Гротовский актерлерінің Вроцлавтағы театр лабораториясы ғимаратында адамдар тобымен өткізетін он сегіз сағаттық әрекеті. Тренинг кешкі алтыда басталып, келесі күні түске дейін жалғасады, осы уақыт бойы сөйлеуге тыйым салынады. Арнайы «жаттығулар» – физикалық, дауыстық, ырғақтық жаттығулар мен өзара әрекет тапсырмалары арқылы қатысушылар еркіндік сезімін және шығармашылық күштің қуатты тасқынын бастан кешіреді. Е.Мазова-Камоцкаяның атап өтуінше, Гротовский актерлері берген көптеген тапсырмалар (құлау, көзбен әрекеттесу және т.б.) қатысушылар тарапынан қиындықсыз орындалған, ал театр мектептерінде мұндай дағдыларды саналы жолмен қалыптастыруға жылдар кетуі мүмкін [233].

Мысалы Ю.Л.Альшицтің екі адамға арналған «Заңның трансформациясы» жаттығуында бір қатысушы өз денесінің мизансахналарын белгілі бір заңдылық бойынша өзгертуі тиіс, ал екіншісі сол заңды түсініп, соның аясында бірге қозғала бастайды. Кейін келісім

бойынша заң өзгереді. Бұл жаттығу, Ю.Л.Альшицтің көптеген өзге жаттығулары сияқты, актердің денесін жұмысқа баулып, психофизикаға кешенді әсер етеді: серіктесті сезіну қабілетін, серіктеске зейін қоюды, сондай-ақ стереотиптерді оңай қайта құру икемін дамытады [234].

Ұсынылған әдістемелер арқылы әрбір жеткіншектің дара ерекшеліктерін анықтау және әр студия қатысушысына арналған жеке сабақтар жоспарын неғұрлым дифференциацияланған түрде құрастыру мүмкін болады. Сонымен қатар педагог жеткіншек тұлғасы мен ағзасының белгілі бір функциясының немесе қасиетінің дамуын объективті, құралдық бақылау мүмкіндігіне ие болады. Осының барлығы актерлік шеберлікті меңгеру үдерісін оңтайландырады, студия қатысушысы мен педагогтың бірлескен күш-жігерін анағұрлым уәжді етеді. Өз мүмкіндіктерін тереңірек тану, педагогтың негізделген ұсыныстарын орындау актердің өз күшіне сенімділігін арттырады, өзінің көркемдік-шығармашылық нәтижелеріне деген қажеттілікті сезінуіне және өзін-өзі жетілдіруге дайын болуына ықпал етеді.

Жаттығулардың ғылыми негізділігі мен нәтижелілігі, өзін-өзі жетілдіру перспективасын сезіну студиядағы оқу үдерісін белсендіруде маңызды рөл атқарады. Жеткіншекке өз мүмкіндіктерін тануда көмек көрсету – педагогикалық жұмыстың аса маңызды буыны. Бұл тұлғаның өзіндік бағасына тікелей әсер етеді. Жеткіншек жоғары нәтижеге жету ықтималдығына сенімді болуы тиіс, ал мұндай сенім алдыңғы тәжірибе мен қызмет талаптары туралы білімнің оң арақатынасы жағдайында қалыптасады.

Кесте 7 – Жеткіншектерді сахналық өнерге үйрету процесінің мазмұны

Құралдары	Формалары	Әдістері
Сахналық ойын: спектакль, пьеса, декорация, костюм, реквизит, адам туралы жазылған кітаптар және т.б.; *Сахналық қозғалыс:* ән, музыка, хореография элементтері және т.б.; *Сахналық тіл:* өлең, мәтін, монолог, кітап, жасанды интеллект, дыбыстық безендіру және т.б.	Мектеп театры; балалар театры; жастар театры; өнер байқаулары; өнер жобалары; мерекелік сахналық көріністер; дала алаңында дайындық; мектеп өнер үйірмелері; балалар сарайындағы өнер үйірмелері; факультатив сабақтар; сахналық практика; актерлік шеберлік сыныбы.	Зейінді шоғырландыру әдісі; бұлшықеттерді босаңсыту жаттығулары; көркем сөйлеуді дамыту жаттығулары; психологиялық ишара жаттығулары; түйсіктер гимнастикасы; шығармашылық аппаратын дамыту; шығармашылық әдетті дамыту; актерлік психотехника жаттығулары; ырғақты әрекеттер; қиялды дамыту жаттығулары; аффективті жадыны дамыту жаттығулары; затсыз әрекеттерге арналған жаттығулар; биомеханикалық тренаж; этюдтер, пантомималар; актер техникасы және т.б.

Сахналық өнерді үйрету процесінің мәнін анықтау және оны үйретудің формалары мен әдістеріне жасалған талдау бізге сахналық өнерге (актер шеберлігі, сахна тіл, сахна қозғалысы) үйрету процесінде жеткіншектердің стреске төзімділігін қалыптастыруда қолданылатын формалар мен әдістерді анықтауға мүмкіндік берді (Кесте 7).

Енді сахналық өнердің жеткіншектердің стреске төзімділігін қалыптастырудың – білім беру ортасында сахналық тұлғаның қалыптасуына тоқталайық. Педагогикалық міндеттің күрделілігі – ұжыммен, шығармашылық топпен жұмыс істей отырып, әрбір мүшені айқын көре білу, оның жеке дамуын ұйымдастырып, бағыттау қажеттігінен көрінеді. Әрбір жаңа жұмыс алдыңғысының табиғи жалғасы болып, тақырыптың, идеялық және психологиялық тереңдіктің біртіндеп күрделену жолындағы ұжым қозғалысының келесі кезеңін құрауы тиіс.

Сахна өнерінің ұжымдық табиғатын тәжірибеде саналы түрде сезіну жеткіншектерді барлық ұсақ, қарапайым жұмысқа да бірдей жауапкершілікпен және шығармашылықпен қарауға үйретеді, әрбір істің сахна үшін рөл орындау секілді қиялды, шығармашылықты, адалдық пен еңбекқорлықты талап ететінін түсіндіреді.

Сахна қатысушыларын қойылым жұмысының әртүрлі кезеңдеріне кеңінен тарту тағы бір маңызды тәрбиелік мәселені шешуге мүмкіндік береді. Бұл — «премьерлік» деп аталатын құбылыс, яғни біреулер басты рөлдерді ойнап, басқалары техникалық жұмыстармен ғана шектелетін жағдай. Егер бүкіл топ «жұлдызға» қызмет етсе, ұжымдық қағидат жасырын бәсекеге, рөл үшін күреске ұласып, балалар ұжымындағы қарым-қатынастың жағымсыз әрі бұрмаланған түрлерін тудырады.

Кейде сахнадағы рөлдер саны оларды орындауға ниеттілерден аз болады. Мұндай жағдайда бір рөлге екі, кейде үш орындаушы тағайындау қажет. Ұжымдағы барлық қатысушылардың тең дәрежеде жұмысқа тартылуы достық қатынастарды нығайтып, менмендік пен даңғойлықтың алдын алады. Әр рөлдің қосалқы орындаушысы болғанда балаларда өздерін алмастырылмайтын тұлға ретінде сезінудің зиянды әрі қауіпті иллюзиясы қалыптаспайды.

Сахна ұжымы – өте нәзік орта, мұнда әрбір ұсақ-түйек маңызды. Оның басты міндеті – баланы кәсібилендіру, байқауларда жеңіске жету немесе жетекшілердің іске аспаған сахналық амбицияларын қанағаттандыру емес. Мектеп сахнасын кәсіби театрға айналдыруға ұмтылыс педагогикаға қарсы нәтиже береді: балалар кәсіби актерге айналмайды, бірақ бала болудан қалады, әрбір балаға табиғат жомарттықпен сыйлаған тірі шығармашылық әлеуетін жоғалтады. Педагогтер «үйретіп қойған» сахнадағы «кішкентай ересектер» қажетті кезде қосып-өшіре салатын қуыршақтарға ұқсап кетеді, оған фонограмма, жарық, қымбат костюмдер мен декорациялар қосылады.

Осы тұста сахна баланың тұлғасын ашып, оның әлеміне ықпал етіп, бойында шамадан тыс менмендік оятып, эгоистікке, менсінбеушілікке, дөрекілікке үйретіп, өзін ерекше санайтын күйге де түсіруі мүмкін екенін ұмытпау қажет.

Осыған байланысты жеткіншектер сахнасының жетекшісі әрбір рөлмен жұмыс істеу оқушының рухани бейнесінің қалыптасуына міндетті түрде әсер ететінін әрдайым есте ұстауы тиіс.

Т.Н.Лаврованың зерттеуінде режиссердің авторитарлық басқару стилі ересек әуесқой театр ұжымы мүшелерінің дамуына кедергі келтіретіні атап өтіледі. Ал жеткіншек шақта мұндай авторитарлық режиссер тұлға тәрбиесіне одан да үлкен зиян тигізуі мүмкін. А.П.Ершова шығармашылық қажеттіліктердің дамуын зерттей отырып, кез келген авторитарлық тәрбие шығармашылық қабілеттерді тұншықтырады деген тұжырымға келеді.

Педагог-режиссердің қызметі оның позициясымен айқындалады: ұжым дамуының бастапқы кезеңінде ол педагог-ұйымдастырушы рөлінде болса, ұжым жоғары деңгейге жеткенде серіктес-кеңесші позициясына ауысады, әр сәтте осы рөлдердің белгілі бір синтезін құрайды.

Қазіргі таңда білім беру мен тәрбиелеу ортасында сахна жетекшісінің мәселесі бұрынғыдан да өзекті. Оның педагог, әлде режиссер болуы керек деген пікірталаста, біздің ойымызша, қарама-қайшылық жоқ. Режиссер педагог тұрғысынан өз ісіне байыппен әрі шынайы берілуі қажет.

Сахна ұжымына жетекшіге таныс емес көптеген жеткіншектер келеді. Сондықтан алғашқы сабақ, әдетте, оқушылар мен педагогтың танысуына арналады. Жеткіншектер сахналық жұмысқа және жетекшіге деген қызығушылығын тек білім иесі ретінде ғана емес, сонымен қатар олар үшін адами тұрғыдан да маңызды тұлға ретінде бағалай отырып байқап көреді.

Сахналық дайындықтар басталған кезде жеткіншектер алда атқаратын жұмыстардың мәнін, мағынасын бірден түсіне бермейді. Көп жеткіншектер театр үйірмесіне, ұжымына жүрек қалауымен келеді. Сахналық өнер сияқты нәзік, рухани, сезімтал дүниенің киесімен қасиетіне сену арқылы жанына әсер алады.

Әрбір оқушының психикалық дамуына шығармашылық қызметтің эмоциялық ықпалының күрделі әрі қайталанбас жолдарын ескеретін даралық тәсіл аса маңызды. Жетекші үшін әлсіз болып көрінген нәтиже нақты орындаушы үшін шығармашылық өсудің маңызды баспалдағы болуы мүмкін.

Барлық сын орындаушының немесе ұжымның көрерменге не жеткізе алғанын талдауға негізделуі тиіс. Жетекшінің ескертулерінде ұжымның шығармашылық дамуының келешегі ашылып, барған сайын күрделірек әрі тартымды шығармашылық міндеттер қойылуы қажет. Жетекшінің жұмысқа деген салмақты, эмоциялық тұрғыдан қызығушылық танытқан көзқарасы, оның ізденістері мен ой толғаулары, жетістіктерге шынайы қуанып, сәтсіздіктерге шын көңілмен қынжылуы оған оқушыларға барынша талапшыл әрі қатаң болуға мүмкіндік береді. Тәжірибе көрсеткендей, егер балаларға мұндай тиянақты жұмыстың не үшін қажет екені айқын болса, спектакльдің жекелеген көріністерін, фразаларын немесе техникалық элементтерін сан мәрте қайталаудан қорықпауға болады.

Педагог-режиссер – белсенді өзін-өзі түзетуге қабілетті тұлға екенін ерекше атап өткен жөн. Балалармен бірлескен шығармашылық барысында ол олардың идеяларын естіп, түсініп, қабылдап қана қоймай, өзі де ұжыммен

бірге адамгершілік, интеллектуалдық және шығармашылық тұрғыдан өседі. Педагог өзінің көңіл-күйі, сыртқы келбеті, дауысы арқылы шығармашылыққа құлшыныс пен жұмысқа дайындық атмосферасын қалыптастырады.

Сахналық өнер саласында маңызды орын алатын мәселелердің бірі – жетекші мен шығармашылық ұжым арасындағы өзара байланыс. Педагог-режиссер мен жеткіншектер арасындағы қарым-қатынас көбіне оқу сабағымен ғана шектелмей, олардың күнделікті өміріндегі өзге жағдайларда да сақталып отырады. Бұл жағдай педагогтың тәрбиелік мүмкіндіктерін кеңейтіп, оның ықпалын терең әрі тұрақты етеді.

Жетекші мен ұжым мүшелері арасында өнер мен өмір мәселелері бойынша еркін пікір алмасудың маңызы зор. Жеткіншектердің өз пікіріне аса мұқият құлақ асуы қажет. Жетекші жеткіншектердің өз шешімдерінің заңдылығы мен мақсатқа сай екеніне деген сенімін үнемі қолдап отыруы тиіс. Тәрбиеленуші өзін режиссердің қолындағы құрал ретінде емес, өзін, өз көзқарасын, шығарманы түсінуін білдіруге құқығы бар толыққанды шығармашылық иесі ретінде сезінуі қажет. Осында жоғары сынып оқушыларының театр ұжымына тартылуының маңызды алғышарттарының бірі жатыр. Жастық шақ адамның эмоциялық әсерленгіштігімен, жан дүниесін ашуға дайындығымен, өз сезімдерін өзгемен бөлісуге ұмтылысымен сипатталады. Бұл жайт жеткіншек тұлғасының қалыптасуында ерекше мәнге ие. Осы қасиеттердің көрінуіне уақытында жағдай жасау оқушылардың әрі қарайғы эмоциялық дамуының негізін қалау деген сөз. Бұл міндетті шешуде педагог-режиссер жетекші рөл атқарады, ал оның түпкі мақсаты пікірлес адамдардан тұратын ұжым қалыптастыру.

Сонымен сахналық өнерді үйрету процесі мектепте бірнеше формада көрініс таба алады: балаларға арналған спектакльді көру және талқылау; театрға қатысты кітаптармен, журналдармен, альбомдармен танысу; балалардың өзіндік шығармашылығы, мерекелік сахналық көріністер және оған дайындық, өнер байқауларына қатысу, өнер жобаларына қатысу, факультатив сабақтар мектеп өнер үйірмелері және т.б.

Мектептен тыс оқушылар сарайы үйірмелерінде сахнада өнер көрсетуге дайындық және сахнада өнер көрсету, дала алаңында дайындық, сахналық практика, актерлік шеберлік сыныбы, актер техникасы, оқушылар сарайындағы өнер үйрмелері, балалар мен жастар театры және т.б. формаларда да іс жүзіне асыруға болады.

Жеткіншектерге сахналық өнерді үйрету процесінде қолданылатын әдістер (зейінді шоғырландыру әдісі, бұлшықеттерді босаңсыту жаттығулары, көркем сөйлеуді дамыту жаттығулары, психологиялық ишара жаттығулары, түйсіктер гимнастикасы, шығармашылық аппаратын дамыту, шығармашылық әдетті дамыту, актерлік психотехника жаттығулары, ырғақты әрекеттер, қиялды дамыту жаттығулары, аффективті жадыны дамыту жаттығулары, затсыз әрекеттерге арналған жаттығулар, биомеханикалық тренаж, этюдтер, пантомималар және т.б.) олардың стреске төзімділігін (тұлғалық қасиеттері, интеллектуалдық білімдер, бейімделу біліктері, мінез-құлық сапалары) қалыптастыруға тікелей ықпал етеді.

Қорыта айтқанда, жеткіншектердің стреске төзімділігін қалыптастыру барысында сахналық өнерге үйрету процесінің мазмұнын тиімді пайдалану үшін аталған қалыптастырудың құрылымдық-функционалдық моделін жасаудың қажеттілігі туындайды. Бұл туралы диссертацияның келесі 2.3 параграфында баяндалады.

2.3 Жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастырудың құрылымдық-функционалдық моделі

Жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастырудың құрылымдық-функционалдық моделін жасау барысында алдымен қалыптастыру ұғымына тоқтала кеткен жөн.

Жалпы тұлғаны қалыптастыру ұғымы – философиялық, психологиялық ғылымның негізгі категорияларының бірі. Алайда біз зерттеу пәнімізге сәйкес педагогикалық ғылыми әдебиеттерде берілген қалыптастыру түсінігіне мән береміз. Онда қалыптастыру «оқыту–тәрбиелеу–шығармашылық іс-әрекет–даму–қалыптасу» педагогикалық категорияларының өзара байланысында айқындалады.

Қалыптастыру термині психология ғылымы саласында процессуалдық көзқарас тұрғысынан кеңінен қарастырылған. Осы тұрғыдан тұлғаны қалыптастыру – білім беру мен тәрбие ортасының және қоршаған әлеуметтік ортаның сыртқы ықпалымен оның тұлға болып қалыптасуы мен даму процесі; белгілі тәрбие құралы арқылы оның бір сапасының мақсатты, жоспарлы дамуы; әлеуметтік қатынастар объектісі, субъектісі тұрғысынан қалыптасу үдерісі болып табылады.

Тұлғаны қалыптастыру – жеткіншектердің бойында бар құндылықты бағдарларды орнықтыруға, әлеуметтік-психологиялық қасиеттерін дамытуға және өзіндік ойлау ерекшеліктерін жетілдіруге бағытталған әлеуметтік ықпал ету үдерістерінің жиынтығы ретінде қарастырылады [235].

Жоғарыда қарастырылған тұжырымдарға сүйене отырып, біздің диссертациялық зерттеуімізде қалыптастыру ұғымы процессуалдық тұрғыда қарастырылып, білім беру және тәрбие кеңістігінде жүзеге асатын «үйрету – тәрбиелеу – әлеуметтендіру – шығармашылық әрекет – даму – тұлғалық қалыптасу» жүйесі негізінде сипатталады. Зерттеу барысында біз жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастыруды психофизиологиялық, педагогикалық, әлеуметтік сатылық кезеңдермен (аталған сатылық кезеңдер туралы 3.2 параграфында айтылады) жүзеге асырамыз. Осыған орай, біздің тұжырымдауымызша, жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастыру дегеніміз – сахналық өнер құралдары, оны үйрету формалары, әдістері арқылы жеткіншектің стреске төзімділігін құрайтын тұлғалық қасиеттерін, интеллектуалдық білімдерін, бейімделу біліктерін және мінез-құлық сапаларын психофизиологиялық, педагогикалық, әлеуметтік сатылар арқылы қалыптастыру.

Ал модель түсінігі де педагогика және психология саласынан орындалған диссертациялардың басым бөлігінде жан-жақты талданған. Сондықтан қайталап жатуды жөн көрмедік. Жалпы «модель» ұғымы француз тілінен енген және «үлгі», «бейне» мағынасын білдіреді.

Атап айтқанда, модель ұғымы белгілі бір процестің, құбылыстың немесе мағынаны негізін ерекшеліктерін бейнелеп көрсететін сызбалық, құрылымдық немесе көрнекі сипаттағы үлгі ретінде қарастырылады [236].

Модель кең мағынада шынайы негізгі белгілері мен байланыстарын абстракцияланған түрде бейнелейтін теориялық сипаттама ретінде түсіндіріледі. Ал педагогика ғылымында модель педагогикалық іс-әрекетті ұйымдастырудың құрылымын айқындап, мақсатқа сәйкес күтілетін нәтижеге жетуге бағытталған мазмұн мен негізгі идеяларды қамтитын жүйе ретінде қарастырылады. Күтілетін нәтижені іске асыру құралдары мен шарттарының сипаттамасы, іс-әрекет субъектілері көрсетіледі [237].

Осы анықтама бізге жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастыру моделін жасауда негізге алынады. Дейтұрғанмен біз бұл түсінікке формалары мен әдістерін және өлшемдері мен деңгейлерін қосамыз.

Психология және педагогика саласындағы ғылыми әдебиеттерде модельдердің түрлері көп. Солардың арасынан біздің зерттеуімізге қызығушылық тудыратын жоғарыда атап өткен, педагогикалық модель – бұл педагогикалық мазмұн мен іс-әрекетті жүзеге асыратын модель, онда күтілетін соңғы нәтижеге сәйкес мәні анықталады, құралдары мен шарттары, субъектілері айқындалады. Теориялық модельде ой идеалдандырылған абстракция объектілермен, теориялық болжанатын барлық байланыстардың логикалық сұлбасымен сипатталады; құрылымдық элементтер (категориялардың, ұғымдардың, терминдердің) жиынтығы. Тұжырымдамалық модель – зерттеу пәнінің мағыналық, мәндік құрылымын, сондай-ақ оның нақты объектісін көрсететін, ұғымдар мен олардың өзара байланыстарын сипаттайды. Құрылымдық-функционалдық модель зерттелетін жүйенің негізгі құрамдас бөліктерін, олардың өзара байланысын және қызметтік ерекшеліктерін тұтас сипаттайтын теориялық құрылым ретінде қарастырылады. Сонымен қатар мұндай модель жүйе элементтерінің ішкі өзара әрекеттестігін және олардың сыртқы ортамен байланысын кешенді түрде айқындауға мүмкіндік береді. Осы тұрғыдан біздің зерттеу пәнімізге сәйкес құрылымдық элементтер жиынтығын ғана емес фукционалдық іс-әрекет сапасын да қамтитын болғандықтан құрылымдық-функционалдық модель жасауды ұйғардық.

Құрылымдық-фукционалдық модельдің өзіне тән ерекшеліктері мен оны жасауда және оның жүзеге асуында қалыптасқан ережелер бар: жүйенің мәні мен күрделілігін анықтау, оның сыртқы ортамен байланысын, мақсатын, әдіснамасын айқындау, жүйенің іс-әрекетін жүзеге асыру құралдарын, формаларын, әдістерін және қатысушы-субьектілерінің қалыптасу өлшемдерін анықтау, барлық құрылымдық элементтердің өзара әрекеттестігін айқындау.

Осыған сәйкес жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастырудың құрылымдық-функционалдық моделін жасау мазмұнын талдау барысында оның негізін құрайтын құрылымдық бөліктерге және элементтерге мән береміз:

– зерттеу мәселесінің қоғамдық, әлеуметтік сұраныстан туындауы;

– зерттеудің пәнінің негізгі мақсаты мен тұжырымдамалық негізінің және ішкі мазмұнынының айқындылығы;

– зерттеу әдіснамасын негіздеу. білім берудің және тәрбиелеудің тұлғаға бағдарланған парадигмасы; тұлғалық қалыптасу мен өнерге баулу үдерісін ұйымдастыруға бағытталған әдіснамалық тәсілдер жүйесі; тұлғаның белсенділігін, шығармашылық ойлау қабілетін, өзін-өзі дамыту және жетілдіру дағдыларын қалыптастыру;

– басты мақсаттан шығатын ішкі мақсатты анықтау;

– модельді ойша құрылымдау. Модельдің негізгі мазмұнын және оны жүзеге асыру іс-әрекеттерінің құрамын айқындау, олардың өзара байланысын анықтау, қалыптасу динамикасын болжау және т.б.;

– жасалған құрылымдық-функционалдық модельді педагогикалық экспериментте тексерістен өткізу;

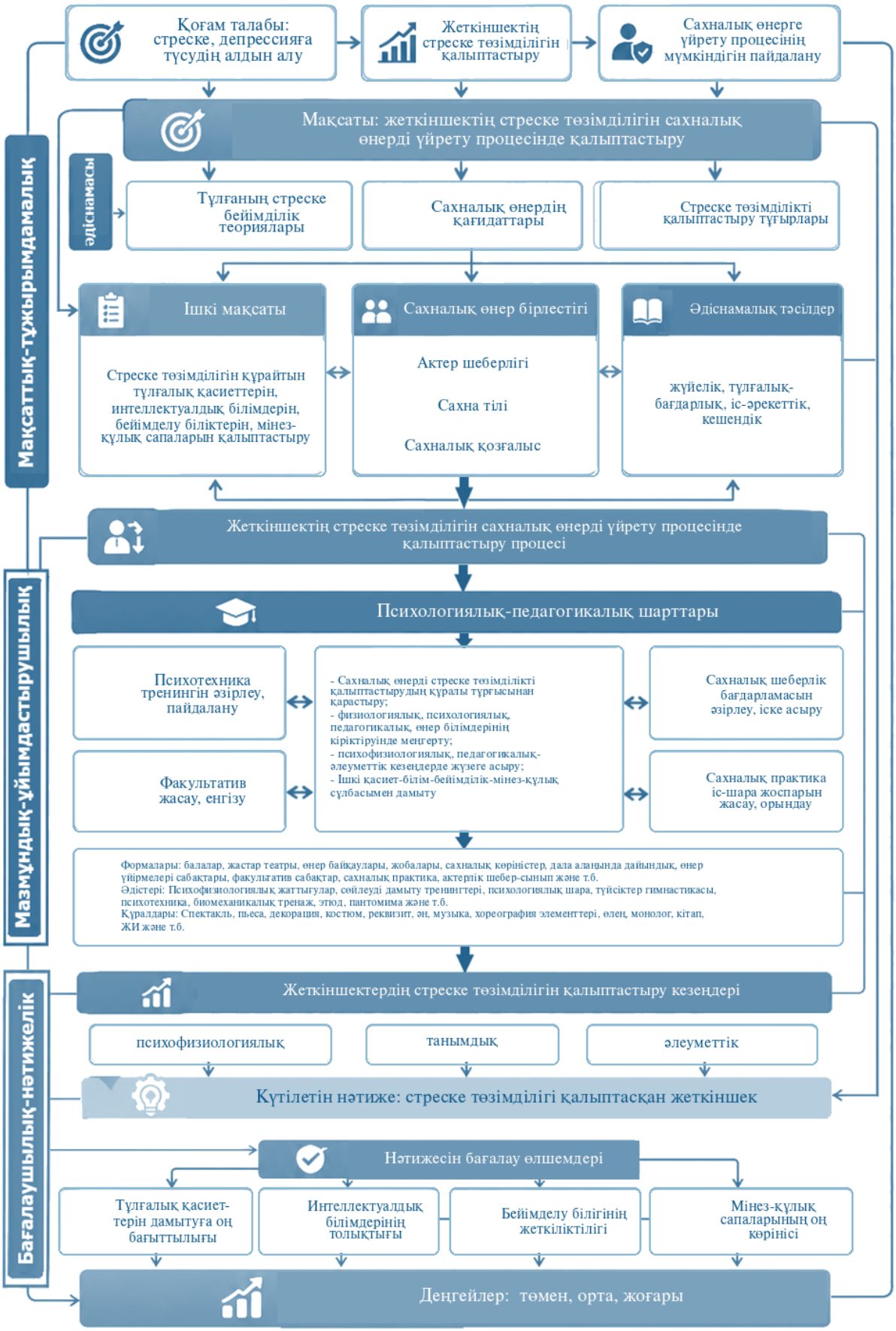
– эксперимент нәтижелерін талдау, сипаттау, бағалау және оның тиімділігін анықтау өлшемдері, көрсеткіштері мен деңгейлерінің айқындылығы мен сенімділігі.

Жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастырудың құрылымдық-функционалдық моделін жасау барысында біз жүйелілік және құрылымдық тәсілдерді негізге аламыз. Өйткені осы тәсілдер құрамдас бөліктері мен құрылымдық элементтерінің өзара әрекеттесуінде элементтер мен бөліктерді бірлестікте қарастыруға мүмкіндік жасайды. Осы тұрғыдан жүйелілік-құрылымдық тәсіл арқылы біздің жасаған құрылымдық-функционалдық модельдің мазмұны өзара байланыстағы құрамдас бөліктерден құралады және олардың функцияларының тұтас жиынтығын көрсетеді.

Жоғарыда айтылып өткендерге сәйкес жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастырудың құрылымдық-функционалдық моделі құрылымының мазмұны мен элементтері тұрғысынан мынадай сипаттамалар қарастырылады: қоғам сұранысына сәйкестігі, мақсаты, ішкі мақсаты, әдіснамасы; жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастырудың психологиялық-педагогикалық шарттары, оның мазмұны мен жүргізу формалары, оның жүзеге асуын қамтамасыз ететін әдістер мен құралдар; қалыптастыру кезеңдері, қалыптасуын бағалау өлшемдері, көрсеткіштері және жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптасқан деңгейін көрсететін нәтиженің болуы.

Сонымен, жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастырудың құрылымдық-функционалдық моделі мақсаттық-тұжырымдамалық, мазмұндық-ұйымдастырушылық және бағалаушылық-нәтижелік деп аталатын үлкен үш бөліктен тұрады. Модельдің

мақсаттық-тұжырымдамалық бөлігі зерттеудің өзектілігін, зерттеуге негіз болатын әдіснамасын, мақсаттық жоспарларын қамтыса, мазмұндық-ұйымдастырушылық бөлігі аталған мақсатқа қол жеткізудің технологиясын қамтиды, ол жеткіншектерді стреске төзімділігі қалыптасуының мазмұнын жаңа танымдық білімдермен, біліктермен толықтырады. Бағалаушылық бөлігі жеткіншектердің стреске төзімділігі қалыптасуы диагностикасының нәтижелерін бағалауды қарастырады (Сурет 4).



Сурет 4 – Жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастырудың құрылымдық-функционалдық моделі

Жасалған модель жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастыру барысында аталған оның барлық құрылымдық элементтерінің өзара байланысы мен бірлестігінің жиынтығын көрсетеді.

Сонымен модельдің *мақсаттық-тұжырымдамалық бөлігі* мазмұнында жоғарыда аталып өткендей, зерттеудің өзектілігі қоғамдық талап-сұраныстарын анықтап алудың қажеттілігінен туындайды. Зерттеу барысында бұл сұраныс былайша топтастырылып беріледі:

– жеткіншектің стреске, депрессияға түсуінің алдын алу - қоғам талабы;

– осы талапты іске асыруда жеткіншектің стреске төзімділігін қалыптастырудың қажеттілігі;

– оны жүзеге асыруда сахналық өнерді үйрету процесіндегі мүмкіндіктерді пайдалану керектігі.

Осы қоғам талабынан орта білім беру мен жеткіншектерді тәрбиелеудің заманауи талаптарына сәйкес модельдің *мақсатын* жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастыру деп белгілейміз. Бұл мақсат орта білім беру саласындағы МЖМБС міндеттеріне, оқушы тұлғасын дамыту талаптарына, жеткіншектерді тәрбиелеуге қоғамның сұранысына сәйкес нақтыланып берілді. Осыған байланысты модельдің *ішкі мақсатын* анықтаймыз: Жеткіншектің стреске төзімділігін құрайтын тұлғалық қасиеттерін, интеллектуалдық білімдерін, бейімделу біліктерін, мінез-құлық сапаларын қалыптастыру.

Осы тұжырымдамалық бөлікте зерттеуді жүргізуде негізге алынатын жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастыруға ықпал ететін әдіснама қарастырылады. Біздің зерттеуіміздің әдіснамасы үш топтан тұрады:

– тұлғаның стреске бейімділік теориялары;

– сахналық өнердің қағидаттары;

– стреске төзімділікті қалыптастыру тұғырлары.

Соның ішінде тұлғаның стреске төзімділік теориялары арасынан біздің зерттеуімізге негіз болатын бірқатар теориялық тұжырымдарға мән береміз:

1) Г.Сельенің «Бейімделуші синдром» (adaptation syndrome) тұжырымдамасы;

2) Г.Сельенің «Дистрессіз стресс» теориясы;

3) Р.Лазарус, С.Фолкман, Р.Харрисонның когнитивтік стресс теориясы;

4) Л.И.Анциферова, В.Гриффит, Д.Лейнтоннің субъективті-тұлғалық бағалау тұжырымдары;

5) А.Н.Леонтьевтің «Тұлғаның тұрақтылығы» тұжырымы;

6) И.П.Сеченовтің психофизиологиялық реакция тұжырымы;

7) А.Антоновскийдің «Сәйкестік сезімі» (sense of coherence) тұжырымдамасы;

8) Стивен Хобфоллдың ресурс сақтау теориясы;

9) Р. Дарендорф, Г.М. Франкфурт қақтығыс теориялары.

Г.Селье өз зерттеулерінің нәтижесінде бейімделуші синдром (adaptation syndrome) тұжырымдамасының негізін салған және стресс реакциясының үш фазасын бөліп көрсеткен:

– «қауіп» кезеңі – адамның ағзасының қорғаныс күштерінің психофизиологиялық жұмылдырылуы. Көп адамдар бұл кезеңнің соңына қарай жұмыс қабілеттілігінің жоғарлауы байқалады.

– «қарсыласу» кезеңі – стресс жағдайын психофизиологиялық еңсеру. Бұл кезеңде ағзаның бейімділік қордарын теңгерімді жұмсаудың тұрақтануы жүреді. Бірінші фазада тепе-теңдіктен шыққан барлық параметрлер жаңа деңгейде бекітіледі. Алайда стресс ұзаққа созылатын болса, ағзадағы қорлардың шектеулілігіне байланысты реакцияның үшінші кезеңі басталады.

– «әлсіздену» кезеңі – невротикалық және психикалық бұзылыстардың дамуы. Бұл кезең – зиянды факторлардың әсерін ұзақ уақыт бойы жою мүмкін болмаған жағдайда туындайды [6].

Бұл кезеңде ағзаның бейімделу мүмкіндіктері төмендеп, жаңа жағымсыз факторларға қарсы тұру қабілеті әлсірейді, соның нәтижесінде ауруға шалдығу ықтималдығы артады. Сол себепті біз зерттеу барысында тұлғаның ішкі қорларын, тұлғалық қасиетін дамыту мәселесін қарастырамыз.

Г.Х.Б.Сельенің «Дистрессіз стресс» теориясы ерекше назар аударуға тұрарлық. Ол өз тұжырымдамасында позитивті эустресті және негативті дистресті (ағылшын тілінде distress – қажу, бақытсыздық) ажыратады [6; 29 б]. Оның пайымдауынша, *эустресс* оң фактор, белсенділіктің артуы, күш салудан қанағат алуды және табысты еңсерудің көзі. Бұл жағдайда өзіндік сана-сезім, ойлау, есте сақтау процестері белсендіріледі. Дистресс жиі қайталанатын стресс жағдайларында, қолайсыз факторлар үйлесім тапқан кезде туындайды және мұнда сәтсіздікті еңсеру қуанышынан гөрі дәрменсіздік, үмітсіздік, пайдасыздық сезімі, талап етілетін күштің шамадан тыс, көтере алмайтындай әрі қажетсіз екендігін сезіну, «ренжітетін әділетсіздік» басым болады. Г.Х.Б.Сельенің пайымдауынша, стресс ағзаның қызметін «тонусқа» келтіріп, қорғаныс күштерін, соның ішінде иммундық жүйені жұмылдыру арқылы пайдалы да бола алады. Алайда бұл үшін стресс белгілі бір жағдайларда эустресс деңгейіне өтуі тиіс.

Стрестің эустреске айналуына ықпал ететін негізгі факторларға мыналар жатады: жағымды эмоциялық фонның болуы; ұқсас проблемаларды бұрын табысты шешу тәжірибесі және болашаққа оң болжам; индивид әрекеттерінің әлеуметтік орта тарапынан қолдау табуы; стресті еңсеру үшін жеткілікті қорлардың болуы. Біз осы айтылған қағидаларды зерттеу барысында негізге алып, оларды қалыптастыру бойынша сахналық өнерді үйрету процесінің мүмкіндіктерін қарастырамыз.

Алайда аталған жағдайлар болмаған кезде немесе ағзаға түсетін жағымсыз әсердің шамадан тыс күшеюі барысында бастапқы стресс оның зақымдаушы формасына – ***дистреске*** ауысады. Бұған объективті және субъективті сипаттағы бірқатар факторлар ықпал етуі мүмкін, атап айтқанда: эмоционалдық-когнитивтік факторлар; ағзаның бейімделу мүмкіндіктерінен асып түсетін стресс күшінің шамадан тыс болуы; стрессорлық ықпалдың

ұзаққа созылуы, соның салдарынан бейімделу ресурстарының сарқылуы [238].

Бұл анықтама когнитивтік факторларға, яғни адамның стрессорға қатысты ойлары, қатынастары мен сенімдеріне ерекше мән береді. Егер стрессор жағымды құбылыс немесе мүмкіндік ретінде емес, керісінше, жағымсыз фактор немесе қауіп ретінде қабылданса, онда адамда жағымсыз эмоционалдық күй қалыптасады (біріншілік бағалау).

Ал егер стрессор өзіндік қауіп немесе теріс ықпал ретінде бағаланса, келесі кезеңде адамда бұл жағдайды еңсеруге қажетті дағдылар мен ресурстардың бар-жоғы бағаланады (екіншілік бағалау). Өйткені стресс реакциясы бір жағынан тұлғаның дамуына, әлеуетінің артуына ықпал етуі мүмкін болса, екінші жағынан адамның денсаулығына кері әсер етуі ықтимал. Осыған байланысты стресс бейтарап, пайдалы (эустресс) немесе жағымсыз (дистресс) құбылыс ретінде қарастырылады.

Дистресс тұрғысынан алғанда, оның екі негізгі түрі ажыратылады: жедел (қысқа мерзімді); созылмалы (ұзақ мерзімді), ол көбінесе денсаулық үшін ең зиянды форма ретінде бағаланады [239].

Сонымен Г.Х.Б.Сельенің стресті «...тірі ағзада кез келген сыртқы зақымдаушы фактордың (стрессордың) әсерінен туындайтын, оның табиғатына (физикалық, химиялық, биологиялық және т.б.) тәуелсіз өзіне тән емес кернеу күйі» ретінде қарастырған. Әртүрлі стрессорлардың (мысалы, қорқыныш, шаршау және т.б.) әсеріне ағза тек жергілікті қорғаныш реакциясымен ғана емес, сол сәтте ағзаға қандай тітіркендіргіш әсер еткеніне қарамастан, физиологиялық тетіктердің жалпы реакциясымен жауап береді. Ағзаның стрессорға қарсы тұру, жаңа жағдайға бейімделу, қауіпті еңсеру үшін күштерін жұмылдыру механизмі іске қосылады, мұның өзі стрестің негізгі биологиялық мәнін құрайды». Г.Х.Б.Сельенің стресті «…қолайсыз агенттердің» әсеріне берілетін әртүрлі реакциялардың жиынтығы ретінде қарастырып, оны «жалпы бейімделу синдромы» деп атады. «Жалпы» – себебі ол пайда болған кезде ағзаның жалпы күйі өзгереді; «бейімделу» – бұл ағзаның стрессорлардың зиянды әсеріне бейімделуіне көмектеседі; «синдром» – бұл жағдайда байқалатын құбылыстар өзара байланысты және біртұтас кешенді құрайды [240].

Алайда қандай атаулар қолданылса да, стресс теориялары ортақ түсінік тұрғысынан ықпалдарға ағзаның тәуелсіз дамитын өзіне тән емес реакциясын қарастырады. Біз зерттеу пәнімізге сәйкес осы ортақ ұғымды түсінуге тырысамыз, себебі дәл осы тетік арқылы психикалық уайымдар мен эмоциялық реакциялар денелік бұзылыстарға, яғни әртүрлі ағзалардың ауруларына немесе жалпы физикалық әлсіздікке айналады.

Стресс жағдайында байқалатын күрделі физиологиялық және биохимиялық өзгерістер эволюциялық даму барысында қалыптасқан ағзаның қорғаныш-бейімделу механизмдерінің бірі болып саналады. Бұл құбылыс қауіп төнген жағдайда іске қосылатын «күресу немесе қашу» реакциясымен сипатталады. Бұл реакция ерте кезден-ақ ең аз қауіптің өзінде бірден іске

қосылып, ағза күштерін жаумен күресуге немесе одан қашуға барынша жылдам жұмылдыруды қамтамасыз еткен.

Г.Х.Б.Сельенің мен оның ізбасарлары стрестің биологиялық мәніне, яғни ағзаның әртүрлі жағымсыз факторлардың әсеріне беретін физиологиялық реакциясы ретіндегі маңызына ерекше көңіл бөлді. Г.Х.Б.Сельенің пайымдауынша, «Стрестің негізгі биологиялық мәні ішкі секреция бездерінің бірқатарының белсенділігін арттырудан тұрады. «Ауру тудыратын агенттермен» күрес барысында ағза кернеуге түсіп, барлық күштерін жұмылдырады және қауіпке бейімделудің әртүрлі жолдарын іздейді» [240, 36 б].

Г.Х.Б.Сельенің физиологиялық тұжырымдамасы психологиялық ғылымда әрі қарай дамыды. Оның ізбасары, белгілі американдық ғалым Р.Лазарус физиологиялық және психологиялық стресті ажыратуды ұсынды. Оның пікірінше, оларды туындататын тітіркендіргіштердің (стрессорлардың) ерекшеліктері, пайда болу тетігі мен жауап реакциясының сипаты бойынша бір-бірінен едәуір ерекшеленеді [239].

Р.Лазарус теориясындағы ең маңызды ұғым – қауіп ұғымы. Қауіп адамның болашақта өзі үшін зиянды болуы мүмкін жағдаймен бетпе-бет келуді алдын ала болжауы ретінде қарастырылады. Қауіп қорғаныш әрекетін тудырады, ал ол энергияның жұмылдырылуына әкеледі. Осылайша, «стресс» термині жеке тұлға үшін психологиялық және эмоциялық тұрғыдан маңызды әртүрлі тітіркендіргіштердің әсерінен ағзада пайда болатын адам күйін білдіру үшін қолданыла бастады. Р.Лазарус ұсынған стресс теориясы – шын мәнінде, стрестің алғашқы нағыз психологиялық тұжырымдамасы болып табылады және ол когнитивтік стресс теориясы деп аталды [86].

Когнитивтік тәсіл аясында стресс ұғымы С.Фолкман, Р.Харрисон және басқа да ғалымдардың теорияларында қарастырылған. Олардың зерттеулерінде басты назар «қауіп» ұғымына аударыладыҚатер адамның сыртқы ортадан туындауы мүмкін қолайсыз әсерлерді алдын ала сезінуімен және соған байланысты психологиялық күй кешуімен сипатталады. Сонымен қатар «қауіпті бағалау» үдерісінде индивидтің когнитивтік, бағдарлық және мотивациялық сипаттамалары бірінші кезектегі мәнге ие болады [241; 242].

Стреспен қатар жүретін жағдайлардың субъективті-тұлғалық бағалау тұжырымдары Л.И.Анциферова, В.Гриффит, Д.Лейнтон және басқа ғалымдардың зерттеулерінде қарастырылады, онда қоғамдағы өзгерістер динамикасы аясында тұлғаның бейімделу мүмкіндіктерінің төмендігі мәселесіне ерекше назар аударылады. Бұл ғалымдар тұлғаның жетілуі мен тұрақтылығының өзара байланысын, адамның белгілі бір мақсаттарға бағдарлана алу қабілетімен, уақыттық перспективасының сипаты және өз қызметін ұйымдастыру ерекшеліктерімен байланыстыра қарастырады [8].

А.Н.Леонтьев өзінің тұжырымында: «Тұлғаның тұрақтылығы мағына тудырушы мотивтердің белгілі бір мінез-құлық ерекшеліктерімен және іс-әрекетті жүзеге асыру тәсілдері арақатынасымен айқындалады», – деп атап өткен [49].

И.П.Сеченов «Ми рефлекстері» атты еңбегінде саналы және бейсаналы іс-әрекеттің рефлекстік табиғатын негіздеп, психикалық құбылыстардың негізінде физиологиялық үдерістер жатқанын дәлелдеді. Яғни физиологиялық стресс әрқашан психикалық элементтермен байланысты, ал психикалық стресс кезінде міндетті түрде физиологиялық өзгерістер орын алады [243].

Жалпы алғанда, стресс реакциясы ағзаның психикалық және соматикалық күйінің өзара байланысын қамтиды және ол *психофизиологиялық реакция* деп аталады. Ол маңызды тітіркендіргішке жауап ретінде көрініс беретін көптеген симптомдар кешенін қамтиды және пайдалы да, керісінше, деструктивті де болуы мүмкін [243, 127 б]

А.Антоновский маңызды қасиет ретінде «сәйкестік сезімін» (sense of coherence) – өмірлік байланыстарды түсіну деп атап көрсетеді [244]. Сәйкестік сезімінің деңгейі «денсаулық – ауру» шкаласында адамның жағдайына әсер етеді. Бұл теория бойынша сәйкестік сезімі, «тұлғаның тұтас бағыттылығы» ретінде үш негізгі факторға сүйенеді:

1) өмір бойы сыртқы және ішкі жағдайлардан әсер ететін стимулдар белгілі бір жүйеге айналады, олар алдын ала болжанатын және түсіндіруге болатын сипатқа ие: субъектіге оқиғалардың бәрі түсінікті болады (түсініктілік);

2) адамда осы стимулдар туғызған жағдайларға сәйкес болу үшін қажетті ресурстар бар; яғни, субъект жағдайды белгілі бір түрде бақылауға қабілетті (басқару мүмкіндігі);

3) бұл жағдайлар ресурстар мен өзін жұмсауға тұрарлық шақырулар болып табылады (мағыналылық).

Стресс нәтижелері әртүрлі: стрестің өзіне емес, адамның оны жеңу стратегиясына байланысты бейтарап немесе оң болуы мүмкін. А.Антоновский психологиялық денсаулықты психикалық бұзылыстан және толық психологиялық саулықтан тұратын аралық күй ретінде қарастырады. Осы теорияға сәйкес, адам өз денсаулығын сақтаудың жолдарына көбірек мән береді.

А.Антоновский қорғаныс механизмдерін саналы үйлесімділік стратегияларымен алмастырады (coping), яғни ұзақ мерзімді шығармашылық іс-қимыл, тиімділік, тәжірибе жинақтау, өзіне қамқорлық, реніш орнына ризашылық сезімі, өзіне берілу, нарциссизм орнына компромисс және т.б. Стресс жағдайында сәйкестік сезімі төмен адам оны көбіне теріс, қауіпті деп бағалайды, негативизмге беріледі, тиімсіз стратегияларды қолданады немесе мүлдем күреспеуі мүмкін.

Ал сәйкестік сезімі жоғары адам стресс жағдайын жаңа даму мүмкіндіктерін ашатын сынақ ретінде қабылдайды, барлық ресурстарын пайдаланып, туындаған қиындықтарды белсенді шешуге ұмтылады. Сәйкестік сезімі жоғары адам ашықтық, кері байланысқа сенім және стресс жағдайында әртүрлі стратегияларды қарастыру мүмкіндігімен сипатталады. Төмен сәйкестік сезімі бар субъект қоршаған адамдардың пікіріне сенімсіз

болып, стресті шешуден қашуы немесе бір ғана стратегияны қатаң ұстануы мүмкін, ол тиімді болмауы ықтимал.

Сәйкестік сезімі жоғары адамдар стресті барынша тиімді жеңеді, ал төмен адамдарда стресті тиімсіз жеңу қауіпті салдарға әкелуі мүмкін. А.Антоновский сәйкестік сезімінің өмірлік тәжірибе арқылы дамитынын, бірақ белсенді түрде алғашқы онжылдықтарда қалыптасатынын атап көрсетеді. Стресті тиімді жеңу нәтижесінде субъект оң тәжірибе жинақтай алады [244, 218 б].

Сондықтан салютогенез моделі стресті ағзаны ынталандыратын, жаңа бейімділік реакциялар туғызуы мүмкін салютогендік фактор ретінде қарастыруға мүмкіндік береді [245]. Қиын өмірлік жағдайларды сәтті жеңуде әлеуметтік және интерсубъектілік ресурстар маңызды рөл атқарады.

Осы мақсатта оларға сыртқы қолдау, моральдық көмек, қатысу, басқалардың жанашырлығы, топтың ынтымақтастығы қажет. Әйтпесе әлеуметтік байланыстардың бұзылуы қиын жағдайларды бастан кешуді күшейтіп, субъектінің ішкі құрылымына зиян келтіріп, ішкі дағдарыстарды туғызуы мүмкін. Бұл біздің зерттеуде стреске төзімділіктің әлеуметтік қолдауды іздеу көрсеткіші тұрғысынан қарастырылады.

Содан кейінгі теория – ресурс сақтау теориясы [245]. Бұл теория стресс пайда болуын ресурстардың жоғалуы немесе қауіп-қатер тұрғысынан қарастырады және психологиялық стрестің жеке адамдарда, топтар мен әлеуметтік жүйелерде пайда болуын түсіндіруге қызмет етеді. Негізгі ұғым – «ресурстар» – адам мен қоғамның алғысы келетін, сақтау, көбейту және жинақтау капиталы.

Ресурстардың бірнеше категориясы бар:

– материалдық және материалдық емес игіліктер;

– сыртқы (отбасы, қоғам, оқу) және ішкі (кәсіби дағдылар, позитив, мәдени және ұлттық құндылықтар, діни сенімдер);

– психологиялық және физикалық жағдай;

– ерік-жігер, эмоционалдық және энергетикалық компоненттер.

Ресурстар өзара байланысты және бір-бірін толықтырады, жиынтықта – адам немесе қоғамның ресурс қоры болып табылады. Бір ресурс жоғалғанда, басқа арқылы өтем жасалады немесе жаңа ресурс алынады, бірақ барлық ресурстарды өтеу мүмкін емес. Стресс ресурстың жоғалуы, зиян қаупі немесе қалаған жетістіктерге жетпеу жағдайында пайда болады.

Көп жағдайда стресті жеңу – ынталандырудан кейін басталатын белсенді процесс. Адам болашақты болжауға бейім, ал ол қауіп төндіретінін ойласа, стресс өзінің ішкі ресурстарына қатысты уайым арқылы пайда болады. Яғни, стресс тікелей емес, ал оның мүмкін болуын білу және болжау стрессогендік болып саналады.

Ресурс сақтау теориясына сәйкес, стресс тұлғаның дамуы мен жетілуіне қажетті. Стресс жағдайында ресурстардың болуы адамға тұрақтылықты сақтауға, әрекеттерге қарсы тұруға, физикалық және психологиялық денсаулықты сақтау арқылы мақсаттарына жетуге мүмкіндік береді.

Ресурстарды сақтау және көбейту негізгі мотивациялық үрдіс болып табылады.

Ресурстардың жоғалуын жаңа ресурстар алуымен салыстырғанда тезірек және айтарлықтай әсер ететінін, жоғалтуды тоқтату қиынырақ екенін көрсетеді. Ресурстар көп адамдар күрделі жағдайларда стресс жағдайына аз бейім, көбірек бейімделгіш және инвестиция жасай алады.

Ресурстарға бай адамдар мен қауымдастықтар стреске ұшырауы мүмкін, ресурстар аз болса, стреске тәуелділік төмен болуы мүмкін. Алайда, жеке адамның немесе қоғамның бір жағдайды қауіп ретінде қабылдауы ресурстарға қауіп төнгенде болады.

Психология ғылымында төрт топтағы жеке ресурстар бөлінеді: физиологиялық (денсаулық, төзімділік, табиғи ерекшеліктер), психологиялық қасиеттер, когнитивтік қасиеттер, әлеуметтік (микро және макроәлеуметтік қолдау) және қаржылық ресурстар.

Зигмунд Фрейд күнделікті өмірдің психопатологиясы теориясында алаңдау мен уайымның екі түрі бар: сигналдық алаңдау (сыртқы қауіпке жауап) және травматикалық алаңдау (ішкі, бейсаналық көзден) [246].

Р.Дарендорф, Г.Франкфурт қақтығыс теориялары стресті қоғамдағы субъектілердің мінез-құлқы мен топтық процестердегі шиеленіспен байланыстырады [247]. Проблеманың туындауы (оны шешудегі қиындықтар) ағзаның функцияларының кернеуімен бірге жүреді; егер проблема шешілмесе, кернеу сақталады немесе күшейеді – стресс дамиды. Авторлардың пікірінше, адамның туындаған проблемаларды шешу қабілеті бірнеше факторлардан талап етіледі:

– адамның ресурстары – әртүрлі проблемаларды шешуге арналған жалпы мүмкіндіктері;

– белгілі бір проблеманы шешуге қажетті жеке энергетикалық әлеуеті;

– проблеманың шығу тегі мен оның күтпегендік дәрежесі;

– адамның психологиялық және физиологиялық дайындығының болуы және жеткіліктілігі;

– таңдалған әрекет түрі – қорғаныс немесе агрессивтілік.

Диссертациялық зерттеуде осы айтылған барлық теориялар мен тұжырымдамалардағы факторларды ескеру және оларға мән беру жеткіншектердің стреске төзімділігін қалыптастырудағы біздің әдістемемізді анықтайды (әдістеме туралы 3.2 параграфында жан-жақты баяндалады).

Модельдің әдіснамасында қарастырылатын тағы бір әдіснамалық негіз – бұл сахналық өнер қағидаттары. Осы қағидаттарды біз былайша топтастырамыз:

– сахналық қозғалыс, сахналық тілдің ажырамастай бірлікте болуы;

– сахна кейіпкерінің психологиясын ашу;

– пьеса мен рөлдің оқиға желісінде психикалық құбылыстардың шоғырлануы;

– сахна киелі, қасиетті;

– сахналық өнер — актер мен көрерменнің өзара әрекеттестігі;

– сахналық өнер — синтетикалық өнер;

– сахналық ойын тұлғаны әлеуметтендірудің белсенді тәсілі.

Бұл қағидаттардың мазмұны диссертацияның 2.1 параграфында жан-жақты мазмұндалған. Ал аталған қағидаттар зерттеуде жеткіншектерге сахналық өнерді үйрету процесінде жетекшілікке алынады. Осы өнерді үйрету барысында жеткіншектердің стреске төзімділігін қалыптастыруға ықпал ететін құралдарды, формаларды, әдістерді іздеуге көмектеседі.

Зерттеудің келесі әдіснамалық негізі – бұл жеткіншектің стреске төзімділігін қалыптастыруда негізге алынатын тұғырлар тұрғысынан әдіснамалық тәсілдерді қарастырамыз: жүйелік, тұлғалық-бағдарлық, іс-әрекеттік, кешендік және т.б. Бұл тәсілдер диссертацияның 2.2 параграфында айқындалып баяндалған. Осы әдіснамалық тәсілдер зерттеудің теориялық негіздерін анықтау, құрылымдық-функционалдық модель жасау, жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерге үйрету процесінде қалыптастыру әдістемесін әзірлеу және аталған қалыптастыруды тәжірибелік-эксперимент жұмысынан өткізу барысында басшылыққа алынады.

Модельдің мазмұндық-ақпараттық бөлігі жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастыру процесінің ішкі мазмұндық және ұйымдастырушылық құрамдарын қамтиды.

Мазмұндық-ақпараттық бөлім жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету арқылы қалыптастыруға негіз болатын психологиялық-педагогикалық шарттарды, сондай-ақ осы үдерісті жүзеге асырудың құралдарын, формаларын, әдістері мен кезеңдерін қамтиды.

Психологиялық-педагогикалық шарттар - психология түсінігінде және педагогика саласындағы зерттеулерде, ғылыми еңбектерде жан-жақты негізделген.

Осы еңбектерде психологиялық-педагогикалық шарттар тұлғаның жеке бір сапаларын дамытуда немесе қалыптастыруда мақсат пен күтілетін нәтижеге сәйкес білім беру субъектілерінің деңгейін көтеруге бағытталған өзара байланысты іс-шаралардың жиынтығы тұрғысынан қарастырылған.

Өйткені шарт – өзге (шартталған) нәрсеге қатысты, қажеттіліктен пайда болған себеп-салдар (іс-әрекет, іс-әрекет нәтижесі) мен заттың, күйдің, процестің жүзеге асырылуына мүмкіндік жасайды [248].

Психология ғылымында шарт – белгілі бір психикалық құбылыстың дамуына болжаммен ықпал ететін сыртқы және ішкі ортада пайда болатын құбылыстар жиынтығы; осы ықпал жеке бір адамның, адамдар тобының белсенділігінен тікелей талап етіледі.

Ал педагогика ғылымында шарт екі тұрғыда қарастырылған. Педагогикалық шарт – процестің пайда болу, күшінде болу және даму көзі, оның болуы мен жетілдірілуі мүмкіндігіне кепілдік жасайды, бұл біріншіден, арнайы айқындалған педагогикалық шарттар педагогикалық процесті реттеуге, оның құрамдас бөліктерін өзара сәйкестендіруге мүмкіндік жасайды. Педагогикалық шарт екіншіден, білім беру-тәрбие процесінің негізгі бағытты мазмұны саналады. Өйткені нақты осы процесті өткізу

жүйесінің мақсаттық, логикалық үйлесімділігімен, тиімділігімен айқындалады [249, 261-267 б.].

Осы ой-тұжырымдарға негізделе отырып, біз өз көзқарасымызды білдіреміз. Біздің пайымдауымызша, «жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастырудың *психологиялық-педагогикалық шарттары* дегеніміз – аталған процесті тиімді қамтамасыздандыруды мүмкін ететін өзара шартталған қағидалық тұжырымдар». Осы өзара шартталған тұжырымдық қағидалар нақты іс-шаралар арқылы іске асырылады. Осыған орай, біздің диссертациялық жұмысымызда психологиялық-педагогикалық шарттар екі үлкен топтан тұрады. Біріншісі – зерттеу пәніне сәйкес белгіленген процестің тиімді жүзеге асуын бағыттайтын және сақталуын қажет ететін өзара шартталған тұжырымдық қағидалар, екіншісі – аталған процестің нәтижелілігін қамтамасыз ететін іс-шаралар жиынтығы.

Сонымен біздің зерттеуімізде жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастыру мынадай психологиялық-педагогикалық шарттардан тұрады:

Біріншісі өзара шартталған тұжырымдық қағидалар:

– сахналық өнерді стреске төзімділікті қалыптастырудың құралы тұрғысынан қарастыру;

– физиологиялық, психологиялық, педагогикалық, өнер білімдерінің кіріктірілуінде меңгерту;

– психофизиологиялық, педагогикалық, әлеуметтік кезеңдерде жүзеге асыру;

– тұлғалық қасиет-білім-бейімділік-мінез-құлық сұлбасымен дамыту.

Сахналық өнердің стреске төзімділіктің құралы бола алатындығы диссертацияның 2.1 параграфында дәлелді мысалдармен, ғылыми тұжырымдармен негізделген.

Жеткіншектің стреске төзімділігін қалыптастыруда, физиология, психология, педагогика, өнер саласы білімдерін негізге алғанда ғана оның стреске төзімділігінің интеллектуалдық, білімдер мен бейімделу біліктері деңгейін арттыруға болады. Бұл сала білімдерінің кіріктірілуі қажеттілігі диссертациялық зерттеудің бірінші тарауында және 2.1; 2.2 параграфтарында көрініс тапқан.

Жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастырудың психофизиологиялық, танымдық, әлеуметтік кезеңдерде жүзеге асыру мәселесі диссертацияның 3.2 параграфында негізделіп баяндалады.

Жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастыруда тұлғалық қасиет-білім-бейімділік-мінез-құлық сұлбасымен дамыту оның стреске төзімділігінің тұлғалық қасиеттер, интеллектуалдық білімдер, бейімделу біліктері, мінез-құлық сапаларының тиімді қалыптасуын мүмкін етеді. Жеткіншектің стреске төзімділігінің құрылымы диссертациялық зерттеудің 1.2 параграфында дәлелді негіздермен мазмұндалған.

Жоғарыда айқындалған психологиялық-педагогикалық шарттардың төрт топқа топтастырылған шартталған тұжырымдық қағидаларын негізге алғанда ғана жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастыруды нәтижелі жүзеге асыруға болады.

Жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастырудың психологиялық-педагогикалық шарттарының екінші тобы *іс-шаралар жиынтығы:*

– «Сахналық шеберлік» бағдарламасын әзірлеу, пайдалану;

– Психотехника тренингін әзірлеу, пайдалану;

– «Сахналық өнер және стреске төзімділік» факультативін жасау, ендіру;

– Сахналық практика іс-шаралар жоспарын әзірлеу, жүзеге асыру

Осы іс-шаралар жиынтығының мазмұнын жасауда және материалдарын дайындауда және пайдалануда жоғарыда біз айқындаған төрт топтан тұратын өзара шартталған тұжырымдық қағидалар жүзеге асуы тиіс.

Зерттеу барысында аталған шарттар өзара әрекеттестікте жүзеге асырылғанда және сақталғанда ғана жеткіншектердің стреске төзімділігі сахналық өнерді үйрету процесінде тиімді қалыптасады.

«Сахналық өнер және стреске төзімділік» факультативінің мазмұнын жасау мен оны білім беру және тәрбиелеу процесіне ендірудің қажеттілік шарт болуы жеткіншектердің сахналық өнердің стреске төзімділікті қалыптастырудағы мәні мен қажеттілігін түсінуі, оның мазмұнын меңгеруі, стрестің мәндік сипаттамасын, стреске төзімділіктің мәні мен құрылымының мазмұнын ұғынуы, сахналық өнерді үйрену процесінің ерекшекліктері мен оның стреске төзімділікті қалыптастырудағы мүмкіндіктерін, ұйымдастыру формаларын, жеткіншек шақтың ерекшеліктерін, жеткіншек шақта сахналық өнерге қызығушылықтарын, стреспен күресу қажеттілігін дамыту саласындағы білімдердің, олардың позитвті ойлау, шығармашылық, руханилық, креативтілік, мораль туралы білімдерінің, өзін-өзі бағалау, өзін-өзі жетілдіру қажеттілігінен, салауатты өмір салтын ұстану ізденісінен туындайды.

Осы білімдерді игеруге және оларды тәжірибеде қолдануға ынтасы мен ұмтылысының, белсенділігі мен сенімділігінің, рефлексиясы болуын қалыптастыруда «Сахналық шеберлік» бағдарламасының және Психотехника тренингінің мазмұнын жасау мен оны пайдалану айтарлықтай маңызға ие болады. Жеткіншектердің стреске төзімділігінің мінез-құлық сапаларының көрініс табуы «Сахналық практика іс-шаралар жоспарын» жасау мен оның орындалуы қажетті шарт болып саналады.

Осы көрсетілген психологиялық-педагогикалық шарттардың аясында анықталған іс-шаралар жиынтығының мазмұны диссертацияның 3.2 параграфында кеңінен баяндалады.

Сондай-ақ, жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастырудың құрылымдық-функционалдық моделінің танымдық бөлігінде осы айқындалған психологиялық-педагогикалық

шарттарды нәтижелі жүзеге асыратын формалар, құралдар мен әдістер қарастырылады.

Осыған орай, модельдің танымдық бөлігінде сахналық өнерді үйрету процесінде жеткіншектердің стреске төзімділігін тиімді қалыптастыруда пайдаланылатын формалар, әдістер, құралдар көрсетіледі. *Формаларға* мектеп театры, балалар, жастар театры, өнер байқаулары, жобалары, мерекелік сахналық көріністер, дала алаңында дайындық, мектеп, оқушылар сарайындағы өнер үйірмелері сабақтары, факультатив сабақтар, сахналық практика, актерлік шеберлік сыныбы және т.б.; *әдістерге* психофизиологиялық жаттығулар, сөйлеуді дамыту тренингтері, психологиялық ишара, түйсіктер гимнастикасы, психотехника, биомеханикалық тренаж, этюд, пантомима және т.б. және т.б.; *құралдарға* спектакль, пьеса, декорация, костюм, реквизит, ән, музыка, хореография элементтері, өлең, монолог, кітап, ЖИ және т.б. жатады.

Модельдің мазмұндық-ұйымдастырушылық бөлігінде тағы бір маңызды құрам болып жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастыруды іске асыру кезеңдері белгіленеді. Біздің зерттеу жұмысымызда аталған үдеріс психофизиологиялық, танымдық және әлеуметтік кезеңдер арқылы жүзеге асырылады. Бұл кезеңдер даярлық мазмұнының психологиялық, теориялық және практикалық бағыттарымен өзара байланыста қарастырылып, жеткіншектердің даярлық деңгейін сипаттайтын өлшемдердің қалыптасуына сәйкес ұйымдастырылады. Кезеңдердің мазмұндық жүзеге асуына жоғарыда сипатталған технологиялық негіздер тірек болады. Осыған байланысты модельдің барлық құрылымдық бөліктері өзара сабақтастықта және біртұтас жүйе ретінде құрылады. Мұндай байланыс модель құрамында бағалаушылық-нәтижелік бөлімнің болуын да қажет етеді.

Өйткені жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастырудың *психофизиологиялық, танымдық, әлеуметтік* сатыларында жүзеге асырылған мазмұнның нәтижесінде тиімділігі бағаланады. Осы бағалау біз айқындаған өлшемдермен және көрсеткіштермен өлшенеді, деңгейлеріне сәйкес белгіленеді. Бағалау нәтижесінде зерттеу пәніміздегі қалыптасудың даму динамикасы біз айқындаған психологиялық-педагогикалық шарттар мен олардың мазмұнын іске асыру құралдары мен формаларының, әдістерінің, сондай-ақ біз анықтаған қалыптасу кезеңдерінің тиімділігін дәлелдейді. Ал бұл модельдің құрылымдық элементтерінің өзара байланыстылығын айқындайды.

Модельдің бағалаушылық-тиімділік бөлігінде жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастырудың өлшемдері мен көрсеткіштері қарастырылады, сондай-ақ оларға сәйкес деңгейлері белгіленеді.

Жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастырудың өлшемдері мен көрсеткіштері олардың стреске төзімділігі қалыптасқан күйін көрсететін 1.2 параграфында анықталған тұлғалық қасиеттерін, интеллектуалдық білімдерін, бейімделу біліктерін,

мінез–құлық сапаларын психофизиологиялық, танымдық, әлеуметтік сатылармен қалыптастыруға байланысты айқындалады. Осыған байланысты біз жеткіншектердің стреске төзімділігі қалыптасқандығының өлшемдерін, көрсеткіштерін, деңгейлерін анықтаймыз. Бұл өлшемдер, көрсеткіштер, деңгейлер төрт компонент (мотивациялық, ақпараттық, іс-әрекеттік, ерік-жігерлік) аясында топтастырылады (Кесте 8).

Жеткіншектердің стреске төзімділігінің қалыптасу деңгейін анықтауда төмендегідей өлшемдер негізге алынды:

1) тұлғалық қасиеттерінің оң бағытта дамуы;

2) интеллектуалдық білім қорының жеткіліктілігі;

3) бейімделу дағдыларының қалыптасуы;

4) мінез-құлық сапаларының жағымды көрініс табуы.

Осыған сәйкес әрбір өлшемге тән көрсеткіштер жүйесі айқындалды. Бірінші өлшем тобына жүйкелік-психикалық тұрақтылық, мазасыздық деңгейі, эмоциялық күй, ағзаның энергиялық мүмкіндіктері және стрестік жағдайларды еңсеруге ұмтылысы жатқызылды.

Ал екінші өлшем тобы позитивті ойлау, шығармашылық белсенділік, креативтілік, тұлғалық қасиеттерді басқару және моральдық құндылықтар жөніндегі білімдер арқылы сипатталды.

Үшінші топ өлшемінің көрсеткіштері: оң тұлғааралық қатынас, әлеуметтік қолдауды іздеу, өзін-өзі рефлексиялау, сәтті нәтижеге жету, өзін-өзі жетілдіру. Төртінші топ өлшемінің көрсеткіштері: белсенділік, өзіне сенімділік, өз өміріне жауапкершілік, табандылық, толеранттылық.

Осы көрсеткіштер мынадай деңгейлермен айқындалады: төмен, орта, жоғары.

Кесте 8 – Жеткіншектердің стреске төзімділігінің қалыптасу деңгейлерін анықтау өлшемдері мен көрсеткіштері

Компоненті	Өлшемдері	Көрсеткіштері
Мотивациялық	тұлғалық қасиеттерін дамытуға оң бағыттылығы;	- жүйкелік-психика, мазасыздық, эмоция, ағзаның энергиялық қоры, стреспен күресу ұмтылысы;
Ақпараттық	интеллектуалдық білімдерінің тереңдігі;	- позитивті ой, шығармашылық, креативтілік, тұлғалық қасиетті басқару, мораль саласындағы білімдер;
Іс-әрекеттік	стреске бейімделу біліктерінің жеткіліктілігі;	- оң тұлғааралық қатынас, әлеуметтік қолдауды іздеу, өзін-өзі рефлексиялау, сәтті нәтижеге жету, өзін-өзі жетілдіру;
Ерік-жігерлік	мінез-құлық сапаларының оң көрінісі.	- белсенділік, өзіне сенімділік, өз өміріне жауапкершілік, табандылық, толеранттылық.
Деңгейлері *Төмен деңгей* – жеткіншектердің тұлғалық қасиеттерін дамытуға немқұрайлылығын білдіреді, стреспен күресуге ұмтылысы байқала бермейді. *Орта деңгей* – жеткіншектердің тұлғалық қасиеттерін дамытуға оң бағыттылығы қалыптасқан, стреспен күресуге ұмтылысы байқалады, интеллектуалдық білімдері, стреске бейімділік біліктері бар және оны практикада ішінара көрсете алады.		

Жоғары деңгей – жеткіншектер тұлғалық қасиеттерін дамытуға аса қызығушылығы бар, стреспен күресуге ұмтылады, біз айқындаған көрсеткіштерге сәйкес интеллектуалдық білімдері жеткілікті, стреске бейімділік біліктерін практикада толық көрсете алады, оң мінез-құлық сапалары қалыптасқан, стрестік жағдайларды жеңіл игереді, оны жеңуде дұрыс шешімдер қабылдайды.

Айқындалған өлшемдер мен көрсеткіштерге сәйкес анықталған деңгейлерде төмен деңгей – *төмен деңгейде* жеткіншектердің тұлғалық қасиеттерін дамытуға немқұрайдылығын білдіреді, стреспен күресуге ұмтылысы байқала бермейді. *Орта деңгей* – жеткіншектердің тұлғалық қасиеттерін дамытуға оң бағыттылығы қалыптасқан, стреспен күресуге ұмтылысы байқалады, интеллектуалдық білімдері, бейімделу біліктері бар және оны практикада ішінара көрсете алады. *Жоғары деңгей* – жеткіншектер тұлғалық қасиеттерін дамытуға аса қызығушылығы бар, стреспен күресуге ұмтылады, біз айқындаған көрсеткіштерге сәйкес интеллектуалдық білімдері жеткілікті, бейімделу біліктерін практикада толық көрсете алады, оң мінез-құлық сапалары қалыптасқан, стрестік жағдайларды жеңіл игереді, оны жеңуде дұрыс шешімдер қабылдайды.

Толығырақ сипаттайтын болсақ, жеткіншектің стреске төзімділігі қалыптасуының **төмен деңгейі –** жеткіншектің өзінің тұлғалық қасиеттерін, атап айтқанда, жүйкелік-психикасын түзетуге, мазасыздығымен, стреспен күресуге ұмтылмайды, ішкі энергетикалық қорларын дамытуға сенімділігі жоқ, белсенділік, табандылық танытпайды. Интеллектуалдық білімдері аясындағы позитивті ойлау, шығармашылық, креативтілік, мораль, тұлғалық қасиеттерін дамыту білімдерін игерудің қажеттілігін түсіне қоймайды; стреске бейімділік біліктер ішінара байқалады; өзін-өзі рефлексиялауға, өзін-өзі жетілдіруге мән бермейді.

Орта деңгей – жеткіншектің өзінің жүйкелік-психикасын түзетуге, мазасыздығымен, стреспен күресуге ұмтылысы бар, ішкі энергетикалық қорларын дамытуға сенімділігі бар, стреспен күресуде белсенділік, табандылық таныту қажет екендігін түсінеді; интеллектуалдық білімдері аясындағы позитивті ойлау, шығармашылық, креативтілік, мораль, тұлғалық қасиеттерін дамыту білімдерін игеру қажеттілігін біледі, сахналық өнердің стреске төзімділікті қалыптастырудағы мүмкіндіктерін түсінеді; стреспен күресуде оң тұлғааралық қатынастар орнату қажеттігін, өзін-өзі рефлексиялау, сәтті нәтижеге жету, өзін-өзі жетілдіру керектігін түсінеді, әлеуметтік қолдауды іздеуге мән бермейді; стрестік жағдайларды сәтті шешу қажеттігін, өз өміріне жауапкершілігін сезінеді, осы тұрғыдан ішінара табандылық, толеранттылық танытады, алайда белсенділік таныта алмайды, өзіне сенімділігін көрсете бермейді.

Жоғары деңгей – жеткіншектің өзінің жүйкелік-психикасын түзетуге, мазасыздығымен, стреспен күресуге, ішкі энергетикалық қорларын дамытуға сенімді; интеллектуалдық білімдері аясындағы позитивті ойлау, шығармашылық, креативтілік, мораль, тұлғалық қасиеттерін дамыту білімдерін меңгерген, сахналық өнерді үйрену процесінің стреске

төзімділікті қалыптастырудағы ықпалын меңгерген және оның мүмкіндіктерін өзінің стреске төзімділігін қалыптастыруда пайдаланған; стреспен күресуде жағымды тұлғааралық қатынастар орната алады, өзін-өзі рефлексиялауды біледі, өзін-өзі жетілдіре алады, әлеуметтік қолдауды іздеуге мән береді; стрестік жағдайларда табандылық, толеранттылық, белсенділік танытады, сәтті шешім қабылдай алады, өз өміріне жауапкершілікпен қарайды.

Сонымен біздің зерттеу барысында жасаған құрылымдық-функционалдық модель жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастыруға бағытталған мақсатты және кешенді жұмысты сипаттайтын жүйе.

Осы жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастырудың құрылымдық-функционалдық моделінің тиімділігі тәжірибелік-эксперимент жұмысы барысында айқындалады. Зерттеудің айқындау, қалыптастыру, қорытындылау эксперименттерінің жүргізілу барысы және олардың мазмұны диссертацияның келесі үшінші тарауында терең баяндалады.

3 ЖЕТКІНШЕКТЕРДІҢ СТРЕСКЕ ТӨЗІМДІЛІГІН САХНАЛЫҚ ӨНЕРДІ ҮЙРЕТУ ПРОЦЕСІНДЕ ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ТӘЖІРИБЕЛІК-ЭКСПЕРИМЕНТ ЖҰМЫСЫ

3.1 Жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастырудың диагностикасы

Диссертациялық зерттеудің тәжірибелік-эксперимент жұмысы оның ғылыми болжамын растау мақсатында және оның 1-ші және 2-ші тарауында жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастыру мәселесінің мәнін ашатын өзіндік ой-пікірмен, тұжырымдармен негізделген теориялық ғылыми негіздемені мақұлдаудан өткізу үшін жүргізілді.

Осыған байланысты ұйымдастырылған тәжірибелік-эксперименттік жұмыс диссертациялық зерттеудің теориялық тұжырымдарын тәжірибе жүзінде тексеруге және зерттеу барысында ұсынылған ғылыми болжамның дұрыстығын айқындауға бағытталған зерттеу әдістерінің кешенін құрайды.

Тәжірибелік-экспериментті жүргізу барысында педагогика ғылымында эксперимент өткізуге қатысты қалыптасқан ережелерді жетекшілікке аламыз: зерттеу проблемасына шолу жасау негізінде оны алдын ала талдау; зерттеу барысында ғылыми болжамды нақтылау; зерттеу проблемасына теориялық және практикалық тұрғыдан терең талдау жасау; зерттеу міндеттерін нақты тұжырымдау; зерттеу нәтижелерінің тиімділігін объективтік бағалау мүмкіндігіне қол жеткізетін өлшемдерді анықтау; эксперимент жүргізу кезеңдерін, мерзімін айқындау; экспериментке қатысатын топтарды таңдау; жүйелі кесінділер негізінде нәтижелік мәліметтерді алу және экспериментті жүргізуге түзету енгізу [208].

Осы айтылған қағидаттарға сүйене отырып, жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастыруға байланысты алынған зерттеудің теориялық бөлімінде ғылыми нәтижелерді негізге аламыз:

– жеткіншектердің стреске төзімділігі ұғымының мәні мен құрылымының анықталуы;

– жеткіншектердің жас ерекшелігінің стреске төзімділігін қалыптастыруға икемділігінің айқындалуы;

– сахналық өнердің жеткіншектердің стреске төзімділігін қалыптастырудағы мүмкіндіктерінің анықталуы;

– сахналық өнерді үйрету процесі мәнінің айқындалуы;

– жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастыру мазмұнының жасалуы;

– аталған қалыптастырудың психологиялық-педагогикалық шарттарының айқындалуы;

– жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастырудың құрылымдық-функционалдық моделінің жасалуы;

– жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптасқандығының өлшемдері, көрсеткіштері мен деңгейлерінің айқындалуы.

Зерттеудің тәжірибелік-эксперименттік жұмысының мақсаты – біз жасаған жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастырудың құрылымдық-функционалдық моделінің тиімділігін анықтауда аталған қалыптастырудың жүзеге асуын қамтамасыздандыруға қажеттілік тұрғысынан айқындалған психологиялық-педагогикалық шарттарды тәжірибеде тексеру және зерттеудің ғылыми болжамының дұрыстығын растау.

Тәжірибелік-эксперимент жұмысының мақсатына сәйкес міндеттер қойылды:

– жеткіншектердің стреске төзімділігі қалыптасқандығының бастапқы деңгейін анықтау (диагностикасы);

– жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастыруды көздеу;

– жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастыруды зерттеу барысында анықталған өлшемдер мен көрсеткіштерге сәйкес жүзеге асырудың әдістемесін жасау;

– жасалған әдістеменің көмегімен сахналық өнерді үйрету процесінде жеткіншектердің стреске төзімділігінің қажетті деңгейін қалыптастыру;

– бастапқы, аралық және қорытынды кесінділермен алынған статистикалық нәтижелерді өңдеу, салыстыру, зерттеудің ғылыми болжамының дұрыстығын, жасаған модельдің тиімділігін анықтау.

Аталған міндеттерді іске асыратын зерттеудің тәжірибелік-эксперимент жұмысы айқындау экспериментінен, қалыптастыру экспериментінен, қорытындылау экспериментінен тұрды.

Зерттеу Түркістан облысының білім басқармасына қарасты Түркістан қаласының білім бөлімінің «Оқушылар сарайы» шаруашылық жүргізу құқығындағы мемлекеттік коммуналдық кәсіпорнында (Түркістан қаласы, 162-квартал, 387-учаске) жүргізілді.

Эксперименттік топ құрамына Түркістан қаласындағы бірнеше жалпы орта білім беретін мектептердің жеткіншек жасындағы оқушылары кірді. Олар «Оқушылар сарайына» қарасты «Самғау» драма үйірмесінде сабақ алды.

Топқа төмендегі жалпы орта мектептердің оқушылары қатысты: Әл-Фараби атындағы №10 мектеп, Әмір Темір атындағы №3 мектеп, Мағжан Жұмабаев атындағы №15 мектеп-гимназия, Мұрат Пошанов атындағы №21 мектеп, №28 мектеп-лицей, Мәншүк Мәметова атындағы №6 мектеп, Нәзір Төреқұлов атындағы №8 мектеп, Төле би атындағы №19 мектеп, Ататүрік атындағы №17 мектеп-гимназия, сондай-ақ «Abai School» мектебі.

Зерттеу жұмысына жалпы саны 300 жеткіншек жастағы оқушы қатысты. Олар екі топқа бөлінді: эксперименттік топ (ЭТ) – 150 оқушы және бақылау тобы (БТ) – 150 оқушы.

Айқындау экспериментінде диссертацияның 2.3 параграфында анықталған стреске төзімділік қалыптасқандығын айқындайтын өлшемдер мен көрсеткіштерге сәйкес жеткіншектердің стреске төзімділігі қалыптасқандығының *бастапқы деңгейлерін* (төмен, орта, жоғары) айқындаудың диагностикасы қолданылды.

Осы мақсатта айқындау эксперименті барысында мынадай *әдістер мен тәсілдер* пайдаланылды: психологиялық-педагогикалық әдебиеттер мен диссертациялық зерттеулерге теориялық талдау жасау, модельдеу, бақылау, сұхбат жүргізу, сауалнамалар алу, жеке және топтық әңгімелесу, тестілеу.

Бұл әдіс-тәсілдерден басқа тәжірибелік-эксперимент жұмысының мақсатын жүзеге асыруға арналған келесідей психодиагностикалық әдістемелер таңдалды:

Спилбергер-Ханиннің жағдаяттық және тұлғалық мазасыздық деңгейін анықтау шкаласы – бұл жеткіншектердің тұлғалық қасиеттерінің стреске төзімділігін дамытуға оң бағыттылығын анықтауға мүмкіндік береді.

Дж.Тейлордың тұлғалық мазасыздық көрінісін бағалау шкаласы (Т.А.Немчинов бейімдеуі) – бұл әдістеме жеткіншектердің стреске бейімді және стреске бейімсіздігін айқындауға мүмкіндік жасайды.

Я.Стреляудың педагог тарапынан жеткіншектердің жеке-психологиялық ерекшеліктерін бағалау шкаласы – бұл әдістеме олардың стреспен күресуге ұмтылысын анықтауға және стреске төзімділігін қалыптастырудың құралдары мен жолдарын айқындауға мүмкіндік береді.

Сондай-ақ, айқындау эксперименті барысында жеткіншек тұлғасының стреске төзімділікті қалыптастыратын ерекшеліктері зерделенді. Параметрлер мен айнымалылар арасындағы өзара байланыстарды анықтау үшін К.Спирменнің корреляция коэффициенті қолданылып, статистикалық өңдеу жүргізілді [258].

Жеткіншектердің стреске төзімділігінің қалыптасуында оның жүйкелік-психикалық жүйесін қалыптастыру маңызды болып табылады. Бұл үдеріс жеткіншектің өзіндік санасын дамыту, өз эмоцияларын, олардың себептері мен салдарын түсіну, сондай-ақ эмоциялық қиындықтарды жеңуге көмектесетін әлеуметтік дағдыларды қалыптастыру арқылы жүзеге асырылады.

Өйткені бұл зерттеуде 1.3 параграфында негізделгендей, жеткіншектік кезең тұлғалық қалыптасумен қатар жүретін, эмоциялық қақтығыстар немесе қарапайым түсінбеушіліктер сезімтал жеткіншек үшін терең психологиялық жарақатқа айналуы мүмкін даму кезеңі ретінде қарастырылады. Жеткіншектер стреске неғұрлым бейім болып келеді, олар құрдастар тарапынан болатын қысым мен оқшауландыруды ауыр қабылдайды. Жүйкелік кернеу кей жағдайда жоғары қозғыштық, кейде агрессия немесе бір мәселеге ұзақ уақыт назар аудара алмау түрінде көрініс табады [250, 272 б.].

Сондай-ақ, зерттеудің мақсаты мен міндеттеріне сәйкес сахналық өнермен айналысатын жеткіншектер мен оған қатыспайтын құрдастарының стреске төзімділік деңгейлеріне салыстырмалы талдау жүргізілді.

Айқындау экспериментінде Ч.Д.Спилбергердің (Ю.Л.Ханин бейімдеуі) стреске төзімділігі қалыптасқандығын анықтау мақсатында жағдаяттық және тұлғалық мазасыздық деңгейін анықтау шкаласы арқылы тестілеу жүргізіліп, жеткіншектердің жағдаяттық және тұлғалық *мазасыздық* деңгейлері айқындалды.

Кестеде бақылау және эксперимент топтарындағы жеткіншектердің жағдаяттық және тұлғалық мазасыздықтың төмен, орташа және жоғары деңгейлері көрсетілген (Кесте 9).

Кесте 9 – Жеткіншектердің жағдаяттық және тұлғалық мазасыздық деңгейлері (Ч.Д.Спилберг әдістемесі)

№	Мазасыздық	Жеткіншектер	Деңгейлер		
			Төмен	Орташа	Жоғары
1	Жағдаяттық	Эксперименттік топ (ЭТ)	20%	52%	28%
		Бақылау тобы (БТ)	15%	70%	15%
2	Тұлғалық	Эксперименттік топ (ЭТ)	10%	42%	48%
		Бақылау тобы (БТ)	5%	55%	40%

Алынған эксперименттік деректер жағдаяттық мазасыздықтың орташа деңгейінің басым екенін көрсетеді (52% және 70%), сонымен қатар эксперимент тобындағы жағдаяттық мазасыздықтың жоғары деңгейі бар жеткіншектер саны бақылау тобындағы жеткіншектер санынан 7%-ға артық.

Дж.Тейлордың мазасыздықтың көрінуінің тұлғалық шкаласы әдістемесі (Т.А.Немчиновтың бейімдеуі) арқылы жеткіншектердегі мазасыздық деңгейін анықтауға арналған эксперимент жүргізілді. Сынаққа қатысқан оқушылар сауалнаманың барлық 60 тұжырымдамасына жауап берді. Егер нәтижелер 40 –50 балл аралығында болса — мазасыздықтың өте жоғары деңгейі, 25–40 балл аралығында – мазасыздықтың жоғары деңгейі, 15–25 балл – мазасыздықтың орташа деңгейі, ал 5–15 балл аралығындағы нәтиже мазасыздықтың төмен деңгейін білдіреді.

Мазасыздықты анықтау бойынша алынған эксперименттік нәтижелер біз тарапымыздан стреске төзімділік деңгейлерімен айқындалып, Кесте-10-ге енгізілді.

Кесте 10 – Жеткіншектердің стреске төзімділік деңгейлері

№	Зерттеу таңдауы	Стреске төзімділік (деңгейлері)		
		Жоғары	Орташа	Стресс бар
1	Эксперимент тобы (ЭТ)	65 %	25%	10 %
2	Бақылау тобы (БТ)	45 %	38 %	17 %

Тестілеу нәтижелері эксперимент тобындағы жеткіншектердің стреске төзімділігінің жоғары деңгейіне және мазасыздықтың төмен деңгейіне ие

болғанын көрсетті. Ал сахналық өнер түрлерімен айналыспайтын бақылау тобының жеткіншектерінде стреске төзімділіктің орташа және өте төмен деңгейі анықталды.

Я.Стреляудың жеткіншектердің жеке психологиялық ерекшеліктерін педагог тарапынан бағалау шкаласын қолдану арқылы жүргізілген эксперимент жеткіншектердің оқу іс-әрекетіндегі мінез-құлық ерекшеліктерін зерттеуге бағытталды. Осы көрсеткіштер негізінде біз *жүйкелік-психика жүйке* үдерістерінің күші, қозғалмалылығы және тепе-теңдігі туралы қорытындылар жасадық. Сауалнама жеткіншектерді бақылау барысында психолог немесе педагог тарапынан толтырылды (Кесте 11).

Кесте-11 – Ян.Стреляу тесті бойынша жеткіншектердің жеке жүйкелік-психикалық жүйе ерекшеліктері

№	Жүйке жүйесі күшті жеткіншектер	Жүйке жүйесі әлсіз жеткіншектер	Жүйке жүйесі орташа жеткіншектер	Орташа мен төмен деңгей арасындағы	Орташа мен жоғары деңгей арасындағы
	0	0	25%	5 %	60%

Жеткіншектердің жеке жүйкелік-психикалық жүйе ерекшеліктерін анықтауға бағытталған эксперимент нәтижелері (Кесте 11) бақылау және эксперимент топтарында талданды. Зерттеу нәтижелері көрсеткендей, эксперимент тобындағы сахналық өнердің әртүрлі түрлерімен айналысатын жеткіншектер жүйке жүйесінің әлсіз немесе орташа типіне қарамастан, әртүрлі стресс-факторларға төзімділік танытып, жүйке үдерістерінің жоғары күшімен, қозғалғыштығымен және тепе-теңдігімен ерекшеленді.

Алынған нәтижелер көрсеткендей, бастапқы кезеңде жеткіншектерде стреске төзімділіктің төмен деңгейі және жағдаяттық мазасыздықтың жоғары деңгейі анықталды. Жеткіншектердегі стреске төзімділіктің төмендігі мен мазасыздықтың жоғары деңгейі бірқатар факторлармен байланысты болуы мүмкін. Атап айтқанда, жеткіншектік кезеңдегі физиологиялық өзгерістер, соның ішінде гормоналдық өзгерістер эмоциялық тұрақтылық пен стреске төзімділікке айтарлықтай әсер етеді.

Стреске төзімділіктің төмендеуіне әсер ететін психологиялық факторларға төмен өзін-өзі бағалау, мектептегі уайымдар және тұлғааралық қарым-қатынастардағы қиындықтар жатады. Бұл факторлар жеткіншектердің күйзеліске төзімділік деңгейін төмендетеді. Сонымен қатар, әлеуметтік орта да жеткіншектердің эмоциялық жағдайына және стреске төзімділігіне кері әсер ететін маңызды психологиялық фактор болып табылады. Әлеуметтік желілерді белсенді пайдалану және ақпаратқа тұрақты қолжетімділікте жеткіншектердің мазасыздық деңгейінің артуына ықпал етуі мүмкін. Мұндай әсерлердің салдары әртүрлі болуы ықтимал, соның ішінде психикалық денсаулықтың нашарлауы, оқу үдерісіндегі қиындықтар, әлеуметтік оқшаулану және жеткіншек өмірінің басқа да маңызды салаларына теріс ықпал етуі мүмкін.

Зерттеу барысында алынған нәтижелер жеткіншектердің тұлғадағы *ағзалық энергиялық қорларының* едәуір төмендегенін, мазасыздық деңгейінің жоғары екенін, ішкі агрессияның байқалатынын және стреске төзімділіктің төмен деңгейде екенін дәлелдейді. Алынған эксперименттік деректер жеткіншектерде жоғары деңгейдегі стреске төзімділікті қалыптастыру үшін *сахналық өнер түрлерін қолдануға негізделген* психологиялық-педагогикалық қолдаудың мазмұнды және жүйелі түрде ұйымдастырылуының қажеттілігін айқындайды [5].

Сондай-ақ, жеткіншектер стреске төзімділігін құрайтын интеллектуалдық білімдері мен бейімделу біліктеріне, мінез-құлық сапаларының деңгейіне диагностика жүргізілді. Осы бағытта мынадай әдістемелер таңдалды:

Д.В.Люсиннің «ЭмИн» эмоциялық интеллект сауалнамасы. Бұл әдістемеде келесі шкалалар қолданылады: «Басқалардың эмоцияларын түсіну», «Басқалардың эмоцияларын басқару», «Өз эмоцияларын түсіну», «Өз эмоцияларын басқару», «Экспрессияны бақылау», «Тұлғааралық эмоциялық интеллект», «Ішкі тұлғалық эмоциялық интеллект», «Эмоцияларды түсіну», «Эмоцияларды басқару». Бұл біздің айқындаған өлшемдердегі оң тұлғааралық қатынас, позитивті ой, тұлғалық қасиетін басқару, өзін-өзі реттеу, өзін-өзі басқару, табандылық, толеранттылық көрсеткіштеріне сәйкестендіріліп, бейімделеді.

Осы шкалалар бастапқы болып табылады және жеткіншектің біз жоғарыда атаған көрсеткіштерінің көрініс ерекшеліктерін анықтауға мүмкіндік береді. Бұл зерттеуде негізгі көрсеткіш ретінде барлық шкалалардың қосындысынан құралған «Эмоциялық интеллектінің жалпы деңгейі» екіншілік шкаласы алынды. Ол жеткіншек тұлғасының эмоциялық жалпы жағдайын кешенді түрде сипаттап, оның жоғары, орта және төмен деңгейлерін айқындауға мүмкіндік береді.

Балаларға эмоцияларын білдіруге, креативті ойлауды дамытуға және ағзаның ішкі қорларын нығайтуға мүмкіндік беру маңызды. Сахналық өнер сияқты шығармашылық әрекеттер балаларға өз эмоцияларын білдірудің жағымды арнасын ұсынады. Бұл олардың сезімдерін саналы түрде ұғынуына және өңдеуіне көмектесіп, күйзелісті жағдайларда эмоциялық реакцияларды жақсырақ бақылауға ықпал етеді.

Көп жағдайда баланың шығармашылық белсенділігі креативті ойлаудың дамуын және мәселелерді стандартты емес жолмен шешу қабілетін ынталандырады. Бұл дағды бейімделуді және қиындықтардан шығармашылық жолмен шығуды талап ететін жағдайларда аса пайдалы. Шығармашылық арқылы балалар өздерін, қызығушылықтары мен құндылықтарын тереңірек түсіне бастайды бұл процесс тұлғаның өзіндік тұтастығын қалыптастыруға және өзіндік санасының дамуына әсер етеді. Ал мұндай ерекшеліктер стреске төзімділіктің маңызды құрамдас бөліктерінің бірі ретінде қарастырылады [259].

Жеткіншектік кезеңдегі стреске төзімділік осы даму кезеңінің ерекшеліктерін ескеретін бірқатар сипаттарға ие. Жеткіншектік жаста жеке

тұлғалық сәйкестік қалыптасады, бұл стресті еңсеру қабілетіне тікелей әсер етеді. Жеткіншектер өзін-өзі анықтау үдерістерінен өтіп, өзіне және қоршаған әлемге деген көзқарасы өзгереді, бұл олардың стресс жағдайларына бейімделу стратегияларына ықпал етеді.

Құрдастармен қарым-қатынас жеткіншектік кезеңде негізгі мәнге ие болады, сондықтан стреске төзімділік әлеуметтік ортада тиімді өзара әрекеттесу, қолдаушы қатынастар орнату және қақтығыстарды шеше білу қабілеттерін де қамтиды [251].

Жеткіншектер өздерін және қоғамдағы орнын қайта пайымдауға байланысты анағұрлым қарқынды эмоцияларды бастан кешіруі мүмкін. Әлеуметтік стресс жеткіншектік кезеңде ерекше айқын көрініс табады. Бұл кезеңде жеткіншектер өмірінде көптеген өзгерістер орын алады: денедегі өзгерістер, жеке тұлғалық сәйкестіктің қалыптасуы, әлеуметтік байланыстарды орнату және қоршаған ортамен өзара әрекеттесу. Аталған үдерістердің барлығы елеулі күйзеліс көзіне айналуы мүмкін [252].

Жеткіншектік кезеңде әлеуметтік өзара әрекеттесу, тұлғараралық қатынас негізгі стрессорлардың бірі болғандықтан, эмоциялық интеллект стреске төзімділікті дамытуда маңызды рөл атқарады. Эмоциялық интеллект өз эмоцияларын тану, түсіну, басқару және тиімді пайдалану қабілетін, сондай-ақ басқа адамдардың эмоцияларына эмпатия танытып, олармен өзара әрекеттесу дағдыларын қамтиды.

Бейімделу білігі құрамында *өзін-өзі реттеу* дағдылары қарастырылады, яғни өз эмоциялары мен реакцияларын басқару қабілеті. Осыған сүйене отырып, эмоциялық интеллекті жақсы дамыған жеткіншектер стресс жағдайларында эмоциялық қысымды анағұрлым тиімді еңсере алатынын айтуға болады. Басқалардың орнына өзін қоя білу және олардың эмоцияларын түсіну жеткіншектердің қоршаған ортамен өзара әрекеттесуін жеңілдетеді. Бұл қолдаушы әлеуметтік қатынастардың қалыптасуына ықпал етіп, стреске төзімділіктің маңызды факторы болып табылады.

Сонымен қатар, дамыған эмоциялық интеллект позитивті ойлаудың қалыптасуына жағдай жасап, жеткіншектерге қиын жағдайлардың өзінде болашақ перспективаларды көруге көмектеседі [252].

Шығармашылық үдеріс жеке тұлғаға өз эмоциялары мен уайымдарын өнер арқылы білдіруге мүмкіндік береді, бұл сезімдерді ұғыну мен өңдеуге көмектеседі және стреске төзімділіктің негізгі элементі болып табылады. *Шығармашылық* жеткіншектерге өздерінің бірегейлігі мен даралығын көрсетуге жол ашады. Бұл күшті өзіндік сәйкестікті қалыптастырып, стресс жағдайларында маңызды тірекке айналуы мүмкін.

Осыған байланысты біздің зерттеуімізде сахналық өнер әрекеттінің мүмкіндіктеріне айрықша назар аударылады. Себебі актерлік әрекет жеткіншектен өзіне сенімді болуды, ішкі ойы мен эмоциялық сезімдерін еркін жеткізе алуды талап етеді. Сахна үйірмесіне қатысу жеткіншектердің өз мүмкіндіктеріне деген сенімін арттырып, стресті еңсеру қабілетін нығайтады. Сахналық қойылым – бұл әрбір актер өз рөлін орындайтын ұжымдық жұмыс. Мектеп, оқушылар сарайы театр үйірмесіне қатысу ұжымда жұмыс істеуге,

серіктестермен өзара әрекеттесуге және қақтығыстарды тиімді шешуге үйретеді, бұл өз кезегінде ынтымақтастық пен шиеленістерді реттеу дағдыларының дамуына ықпал етеді [252].

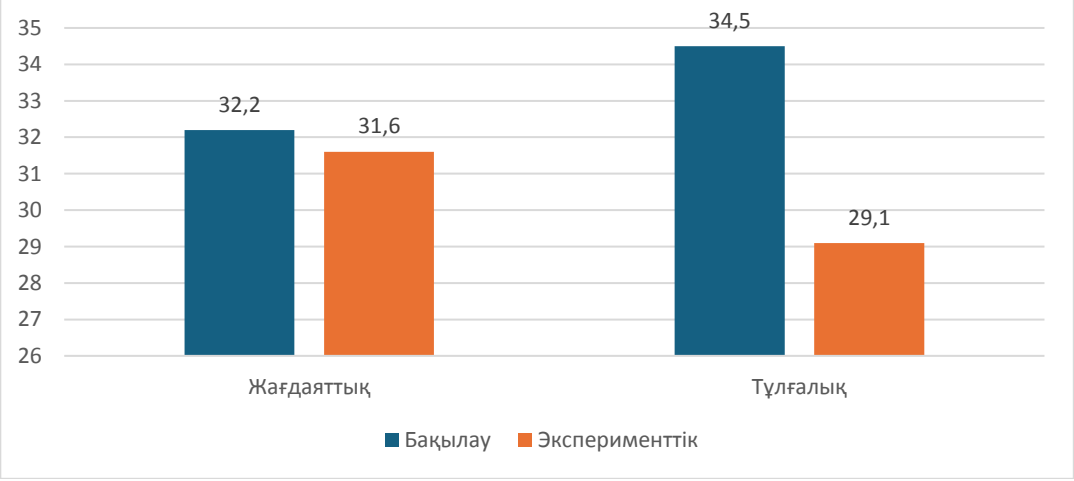
Рөлдермен жұмыс істеу барысында жеткіншектер әртүрлі эмоциялармен бетпе-бет келіп, өздерін және басқаларды тереңірек түсіне бастайды. Кейіпкерлерге толеранттылық таныту олардың эмоциялық әлеміне енуін талап етеді, ал бұл дағдылар нақты тұлғааралық қарым-қатынастарға да ауыса алады.

Сахналық іс-әрекетте тұлғалық қасиеттерін басқару маңызды элементке айналады, өйткені актерлер сценарий талаптарына сәйкес өз сезімдерін бақылауы тиіс. Үдерістің басқа қатысушыларымен өзара әрекеттесу *мінез-құлық сапаларын* және оң тұлғааралық қарым-қатынас жасау қабілетін дамытады.

Мінез-құлық сапаларына ерекше назар аударылады, өйткені олардың даму деңгейі жеткіншектің әлеуметтік табыстылығын айқындайды. Стреске төзімділікті дамытудың бір жолы – шығармашылық іс-әрекет, ол тұлғаның жан-жақты дамуына және өзін-өзі таныта білу дағдыларының қалыптасуына ықпал етеді.

Сахналық өнер – шығармашылық өзін-өзі білдірудің бір түрі, ал осы сахналық өнер бағытымен айналысатын жеткіншектер өздерінің тұлғалық қасиеттері мен мінез-құлық сапаларын дамытуға мүмкіндік алады, бұл түптеп келгенде жалпы стреске төзімділіктің артуына алып келеді.

Зерттеудің эмпирикалық бөлімінде аталған болжам тексеріледі. Эксперименттік болжамды сандық деректер арқылы дәлелдеу мақсатында мектептің, оқушылар сарайының театр үйірмесіне, актерлік өнер үйірмесіне қатысушылар мен мұндай үйірмелерге қатыспайтын жасы шамалас жеткіншектер зерттеуге тартылды. Диагностикалық жұмыс нәтижесінде театр үйірмесіне қатысатын жеткіншектерде үйірмеге қатыспайтын оқушылармен салыстырғанда тұлғалық мазасыздық деңгейінің төмен екендігі анықталды (5-суретті қараңыз).



Сурет 5 – Бақылау және эксперимент топтарындағы мазасыздық деңгейі

Тұлғалық мазасыздық адамның өзіне, жеке тұлғасына және болашағына қатысты тұрақты алаңдаушылық пен мазасыздық күйінде көрініс табады. Мұндай мазасыздық түріне ие адамдар басқалардың бағалауынан қорқып, әлеуметтік жағдайлардан қашқақтауы мүмкін. Олар көбінесе перфекционизмге және өзін-өзі шамадан тыс сынға алуға бейім келеді, бұл өз кезегінде толыққанды еместік сезімінің қалыптасуына әкелуі ықтимал.

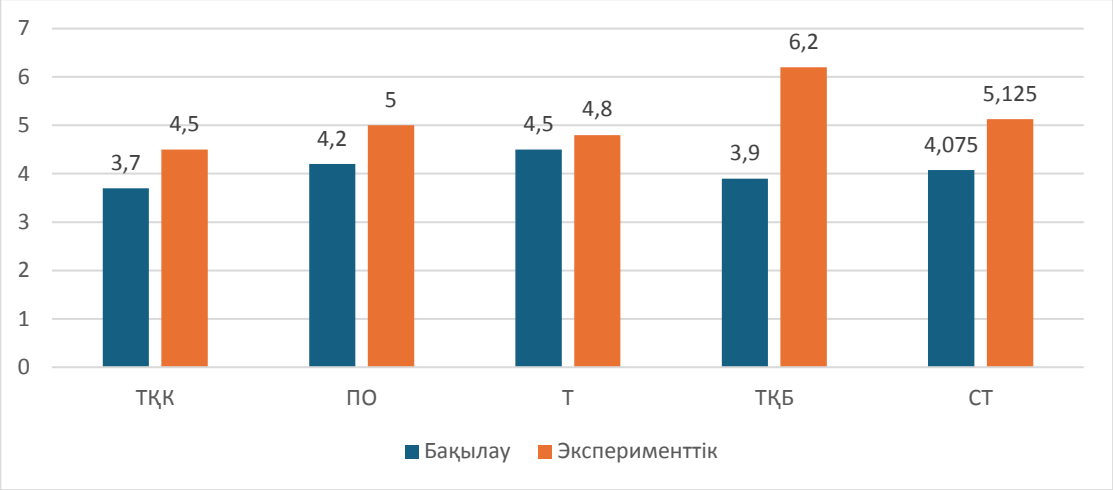
Тұлғалық мазасыздыққа тән адамдар болашағы туралы үнемі уайымдап, жағымсыз сценарийлер мен белгісіздіктен қауіптенеді. Эмоциялық күйзелістер бұлшық ет кернеуі, ұйқының бұзылуы, бас ауруы сияқты физикалық белгілермен қатар жүруі мүмкін. Сондай-ақ пессимистік көзқарас пен шешім қабылдаудағы қиындықтар да тұлғалық мазасыздықтың айқын сипаттары болады.

Сахналық іс-әрекетпен айналысатын жеткіншектерде жағдаяттық мазасыздық деңгейі бақылау тобымен салыстырғанда төмен екендігі анықталды. Бұл, ең алдымен, олардың әлеуметтік өзара әрекеттесу дағдыларының және көпшілік алдында өнер көрсетуге дайындық деңгейінің жоғары болуымен түсіндіріледі. Сахнада өнер көрсету актерлерден тиімді өзін-өзі таныта білуді талап етеді, ал осы дағдыларды жүйелі түрде жаттықтыру сахнадан тыс әлеуметтік жағдайларда да мазасыздық деңгейін төмендетуге ықпал етеді.

Сахналық іс-әрекет барысында тиімді қарым-қатынас дағдылары қалыптасады. Ал мұндай қарым-қатынас кезінде тұлғаның мазасыздығы азайып, айналадағы адамдармен сенімді өзара әрекеттесуі себебінен оң тұлғааралық қарым-қатынасы қалыптасады. Сахналық қойылым барысында және оған дайындық кезеңінде жеткіншектер әртүрлі рөлдермен жүйелі түрде жұмыс істейді, бұл өз эмоцияларын білдіру мен бақылау қабілетін, соның нәтижесінде эмоциялық өзін-өзі реттеу біліктерін дамытады және күнделікті өмірдегі мазасыздық сезімдерінің қарқындылығын төмендетеді.

Алынған эксперименттік деректер театр өнері үйірмесіне қатысу тұлғаның жалпы стреске төзімділік деңгейінің артуына ықпал ететінін көрсетеді. Мұның негізгі себебі жеткіншектердің эмоциялық интеллект деңгейінің жоғарылауымен байланысты деп пайымдауға болады. Осы болжамды тексеру мақсатында бақылау және эксперименттік топтарда эмоциялық интеллект деңгейіне диагностика жүргізілді.

Эмоциялық интеллектінің келесі құрамдас бөліктері бағаланды: тұлғааралық қарым-қатынас (ТҚҚ), позитивті ой (ПО), толеранттылық (Т), тұлғалық қасиетін басқару (ТҚББ). Зерттеу нәтижелері эксперименттік топтағы жеткіншектердің стреске төзімділігінің (СТ) орташа деңгейі бақылау тобымен салыстырғанда жоғары екенін көрсетті (Сурет-6).



Сурет 6 – Бақылау және эксперименттік топтардағы эмоционалдық интеллект деңгейін диагностикалау нәтижелері

Ең айқын айырмашылықтар тұлғааралық қарым-қатынас (ТҚҚ) пен тұлғалық қасиеттерін басқару (ТҚБ) деңгейлерінде байқалды. Ал бұл болса адамның тек өз эмоцияларын ғана емес, сонымен қатар басқа адамдардың эмоцияларын түсіну және оларды тиімді басқару қабілетін білдіреді. Стреске төзімділіктің бұл түрі тұлғааралық қатынастарға, әлеуметтік өзара әрекеттесуге және өзге адамдардың эмоциялық күйін қабылдауға бағытталған.

Ал тұлғалық қасиеттерін басқару (ТҚБ) деңгейі жоғары адамдар күрделі әрі эмоциялық тұрғыдан қанық жағдайларда да ойластырылған шешімдер қабылдай алады. Олар эмоциялардың талдау жасау және ұтымды ойлау қабілетін бұрмалауына жол бермейді. Дамыған ТҚБ өз эмоцияларын ғана емес, басқа адамдардың эмоцияларын да қабылдап, саналы түрде түсінуді қамтиды. Бұл сезімдерге төзімді әрі инклюзивті қарым-қатынасты қалыптастыру үшін маңызды.

Осылайша, театр үйірмесіне, актерлік шеберлік үйірмесіне қатысатын тұлғаларда эмоциялық интеллектінің жоғары деңгейі қалыптасқаны анықталды, ал бұл әсіресе тұлғааралық эмоциялық интеллект пен эмоцияларды басқару саласында айқын көрініс табады. Бұл сипаттар репетициялар барысында және көпшілік алдында тікелей өнер көрсету кезінде белсенді түрде жаттықтырылады.

Осы диагностикалар нәтижесі сахналық өнерге қатысу жеткіншектердің өзін-өзі білдіруі мен эмоциялық реттелуінің маңызды құралы бола алады, нәтижесінде олардың стреске төзімділігін арттырады деген біздің болжамның растығын қарастырады, бұл біріншіден.

Екіншіден, осы болжамның негізін тағы бір рет дәлелдеу үшін біз жоғарыда көрсеткен психологиялық-педагогикалық әдебиеттерге талдау әдісін қолдандық. Бұл талдаулар мен негіздемелер екінші тараудың 2.1; 2.2 параграфтарында жан-жақты берілген. Дейтұрғанмен, психологиялық-педагогикалық әдебиеттердегі сахналық өнердің жеткіншектердің стреске

төзімділігін қалыптастырудың құралы бола алатындығына қысқаша тоқталып өтеміз.

Бұл болжамның негізі өнердің терапиялық қағидаларына сүйенеді. Өнер шығармашылық қызмет ретінде күрделі эмоциялар мен ойларды вербалды емес түрде білдіруге мүмкіндік беретін тиімді құрал ретінде кеңінен танылған [260].

Сахналық өнердің жеткіншектердің стреске төзімділігі мен эмоциялық реттелуіне әсерін зерттейтін ғылыми еңбектер психология, педагогика және өнер салаларын қамтиды [253].

Бұл зерттеулерде эмоциялық интеллект ұғымы негізгі орын алады және ол адамның өз эмоцияларын тану, түсіну және басқару қабілеті ретінде қарастырылады. Даму психологиясы саласындағы еңбектер жеткіншектік кезең эмоциялық интеллектінің қалыптасуы үшін шешуші кезең екенін көрсетеді [254].

Педагогикалық психологияда өнердің білім беру үдерісіндегі рөлі кеңінен зерттелген. Өнермен интеграцияланған оқу бағдарламаларының оқушылардың қызығушылығы мен қатысуын арттыратыны дәлелденген [255].

Өнердің терапиялық әлеуеті де ғылыми әдебиеттерде кеңінен сипатталған. Шығармашылық іс-әрекет психологиялық сауығуға және эмоциялық әл-ауқатты нығайтуға ықпал етеді. Сахналық өнерде бұл әсер катарсистік сипат алып, ұжымдық қолдау арқылы күшейеді [256].

Сонымен қатар, сахналық өнердің стресс деңгейін төмендетудегі тиімділігі дәлелденген. Би, ән айту және қозғалысқа негізделген қызмет түрлері физиологиялық релаксацияға ықпал етеді [257]. Әдебиеттерде сахналық өнердің әлеуметтік өлшемі де кеңінен қарастырылады. Ұжымдық қызмет қарым-қатынас, ынтымақтастық және эмпатия дағдыларын дамытуға ықпал етеді [258].

Қазақстандық мәдени контексте дәстүрлі өнер түрлерін білім беру жүйесіне енгізу мәдени тұрғыдан өзекті әрі тиімді құрал ретінде қарастырылады, алайда бұл бағыттағы эмпирикалық деректер әлі де жеткіліксіз [259].

Жалпы алғанда, әдебиеттерге жасалған талдау сахналық өнердің эмоциялық интеллектіні дамытуда, терапиялық әсер көрсетуде, стресті азайтуда және әлеуметтік дағдыларды жетілдіруде маңызды әлеуетке ие екенін көрсетеді. Бұл деректер сахналық өнердің жеткіншектердің стреске төзімділігі мен эмоциялық реттелуін дамытуға елеулі үлес қоса алатыны туралы гипотезаны негіздейді [4].

Сахналық өнер контексінде бұл өзін-өзі білдіру жеке деңгеймен шектелмей, әлеуметтік ортада жүзеге асады және қауымдастық пен тиесілік сезімінің қалыптасуына ықпал етеді. Бұл ұжымдық сипат жеткіншектердің әлеуметтік сәйкестік пен қарым-қатынастарды қалыптастыру үдерісінде ерекше маңызға ие [260].

Сонымен қатар, сахналық өнерге оқыту барысында эмоциялық реттеудің әртүрлі стратегияларымен тікелей немесе жанама түрде танысу

жүзеге асады. Мысалы, драмалық өнерде әртүрлі кейіпкерлер мен эмоцияларды бейнелеу жеткіншектердің өз эмоциялық спектрін тануына ықпал етеді. Бұл тәжірибе эмоцияларды тану және реттеу қабілетін дамытуға жағдай жасайды [261].

Қазақ мәдениетіндегі отбасылық және туыстық байланыстар жеткіншек тұлғасының дамуына әсер ететін маңызды социомәдени ресурс болып табылады. Осы тұрғыда сахналық өнер дәстүрлі мәдени құндылықтар мен заманауи білім беру мақсаттарының арасындағы медиатор ретінде қарастырылуы мүмкін. Бірлескен әңгімелеу мен өмірлік тәжірибе алмасу тәжірибелері сахналық қызметтің ұжымдық табиғатымен үйлеседі [262].

Қазақстандағы білім беру реформалары сахналық өнерді мектептік білім мазмұнына жүйелі түрде енгізуге қолайлы жағдайлар қалыптастырып отыр. Бұл тәсіл оқушылардың когнитивтік қабілеттерімен қатар эмоциялық тұрақтылығы мен әлеуметтік құзыреттілігін дамытуға бағытталған холистикалық көзқарасты жүзеге асыруға мүмкіндік береді [263].

Үшіншіден, жеткіншектердің дамуындағы қазіргі жағдай барған сайын күрделеніп, инновациялық білім беру және психологиялық араласуларды талап ететін көптеген қиындықтармен сипатталады. Бұл даму кезеңіндегі ең маңызды аспектілердің бірі – жеткіншектік кезеңнің күрделілігін еңсеру үшін қажетті эмоциялық реттеу және стреске төзімділік дағдыларын қалыптастыру болып табылады [264].

Сондай-ақ, академиялық жетістіктерге басымдық беретін дәстүрлі білім беру модельдері көбінесе осы аса маңызды эмоциялық және психологиялық аспектілерді жеткілікті деңгейде қамти алмайды.

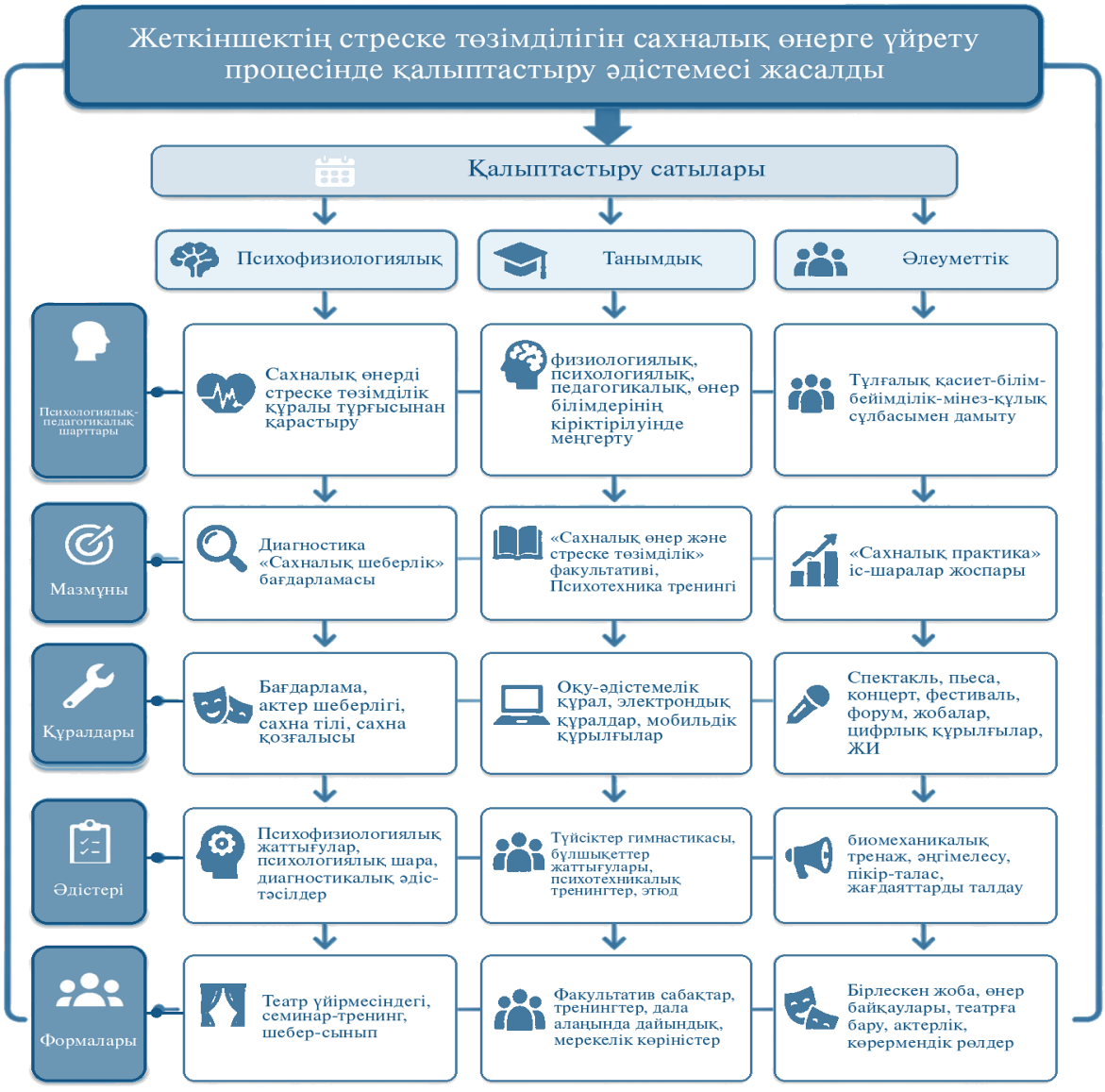
Осы олқылық жеткіншектерде маңызды өмірлік дағдыларды дамыту мақсатында сахналық өнерді білім беру үдерісіне кіріктіру сияқты балама тәсілдерді зерттеудің қажеттілігін айқындайды.

Сонымен айқындау эксперименті негізінде жоғарыда көрсетілген диагностикалық әдіс-тәсілдермен және әдістемелермен анықталған жеткіншектердің стреске төзімділігінің бастапқы деңгейінің төмендігі, психологиялық-педагогикалық әдебиеттерді талдау нәтижесіндегі сахналық өнердің жеткіншектердің стреске төзімділігін қалыптастырудың құралы бола алатын негіздемесі және бүгінгі мектеп жағдайындағы академиялық тәжірибені талдау барысы сахналық өнерге аса көңіл бөле бермейтіндігі бізге жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастыру туралы болжамымызды растайды және оны қалыптастыру экспериментінде мақұлдаудан өткізу қажеттігін дәлелдейді.

Осыған байланысты жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастырудың әдістемесін жасау қажеттілігі туындайды. Аталған әдістеменің мазмұны және оның жүзеге асуы тәжірибелік-эксперимент жұмысының қалыптастыру экспериментінде мақұлдаудан өткізіледі. Бұл туралы диссертацияның келесі 3.2 параграфында жан-жақты мазмұндалады.

3.2 Жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастырудың әдістемесі

Айқындау эксперименті жеткіншектердің стреске төзімділігі қалыптасуының төмен деңгейінің басымдығын көрсетті және сахналық өнердің жеткіншектердің стреске төзімділігін қалыптастырудың құралы бола алатындығын дәлелдеді. Осыған орай жеткіншектердің стреске төзімділігінің жоғары деңгейін арттыру бойынша қалыптастыру экспериментін жүргізудің қажеттілігі туындайды. Қалыптастыру экспериментінде нәтижеге қол жеткізу және оның тиімді болу қажеттілігі жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастырудың *әдістемесін* жасау қажеттілігін айқындады (Сурет-7).



Сурет 7 – Жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастыру әдістемесі

Осы әдістемені жасаудың негізіне зерттеу барысында диссертация жұмысының 2.3 параграфында айқындалған психологиялық-педагогикалық шарттарды іске асыру алынды.

Әдістеменің *мақсаты* – жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптасуының психологиялық-педагогикалық шарттарының қағидалық тұжырымдарын және іс-шаралар жиынтығын іске асыруды әдістемелік қамтамасыз ету.

Жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптасуының айқындалған шарттары (іс-шаралар жиынтығы) *үш сатымен* іске асырылады: *психофизиологиялық, танымдық, әлеуметтік*.

Әдістеменің *психофизиологиялық сатысында* 1-ші психологиялық-педагогикалық шарт (сахналық өнерді жеткіншектердің стреске төзімділігін қалыптастырудың құралы тұрғысынан қарастыру) олардың стреске төзімділігінің *мотивациялық компонентін* (тұлғалық қасиеттерін дамытуға оң бағыттылығын) қалыптастыру мақсатында жүзеге асырылады. Жеткіншектердің стреске төзімділігін қарастыруды олардың стреспен күресудегі психофизиологиялық ішкі қорларын дамытудан бастаған жөн. Өйткені стресс біз 1.1 параграфында негіздеген «сыртқы және ішкі факторлардың қауіп-қатер, қысым, зиянды ықпалынан туындайтын психофизиологиялық күй». Осы психофизиологиялық күйдің реттелуі жеткіншектің *тұлғалық қасиеттерін дамытуға оң бағыттылығын* дамытады. Атап айтқанда стреске төзімділіктің *жүйкелік-психика, мазасыздық, эмоция, ағзаның энергиялық қоры, стреспен күресу ұмтылысын* қалыптастырады. Осы айтылғандарды жүзеге асыру үшін жеткіншектерге сахналық өнерді үйрету барысында зейін жаттығулары, бұлшық ет жаттығулары, көркем сөйлеу жаттығулары, тыныс алу жаттығулары және т.б. арқылы қолданылады. Олай дейтініміз, диссертацияның 2-ші тарауында негізделгендей сахналық өнердің – сахна тілі, актер шеберлігі, сахна қозғалысы бірлігінде ажырамастай тұтас көркем туынды екендігі оның көркем ой мен сөйлеуді бір мезетте сахнада көрсету қажеттігі оның психофизиологиялық күйіне және тұлғалық қасиеттерінің дамуына оң ықпал етеді.

Осыған байланысты жеткіншектің стреспен күресуге тұлғалық қасиеттерінің оң бағыттылығын психофизиологиялық сатыда дамыту мақсатында «Сахналық шеберлік» оқу бағдарламасын жасадық.

«Сахналық шеберлік» оқу бағдарламасы 3 бөлімнен 45 тақырыптан тұрады. Бағдарламаның толық мазмұны Г қосымшасында беріледі.

Бұл бағдарлама білім берудің қосымша бағдарламасы тұрғысынан жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық шеберлікті үйрету процесінде қалыптастыруға бағытталды. Бағдарламада сахналық шеберліктің негізгі бағыттарын (сахна тілі, актер шеберлігі, сахна қозғалысы) жеткіншектерге жүйелі түрде үйрету негізінде олардың стреске төзімділігінің тұлғалық қасиеттері көрсеткіштерін (жүйкелік-психика, мазасыздық, эмоция, ағзаның энергиялық қоры, стреспен күресу ұмтылысын) дамытуға арналды.

Бағдарламаның басты ерекшелігі сахналық шеберлікті меңгерту барысында жеткіншектер үшін психологиялық қауіпсіз әрі білім беру ортасын қалыптастыру болып табылды. Аталған орта шығармашылық әрекет негізінде олардың эмоционалдық күйзелістерін реттеуге, өзіндік сенімділігін арттыруға және әлеуметтік өзара әрекеттесу қабілеттерін дамытуға бағытталды.

Бағдарламаның мақсаты: сахналық шеберлік құралдары арқылы жеткіншектердің стреске төзімділігінің тұлғалық қасиеттерін дамытуға оң бағыттылығын дамыту.

Бағдарламаның міндеттері:

– сахна тілі құралдарын (дауыс, тыныс, дикция, интонацияны) меңгерту арқылы жеткіншектердің жүйкелік-психика күйін реттеу;

– актерлік шеберлігі әдістері негізінде сахналық әрекет барысында мазасыздықты жеңу, өз эмоциясын тану, қабылдау және басқару дағдыларын қалыптастыру;

– сахна қозғалысы (пластика, мимика, ым-ишара, қимыл) арқылы ішкі ағзаның энергиялық қорын еркін әрі саналы түрде білдіруге үйрету және стреске төзімділігі тұрғысынан ішік ағзаның энергиялық қорын дамыту;

Бағдарламаның құрылымы үлкен үш топтық іс-әрекеттен тұрады:

1) Дайындық: жеткіншектердің алаңдаушылық деңгейін төмендету, театр ортасына бейімдеу, психологиялық қауіпсіз атмосфера қалыптастыру.

2) Оқыту: жеткіншектерге сахна шеберлігі құралдары арқылы сахна тілі, актер шеберлігі, сахна қозғалысы әдістерін меңгерту негізінде олардың эмоционалдық өзін-өзі реттеу дағдыларын дамыту, стресс факторларына төзімділігін арттыру.

3) Қорытынды: жеткіншектердің сахна шеберлігі мазмұны, құралдары, әдістері бойынша меңгерген білімдерін практикада іс-әрекетте көрсету. Сахна тілі, сахна қозғалысы, актер шеберлігін сахнада көрсетіп қана қоймай оларды өмірлік қиын жағдайларда тәжірибеде қолдануға арналған жағдаяттарды талдау және сахнада ойнаған рөлдері негізінде жүйкелік-психика мазасыздығының төмендеуіне, эмоциясының тұрақтылығына, ішкі энергиялық қорының дамуына, стреспен күресу ұмтылысына баға беру.

Бағдарламаның мазмұны үлкен 3 бөлімнен құралды: «Сахна тілі», «Актер шеберлігі», «Сахна қозғалысы». Әр бөлім 15 тақырыптан тұрады, барлығы 45 тақырыпты қамтиды. Жалпы бағдарламаның мазмұны Г қосымшасында берілді. Тақырыптар, сол тақырыпты жүзеге асыратын әдіс-тәсілдер, құралдарда көрсетілген. Сондай-ақ әрбір тақырыптың мазмұны ашылған. және осы мазмұнның жеткіншектердің стреске төзімділігін қалыптастыратын мүмкіндіктері мен ықпалы қарастырылған. Соның ішінде «Сахна тілі» бөліміне тоқталайық.

Бағдарламаның **I Сахна тілі** бөлімінде мынадай 15 тақырып өтіледі: Кіріспе. Сахна тілінің мәні. Сөйлеу аппаратының компоненттері. Дем мен дауыс. Дауыс аппаратының анатомиясы мен физиологиясы. Дауыс жылдамдығы. Дикция – сөздің анықтығы. Тілдегі жеке кемшіліктермен жұмыс. Сөйлеу және табиғи дауыс мүмкіндігін жетілдіру. Тынысқа арналған

кешенді жаттығулар. Ішкі және сыртқы тыныс бұлшықеттерін шынықтыру. Орфоэпия. Тіл тазалығына арналған кешенді жаттығулар. Регистрлер мен резонаторлар, олардың түрлері. Сөйлеу барысында диалект сөздерді нақтылау. Шағын әдеби шығармаларды талдау және сахналау.

Бағдарламада осы тақырыптардың мазмұны ашып көрсетіледі:

1) «Сахна тілінің мәні» тақырыбының *мазмұны* – сахнада ойды анық жеткізу, сенімді сөйлеу, сөзді, дауыс пен тыныстыи тиімді қолдану; *мүмкіндіг*і – бұл дағды стреспен күресуде ішкі ағзасының энергетикасын байытуға, нервтік жүйесін тұрақтандыруға ықпал етеді.

2) «Сөйлеу аппаратының компоненттері» тақырыбының *мазмұны* дауыстың шығуына өкпенің, дауыс байламдарының, ауыз бен тілдің қатысы; Сөйлеу аппараты компоненттерін тиімді қолдану әдістері; *мүмкіндіг*і – осы айтылғандарды үйрену арқылы жеткіншектердің стреске төзімділікті еңсеруге ішкі ағзалары дамиды.

3) «Дем мен дауыс» тақырыбының *мазмұны* – дұрыс тыныс алу арқылы дауысты дұрыс қою дағдысын қалыптастыру; Сөйлеу кезіндегі демді үнемдеу; Дауыс күшін бақылау қабілетін дамыту; *мүмкіндіг*і – аталған әдістеді түсіну және дұрыс орындау мен қайталау арқылы жеткіншектердің стреске төзімділікпен күресу дағдылары дамиды.

4) «Дауыс аппаратының анатомиясы мен физиологиясы» тақырыбының *мазмұны* – дауыс аппаратының құрылысы мен қызметін және физиологиялық ерекшеліктерін түсіндіру; Дұрыс сөйлеу анатомиялық мүшелердің қызметін анықтау; Дауыс аппаратын дұрыс қолдану дағдыларын қалыптастыру; *мүмкіндіг*і – осы тұрғыдан меңгерілген білім мен іскерліктер жеткіншектердің стреске төзімділікпен күресу дағдыларын дамытады.

5) «Дауыс жылдамдығы» тақырыбының *мазмұны* – дауыс жылдамдығы – сөздің айтылу қарқынын білдіретін сахна тілінің маңызды элементі; Сөйлеу барысында эмоциялық күй; Жағдайдың шиеленісуін немесе тынышталуын жеткізуге мүмкіндік; Сахналық дауыс жылдамдығын түрлі жағдайға сәйкес өзгерту сөйлеудің әсерлілігі мен мағыналық дәлділігі; *мүмкіндіг*і – осы білімдер мен іскерліктерді меңгеру жеткіншектердің стреске төзімділік күйін тұрақтандырады.

6) «Дикция – сөздің анықтығы» тақырыбының *мазмұны* – дикция – әр дыбысты анық және таза айту; *мүмкіндіг*і – стреспен күресуде ішкі ағзасының энергетикасын арттыруға септігін тигізеді.

7) «Тілдегі жеке кемшіліктермен жұмыс» тақырыбының *мазмұны* – сөйлеу кемшіліктері (мүдіріп сөйлеу, дыбысты дұрыс айтпау); Тілдегі жеке кемшіліктер сөйлеудің анықтылығы мен сапасына әсері; Дыбыстарды бұрмалау, сөздерді толық айтпау және дыбыстарды асыра айту арқылы көрінісі; Сөйлеу мәдениеті мен қарым-қатынас дағдыларын жетілдіру; *мүмкіндіг*і – осы білімдерді меңгеру жеткіншектердің стреске төзімділігінің психофизиологиялық күйін жақсартады.

8) «Сөйлеу және табиғи дауыс мүмкіндігін жетілдіру» тақырыбының *мазмұны* – өз дауысын тану және оны еркін, табиғи пайдалану жолдарын үйрену; Табиғи дауыс мүмкіндіктерін (дыбыстың күші, тембрі, диапазоны,

әуезділігі) меңгерту; *мүмкіндігі* – бұл дағды стреспен күресуде нервтік жүйесін тұрақтандыруға әсер етеді.

9) «Тынысқа арналған кешенді жаттығулар» тақырыбының *мазмұны* – тыныс алу, жеткіншек дауысы мен сөзінің негізі; Диафрагма мен іш, қабырға аралық бұлшықеттер белсенді жұмыс істей отырып, демді дұрыс алуға және үнемдеуге мүмкіндігі; Дұрыс тыныс дауысқа күш береді, шаршауды азайтады және дыбысты анық, әуезді етуі; Дауыс сіңірлері, көмей, ауыз және мұрын қуыстары бірге жұмыс істеп, дыбыс кеңістігін қалыптастыруы; *мүмкіндігі* – осы білімдер мен іскерліктерді меңгеру жеткіншектердің стреске төзімділігінің ішкі тұлғалық қасиеттерінің дамуына көмектеседі.

10) «Ішкі және сыртқы тыныс бұлшықеттерін шынықтыру» тақырыбының *мазмұны* – бұлшықеттердің басты қызметі – тыныс алу мен дауысты дұрыс қолдануға жағдай жасау; Ішкі және сыртқы бұлшықеттерді шынықтыру арқылы жеткіншектердің демді тиімді пайдаланып, дауысын байыта алуы, тыныс бұлшық еттерін жаттықтыруға назар аудару арқылы дауыс тембрі сақталып, артикуляция мен дикция жақсаруын меңгеру; *мүмкіндігі* – жеткіншектердің стреске төзімділігінің психофизиологиялық күйін дамытуға ықпал етеді.

11) «Орфоэпия» тақырыбының *мазмұны* – сөздерді дұрыс айту ережелері: дұрыс екпін қою мен сөздің әдеби нормаға сай айтылуын қамтуы; *мүмкіндігі* – осы әдеттердің қайталануы, дағдыға айналуы мазасыздығын төмендетуге ықпал етеді.

12) «Тіл тазалығына арналған кешенді жаттығулар» тақырыбының *мазмұны* – тілдің дұрыс сөйлеуі, сөзді анық және түсінікті айту үшін маңыздылығы; Әр әріптің дұрыс айтылуы, дауыс пен сөздің сапасы; Тілді дұрыс пайдалану арқылы сөйлеу сенімі, дыбыстардың айқын шығуы; Сөз мәдениеті мен тіл тазалығы арқылы ойды дұрыс жеткізуі; *мүмкіндігі* – жеткіншектердің стреспен күресуге ұмтылуына сенімділік береді.

13) «Регистрлер мен резонаторлар, олардың түрлері» тақырыбының *мазмұны* – жеткіншек дауыс диапазонын кеңейту үшін төменгі, ортаңғы және жоғарғы регистрлерді дамыту маңыздылығы; Кеуде және бас регистр жаттығулары арқылы дауыс бір сарынды болмай, әдемі, құбылмалы, мол үнге ие болуы; Үстіңгі және астыңғы резонаторларды үйлестіріп қолдану дауыс күші мен әуезділік беруі; *мүмкіндігі* – осы білімдер мен іскерліктерді меңгеру жеткіншектердің стреске төзімділігінің ішкі тұлғалық қасиеттерінің дамуына септігін тигізеді.

14) «Сөйлеу барысында диалект сөздерді нақтылау» тақырыбының *мазмұны* – диалект сөздер сөйлеу мәдениетін байытады; *мүмкіндігі* – жеткіншектердің сөйлеу мәдениетін игеруі олардың стреспен күресуге ұмтылысына серпін береді.

15) «Шағын әдеби шығармаларды талдау және сахналау» тақырыбының *мазмұны* – қысқа әңгімелер мен үзінділерді оқып, сахнада ойнап көрсету арқылы сөйлеу; Дауыс және эмоцияны үйлестіру. *мүмкіндігі* – өмірдегі тұрмыстық жағдайларда рөлдік ойындарын қолану арқылы мазасыздығын төмендетуге мүмкіндік алады.

Осы тақырып пен мазмұнды өту барысында мынадай *жаттығулар* қолданылды: Сахна тілін теориялық түсіндіру, цифрлық презентация; Тыныс алу (инспирация); Дыбыс шығару (фонация); Резонатор және артикуляция; Кеудемен тыныс алу — үстірт, қысқа тыныс алу түрі (сөйлеуге тиімсіз); Құрсақпен (диафрагмалық) тыныс алу — ең дұрыс және табиғи түрі; Жоғары жылдамдық (Экспрессиялы сөйлеу); Орташа жылдамдық (Қалыпты сөйлеу); Төмен жылдамдық (Баяу сөйлеу); Тыныс алу жаттығулары; Сөйлеу жылдамдығын бақылау; Жаңылтпаштар мен жаттығулар арқылы дағдыны дамытамыз; Дикцияны түзету үшін артикуляциялық жаттығулар; Табиғи дауысты дамыту жаттығулары: Диафрагмалық тыныс алу; Дауыс диапазонын кеңейту; Психологиялық еркіндік; Тыныстың тереңдігі мен жиілігін бақылау; Орфоэпия, орфография, дыбыстық өзгеріс, сөйлеу мәдениеті, ассимиляция, үндестік заңы; Тіл гимнастикасы – тілдің икемділігін дамытуға арналған жаттығулар; Дауысты және дауыссыз дыбыстарды дұрыс айту; Нақыл сөздермен сөйлеу мәдениетін дамыту; Кеуделік және бас регистр жаттығулары; Мәтінмен жұмыс; Үстіңгі және астыңғы резонатор жаттығулары; Дауыс диапазонын үйлестіру жаттығулары; Қозғалыс қосылған жаттығулар; Контекске сүйену; Сұрақ-жауап әдісін қолдану;

Қалыптастыру экспериментті барысында **Сахналық шеберлік бағдарламасы** Түркістан облысының білім басқармасы, Түркістан қаласының білім бөліміне қарасты «Оқушылар сарайы» шаруашылық жүргізу құқығындағы мемлекеттік коммуналдық кәсіпорнында (Түркістан қаласы, 162-квартал, 387-учаске) жүргізілді. Қалыптастыру экспериментіне эксперимент тобындағы «Театр үйірмесіне» қатысатын оқушылар қатысты. Осы тұста аталған бағдарлама бойынша өткізілген сабақтардың біріне тоқталып өткенді жөн көрдік:

Сабақтың тақырыбы: «Шағын әдеби шығармаларды талдау және сахналау»

Сабақтың мақсаты: Б.Соқпақбаевтың «Үзік-үзік суреттер» әңгімесінен алынған үзіндіні жатқа әрі мәнерлеп оқу және сахналау арқылы жеткіншектердің стеске төзімділігінің тұлғалық қасиеттерін дамыту

Сабақтың міндеттері:

Білім беру: шығарманың мазмұны мен негізгі идеясын меңгерту арқылы, мәтінді мағыналық бөліктерге бөліп талдауға, үзіндіні жатқа әрі мәнерлеп оқуға, тыныс, дикция, логикалық екпін және интонацияны дұрыс қолдануға үйрету.

Тәрбиелеу: мейірімділік, жанашырлық және адамгершілік қасиеттерін қалыптастыру, отбасылық құндылықтарды құрметтеуге, өзгенің эмоциялық күйін түсінуге және оған ізгі қарым-қатынас танытуға тәрбиелеу.

Дамыту: сөйлеу мәдениетін, есте сақтау мен шығармашылық қабілеттерін, кейіпкер сезімін дауыс және интонация арқылы жеткізу дағдыларын дамыту; көпшілік алдындағы қобалжуын реттеуге, сахнада өзін сенімді ұстауға және қиын жағдайда әрекетін жалғастыруға үйрету арқылы стреске төзімділігін қалыптастыру.

Сабақ түрі: меңгерілген білім мен дағдыларды жинақтау, бекіту және сахналық тәжірибеде қолдануға бағытталған қорытынды практикалық сабақ.

Сабақта қолданылатын көрнекі құралдар: Б.Соқпақбаевтың «Балалық шаққа саяхат» кітабы, «Үзік-үзік суреттер» әңгімесінің мәтіні, кейіпкерлердің образдарына сәйкес сахналық костюмдер, қажетті реквизиттер, музыкалық және дыбыстық сүйемелдеу құралдары.

Сабақта қолданылатын әдіс-тәсілдер: түсіндіру-көрсету, көркем мәтінді талдау, мәнерлеп және рөлге бөліп оқу, практикалық орындау, қайталау, сұрақ-жауап, сахналау, топтық жұмыс, өзара бағалау және рефлексиялау.

Сабақта қолданылатын жаттығулар: «Тіл мен ерінді дайындау» артикуляциялық жаттығуы, «Сөзді анық жеткіз» дикциялық жаттығуы, «Бір сөйлем – бірнеше көңіл күй» интонациялық жаттығуы, «Үш түрлі қарқын» және «Логикалық екпін мен кідіріс» жаттығулары.

Аталған дайындық жаттығуларын орындау барысында жеткіншектердің тынысы реттеліп, дауыс аппараты мен артикуляциялық мүшелері сөйлеуге дайындалады. Осыдан кейін «Үзік-үзік суреттер» әңгімесінен алынған мәтінді жатқа әрі мәнерлеп оқу және сахналау жұмыстары жүргізіледі.

I Кіріспе бөлім

– сабақты ұйымдастыру, қатысушылардың сабаққа дайындығын тексеру және назарын оқу жұмысына аудару;

– сабақтың тақырыбын, мақсатын және күтілетін нәтижелерін таныстыру;

– сабақтың сахна тілі бөлімі бойынша қорытынды сабақ екенін түсіндіру;

– бұрын меңгерілген тыныс алу, дауыс, дикция, артикуляция, сөйлеу қарқыны, логикалық екпін және интонация дағдыларын қысқаша еске түсіру;

– қатысушыларды мәтінді жатқа әрі мәнерлеп оқуға дайындау мақсатында тыныс алу, артикуляциялық, дикциялық және интонациялық жаттығуларды орындау;

– нақтыланған рөлдердегі кейіпкерлердің сахналық әрекеттері мен орындалу тәртібін таныстыру.

II Негізгі бөлім

Б.Соқпақбаевтың «Балалық шаққа саяхат» повесіндегі «Үзік-үзік суреттер» әңгімесінің мазмұны мен негізгі идеясы талданды. Алдын ала дайындалған мәтін бойынша қатысушыларға рөлдер бөлінді: Жазира – баяндаушы, Болат – кішкентай Бердібек, Айдана – анасы, Нұрсұлтан – ауыл баласы, Мәдина мен Аружан – түйеге мінген әйелдер. Қалған қатысушылар көпшілік көріністердегі сөздер мен дыбыстық әрекеттерді орындауға қатысты.

Мәтін мағыналық бөліктерге бөлініп, тыныс алатын орындар, логикалық екпін түсетін сөздер мен мағыналық кідірістер белгіленді. Үзіндіні жатқа әрі мәнерлеп оқу барысында қатысушылардың дұрыс тыныс алуына, сөздерді анық айтуына, дауыс күшіне, сөйлеу қарқыны мен

интонациясына назар аударылды. Кейіпкерлердің эмоциялық күйін дауыс ырғағы арқылы жеткізу жұмыстары жүргізілді.

III Қорытынды бөлім

Сабақ соңында қатысушылардың мәтінді жатқа әрі мәнерлеп орындауы қорытындыланып, сұрақ-жауап түрінде талқылау жүргізілді. Талқылау барысында: «Мәтінді жатқа әрі мәнерлеп орындау кезінде қандай қиындықтар кездесті?», «Көпшілік алдына шыққанда қандай сезімде болдыңыз?», «Қобалжуды реттеуге қандай жаттығулар көмектесті?», «Кейіпкердің эмоциялық күйін дауыс пен интонация арқылы қалай жеткіздіңіз?», «Қателескен жағдайда өзіңізді қалай бақылап, орындауды жалғастырдыңыз?», «Көріністі екінші рет орындау барысында қандай өзгерістер байқадыңыз?» деген т.б сұрақтар қойылды.

Сабақ барысында сұрақтарға жауап беру арқылы жеткіншектер өз ойлары мен сезімдерін ашық жеткізіп, орындау кезінде кездескен қиындықтарды және оларды еңсеруге көмектескен тәсілдерді талдады. Олардың жауаптары сахна тілі бөлімінде өтілген тақырыптарды меңгеріп, қалыптасқан дағдыларын тәжірибеде қолдана алғанын көрсетті.

Сабақ нәтижесінде жеткіншектердің мәтінді түсіну, эмоциясын дауыс арқылы білдіру, көпшілік алдында еркін сөйлеу және қиындыққа қарамастан әрекетін жалғастыру дағдылары дамыды. Дұрыс тыныс алу, дауыс күшін бақылау және сөздерді анық айту арқылы олардың ішкі кернеуі мен мазасыздық деңгейі төмендеп, сөйлеу сенімділігі, сабырлылығы және өзін-өзі реттеу қабілеті қалыптасты. Шағын әдеби шығарманы талдау және мәнерлеп орындау кейіпкердің эмоциялық күйін түсінуге, өз сезімін бақылауға және ойын анық жеткізуге мүмкіндік берді.

Психофизиологиялық күйдің реттелуі жеткіншектердің психоэмоциялық тұрақтылығы мен ішкі сенімділігін арттырып, тұлғалық қасиеттерінің оң бағытта дамуына ықпал етті. Осы бөлімдегі тақырыптар мен олардың мазмұнын біз ұсынған әдіс-тәсілдер арқылы меңгерту нәтижесінде жеткіншектердің жүйкелік-психикалық тұрақтылығы нығайып, эмоцияларын басқару, ағзаның энергетикалық қорын тиімді пайдалану және стреспен күресуге ұмтылу қабілеттері қалыптасты. Бұл өзгерістер эксперименттік топта жүргізілген сауалнама нәтижелері арқылы анықталды.

Бағдарламаның **II «Актер шеберлігі»** бөлімінде 15 тақырып қарастырылады: 1) Актер шеберлігі техникасының әліппесін игеру; 2) Қиялдау (елестету); 3) Сахналық зейін; 4) Бұлшықеттерді босаңдату; 5) Қарау мен көрудің айырмашылығы; 6) Есте сақтау, зейін және қабылдау; 7) Байқағыштық қиялын, сөйлеу және ойлау қабілеттерін дамыту; 8) Ішкі көрініс алаңы және ойдағы әрекет; 9) Зейін мен ойлаудың өзара байланысы; 10) Сахналық зейін; 11) Тыңдау мен есту: сөздің тууы; 12) Ерекше оқиғалар: сахналық батылдық пен өткір мінез; 13) Серіктеспен өзара әрекеттесу (тыңдай білу, серіктестің эмоциясын сезіну); 14) Суырыпсалмалық (күтпеген жағдайға бейімделу, үрейді төмендету, қателесуден қорықпау); 15) Сахналық қойылым.

Осы тақырыптарды үйрету барысында актер шеберлігінің негізін теориялық түсіндіру, цифрлық презентация арқылы көрсету, қиял мен зейінді дамыту, бұлшықеттерді босаңсыту, серіктесті тыңдау, рөлдік әрекет, этюд, суырыпсалмалық және сахналық қойылым әдістері қолданылды.

Сабақтың таырыбы: Сахналық қойылым.

Сабақтың мақсаты: Актер шеберлігі бөлімінде меңгерілген білім мен дағдыларды Б.Соқпақбаевтың «Балалық шаққа саяхат» повесінен «Оқимын!» үзіндісін сахналау барысында кешенді қолдану арқылы жеткіншектердің сахналық еркіндігін, өзіне деген сенімділігін және стреске төзімділігін қалыптастыру.

Сабақтың міндеті:

Білім беру: шығарманың мазмұны мен негізгі идеясын меңгерту, кейіпкерлердің мақсатын, мінез ерекшелігін және эмоциялық күйін талдауға, рөлдік әрекетті түсініп әрі сенімді орындауға үйрету;

Тәрбиелеу: білімге құштарлыққа, табандылыққа, жауапкершілікке, серіктесін тыңдауға, өзара қолдау көрсетуге және топпен бірлесіп әрекет етуге тәрбиелеу;

Дамыту: қиял, зейін, есте сақтау, сахналық батылдық және серіктеспен өзара әрекеттесу қабілеттерін дамыту; қобалжуын реттеуге, қателесуден қорықпауға, күтпеген жағдайға бейімделуге және сахналық әрекетті сенімді жалғастыруға дағдыландыру арқылы стреске төзімділігін қалыптастыру.

Сабақта қолданылатын көрнекі құралдар: Б.Соқпақбаевтың «Балалық шаққа саяхат» кітабы, «Оқимын!» үзіндісінің мәтіні, кейіпкерлердің бейнесіне сәйкес костюмдер, тұрмыстық бұйымдар, сахналық реквизиттер, декорациялар, музыкалық және дыбыстық сүйемелдеу құралдары.

Әдіс-тәсілдер: Түсіндіру және көрсету, көркем мәтінді талдау, рөлді талдау, этюд, сахналық әрекет, серіктеспен жұмыс, қайталау, суырыпсалмалық, топтық жұмыс, сұрақ-жауап және рефлексия.

Сабақта қолданылатын жаттығулар: «Қиялдағы бейне» елестету жаттығуы, «Зейіннің үш шеңбері» сахналық зейін жаттығуы, «Денені толық босаңсыту» психофизикалық жаттығуы, «Серіктестің эмоциясын сезіну» өзара әрекеттесу жаттығуы, «Күтпеген жағдай» суырыпсалмалық жаттығуы және «Рөлге ену» сахналық этюді.

І Кіріспе бөлім.

– сабақты ұйымдастыру, қатысушылардың дайындығын тексеру және назарын сахналық жұмысқа бағыттау;

– сабақтың тақырыбын, мақсатын және күтілетін нәтижелерін таныстыру;

– сабақтың актер шеберлігі бөлімі бойынша қорытынды сабақ екенін түсіндіру;

– қатысушыларды сахналық әрекетке дайындайтын зейін, қиял және денені босаңсыту жаттығуларын орындау;

– актер шеберлігі тәсілдерін қолданып, рөлге ену және кейіпкердің мінезі мен эмоциялық күйін сахналық ойын арқылы сомдау.

II Негізгі бөлім: Б.Соқпақбаевтың «Балалық шаққа саяхат» повесіндегі «Оқимын!» үзіндісі сахналанды. Үзіндіде Бердібектің оқуға деген қызығушылығы, білім алуға ұмтылысы және өз шешімін батыл жеткізе білуі бейнеленді.

Қойылымда Жазира – баяндаушы, Болат – Бердібек, Нұрсұлтан – әкесі Ыдырыс, Айдана – анасы Әсбет, Данияр – ауыл кеңесінің хатшысы Ұзақбай, Әлихан – мұғалім Сағатбай, Ерасыл – Сатылған ағасының рөлдерін сомдады. Қалған қатысушылар үй ішіндегі адамдар мен ауыл тұрғындарының қосалқы рөлдерін сомдап, көпшілік көріністерге қатысты.

Жазира баяндаушы ретінде оқиғаның өту орнын, уақытын және кейіпкерлердің сахналық әрекеттерін байланыстырып отырды. Болат Бердібектің оқуға деген қызығушылығын, табандылығын және өз шешімін батыл жеткізе білуін актерлік ойын арқылы көрсетті. Нұрсұлтан Ыдырыстың баласының оқуына күмәнмен қарауын, Айдана Әсбеттің баласына деген жанашырлығын сомдады. Данияр ауылда мектеп ашылатынын хабарлаған Ұзақбайдың әрекетін, Әлихан Бердібектің оқу жасына толғанын анықтап, оны білім алуға бағыттаған мұғалімнің бейнесін жеткізді. Ерасыл Сатылғанның інісіне деген сенімі мен қолдауын көрсетті.

Қойылым барысында қатысушылар актер шеберлігі бөлімінде меңгерілген қиялдау, рөлге ену, сахналық зейін, есте сақтау, ішкі әрекетті сезіну, серіктесті тыңдау және өзара әрекеттесу дағдыларын қолданды.

Қатысушылар кейіпкерлердің мінезі мен эмоциялық күйін бет әлпеті, ым-ишара, дене қимылы және сахналық әрекет арқылы сомдады. Қосалқы рөлдердегі оқушылар үй ішіндегі жағдай мен ауыл ортасын бейнелеп, негізгі кейіпкерлердің әрекетін толықтырды. Нәтижесінде барлық қатысушы сахналық әрекетке тартылып, кейіпкер образына ену, серіктесін тыңдау және топпен үйлесімді әрекет ету дағдыларын тәжірибеде көрсетті.

III Қорытынды бөлім

Сабақ соңында қатысушылардың актер шеберлігі бөлімінде меңгерген білімдері мен дағдыларын сахналық қойылымда қолдануы қорытындыланды. Қойылымнан кейін: «Рөлге ену барысында қандай қиындық кездесті?», «Көрермен алдына шыққанда қандай сезімде болдыңыз?», «Сахналық қобалжу мен қорқынышты жеңуге не көмектесті?», «Серіктеспен әрекеттесу өзіңізді сенімді ұстауға қалай әсер етті?», «Сөзіңізді немесе әрекетіңізді ұмытып қалған жағдайда қойылымды қалай жалғастырар едіңіз?», «Қателесуден қорықпауға қандай жаттығулар көмектесті?», «Қойылымнан кейін өз бойыңыздан қандай өзгеріс байқадыңыз?» деген сұрақтар бойынша талқылау жүргізілді.

Сұрақ-жауап барысында жеткіншектер сахнада сезінген қобалжуы мен қорқынышын, рөлді орындау кезінде кездескен қиындықтарды және оларды еңсеруге көмектескен тәсілдерді ашық жеткізді. Олардың жауаптары қиялдау, зейінді шоғырландыру, денені босаңсыту, серіктесті тыңдау және сахналық әрекетке назар аудару тәсілдерінің қобалжуды төмендетіп, өздерін еркін әрі сенімді ұстауына көмектескенін көрсетті.

Осы бөлімдегі тақырыптар мен олардың мазмұнын біз ұсынған әдіс-тәсілдер арқылы меңгерту жеткіншектердің сахналық сенімділігі мен эмоциялық тұрақтылығын арттыруға ықпал етті. Қиялдау жаттығулары олардың күтпеген жағдайларда шешім қабылдау және өзін-өзі басқару қабілетін дамытса, сахналық зейін тапсырмалары ойын жинақтауға, сабыр сақтауға және әрекетін бақылауға көмектесті. Денені босаңсыту жаттығулары ішкі кернеу мен мазасыздықты төмендетіп, психологиялық еркіндік пен өзін-өзі реттеу дағдыларын қалыптастырды.

Нәтижесінде жеткіншектердің қателесуден қорықпау, стрестік жағдайға бейімделу, саналы шешім қабылдау және қиындыққа қарамастан сахналық әрекетті жалғастыру қабілеттері дамыды. Сонымен қатар олардың шығармашылық еркіндігі, сахналық батылдығы, өзіне деген сенімділігі және топпен үйлесімді әрекет ету дағдылары қалыптасты. Бұл өзгерістер эксперименттік топта жүргізілген сауалнама жауаптарын талдау арқылы анықталды.

Бағдарламаның **III Сахна қозғалысы** бөлімінде 15 тақырып өтіледі: 1) Сахналық қозғалыспен танысу, қауіпсіздік ережесін үйрену; 2) «Жаттығуға дайындық»; 3) Дайындық – жаттығу бөлімі (жүру, тұру, музыканың ырғағымен); 4) Дене тұрқын, қолды, аяқты, басты қоя білу; 5) Акробатикалық жаттығулар; 6) Пластика. Пантомима; 7) Би. Ырғақ. 8) Қозғалыс жылдамдығы; 9) Затпен жұмыс; 10) Қимыл-қозғалыс пен сөйлеу үйлесімі; 11) Серіктеспен өзара әрекет; 12) Сахналық құлау; 13) Арнайы сахналық қозғалыс дағдыларының түрлері; 14) Стильдік мінез-құлық ерекшеліктері және әдеп ережелері; 15) Сахналық қойылым;

Сабақтың тақырыбы: Сахналық қойылым

Сабақтың мақсаты: Сахна қозғалысы бөлімінде меңгерілген білім мен дағдыларды Б.Соқпақбаевтың «Балалық шаққа саяхат» повесіндегі «Тепең-тепең» үзіндісін сахналау барысында кешенді қолдану арқылы жеткіншектердің дене еркіндігін, қозғалыс үйлесімділігін, күтпеген жағдайдағы әрекетін және кез келген қиындыққа төзімділігін қалыптастыру.

Сабақтың міндеті:

Білім беру: сахналық кеңістікте дұрыс қозғалуға, тепе-теңдікті сақтауға, қозғалыс жылдамдығы мен ырғағын өзгертуге, кейіпкердің ішкі күйін дене қимылы арқылы көрсетуге және сахналық құлауды қауіпсіз орындауға үйрету;

Тәрбиелеу: жауапкершілікке, жинақылыққа, қауіпсіздік ережелерін сақтауға, серіктесіне қолдау көрсетуге және топпен үйлесімді әрекет етуге тәрбиелеу;

Дамыту: дене икемділігін, қозғалыс дәлдігін, реакцияны, кеңістікте бағдарлануды және психофизикалық еркіндікті дамыту; қорқынышты бақылауға, күтпеген жағдайда жылдам шешім қабылдауға және әрекетті сенімді жалғастыруға дағдыландыру арқылы стреске төзімділігін қалыптастыру.

Сабақ түрі: сахна қозғалысы бойынша меңгерілген дағдыларды сахналық қойылымда тәжірибе жүзінде көрсетуге бағытталған қорытынды практикалық сабақ.

Сабақта қолданылатын көрнекі құралдар: Б.Соқпақбаевтың «Балалық шаққа саяхат» кітабы, «Тепең-тепең» үзіндісінің мәтіні, кейіпкерлердің киімдері, ат әбзелдерін шартты түрде бейнелейтін реквизиттер, арқан, қамшының қауіпсіз макеті, сабан бейнесіндегі декорациялар, гимнастикалық төсеніштер, музыкалық және дыбыстық сүйемелдеу құралдары.

Сабақта қолданылатын әдіс-тәсілдер: Түсіндіру және көрсету, сахналық қозғалысты талдау, пластикалық бейнелеу, пантомима, ырғақтық қозғалыс, затпен және серіктеспен әрекеттесу, сахналық құлау, топтық жұмыс, қойылым және рефлексия.

Сабақта қолданылатын жаттығулар: «Тепе-теңдікті сақтау» қозғалыс жаттығуы, «Шеңбер бойымен қозғалу» кеңістіктік жаттығуы, «Қозғалыс қарқынын өзгерту» ырғақ жаттығуы, «Ат үстіндегі қалып» пластикалық этюді, «Күтпеген белгіге жауап беру» реакциялық жаттығуы және «Қауіпсіз құлау» сахналық жаттығуы.

Аталған дайындық жаттығуларын орындау барысында жеткіншектердің денесі қыздырылып, бұлшықеттері мен буындары қозғалысқа дайындалады, тепе-теңдігі мен қимыл үйлесімділігі реттеледі. Осыдан кейін «Тепең-тепең» үзіндісіндегі кейіпкерлердің қозғалысын, сахналық кеңістіктегі әрекетін және қауіпсіз құлау тәсілдерін орындау жұмыстары жүргізіледі.

І Кіріспе бөлім

– сабақты ұйымдастыру, қатысушылардың дайындығын тексеру және қауіпсіздік ережелерін еске түсіру;

– сабақтың тақырыбын, мақсатын және күтілетін нәтижелерін таныстыру;

– сабақтың сахна қозғалысы бөлімі бойынша қорытынды сабақ екенін түсіндіру;

– денені қыздыру, буындарды қозғалысқа дайындау, тепе-теңдік пен қозғалыс үйлесімділігі жаттығуларын орындау;

– сахналық кеңістіктегі қозғалыс бағытын, қатысушылардың орналасу орнын және арақашықтықты нақтылау;

– сахналық құлау әрекетінің тек гимнастикалық төсеніш үстінде және қауіпсіздік талаптарына сәйкес орындалуын қамтамасыз ету.

ІІ Негізгі бөлім:

Б.Соқпақбаевтың «Балалық шаққа саяхат» повесіндегі «Тепең-тепең» үзіндісі сахна қозғалысы арқылы орындалды. Үзіндіде кішкентай Бердібектің қырманда тұлықтасқа жегілген атқа мініп, бір бағытта ұзақ айналуы, шаршауы, асау биеден қорқуы және қауіп туындағанда өзін сақтап қалуға әрекет жасауы суреттеледі.

Қойылымда Жазира – баяндаушы, Болат – Бердібек, Нұрсұлтан – Жылқыбай, Данияр – Сарманов, Ерасыл – қырмандағы бала рөлдерін сомдады. Айдана, Мәдина, Аружан және қалған қатысушылар

қырманшыларды, аттардың қозғалысын және қырмандағы еңбек үдерісін пластикалық әрекет арқылы бейнелеп, көпшілік көріністерге қатысты.

Нұрсұлтан Жылқыбайдың қатал мінезін нық жүріс, шұғыл бұрылу және қысқа, өткір қимылдар арқылы бейнеледі. Данияр Сармановтың бұйрық беруге бейім әрекетін денені тік ұстау, кең қадам жасау және өзгелердің қозғалысын бақылау арқылы көрсетті. Қырманшылар рөліндегі қатысушылар шеңбер бойымен қозғалып, астық бастыру әрекетін біркелкі ырғақпен орындады.

Кер биенің үркіп, қозғалыс жылдамдығын күрт өзгертуі музыка ырғағы мен топтық пластикалық әрекет арқылы шартты түрде бейнеленді. Бердібек рөліндегі қатысушы жылдамдық артқан кезде дене тепе-теңдігін сақтап, қорқынышын бет әлпеті мен қимылы арқылы көрсетті. Кейіпкердің аттан секіру әрекеті нақты биіктіктен емес, гимнастикалық төсеніш үстінде алдын ала меңгерілген қауіпсіз сахналық құлау тәсілімен орындалды. Шығармада Бердібек қауіп төнгенде саспай, өзін сақтап қалудың жолын ойластырып, аттан секіреді.

Қойылым барысында қатысушылар сахна қозғалысы бөлімінде меңгерілген дене қалпын бақылау, тепе-теңдікті сақтау, қозғалыс жылдамдығын өзгерту, кеңістікте бағдарлану, қимыл мен сөзді үйлестіру, серіктесінің әрекетіне жауап беру және қауіпсіз құлау дағдыларын кешенді түрде қолданды. Нәтижесінде барлық қатысушы сахналық әрекетке тартылып, оқиғаның қозғалыстық бейнесін топпен үйлесімді жеткізді.

III Қорытынды бөлім

Сабақ соңында қатысушылардың сахна қозғалысы бөлімінде меңгерген білімдері мен дағдыларын қойылымда қолдануы қорытындыланды. Қойылымнан кейін: «Қозғалыс кезінде тепе-теңдікті сақтау қиын болды ма?», «Қозғалыс жылдамдығы өзгергенде қандай сезімде болдыңыз?», «Күтпеген әрекетке жауап беруге не көмектесті?», «Қорқыныш пен қобалжу дене қимылыңызға қалай әсер етті?», «Серіктестермен арақашықтықты қалай сақтадыңыз?», «Қауіпсіз құлауды орындау кезінде өзіңізді қалай бақыладыңыз?», «Қойылымнан кейін денеңіз бен эмоциялық күйіңізден қандай өзгеріс байқадыңыз?», «Актерлік шеберлікпен сахна қозғалысын үйлестіру қиын болдыма?», «Құлау сахнасында денеңізді жарақаттамай, өз өзіңізді иегру қиын болдыма?», «Қошқыныш сезімін қалай жеңдіңіз?» «Актер шеберлігін, сахна тілін және сахна қозғалысының біріккенде не қиындық туындады?» деген сұрақтар бойынша талқылау жүргізілді.

Сұрақ-жауап барысында жеткіншектер қозғалысты орындау кезінде сезінген қорқынышы мен қобалжуын, кездескен қиындықтарын және оларды еңсеруге көмектескен тәсілдерді ашық жеткізді. Олардың жауаптары дене қалпын бақылау, тепе-теңдікті сақтау, зейінді қозғалысқа бағыттау және серіктеспен үйлесімді әрекет ету ішкі кернеуді азайтып, өздерін сенімді ұстауына көмектескенін көрсетті.

Осы бөлімдегі тақырыптарды ұсынылған әдіс-тәсілдер арқылы меңгерту жеткіншектердің дене еркіндігін, қимыл үйлесімділігін, тепе-теңдігін және жылдам реакциясын дамытуға ықпал етті. Күтпеген қозғалысқа

жауап беру мен қауіпсіз сахналық құлау тапсырмалары олардың қорқынышын бақылауға, қысым жағдайында сабыр сақтауға және саналы шешім қабылдауға көмектесті. Дайындық барысында балалар сахнада дұрыс жүру, қажетті орынға тоқтау, арақашықтықты сақтау, қимыл мен сөзді үйлестіру және серіктесінің әрекетіне дер кезінде жауап беру жаттығуларын орындайды. Әр рөлдің қозғалысы бірнеше рет қайталанып, артық қимылдар алынып тасталады. Сонымен қатар балаларға кейіпкердің көңіл күйін сөзсіз, тек дене қозғалысы мен ым-ишара арқылы көрсету тапсырмасы беріледі.

Нәтижесінде бұл жұмыс жеткіншектердің дене еркіндігін, қимыл үйлесімділігін, сахналық зейінін және серіктеспен бірлесіп әрекет ету дағдыларын дамытады.жеткіншектердің ішкі кернеуі мен қозғалыс кезіндегі қобалжуы төмендеп, денесін басқару, күтпеген жағдайға бейімделу және әрекетті қауіпсіз жалғастыру қабілеттері қалыптасты. Сонымен қатар олардың психофизикалық еркіндігі, сахналық сенімділігі, батылдығы және топпен үйлесімді әрекет ету дағдылары дамыды. Бұл өзгерістер эксперименттік топта жүргізілген сауалнама жауаптарын талдау арқылы анықталды.

«Сахналық шеберлік» бағдарламасын өткізіп болған соң диагностика жүргізіліп нәтижелер алынды (Бұл туралы 3.3 параграфында баяндалады).

Алынған эксперименттік нәтижелер жеткіншектердің психоэмоциялық жағдайында оң өзгерістер болғанын көрсетті. Олардың көңіл күйі көтеріліп, мазасыздық деңгейі төмендеді, эмоцияларын реттеу, толерантты мінез-құлық таныту және стрестік жағдайларды жеңу қабілеттері жақсарды. Түркістан Оқушылар сарайындағы «Театр» үйірмесі аясында ұйымдастырылған семинар-тренингтер, шеберлік сыныптары мен театрлық қойылымдар жеткіншектердің өзіне және қоршаған ортаға жағымды қатынасын қалыптастырып, тұлғалық қасиеттерінің дамуына мүмкіндік берді. Сонымен қатар олардың психикалық тұрақтылығы, белсенділігі, ағзаның энергетикалық қорын тиімді пайдалану және стреспен күресуге ұмтылысы артты. Осы нәтижелер «Сахналық шеберлік» бағдарламасының жеткіншектердің стреске төзімділігін қалыптастыруға және әлеуметтік бейімделу қиындықтарының алдын алуға ықпал ететін тиімді педагогикалық құрал болып табылады.

Алайда **«Сахналық шеберлік»** бағдарламасының жүзеге асырылуы жеткіншектің сахналық өнердің адам өміріндегі мәнділігін, тұлғалық қасиеттерін дамытуға, мазасыздық, эмоция, ағзаның энергиялық қоры, стреспен күресу ұмтылысын байқатқанымен, жүйкелік-психика сапасының жоғарылауына ықпал еткенімен оның стреске төзімділігінің барлық құрамын толық қамти алмады. Сол себепті біз **«Сахналық өнер және стреске төзімділік»** факультативінің мазмұнын жасаймыз. Сондай-ақ, осы факультатив мазмұнының сабақтарын қамтамасыздандыратын **Психотехника тренингтерін** құрастырып оларды практикада қалыптастыру эксперименті тәжірибесінде қолдандық. Бұдан басқа да қалыптастыру экспериментінде сахналық өнер және стреске төзімділік саласынан меңгерген білімдері мен

біліктерін тексеру мақсатында **Сахналық практика іс-шаралар жоспары** жасалды және орындалды.

Осыған байланысты әдістеменің 2-ші ***танымдық сатысында*** психологиялық-педагогикалық шарт (физиологиялық, психологиялық, педагогикалық, өнер білімдерінің кіріктірілуінде меңгерту) жеткіншектердің стреске төзімділігінің *ақпараттық компонентін* қалыптастыру (интеллектуалдық білімдерін тереңдету) жүзеге асырылды.

«Сахналық өнер және стреске төзімділік» факультативі әзірленді.

Факультативтің мақсаты: сахналық өнер құралдарын үйрету негізінде жеткіншектердің стреске төзімділігінің интеллектуалдық білімдерін тереңдету.

Факультативтің міндеттері:

– сахналық өнер арқылы жеткіншектерге физиологиялық, психологиялық, педагогикалық және өнер саласындағы білімдерді кіріктіре меңгерту;

– жеткіншектердің сахналық өнер мен стреске төзімділік арақатынасы, моральдық құндылықтар саласынан білімін тереңдету;

– жеткіншектердің позитивті ойлау, шығармашылық және креативтілік қабілеттерін дамыту;

– өзінің іс-әрекетін саналы басқаруға дағдыландыру

Факультативтің мазмұны 3 модульден тұрады. 1) «Стресс және стреске төзімділік»; 2) «Сахналық өнер мен стреске төзімділік: физиологиялық, психологиялық, педагогикалық және өнер саласындағы білімдер»; 3) «Сахналық өнерді үйрету процесінің жеткіншектердің стреске төзімділігін қалыптастырудағы мүмкіндіктері». Әр модуль төрт тақырыптан 12 тақырыпты қамтыды, 34 сағатты құрады, күнтізбелік тақырыптық жоспары (Д қосымшада беріледі).

Сахналық өнер және стреске төзімділік факультативі Түркістан қаласындағы №28 мектеп-лицей, №33 жалпы білім беретін жайлы мектептерінде аптасына 1 рет (жұма күндері) өткізілді. Сабақтар дәріс және практикалық сабақтар формасында жүргізілді.

Практикалық сабақтарда *педагогикалық құралдар* (сауалнама, бақылау тесті), *өнер құралдары* (ритмикалық және аспаптық импровизациялар; психоэмоционалдық күйді реттеуге арналған этюдтер; би-пластикалық композициялар; шағын сахналық миниатюралар) қолданылды.

Факультатив сабақтың *практикалық формалары*: ұжымдық шығармашылық жобалар, спектакльдер, ата-аналар жиналыстары, тренингтер, дала алаңында дайындық, мерекелік көріністерге дайындықтар және т.б.

Факультативтің күнтізбелік-тақырыптық жоспары үш модульге топтастырылды. «Стресс және стреске төзімділік» модулінде стресс ұғымы мен түрлері, оның жеткіншектік кезеңдегі көріністері, жүйкелік-психикалық күй, мазасыздық, эмоция, ағзаның энергетикалық қоры, эмоцияны тану мен реттеу және стрестік жағдайларды еңсеру тәсілдері қарастырылды.

«Сахналық өнер мен стреске төзімділік» модулінде физиологиялық, психологиялық, педагогикалық және өнер саласындағы білімдер өзара кіріктірілді. Атап айтқанда, тыныс пен қозғалыс арқылы бұлшықеттік кернеуді реттеу, позитивті ойлау, зейін мен қиялды дамыту, психологиялық қауіпсіз орта қалыптастыру, сахна тілі, актер шеберлігі және сахна қозғалысы құралдарын қолдану тақырыптары қамтылды.

«Сахналық өнерді үйрету процесінің жеткіншектердің стреске төзімділігін қалыптастырудағы мүмкіндіктері» модулінде «Егер де мен...» ұсынылған тосын жағдайы, серіктеспен өзара әрекеттесу, әлеуметтік қолдау, этюд пен суырыпсалмалық арқылы күтпеген жағдайға бейімделу, қателесуден қорықпау, қорытынды сахналық практика, өзіндік рефлексия және қалыптасқан нәтижелерді бағалау тақырыптары енгізілді.

Факультатив сабақтарында стреске төзімділікке бағытталған *әдістер* қолданылды: әңгімелесу, түсіндіру, қайталау, көркем мәтіндермен жұмыс істеу; тыныштандыратын музыка арқылы эмоциялық кернеуді төмендету; түйсіктер гимнастикасы арқылы қоршаған ортаны сезіну және зейінді дамыту;; эмоцияны тану және басқару; кейіпкердің мінезі мен көңіл күйін бейнелеу; импровизация мен модельдеу, күтпеген жағдайларға бейімделу.

Мәселен, «Сахналық өнер және стреске төзімділік» факультативіндегі «Егер де мен...» ұсынылған тосын жағдай тақырыбы жеткіншектерді күтпеген жағдайды дұрыс қабылдауға, қорқыныш пен мазасыздықты жеңуге және өзгерген ортаға бейімделуге үйретті. Сабақ мектепте сахналық дайындыққа қолайлы әрі психологиялық қауіпсіз ортада өткізіледі. Тақырыпты меңгеруге 2 академиялық сағат бөлінді. Сабақ түрі: практикалық.

Сабақтың мақсаты – ұсынылған тосын жағдайларды сахналық әрекет арқылы бейнелеу негізінде жеткіншектердің қорқыныш пен мазасыздықты басқару, жағдайға бейімделу және өз әрекетін саналы реттеу қабілеттерін дамыту.

Сабақтың міндеттері:

– жеткіншектерге «ұсынылған тосын жағдай» ұғымын түсіндіру;

– күтпеген жағдайды сабырмен қабылдауға үйрету;

– қорқыныш пен мазасыздықтың денелік және эмоциялық белгілерін анықтау;

– тыныс алу және бұлшықеттерді босаңсыту арқылы ішкі кернеуді төмендету;

– импровизация кезінде шешім қабылдау және әрекетті жалғастыру дағдыларын дамыту;

– өзіне деген сенімділікті және серіктеспен бірлесіп әрекет ету қабілетін қалыптастыру.

Сабақтың басында педагог жеткіншектерге: «Егер де сен сахнада сөзіңді ұмытып қалсаң не істер едің?», «Егер серіктесің күтпеген әрекет жасаса, қойылымды қалай жалғастырар едің?», «Егер көрермен алдында қатты қобалжысаң, өзіңді қалай тыныштандырар едің?» деген сұрақтар ұсынды. Қатысушылар осы жағдайларға қатысты өз ойларын айтып, қандай сезімдерді бастан өткергенін сипаттады.

Практикалық сабақтың алдында тыныс алу және бұлшықеттерді босаңсыту жаттығулары орындалды. Жеткіншектер терең тыныс алып, демді баяу шығару арқылы денедегі қысымды азайтты. Одан кейін «Егер де мен...» психотехникалық жаттығуы өткізілді. Педагог әр қатысушыға тосын жағдай жазылған тапсырма береді. Мысалы: «Егер де мен сахнада жалғыз қалсам...», «Егер де мен сөзімді ұмытып қалсам...», «Егер де мені ешкім тыңдамаса...», «Егер де серіктесім рөлін шатастырып алса...» деген жағдайлар ұсынылды.

Жеткіншек берілген жағдайды қысқа этюд немесе импровизация арқылы көрсетті. Этюдтің шарты: ол алдымен кейіпкердің қорқынышын немесе абыржуын бейнелеп, кейін жағдайдан шығудың тиімді жолын табуы қажет. Қатысушыға тапсырманы орындау кезінде дайын жауап берілмейді. Сондықтан ол өздігінен ойланып, шешім қабылдап, сахналық әрекеттітоқтатпай жалғастыруға үйретті.

Қалған қатысушыласеріктес,көрерменнемесеқолдау көрсетуші топ ретінде әрекет етті.

Сабақ соңында рефлексия жүргізілді. Жеткіншектер қандай жағдайда қобалжығанын, қорқынышты жеңуге не көмектескенін және келесі жолы қандай әрекет жасағанын талқылады. Педагог олардың әрбір сәтті әрекетіне назар аударып, қателесудің қалыпты жағдай екенін және одан шығудың бірнеше жолы болатынын түсіндірді.

Бұл тақырып жеткіншектердің стреске төзімділігінің нақты әрекет арқылы қалыптасуына мүмкіндік жасады. Олар күтпеген жағдайда абдырап қалмай, өз эмоциясын байқауға, тынысын реттеуге, жағдайды бағалауға және әрекетін жалғастыруға дағдыланды. Нәтижесінде мазасыздық төмендеп, психологиялық икемділік, шығармашылық ойлау, өзіне деген сенімділік және қиындықты жеңуге ұмтылыс дамыды. Сабақтың қалыптастыру логикасын: тосын жағдайды қабылдау → эмоцияны тану → ішкі кернеуді реттеу → шешім қабылдау → әрекетті жалғастыру → нәтижені талдау түрінде көрсетілді.

Факультатив мазмұнын біз ұсынған әдіс-тәсілдер мен жаттығулар негізінде жүзеге асыру эксперименттік топтағы жеткіншектердің стреске төзімділік туралы интеллектуалдық білімдерін тереңдетуге ықпал етті. Нәтижесінде олардың позитивті ойлау, шығармашылық және креативтілік қабілеттері дамып, тұлғалық қасиеттерін саналы басқару және моральдық құндылықтарды түсіну деңгейі артты. Осы көрсеткіштер бойынша эксперименттік және бақылау топтары арасындағы бастапқы айырмашылықтар біртіндеп теңестіріліп, эксперименттік топта оң өзгерістер байқалды. Факультативтің бөлімдері мен тақырыптары, сағат саны, қолданылған әдіс-тәсілдер, жаттығулар және күтілетін нәтижелер туралы толық ақпарат диссертациялық жұмыстың Д қосымшада берілген.

Осы факультативтің практикалық сабақтарында біз жасаған «Психотехникалық тренингтер» үйретілді.

«Психотехникалық тренингтер» 10 негізгі бағыттан және 6 тақырыптық жаттығудан тұрады. Негізгі бағыттар танысу, топтық ережелерді қабылдау, релаксация, қиялды дамыту, зейінді шоғырландыру, эмоцияны

реттеу, тұлғааралық қарым-қатынасты дамыту, импровизациялық тапсырмалар, сахналық этюдтер және қорытынды рефлексияны қамтиды. Дайындық жаттығулары мектептің үлкен залында жүргізілді.

Тренингтің мақсаты – сахналық өнерге негізделген психотехникалық жаттығулар арқылы жеткіншектердің стреске бейімделу біліктері мен жағымды мінез-құлық сапаларының оң көрінісін дамыту.

Тренингтің міндеттері – жеткіншектердің белсенділігін арттыру, өзіне деген сенімділігін нығайту, өз өмірі мен іс-әрекетіне жауапкершілікпен қарауға үйрету, қиындықтарды жеңудегі табандылығын дамыту және айналасындағы адамдардың пікірі мен жеке ерекшеліктерін құрметтеугенегізделген толеранттылық қасиетін қалыптастыру.

Мәселен: *«Заттарды іздеу»* тренингінің өткізілу барысына тоқталайық. *Жаттығудың сипаттамасы.* Қатысушылар жұпқа бөлінеді. Әр жұптағы бір қатысушы «іздеуші», екіншісі «жол көрсетуші» рөлін атқарады. Жол көрсетуші бөлмеге шағын затты жасырады. Іздеушінің көзі жабылып, ол серіктесінің ауызша нұсқаулары бойынша жасырылған затты іздейді. Жол көрсетуші қай бағытқа жүру, қанша қадам жасау және қолын қайда созу керектігін нақты түсіндіреді. Зат табылғаннан кейін қатысушылар рөлдерін ауыстырады.

Жаттығудың психологиялық мәні. Жаттығу жеткіншектерді серіктесін мұқият тыңдауға, өз ойын нақты жеткізуге және өзара сенімді әрекет етуге үйретеді. Іздеуші басқа адамның көмегін қабылдаса, жол көрсетуші оның жағдайын ескеріп, қауіпсіздігіне жауапкершілікпен қарауға дағдыланады. Осы арқылы тұлғааралық сенім мен әлеуметтік қолдау қалыптасады.

Стреске төзімділікке ықпалы. Көзі жабылған қатысушы белгісіз жағдайда туындайтын мазасыздықты басқаруға, айналасындағы адамдармен оң қарым-қатынас орнатуына, қиын жағдайда әлеуметтік қолдау іздеп, оны қабылдауына мүмкіндік береді. Өз әрекеті мен сезімін талдау арқылы өзіндік рефлексиясы дамып, тапсырманы сәтті орындауы өзіне деген сенімділігін арттырады. Соның нәтижесінде жеткіншек қиындықтарды жеңуге, мақсатына жетуге және өзін-өзі жетілдіруге үйреніп, оның стреске төзімділігі қалыптасады.

Талқылау. Жаттығудан кейін қатысушылармен: «Іздеуші және жол көрсетуші рөлінде қандай сезімде болдыңыз?», «Серіктесіңізге сену қиын болды ма?», «Тапсырманы орындауға не көмектесті?», «Қандай әрекет кедергі келтірді?», «Осындай жағдайда мазасыздықты қалай басқаруға болады?» деген сұрақтар бойынша рефлексия жүргізілді. Талқылау жеткіншектердің өз сезімдері мен әрекеттерін түсініп, жинақталған тәжірибені күнделікті өмір жағдайларымен байланыстыруына мүмкіндік берді.

Сонымен Психотехникалық тренингтер жеткіншектердің эмоцияларын басқару, әлеуметтік қолдауды қабылдау, өз әрекетін бағалау және стрестік жағдайға бейімделу дағдыларын дамытты. Нәтижесінде олардың белсенділігі, өзіне сенімділігі, жауапкершілігі, табандылығы мен толеранттылығы нығайып, мінез-құлық сапаларында оң өзгерістер байқалды.

Тренингтің барлық бағыттары, тақырыптық жаттығулары, өткізілу тәртібі және талқылау сұрақтары диссертациялық жұмыстың Е қосымшада толық берілген.

Осыған байланысты әдістеменің *әлеуметтік сатысында* 3-ші психологиялық-педагогикалық шарт (тұлғалық қасиет – білім – бейімділік – мінез-құлық сұлбасымен дамыту) жүзеге асырылады. Бұл шарттың мәні жеткіншектердің стреске төзімділігінің тұлғалық қасиетінің дамуы білімдермен тереңдетілетінін, стреске төзімділік біліктерінің стреспен күресуге бейімделетінін, сол стреске төзімділік біліктерінің мінез-құлық сапаларында көрініс табатындығын айқындайды. Яғни жеткіншек алдымен белгілі бір тұлғалық қасиеттің маңызын түсінеді, ол туралы білім алады, алған білімін сахналық және әлеуметтік ортада қолдануға бейімделеді, кейін оны өзінің күнделікті мінез-құлқында көрсетуге үйренеді. Осыған байланысты біз жоғарыда ұсынған «Сахналық шеберлік бағдарламасы» эксперименттік топтағы жеткіншектердің стреске төзімділігінің тұлғалық қасиеттерін дамытуға ықпал етсе, «Сахналық өнер және стреске төзімділік» факультативі, «Психотехникалық тренингтер» олардың стреске төзімділігін түсінуі бойынша интеллектуалдық білімдерін, шығармашылық, креативтілік біліктерін жетілдірді. Енді осы стреске төзімділігінің тұлғалық қасиеттері мен интеллектуалдық білімдері, біліктерінің мінез-құлық сапаларында көрінуін байқау үшін **Сахналық практика іс-шаралар жоспары** жасалып жүзеге асырылды.

Бұл іс-шаралар жоспары жеткіншектердің стреске төзімділігінің іс-әрекеттік, ерік-жігерлік компоненттері аясында олардың стреспен күресуге бейімделу біліктерін дамыту мен мінез-құлық сапаларын жақсартуға бағытталды.

Сахналық практика іс-шаралар жоспарының мақсаты – жеткіншектерді театрлық қойылымдарға, байқауларға, фестивальдерге, мәдени жобалар мен қоғамдық іс-шараларға қатыстыру арқылы олардың стреске төзімділігінің мінез-құлық сапаларының оң көрінісін қалыптастыру.

Осы мақсатқа сәйкес жеткіншектердің шығармашылық және қоғамдық белсенділігін арттыру, көпшілік алдында өзіне сенімді әрекет етуіне жағдай жасау, өз өмірі мен іс-әрекетіне жауапкершілікпен қарауын қалыптастыру, қиындықтарды жеңудегі табандылығын дамыту және өзгелердің пікірі мен жеке ерекшеліктерін құрметтеуге негізделген толеранттылық қасиетін нығайту міндеттері белгіленді.

Сахналық практика іс-шаралар жоспары 4 бөлімнен құралды: Жеткіншектерді сахналық өнерге баулу; Жеткіншектерді өнер байқаулары мен фестивальдерге қатыстыру; Жеткіншектердің мәдени іс-шараларға қатысуы; Жеткіншектердің қоғамдық іс-шараларға қатысуы. Әр бөлім 14 тақырыптан тұрады (Ж қосымша).

Әр бөлімнен бір іс-шараға тоқталып өтуді жөн санадық. Мәселен, «Жеткіншектерді сахналық өнерге баулу» бөліміндегі Ә.Оразбековтің «Бір түп алма ағашы» психологиялық драмасының қойылымын көру. Бұл қойылым Түркістан облыстық Р.Сейтметов атындағы сазды-драма театрында

сахналанды. Эксперименттік топтағы жеткіншектер осы қойылымды тамашалауға қатысты. Қойылымнан кейін жеткіншектер кейіпкерлердің іс-әрекетін, отбасындағы түсініспеушілікті, мейірімділік, сыйластық және жауапкершілік мәселелерін талқылады.

Қойылымның тәрбиелік мәні – жеткіншектерге отбасы мүшелерін тыңдау мен түсінудің, жақындарына қамқорлық көрсетудің маңызын ұғындыру. Кейіпкерлердің әрекетін талдау барысында олар жақсы мен жаманды ажыратуға, өзгенің сезімін түсінуге және әрбір әрекеттің белгілі бір салдары болатынын бағалауға үйрету.

Қойылымның стреске төзімділікке ықпалы кейіпкерлердің қиын жағдайлардан шығу жолдарын бақылау және талдау арқылы көрінді. Жеткіншектер реніш, қорқыныш пен алаңдаушылық сияқты эмоцияларды түсініп, тұлғааралық қиындықтарға сабырмен қараудың маңызын ұғынды. Бұл олардың эмоциясын басқаруына және әлеуметтік қарым-қатынастатуындайтын күйзелістерге бейімделуіне ықпал етті.

«Өнер байқаулары мен фестивальдерге қатыстыру» бөліміндегі Бердібек Соқпақбаевтың 100 жылдығына арналған «Балалық шаққа саяхат» балалар фестивалі Түркістан қаласындағы Фараб кітапханасында өткізілді. Фестиваль барысында жеткіншектер көркем сөз оқып, шығарма желісі бойынша сахналық қойылымдар көрсетті.

Фестивальдің тәрбиелік мәні – жеткіншектерді ұлттық әдеби мұрамен таныстыру, олардың сөйлеу мәдениетін, шығармашылық ойлауын және сахналық жауапкершілігін дамыту. Қойылымға дайындық кезінде олар мәтінді меңгеруге, рөлін дұрыс орындауға, серіктесін тыңдауға және ортақ нәтижеге бірлесіп жетуге үйренді.

Көрермендер мен қазылар алқасының алдында өнер көрсету жеткіншектер үшін белгілі бір стресс жағдайын туғызды. Дегенмен жүйелі дайындық олардың сахналық қобалжуын төмендетіп, тынысын, дауысын және эмоциясын басқаруына мүмкіндік берді. Қателескен жағдайда қойылымды тоқтатпай жалғастыру арқылы олардың өзіне сенімділігі, табандылығы және нәтижеге жауапкершілікпен қарауы дамыды.

«Жеткіншектердің мәдени іс-шараларға қатысуы» бөліміндегі «Шексіз өнер – тең мүмкіндіктер» Түркістан қаласында құрылған авторлық «Дара ұрпақ» инклюзивті театры жобасы аясында жеткіншектер инклюзивті балалармен бірге концерттік бағдарламаға қатысып, сахналық көрініс көрсетті.

Жобаның тәрбиелік мәні – жеткіншектерді әр адамның мүмкіндігі мен ерекшелігін құрметтеуге, серіктесіне қолдау көрсетуге және ортақ мақсат үшін ынтымақтаса әрекет етуге үйрету.

Жобаның стреске төзімділікке ықпалы өзара сенім мен әлеуметтік қолдау арқылы байқалды. Жеткіншектер сахнада бір-біріне көмектесуге, кездескен қиындықтарды бірге шешуге және серіктесінің әрекетіне бейімделуге үйренді. Топтың қолдауын сезіну олардың мазасыздығын төмендетіп, эмоционалдық тұрақтылығы мен өзіне деген сенімділігін

нығайтты. Бірлескен шығармашылық жұмыс олардың мейірімділік, жанашырлық, жауапкершілік және толеранттылық қасиеттерін дамытты.

«Жеткіншектердің қоғамдық іс-шараларға қатысуы» бөліміндегі «Түркістанның мәртебесі – ел мерейі» форумы Түркістан қаласының Конгресс-холл кешенінде өткізілді. Форумның ашылуындағы тарихи көрініске жеткіншектер қатысып, көпшілік алдында өнер көрсетті.

Форумның тәрбиелік мәні – туған жердің тарихы мен мәдени мұрасына құрмет сезімін қалыптастыру, ұлттық сана мен азаматтық жауапкершілікті дамыту. Тарихи көрініске дайындалу жеткіншектерді тәртіптілікке, белсенділікке, топпен әрекет етуге және өзіне жүктелген міндетті жауапкершілікпен орындауға үйретті.

Көпшілік алдында өнер көрсету барысында жеткіншектер қобалжу, уақыттың шектеулі болуы және күтпеген сахналық жағдайлар сияқты стресс факторларымен кездесті. Олар осындай жағдайда өзін сабырлы ұстауға, эмоциясын бақылауға, серіктесінің әрекетіне бейімделуге және қойылымды сенімді жалғастыруға дағдыланды. Бұл тәжірибе олардың белсенділігін, батылдығын, табандылығын және әлеуметтік ортада еркін әрекет ету қабілетін дамытты.

Осылайша, сахналық практика барысында «тұлғалық қасиет – білім – бейімділік – мінез-құлық» сұлбасы бірізді жүзеге асырылды. Жеткіншектер адамгершілік және әлеуметтік құндылықтар туралы білім алып, оны сахналық әрекет пен нақты қоғамдық ортада қолдануға бейімделді. Соның нәтижесінде олардың белсенділігі, өзіне сенімділігі, өз өмірі мен әрекетіне жауапкершілігі, қиындықтарды жеңудегі табандылығы және толеранттылығы дамып, мінез-құлық сапаларында оң өзгерістер қалыптасты. Сонымен қатар әлеуметтік ортада кездесетін стресс факторларын қабылдау, эмоциясын басқару және қиын жағдайда әрекетін жалғастыру қабілеттері нығайды.

Жеткіншектердің стреске төзімділігін қалыптастырудың әдістемесі аясында жоғарыда баяндалған іс-шаралар жиынтығы сахналық өнердің ерекшеліктерін үйретуді қарастырды. Сахналық практиканың барлық бөлімдері мен тақырыптары, іс-шаралардың түрлері, тәрбиелік мәні және жеткіншектердің стреске төзімділігіне ықпалы диссертациялық жұмыстың Ж қосымшасында толық берілген.

Жеткіншектердің стреске төзімділігін қалыптастырудың әдістемесінің тиімділігі келесі 3.3 параграфында баяндалады.

3.3 Тәжірибелік-эксперимент жұмысының нәтижелері

Жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесі арқылы қалыптастыруға бағытталған зерттеудің қорытындылау эксперименті біз айқындаған психологиялық-педагогикалық шарттар мен ұйымдастырылған іс-шаралар жүйесі негізінде әзірленген әдістеменің нәтижелілігін тәжірибе жүзінде айқындауға мүмкіндік берді.

Зерттеу барысында бақылау және эксперимент топтарындағы қалыптастыру үдерісінің динамикасын анықтау, статистикалық өлшеу

әдістері мен диагностикалық тәсілдер арқылы алынған нәтижелерді талдау мақсатында кешенді бақылау жоспары әзірленді.

Жасалған жоспарда бірқатар міндеттер қойылды:

а) жеткіншек шақта стреске төзімділігінің қалыптасу деңгейін анықтауға арналған диагностикалық құралдарды дайындау;

б) бақылау және эксперимент топтарында алынған бастапқы, аралық және қорытынды көрсеткіштерді өзара салыстырып, нәтижелеріне талдау жүргізу;

в) эксперимент тобы жеткіншектерінің психофизиологиялық, танымдық және әлеуметтік кезеңдер бойынша қалыптасу деңгейін ағымдық бақылау кесінділері арқылы анықтап, алынған мәліметтерді саралау;

г) тәжірибелік-эксперименттік жұмыстың жалпы нәтижелерін қорытындылау.

Қорытындылау экспериментінің болжамы жеткіншектердің сахналық өнерге (сахналық қозғалыс, сахна тілі, актерлік шеберлік) қатысуы жүйкелік-психика жүйесі мен ағзаның энергия қорын, эмоциялық өзін-өзі білдіру мен рефлексиясын, өзін-өзі жетілдіруін дамыта отырып, олардың стреске төзімділігінің мотивациялық, ақпараттық, іс-әрекеттік, ерік-жігерлік компоненттерін қалыптастырады деген болжамға негізделді. Жеткіншектердің шығармашылық іс-әрекетке жүйелі қатыстырылуы олардың эмоциялық реттеу тетіктерінің дамуына әсер етуі негізінде стреске төзімділігінің қалыптасуына ықпал етеді деп қарастырылды. Бұл болжамның негізінде сахналық орындау үдерістері психологиялық өзін-өзі реттеу функциясын атқарып, эмоциялық жетілуді және стресті еңсерудің бейімделгіш стратегияларын қалыптастырады деген тұжырым жатыр.

Қорытындылау экспериментінің мақсаты – жеткіншектердің сахналық өнерге қатысуының стреске төзімділік көрсеткіштеріне ықпалын эмпирикалық тұрғыдан бағалау.

Зерттеу аясында аталған көркем-шығармашылық қызмет түрлеріне жүйелі түрде қатысу жеткіншектердің психологиялық сипаттамаларында сахналық өнерге қатыспайтын құрдастарымен салыстырғанда статистикалық мәнді өзгерістерге алып келе ме деген сұраққа жауап ізделді.

Зерттеудің міндеттері: айқындау және қалыптастыру экспериментінің нәтижелеріне талдау жасау; бақылау және эксперимент топтарының соңғы нәтижелерін салыстыру; жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастыру әдістемесінің тиімділігін анықтау. Сонымен зерттеу жеткіншектердің стреске төзімділігін қалыптастыруда сахналық өнердің тиімділігін дәлелдейтін эмпирикалық деректерді ұсынуға бағытталды. Эксперимент және бақылау топтарының көрсеткіштерін салыстыру арқылы зерттеу алға қойылған болжамды эмпирикалық тұрғыда тексеріп, сахналық өнердің жеткіншектердің стреске төзімділігін қалыптастырудағы рөлін нақтылауды көздеді.

Алынған нәтижелер қазіргі білім беру жағдайында сахналық өнер іс-әрекетінің педагогикалық және психологиялық әлеуеті туралы ғылыми дискурсты кеңейтуге, соның ішінде қазақстандық білім беру тәжірибесінде де, халықаралық зерттеулер аясында да үлес қосуға бағытталған.

Соның бірі болып, жеткіншектің стреске төзімділігінің дамуына театр үйірмесінің ықпалын талдау. Мұндағы болжам - стреске бейімді емес жеткіншектердің театр үйірмесінің іс-әрекетіне қатысса, онда олардың психоэмоционалды жағдайы бастапқы мәнге қатысты жақсарады.

Осы мақсатта теориялық талдау және эмпирикалық зерттеу әдістері қолданылды. Теориялық талдау шеңберінде зерттеу пәні бойынша қолда бар теориялық-әдіснамалық материалдарды талдау, жалпылау, синтездеу пайдаланылды. Эксперимент аясында қатысушылар мектеп театр үйірмесіне қатысады. Зерттеудің сандық әдісі ретінде келесі зерттеу әдістері таңдалды: Г.Айзенктің психикалық күйлердің өзін-өзі бағалауы. Әдістеме жеткіншектің *жүйкелік-психикалық жүйесін* диагностикалауға бағытталған.

Бұл әдістеме аясында мазасыздық, көңілсіздік, агрессивтілік және қатаңдық сияқты психикалық күйлердің ауырлығы диагностикаланады. Бұл әдіс жеткіншектің бейімделу дәрежесін анықтауға мүмкіндік береді. В.В.Бойконың эмпатиялық қабілет деңгейі диагностикасы.

Зерттеудің бұл әдісі адамның өзін-өзі түсінуі және оның басқаларға деген жанашырлық қабілеті сияқты бейімделу процестерінің негізінде жатқан жеткіншектің толеранттылық мінез-құлық сапасының деңгейін анықтауға мүмкіндік береді.

Толеранттылықтың жоғары деңгейі сәтті бейімделу факторы ретінде сипатталады және тұлғаның әлеуметтенуіне жағымды әсер ете алады [5]. Театр үйірмесіне қатысу стреске бейімделу біліктерін, оның толеранттылық мінез-құлық сапасының деңгейін дамытуға ықпал етеді, сонымен қатар эмоцияларды сублимациялау және өзін-өзі көрсету құралына айналады. Осы теориялық тұжырымды тексеру үшін эксперимент ұйымдастырылды. Барлық қатысушылар бір ай ішінде мектеп жанындағы театр үйірмесінің қызметіне қатысуға шақырылды.Үйірме сабақтары әр топпен аптасына 1 рет өтеді (барлығы 2 топ). Үйірме қызметі аясында олар Б.Соқпақбаевтың «Балалық шаққа саяхат» шығармасы бойынша қойылымға дайындалуда.

Диагностика нәтижелері эксперимент тобының негізінен мазасыздық пен көңілсіздіктің жоғары деңгейінен арылғандығы туралы қорытынды жасауға мүмкіндік берді. Кейбір жеткіншектер агрессивтіліктің жоғары деңгейін көрсетеді. Қатаңдық сонымен қатар бүкіл зерттеу тобында орташа деңгейде көрінеді. Эксперименттік топтың нәтижелерін бақылау тобының нәтижелерімен салыстыру арқылы айтарлықтай статистикалық айырмашылықтарды анықтауға болады (Кесте-18).

Топ	Мазасыздық	Агрессивтілік	Көңілсіздік	Қатаңдық
Эксперимент. N = 18	16,9	14,1	16,3	17,0

Бақылау N = 14	11,2	13,0	10,4	9,8
U-критерий	52*	57*	54*	49**

Кесте 12 – Бақылау және эксперименттік топтардағы психоэмоционалды күйлердің ауырлығын салыстыру (Г.Айзенктің әдісі)

*Ескерту: * - p=0,05; ** - p=0,01*

Салыстырмалы талдау жүйкелік-психикалық жүйе деңгейінде айырмашылықтар бар екендігін, бірақ бұл айырмашылықтар статистикалық маңыздылық шекарасында көрсетілгендігін айқындады (Кесте-18).

Толеранттылық мінез-құлық сапасы эмпатикалық қабілеттер деңгейін диагностикалаудың нәтижелері негізінде бақылау тобындағы жеткіншектердің толеранттылық даму деңгейі сәл жоғары деген қорытынды жасауға мүмкіндік береді. Театр үйірмесінің іс-әрекеті аясында қатысушылардың толеранттылығын дамыту жеке дамудың негізгі формаларының бірі болып табылады, бұл актерлерге өз рөліне үйренуге, сондай-ақ өз эмоцияларын жақсы түсінуге және түсіндіруге мүмкіндік береді. Бұл тәсіл жеткіншектерге кейіпкердің эмоционалды бейнесін синтездеуге, түсіндіруге және оны актерлік ойында өз түсініктерін жүзеге асыруға мүмкіндік берді.

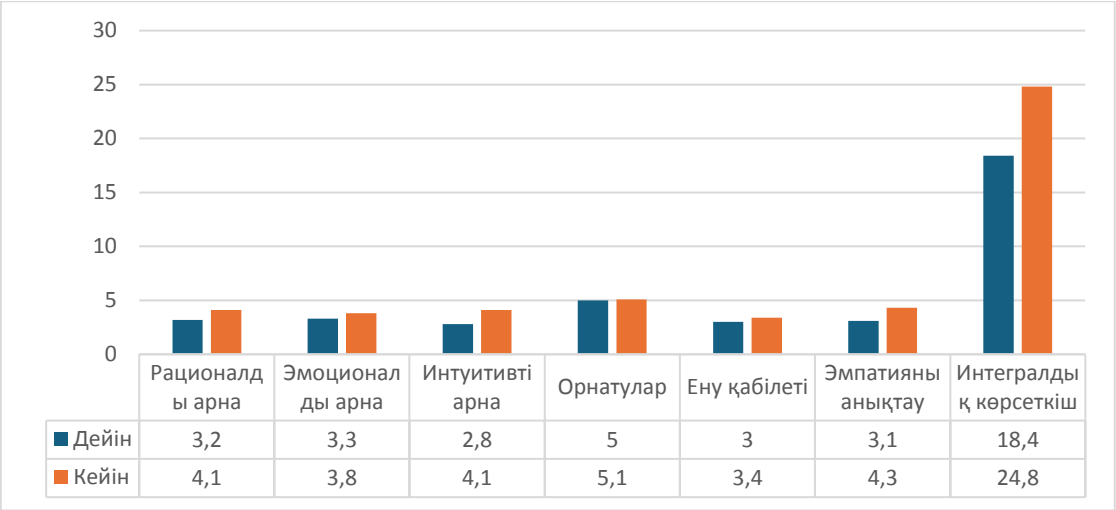
Кесте 13 – Бақылау және эксперимент топтарындағы толеранттылық мінез-құлық сапасы деңгейін салыстыру (В.В.Бойко эмпатия қабілеттері әдістемесі негізінде)

Эмпатия арнасы	Бақылау N = 14	Эксперименттік N = 18	U-критерий
Ұтымды арна	4,5	3,2	57*
Эмоционалды арна	4,3	3,3	56*
Интуитивті арна	4,3	2,8	59*
Орнатулар	5,1	5	89
Ену қабілеті	3,9	3	58*
Эмпатияны анықтау	4,4	3,1	55*
Интегралдық көрсеткіш	26,5	18,4	59*

*Ескерту: * - p=0,05*

Қалыптастыру экспериментінен кейін эксперимент тобында диагностиканың қайталанған нәтижелері жиналды. Осы уақыт аралығында театр үйірмесіне қатысушылардың саны өзгерген жоқ.

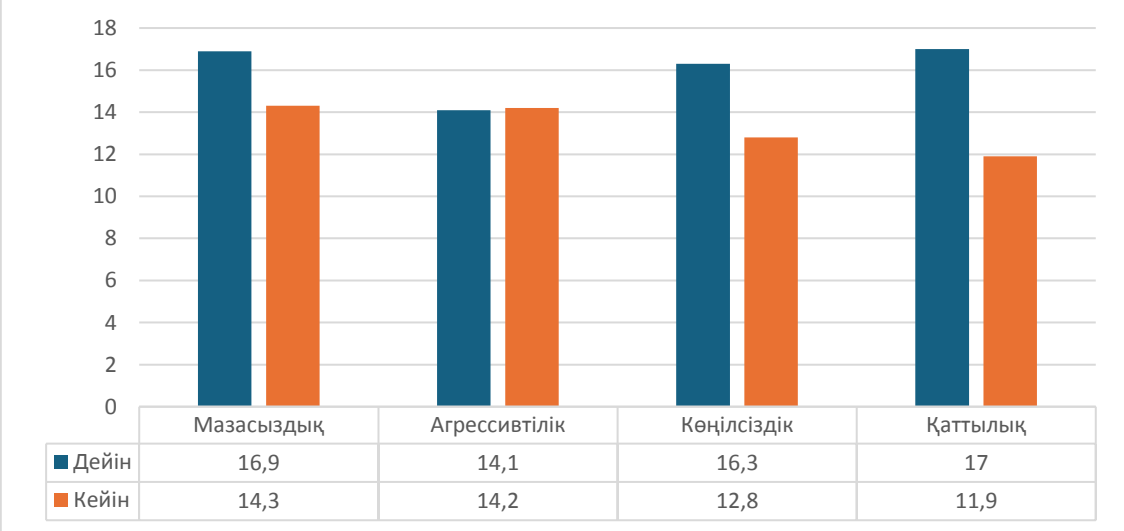
Эксперименттік және бақылау топтарында эмпатикалық қабілеттердің даму деңгейінің жоғарылауы байқалады (Сурет 8) көре аласыздар.



Сурет 8 – Театр үйірмесінің іс-әрекетіне қатысқанға дейінгі және қатысқаннан кейінгі даму деңгейін салыстыру

Нәтижелерді салыстыру жеткіншектердің эмпатикалық қабілеттерінің дамуына сәйкес толеранттылық мінез-құлық сапасының жалпы даму деңгейінің жоғарылауын байқауға болады. Вилкоксонның Т-критерийін есептеу p = 0,05 деңгейінде статистикалық айырмашылықтың болуы туралы қорытындыға келді.

Жеткіншектердің психоэмоционалды жағдайына әсерін талдай отырып, оң қорытындылар алынды. Театр үйірмесінің іс-әрекеті барысында олардың психоэмоционалды жағдайы жақсарды, бірақ одан әрі қолдау мен тұрақтандыруды қажет етті (Сурет-9).



Сурет 9 - Театр үйірмесінің іс-әрекетіне қатысқанға дейінгі және қатысқаннан кейінгі психоэмоционалды күйлердің ауырлық деңгейін салыстыру

Қайта диагностикалау нәтижелері статистикалық маңызды өзгерістерді көрсетеді. Мазасыздық пен көңілсіздік көрсеткіштеріне дейінгі және кейінгі нәтижелер арасындағы айырмашылық деңгейі p=0,05 құрайды. Сонымен қатар, қатаңдық деңгейі p=0,01 деңгейінде айтарлықтай өзгерістерге ұшырады. Агрессивтілік деңгейі өзгерген жоқ.

Сонымен театр үйірмесінің іс-әрекеті стреске төзімділігі төмен жеткіншектердің жеке басының дамуына оң әсер етті. Бұл әдіс тәуелсіз деп айтуға негіз жоқ, бірақ ол психологиялық қолдау көрсетудің және тұлғаның тұлғааралық қатынас және толеранттылық мінез-құлық сапасын дамытудың тиімді қосымша құралы болып саналады. Театр үйірмесінің іс-әрекетіне қатысу кезінде жеткіншектер бір-бірімен байланысып, жаңа таныстар мен байланыстар ұйымдастыра алады. Бұл негізінен барлық қатысушылар үшін қолдау атмосферасын құрады. Театр үйірмесінің ерекшелігі шығармашылық қайта қараудың белгіленген шеңберінің болмауы, бұл жанжалды жағдайлардың даму қаупін азайтады. Шеңбер ішіндегі әлеуметтік өзара әрекеттің нәтижесі оған қатысушылардың толеранттылық мінез-құлқының жоғарылауы болады.

Жеткіншектің эмоционалды тәжірибесін сублимациялау мүмкіндігінің болуы - шығармашылық іс-әрекет процесінде түзету және дамытудың маңызды жағы. Қатысушылар басқа адамдардың эмоцияларын, ойлары мен мінез-құлқын түсіндіре отырып, әртүрлі өмірлік жағдайлармен байланысты психикалық *белсенділік* пен *эмоциялардың* өзіндік бағытын білдіруге мүмкіндік алды. Сонымен, Қожаның рөлінде болған кезде мазасыздық деңгейі жоғары адамдар осы әдеби кейіпкерге тән жағдайдың мазасыз тәжірибесін білдіре алады, сонымен қатар адамның жеке тәжірибесіне байланысты жеке қалыптасатын мінез-құлықтың осы түрімен күресу стратегияларын жасай алды. Шын мәнінде актерлік ойын өмірлік жағдайларды модельдеуге және сынақ пен қателік арқылы мүмкін болатын жолдарды табуға мүмкіндік береді. Осылайша, жеткіншектердің психоэмоционалды жағдайының жақсаруына қол жеткізіп, стреске төзімділігін қалыптастыруға болады [5].

Алынған эксперименттік нәтижелер жеткіншектердің жалпы психикалық және психологиялық жағдайының жақсарғанын көрсетті. Олардың көңіл-күйінің жоғарылауы, толеранттылық мінез-құлық сапасының жақсаруы оның стреске төзімділігінің қалыптасуына ықпал етті. Мектептегі, оқушылар сарайындағы театр үйірмесіне бару жеткіншектің өзіне және қоршаған ортаға толеранттылық қатынас дағдыларын дамытуға мүмкіндік берді. Театрлық іс-шараларға қатысу стреске төзімділік деңгейін арттыру және әлеуметтік бейімделе алмаудың алдын алу үшін театр үйірмесінің іс-әрекетінде пайдаланылған «Сахналық шеберлік» бағдарламасы тиімді құрал болды.

Алайда, «Сахналық шеберлік» бағдарламасының жүзеге асырылуы жеткіншектің сахналық өнердің адам өміріндегі мәнділігін, тұлғалық қасиеттерін дамытуға, өздігінен эмоцияларын реттеуге, өзін-өзі жетілдіруге айтарлықтай ұмтылысын байқатқанымен, толеранттылық мінез-құлық

сапасының жоғарылауына ықпал еткенімен, оның стреске төзімділігінің барлық құрамын толық қамти алмады. Сол себепті біз «Сахналық өнер және стреске төзімділік» факультативінің мазмұнын жасап, оны қалыптастыру экспериментін де өткізгенбіз. Сондай-ақ, осы факультатив мазмұнының сабақтарын қамтамасыздандыратын Психотехника тренингтерін құрастырып, оларды практикада қалыптастыру эксперименті тәжірибесінде қолдандық. Бұдан басқа да қалыптастыру экспериментінде сахналық өнер және стреске төзімділік саласынан меңгерген білімдері мен біліктерін тексеру мақсатында Сахналық практика іс-шаралар жоспары жасалды және орындалды (бұл туралы қалыптастыру әдістемесі аясында диссертацияның 3.2 параграфында терең мазмұндалған).

Осыған байланысты қалыптастыру экспериментіне қатысқан жеткіншектердің стреске төзімділігін әрі қарай эмпирикалық бағалау үшін Коннор–Дэвидсонның стреске төзімділік шкаласы (CD-RISC-25), яғни оның орыс тіліндегі бейімделген нұсқасы қолданылды. CD-RISC-25 – адамның қиындықтар мен күйзелістерге қарсы тұра алу және оларды еңсере алу қабілетін өлшеуге арналған кеңінен танылған, ашық түрде қолданылып келе жатқан сенімді құрал.

Шкала 25 тұжырымнан тұрады және әрқайсысы 0-ден (ешқашан) 4-ке дейін (әрдайым дерлік) бағаланады. Әдістеме төзімділіктің түрлі аспектілерін қамтиды: тұлғалық құзыреттілік (тұлғалық қасиет, тұлғалық сапа), жағымсыз ықпалға төзімділік, өзгерістерді позитивті қабылдау, өзін-өзі бақылау және рухани факторлар. CD-RISC-25 шкаласы бойынша ең жоғары балл – 100. Жоғары жиынтық балл жеке тұлғаның стреске төзімділігінің жоғары деңгейін көрсетеді.

CD-RISC-25 шкаласы төзімділіктің негізгі қырларын кешенді қамтуы және әртүрлі популяцияларда дәлелденген тиімділігіне байланысты таңдалды. Бұл әдістеменің валидтілігі мен сенімділігі көптеген зерттеулер арқылы дәлелденген, сондықтан ол төзімділікті арттыруға бағытталған бағдарламалардың әсерін бағалау үшін сенімді құрал болды.

Зерттеу барысында CD-RISC-25 эксперимент және бақылау топтарында үш кезеңде қолданылды. Сахналық өнер және стреске төзімділік факультатив бағдарламасы басталғанға дейін, бағдарламаның ортасында және оның соңында. Эксперименттік кезеңнің ұзақтығы 1 жылды құрады, бұл төзімділік деңгейіндегі уақыттық өзгерістерді және сахналық өнердің ықпалын бағалауға мүмкіндік берді [265].

Зерттеу дизайны жеткіншектердің стреске төзімділігінің қалыптасуына сахналық өнердің әсерін бағалауға бағытталған лонгитюдтік эксперименттік жоспарды қамтыды. Эксперимент 2023–2025 жылдар аралығында жүргізіліп, қатысушылардың төзімділік деңгейін бағалау үшін үш өлшеу кезеңі жүзеге асырылды.

Эксперимент тобына қатысушылар *Сахналық өнер және стреске төзімділік* факультативі курсынан өтті. Факультатив сахналық өнердің стреске төзімділікті қалыптастырудағы мәні, мүмкіндіктерін меңгеріп қана қоймай импровизациялық драмалық жаттығуларды, хореографиялық

қойылымдарды және ән-өлең-монолог, актерлік шеберлік сабақтарын қамтыды. Осы факультативтің практикалық сабақтарында біз жасаған *Психотехника тренингтеріндегі* тренинг-жаттығулар пайдаланылды. Оған қоса біз әзірлеген *Сахналық практика іс-шаралар жоспары* жүзеге асырылды (бұлардың мазмұны 3.2 параграфында жан-жақты баяндалған және қалыптастыру экспериментінде іске асқан). Осы айтылған сахналық өнер мен стреске төзімділікті қамтитын бағдарламалық кешен тек эксперимент тобындағы жеткіншектердің стреске төзімділігін құрайтын интеллектуалдық білімдерін дамытып қана қоймай, тұлғалық қасиеттерін дамытуға, стреске бейімделу біліктерін арттыруға және мінез-құлық сапаларын қалыптастыруға бағытталды.

Сабақтар аптасына 2 рет өткізілді, әр сабақтың ұзақтығы 1,5–2 сағатты құрады. Бағдарлама бір жыл бойы жүйелі түрде жүзеге асырылды. Бақылау тобы сахналық өнерге қатысты қосымша дайындықтан өтпей, стандартты мектеп бағдарламасы бойынша оқуды жалғастырды.

Зерттеу барысында этикалық қағидалар қатаң сақталды. Барлық қатысушылар мен олардың ата-аналарынан ақпараттандырылған келісім алынды. Қатысушылардың дербес деректері құпия сақталып, зерттеу барысында лицензияланған мектеп психологы қолжетімді болды.

Зерттеу нәтижелері жарияланымдарда анонимді түрде ұсынылды. Зерттеу дизайны мен әдістемесі мектептің этикалық комитеті тарапынан мақұлданды.

Зерттеудің негізгі шектеулерінің бірі – іріктеме көлемінің салыстырмалы түрде шағын болуы және оның барлық жеткіншектер популяциясын толық қамтымауы. Мәселен зерттеуде 13–17 жас аралығындағы 300 жеткіншекті қамтыған *лонгитюдтік тәсіл* қолданылды. Қатысушылар сахналық өнермен айналысатын эксперименттік топқа және стандартты оқу бағдарламасы бойынша білім алатын бақылау тобына бөлінді.

Осыған орай бақылау тобының күнделікті қызметі толық стандартталмаған, бұл олардың стреске төзімділігінің дамуына әсер етуі мүмкін. Оқытушылардың әдістемелік ерекшеліктеріндегі айырмашылықтар да нәтижелерге ықпал етуі ықтимал.

Зерттеу белгілі бір мәдени және білім беру контексінде жүргізілгендіктен, оның нәтижелерін басқа елдерге немесе мәдени ортаға тікелей қолдану шектеулі болуы мүмкін.

Осыған байланысты зерттеу жеткіншектердің дамуындағы сахналық өнердің рөлі туралы маңызды мәліметтер ұсынғанымен, аталған шектеулер нәтижелерді сақтықпен өңдеу қажеттігін және болашақ зерттеулер үшін жетілдіру бағыттарын көрсетті.

Осы зерттеудегі деректерді талдау жеткіншектердің стреске төзімділігіне сахналық өнердің әсерін жан-жақты бағалауға бағытталып құрылымдалды. Нәтижелерді толық түсіну үшін сандық (quantitative) және сапалық (qualitative) әдістердің үйлесімі қолданылды.

Эксперименттік топтың (сахналық өнермен айналысатын) стреске төзімділік көрсеткіштері бақылау тобының көрсеткіштерімен *қайталамалы*

дисперсиялық талдау (repeated measures ANOVA) арқылы салыстырылды. Бұл әдіс уақыт бойынша топ ішіндегі өзгерістерді, сондай-ақ әрбір өлшеу сәтіндегі топтар арасындағы айырмашылықтарды бағалауға мүмкіндік берді.

Талдау барысында статистикалық мәнділік деңгейі **p < 0,05** ретінде белгіленді. Деректер ықтимал ауытқулар (шығарынды мәндер) мен аномалиялар тұрғысынан тексерілді, сондай-ақ әрбір статистикалық тест үшін қажетті болжамдар (assumptions) сақталғаны анықталды. Барлық есептеулердің дәлдігі мен сенімділігін қамтамасыз ету мақсатында статистикалық бағдарламалық қамтамасыздандыру қолданылды.

Кесте 19-да зерттеуге қатысқан жеткіншектердің стреске төзімділік деңгейінің орташа көрсеткіштері бойынша егжей-тегжейлі салыстырмалы талдау ұсынылған. Бұл кесте екі түрлі топтағы — сахналық өнер бағдарламасына қатысқан эксперименттік топ пен сахналық өнер іс-әрекеттеріне қатыспаған бақылау тобы — төзімділіктің уақыт бойынша өзгеру динамикасын түсіну үшін ерекше маңызды.

Үш негізгі кезеңде (бастапқы, аралық және интервенциядан кейінгі) жиналған деректер құрылымдалған араласудың (интервенцияның) қатысушылар төзімділігіне ықтимал әсерін терең бағалауға мүмкіндік береді. Кестеде орташа баллдармен қатар стандартты ауытқу, медиана және диапазон (ең төменгі және ең жоғары мәндер) сияқты қосымша статистикалық көрсеткіштер де берілген.

Мұндай кешенді тәсіл сахналық өнердің жеткіншектердің стреске төзімділігіне ықпалын нақтырақ түсінуге жағдай жасап, жалпы үрдістерді де, әр топ ішіндегі айырмашылықтарды да айқындауға мүмкіндік береді.

Кесте 14 – Эксперименттік және бақылау топтарындағы стреске төзімділік көрсеткіштерін динамикада салыстырмалы талдау

Топ(Деңгейлер)		Baseline_Score	Midpoint_Score	Post_Score
Эксперимент тобы	Орташа мән	50,66	53,74	55,19
	N	150	150	150
	Стандартты ауытқу	10,467	11,375	12,662
	Медиана	51,00	54,00	56,00
	Минимум	22	16	16
	Максимум	73	81	88
Бақылау тобы	Орташа мән	49,92	51,35	53,11
	N	150	150	150
	Стандартты ауытқу	9,606	11,293	11,910
	Медиана	50,00	51,00	53,50
	Минимум	29	26	26
	Максимум	74	80	78

Baseline_Score — бастапқы деңгей; Midpoint_Score — аралық деңгей; Post_Score — қорытынды деңгей. Зерттеу барысында жүргізілген бастапқы статистикалық талдау эксперимент және бақылау топтарында бастапқы

кезеңде, аралық уақытта және интервенциядан кейінгі кезеңде стреске төзімділік көрсеткіштерінде айқын үрдістердің бар екенін көрсетті.

Сахналық өнер және төзімділік факультатив курсы мен оны қамтамасыздандыратын бағдарламалар мен іс-шараларға қатысқан эксперимент тобында стреске төзімділік көрсеткіштерінің тұрақты өсуі байқалды. Бастапқы орташа балл 50,66 болды, бұл экспериментке дейінгі бастапқы төзімділік деңгейін көрсетеді. Зерттеудің аралық кезеңінде бұл көрсеткіш 53,74-ке дейін бірқалыпты артты, бұл бағдарламаның алғашқы оң әсерін айғақтайды. Эксперименттен кейінгі орташа балл 55,19-ға дейін жоғарылап, сахналық өнер интервенциясының нәтижесінде төзімділіктің тұрақты әрі айқын жақсарғанын көрсетті.

Аталған көрсеткіштердің стандарттық ауытқуы бастапқы кезеңде 10,467-ден интервенциядан кейінгі кезеңде 12,662-ге дейін біртіндеп артты, бұл бағдарламаның жеке қатысушыларға әртүрлі деңгейде әсер еткенін көрсетеді. Медианалық мән де сәйкесінше бастапқы кезеңдегі 51-ден қорытынды кезеңде 56-ға дейін өсіп, жалпы оң динамиканы растады.

Ал бақылау тобы, яғни сахналық өнер бағдарламасына қатыспаған жеткіншектер, уақыт өте келе төзімділік көрсеткіштерінің әлдеқайда баяу өзгерісін көрсетті. Бастапқы орташа балл 49,92 болып, эксперимент тобымен салыстырғанда сәл төмен деңгейде тіркелді. Зерттеудің аралық кезеңінде бұл көрсеткіш 51,35-ке дейін өсті, ал қорытынды кезеңде 53,11-ге жетті.

Бақылау тобындағы стандарттық ауытқу көрсеткіштері де өзгеріс көрсетті: бастапқы кезеңдегі 9,606-дан қорытынды кезеңдегі 11,910-ға дейін артты. Медианалық мән де ұқсас динамика көрсетіп, зерттеу басында 50 болса, соңында 53,5-ке жетті. Сахналық өнерге қатыспаған бақылау тобының да төзімділік көрсеткіштерінің аз да болса өсуі — бұл жеткіншектердің төзімділігінің дамуына сахналық өнерден тыс факторлар табиғи жетілу үдерісі, күнделікті мектептегі оқу, әлеуметтік өзара әрекеттесулер немесе зерттеуде ескерілмеген басқа да сабақтан тыс іс-әрекеттер ықпал етуі мүмкін екенін көрсетеді. Мұндай тұжырымдар жеткіншектердің төзімділігі олардың күнделікті өміріндегі әртүрлі тәжірибелер мен өзара әрекеттесулер арқылы қалыптасатынын көрсететін алдыңғы зерттеулермен сәйкес келеді [266].

Екі топтағы баллдар диапазоны да айырмашылықтарға ие болды: эксперимент тобында барлық кезеңдерде ең төменгі мән 22, ең жоғары мән 88 болды, ал бақылау тобында диапазон салыстырмалы түрде тар болып, 29 бен 78 аралығында өзгерді.

Жалпы алғанда, алынған нәтижелер эксперимент тобындағы жеткіншектерде стреске төзімділіктің анағұрлым айқын жақсарғанын көрсетеді. Бұл біз жасаған «Сахналық шеберлік» бағдарламасының, «Сахналық өнер мен стреске төзімділік» факультативінің, Психотехника тренингінің, Сахналық практика іс-шаралар жоспарының және олардың жүзеге асырылуының жеткіншектердің төзімділігін дамытуға оң ықпал ететінін дәлелдейді.

Алайда бұл болжамды толық растау үшін қосымша (екіншілік) статистикалық талдау жүргізу қажет. Осыған орай зерттеу барысында үш

негізгі кезеңде (бастапқы, аралық және интервенциядан кейінгі) жиналған деректер негізінде жеткіншектердің стреске төзімділік көрсеткіштерінің гендерлік айырмашылықтары ұсынылған.

Кесте 15 – Зерттеу үдерісінде жеткіншектердің стреске төзімділік көрсеткіштеріндегі гендерлік айырмашылықтар

Gender		Baseline_ Score	Midpoint_ Score	Post_Score
Қыздар	Орташа мән	50,35	52,51	54,17
	N	144	144	144
	Стандартты ауытқу	9,260	10,804	11,813
	Медиана	50,50	53,50	55,00
	Минимум	28	24	24
	Максимум	72	76	88
Ұлдар	Орташа мән	50,24	52,58	54,13
	N	156	156	156
	Стандартты ауытқу	10,733	11,919	12,800
	Медиана	50,00	53,00	53,00
	Минимум	22	16	16
	Максимум	74	81	82

Жыныс бойынша төзімділік көрсеткіштерін талдау зерттеу барысында қыздар мен ұлдар арасында стреске төзімділіктің жақсаруының тұрақты үрдісін көрсетті. Бастапқы кезеңде орташа төзімділік көрсеткіштері екі топта да өте ұқсас болды: қыздардың орташа балы 50,35, ал ұлдардың орташа балы сәл төменірек — 50,24 құрады. Бұл бастапқы ұқсастық екі топтың да стреске төзімділік тұрғысынан салыстырмалы бастапқы деңгейде болғанын көрсетеді.

Зерттеудің аралық кезеңіне жақындаған сайын екі жыныс өкілдерінде де стреске төзімділіктің орташа көрсеткіштерінің артқаны байқалды. Қыздардың орташа көрсеткіші 52,51-ге жетсе, ұлдарда бұл мән 52,58 болды. Бұл оң динамика интервенциядан кейінгі кезеңде де сақталып, қыздарда орташа төзімділік деңгейі 54,17, ал ұлдарда 54,13-ке жетті. Барлық кезеңдерде көрсеткіштердің бір-біріне өте жақын болуы интервенцияның екі жынысқа да бірдей оң әсер еткенін көрсетеді. Екі топтағы стандартты ауытқу мәндері интервенцияға жеке жауаптардың әркелкілігін көрсетті. Қыздарда стандартты ауытқу бастапқы кезеңдегі 9,260-тан интервенциядан кейін 11,813-ке дейін артты, ал ұлдарда бұл көрсеткіш 10,733-тен 12,800-ге дейін өсті. Бұл айырмашылықтар әрбір жыныс тобының ішінде жеке тәжірибелер мен төзімділіктің өзгеру деңгейінің әртүрлі болғанын айғақтайды. Медианалық көрсеткіштер де екі топта да тұрақты өсу үрдісін көрсетті. Қыздарда медиана бастапқы кезеңде 50,50 болса, зерттеу соңында 55,00-ке дейін артты. Ұлдарда медианалық мән 50,00-ден 53,00-ке дейін өсті. Көрсеткіштер ауқымында да өзгерістер байқалды: қыздар арасында ең төменгі нәтиже 28-ден 24-ке дейін төмендесе, ең жоғары көрсеткіш 72-ден 88-ге дейін өсті. Ал ұлдарда ең төменгі балл 22-ден 16-ға дейін ауытқыды, ал ең жоғары балл 74-тен 82-ге дейін өсті.

Жалпы алғанда, алынған нәтижелер интервенция нәтижесінде қыздар мен ұлдардың екеуінде де стреске төзімділіктің артқанын көрсетеді. Сонымен қатар, прогресс динамикасының ұқсастығы жынысаралық айқын айырмашылықтардың жоқтығын айғақтайды. Стандартты ауытқулар мен баллдар диапазонындағы айырмашылықтар интервенцияға жеке реакциялардың әркелкілігін көрсетеді.

Осы зерттеу аясында жыныс бойынша жүргізілген талдау жеткіншек ұлдар мен қыздардың стреске төзімділік деңгейлерінің өзара салыстырмалы екенін және жыныс факторының бұл контексте шешуші рөл атқармайтынын көрсетті. Деректер екі жыныс өкілдерінің де интервенция барысында төзімділіктің ұқсас жақсару үлгілерін көрсеткенін дәлелдейді, бұл жыныс факторының стреске төзімділіктің дамуына айтарлықтай ықпал етпейтінін болжауға мүмкіндік береді [4]. Сондай-ақ, жынысына қарамастан, жеткіншектердің көпшілігі төзімділіктің орташа деңгейін көрсетті, себебі қолданылған шкала бойынша ең жоғары мүмкін балл 100-ді құрады. Бұл байқау қатысушылардың даму кезеңін ескере отырып ерекше мәнге ие.

Біздің 1.3 параграфында теориялық негіздеген жеткіншектік кезең айтарлықтай физикалық, эмоциялық және когнитивтік өзгерістермен сипатталады, бұл өтпелі үдерістер төзімділік деңгейіне табиғи түрде әсер етуі мүмкін деген ойымыз тәжірибелік деңгейде дәлелденді. Осы жас тобындағы орташа деңгейдегі стреске төзімділік көрсеткіштері дамудың типтік траекториясын көрсетіп, тұлғалық қалыптасу жылдарында төзімділікті одан әрі арттыруға әлеуеттің бар екені айқындалды.

Кесте-22-де эксперименттік зерттеудің әртүрлі кесінділеріндегі (бастапқы, аралық және интервенциядан кейінгі) төзімділік көрсеткіштері бойынша жүргізілген дисперсиялық талдаудың (ANOVA) толық нәтижелері ұсынылған. Бұл талдау топтар арасындағы айырмашылықтардың статистикалық тұрғыдан мәнді болған-болмағанын анықтау үшін аса маңызды. Кестеде квадраттар қосындысы, еркіндік дәрежелері, орташа квадрат, F мәні және p мәні сияқты негізгі статистикалық көрсеткіштер берілген. Алынған нәтижелер интервенцияның тиімділігін және оның уақыт өте келе қатысушылардың төзімділігіне әсерін бағалауға мүмкіндік береді.

Кесте 16 – Эксперименттің әртүрлі кезеңдерінде стреске төзімділік көрсеткіштері бойынша топтық айырмашылықтарды талдау (ANOVA)

		Квадраттар қосындысы	ст. св.	Орташа квадрат	F	Мәні
Baseline_ Score	Топтар арасында	41,070	1	41,070	0,407	0,524
	Топтар ішінде	30074,700	298	100,922		
	Барлығы	30115,770	299			
Midpoint_ Score	Топтар арасында	427,213	1	427,213	3,325	0,069
	Топтар ішінде	38283,133	298	128,467		
	Барлығы	38710,347	299			
Post_ Score	Топтар арасында	326,563	1	326,563	2,161	0,143
	Топтар ішінде	45023,687	298	151,086		
	Барлығы	45350,250	299			

ANOVA әдісін қолдана отырып жүргізілген екінші реттік талдау зерттеудің әртүрлі кезеңдерінде топтар арасындағы стреске төзімділік көрсеткіштеріндегі айырмашылықтарды анықтады.

Экспериментке дейінгі (Baseline_Score) бастапқы көрсеткіштерді талдау барысында топтар арасындағы айырмашылықтардың квадраттар қосындысы **41,070** мәнін құрады. Алайда **F = 0,407** және **p = 0,524** болғандықтан, топтар арасындағы бастапқы стреске төзімділік деңгейлеріндегі айырмашылықтар статистикалық тұрғыдан мәнді болып табылған жоқ.

Бұл зерттеудің бастапқы кезеңінде әртүрлі топтардағы стреске төзімділік деңгейлері салыстырмалы түрде бірдей болғанын көрсетеді.

Аралық кезеңдегі (Midpoint_Score) көрсеткіштерді талдауға көшкенде, топтар арасындағы айырмашылықтар біршама айқынырақ көріне бастады: квадраттар қосындысы **427,213**-ке тең болды. Бұл кезеңде **F** мәні **3,325**-ке дейін өсті, бұл статистикалық мәнділікке жақындаған үрдісті көрсетеді, алайда **p = 0,069** мәні әлі де дәстүрлі **0,05** шегінен жоғары болып қалды.

Бұл аралық кезеңде топтар арасында белгілі бір айырмашылықтар байқалғанымен, олардың статистикалық тұрғыдан мәнді деп танылуы үшін жеткіліксіз болғанын білдіреді.

Эксперименттен кейінгі кезеңінде (Post Score) жүргізілген талдау нәтижесінде топтар арасындағы айырмашылықтардың квадраттар қосындысы **326,563** болды. Бұл кезеңде **F = 2,161**, ал **p = 0,143** мәнін құрады. Яғни, интервенциядан кейін де топтар арасындағы стреске төзімділік көрсеткіштерінде айырмашылықтар байқалғанымен, олар статистикалық мәнді деңгейге жеткен жоқ.

Жалпы алғанда, ANOVA нәтижелері зерттеудің әртүрлі кезеңдерінде топтар арасында стреске төзімділік көрсеткіштерінде белгілі бір айырмашылықтар болғанын көрсетеді.

Алайда бұл айырмашылықтардың ешқайсысы статистикалық тұрғыдан мәнді болған жоқ. Бұл зерттелген факторлардың бастапқы кезеңде, аралық уақытта және интервенциядан кейінгі кезеңде топтар арасында стреске төзімділік деңгейінде айқын немесе жеткілікті күшті айырмашылықтар қалыптастырмағанын білдіреді.

Кесте-22-да зерттеудің әртүрлі кезеңдерінде (бастапқы, аралық және қорытынды) жыныс факторының стреске төзімділік көрсеткіштеріне ықпалын бағалауға бағытталған ANOVA нәтижелерінің талдауы ұсынылған.

Бұл талдау жыныстың зерттеудің бастапқы кезеңінде, аралық кезеңінде және интервенциядан кейінгі кезеңде қатысушылардың төзімділік деңгейіне айтарлықтай әсер еткен-етпегенін анықтау үшін аса маңызды.

Кесте 17 – Эксперименттік зерттеудің бастапқы, аралық және қорытынды кезеңдеріндегі стреске төзімділік көрсеткіштері бойынша ANOVA нәтижелері

	Квадраттар қосындысы	ст. св.	Орташа квадрат	F	Мәні

Baseline_ Score	Топтар арасында	0,907	1	0,907	0,009	0,925
	Топтар ішінде	30114,863	298	101,057		
	Барлығы	30115,770	299			
Midpoint_ Score	Топтар арасында	0,437	1	00,437	0,003	0,954
	Топтар ішінде	38709,910	298	129,899		
	Барлығы	38710,347	299			
Post_ Score	Топтар арасында	0,077	1	0,077	0,001	0,982
	Топтар ішінде	45350,173	298	152,182		
	Барлығы	45350,250	299			

Жыныс факторын зерттеу үшін ANOVA әдісін қолдана отырып жүргізілген деректердің екінші реттік талдауы жыныстың зерттеудің әртүрлі кезеңдерінде стреске төзімділік көрсеткіштеріне елеулі әсер етпегенін көрсететін нәтижелер берді.

Бастапқы көрсеткіштерді талдау барысында жыныстық топтар арасындағы айырмашылықтар өте мардымсыз болды: квадраттар қосындысы небәрі **0,907**-ні, **F = 0,009**, ал **p = 0,925** мәнін құрады. Бұл зерттеудің бастапқы кезеңінде жынысқа байланысты стреске төзімділік деңгейінде айтарлықтай айырмашылықтар болмағанын көрсетеді.

Осыған ұқсас нәтижелер зерттеудің аралық кезеңінде де байқалды: жыныстық топтар арасындағы айырмашылықтардың квадраттар қосындысы **0,437** болды, **F** мәні **0,003**-ке дейін төмендеді, ал **p = 0,954**-ті құрады. Бұл деректер зерттеудің орта кезеңінде де жыныс факторының стреске төзімділік көрсеткіштеріне айтарлықтай әсер етпегенін растайды.

Эксперименттен кейінгі зерттеудің соңғы кезеңінде (Post Score) жүргізілген талдау да осы үрдісті қуаттады: квадраттар қосындысы **0,077**, **F = 0,001**, ал **p = 0,982** болды. Бұл нәтижелер зерттеу соңында да жыныстар арасында стреске төзімділік деңгейінде статистикалық тұрғыдан мәнді айырмашылықтардың болмағанын дәлелдейді.

Жалпы алғанда, ANOVA нәтижелері зерттеудің барлық үш кезеңінде — бастапқы деңгейде, аралық кезеңде және интервенциядан кейін — жыныс факторының қатысушылардың стреске төзімділік деңгейіне елеулі ықпал етпегенін тұрақты түрде көрсетеді.

Жеткіншектердің стреске төзімділігінің қалыптасуының жалпы деңгейінің экспериментке дейінгі бастапқы көрсеткіші мен эксперименттен кейінгі соңғы даму динамикасын Сурет -10 және Сурет -11-де диаграммамен көрсеттік.

Сурет 10-да көрсетілген мәліметтердің бастапқы талдауы зерттеудің бастапқы кезеңінде жеткіншектерде стреске төзімділіктің төмен деңгейі басым болғанын (63%) көрсетті, ал орташа (31,5%) және жоғары (5,5%) деңгейлер аз дәрежеде көрініс тапқан. Алынған нәтижелер стреске төзімділіктің мотивациялық, когнитивтік, іс-әрекеттік және ерік-жігерлік компоненттерінің жеткілікті деңгейде қалыптаспағанын айғақтайды.

Анықталған деңгейлер құрылымы жеткіншектердің базалық бейімделу ресурстарының шектеулілігін және жоғары мазасыздықпен, өзіндік рефлексия мен ерік-жігерлік сапалардың жеткіліксіз дамуына байланысты

айқын қауіп аймақтарының бар екенін көрсетеді. Бұл өз кезегінде стресс жағдайларын тиімді еңсеру қабілетінің төмендеуіне және тұлғалық өзін-өзі реттеу үдерістерінің қиындауына әкеледі.



Сурет 10 – Жеткіншектердің стреске төзімділігі қалыптасуының экспериментке дейінгі деңгейі



Сурет 11 – Жеткіншектердің стреске төзімділігі қалыптасуының эксперименттен кейінгі даму динамикасы

Сурет 11-де көрсетілгендей, эксперименттің қорытынды кезеңінің нәтижелері бойынша жеткіншектердің стреске төзімділік деңгейі жалпы алғанда орташа деңгейге сәйкес келетіні анықталды, алайда ол барлық құрылымдық компоненттер бойынша көрсеткіштердің неғұрлым біркелкі бөлінуімен шартталған сапалық тұрғыдан нығаюымен сипатталады.

1. Стреске төзімділіктің жоғары деңгейі (17,5%) тұлғаның негізгі реттеуші және бейімделу тетіктерінің қалыптасуымен ерекшеленеді. Бұл топтағы жеткіншектер қиындықтарды еңсеруге бағытталған тұрақты мотивацияны, эмоциялық реттеу мен позитивті ойлаудың дамыған дағдыларын, сондай-ақ стресс жағдайларында өзін-өзі бақылау мен өз мінез-құлқын саналы түрде басқару қабілетін көрсетеді. Оларға өзіне деген сенімділік, жеке өмірлік іс-әрекетіне жауапкершілікпен қарау, қиындықтарды еңсерудің жолдарын белсенді қолдану және әлеуметтік қолдауға жүгіну тән.

Аталған топтың болуы мақсатты педагогикалық ықпалдың нәтижелілігін және жеткіншектердің белгілі бір бөлігінде, ағзалық энергиялық қорларының, тұрақты бейімделу ресурстарының қалыптасқанын айғақтайды.

2. Стреске төзімділіктің орташа деңгейі (53%) басым болып табылады және стреске төзімділік компоненттерінің ішінара қалыптасқанын көрсетеді. Бұл санаттағы жеткіншектер, жалпы алғанда, стресс жағдайларын барабар қабылдап, оларды еңсерудің жекелеген конструктивті тәсілдерін қолдана алады, алайда олардың эмоциялық реттелуі мен еріктік күш-жігері жағдаяттық сипатқа ие.

Мотивациялық және ақпараттық ресурстар тұрақсыз көрініс табады, ал бейімделудің табыстылығы көбінесе сыртқы жағдайларға және маңызы бар ересектер тарапынан көрсетілетін қолдауға тәуелді. Аталған деңгей жүйелі педагогикалық және психологиялық қолдау жағдайында стреске төзімділікті одан әрі дамыту әлеуетінің бар екенін көрсетеді.

3. Стреске төзімділіктің төмен деңгейі (30,5%) мотивациялық, ақпараттық, іс-әрекеттік және ерік-жігерлік компоненттердің жеткіліксіз қалыптасуымен сипатталады. Бұл топтағы жеткіншектер жоғары мазасыздықты, эмоциялық реакциялардың тұрақсыздығын, өзіндік рефлексиядағы қиындықтарды және стресс жағдайларын өз бетінше еңсеру қабілетінің төмендігін көрсетеді. Оларға сыртқы жағдайларға тәуелділік, жауапкершілік пен табандылықтың әлсіз көрініс табуы, сондай-ақ бейімделгіш мінез-құлық стратегияларын шектеулі қолдану тән.

Стреске төзімділіктің төмен деңгейі бар жеткіншектердің елеулі үлесінің сақталуы қауіп аймағының әлі де бар екенін және эмоциялық реттеуді, ерік-жігерлік сапаларды, сондай-ақ стресс жағдайларын дұрыс еңсеру дағдыларын дамытуға бағытталған әрі қарайғы мақсатты педагогикалық сүйемелдеудің қажеттілігін көрсетеді. Осылайша, алынған статистикалық деректер (жоғары деңгей — 17,5%, орташа — 53%, төмен — 30,5%) зерттеудің бастапқы және қорытынды кезеңдері арасында статистикалық тұрғыдан мәнді айырмашылықтардың бар екенін дәлелдейді. Бұл эксперименттік бағдарламаны іске асыру үдерісінде жеткіншектердің стреске төзімділігінің қалыптасуында оң динамика байқалғаны жөнінде қорытынды жасауға мүмкіндік береді.

Зерттеу барысында жеткіншектердің стреске төзімділігінің қалыптасуының мотивациялық, ақпараттық, іс-әрекеттік, ерік-жігерлік компоненттері бойынша деңгейінің экспериментке дейінгі бастапқы

көрсеткіші мен эксперименттен кейінгі соңғы даму динамикасын Кесте 24, Кесте 25 те және Сурет 12, Сурет 13 те көрсеттік.



Сурет 12 – Жеткіншектердің стреске төзімділігі қалыптасуының экспериментке дейінгі деңгейі (компоненттері бойынша)

Сурет 12-ден, Кесте 24-тен жеткіншектердің стреске төзімділігінің экспериментке дейінгі бастапқы көрсеткіштерін талдау мотивациялық және ақпараттық компоненттердің салыстырмалы түрде оң мәндерге ие екенін (1,41%-дан 2,3%-ға дейін) көрсетеді. Бұл жеткіншектердің стресс жағдайларын еңсеруге арналған бастапқы ішкі ресурстарды белгілі бір дәрежеде меңгергенін айғақтайды: стресс әсерін жеңуге ұмтылуды, эмоциялық тұрақтылықты сақтауды және ішкі энергиялық қорды қолдауды қамтитын базалық ішкі мотивация қалыптаса бастаған. Мотивациялық компоненттің бастапқы көрсеткіштері мотивациялық ресурстардың қалыптасу үдерісінің басталғанын және оларды мақсатты түрде әрі қарай дамыту қажеттігін көрсетеді.

Ақпараттық салада жеткіншектер позитивті ойлау қабілетін, шығармашылық әлеует пен креативтілікті пайдалануын, тұлғалық қасиеттерін басқару білігін және моральдық білімге сүйену қажеттілігін көрсетеді. Бұл олардың стресс жағдайларын конструктивті тұрғыдан бастапқы деңгейде бағалауына және оларды еңсерудің ұтымды жолдарын іздеуге мүмкіндік береді.

Сондай-ақ ақпараттық компоненттің жекелеген критерийлерінің (мысалы, креативтілік пен тұлғалық қасиеттерді басқару) көрсеткіштері позитивті ойлау мен шығармашылық әлеуетке қарағанда төмен екені байқалады. Бұл жеткіншектердің когнитивтік дағдылары мен зияткерлік ресурстарының біркелкі дамымағанын көрсетіп, стресс жағдайларын ішінара бағалауға мүмкіндік бергенімен, әрдайым конструктивті шешім қабылдауға жеткіліксіз екенін айқындайды. Осыған байланысты аталған дағдыларды жүйелі түрде қалыптастырудың өзектілігі арта түседі.

Кесте 18 - Жеткіншектердің стреске төзімділігі қалыптасуының компоненттері бойынша экспериментке дейінгі пайыздық көрсеткіштері (%)

Компоненттері	Көрсеткіштері	Пайыздық мәні
Мотивациялық	Нервтік-психика жағдайы	2.1
	Мазасыздық	2.3
	Эмоциялық реттеу	1.8
	Ағзаның энергиялық қоры	1.5
	Стреспен күресуге ұмтылысы	1.41
Ақпараттық	Позитивті ой	2.0
	Шығармашылық	2.0
	Креативтілік	1.91
	Тұлғалық қасиеттерін басқару	1.82
	Мораль саласындағы білімдер	1.73
Іс-әрекеттік	Оң тұлғааралық қатынас	1.9
	Әлеуметтік қолдауды іздеу	1.61
	Өзін-өзі рефлексиялау	1.52
	Сәтті нәтижелерге жету	1.43
	Өзін-өзі жетілдіру	1.34
Ерік-жігерлік	Белсенділік	1.6
	Өзіне сенімділік	1.51
	Өз өміріне жауапкершілік	1.42
	Табандылық	1.33
	Толеранттылық	1.24

Іс-әрекеттік және ерік-жігерлік компоненттер салыстырмалы түрде төмен көрсеткіштерді (1,24%–1,61%) көрсетеді, бұл стресс жағдайларын тиімді еңсеру үшін қажетті әлеуметтік-мінез-құлықтық және еріктік дағдылардың бастапқы деңгейде қалыптасқанын аңғартады. Атап айтқанда, іс-әрекеттік компоненттің өзіндік рефлексия және өзін-өзі дамыту сияқты критерийлерінің көрсеткіштері тұлғааралық қатынастар мен әлеуметтік қолдауды іздеу көрсеткіштеріне қарағанда төмен. Бұл жеткіншектердің қоршаған ортамен белсенді өзара әрекеттесетінін, алайда тұлғалық сананы және өзін-өзі реттеудің ішкі ресурстарын жеткілікті деңгейде дамытпай отырғанын көрсетеді. Өзіндік рефлексия мен өзін-өзі дамыту салаларындағы белсенділіктің төмендігі педагогикалық қолдаудың қажеттілігін айқындайды. Ерік-жігерлік компонентте белсенділік пен өзіне деген сенімділік көрсеткіштері орташа деңгейде көрініс тапса, табандылық, жауапкершілік және әсіресе толеранттылық ең төмен мәндерге ие. Бұл мінез-құлықтың тұлғалық стратегияларының әлсіздігін және күрделі жағдайларда өзара әрекеттесуге әлеуметтік-этикалық дайындықтың жеткіліксіздігін көрсетеді.

Ерекше назар «толеранттылық» көрсеткішіне (1,24%) аударылады, ол барлық көрсеткіштердің ішінде ең төменгі деңгейде анықталды. Бұл жеткіншектердің тұлғааралық қақтығыстарға, көзқарастардың айырмашылығына және эмоциялық тұрғыдан күрделі жағдайларға жеткілікті төзімділік таныта алмайтынын білдіреді, нәтижесінде олардың бейімделу реакцияларының тиімділігі төмендеуі мүмкін. Мұндай нәтиже толерантты

мінез-құлық дағдыларын қалыптастыруға, эмпатияны дамытуға және қоршаған ортамен конструктивті өзара әрекеттесу қабілетін жетілдіруге бағытталған мақсатты педагогикалық жұмыстың қажеттілігін айқын көрсетеді.

Жалпы алғанда, алынған деректер жеткіншектердің стреске төзімділігінің құрылымы мотивациялық және ақпараттық қорларының қалыптасуымен сипатталатынын, ал іс-әрекеттік және ерік-жігерлік компоненттердің жеткіліксіз дамыған күйде қалатынын анықтауға мүмкіндік береді. Бұл жеткіншектердің стресс жағдайларына табысты бейімделуін қамтамасыз ету үшін тұлғалық тұрақтылықты, өзін-өзі реттеуді және әлеуметтік дағдыларды күшейтуге бағытталған педагогикалық қолдаудың қажеттілігін негіздеді. Осыған орай біз зерттеу барысында жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету барысында қалыптастырудың әдістемесін және оның мазмұнын («Сахналық шеберлік» бағдарламасы, «Сахналық өнер және стреске төзімділік» факультативі, сахналық өнерді үйрету Психотехника тренингі, «Сахналық практика» іс-шаралар жоспары) жасадық және оны қалыптастыру экспериментінде жүзеге асырдық. Соның нәтижесінде алынған мәліметтерді қорытындылау экспериментінде талдау жасадық. Соның негізінде жеткіншектердің стреске төзімділігі қалыптасуының оң динамикасын байқадық (Кесте 20, Сурет 13). Жеткіншектердің стреске төзімділігін қалыптастыру төрт негізгі компонент арқылы жүзеге асырылады:

Мотивациялық компонент жеткіншектің даму мен қиындықтарды еңсеруге бағытталған ішкі бағдарын сипаттайды. Стресті еңсеруге деген мотивациясы эмоциялық тұрақтылық деңгейіне тікелей ықпал етеді. Бұл компоненттің көрсеткіштеріне жүйкелік-психика жүйесі, мазасыздық, эмоциялық реттеу және ағзаның энергетикалық ресурсы жатады, олар стресс жағдайымен байланысты психофизиологиялық күйдің негізгі маркерлері болады.

Ақпараттық компонент интеллектуалдық және когнитивтік қорларды (шығармашылық, креативтілік, мораль саласындағы білімдер), позитивті ойлау қабілетін және білімді қолдану мүмкіндігін сипаттайды. Когнитивтік білімдер жеткіншектерге күрделі жағдайларға бейімделуге және стрестің субъективті сезілу деңгейін төмендетуге мүмкіндік береді.

Іс-әрекеттік компонент әлеуметтік және практикалық саладағы бейімделу дағдыларын көрсетеді. Іс-әрекетке белсенді түрде қатысу, өзін-өзі рефлексиялау, өзін-өзі жетілдіру және оң тұлғааралық қатынас қалыптастыру, әлеуметтік қолдауды іздеу сыртқы стрессорларға төзімділікті арттырады.

Ерік-жігерлік компонент мінез-құлықтық қасиеттерді, оның ішінде табандылықты, өзіне деген сенімділікті, толеранттылықты және жеке өміріне жауапкершілікті қамтиды. Тұлғалық жауапкершілік пен табандылықты дамыту жеткіншектің стресс факторларына қарамастан өз реакцияларын бақылау және қойылған мақсаттарға қол жеткізу қабілетін күшейтеді.

Кесте-19 - Жеткіншектердің стреске төзімділігі қалыптасуының компоненттері бойынша эксперименттен кейінгі пайыздық көрсеткіштері (%)

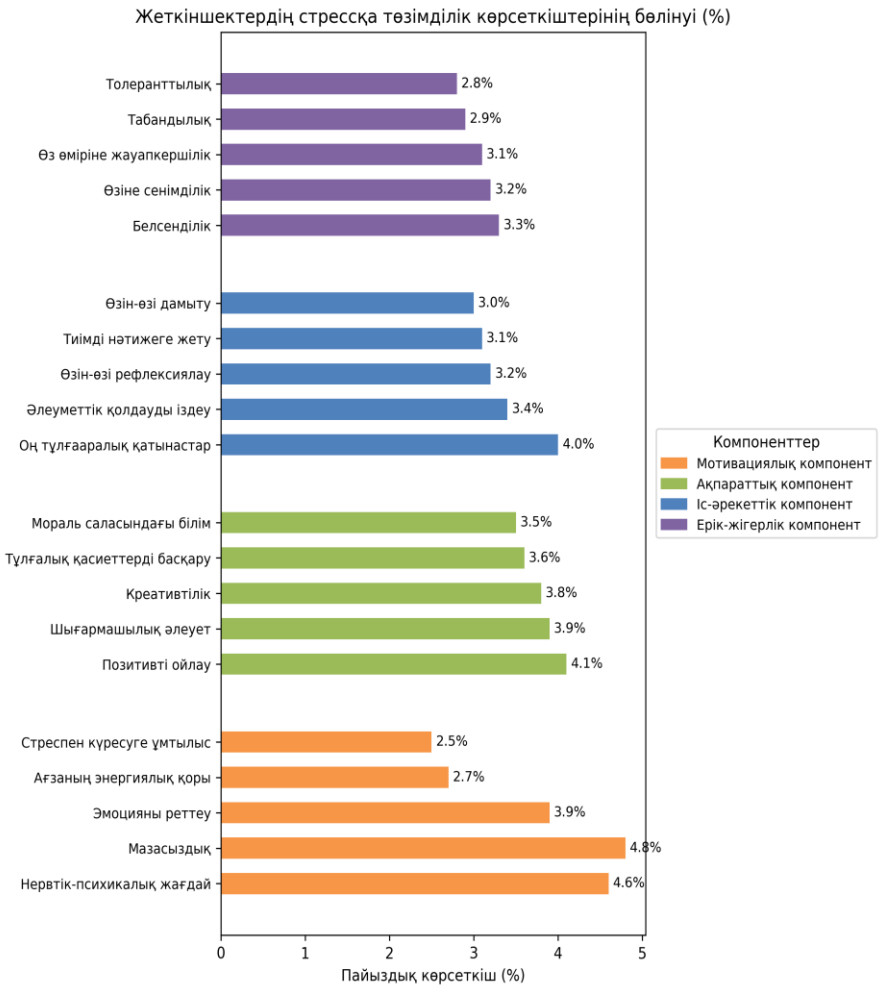
Компоненттері	Көрсеткіштері	Пайыздық мәні
Мотивациялық	Жүйкелік-психика жағдайы	4.6
	Мазасыздық	4.8
	Эмоциялық реттеу	3,9
	Ағзаның энергиялық қоры	2.7
	Стреспен күресуге ұмтылысы	2.5
Ақпараттық	Позитивті ой	4.1
	Шығармашылық	3.9
	Креативтілік	3.8
	Тұлғалық қасиеттерін басқару	3.5
	Мораль саласындағы білімдер	3.6
Іс-әрекеттік	Оң тұлғааралық қатынас	4.0
	Әлеуметтік қолдауды іздеу	3.4
	Өзін-өзі рефлексиялау	3.2
	Сәтті нәтижелерге жету	3.1
	Өзін-өзі жетілдіру	3
Ерік-жігерлік	Белсенділік	3.3
	Өзіне сенімділік	3.2
	Өз өміріне жауапкершілік	3.1
	Табандылық	2.9
	Толеранттылық	2.8

Жеткіншектердің стреске төзімділік көрсеткіштерінің таралуын талдау стресс жағдайларын еңсеруге ынталандыратын аспектілердің (жүйкелік-психикалық саланың жай-күйі — 4,6%, мазасыздық — 4,8%, эмоциялық реттеу — 3,9%, энергетикалық ресурс — 2,7%, стреспен күресуге ұмтылыс — 2,5%) жиынтығында жалпы құрылымның 18,5%-ын құрайтынын көрсетеді, бұл мотивациялық компоненттің орташа деңгейде айқындалғанын білдіреді.

Ақпараттық компонент салыстырмалы түрде біркелкі бөлінген: позитивті ойлау — 4,1%, шығармашылық әлеует — 3,9%, креативтілік — 3,8%, тұлғалық

қасиеттерді басқару — 3,6%, мораль саласындағы білімдер — 3,5%, жиынтық көрсеткіші — 18,9%. Бұл жеткіншектердің стресс жағдайларын дұрыс бағалауға ықпал ететін интеллектуалдық және когнитивтік қорларының теңгерімді деңгейде қалыптасқанын көрсетеді.

Іс-әрекеттік компонент (оң тұлғааралық қатынастар — 4,0%, әлеуметтік қолдауды іздеу — 3,4%, өзін-өзі рефлексиялау — 3,2%, сәтті нәтижеге қол жеткізу — 3,1%, өзін-өзі жетілдіру — 3,0%; жиынтығы — 16,7%) әлеуметтік және практикалық бейімделу дағдыларының орташа деңгейде көрініс табуын сипаттайды. Тұлғааралық өзара әрекеттесу саласында белсенділіктің жоғарылау үрдісі байқалғанымен, өзіндік рефлексия мен өзін-өзі дамыту көрсеткіштерінің салыстырмалы түрде төмендігі педагогикалық қолдауды күшейту қажеттігін меңзейді.



Сурет 13. Жеткіншектердің стреске төзімділігі қалыптасуының эксперименттен кейінгі деңгейі (компоненттері бойынша)

Кесте 20 – Жеткіншектердің стреске төзімділігі қалыптасуының компоненттері бойынша экспериментке дейінгі және эксперименттен кейінгі салыстырмалы тұрғыдан қорытынды пайыздық көрсеткіштері (%)

Компоненттері	Көрсеткіштері	Пайыздық мәні	
		Эксп дейінгі	Эксп кейінгі
Мотивациялық	Жүйкелік-психика жағдайы	2.1	4.6
	Мазасыздық	2.3	4.8
	Эмоциялық реттеу	1.8	3,9
	Ағзаның энергиялық қоры	1.5	2.7
	Стреспен күресуге ұмтылысы	1.41	2.5
Ақпараттық	Позитивті ой	2.0	4.1
	Шығармашылық	2.0	3.9
	Креативтілік	1.91	3.8
	Тұлғалық қасиеттерін басқару	1.82	3.5
	Мораль саласындағы білімдер	1.73	3.6
Іс-әрекеттік	Оң тұлғааралық қатынас	1.9	4.0
	Әлеуметтік қолдауды іздеу	1.61	3.4
	Өзін-өзі рефлексиялау	1.52	3.2
	Сәтті нәтижелерге жету	1.43	3.1

	Өзін-өзі жетілдіру	1.34	3
Ерік-жігерлік	Белсенділік	1.6	3.3
	Өзіне сенімділік	1.51	3.2
	Өз өміріне жауапкершілік	1.42	3.1
	Табандылық	1.33	2.9
	Толеранттылық	1.24	2.8

Ерік-жігерлік компонент белсенділік — 3,3%, өзіне сенімділік — 3,2%, жауапкершілік — 3,1%, табандылық — 2,9% және толеранттылық — 2,8% көрсеткіштерімен ұсынылған, жиынтық үлесі — 15,3%. Алынған деректер мотивациялық және ақпараттық компоненттермен салыстырғанда мінез-құлықтық қасиеттердің неғұрлым төмен деңгейде айқындалғанын көрсетеді.

Жалпы алғанда, зерттеу нәтижелері жеткіншектердің стреске төзімділігінің тұтас қалыптасуын көрсетеді, бұл ретте мотивациялық (18,5%) және ақпараттық (18,9%) компоненттер айқын көрініс тапқан, ал ерік-жігерлік (15,3%) және іс-әрекеттік (16,7%) компоненттердің деңгейі салыстырмалы түрде төмен. Бұл жеткіншектердің стресс жағдайларын еңсеруге жеткілікті ішкі мотивациясы мен ақпараттық қорлары бар екенін, алайда әлеуметтік-мінез-құлықтық және бейімделу дағдыларының қосымша дамытуды және қолдауды қажет ететінін айқындайды.

Диаграммада жеткіншектердің стреске төзімділігі қалыптасуының көрсеткіштерінің төрт негізгі компонент бойынша — мотивациялық, ақпараттық, іс-әрекеттік және еріктік — бөлінуін көрсетеді.

Мотивациялық компонент (18,5**%**) жүйкелік-психика жай-күйін (эмоциялық жағдайдың орташа айқындалуы), мазасыздықты (мазасыздықтың орташа деңгейі), эмоциялық реттеуді (эмоцияларды орташа деңгейде бақылау қабілеті), ағзаның энергиялық қорын (стресті еңсеру үшін жеткілікті энергия қоры), сондай-ақ стреспен күресуге ұмтылысты (стресс жағдайларында әрекет етуге бағытталған орташа мотивация) қамтиды.

Ақпараттық компонент **(18,9%)** позитивті ойлаудың (мәселелерге конструктивті тұрғыдан қарау), шығармашылық әлеуеттің (жаңа шешімдер табу қабілеті), креативтіліктің (идеяларды үйлестіру білігі), тұлғалық қасиеттерді басқарудың (өз реакцияларын бақылау), сондай-ақ мораль саласындағы білімдердің (этикалық нормалар мен мінез-құлық ережелерін түсіну) болуымен сипатталады.

Іс-әрекеттік компонент **(16,7%)** позитивті тұлғааралық қатынастарды (достық және конструктивті байланыстардың болуы), әлеуметтік қолдауды іздеуді (қажет болған жағдайда көмекке жүгіну қабілеті), өзіндік рефлексияны (өз іс-әрекеттері мен эмоцияларын талдау), табысты нәтижелерге қол жеткізуді (істің соңына дейін жеткізу қабілеті) және өзін-өзі дамытуды (тұлғалық өсуге ұмтылу) қамтиды.

Ерік-жігерлік компонент **(15,3%)** белсенділікті (іс-әрекеттегі бастамашылдық), өзіне деген сенімділікті (өз мүмкіндіктеріне сену және өзін-өзі бағалау), жеке өмірлік іс-әрекетіне жауапкершілікті (өз әрекеттерін

бақылау), табандылықты (қиындықтарды еңсере білу) және толеранттылықты (басқаларды құрметтеу және ұжымға бейімделу қабілеті) сипаттайды.

Аталған нәтижелер жүзеге асырылған психологиялық-педагогикалық шарттардың тиімділігін және стреске төзімділіктің мотивациялық, ақпараттық, іс-әрекеттік және ерік-жігерлік компоненттеріне бағытталған мақсатты ықпалдың нәтижелілігін растайды. Көрсеткіштердің таралу диаграммасын талдау ең елеулі өзгерістердің мотивациялық және ақпараттық компоненттерде тіркелгенін, ал іс-әрекеттік және ерік-жігерлік көрсеткіштердің оң ілгерілеулерге қарамастан, тұлғаның бейімделу және реттеуші ресурстарын нығайтуға бағытталған арнайы педагогикалық және психологиялық практикаларға жеткіншектерді жүйелі түрде тарту арқылы одан әрі дамытуды қажет ететінін көрсетеді.

ҚОРЫТЫНДЫ

1. Зерттеу барысында ғылыми әдебиеттерді және білім беру мен тәрбиелеу жүйесінің тәжірибесін, сондай-ақ мемлекеттік стратегиялық құжаттамалардағы міндеттемелерді талдау нәтижесінде жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастыру *психологиялық-педагогикалық* проблема тұрғысынан негізделді. Біріншіден, стресс психология ғылымының негізгі категорияларының бірі, екіншіден, стреске төзімділікті қалыптастыру белгілі бір педагогикалық әдіс-тәсілдер, формалар мен құралдар арқылы жүзеге асырылады, үшіншіден, аталған проблеманы отандық педагогика ғылымы тұрғысынан жеткілікті деңгейде зерттелмеген.

2. Зерттеу тақырыбына сәйкес алыс-жақын шетелдік және қазақстандық философиялық, әлеуметтанулық, психологиялық-педагогикалық еңбектерге жүргізілген теориялық талдау негізінде «стресс», «стреске төзімділік» және «жеткіншектердің стреске төзімділігі» ұғымдарының ғылыми мазмұны нақтыланып, олардың мәндік сипаттамалары айқындалды:

– Біздің тұжырымдауымызша, *«**стресс** дегеніміз* сыртқы және ішкі факторлардың қауіп-қатер, қысым, зиянды ықпалынан туындайтын психофизиологиялық күй».

– «жеткіншектердің стреске төзімділігі» дегеніміз – оның «қауіп, қатер, қиындық, қысым жағдаяттарының зиянды ықпалынан туындаған стреспен күресудегі тұлғалық қасиеттердің, бейімделу біліктерінің, интеллектуалдық білімдердің, мінез-құлық сапаларының кіріктірілген жиынтығы». Стреске төзімділік құрылымындағы тұлғалық қасиеттерге индивидтің жүйкелік-психикалық жүйесі, мазасыздық, эмоция, ағзаның энергиялық қоры, стреспен күресу ұмтылысы. *Бейімделу біліктеріне* оң тұлғааралық қатынас, әлеуметтік қолдауды іздеу, өзін-өзі рефлексиялау, сәтті нәтижеге жету, өзін-өзі жетілдіру және т.б. жатады. *Интеллектуалдық білімдерге* позитивті ой, шығармашылық, креативтілік, тұлғалық қасиеттерді басқару, мораль саласындағы білімдер кіреді. *Мінез-құлық сапаларына* белсенділік, өзіне сенімділік, өз өміріне жауапкершілік, табандылық, толеранттылық жатады.

3. Жеткіншектердің жас кезеңдеріне сәйкес психологиялық ерекшеліктерін айқындау барысында психология және педагогика ғылымы саласындағы ғылыми зерттеулер мен әдебиеттерге жасаған талдау негізінде жеткіншек жас кезеңінің ерекшеліктері 11 кезеңге топтастырылды және оған сәйкес мазмұны қарастырылды: 1) балалық шақтағы тәуелділіктен дербес және жауапты ересектікке өту кезеңі; 2) дүниетанымның қалыптасуындағы шешуші кезең; 3) өзінің «Мен» әлемін ашу кезеңі; 4) ағзадағы анатомиялық - физиологиялық өзгерістер кезеңі; 5) мәдениетке, осы дәуірдің объективті және нормативтік рухына ену кезеңі; 6) эмоциялық өршудің басым кезеңі; 7) алаңдаушылық пен толғаныс кезеңі; 8) мектеп пен жаңа ересектік өмірдің шекарасында пайда болатын дағдарысты кезең; 9) мінез-құлық

реакцияларының басым кезеңі; 10) өзінің ниетін, іс-әрекетін жүзеге асыруға ұмтылатын кезең; 11) моральдық-этикалық түсініктердің даму кезеңі.

Аталған кезеңдердің мазмұны осы шақта жеткіншектердің стреске ұшырау жағдаяттарының басымдығы мен стреске төзімділігін қалыптастыруға физикалық, психологиялық әлеуеті мен әлеуметтік дағдыларының жоғары мүмкіндіктері бар екендігін айқындады.

4. Өнертану саласы еңбектеріне жасалған талдау сахналық өнердің – *сахнал қозғалысы, сахна тілі, актерлік шеберлігі* бірлігінде ажырамастай тұтас көркем туынды екендігін көрсетті. Соның негізінде сахналық өнерді жеткіншектерге үйретуде оның ерекшеліктері қарастырылды. Зерттеу нәтижесінде мынадай тұжырымға келеміз: сахналық өнердің ерекшеліктері мен оны үйрету жеткіншектердің стреске төзімділігінің қалыптасуына ықпал етеді: эмоцияларды білдіру және реттеу; өзін-өзі бағалау мен сенімділікті арттыру: тұлғааралық қатынас дағдыларын дамыту: командалық жұмыс және ынтымақтастық; уақытты басқару және тәртіп; зейін қою және уақытпен үйлесу; стреспен күресу және оны төмендету тетіктері; жетістік пен орындалған іс сезімі; мәдени және әлеуметтік өзара әрекеттесу және т.б.

5. Осы тұрғыдан зерттеу барысында сахналық өнер жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастырудың *құралы* ретінде жан-жақты негізделеді.

6. Зерттеуді жүргізуде негізге алынатын жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастыруға ықпал ететін әдіснама қарастырылды және үш топқа топтастырылды (Тұлғаның стреске бейімділік теориялары; сахналық өнердің қағидаттары; стреске төзімділікті қалыптастыру тұғырлары).

Біріншіден, соның ішінде тұлғаның стреске төзімділік теориялары арасынан біздің зерттеуімге негіз болатын бірқатар теориялық тұжырымдарға мән берілді: 1) Г.Сельенің «Бейімделуші синдром» (adaptation syndrome) тұжырымдамасы; 2) Г.Сельенің «Дистрессіз стресс» теориясы; 3) Р.Лазарус, С.Фолкман, Р.Харрисонның когнитивтік стресс теориясы; 4) Л.И.Анциферова, В.Гриффит, Д.Лейнтоннің субъективті-тұлғалық бағалау тұжырымдары; 5) А.Н.Леонтьевтің «Тұлғаның тұрақтылығы» тұжырымы; 6) И.П.Сеченовтің *психофизиологиялық реакция* тұжырымы; 7) А.Антоновский «Сәйкестік сезімі» (sense of coherence) тұжырымдамасы; 8) С.Хобфолл ресурс сақтау теориясы; 9) Р.Дарендорф, Г.М. Франкфурт қақтығыс теориялары.

Екіншіден, сахналық өнер қағидаттары топтастырылып айқындалды: Сахналық қозғалыс, сахналық тілдің ажырамастай бірлікте болуы; сахна кейіпкерінің психологиясын ашу; пьеса мен рөлдің оқиға желісінде психикалық құбылыстардың шоғырлануы; - сахна киелі, қасиетті; сахналық өнер — актер мен көрерменнің өзара әрекеттестігі; сахналық өнер — синтетикалық өнер; - сахналық ойын тұлғаны әлеуметтендірудің белсенді тәсілі. Аталған қағидаттар зерттеуде жеткіншектерге сахналық өнерді үйрету процесінде жетекшілікке алынады. Осы өнерді үйрету барысында жеткіншектердің стреске төзімділігін қалыптастыруға ықпал ететін құралдарды, формаларды, әдістерді іздеуге көмектеседі.

Үшіншіден, зерттеудегі келесі әдіснамалық негізі – бұл жеткіншектік стреске төзімділігін қалыптастыруда негізге алынатын тұғырлар тұрғысынан әдіснамалық тәсілдер қарастырылды: жүйелік, тұлғалық-бағдарлық, іс-әрекеттік, кешендік және т.б.

7. Педагогика ғылымы саласындағы үйрету ұғымының мәнін талдау негізінде біз «жеткіншектерді *сахналық өнерге үйрету процесі дегеніміз* олардың жан-жақты дамуына ықпал ететін білім беру мен тәрбиелеу ортасында мақсатты, жоспарлы ұйымдастырылған әдіс-тәсілдер мен формаларды жүзеге асыру» деп тұжырымдаймыз.

Осыған сәйкес жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастыру дегеніміз – сахналық өнер құралдары, оны үйрету формалары, әдістері арқылы жеткіншектің стреске төзімділігін құрайтын тұлғалық қасиеттерін, интеллектуалдық білімдерін, бейімделу біліктерін және мінез-құлық сапаларын психофизиологиялық, педагогикалық, әлеуметтік кезеңдермен қалыптастыру.

8. Сахналық өнерді үйрету процесі мектепте бірнеше формада көрініс таба алады: балаларға арналған спектакльді көру және талқылау; театрға қатысты кітаптармен, журналдармен, альбомдармен танысу; балалардың өзіндік шығармашылығы, мерекелік сахналық көріністер және оған дайындық, өнер байқауларына қатысу, өнер жобаларына қатысу, факультатив сабақтар, мектеп өнер үйірмелері және т.б. Мектептен тыс балалар сарайы үйірмелерінде сахнада өнер көрсетуге даярлық және сахнада өнер көрсету, дала алаңында дайындық, сахналық практика, актерлік шеберлік сыныбы, актер техникасы, балалар сарайындағы өнер үйрмелері, балалар мен жастар театры және т.б. формаларда да іс жүзіне асыруға болады.

Жеткіншектерге сахналық өнерді үйрету процесінде қолданылатын *әдістер* (зейінді шоғырландыру әдісі, бұлшықеттерді босаңсыту жаттығулары, көркем сөйлеуді дамыту жаттығулары, психологиялық ишара жаттығулары, түйсіктер гимнастикасы, шығармашылық аппаратын дамыту, шығармашылық әдетті дамыту, актерлік психотехника жаттығулары, ырғақты әрекеттер, қиялды дамыту жаттығулары, аффективті жадыны дамыту жаттығулары, затсыз әрекеттерге арналған жаттығулар, биомеханикалық тренаж, этюдтер, пантомималар және т.б.) олардың стреске төзімділігін (тұлғалық қасиеттері, интеллектуалдық білімдер, бейімделу біліктері, мінез-құлық сапалары) қалыптастыруға тікелей ықпал етеді.

9. Зерттеу барысында жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастыру психологиялық-педагогикалық шарттары айқындалды және екі топқа топтастырылды. Біріншісі – зерттеу пәніне сәйкес белгіленген процестің тиімді жүзеге асуын бағыттайтын және сақталуын қажет ететін өзара *шартталған тұжырымдық қағидалар (*сахналық өнерді стреске төзімділікті қалыптастырудың құралы тұрғысынан қарастыру; физиологиялық, психологиялық, педагогикалық, өнер білімдерінің кіріктірілуінде меңгерту; психофизиологиялық, педагогикалық, әлеуметтік кезеңдерде жүзеге асыру; тұлғалық қасиет-білім-бейімділік-мінез-құлық сұлбасымен дамыту*)*, Екіншісі – аталған процестің нәтижелілігін

қамтамасыз ететін *іс-шаралар жиынтығы* («Сахналық шеберлік» бағдарламасын әзірлеу, пайдалану; «Сахналық өнер және стреске төзімділік» факультативін жасау, ендіру; Психотехника тренингін әзірлеу, пайдалану; Сахналық практика іс-шаралар жоспарын әзірлеу, жүзеге асыру);

10. Жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету барысында қалыптастырудың құрылымдық-функционалдық моделі *мақсаттық-тұжырымдамалық* (мақсаты, ішкі мақсаты, әдіснамасы: стреске төзімділік теориялары, сахналық өнер қағидаттары, қалыптастыру әдіснамалық тәсілдері), *мазмұндық-ұйымдастырушылық* (психологиялық-педагогикалық шарттар, оларды іске асырудың мазмұны, ұйымдастыру формалары, әдіс-тәсілдері, құралдары мен кезеңдері), бағалау-нәтижелік (өлшемдік көрсеткіштері, анықтау деңгейлері) бөліктерінің өзара бірлігін қамтыды.

11. Жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесі арқылы қалыптастыру әдістемесі үш кезең негізінде құрылды (психофизиологиялық, танымдық, әлеуметтік) және осы бағыттағы жұмыстың мазмұнын, ұйымдастыру формаларын, әдіс-тәсілдері мен қолданылатын құралдарын қамтыды.

12. Жеткіншектердің стреске төзімділігінің қалыптасу деңгейлерін (жоғары, орта, төмен) диагностикалық тұрғыдан анықтау, мазмұндық-ұйымдастырушылық жұмыстарды жүйелі қамтамасыз ету, оларды кезең-кезеңімен жүзеге асыру және нәтижелерін бағалау арқылы қорытындылау зерттеу тиімділігінің артуына ықпал ететіндігі айқындалды.

13. Жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастыру диагностикасын; сахналық өнерді үйрету процесінде жеткіншектердің стреске төзімділігін психофизиологиялық, танымдық, әлеуметтік кезеңдермен қалыптастырудың әдістемесін: стреспен күресуге тұлғалық қасиеттерінің оң бағыттылығын және бейімделі біліктерін арттыруға арналған «Сахналық шеберлік» бағдарламасын; интеллектуалдық білімдерін, бейімделу біліктерін тереңдетуге арналған «Сахналық өнер және стреске төзімділік» факультативін, психотехника тренингін; мінез-құлық сапаларын қалыптастыруға арналған Сахналық практикаға арналған іс-шаралар жоспарын оқу-тәрбие үдерісіне енгізу сахналық өнердің мүмкіндіктерін заманауи білім беру және тәрбие беру формаларымен ұштастыру, психофизиологиялық технологияларды, психотехникалық жаттығуларды және жаңашыл педагогикалық әдіс-тәсілдерді тиімді пайдалану арқылы нәтижелі жүзеге асырылды.

Зерттеу барысында алынған нәтижелерге сәйкес төмендегідей ұсыныстар жасауға болады:

1. Жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесі арқылы қалыптастырудың әдіснамалық негіздері, түйінді ұғымдардың мазмұны мен құрылымы, ерекшеліктері, сондай-ақ осы үдеріске ықпал ететін психологиялық және педагогикалық жағдайлар мен ұсынылған модель жас зерттеушілер мен білім алушылардың теориялық білімді жүйелі меңгеруіне мүмкіндік береді. Зерттеу нәтижелерін педагог мамандардың

біліктілігін арттыру курстарының мазмұнына және жас зерттеушілерге арналған әдістемелік бағдарламалар жүйесіне енгізу ұсынылады.

2. Жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету арқылы дамытуда жалпы білім беретін мектептердің, қосымша білім беру ұйымдарының, өнер бағытындағы білім беру мекемелерінің және оқушылар сарайының оқу-тәрбие мүмкіндіктерін мақсатты әрі тиімді ұйымдастыру маңызды болып табылады.

3. «Сахналық шеберлік» бағдарламасының мазмұнын театр үйірмесінің іс-әрекетіне ендірген жөн.

4. «Сахналық өнер және стреске төзімділік» факультативін, психотехника тренингін; Сахналық практика іс-шаралар жоспарын жалпы білім беретін мектептердің, қосымша білім беру ұйымдарының, өнер мектептерінің, оқушылар сарайының оқу-тәрбие ісіне ендіруді қарастыру қажет.

5. Жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастыруды біздің ұсынып отырған бағдарламаны, факультативті, психотехника тренингтерін, іс-шаралар жоспарын психологиялық, педагогикалық-инновациялық, цифрлық технологияларды қолдану негізінде жүзеге асырған дұрыс.

6. Жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастыру бойынша әдістемелік ұсыныстарды жалпы білім беретін мектептердің, қосымша білім беру мекемелерінің, өнер бағытындағы ұйымдардың және оқушылар сарайының оқу-тәрбие жұмыстарында, сондай-ақ педагогтердің біліктілігін жетілдіру мен қайта даярлау курстары аясында ұйымдастырылатын тақырыптық іс-шараларда тиімді қолдану қажет.

Сонымен бірге зерттеу мәселесінің күрделілігі мен ауқымдылығы оның барлық қырлары толық зерттелді деп қорытынды жасауға болмайды. Болашақта жеткіншектердің стреске төзімділігін қалыптастыруды басқару, жеткіншектердің стреске төзімділігін қалыптастырудың физикалық және психологиялық ерекшеліктері, жеткіншектердің стреске төзімділігін дамытуды психологиялық-педагогикалық сүйемелдеу, жеткіншектердің стреске төзімділігін дамытудың психологиялық-педагогикалық технологиясы және т.б. тақырыптар арнайы зерттеуді қажет етеді және зерттеудің перспективасын айқындайды.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. Қазақстан Республикасында мектепке дейінгі, орта, техникалық және кәсіптік білім беруді дамытудың 2023–2029 жылдарға арналған тұжырымдамасын бекіту туралы [Электронный ресурс] : Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2023 жылғы 28 наурыздағы № 249 қаулысы. – Режим доступа: https://adilet.zan.kz/kaz/docs/P2400000465

2. Тоқаев, Қ.-Ж. Әділетті Қазақстан : заң мен тәртіп, экономикалық өсім, қоғамдық оптимизм [Электронный ресурс] : Қазақстан халқына Жолдау, 2024 жылғы 2 қыркүйек / Қ.-Ж. Тоқаев. – Режим доступа: https://www.akorda.kz/kz/memleket-basshysy-kasym-zhomart-tokaevtyn-adiletti-kazakstan-zan-men-tartip-ekonomikalyk-osim-kogamdyk-optimizm-atty-kazakstan-halkyna-zholdauy-285659.

3.Тоқаев, Қ.-Ж. Жасанды интеллект дәуіріндегі Қазақстан : өзекті мәселелер және оны түбегейлі цифрлық өзгерістер арқылы шешу [Электронный ресурс] : Қазақстан халқына Жолдау, 2025 жылғы 8 қыркүйек / Қ.-Ж. Тоқаев. – Режим доступа: https://www.akorda.kz/kz/memleket-basshysy-kasym-zhomart-tokaevtyn-kazakstan-halkyna-zholdauy-zhasandy-intellekt-dauirindegi-kazakstan-ozekti-maseleler-zhane-ony-tubegeyli-cifrlyk-ozgerister-arkyly-sheshu-881957 .

4. Ibraeva, A. Formation of stress resilience in adolescents through training in performing arts / A. Ibraeva // International Journal of Adolescence and Youth. – 2025. – Vol. 30, no. 1. – Art. 2448275. – DOI: 10.1080/02673843.2024.2448275.

5. Ибраева, А. У. Театр өнері әлеуметтік және жеке дезадаптация белгілері бар жасөспірімдерді психологиялық-педагогикалық сүйемелдеудің бір түрі ретінде / А. У. Ибраева // Ясауи университетінің хабаршысы. – 2024. – № 4 (134). – DOI: 10.47526/2024-4/2664-0686.133.

6. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М. : Прогресс, 1979. – 123 с. – Режим доступа: https://www.lib.ru/PSIHO/SELYE/distree.txt_with-big-pictures.html .

7. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус. – Л. : Медицина, 1970. – 328 с.

8. Анциферова, Л. И. Личность в трудных жизненных условиях : переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анциферова // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15, № 1. – С. 3–18. – Режим доступа: https://psy.jes.su/s0205-95920000621-0-1-ru-1488/ .

9. Бодров, В. А. О психологических механизмах регуляции процесса преодоления стресса / В. А. Бодров // Психология субъекта профессиональной деятельности : сб. науч. тр. / под ред. В. А. Барабанщикова, А. В. Карпова. – М. ; Ярославль : Аверс-Пресс, 2002. – Вып. 2. – С. 98–117. – Режим доступа: https://trening-stressoustojchivosti.ru/wp-content/uploads/2018/09/v-a-bodrov-psihologicheskij-stress-razvitie-i-preodolenie.pdf .

10. Грановская, М. А. Элементы практической психологии / М. А.

Грановская. – Л. : Изд-во ЛГУ, 1988. – 560 с.

11. Джидарьян, И. А. Психологическое здоровье : проблема науки или удвоение понятий? / И. А. Джидарьян // Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества. – 2014. – С. 19–34.

12. Карабанова, О. А. Риски негативного воздействия информационной продукции на психическое развитие и поведение детей и подростков / О. А. Карабанова, С. В. Молчанов // Национальный психологический журнал. – 2018. – № 3 (31). – С. 37–46.

13. Крюкова, Т. Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни / Т. Л. Крюкова. – [Б. м.] : Костромской государственный университет им. Н. А. Некрасова, 2010.

14. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса / Л. А. Китаев-Смык. – М. : [б. и.], 1983. – 536 с.

15. Профилактика аддиктивного поведения у подростков посредством формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни / А. Е. Личко [и др.] // Молодой учёный. – 2014. – Т. 5. – С. 564.

16.Лозгачева, О. В. Особенности формирования устойчивости к стрессу в процессе профессионального развития личности / О. В. Лозгачева // Педагогическое образование в России. – 2012. – № 2. – С. 35–37.

17. Леонова, А. Б. Психология труда и организационная психология : современное состояние и тенденции развития / А. Б. Леонова. – М. : Радикс, 1995.

18. Собольников, В. В. Коррекция девиантного поведения студентов в образовательном пространстве / В. В. Собольников // Сибирский педагогический журнал. – 2014. – № 4. – С. 173–177.

19. Negative emotional distraction on neural circuits for working memory in patients with posttraumatic stress disorder / J. Zhang [et al.] // Brain research. – 2013. – Vol. 1531. – P. 94–101.

20. Acute psychological stress results in the rapid development of insulin resistance / L. Li [et al.] // The Journal of endocrinology. – 2013. – Vol. 217, no. 2. – P. 175.

21. Elevated activity of plasma dipeptidyl peptidase 4 upon stress can be targeted to reverse tumor immunosuppression / P. Li [et al.] // Pharmacological Research. – 2025. – Vol. 215. – Art. 107696.

22. Lazarus, R. S. Stress-related transactions between person and environment / R. S. Lazarus, R. Launier // Perspectives in interactional psychology. – Boston, MA : Springer US, 1978. – P. 287–327.

23. Hubbard, A. W. Stress and strain / A. W. Hubbard // Physical Educator. – 1960. – Vol. 17, no. 1. – P. 26.

24. Learned helplessness / M. E. P. Seligman [et al.]. – [S. l.] : [s. n.], 1973.

25. Web-based psychoeducational intervention for persons with schizophrenia and their supporters : one-year outcomes / J. Rosenstock [et al.] // Psychiatric Services. – 2010. – Vol. 61, no. 11. – P. 1099–1105.

26. Педагогическая деятельность в современном образовательном

пространстве / Н. В. Антонов [и др.] // Вестник ТОГИРРО. – 2021. – № 1. – С. 1–192.

27. Богданова, Л. П. Индекс напряжения и другие показатели вариабельности сердечного ритма здоровых студентов-спортсменов / Л. П. Богданова, В. М. Богданов // Культура физическая и здоровье. – 2019. – № 4. – С. 135–138.

28. Назыров, Р. К. Сравнение клинико-психологических характеристик у пациентов с невротическими расстройствами, выбравших активную и пассивную позицию в психотерапии. Часть 1 / Р. К. Назыров, С. П. Калганов, И. С. Лысенко // Вестник психотерапии. – 2023. – Т. 1, № 82. – С. 5–15.

29. Шнейдер, Л. Б. Девиантное поведение детей и подростков / Л. Б. Шнейдер. – [Б. м.] : [б. и.], 2005.

30. Эриксон, Э. Идентичность : юность и кризис / Э. Эриксон. – М. : Прогресс, 1996. – 344 с.

31. Намазбаева, Ж. И. Психологические основы национального воспитания современной молодежи / Ж. И. Намазбаева, Т. Ш. Исабекова // Человек. Искусство. Вселенная. – 2022. – № 1. – С. 45–49.

32. Структурные компоненты школьной психодиагностики / Г. Ж. Лекерова [и др.] // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2017. – № 3. – С. 49–51.

33. Бейсенбаева, Ж. А. Психологические особенности профессионального самоопределения старшеклассников / Ж. А. Бейсенбаева, О. С. Сангилбаев // Педагогика, психология, общество : актуальные вопросы. – 2020. – С. 319–322.

34. Нагымжанова К. М. Студенттердің академиялық жетістігі және self-management: эмпирикалық талдау / К. М. Нагымжанова, Ә. Қ. Женіс, Р. Ш. Сабирова, Г. Б. Капбасова, А. К. Садыкова // Psychology and Cognitive Sciences. – 2025. – № 3 (152). – Б. 182–192. – DOI: 10.32523/3080-1893-2025-152-3-182-192.https://sp.kaznpu.kz/docs/jurnal_file/file20190429055453.pdf?utm_source=chatgpt.com.

35. Проблема изучения и профилактики буллинга в школьной среде : аналитико-практический аспект / А. С. Магауова [и др.] // Человек в современном мире : кризис и глобализация. – 2020. – С. 338–354.

36. Мадалиева, З. Б. К вопросу изучения физического «Я» образа / З. Б. Мадалиева, А. А. Гумерова, Н. С. Жубаназарова // Вестник КазНПУ им. Абая. Серия «Психология». – 2019. – № 1 (58). – С. 218–223.

37. Тапалова, О. Б. Психофизиологические корреляты дистресса / О. Б. Тапалова, Н. Б. Жиенбаева // Universum : психология и образование. – 2018. – № 11 (53). – С. 4.

38. Умуркулова, М. М. Психологиялық-педагогикалық сүйемелдеу контексіндегі студенттердегі академиялық стресті жеңу стратегиялары : философия докторы (PhD) дәрежесін алу үшін дайындалған дис. / М. М. Умуркулова. – Алматы, 2022. – Режим доступа: https://up.buketov.edu.kz/ds/2022/ped/umurkulova/annot_kz.pdf .

39. Садвакасова, З. М. Сохранение психического здоровья и управление стрессом в кризисной ситуации группы риска / З. М. Садвакасова // Вестник КазНПУ имени Абая. Серия «Педагогика и психология». – 2020. – № 2 (43). – С. 58–64.

40. Студенттердің стреске төзімділік деңгейлерін зерттеу (гуманитарлы және техникалық мамандықтар мысалында) / А. Р. Мендыкаева, Д. А. Жансерикова, Р. А. Молдабаева [и др.] // Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті. Хабаршы. Психология сериясы. – 2020. – № 2 (63). – Б. 52–57.

41. Решке, К. Стресс людей искусства перед выступлением : исследование по материалам института психологии Лейпцигского университета / К. Решке, С. К. Бердибаева, М. Р. Абиров // Central Asian Journal of Art Studies. – 2021. – Т. 6, № 1. – С. 135–147.

42. Научно-практические основы профилактики суицида среди молодежи / А. Б. Айтбаева, Г. А. Касен [и др.]. – [Б. м.] : Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2014.

43. Стресс инноваций и инновации в образовании / Г. К. Касымова [и др.] // Вестник Национальной академии наук Республики Казахстан. – 2019. – № 6. – С. 288–300.

44. Божович, Л. И. Проблемы формирования личности : избранные психологические труды / Л. И. Божович ; под ред. А. А. Бодалева. – М. ; Воронеж : [б. и.], 1995. – 350 с.

45. Жуков, Д. А. Биология поведения : гуморальные механизмы / Д. А. Жуков. – СПб. : Речь, 2007. – 443 с. – Режим доступа: https://www.infran.ru/labs/LCBG/PDF/Zhukov_2007.pdf .

46. Azhenov A. Career decision-making readiness among students in the system of higher education: career course intervention / A. Azhenov, A. Kudysheva, N. Yu. Fominykh, G. Tulekova // Frontiers in Education. – 2023. – Vol. 8. – Article 1097993. – DOI: 10.3389/feduc.2023.1097993.

47. Байкулова А. М. Жеткіншектерге психологиялық және патриоттық тәрбие берудің маңыздылығы / А. М. Байкулова, Р. С. Елубаева // Абай атындағы ҚазҰПУ Хабаршысы. «Психология» сериясы. – 2022. – № 3 (72). – Б. 203–210. – DOI: 10.51889/6231.2022.77.71.023.

48. Шалабаева Л. И. Анализ исследований общения детей подросткового возраста со сверстниками и взрослыми с описанием этапов онтогенеза общения / Л. И. Шалабаева, А. Э. Абдрахманов // Научная дискуссия: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по материалам XLVIII Междунар. науч.-практ. конф. – М.: Интернаука, 2016. – № 3 (48), ч. 2. – С. 119–134.

49. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – М. : [б. и.], 1975. – 304 с.

50. Мясищев, В. Н. Психология отношений / В. Н. Мясищев. – [Б. м.] : [б. и.], 1995.

51. Букатов, В. М. Театральные технологии в гуманизации процесса обучения школьников / В. М. Букатов. – М. : [б. и.], 2001. – 376 с.

52. Ершова А. П. Актерская грамота – подросткам: программа, советы и разъяснения по четырехлетнему курсу обучения в театральных школах, классах и студиях / А. П. Ершова, В. М. Букатов. – Ивантеевка: [б. и.], 1994. – 160 с.

53. Косинец, Е. И. Театральная педагогика в современной школе / Е. И. Косинец, Т. А. Климова, А. Б. Никитина // Искусство. Все для учителя. – 2012. – Т. 8. – С. 2–6.

54. Чухман, Е. К. Театр в школе / Е. К. Чухман // Искусство в школе. – 1993.

55. Задорина, О. С. Художественная педагогическая литература / О. С. Задорина. – Тюмень : [б. и.], 2015. – 136 с.

56. Генералова, И. А. Структура и содержание программ общекультурной направленности на примере программы «Театр» / И. А. Генералова // Начальная школа плюс до и после. – 2013. – № 7. – С. 24.

57. Пеня, Т. Г. Театральная деятельность и развитие личности / Т. Г. Пеня // Искусство и образование. – 2011. – № 1. – С. 23–28.

58. Михайлова, А. Я. Ребенок в мире театра / А. Я. Михайлова. – [Б. м.] : [б. и.], 2004.

59. Некрасова, Л. М. Театр для детей и молодежи и воспитание театральной культуры / Л. М. Некрасова // Педагогика искусства. – 2007. – № 3. – С. 17–19.

60. Almukhambetov B. The application of figurative arts' capabilities in the art-pedagogical activity of a teacher / B. Almukhambetov, M. Tanirbergenov, Z. Nebessayeva // Procedia – Social and Behavioral Sciences. – 2015. – Vol. 197. – P. 1525–1529. – DOI: 10.1016/j.sbspro.2015.07.105.

61. Хожамбердиев, К. О. Заманауи қазақ театры мектебіндегі сахна тілі : философия докторы (PhD) дис. : 6D040700 – Актерлік өнер / К. О. Хожамбердиев. – Алматы, 2012. – 120 б.

62. Антонова, О. А. Школьная театральная педагогика как социально-культурный феномен : дис. … канд. пед. наук / О. А. Антонова ; БГЭУ. – [Б. м.], 2006.

63. Стаунэ, Г. Д. Развитие творческого потенциала подростка средствами театрального искусства : дис. … канд. пед. наук / Г. Д. Стаунэ ; БГУ. – [Б. м.], 2007.

64. Соснина, Д. Н. Стрессоустойчивость в художественно-творческой деятельности в интегральной индивидуальности : на примере балета : дис. … канд. психол. наук / Д. Н. Соснина. – Пермь, 2013.

65. Лясковская, Т. П. Воспитание эстетического вкуса подростков средствами театрального искусства : дис. … канд. пед. наук / Т. П. Лясковская. – Уральск, 2004.

66. Зеличенок, Е. В. Формирование стрессоустойчивости учащихся в процессе занятий вокально-хоровой деятельностью (на материале обучения в педагогических вузах) : дис. … канд. пед. наук / Е. В. Зеличенок. – Москва, 2012. – 190 с. – Режим доступа: https://www.dissercat.com/content/formirovanie-stressoustoichivosti-uchashchikhsya-v-protsesse-zanyatii-vokalno-khorovoi-deyat .

67. Казиева, А. Бірінші курс студенттерінің стреске төзімділігін қалыптастырудың психологиялық-педагогикалық шарттары : философия докторы (PhD) дәрежесін алу үшін дайындалған дис. / А. Казиева. – Алматы, 2023. – 197 б. – Режим доступа: https://www.kaznpu.kz/docs/docs/29052023_dis.pdf .

68. Бапаева, С. Т. Жаһандық дағдарыс жағдайындағы тұлғаның стреске төзімділігі мен белгісіздікке толеранттылығының ерекшеліктері : философия докторы (PhD) дәрежесін алу үшін дайындалған дис. / С. Т. Бапаева. – Алматы, 2025. – 263 б. – Режим доступа: https://nauka.kz/upload/files/bapaeva-s-t-phd-povtor-s-sp.docx .

69. Абель, Е. Заранее знайте о стрессе / Е. Абель // Газета Казахстана. – 2008. – 17 июня. – С. 14.

70. Психофизиология : учебник для вузов / под ред. Ю. И. Александрова. – СПб. : [б. и.], 2006. – 326 с.

71. Казначеев, В. А. Психологические аспекты формирования стрессоустойчивости у курсантов юридического института Министерства Юстиции Российской Федерации : дис. … канд. психол. наук / В. А. Казначеев. – Самара, 2002.

72. Кеннон, У. Б. Проблема шока / У. Б. Кеннон. – М. ; Л. : Издательство Академии наук СССР, 1943. – 117 с.

73. Chrousos, G. P. Stress and disorders of the stress system / G. P. Chrousos // Nature Reviews Endocrinology. – 2009. – Vol. 5, no. 7. – P. 374–381.

74. Фресс, П. Эмоции / П. Фресс // Экспериментальная психология / под ред. П. Фресса и Ж. Пиаже. – М., 1975. (Вып. V, гл. XVI). – С. 111–195.

75. Стокфельт, Т. Деятельность в условиях стресса, вызванного мотивацией / Т. Стокфельт // Эмоциональный стресс. – Л., 1970. – С. 75–79.

76. Петрушин, В. И. Неврозы большого города / В. И. Петрушин. – М. : Академический проект, 2004.

77.Чернышев, А. С. Психическое развитие, учение и формирование личности / А. С. Чернышев, Д. Н. Завалишина // Вопросы психологии. – 1983. – № 1. – С. 165–167.

78. Вяткин, Б. А. Влияние психологического напряжения на деятельность в спорте и управление им в зависимости от особенностей личности : дис. … д-ра психол. наук / Б. А. Вяткин ; Перм. гос. пед. ун-т. – Пермь, 1980. – 319 с. – Режим доступа: https://pirao.ru/science/dissertations/dissertation/30541/.

79. Вяткин, Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б. А. Вяткин. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 109 с. – Режим доступа: https://search.rsl.ru/ru/record/01001043824.

80. Леонова, А. Б. Комплексная стратегия анализа профессионального стресса : от диагностики к профилактике и коррекции / А. Б. Леонова // Психологический журнал. – 2004. – Т. 25, № 2. – Режим доступа: https://psy.jes.su/s0205-95920000617-5-1-ru-196/.

81. Марищук, В. Л. Перераспределение функциональных резервов в организме спортсмена как показатель стресса / В. Л. Марищук // Стресс и

тревога в спорте : междунар. сб. науч. ст. / сост. Ю. Л. Ханин. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – С. 72–87.

82. Никифоров, Г. С. Самоконтроль человека / Г. С. Никифоров. – Л. : Изд-во ЛГУ, 1989. – 192 с.

83. Суворова, Н. В. Устойчивость к психическому стрессу как метаиндивидуальная характеристика руководителя тушения пожаров : автореф. дис. … канд. психол. наук / Н. В. Суворова. – Пермь, 2006. – Режим доступа: https://www.dissercat.com/content/ustoichivost-k-psikhicheskomu-stressu-kak-metaindividualnaya-kharakteristika-rukovoditelya-t .

84. Андреева, А. А. Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов : автореф. дис. … канд. психол. наук / А. А. Андреева. – Тамбов, 2009. – 22 с. – Режим доступа: https://www.dissercat.com/content/stressoustoichivost-kak-faktor-razvitiyapozitivnogo-otnosheniya-k-uchebnoi-deyatelnosti-u-s .

85. Аракелов, Г. Г. Стресс и его механизмы / Г. Г. Аракелов // Вестник Московского университета. Сер. «Психология». – 1995. – № 4. – С. 45–54. – Режим доступа: https://istina.msu.ru/publications/article/10905581/ .

86. Лазарус, Р. Стресс, оценка и копинг / Р. Лазарус, С. Фолкман. – М. : Медицина, 1984.

87. Averill, J. R. Personal Control over Aversive Stimuli and Its Relationship to Stress // Psychological Bulletin. – 1973. – Vol. 80, No. 4. – P. 286–303. – DOI: 10.1037/h0034845.

88. Савенко, Ю. С. Введение в психиатрию. Критическая психопатология : монография / Савенко Ю. С. – М. : Логос, 2013. – 446 с.

89. Левин, К. Теория поля в социальных науках / К. Левин. – СПб. : Сенсор, 2000. – 368 с.

90. Наенко, Н. И. Психическая напряженность / Н. И. Наенко. – М. : [б. и.], 1976. – 112 с.

91. Немчин, Т. А. Пути и средства управления нервно-психическим напряжением / Т. А. Немчин // Психология и управление. – Л., 1979. – С. 134–138.

92. Schröder, H. Optimistisch den Stress meistern / H. Schröder, K. Reschke. – Tübingen : DGVT-Verlag, 2010. – S. 5–83.

93. Mensch unter Belastung : Erkenntnisfortschritte und Anwendungsperspektiven der Stressforschung / J. Schumacher, K. Reschke, H. Schröder (Hrsg.). – Frankfurt am Main : VAS – Verlag für Akademische Schriften, 2002. – S. 120–140.

94. Симонов, П. В. Психофизиологический стресс космического полета / П. В. Симонов // Основы космической биологии и медицины. – М. : Наука, 1975. – Т. 2, кн. 2. – С. 158–172.

95. Лукашевич, Н. П. Психология труда : учебное пособие / Н. П. Лукашевич, И. В. Сингаевская, Е. И. Бондарчук. – 2-е изд., доп. и перераб. – К. : МАУП, 2004. – 90 с.

96. Lemyre, L. Psychological stress measure (PSM-9) : Integration of an evidence-based approach to assessment, monitoring, and evaluation of stress in

physical therapy practice / L. Lemyre, M.-P. Lalande-Markon // Physiotherapy Theory and Practice. – 2009. – Vol. 25, no. 5–6. – P. 453–462.

97. Lazarus, R. Coping and adaptation / R. Lazarus, S. Folkman // The Handbook of Behavior Medicine. – New York : Guilford, 1984. – P. 282–325.

98. Бодров, В. А. Информационный стресс : учебное пособие для вузов / В. А. Бодров. – М. : ПЕР СЭ, 2000. – 2 с.

99. Shahmohammadi, N. Students' coping with stress at high school level particularly at 11th & 12th grade / N. Shahmohammadi // Procedia – Social and Behavioral Sciences. – 2011. – Vol. 30. – P. 395–401.

100. Brandt, R. Effective Human Relation : Interpersonal and Organizational Applications / R. Brandt, Howie. – [S. l.] : Cengage Learning, 2010. – P. 304.

101. Березин, Ф. Б. Методика многостороннего исследования личности (структура, основы интерпретации, некоторые области применения) / Ф. Б. Березин, М. П. Мирошников, Е. Д. Соколова. – Москва : Фолиум, 1994. – 175 с.

102. Столяренко, А. М. Экстремальная психопедагогика : учебное пособие для вузов / А. М. Столяренко. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2002. – 608 с.

103. Методики военного профессионального психологического отбора. Методическое пособие. – Москва : Военное издательство, 2005. – 361 с.

104. Антипов, В. В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям / В. В. Антипов. – М. : Владос. Пресс, 2004. – 174 с.

105. Фаустов, А. С. Обучение и здоровье / А. С. Фаустов, Ю. В. Щербатых. – Воронеж : [б. и.], 2000. – 325 с.

106. Щербатых, Ю. В. Экзамен и здоровье студентов / Ю. В. Щербатых. – Воронеж : [б. и.], 2000. – С. 5–118.

107. Лазарус, Р. С. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. С. Лазарус // Эмоциональный стресс : сб. ст. – Ленинград : Медицина, 1970. – 178 с.

108. Фарафонов, А. Ю. Педагогические условия формирования стрессоустойчивости военнослужащих средствами физической подготовки : дис. … канд. пед. наук / А. Ю. Фарафонов. – Калининград, 2017. – 22 с.

109. Towbes, L. C. Chronic stress in the lives of college students : Scale development and prospective prediction of distress / L. C. Towbes, L. H. Cohen // Journal of Youth and Adolescence. – 1996. – Vol. 25, no. 2. – P. 199–217.

110. The myriad faces of college student development / K. M. Hermann, E. N. Benoit, A. Zavadil [et al.] // College Student Mental Health Counseling : A Developmental Approach / ed. by S. Degges-White, C. Borzumato-Gainey. – New York : Springer Publishing Co., 2014. – P. 1–11.

111. Иванников, В. А. Психологические механизмы волевой регуляции : учеб. пособие / В. А. Иванников. – 3-е изд. – СПб. : Питер, 2006. – 208 с.

112. Свеницкий, А. Л. Исследование стресса в производственной организации (социально-психологический подход) / А. Л. Свеницкий // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. – 1995. – № 3/4.

113. Смит, Т. Дж. Профессиональный стресс / Т. Дж. Смит // Человеческий фактор / под ред. Г. Салвенди. – М. : Мир, 1991. – Т. 2.

114. Бодров, В. А. Психологический стресс : развитие и преодоление / В. А. Бодров. – М. : Персэ, 2006.

115. Дикая, Л. Г. Особенности регуляции функционального состояния оператора в процессе адаптации к особым условиям / Л. Г. Дикая // Психологические проблемы деятельности в особых условиях / под ред. Б. Ф. Ломова, Ю. М. Забродина. – М. : Наука, 1985. – С. 63–90.

116. Занковский, А. Н. Организационная психология / А. Н. Занковский. – М. : Изд-во МПСИ, 2002.

117. Аубакирова Ж. К. MBSR бағдарламасын қолданудың негізі ретінде студенттердің саналы өзін-өзі реттеу ерекшеліктері / Ж. К. Аубакирова, Л. М. Гитихмаева, М. Д. Ауренова // Psychology and Cognitive Sciences. – 2026. – № 3 (156). – Б. 8–20. – DOI: 10.32523/3080-1893-2026-156-3-8-20.

118. Барабанова, Е. И. Психологические особенности профессионального стресса у госслужащих / Е. И. Барабанова, Б. К. Жумагалиева // Вестник КазНУ. Серия психологии и социологии. – 2014. – № 2(49). – С. 80–85. – Режим доступа: https://bulletinpsysoc.kaznu.kz/index.php/1-psy/article/download/379/229/462 .

119. Балаларды түзету мекемелері мамандарының кәсіби қызметінде стреске төзімділікті қалыптастыру / А. Т. Атахан, Н. Б. Токарбаева, Б. Б. Тоқсанбаева [и др.] // Психология және социология сериясы. – 2020. – № 1 (72). – С. 1–12. – Режим доступа: https://bulletin-psysoc.kaznu.kz/index.php/1-psy/citationstylelanguage/get/associacao-brasileira-de-normastecnicas?submissionId=1004&publicationId=796 .

120. Ерментаева, А. Р. Тұлғаның бәсекеге қабілеттілігіндегі психологиялық мазмұн / А. Р. Ерментаева // Хабаршы. Психология және социология сериясы. – 2018. – Т. 3(66). – С. 32–43. – DOI: 10.26577/PSY.2018.v66.i3.04.

121. Сланбекова, Г. К. Особенности отношений в системе «мать и дочь» и образ будущей семьи / Г. К. Сланбекова, Р. Т. Алимбаева, М. П. Кабакова // ҚазҰУ Хабаршысы. Психология және әлеуметтану сериясы. – 2018. – Т. 66(3). – С. 53–63. – Режим доступа: https://bulletin-psysoc.kaznu.kz/index.php/1-psy/article/view/858 .

122. Касен, Г. А. Суицидологический аспект личностных расстройств : превенция с помощью техник НЛП / Г. А. Касен, П. Т. Абдуллаева // Вестник КазНУ. Серия психологии и социологии. – 2014. – № 4(51). – С. 37–46. – Режим доступа: https://bulletin-psysoc.kaznu.kz/index.php/1-psy/article/view/451 .

123. Ахтаева, Н. С. Қазақ әдет-ғұрыптарының күйзеліс жағдайына әсері / Н. С. Ахтаева, В. Е. Смағұлов // ҚазҰУ Хабаршысы. Психология және социология сериясы. – 2015. – № 4. – С. 11–16. – Режим доступа: https://bulletin-psysoc.kaznu.kz/index.php/1psy/citationstylelanguage/get/apa?submissionId=275&publicationId=126 .

124. Rizulla, A. R. The analyses of the stress resilience concepts’ in the world psychology / A. R. Rizulla, F. S. Tashimova, M. P. Kabakova // KazNU

Bulletin. Psychology and Sociology Series. – 2020. – Vol. 73, no. 2. – P. 41–47. – DOI: 10.26577/JPsS.2020.v73.i2.05.

125. Абеуова, И. А. Психопедагогика здоровья / И. А. Абеуова, К. Н. Нигметова, Х. Т. Шерьязданова. – Алматы : [б. и.], 2006. – 202 с. – Режим доступа: https://kazneb.kz/bookView/view/?brId=1508874 .

126. Ауталипова, У. И. Арт-терапия как метод психокоррекции эмоциональных состояний / У. И. Ауталипова, В. В. Чистов // ББК 60 С56. – 2023. – Гл. 16. – С. 186–200. – Режим доступа: https://repository.tma.uz/jspui/bitstream/1/7288/1/%D0%9C%D0%9E%D0%9D195-2.pdf .

127. Проблемы профессиональной удовлетворенности и стрессоустойчивости медицинских психологов Республики Казахстан / М. А. Асимов, Ф. А. Багиярова, Ш. С. Марданова [и др.] // Медицинская психология в России. – 2018. – Т. 10, № 5. – Ст. 5. – DOI: 10.24411/2219-8245-2018-15050.

128.Малкина-Пых, И. Г. Экстремальные ситуации : справочник практического психолога / И. Г. Малкина-Пых. – Москва : Эксмо, 2013.

129. Садыкова, А. Т. Исследование взаимосвязи типов темперамента и уровня стрессоустойчивости у студентов / А. Т. Садыкова, Э. Т. Адилова, А. А. Касымжанова // ҚазҰУ Хабаршысы. Психология және әлеуметтану сериясы. – 2017. – Т. 60, № 1. – Режим доступа: https://bulletin-psysoc.kaznu.kz/index.php/1- psy/article/view/724 .

130. Kupeyev, A. R. Research of the quality of life and stress level of people with hemophilia in Kazakhstan / A. R. Kupeyev, O. Kh. Aimagambetova // ҚазҰУ Хабаршысы. Психология және социология сериясы. – 2020. – Vol. 73, no. 2. – P. 80–84. – ISSN 2617-7552. – Режим доступа: https://bulletin-psysoc.kaznu.kz/index.php/1-psy/article/view/1036 .

131. Ермекбаева, Л. К. Эмоциялы интеллект және оның кәсіби даярлыққа әсері / Л. К. Ермекбаева, С. Т. Бапаева, Д. Е. Абдраманова // Қазақ ұлттық қыздар педагогикалық университетінің хабаршысы. Психология және педагогика сериясы. – 2022. – № 1. – С. 45–53.

132. Мадалиева, С. Х. Влияние стрессоустойчивости на умственную работоспособность студентов / С. Х. Мадалиева // IX Международная научно-практическая конференция «Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки» (Россия, г. Новосибирск, 14 марта 2013 г.). – 2013.

133. Serikova, K. D. Diagnostics of stress and development of students' stress resistance by creative methods / K. D. Serikova, A. K. Mynbayeva // Вестник КазНУ. Серия психологии и социологии. – 2019. – Vol. 69, no. 2. – P. 103–110. – DOI: 10.26577/JPsS.2019.v69.i2.010.

134. Polyvyannaya, N. How pain, stress, and mindfulness are interconnected with components of psychological and physical well-being in adults / N. Polyvyannaya, N. Akhtayeva // Bulletin of Abai Kazakh National Pedagogical University. Psychology Series. – 2023. – Vol. 77, no. 4. – DOI: 10.51889/7160.2022.42.82.008.

135. Kurmanova, A. Stress tolerance and features of student self-regulation

during the pandemic period / A. Kurmanova, B. Baizhumanova // Bulletin of L. N. Gumilyov Eurasian National University. Pedagogy. Psychology. Sociology Series. – 2023. – Vol. 142, no. 1. – P. 353–360. – DOI: 10.32523/2616-6895-2023-142-1-353-360.

136. Bonanno, G. A. Loss, trauma, and human resilience : Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? / G. A. Bonanno // American Psychologist. – 2004. – P. 20–28.

137. Лифтон, Р. Дж. The Nazi doctors : Medical killing and the psychology of genocide / Р. Дж. Лифтон. – New York : Basic Books, 1986. – 561 p.

138. Гармези, Н. Stress, competence, and development : Continuities in the study of schizophrenia / Н. Гармези. – New York : Wiley, 1970. – 283 p.

139. Tedeschi, R. G. Posttraumatic growth : conceptual foundations and empirical evidence / R. G. Tedeschi, L. G. Calhoun // Psychological Inquiry. – 2004. – Vol. 15, no. 1. – P. 1–18.

140. Бодров, В. А. Когнитивные процессы и психологический стресс / В. А. Бодров // Психологический журнал. – 1996. – № 4.

141. Рыбников, В. Ю. Психологическое прогнозирование надежности / В. Ю. Рыбников. – СПб. : [б. и.], 2000.

142. .Смолова, Л. В. Анализ устойчивости к психическому стрессу педагогов общеобразовательных школ : дис. … канд. психол. наук / Л. В. Смолова. – СПб., 1999. – 183 с.

143. Малинина, Е. М. Вокальное воспитание детей / Е. М. Малинина. – М. : [б. и.], 2005.

144. Тевлина, В. К. Вокально-хоровая работа / В. К. Тевлина. – М. : Музыка, 1982.

145. Вилюнас, В. К. Психология эмоциональных явлений / В. К. Вилюнас. – М. : МГУ, 1976.

146. Roisman, G. Conceptual clarifications in the study of resilience / G. Roisman // American Psychologist. – 2005. – Vol. 60, no. 3.

147. Штаудингер, У. М. Social cognition and a psychological approach to an art of life / У. М. Штаудингер // Psychological Review. – 1999. – Vol. 106, № 4. – P. 873–890.

148. Harvey, J. Psychological resilience in disadvantaged youth : a critical overview / J. Harvey, P. H. Delfabbrio // Australian Psychologist. – 2004. – Vol. 39, no. 1. – P. 3–13.

149. Абульханова-Славская, К. А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская. – М. : Мысль, 1991. – 299 с.

150. Селье, Г. Очерки об общем адаптационном синдроме / Г. Селье. – М. : Медгиз, 1960.

151. Кокс, Т. Стресс / Т. Кокс. – М. : Медицина, 1981.

152. Маклаков, А. Г. Общая психология / А. Г. Маклаков. – Москва : Просвещение, 2023. – 512 с.

153. Pacini, R. The relation of rational and experiential information processing styles to personality, basic beliefs, and the ratio-bias phenomenon / R. Pacini, S. Epstein // Journal of Personality and Social Psychology. – 1999. – Vol.

76, no. 6. – P. 972–987. – DOI: 10.1037//0022-3514.76.6.972.

154. Kohlberg, L. Stage and sequence : The cognitive developmental approach to socialization / L. Kohlberg // Handbook of Socialization Theory and Research / ed. by D. A. Goslin. – Chicago, 1969.

155. Shalev, A. Y. Further lessons from 9/11 : Does stress equal trauma? Commentary on "A National Longitudinal Study on the Psychological Consequences of the September 11, 2001 Terrorist Attacks : Reactions, Impairment, and Help-Seeking" / A. Y. Shalev // Psychiatry. – 2004. – Vol. 67, no. 2.

156.Коттрелл, Л. С. The social psychology of aging / Л. С. Коттрелл. – New York : Harper & Row, 1962. – 240 p.

157. Lecomte, J. Guérir de son enfance / J. Lecomte. – Paris : [s. n.], 2004.

158. Bonanno, G. A. Resilience in the face of potential trauma / G. A. Bonanno. – [S. l.] : [s. n.], 2005. – Vol. 14, no. 3.

159. Masten, A. S. Resilience processes in development / A. S. Masten // American Psychologist. – 2001. – Vol. 56, no. 3. – P. 227–238.

160. Субботин, С. В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристика метаиндивидуальности учителя : дис. … канд. психол. наук / С. В. Субботин. – Пермь, 1992. – 152 с.

161. Суворова, Н. В. Устойчивость к психическому стрессу как метаиндивидуальная характеристика руководителя тушения пожаров : дис. … канд. психол. наук : 19.00.01 / Н. В. Суворова. – Пермь, 2006. – 136 с.

162. Левитов, Н. Д. Проблема психических состояний / Н. Д. Левитов // Вопросы психологии. – 1955. – № 3.

163. Варданян, Б. Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости / Б. Х. Варданян. – М. : Наука, 1993. – 543 с.

164. Платонов, К. К. Структура и развитие личности / К. К. Платонов. – М. : [б. и.], 1986.

165. Маришук, В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Маришук, В. И. Евдокимов. – СПб. : Сентябрь, 2001. – 260 с.

166. Плахтиенко, В. А. Психологические основы спортивной тренировки / В. А. Плахтиенко, Н. И. Блудов. – Киев : Здоровя, 1985. – 192 с.

167. Куликов, Л. В. Руководство по методам диагностики психических состояний, настроений и сфер чувств : описание методик, инструкции по применению / Л. В. Куликов // Практикум по психологии состояний : учеб. пособие / под ред. А. О. Прохорова. – СПб. : СПбГУ, 2004. – С. 32–62.

168. Зильберман, П. Б. Эмоциональная устойчивость оператора : автореф. дис. … канд. психол. наук / П. Б. Зильберман ; АПН СССР, Науч.-исслед. ин-т общей и пед. психологии. – Москва : [б. и.], 1970. – 15 с.

169. Вяткин, Б. А. Интегральная индивидуальность человека и ее развитие в специфических условиях спортивной деятельности / Б. А. Вяткин // Психологический журнал. – 1993. – Т. 14, № 2. – С. 73–83.

170. Катунин, А. П. Стрессоустойчивость как психологический феномен / А. П. Катунин // Молодой ученый. – 2012. – № 9. – С. 243–246.

171. Бережная, Н. И. Стрессоустойчивость оперативных сотрудников

таможенных органов / Н. И. Бережная // Ежегодник Российского психологического общества : материалы 3-го Всероссийского съезда психологов, 25–28 июня 2003 г. : в 8 т. – СПб. : Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2003. – Т. 1. – С. 453–457.

172. Андреева, А. А. Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов : дис. … канд. психол. наук / А. А. Андреева. – Тамбов, 2009. – 219 с.

173. Фельдштейн, Д. И. Возрастная и педагогическая психология : избранные психологические труды / Д. И. Фельдштейн. – М. : МСПИ, 2012. – 427 с.

174. Банников, В. В. Влияние социально-психологических компонентов стрессоустойчивости на эффективность деятельности персонала организации : дис. … канд. психол. наук / В. В. Банников. – Москва, 2003.

175. Хуторная, М. Л. Развитие стрессоустойчивости студентов в условиях интеллектуальных испытаний / М. Л. Хуторная // Вестник ТГУ. – 2009. – Т. 7, № 75. – С. 197–200.

176. Бохан, Т. Г. Культурно-исторический подход к проблеме стрессоустойчивости и ее формирования в онтогенезе / Т. Г. Бохан // Методологические проблемы современной психологии : иллюзии и реальность : материалы Сибирского психологического форума, 16–18 сентября 2004 г. – Томск : Томский государственный университет, 2004. – С. 519–526.

177. Лазарус, Р. Stress, appraisal, and coping / Р. Лазарус, С. Фолькман. – New York : Springer, 1984. – 445 p.

178. Анцыферова, Л. И. Личность в трудных жизненных условиях : переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15, № 1. – С. 3–18.

179. Муздыбаев, К. Стратегии совладания со стрессом / К. Муздыбаев // Социологические исследования. – 1998. – № 12. – С. 100–111.

180. Коржова, Е. Ю. Психология жизненных ориентаций личности / Е. Ю. Коржова. – СПб. : Изд-во СПбГУ, 2006. – 384 с.

181. Тэдеуши, Р. Trauma and transformation : Growing in the aftermath of suffering / Р. Тэдеуши, Л. Колхаун. – Thousand Oaks, CA : Sage, 1995. – 175 p.

182. Кон, И. С. Моральное сознание личности и регулятивные механизмы культуры / И. С. Кон // Социальная психология личности. – М., 1979. – С. 85–113.

183. Кон, И. С. Психология раннего юношеского возраста / И. С. Кон. – М. : Просвещение, 1979.

184. Arnett, J. J. Emerging adulthood : A theory of development from the late teens through the twenties / J. J. Arnett // American Psychologist. – 2000. – Vol. 55, no. 5. – P. 469–480.

185. Личко, А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков / А. Е. Личко. – [Б. м.] : [б. и.], 1983.

186. Дубровин, Д. Н. Психологическая адаптация как фактор личностного самоопределения в старшем подростковом возрасте / Д. Н.

Дубровин // Мир психологии. – 2007. – № 4. – С. 64–75.

187. Олесик, А. М. Психологические характеристики самосознания современного подростка / А. М. Олесик. – [Б. м.] : [б. и.], 2002.

188. Фельдштейн, Д. И. Психологические проблемы общественно полезной деятельности как условия формирования личности подростка / Д. И. Фельдштейн // Вопросы психологии. – 1976. – № 4. – С. 26–34.

189. Кулагина, И. Ю. Доминирующая мотивация школьников : возрастные тенденции и условия развития / И. Ю. Кулагина // Культурно-историческая психология. – 2015. – Т. 11, № 3. – С. 100–109.

190. Мухина, В. Психологическое сопровождение делинквентных подростков : Проект и его реализация (Возможно ли преодолеть архетип делинквентности?) / В. Мухина, В. С. Баскж // Развитие личности. – 2014. – № 4. – С. 202–217.

191. Жарықбаев, Қ. Б. Жалпы психология / Қ. Б. Жарықбаев. – Алматы : Эворо, 2004. – 378 б.

192. Мұқанов, М. М. Ақыл-ой өрісі / М. М. Мұқанов. – Алматы : Қазақстан, 1980. – Б. 170–172.

193. Асқаров, Ә. А. Педагогика және психология сөздігі [Электронный ресурс] / Ә. А. Асқаров, М. Ә. Әлиев, Т. О. Әубәкіров. – Режим доступа: https://elib.kstu.kz/fulltext/Skan/Pedagogika%20zhane%20psihologiya%20sozdik.pdf .

194. Hall, G. S. Adolescence : Its psychology and its relations to physiology, anthropology, sociology, sex, crime, religion and education / G. S. Hall. – [S. l.] : D. Appleton and Company, 1904.

195. Слободчиков, В. И. Психология человека. Основы психологической антропологии. Введение в психологию субъективности / В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев. – М. : Школа-Пресс, 1995.

196. Салливан, Г. С. Clinical Studies in Psychiatry / Г. С. Салливан. – New York : W. W. Norton, 1958. – 320 p.

197. Фрейд, З. Я и Оно / З. Фрейд // Психология сознания : хрестоматия / сост. Л. В. Куликов. – СПб. : Питер, 2001. – С. 184–203.

198. Шпрангер, Э. Психология юношеского возраста / Э. Шпрангер. – М. : Литература, 1931. – 119 с.

199. Ловингер, Дж. Studies in human problem solving and decision making / Дж. Ловингер. – New York : Wiley, 1982. – 320 p.

200. Кулагина, И. Ю. Психологический возраст : диагностика и тенденции изменения в онтогенезе / И. Ю. Кулагина // Вестник Университета РАО. – М., 2000.

201. Бланшард-Фиелд, Ф. Cognitive aging and social problem solving / Ф. Бланшард-Фиелд, Л. Сальски // Psychology and Aging. – 1994. – Vol. 9, no. 3. – P. 456–467.

202. Ремшмидт, Х. Подростковый и юношеский возраст : пер. с нем. / Х. Ремшмидт ; пер. Г. И. Лойдина ; под ред. Т. А. Гудковой. – М. : Мир, 1994. – 319 с.

203. Выготский, Л. С. История развития высших психических функций

/ Л. С. Выготский // Собрание сочинений : в 6 т. – М. : Педагогика, 2012. – Т. 3. – 244 с.

204. Коменский, Я. А. Избранные педагогические сочинения / Я. А. Коменский. – М. : [б. и.], 1995. – С. 123–125.

205. Шпрангер, Э. Психология юности / Э. Шпрангер. – М. ; Л. : Литература, 1931. – С. 121–122.

206. Левин, К. Динамическая психология / К. Левин. – М. : Смысл, 2001.

207. Обухова, Л. Ф. Детская психология : теория, факты, проблемы / Л. Ф. Обухова. – М. : Просвещение, 1996. – 351 с.

208. Ибраева, А. У. Формирование стрессоустойчивости у подростков посредством обучения сценическим видам искусства / А. У. Ибраева // Вестник КазНПУ им. Абая. Серия «Психология». – 2023. – № 4 (77). – DOI: 10.51889/2959-5967.2023.77.4.017.

209. Выготский, Л. С. Сборник научных материалов / Л. С. Выготский, Б. М. Теплов, Г. И. Челпанов. – Москва : [б. и.], 2016.

210. Хожамбердиев, О. К. Заманауи қазақ театр мектебіндегі сахна тілі : монография / О. К. Хожамбердиев. – Алматы : Дарын, 2022. – 166 с. – ISBN 978-601-7159-16-0.

211. Тоқпанов, А. Режиссер көзімен / А. Тоқпанов. – Алматы : Жазушы, 1969. – 152 б.

212. Товстоногов, Г. А. О профессии режиссера / Г. А. Товстоногов. – М. : ВТО, 1967. – С. 358.

213. Станиславский, К. С. О ремесле / К. С. Станиславский. – М. : Искусство, 1959. – Т. 6. – С. 466.

214. Қаныбаева, Р. Сахна сазы – сырлы сөз / Р. Қаныбаева. – Алматы : Жалын, 1979. – 45 б.

215. Құлбаев, А. Сыр мен сымбат / А. Құлбаев. – Алматы : Мектеп болашақ, 2005. – 343 б.

216. Симонов, П. В. Метод Станиславского и физиология эмоций / П. В. Симонов. – М. : [б. и.], 1962.

217. Додонов, Б. И. Эмоция как ценность / Б. И. Додонов. – М. : Политиздат, 1978. – 272 с.

218. Ибраева, А. У. Способы исследования уровня стрессоустойчивости у подростков / А. У. Ибраева // Инновационные подходы в современной науке : сборник статей по материалам CLII международной научно-практической конференции. – 2023. – № 20 (152). – Режим доступа: https://www.internauka.org/authors/ibrayeva-asylzat-utzhanovna.

219. Әбдіғапбарова, Ұ. М. Қазақ халық педагогикасында балалар мен жастарды сәндік-қолданбалы өнерге үйретудің ғылыми негіздері : пед. ғыл. док. дис. / Ұ. М. Әбдіғапбарова. – Алматы, 2003. – 320 б.

220. Лоуэн, А. Психология тела : биоэнергетический анализ тела : пер. с англ. / А. Лоуэн ; пер. Коледа. – М. : [б. и.], 2006.

221. Грачева, Л. В. Жизнь в роли и роль в жизни. Тренинг в работе актера над ролью / Л. В. Грачева. – М. : [б. и.], 2011.

222. Рибо, Т. Психология внимания / Т. Рибо. – М. : [б. и.], 2011.

223. Ананьев, Б. Г. Опыт психологической трактовки системы К. С. Станиславского / Б. Г. Ананьев // Записки Ленинградского театрального института. – Л. ; М., 1941. – С. 22–39.

224. Гиппиус, С. В. Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств / С. В. Гиппиус. – СПб. : [б. и.], 2001.

225. Гротовский, Е. От Бедного театра к Искусству-проводнику / Е. Гротовский. – М. : [б. и.], 2003.

226. Чехов, М. А. Путь актера : жизнь и встречи / М. А. Чехов. – М. : [б. и.], 2009.

227. Брук, П. Пустое пространство : Секретов нет / П. Брук. – М. : [б. и.], 2002.

228. Кристи, Г. В. Воспитание актера школы Станиславского / Г. В. Кристи. – М. : [б. и.], 1978.

229. Мейерхольд, В. Э. Наследие / В. Э. Мейерхольд. – М. : [б. и.], 1998–2010.

230. Чехов, М. А. О технике актера / М. А. Чехов. – М. : [б. и.], 2003.

231. Ершов, П. М. Технология актерского искусства / П. М. Ершов. – М. : [б. и.], 1959.

232. Новицкая, Л. П. Изучение элементов психотехники актерского мастерства. Тренинг и муштра / Л. П. Новицкая. – М. : [б. и.], 1969.

233. Мазова-Камоцкая, Е. Роль опыта Ежи Гротовского в моей педагогической практике / Е. Мазова-Камоцкая // Театр Гротовского : Сб. – М., 1992.

234. Альшиц, Ю. Л. Тренинг Forever! / Ю. Л. Альшиц. – 2-е изд. – М. : [б. и.], 2010.

235. Жантану атауларының түсіндірме сөздігі. – Алматы : Сөздік-Словарь, 2006. – 384 б.

236. Зимняя, И. А. Компетентностный подход. Каково его место в системе современных подходов и проблем образования? / И. А. Зимняя // Высшее образование сегодня. – 2005. – № 11. – С. 20–26.

237. Сиднева, И. Е. Модель формирования готовности студентов вуза к организационно-управленческой деятельности / И. Е. Сиднева // Актуальные задачи педагогики : материалы III Междунар. науч. конф., г. Чита, февраль 2013 г. – Чита : Молодой ученый, 2013.

238. Nursing and midwifery students' stress and coping during their undergraduate education programmes : An integrative review / B. McCarthy, A. Trace, M. O'Donovan [et al.] // Nurse Education Today. – 2018. – Vol. 61. – P. 197–209.

239. Селье, Г. Стресс жизни / Г. Селье. – М. : Прогресс, 1982.

240. Селье, Г. Очерки об адаптационном синдроме / Г. Селье. – М. : [б. и.], 1960. – 36 с.

241. Folkman, S. Personal control and stress and coping processes : A theoretical analysis / S. Folkman // Journal of Personality and Social Psychology. – 1984. – Vol. 46, no. 4. – P. 839–852.

242. Harrison, R. V. Role stress and individual performance / R. V. Harrison // Journal of Applied Psychology. – 1978. – Vol. 63, no. 4. – P. 446–453.

243.Сеченов, И. П. Рефлексы головного мозга / И. П. Сеченов. – Санкт-Петербург : [б. и.], 1863. – 127 с.

244. Antonovsky, A. Unraveling the mystery of health : How people manage stress and stay well / A. Antonovsky. – San Francisco : Jossey-Bass, 1987. – 218 p.

245. Hobfoll, S. Resource conservation as a strategy for community psychology / S. Hobfoll, R. S. Lilly // Journal of Community Psychology. – 1993. – Vol. 21. – P. 128–148.

246. Freud, S. The psychopathology of everyday life / S. Freud ; trans. by A. Tyson. – New York : Norton, 1966. – P. 248.

247. Dahrendorf, R. Lebenschencen / R. Dahrendorf. – Frankfurt am Main : Suhrkamp, 1979. – P. 249. – Цит. по : Strasser H., Randall S. An introduction the theories of social change. – London : Routledgr and Kegan Paul, 1981.

248. Тупталов, Б. Философия образования для XXI века / Б. Тупталов ; ред.-сост. И. Пахомов ; Исслед. центр по пробл. управления качеством подгот. специалистов. – М. : Логос, 2012. – Т. 10. – 207 с.

249. Әбдіғапбарова, Ұ. М. Жоғары сынып оқушыларының өздік оқу іс-әрекетінің мәнді сипаты / Ұ. М. Әбдіғапбарова, Д. Б. Ешенкулова // Наука высших школ : материалы международной научно-практической конференции. – Шымкент : Университет «Мирас», 2020. – Т. 2. – С. 261–267.

250. Бабанский, Ю. К. Педагогика / Ю. К. Бабанский. – Москва : Просвещение, 1983. – 272 с.

251. Спирмен, К. Возможности программы SPSS при обработке данных массового тестирования / К. Спирмен, М. А. Давыдова, И. Е. Усатая // Международный студенческий научный вестник. – 2017.

252. Ibraeva, A. Features of stress resistance of teenagers participating in the activities of the theater club / A. Ibraeva // Pedagogy and Psychology. – 2024. – Vol. 58, no. 1. – DOI: 10.51889/2960-1649.2024.58.1.008.

253. Jiang, X. A systematic review of growth mindset interventions targeting youth social–emotional outcomes / X. Jiang, C. E. Mueller, N. Paley // School Psychology Review. – 2023. – P. 1–22. – DOI: 10.1080/2372966X.2022.2151321.

254. Rhodes, A. M. Fostering resilience among youth in inner city community arts centers : The case of the artists collective / A. M. Rhodes, R. Schechter // Education and Urban Society. – 2014. – Vol. 46, no. 7. – P. 826–848.

255. Myburgh, R. Building resilience in adolescents : doctoral dissertation / R. Myburgh ; University of the Witwatersrand. – [S. l.], 2015. – Режим доступа: https://www.academia.edu/67856067/Building_Resilience_in_Adolescents .

256. Improv to improve : The impact of improvisational theater on creativity, acceptance, and psychological well-being / D. Schwenke, M. Dshemuchadse, L. Rasehorn [et al.] // Journal of Creativity in Mental Health. – 2021. – Vol. 16, no. 1. – P. 31–48. – DOI: 10.1080/15401383.2020.1754987.

257. Tabibian, N. Playback theater, creativity and resilience : doctoral dissertation / N. Tabibian ; University of Haifa. – [S. l.], 2019.

258. Psychological resilience and related influencing factors in patients

diagnosed with major depressive disorder in remission : A cross-sectional study / Q. Wang, L. Gong, H. Huang [et al.] // Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing. – 2023. – Vol. 30, no. 3. – P. 492–500.

259. Tubadji, A. Culture and mental health resilience in times of COVID-19 / A. Tubadji // Journal of Population Economics. – 2021. – Vol. 34, no. 4. – P. 1219–1259. – Режим доступа: https://www.researchgate.net/publication/351710260_Culture_and_mental_health_resilience_in_times_of_COVID-19 .

260. Akhand, M. H. Factors contributing to mental health problems in Kazakhstan : literature review [Электронный ресурс] / M. H. Akhand. – 2019. – Режим доступа: https://www.theseus.fi/handle/10024/227469 .

261. Kormylo, O. Features of stress resistance and choice of coping strategies senior teenagers / O. Kormylo, R. Chip, H. Honcharovcka // Lviv University Herald. Series : Psychological Sciences. – 2022. – No. 12. – P. 68–78. – DOI: 10.30970/PS.2022.12.8.

262. Psychological coping styles and tendency to addiction in teenagers : the mediating role of resilience and ambiguity / K. Babaei Nadinlouei, S. Golmohammadzadeh, B. Shirzad [et al.] // Clinical Psychology and Personality. – 2020. – Vol. 17, no. 1. – P. 191–202. – DOI: 10.1177/009365096023001001.

263. Nurmagambetova, S. State of mental health care in the Republic of Kazakhstan / S. Nurmagambetova, M. Assimov // Routledge Handbook of Psychiatry in Asia. – [S. l.] : Routledge, 2015. – P. 7–10. – DOI: 10.4324/9781315884622.

264. Berdimuratovna, K. K. The formation of independent thinking in teenagers / K. K. Berdimuratovna // American Journal of Philological Sciences. – 2023. – Vol. 3, no. 3. – P. 59–62. – DOI: 10.37547/ajps/Volume03Issue03-10.

265. Skaldere-Darmudasa, G. Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC-25) adaptation in Latvian sample / G. Skaldere-Darmudasa, V. Sudraba // Society. Integration. Education : Proceedings of the International Scientific Conference. – 2023. – Vol. 2. – P. 488–497. – DOI: 10.17770/sie2023vol2.7172.

266. Cooper, V. Adolescents, teenagers, and youth / V. Cooper, M. Tatlow-Golden, H. Montgomery // An Introduction to Childhood and Youth Studies and Psychology. – [S. l.] : Routledge, 2023. – P. 200–217. – DOI: 10.4324/9781003358855.

ҚОСЫМША А

ДЖ. ТЕЙЛОРДЫҢ ЖЕКЕ МАЗАСЫЗДЫҚТЫ АНЫҚТАУ ШКАЛАСЫ
(Т.А. Немчиннің бейімдеуі бойынша)

Сауалнама 50 пайымдаудан тұрады. Бұлар жалпы мазасыздану деңгейін, қауіптену (үрей) сезімін бағалауға қызмет етеді.
Нұсқаулық: сұрақтарға «иә» немесе «жоқ» деп жауап беру қажет.

Аты-жөні: _____
Сыныбы: _____
Толтыру күні:_____

№	Сұрақтар	Иә	Жоқ
1	Әдетте, мен сабырлымын және мені ашуландыру оңай емес.		
2	Менің жүйкем басқалардікінен артық бұзылған дей алмаймын.		
3	Менде іш қату сирек болады.		
4	Менде бас ауруы сирек болады.		
5	Мен аз шаршаймын.		
6	Мен әрдайым дерлік өзімді бақытты сезінемін.		
7	Мен өзіме сенімдімін.		
8	Мен іс жүзінде ешқашан қызармаймын.		
9	Достарыммен салыстырғанда, өзімді батыл адаммын деп есептеймін.		
10	Мен басқаларға қарағанда көбінесе ұялмаймын.		
11	Менде жүрек соғуы мен ентігу сирек болады.		
12	Әдетте, менің қолдарым жеткілікті дәрежеде жылы.		
13	Мен басқа адамдарға қарағанда ұялшақ емеспін.		
14	Маған өзіме деген сенімділік жетіспейді.		
15	Кейде өзімді ештеңеге жарамсыз сезінемін.		
16	Менде кейде бір орнымда отыра алмайтындай мазасыз сәттер болады.		
17	Мені асқазаным қатты мазалайды.		
18	Алдағы қиындықтарды еңсеруге менің жігерім жетіспейді.		
19	Менің де басқалар сияқты бақытты болғым келеді.		
20	Кейде алдымда жеңе алмайтын қиындықтар тұр деп ойлаймын.		

21	Маған жаман түстер жиі кіреді.		
22	Бір нәрсе істеуге кіріскенде қолым дірілдей бастайтынын байқаймын.		
23	Менің ұйқым өте мазасыз және жиі бөлінеді.		
24	Мені болуы мүмкін сәтсіздіктер қатты алаңдатады.		
25	Маған ештеңе қауіп төндірмейтінін білсем де қорқыныш сезінген кездерім болды.		
26	Менің жұмысқа немесе тапсырмаға назар аударуым қиын.		
27	Мен қатты қысым жағдайында жұмыс істеп жүрмін.		
28	Мен оңай абыржып қаламын.		
29	Мен әрдайым біреу немесе бір нәрсе үшін уайымдаймын.		
30	Мен бәрін шамадан тыс қабылдауға бейіммін.		
31	Мен жиі жылаймын, көзім жасқа тез толады.		
32	Мен жиі құсамын және лоқсимын.		
33	Айына бір рет (немесе одан да жиі) іш өту болады.		
34	Мен «қазір қызарып кетемін бе» деп жиі қорқамын.		
35	Менің бір нәрсеге қатты назар аударуым өте қиын.		
36	Мені материалдық жағдайым қатты алаңдатады.		
37	Менің кейде ешкімге айтқым келмейтін ойларым да болады.		
38	Мендегі мазасыздық кейде ұйқымды да қашырады.		
39	Кейде абыржыған сәтімде қатты терлеймін және бұған ыңғайсызданамын.		
40	Мен суық күндері де тез терлеймін.		
41	Мен кейде мазасызданғаннан ұйықтай да алмаймын.		
42	Мен – тез ашуланатын адаммын.		
43	Кейде өзімді мүлдем пайдасыз сезінемін.		
44	Кейде жүйке жүйемнің бұзылғанын, ашуға берілуге жақын екенімді сезем ін.		
45	Өзімді бір нәрсе жиі мазалайтынын байқаймын.		
46	Мен өзімді көпшіліктен әлдеқайда сезімталмын деп санаймын.		
47	Мен өзімді үнемі аш адамдай сезінемін.		
48	Күту менің жүйкеме тиеді.		
49	Мен өмірімде өте көп мазасызданамын.		
50	Күтудің өзі мені үнемі мазасыздандырады.		

ҚОСЫМША Ә

ЯН СТРЕЛЯУ ЖЕТКІНШЕКТЕРДІҢ ЖЕКЕ-ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІН БАҒАЛАУ ШКАЛАСЫ

Нұсқаулық.

«Құрметті жас дос! Сізге әртүрлі жағдайлар мен оқиғалар кезіндегі мінез-құлық ерекшеліктеріңізге қатысты бірнеше сұрақ ұсынылады. Бұл – ақыл-ойдың немесе қабілеттің сынағы емес. Сондықтан да берілген жауап дұрыс немесе бұрыс деп бағаланбайды. Біз үшін маңыздысы – Сіздің шынайы жауаптарыңыз.

Сұрақтарға кезекпен жауап беріңіз, алдыңғы жауаптарға қайта оралмаңыз. Жылдам жұмыс істеңіз, жауапты ұзақ ойланбаңыз – біз үшін ең қызықтысы, Сіздің алғашқы реакцияңыз. Сұрақтарға «иә», «жоқ» немесе «?» (білмеймін) деп жауап беруге болады. «Білмеймін» деп тек «иә» мен «жоқ» арасында шешім қабылдау қиын болған жағдайда ғана жауап беріңіз. Әр сұраққа жауап парағындағы тиісті позицияға белгі қойыңыз. Ешбір сұрақты өткізіп алмаңыз! Зейінді болыңыз! Бастаймыз».

№	Сұрақтар	Иә	Жоқ	Білмеймін
1	Сіз адамдармен оңай тіл табыса аласыз ба?			
2	Сіз тиісті нұсқау алынғанға дейін белгілі бір әрекеттен бас тарта аласыз ба?			
3	Күш-қуатыңызды қалпына келтіру үшін сізге қысқа демалыс жеткілікті ме?			
4	Сіз қолайсыз жағдайларда жұмыс істей аласыз ба?			
5	Сіз дау-дамай кезінде эмоциялық дәлелдерден бас тарта аласыз ба?			
6	Сіз жазғы демалыстан кейін оқуға тез кірісіп кете аласыз ба?			
7	Сабақ қызық болса, шаршағаныңызды ұмытып кетесіз бе?			
8	Сіз біреуге белгілі бір жұмысты тапсырып, оның аяқталуын шыдамдылықпен күте аласыз ба?			
9	Күннің әртүрлі уақытында ұйықтағанда бірден оңай ұйықтап кете аласыз ба?			
10	Егер біреу сізден өтінсе, сіз құпияны сақтай аласыз ба?			
11	Бірнеше апта немесе бірнеше ай бойы айналыспаған жұмысқа бірден оңай кірісе аласыз ба?			
12	Сіз шыдамдылықпен түсіндіре аласыз ба?			

13	Зерделі еңбекті қажет ететін жұмысты ұнатасыз ба?			
14	Бірсарынды жұмыс сізді зеріктіре ме әлде ұйқышылдық тудыра ма?			
15	Күшті сезімдерден кейін оңай ұйықтап кете аласыз ба?			
16	Қажет болған жағдайда өзіңіздің басым екеніңізді көрсетпеуге тырыса аласыз ба?			
17	Ашуды немесе тітіркенуді тежей алмай қиналасыз ба?			
18	Бейтаныс адамдардың алдында өзіңізді еркін ұстайсыз ба?			
19	Қиын сәттерде өзіңізді қалыпты ұстай аласыз ба?			
20	Қажет болғанда мінез-құлқыңызды басқалардың мінез-құлқына бейімдей аласыз ба?			
21	Сіз жауапты тапсырманы қуана қабылдайсыз ба?			
22	Әдетте, қоршаған орта сіздің көңіл-күйіңізге әсер ете ме?			
23	Сіз жеңілісті көтере аласыз ба?			
24	Сіз пікірін жоғары бағалайтын адамның қасында өзіңізді әдеттегідей еркін ұстайсыз ба?			
25	Күн тәртібінің күтпеген өзгерістері сіздің ашу-ызаңызды туғыза ма?			
26	Сізде барлық жағдайға дайын жауаптар бола ма?			
27	Маңызды шешімді (мысалы, емтихан нәтижесін) күткенде сабырлы бола аласыз ба?			
28	Демалыстың алғашқы күндерін оңай ұйымдастырасыз ба?			
29	Сізде «жылдам реакция» бар ма?			
33	Сіздің көңіл-күйіңіз оңай бұзыла ма?			
34	Жұмыстан бас тарту сізге қиын ба?			
35	Егер жұмысыңыз басқаларға кедергі келтірсе, ол жұмыстан бас тарта аласыз ба?			
36	Сізді ашуландыру оңай ма?			
37	Сізге адамдармен тіл табысып жұмыс істеу оңай ма?			
38	Маңызды нәрсе күтіп тұрса, әрдайым әрекеттеріңізді алдын ала ойластырасыз ба?			
39	Мәтінді оқығанда автор не айтып тұрғанын			

	басынан аяғына дейін түсініп отыра аласыз ба?			
40	Жолсерік адамдармен оңай әңгіме бастай аласыз ба?			
41	Қателескен адамның орынсыз дауынан бас тарта аласыз ба?			
42	Өз қолыңызбен бір нәрсе жасағанды ұнатасыз ба?			
44	Жаңа жұмыс жүйесіне тез үйренесіз бе?			
45	Егер сіз күндіз жұмыс істеген болсаңыз, түнде де жұмыс істей бересіз бе?			
46	Қызық, жеңіл оқылатын кітаптарды тез оқи аласыз ба?			
47	Тосыннан қиындықтар туындаса, ой-әрекетіңізден жиі бас тартасыз ба?			
48	Жағдай талап еткенде өзіңізді ұстай аласыз ба?			
49	Әдетте, тез және оңай оянасыз ба?			
50	Сіз кейде бірден жауап бере алмайтын жағдай бола ма?			
51	Шулы жағдайда жұмыс істеу қиын ба?			
52	Қажет болғанда тура шындықты айтудан бас тарта аласыз ба?			
53	Емтихан алдында немесе бастықпен кездесу алдында уайымыңызды жеңе аласыз ба?			
54	Сіз жаңа жүйеге тез үйренесіз бе?			
55	Сіз жиі болатын өзгергістерді ұнатасыз ба?			
59	Сіз әңгімелесіп отырған адамның сөзін бөлесіз бе?			
60	Сіз жүзуді білсеңіз, батып бара жатқан адамды құтқару үшін суға секіре аласыз ба?			
61	Сіз қарқынды жұмысты істеу (айналысу) жағдайындасыз ба?			
62	Қажет емес кезде ескерту жасамай, үндемей отыра аласыз ба?			
63	Сіз үшін үстел басында, дәріс кезінде және т.с.с. тұрақты орында отыру маңызды ма?			
64	Бір жұмыстан екінші жұмысқа өту сіз үшін жеңілме?			
65	Маңызды шешім қабылдамас бұрын барлық «артықшылықтар мен кемшіліктерді» ескересіз бе?			
66	Кедергілерді оңай еңсересіз бе?			
67	Сіз басқа біреудің хатына, дәптеріне немесе			

	заттарына рұқсатсыз қарайсыз ба?			
68	Бір нәрсені қайта-қайта жасасаңыз, тез жалығып кетесіз бе?			
69	Сіз қоғамдық жерде ережелерді сақтайсыз ба?			
70	Сөйлесу, жауап беру немесе баяндама жасау кезінде артық қимылдардан бас тарта аласыз ба?			
71	Сіз қайнап тұрған ортаны ұнатасыз ба?			
76	Қажет болса, оянғаннан кейін бірден тұрып кете аласыз ба?			
77	Егер қажет болса, өз тапсырмаңызды тез аяқтап, басқалардың да аяқтауын сабырмен күте аласыз ба?			
78	Жағымсыз нәрсе көргеннен кейін де, дәл әдеттегідей нақты әрекет ете аласыз ба?			
79	Күнделікті интернеттегі жаңалықтарды тез қадағалап отыра аласыз ба?			
80	Кейде түсінуі қиын болатындай етіп тез сөйлейсіз бе?			
82	Үзіліссіз ұзақ жұмыс істей аласыз ба?			
83	Басыңыз немесе тісіңіз ауырса да жұмыс істей бересіз бе?			
84	Достарыңыз көңіл көтеріп жатса да жұмысты сабырмен аяқтай аласыз ба?			
85	Күтпеген сұрақтарға, әдетте, тез жауап бересіз бе?			
86	Әдетте, тез сөйлеп кетесіз бе?			
87	Қонақ күтіп отырғанда да сабырлы түрде жұмыс істей аласыз ба?			
88	Дәлелді уәждерден кейін пікіріңізді оңай өзгерте аласыз ба?			
89	Сіз шыдамдысыз ба?			
90	Сіз баяу қимылдайтын адаммен бірдей соның жұмыс ырғағына бейімделе аласыз ба?			
91	Бір уақытта бірнеше әрекетті қатар атқаруға мүмкіндік беретіндей жұмыс жоспарын құра аласыз ба?			
92	Көңілді орта сіздің жабырқау көңіл-күйіңізді өзгерте ала ма?			
94	Көшеде бақытсыздыққа куә болғанда психикалық тепе-теңдікті сақтайсыз ба?			
97	Өмірлік қиын жағдайларда өз күшіңізге сенесіз бе?			
98	Көпшілік немесе бейтаныс ортада өзіңізді			

	еркін сезінесіз бе?			
99	Қажет болса әңгімені дереу тоқтата аласыз ба?			
100	Басқалардың жұмыс істеу әдістеріне оңай бейімделесіз бе?			
103	Сіз орынсыз күлкіден бас тарта аласыз ба?			
104	Сіз жұмысқа бірден белсенді түрде кірісе аласыз ба?			
106	Уақытша депрессияны еңсере аласыз ба?			
107	Ойлап шаршасаңыз, ұйықтауыңыз қиын ба?			
108	Кезекте тұрғанда сабырлылық таныта аласыз ба?			
109	Егер істеген ісіңізден нәтиже шықпайтыны белгілі болса, араласпай қоя аласыз ба?			
110	Қызу әңгіме кезінде сабыр сақтап, дәлел келтіре аласыз ба?			
111	Қиын жағдайларда дереу әрекет ете аласыз ба?			
112	Егер сізге үндемей отыруды өтінсе, тыныштық сақтай аласыз ба?			
113	Сіз ауыр медициналық процедураларға ішкі қорқынышсыз келісесіз бе?			
116	Жаңа күн тәртібіне үйрену сізге қиын ба?			
119	Әртүрлі адамдармен жиі сөйлесуді қажет ететін жұмысты ұнатасыз ба?			
120	Сіз мимикаңызды басқара аласыз ба?			
122	Сіз өзіңізді батылмын деп есептейсіз бе?			
123	Ерекше жағдайда дауысыңыздың дірілдеп, сөйлеуіңіздің қиынға соғатыны бола ма?			
124	Сәтсіздіктен кейін пайда болған қайғы-мұңды жеңе аласыз ба?			
125	Сізге ұзақ уақыт тыныш тұрыңыз немесе отырыңыз деп айтса, солай істей аласыз ба?			
126	Біреуді ренжітпеу үшін қуаныш сезімін тежей аласыз ба?			
130	Көпшілік алдында сөз сөйлеуді ұнатасыз ба?			
131	Жұмысқа ұзақ дайындықсыз бірден кірісе аласыз ба?			
132	Басқаларға көмектесу үшін өміріңізді қауіпке тігуге дайынсыз ба?			
133	Сіз қозғалыстаептісіз бе?			
134	Жауапты тапсырманы қуана орындайсыз ба?			

Тіркеу бланкісі

Аты-жөні:_____Сыныбы:_____

Күні: _____

ҚОСЫМША Б

Ч.Д. СПИЛБЕРГЕРДІҢ ЖЕКЕ ЖӘНЕ ЖАҒДАЯТТЫҚ МАЗАСЫЗДЫҚ ДЕҢГЕЙІН АНЫҚТАУ ШКАЛАСЫ
(Ю.Л. Ханиннің бейімдеуі бойынша)

Аты-жөні:_____Күні:_____ Сыныбы:_____

Нұсқаулық. Төменде берілген әрбір сөйлемді мұқият оқыңыз, олар Сіздің осы сәттегі хал-жайыңызды сипаттайды. Ең қолайлы жауап нұсқасын таңдаңыз (тиісті санды сызып тастаңыз): «1» –; «2» – шамамен солай; «3» –; «4» – толықтай солай.

Ұзақ ойланбаңыз, бірінші сезінгеніңіз бойынша жауап беріңіз. Дұрыс немесе бұрыс жауаптар жоқ.

Бланк 1. Жағдаяттық мазасыздық деңгейін анықтау (ЖаМ),

№	Тұжырым	Жоқ, бұл олай емес	Шама мен солай	Дұрыс	Толықтай солай
1	Мен сабырлымын	1	2	3	4
2	Маған ешқандай қауіп төніп тұрған жоқ	1	2	3	4
3	Өзімді қатты уайымдап, күйзелісте жүрмін	1	2	3	4
4	Бір нәрсеге өкінемін	1	2	3	4
5	Өзімді еркін сезінемін	1	2	3	4
6	Көңіл-күйім түсіп тұр	1	2	3	4
7	Сәтсіздікке ұшырап қалу қаупі мені алаңдатады.	1	2	3	4
8	Өзімді жақсы сезініп тұрмын	1	2	3	4
9	Мен жиі мазасызданамын	1	2	3	4
10	Іштей өзіме көңілім толады.	1	2	3	4
11	Өзіме сенімдімін.	1	2	3	4
12	Өзімді мазасыз сезінемін.	1	2	3	4
13	Өз орнымды таба алмай жүрмін.	1	2	3	4
14	Қатты ашушаңмын.	1	2	3	4
15	Мен ештеңеден қысылмаймын.	1	2	3	4
16	Өзіме көңілім толады.	1	2	3	4
17	Мен мазасыз күйдемін.	1	2	3	4
18	Өзімді жайсыз сезінемін.	1	2	3	4
19	Қуанышты сезімдемін.	1	2	3	4
20	Өзіме жағымды сезімде тұрмын	1	2	3	4

Нұсқау: төменде берілген әрбір сөйлемді мұқият оқыңыз және өзіңіз үшін қолайлы санды оң жақтағы тізімнен белгілеңіз: «1» – дерлік ешқашан (1 балл), «2» – кейде (2 балл), «3» – жиі (3 балл), «4» – дерлік әрқашан (4 балл).

Бланк 2. Жеке мазасыздық деңгейін анықтау **(ЖеМ)**

№	Тұжырым	Ешқашан	Кейде	Жиі	Әрқашан
1	Мен қуаныш /рақат/ сезіміндемін.	1	2	3	4
2	Мен тез шаршап қаламын	1	2	3	4
3	Мен тез жылап қаламын	1	2	3	4
4	Басқалар сияқты бақытты болғым келеді	1	2	3	4
5	Көңілім қалған сәттерді ұзақ уақыт ұмыта алмаймын.	1	2	3	4
6	Өзімді сергек сезінемін	1	2	3	4
7	Сабырлы, салқынқанды және жинақы адаммын	1	2	3	4
8	Алдағы қиындықтар мені қатты алаңдатады.	1	2	3	4
9	Ұсақ нәрселерді қатты уайымдаймын	1	2	3	4
10	Өзімді толық бақытты сезінемін.	1	2	3	4
11	Барлық нәрсені жүрекке жақын қабылдаймын.	1	2	3	4
12	Өзіме сенімім аз	1	2	3	4
13	Өзімді қауіпсіз сезінемін	1	2	3	4
14	Қиын жағдайлар мен сындардан қашуға тырысамын	1	2	3	4
15	Көңілім жабырқайтын кездерім болады	1	2	3	4
16	Өзіме көңілім толатын сәттер болады.	1	2	3	4
17	Ұсақ-түйек нәрселер мені алаңдатып, мазалайды.	1	2	3	4
18	Шешімді баяу қабылдайтындықтан кейде ұтылып қаламын	1	2	3	4
19	Мен байсалды, сабырлы адаммын.	1	2	3	4
20	Өз мәселелерімді ойласам қатты мазасызданып кетемін.	1	2	3	4

ҚОСЫМША В

КОННОР–ДЭВИДСОННЫҢ СТРЕСКЕ ТӨЗІМДІЛІК ШКАЛАСЫ
(CD-RISC-25)

Аты-жөні:_____

Сыныбы:_____

Толтыру күні:_____

Нұсқаулық:

Алдыңызда бірнеше сұрақ берілген. Олардың әрқайсысына келесі жауаптардың бірін таңдауға болады:

- ешқашан
- анда-санда
- кейде
- жиі
- әрдайым

Дұрыс немесе бұрыс жауаптар жоқ. Тек сіздің жеке жауабыңыз бар. Қазір сіз үшін әрбір тұжырымның қаншалықты шынайы екенін тек өзіңіз ғана дәл бағалай аласыз. Сіздің шынайылығыңыз объективті деректер алуға көмектеседі.

№	Сұрақтар	Ешқашан	Анда-санда	Кейде	Жиі	Әрдайым
1	Мен болып жатқан өзгерістерге бейімделе аламын.					
2	Менің өзге адамдармен жақын әрі сенімді қарым-қатынасым бар.					
3	Кейде маған тағдыр немесе Құдай көмектеседі.					
4	Мен жолымда кездескен кез келген мәселені шеше аламын.					
5	Өткен жетістіктерім маған сенімділік береді					
6	Мен қиындыққа тап болғанда, жағдайдың күлкілі тұсын көруге тырысамын					
7	Стрессті жеңу мені күштірек ете алады деп ойлаймын.					
8	Мен, әдетте, аурулардан, жарақаттардан немесе басқа қиындықтардан тез айығып, қалпыма келемін.					

9	Оқиғалардың көпшілігі себепсіз болмайды деп есептеймін.					
10	Мен қандай жағдай болмасын, қолдан келгеннің бәрін жасауға тырысамын.					
11	Кедергілерге қарамастан, өз мақсаттарыма жете алатыныма сенемін.					
12	Мен үмітсіз жағдайларда да мойымаймын.					
13	Стресс кезінде қай жерден көмек табуға болатынын білемін.					
14	Қысым жағдайында да ойымды анық әрі мұқият сақтаймын.					
15	Мәселелерді шешуде басшылық жасауды жөн көремін.					
16	Сәтсіздіктер мені оңай мойыта алмайды.					
17	Өзімді өмірдің сәтсіздіктері мен қиындықтарын жеңе алатын күшті тұлға ретінде бағалаймын.					
18	Мен таныс емес немесе күрделі шешімдер қабылдай аламын.					
19	Мен қайғы-мұң, қорқыныш-үрей, ашу-ыза сияқты жағымсыз немесе ауыр сезімдермен күресе аламын.					
20	Кейде интуициямен әрекет етуім қажет.					
21	Менің өмірімде айқын мақсатым бар деп сезінемін.					
22	Жағдайды бақылауда ұстаймын деп ойлаймын.					
23	Маған қиындықтар ұнайды.					
24	Мен мақсатқа жету үшін жұмыс істеймін.					
25	Мен өз жетістіктеріммен мақтанамын.					

ҚОСЫМША Г

«Сахналық шеберлік» оқу бағдарламаның күнтізбелік-тақырыптық жоспары

САХНА ТІЛІ					
№	**Өтілетін тақырып**	**сағат саны**	**Мазмұны**	**Тапсырмалар**	**Стреске төзімділік ықпалы**
1	Кіріспе. Сахна тілінің мәні	1	Сахна тілі – ойды анық жеткізу, сенімді сөйлеу, сөзді, дауыс пен тыныс тиімді қолдану.	Сахна тілін теориялық тұрғыда түсіндіру, цифрлық презентация	Психоэмоциялық тұрақтылықты қалыптастырады
2	Сөйлеу аппаратының компоненттері	1	Дауыстың шығуына өкпе, дауыс байламдары, ауыз бен тіл қатысы; Сөйлеу аппараты компоненттерін тиімді қолдану әдістері үйретіледі;	1. Тыныс алу (инспирация) 2. Дыбыс шығару (фонация) 3. Резонанс және артикуляция	Ішкі кернеуді азайтып, өзін-өзі реттеуді дамытады.
3	Дем мен дауыс		Дұрыс тыныс алу арқылы дауысты дұрыс қою дағдысын қалыптастыру; Сөйлеу кезіндегі демді үнемдеу; Дауыс күшін бақылау қабілетін дамыту;	1.Кеудемен тыныс **алу** — үстірт, қысқа тыныс алу түрі (сөйлеуге тиімсіз). 2.Құрсақпен (диафрагмалық) тыныс алу — ең дұрыс және табиғи түрі. Бұл кезде дем тереңірек кетіп, сөйлеу кезінде ұзақ шығарылады.	Дұрыс тыныс алу арқылы сабырлылық пен эмоциялық бақылау қалыптасады.
4	Дауыс аппаратының анатомиясы мен физиологиясы.	1	Дауыс аппаратының құрылысы мен қызметін және физиологиялық ерекшеліктерін түсіндіру; Дұрыс сөйлеу анатомиялық мүшелердің қызметін анықтау;	1. Жоғары жылдамдық (Экспрессиялы сөйлеу) 2. Орташа жылдамдық (Қалыпты сөйлеу) 3. Төмен жылдамдық (Баяу сөйлеу)	Өзін-өзі бақылау.
5	Дауыс жылдамдығы	1	Дауыс жылдамдығы – сөздің айтылу қарқынын білдіретін сахналық тілдің маңызды элемент;	1.Тыныс алу жаттығулары**:** 2. Сөйлеу жылдамдығын бақылау 3.Экспрессия жаттығулары**:**	Психикалық тепе-теңдік.

6	Дикция – сөздің анықтығы	1	Дикция – әр дыбысты анық және таза айту.	Жаңылтпаштар, мақал-мәтел арқылы таза сөйлеу дағдыларын дамыту.	Ішкі сенімділікті арттырады
7	Тілдегі жеке кемшіліктер мен жұмыс	1	Сөйлеу кемшіліктері (мүдіріп сөйлеу, дыбысты дұрыс айтпау); Сөйлеу мәдениеті мен қарым-қатынас дағдыларын жетілдіру;	1. Дикция кемшіліктері. 2.Интонацияның бұзылуы. 3.Артикуляциялық кемшіліктер. 4.Сөздер мен грамматикалық құрылымдардың дұрыс қолданылмауы. 5.Жаттығулар мен тренингтер. 6. Дикцияны түзету үшін артикуляциялық жаттығулар.	Сөйлеу сенімділігін қалыптастырады, сыни ойлау мен өзіндік ұстаным дамиды.
8	Сөйлеу және табиғи дауыс мүмкіндігін жетілдіру	1	Жеткіншектер өз дауысын таниды және оны еркін, табиғи пайдалану жолдарын үйренуі; Табиғи дауыс мүмкіндіктерін (дыбыстың күші, тембрі, диапазоны, әуезділігі) дамыту;	Табиғи дауысты дамыту жаттығулары: -Диафрагмалық тыныс алу. -Резонаторды ашу. -Дауыс диапазонын кеңейту. -Артикуляциялық жаттығулары.	Табиғи дауыс мүмкіндігін жетілдіру арқылы эмоциялық тұрақтылық пен өзін-өзі сенімді басқару қабілеті дамиды.
9	Тынысқа арналған кешенді жаттығулар	1	Тыныс алу, жеткіншек дауысы мен сөзінің негізі;. Диафрагма мен іш, қабырға аралық бұлшық еттер белсенді жұмыс істей отырып, демді дұрыс алуға және үнемдеуге мүмкіндігі;	**1.**Санау арқылы дем алу-жаттығуы **2.**Дауыспен дем шығару жаттығуы **3.**Қысқа дем мен санау жаттығуы **4.**Жаңылтпаштар айту **5.** Диафрагмалық тыныс жаттығулары	Дұрыс тыныс алу мен дауыс бақылауы арқылы ішкі кернеуді төмендетіп, эмоционалды тұрақтылық пен сабырлылық қалыптасады.
10	Ішкі және сыртқы тыныс бұлшық еттерін шынықтыру.	1	Бұлшық еттердің басты қызметі – тыныс алу мен дауысты дұрыс қолдануға жағдай жасау; Ішкі және сыртқы бұлшық еттерді шынықтыру арқылы жеткіншектердің демді тиімді пайдаланып,	6. Диафрагмалық тыныс жаттығулары 7. Фонациялық тыныс жаттығулары 8.Бұлшық еттерді шынықтыру 9.Қимыл-қозғалыс қосылған жаттығулар – 10.Психологиялық еркіндік 11.Тыныстың	Тыныс бұлшық еттерін шынықтыру арқылы психологиялық еркіндік пен дене үйлесімін дамытады, стресс жағдайында қозғалыс пен сөйлеуді бақылауды

			дауысын байыта алуы;	тереңдігі мен жиілігін	жеңілдетеді.
11	Орфоэпия	1	Сөздерді дұрыс айту ережелері: Дұрыс екпін қою мен сөздің әдеби нормаға сай айтылуын қамтуы;	Орфоэпия**,** дыбыстық өзгеріс**,** сөйлеу мәдениеті**,** ассимиляция**,** редукция**,** үндестік заңы**.**	Сөздерді дұрыс айту арқылы сөйлеу сенімділігі артады.
12	Тіл тазалығына арналған комплексті жаттығула.	1	Тілдің дұрыс сөйлеуі сөзді анық және түсінікті айту үшін маңыздылығы; Әр әріптің дұрыс айтылуы дауыс пен сөздің сапасы;	1.Тіл гимнастикасы. 2. Дауысты және дауыссыз дыбыстарды дұрыс айту. 3.Жаңылтпаштармен жұмыс. 4.Нақыл сөздермен сөйлеу мәдениетін дамыту.	Тіл тазалығы мен сөзді анық айту арқылы сөйлеу сенімі артып, стресс жағдайында өз ойын айқын жеткізуге мүмкіндік береді.
13	Регистрлер мен резонаторлар, олардың түрлері.	1	Жеткіншек дауыс диапазонын кеңейту үшін төменгі, ортаңғы және жоғарғы регистрлерді дамыту маңыздылығы; Кеуде және бас регистр жаттығулары арқылы дауыс бір сарынды болмай, әдемі, құбылмалы, мол үнге ие болуы;	1.Кеуделік және бас регистр жаттығулары. 2.Мәтінмен жұмыс. 3.Үстінгі резонатор (маска) жаттығулары. 4.Астынғы резонатор жаттығулары. 5. Дауыс диапазонын үйлестіру жаттығулары. 6. Дем алу жаттығулары. 7.Қозғалыс қосылған жаттығулар.	Дауыс регистрлері мен резонаторларды дамытып, психологиялық еркіндік пен эмоционалдық тепе-теңдікті қалыптастырады.
14	Сөйлеу барысында диалект сөздерді нақтылау	1	Диалект сөздер сөйлеу мәдениетін байытады;	- Мәтінді талдау; - Сұрақ-жауап әдісін қолдану; - Мысалдар келтіру;	Диалект сөздерді дұрыс қолдану арқылы сөйлеу икемділігі мен адаптация қабілеті дамиды.
15	Шағын әдеби шығармаларды талдау және сахналау	1	Қысқа әңгімелер мен үзінділерді оқып, сахнада ойнап көрсету арқылы сөйлеу; Дауыс және эмоцияны үйлестіру;	Бердібек Соқпақбаев «Балалық шаққа саяхат»кітабынан үзінді оқу, талдау	Шағын әдеби шығармаларды талдау мен сахналау арқылы эмоцияны басқару және өз сезімін бақылау қабілеті дамиды.
АКТЕРЛІК ШЕБЕРЛІК					
№	**Өтілетін тақырып**	**сағат саны**	**Мазмұны**	**Тапсырмалар**	**Стреске төзімділік ықпалы**
1	Актер шеберлігінің техникасыны	1	Актерлік шеберлік – сахнада рөлді шынайы сомдау;	Актерлік шеберлікті теориялық түсіндіру, цифрлық презентация	Сахналық сенімділік пен эмоционалды

	ң әліппелерін игеру		Эмоция мен ойды үйлестіру; Актер шеберлігінің техникасының әліппелерін игеру; Сахнада рөлді органикалық сомдауға, эмоция мен ойды үйлесімі;	арқылы көрсету.	тұрақтылықты қалыптастырады.
2	Қиялдау (елестету)	1	-Қиял *(Воображение)* -Есте сақтау - Ішкі әрекет сезімі	Қиялды дамыту жаттығулары: Өзіңнің бөлмеңді қиялда елестету. Жаңа, ойдан шығарылған орынды елестету. Өзіңді ағаш ретінде елестету .	Қиял (елестету) жаттығулары эмоционалды тұрақтылықты арттырып, шешім қабылдау және күтпеген жағдайларда өзін басқаруға үйретеді.
3	Сахналық зейін	1	Негізгі компоненттер : Қабылдау Есте сақтау Зейін Қосымша компоненттер: Қиялдау Зейін	Зейінді дамыту жаттығулары Нысанды есте сақтау. Зейіннің «үш шеңбері». Күнделікті өмірде қолдану.	Зейін жаттығулары күтпеген жағдайларда өзін бақылауды, эмоционалды тұрақтылықты және шешім қабылдау қабілетін арттырады.
4	Бұлшықеттерді босаңдату	1	1.Бұлшықет еркіндігі 2. Қиялдау және әріптестің әрекетін сезіну Қиялдау –қабілетін дамыту. Әріптестің әрекетін сезіну	Жаттығуларды орындау әдістемесі 1. Денені толық босаңсытуға арналған жаттығу (жатып орындау). 2. Денені босаңсыту жаттығуы (отырып орындау) 3. Жекелеген бұлшық еттермен қозғалыс жасау 4. Жаттығуларды орындауға арналған жалпы ұсынымдар 5. Сезімді беру және қабылдау жаттығулары 6. Жаттығуды орындау реттілігі .	Бұл жаттығулар денені босаңсуы, эмоциялық өзін-өзі реттеу және әлеуметтік өзара әрекеттесу механизмдерін қамти отырып, жеткіншектердің стресс жағдайларына бейімделу қабілетін арттыруға және олардың жалпы стреске төзімділігін нығайтуға ықпал етеді.
5	Қарау мен көрудің	1	1. Алақан Негізгі бағыт:	1. «Алақан» жаттығуы 2. «Ескі бұйым» (көне	Бұл жаттығулар жеткіншектердің

	айырмашылығы		– Сезіну – Қабылдау 2. Ескі бұйым – Қабылдау – Қиял – Есте сақтау – Сөйлеу 1.3. Фотографтар – Байқағыштық – Қабылдау – Зейін– Есте сақтау	тиын) жаттығуы 3. «Фотографтар» жаттығуы	зейінін шоғырландыруды, саналы қабылдауды және эмоцияны бақылауды дамытады.
6	Есте сақтау, зейін және қабылдау	1	1.Бір әріп бойынша Негізгі бағыт: – Байқағыштық – Ойлау Қосымша бағыттар: – Есте сақтау – Зейін – Қабылдау *2.*Ауыстырғыш тұтқа 3.Адамдарды бақылау Негізгі бағыт: – Байқағыштық – Зейін	Әдістер мен жаттығулар: *1. «Бір әріп бойынша» жаттығу* Мақсаты: Байқағыштық, есте сақтау және ойлау қабілетін дамыту.	Стрестік жағдаятты сахнада бейнелеу арқылы мінез-құлық дағдылары қалыптасады.
7	Байқағыштық қиялын, сөйлеу және ойлау қабілеттерін дамыту.	1	1. Байқағыштық, ойлау және қиял. - Жеткіншектердің байқағыштық, логикалық ойлау және қиялдау қабілеттерін дамыту. 2. «Ол қалай істейді» жаттығуы - Байқағыштық пен зейінді дамыту. 3.«Штирлиц операциясы» - Байқағыштық пен ақпаратты есте сақтау қабілетін дамыту.	Әдіс: Қоршаған ортаны байқау Кездейсоқ отырған немесе жүріп бара жатқан серіктеске мұқият байқау жүргізіңіз. Оны қандай адам, қайда және қандай қызметте жұмыс істейтіні, отбасы, қызығушылықтары мен не нәрселерден аулақ болатыны, қайда бара жатқаны сияқты сұрақтарға жауап ойлаңыз.	Бұл жаттығулар жеткіншектердің стреске төзімділігін дамытады, өйткені олар зейінді шоғырландырып, қоршаған ортаны мұқият бақылауға, логикалық ойлауға және жылдам реакция жасауға үйренеді.
8	Ішкі көрініс алаңы және ойдағы әрекет	1	1.Ұқсастық суреттер (метафоралар) Негізгі бағыттар: Ассоциациялық ойлау Қиял 2.Ойдағы серуендер Көру арқылы есте сақтау Қиял	Әдістер - Сөз арқылы бейне елестету әдісі. Педагог бір сөзді айтады (мысалы, *«сөнеді»*). Жеткіншектер осы сөзді естіген сәтте ішкі көрініс алаңында қандай бейне пайда	Бұл жаттығулар жеткіншектердің ішкі көңіл күйін басқаруына, ойды сыртқы күйзелістен ішкі бейнелерге бағыттауына көмектеседі.

			Ойлау («ішкі көріністердің үздіксіздігі») Байқағыштық	болғанын айтып береді. Бұл әдіс қиялды, ассоциациялық ойлауды және сөз арқылы бейнелеуді дамытады. байқағыштықты және ойдың жүйелілігін жетілдіреді.	
9	Зейін мен ойлаудың өзара байланысы	1	1.Ішкі көріністер тізбегі: – Зейіннің ауысуы – Есте сақтау –Ассоциативтік ойлау; 2.Байланысты ойлау – Қиял – Есте сақтау – Ойлау (ассоциация, үздіксіздік). арқылы үздіксіз жалғасады. 3.Математикалық тапсырма – Қиял – Ойлау	Жеткіншектер жарты шеңбер болып отырады. Барлығына мінезі мен стилі әртүрлі екі суретті көрсетеді. Суреттерді барлық ұсақ-түйегіне дейін есте сақтау ұсынылады. Осы суреттердің негізінде екі көріністер тізбегі құрастырылады.	Бұл жаттығулар стреске төзімділікті жеткіншектерде зейінді саналы түрде басқару, ойды бір нүктеге шоғырландыру және ішкі бейнелер арқылы эмоциялық күйді реттеу.
10	Сахналық зейін		Жеткіншектердің сахнадағы әрекетке шоғырлану қабілетін дамытуға арналған жаттығулар. Бұл зейін түрі актерге серіктестердің қозғалысы мен эмоциясын байқап, өз әрекетін дәл келтіруге, сахналық оқиғаны үздіксіз бақылауға және дұрыс әрекет таңдауға мүмкіндік береді.	- Жеткіншектер жарты шеңбер бойымен отырады. команда бергенде, олар белгілі бір тәртіп бойынша орындарын ауыстырады: шаш түсіне қарай (ашықтан қараға), фамилия бойынша алфавитпен, есім бойынша алфавитпен немесе бой биіктігіне қарай. Орын ауыстыру дыбыссыз, дәл, жеңіл және артық қозғалыссыз жүзеге асырылады.	Бұл жаттығу жеткіншектердің стреске төзімділігін дамытады, өйткені олар қысым кезінде дәлдікпен, дыбыссыз және шапшаң әрекет жасауды үйренеді, зейінін сақтап, бір мезетте денесін бақылап, сыртқы жағдайға икемделе алады.
11	Тыңдау мен есту: сөздің тууы		- Жеткіншектер дыбысты мұқият тыңдап, есту арқылы ақпаратты қабылдайды. Бұл жаттығу зейінді бір дыбыстан екіншісіне жылдам ауыстыруға	Жеткіншектер бірнеше дыбысты есіне алады және оларды қажетті тәртіпте орналастырады. Мысалы: судың ағып тұрған дауысы, кеме	Бұл жаттығулар жеткіншектердің стреске төзімділігін дамытады, өйткені олар қысым мен күтпеген

			және қиял арқылы дыбысты елестетуге бағытталған.	сигналдары. Қатысушылар екі топқа бөлінеді. Топтар арттары бір-біріне қарама-қарсы отырады. Бір топ «дыбысты шығарады» – кезекпен кез келген дыбыстарды шығарады. Екінші топ сол дыбыстардан көрініс елестетіп, не болып жатқанын ойлап, айтып береді.	дыбыстар кезінде зейінін шоғырландырып, ақпаратты тез өңдеп, тез шешім қабылдауға үйренеді.
12	Ерекше оқиғалар: сахналық батылдық пен өткір мінез	1	Жеткіншектер психологиялық кедергілер мен қорқыныштарды жеңуді үйренеді, сахнада батыл әрекет жасауға дайындалады. Бұл жаттығу қиял мен шығармашылық еркіндікті дамыта отырып, қарапайым немесе күлкілі әрекеттерді маңызды іс жасап жатқандай орындауға бағытталған.	Әдіс: Күлкілі әрекет арқылы психологиялық кедергілерді жеңу**.** Жеткіншектерге қандай да бір күлкілі немесе оғаш әрекетті орындау ұсынылады, өздеріне: «Неге мен бұны істеймін?» деген сұраққа жауап беру арқылы. Барлық қатысушылар әрекеттерді серьезді, маңызды іс жасап жатқандай орындауы қажет.	Бұл әдіс жеткіншектердің батылдығын, сахналық сенімділігін және қиялын дамытады.
13	Серіктеспен өзара әрекеттесу (тыңдай білу, серіктестің эмоциясын сезіну)	1	Жеткіншектер сахналық тәжірибе барысында серіктесінің эмоциясын, қимыл-қозғалысын және интонациясын мұқият қабылдауды үйренеді.	Әдіс: Серіктестің эмоциясын қабылдау және жауап беру Сипаттама: Жеткіншектер жұппен немесе топпен жұмыс жасайды. Бір серіктес ойдағы немесе алдын ала дайындалған әрекетті орындайды, эмоциясын білдіреді. Екінші серіктес оны мұқият тыңдап, қозғалысын, дауыс ырғағын, мимикасын байқап, үйлесімді әрекет жасайды. Кейін рөлдер ауыстырылады.	Бұл әдіс жеткіншектерге сахналық сенімділікті, зейінді шоғырландыруды және эмоционалдық икемділікті үйретеді.
14	Суырыпсалм	1	Жеткіншектер	-Жеткіншектер	- Қателесуден

	алық (күтпеген жағдайға бейімделу, үрейді төмендету, қателесуден қорықпау)		сахнадағы күтпеген жағдайларға бейімделуді үйренеді, қателесуден қорықпай әрекет жасауға дағдыланады. Бұл жаттығу олардың шығармашылық еркіндігін арттырады, сенімділікті күшейтеді және сахналық әрекет барысында стрессті жеңуге мүмкіндік береді.	Б.Соқпақбаевтың «Балалық шаққа саяхат» шығармасын сахналау арқылы тәжірибе алады. - Әр қатысушы өз рөлін қабылдап, сахналық әрекеттерді орындау кезінде күтпеген өзгерістерге немесе қателіктерге бейімделуді үйренеді. -Қатысушылар әрекеттерін бейімдеп, сахналық сценаны тоқтатпай жалғастырады.	қорықпау арқылы психологиялық сенімділікті арттырады. - Сахналық тәжірибе кезінде стресті басқару дағдыларын қалыптастырады.
15	Сахналық қойылым. Б.Соқпақбаев «Балалық шаққа саяхат» инценировкасын сахналау.	1	Жеткіншектер сахналық шығарманы зерттей отырып, кейіпкерлердің мінез-құлқы мен эмоциясын талдайды.	-Жеткіншектер кейіпкерлер мен сахналық жағдайларды бөліп алады; - Әр қатысушы рөлге кіріп, әрекетін нақты және шынайы көрсетеді; -Күтпеген оқиғаларға реакция жасау үшін improv (сценалық импровизация) әдісі қолданылады;	-Күтпеген жағдайларда тез бейімделу қабілетін дамытады. - Шығармашылық еркіндік пен зейінді шоғырландыруды жетілдіреді.
САХНА ҚОЗҒАЛЫСЫ					
№	**Өтетін тақырыбы**	**сағат саны**	**Мазмұны**	**Тапсырмалар**	**Стреске төзімділік ықпалы**
1	Сахналық қозғалыспен танысу, қауіпсіздік ережесін үйрену.	1	Жаттығулар жиынтығы, жеткіншектердің сахнада еркін әрекет етуіне кедергі келтіретін физикалық және психофизикалық кемшіліктерді анықтауға бағытталған. Кемшіліктерді түзетуге арналған жаттығуларды жасау. Жеткіншектердің бұлшықет-қаңқа	Жаттығулар легі: ✓ Тартылу, иілу, арқаны бүгу, айналдыру; ✓ Жаяу жүру, секіру, жүгіру; ✓ Тепе-теңдікті сақтау: еңкейу, арқаны бүгу, айналдыру, секіру; ✓ Тепе-теңдік сезімін дамыту (вестибулярлық аппаратты жаттықтыру); ✓ Дененің	Сахналық қозғалыс және физикалық жаттығулар арқылы жеткіншектер өз денесін бақылауды, тепе-теңдікті сақтауды және позицияны дұрыс ұстауды үйренеді. Бұл стресс кезінде тыныштық сақтауға, эмоцияны

			жүйесін сабаққа белсенді дайындау.	тұрақтылығын арттыру ; ✓ Позицияны дұрыс ұстауды үйрену.	басқаруға және сахнада сенімді әрекет етуге көмектеседі.
2	«Жаттығуға дайындық»	1	Жеткіншектердің дене қыздырыну жаттығулары; Дене мүмкіндіктерімен танысу; Сабақтар жеткіншектердің бұлшықет-қаңқа жүйесінің үйлесімді дамуына қажет қасиеттерін жетілдіруге бағытталған.	Жаттығулар: Күш үшін: қол мен аяқ бұлшықеттерін, иық белдеуін, пресс, мойын, арқа бұлшықеттерін күшейту. Икемділік үшін**:** белсенді және белсенді емес икемділікті дамыту, созу жаттығулары. Динамикалық жаттығулар: жылдамдық пен жарқырау күшін дамытуға арналған жаттығулар.	Дене қыздырыну, күш, икемділік, координация және тепе-теңдік жаттығулары жеткіншектерге өз денесін бақылауды, қозғалысты дәл ұйымдастыруды, жылдам реакцияны және бұлшықеттерді ерікті түрде босаңсыту мен қатайту қабілетін үйретеді.
3	Дайындық – жаттығу бөлімі. (жүру, тұру, музыканың ырғағымен)	1	Сахна қозғалысының негізі жеткіншектерді сахнада еркін, мәнерлі және дәл қимыл-қозғалыс жасауға үйрет;	- Мойын, омыртқа, қол саусақтары мен буындардың қимылдарын жетілдіру; - Аяқ бұлшық еттерін дамыту жаттығулары; - Психофизикалық машықтандыру;	Сахна қозғалысын меңгеру жеткіншекті сенімді етеді, күтпеген жағдайға тез бейімделуге үйретеді, қобалжуды азайтып, эмоцияны бақылауға мүмкіндік береді.
4	Дене тұрқын, қолды аяқты, басты қоя білу. (Аяқ бұлшық еттерін жетілдіруге арналған жаттығулар)	1	Жеткіншектердің аяқ бұлшықеттерін нығайту; Буындардың қозғалғыштығын арттыру және әртүрлі қимыл-қозғалысқа икемделу мақсатында жүргізілетін жаттығулар легі;	дайындық жаттығулары: саусақтың жартысында, өкшеде тұру; аяқ табанына отыру; жартылай саусақ ұшына көтерілу; дене салмағын аяқтан аяққа ауыстыру; алға-артқа қозғалу. Комплексті жаттығулар: ✓ Жартылай саусақпен секіру, аяқтарды кезекпен алға қою. ✓ Аяқты 90°	Қозғалыс пен тепе-теңдікті дамыту арқылы жеткіншектердің сенімі артып, үрей мен қобалжуға төзімділігі күшейеді.

				бұрышта көтеріп, тізеден айналдыру т.б	
5	Акробатикалық жаттығулар	1	Акробатика» ұғымымен танысу. Акробатиканың түрлері: секіру акробатикасы, жұптық акробатика, топтық акробатика.	Жеке акробатика: тепе-теңдікті сақтау жаттығулары, шпагаттар, көпірлер, тіреу, стойка, домалақтау, айналу, дөңгелек айналу (колесо). Жұптық акробатика: негізгі элементтер, тіреу, серіппе арқылы иыққа шығу.	Жеке, жұптық және топтық акробатика арқылы жеткіншектер тепе-теңдікті сақтауды, дене бақылауын және жылдам реакцияны
6	Пластика. Пантомима	1	Пантомима негізі: -Сөз қолданылмайды, тек дене қимылдары мен мимика арқылы әрекет көрсетіледі; - Эмоцияны, ойды нақты жеткізу; - Әрбір қимыл мәнерлі және белгілі бір логикаға сай болуы.	«Қозғалыс-қимыл аппаратының икемділігін дамытуға арналған жаттығулар.»	Пластика мен пантомима жаттығулары стресс кезінде сенімділік пен эмоцияны басқаруға көмектеседі.
7	Би. Ырғақ. Қозғалыс жылдамдығы	1	Би – музыка мен қозғалысты біріктіріп, ой мен сезімді дене арқылы көрсету өнері. Ырғақ – қозғалыс пен музыканың уақытқа сай үйлесімі, белгілі қадамдар мен қимылдардың реті. Темп (қозғалыс жылдамдығы) – би қимылдарының жылдамдығы, қозғалыстың қарқыны.	Жаттығулар орындау арқылы жеткіншектер ырғақ сезімін дамытады, реакция жылдамдығын арттырады, уақытты дәл сезуді үйренеді. Мұндай жаттығулар би қимылдарын музыкалық ритмге сәйкес орындауға, қозғалысты дәл және мәнерлі жасауға көмектеседі.	Ырғақ пен уақытты сезу жаттығулары жеткіншектерге реакциясын жылдамдатуға, өз әрекетін бақылауға және стресс кезінде сабырлы әрі сенімді болуға машықтандырады.
8	Затпен жұмыс	1	Классикалық әдістердің негіздерімен танысу: жонглирлеу, манипуляция, тепе-теңдікті сақтау элементтері. Мұнда әртүрлі сахналық заттармен жұмыс	Жаттығулар: ✓ Доппен жұмыс; ✓ Гимнастикалық таяқшамен, таяқпен жұмыс; ✓ Секіртпемен, арқанмен жұмыс; ✓ Орындықпен жұмыс;	Затпен жұмыс жаттығулары жеткіншектердің зейінін шоғырландыруға, қозғалысты дәл басқаруға және қобалжу кезінде сабыр сақтауға

			жасалады.	✓ Гимнастикалық шеңбермен жұмыс; ✓ Плащпен (шапанмен) жұмыс; ✓ Оқушы өзі таңдаған затпен жұмыс.	көмектеседі, сол арқылы стреске төзімділікті арттырады.
9	Қимыл-қозғалыс пен сөйлеу үйлесімі	1	Жеткіншектердің әрекет үстінде қимыл-қозғалыс пен сөйлеуді еркін әрі сенімді түрде үйлестіру; Қозғалыс арқылы айтылатын сөздің әсерлілігін арттыру; Сөйлеу процесінде денені еркін басқару қабілетін жетілдіру; Қимыл мен сөздің үйлесімділігі арқылы сахналық ойлауды дамыту.	Жаттығулар: ✓ Белсенді қалыпта тыныс алу және дыбыс шығару; ✓ Қимыл кезінде және тыныш күйде дұрыс тыныс алу мен дыбыстау үшін бұлшықет кернеуін қайта бөлу; ✓ Қозғалыстың үздіксіздігін сақтау; ✓ Дыбысты әрекеттің жалғасы ретінде қолдану; ✓ Қимыл мен сөзді кезектестіру және біртұтас байланыстыру.	Қимыл мен тыныс, дыбыс пен сөзді үйлестіру жаттығулары жеткіншектердің өзін бақылауын күшейтіп, әрекет үстінде сабыр сақтауға және стресс кезінде сенімді сөйлеуге көмектеседі.
10	Серіктеспен өзара әрекет	1	Серіктеспен өзара әрекеттесудің теориялық негіздері мен тәсілдеріН меңгеру; Серіктестің жеке ерекшеліктері мен мүмкіндіктерін танып-білу;	Серіктеспен қозғалыстарды уақыт пен кеңістікте үйлестіру, қозғалыстың мәнерін және стилін бір-бірімен сәйкес жүргізу арқылы сенсорно-бұлшықеттік координацияны дамыту.	Серіктеспен үйлестірілген қозғалыс және әртүрлі жаттығулар жеткіншектерге өз әрекетін бақылауға, сенімділік пен сабырлықты сақтауға, стресс жағдайында үйлесімді әрекет етуге көмектеседі.
11	Сахналық құлау		Сахнада қауіпсіз және мәнерлі құлау әдістерімен танысу; Құлау кезінде өзін қорғауды үйрену; Қозғалысты бақылау, сенімділік пен қауіпсіздікті арттыру;	Қауіпсіз және дұрыс құлауды үйрену, сахнада құлау кезінде өз-өзіңді қорғау, қимылды үйлестіру және сенімділікті арттыру.	Сахналық құлау жаттығулары жеткіншектерге өз-өзін қорғауды, қимылды бақылауды және стресс кезінде сенімді әрекет етуді үйретеді.
12	Арнайы сахналық қозғалыс	1	Сахналық қозғалыстың арнайы шеберліктерін жіктеу	-Қозғалысты сахналық кеңістікте дұрыс тарату;	Арнайы сахналық қозғалыс дағдыларын

	дағдыларын ың түрлері		мен меңгеру;	-Кедергілерді еңсерудің әртүрлі тәсілдері; -Итеру, лақтыру, соққы сияқты әсерлерден кейін қозғалысқа реакция және оны дамыту; -Трюктық пластика (ерекше мәнерлі және акробатикалық қимылдар).	меңгеру стресс кезінде жылдам әрекет етуге, сенімді қозғалу мен қорқынышты жеңуге көмектеседі.
13	Стильдік мінез-құлық ерекшелікте рі және әдеп ережелері	1	Әртүрлі әлеуметтік таптардың мінез-құлық ерекшеліктері мен әдеп ережелерін танып-білу;	Стильдік мінез-құлық және әдеп ережелерін тәжірибеде қолдану жаттығулары	Стильдік мінез-құлық пен әдеп ережелерін практикада қолдану стресс кезінде сенімді әрі мәнерлі әрекет етуге көмектеседі.
14	Этюд	1	Этюд. Бұл тақырыпқа жеткіншектердің өздері ойлап тапқан этюдтер мен импровизациялар кіреді, жаңа қимылдар мен дағдыларды қолдана отырып.	Сахналық қойылым. Б.Соқпақбаев «Балалық шаққа саяхат» инценировкасында сахналық тіл тазалығы мен сахналық қозғалыстың үйлесімділігі сахналанады;	Этюд пен импровизация жаттығулары стресс кезінде сенімді әрекет етуге және қобалжуды жеңуге үйретеді.
15	Қорытынды сабақ	1	Сахналық қойылым. Б.Соқпақбаев «Балалық шаққа саяхат» инценировкасында сахналық тіл тазалығы мен сахналық қозғалыстың үйлесімділігі сахналанады;	Сахналық қойылым кезінде жеткіншектер өздері ойлап тапқан этюдтер мен импровизациялар кіреді, жаңа қимылдар мен дағдыларды қолдана бекіту, шығармашылық қабілетті дамыту, сахнада өз ойынды еркін көрсетуге машықтану нәтижесі көрінеді.	Сахналық қозғалыс, акробатика, пластика, пантомима, би, ырғақ, затпен жұмыс, қимыл-қозғалыс пен сөйлеу, серіктеспен әрекет және сахналық құлау бойынша жүргізілген жаттығулар.

ҚОСЫМША Ғ

«САХНАЛЫҚ ӨНЕР ЖӘНЕ СТРЕСКЕ ТӨЗІМДІЛІК» ФАКУЛЬТАТИВІНІҢ КҮНТІЗБЕЛІК-ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАРЫ

Күнтізбелік-тақырыптық жоспар сахналық өнер бағдарламасына негізделіп әзірленді және жеткіншектердің стреске төзімділігін арттыруға бағытталды. Сабақтар аптасына 1 рет, әрқайсысы 2 сағаттан өткізіліп, жалпы көлемі 68 сағатты құрады. Бағдарлама зерттеу мақсатына сәйкес іріктелген 26 тақырыпты қамтиды. Тақырыптар теориялық және практикалық бөлімдерге бөлінді, басымдық шығармашылық әрекетке негізделген практикалық жұмысқа берілді. «Сахналық өнер және стреске төзімділік» факультативінен кейін «Психотехника тренингтеріне» жалғасады.

Күнтізбелік-тақырыптық жоспар

№	Модуль және тақырыптар	Барлық сағат саны	Теориялық	Практикалық
I модуль. «Стресс және стреске төзімділік»		10	6	4
1	Кіріспе. Стресс ұғымы, оның түрлері мен жеткіншектік кезеңдегі көріністері. Бастапқы диагностика	2	2	0
2	Стреске төзімділіктің мәні: жүйкелік-психикалық күй, мазасыздық, эмоция және ағзаның энергетикалық қоры	2	2	0
3	Эмоцияларды тану, білдіру және өзін-өзі реттеу тәсілдері	3	1	2
4	Стрестік жағдайды бағалау және оны еңсерудің жеке тәсілдерін қалыптастыру	3	1	2
II модуль. «Сахналық өнер мен стреске төзімділік: физиологиялық, психологиялық, педагогикалық және өнер саласындағы білімдер»		14	4	10
5	Физиологиялық білімдер: тыныс, қозғалыс және бұлшықеттік кернеуді реттеу	4	1	3
6	Психологиялық білімдер: позитивті ойлау, зейін, қиял және ішкі қауіпсіздік сезімі	4	1	3
7	Педагогикалық қолдау:	2	1	1

	психологиялық қауіпсіз орта, сенім және тұлғааралық қарым-қатынас			
8	Өнер саласындағы білімдер: сахна тілі, актер шеберлігі және сахна қозғалысының өзара байланысы	4	1	3
III модуль. «Сахналық өнерді үйрету процесінің жеткіншектердің стреске төзімділігін қалыптастырудағы мүмкіндіктері»		10	0	10
9	«Егер де мен...» ұсынылған тосын жағдай: қорқынышты қабылдау және өзін-өзі басқару	2	0	2
10	Серіктеспен өзара әрекеттесу, өзара сенім және әлеуметтік қолдауды іздеу	2	0	2
11	Этюд пен суырыпсалмалық арқылы күтпеген жағдайға бейімделу және қателесуден қорықпау	2	0	2
12	Қорытынды сахналық практика, өзіндік рефлексия және қалыптасқан нәтижелерді бағалау	4	0	4
Жалпы сағат саны:		**34**	**10**	**24**

ҚОСЫМША Д

«ПСИХОТЕХНИКА ТРЕНИНГТЕРІ»

№	Психотехника Жаттығу атауы	Жаттығудың сипаттамасы
1	Психотехникалы тренингтердің мәні	-Топтық жұмыс қағидаларын сақтау; -Белсенді топтық әдістерді қолдану**;** -Топтағы қатысушылар арасындағы қарым-қатынасқа ерекше назар аудару, олардың бір-бірімен әрекеттесуін басты орынға қою; -Қарқынды қарым-қатынасқа қолайлы жағдайларды ұйымдастыру**;** -Қатысушылардың өз ойы мен сезімін еркін білдіре алатын, ашық және сенімді орта құру; -Топ мүшелерінің бірдей құрамда ұзақ уақыт қатысуы, яғни топтың тұрақтылығын сақтау; -Қатысушыларға психологиялық көмек көрсетуге бағытталуы.
		-Жаттығудың психологиялық мәні
		-Психотехникалық тренингтер топтық қарым-қатынасты, белсенді өзара әрекеттесуді, сенімді және ашық ортаны қамтамасыз ету арқылы қатысушылардың психологиялық дағдыларын дамытады**,** топ мүшелерінің тұрақтылығын сақтайды және қажет болған жағдайда психологиялық қолдауға бағытталады.
		-Стреске төзімділік ықпалы
		-Эмоцияны басқара білуді, мазасыздықты төмендетуді, позитивті ойлауды, шығармашылық пен креативтілікті дамыту арқылы қиындықтарға төтеп беруді, өзін-өзі жетілдіру мен тұлғалық қасиеттерін нығайтуды үйренеді**,** сондай-ақ өз өміріне жауапкершілік, табандылық, белсенділік және толеранттылық қалыптасады.
2	**«Өзіңе сәлем»** сергіту жаттығуы	**Жаттығудың сипаттамасы**
		Қатысушылар шеңбер құрып, ортасына арқасын беріп тұрады да, баяу айнала бастайды. Ойынды бастаған адам оң жағындағы көршісіне өзі естігісі келетін, бір-екі сөйлемнен тұратын хабарламаны сыбырлап жеткізеді. Мысалы, тапсырманы былай қоюға болады: *«Бүгін өзің естігің келетін сәлемді көршіңе сыбырлап айт»*. Көрші бұл хабарламаны сыбырлап келесі қатысушыға береді, ол — үшіншіге, осылайша хабарлама бастапқы жіберушіге қайта оралады. Бұл

		ретте әр қатысушы алдыңғы адамның хабарламасы өзінен 2–3 адам алыстаған кезде, өзінің жеке хабарламасын да жібереді. Жаттығуды музыкамен орындаған дұрыс, ал дыбыс деңгейі сыбырмен айтылған сөзді тек тікелей адресат қана еститіндей болуы қажет.
		-Жаттығудың психологиялық мәні
		Жаттығу барысында «бұзылған телефон» әсері іске қосылады, сондықтан «хабарламалар» көбіне танылмайтындай өзгеріп келеді. Бұл ақпараттың адамнан адамға берілу барысында қалай бұрмаланатынын көрсетуге және қарым-қатынастың тиімділігі туралы әңгіме өрбітуге мүмкіндік береді. Сонымен қатар ойын топты жандандырады.
		-Стреске төзімділік ықпалы
		Бұл жаттығу қатысушылардың эмоцияларын тану мен реттеуін, мазасыздықты төмендетуді, тиімді қарым-қатынас дағдыларын дамытуды қамтамасыз етіп, әлеуметтік өзара әрекеттесу барысында туындайтын стресс жағдайларына төзімділігін арттырады.
		-***Талқылау:*** *Қатысушылар өз хабарламаларын алған кезде қандай сезімде болды? Қайтып келген хабарламалар бастапқы нұсқаға қаншалықты ұқсас болды?*
3	«Көзбен түйісу» жаттығуы	**Жаттығудың сипаттамасы**
		Қатысушылар шеңбер бойымен отырып немесе тұрып, көздерін төмен қаратып тұрады. Жүргізушінің белгісі бойынша барлығы бір мезетте бастарын көтереді. Олардың міндеті – біреумен көзқарас арқылы түйісу. Жаттығуға жарыстық элемент енгізу үшін қосымша ереже қолдануға болады: тапсырманы орындап, көзбен түйіскен қатысушылар шеңберден шығады, ал қалғандары жаттығуды жалғастыра береді.
		Жаттығудың психологиялық мәні
		Бұл ойын тұлғааралық қабылдау дағдыларын, эмпатияны және байқағыштықты дамытуға бағытталған.
		Стреске төзімділік ықпалы
		«Көзбен түйісу» жаттығуы нервтік-психикалық тұрақтылықты арттырып, мазасыздықты төмендетеді, эмоцияны басқару, өзіне сенімділік және стресс жағдайында тиімді тұлғааралық қарым-қатынас орнату қабілетін қалыптастырады.

		Талқылау: *Қатысушылар бұл тапсырманы орындау барысында қандай белгілерге назар аударды?*
4	«Заттарды іздеу» жаттығуы (вербалды қарым-қатынас)	**Жаттығудың сипаттамасы**
		Қатысушылар жұпқа бөлінеді. Әр жұптан бір адам дәлізге шығады, ал екіншісі тренинг өтетін бөлмеге кішкентай бір затты (мысалы, қалам) жасырады. Зат жасырылғаннан кейін ол өз жұбын бөлмеге шақырады. Кірген қатысушы көзін жұмады Осыдан кейін «көрмейтін» қатысушы жасырылған затты іздеуге кіріседі, ал көзі ашық «жол көрсетуші» оған ауызша нұсқаулар береді: қай жаққа жүру керек, қанша қадам жасау, қолды қайда созу қажет екенін айтып отырады. Қатысушы затты тапқан кезде ғана көзін ашады.
		Жаттығудың психологиялық мәні
		Бұл жаттығуда «жол көрсетуші» серіктесінің орналасу жағдайын ескере отырып, нұсқауларды нақты әрі түсінікті беруі керек, яғни өз көзқарасына ғана сүйенбей, эгоцентрлі ұстанымнан бас тартады. Ал «көрмейтін» қатысушы зейін қойып тыңдауды үйренеді. Сонымен қатар, бұл жаттығу өзара сенімді нығайтуға ықпал етеді.
		Стреске төзімділік ықпалы
		Бұл жаттығу мазасыздықты төмендетіп, нервтік-психикалық тұрақтылықты арттырады, эмоцияларды басқару мен зейінді шоғырландыруды дамыта отырып, әлеуметтік қолдауға сүйену, сенім орнату және стресс жағдайында сабырлы әрі тиімді әрекет ету қабілетін қалыптастырады.
		Талқылау:*«Көрмейтін» және «жол көрсетуші» рөлдерінде болғанда қандай сезімде болдыңыздар? Тапсырманы орындауға не көмектесті, ал не кедергі жасады?*
5	«Заттарды іздеу» жаттығуы *(тактильді қарым-қатынас арқылы)*	**Жаттығудың сипаттамасы.**
		Бұл жаттығуда да қатысушылар жұппен жұмыс істейді. Әр жұпта бір қатысушы «көрмейтін», ал екіншісі «жол көрсетуші» рөлін атқарады. Алайда бұл жолы олардың сөйлесуіне тыйым салынады. «Жол көрсетуші» өз алақанын «көрмейтін» қатысушының иығына қойып, оның қозғалысын тек жанасу арқылы бағыттайды. Қатысушылардың назарын жаттығудың мәні «көрмейтінді» күшпен қажетті бағытқа итеру емес, керісінше, жеңіл жанасу арқылы қозғалысқа қажетті ақпаратты жеткізу екеніне аудару қажет.

		Жаттығудың психологиялық мәні.
		Бұл жаттығу қатысушылар арасындағы эмпатия деңгейін арттырады**,** тактильді сезімталдықты дамытады және жанасуды қарым-қатынас құралы ретінде қолдану дағдыларын қалыптастырады**.**
		Стреске төзімділік ықпалы
		Бұл жаттығу нервтік-психикалық тұрақтылықты нығайтып, мазасыздықты азайтады, эмоцияларды басқару мен зейінді шоғырландыруды дамыта отырып, сенім мен эмпатияға негізделген тұлғааралық қатынасты қалыптастырады және стресс жағдайында бейімделу қабілетін арттырады.
		Талқылау: *Алдыңғы жаттығудағыдай сұрақтар негізінде жүргізіледі.*
6	«Үкі» жаттығуы	**Жаттығудың сипаттамасы.**
		Бір қатысушы – жетекші – «үкі» болып ойнайды. Ол күндіз өз жемін қорғап жүреді, бірақ түнгі құс болғандықтан, ашық күн сәулесінде ештеңе көрмейді (жетекшінің көздері жабық немесе байланған) және орнынан қозғала алмайды. «Жем» ретінде 10–15 сыдырылған қағаз парағы пайдаланылады, олар жетекшінің аяғында орналасады. Қалған қатысушылар «күндізгі құстар» ретінде шеңберде тұрып, жетекшінің сигналымен оның «жемін» ұрлауға тырысады. «Үкі» ұстап алған қатысушы ойыннан шығады. Бір жолы бір ғана парақ әкетуге рұқсат беріледі. Ең көп «жем» жинаған қатысушы жеңіп, қошеметке ие болады.
		Жаттығудың психологиялық мәні.
		Бұл жаттығу реакция жылдамдығын, байқағыштықты, тез өзгеретін жағдайға сәйкес әрекет ету қабілетін дамытады.
		Стреске төзімділік ықпалы
		«Үкі» жаттығуы нервтік-психикалық тұрақтылықты арттырып, мазасыздықты төмендетеді, реакция жылдамдығы мен байқағыштықты дамытып, стресс жағдайында тез ойлау, бейімделу және тиімді шешім қабылдау қабілетін қалыптастырады.
		Талқылау: *«Үкі» мен «күндізгі құстардың» табысқа жетуіне қандай қасиеттер әсер етті? (Реакция жылдамдығы, байқағыштық, интуиция, басқа адамның әрекеттерін болжау қабілеті және т.б.) Бұл қасиеттер өмірде қай салаларда қажет?*

ҚОСЫМША Е

САХНАЛЫҚ ПРАКТИКА ІС-ШАРАЛАР ЖОСПАРЫ

Сахналық практика іс-шаралар жоспары мазмұндық тұрғыдан өзара сабақтас төрт құрамдас бөлікті қамтиды

І. ЖЕТКІНШЕКТЕРДІ САХНАЛЫҚ ӨНЕРГЕ БАУЛУ

№	Тақырыбы	Тәрбиелік мәні	Стреске төзімділік ықпалы
1	Р.Сейтметов атындағы сазды-драма театрында Г.Хугаевтің «Қара шекпен» қойылымын көру. ***Түрі*** Әпсана/драма жанрындағы көркем шығарма.	Жеткіншектерге шындық пен өтірік, жақсылық пен жамандық арасындағы айырмашылықты түсіндіру және сахна кейіпкерінің психологиясын түсіну арқылы шалқар шабытына, қиялына, сезім мен талғамына табан тіреп, басқа жанның өмірін сезінуді, тағдырын кешуді бойынан өткізуді үйренеді.	Эмоцияларды басқару және ойды жүйелеу: сезім байлығы, ұсынылған тосын жағдай, ішкі әрекет қуаты, зейін нысанасы, шындық пен сенім, қиял көзімен актер мен көрерменнің өзара әрекеттестігін үйлестіру.
2	Р.Сейтметов атындағы сазды-драма театрында Әлімбек Оразбековтың «Бір түп алма ағашы» қойылымын көру. ***Түрі*** Бұл шығарма психологиялық драма жанрында.	«Бір түп алма ағашы» — бір отбасының шиеленіскен тағдыры арқылы мейірімділік, сыйластық, жауапкершілік пен адамгершілік құндылықтарын көрсетіп, туған жер мен отбасы мүшелеріне қамқорлық жасаудың маңызды екенін түсіндіреді.	Өзін-өзі бағалау мен сенімділік: сахнада кейіпкердің бейнесін шеберлікпен шыңдау олардың өмірге, қоғамға, әлеуметтік қарым-қатынастарға, тұлғааралық қатынастарға оң позициясын және мінез-құлық сапаларының деңгейін көтереді. Болашаққа алаңдаушылығын немесе өткенге өкінішін азайтып, сабырлы әрі стреске төзімділік туралы ойлауды қалыптастырады.

3	Түркістан музыкалық драма театрында Олимпиада чемпионы, қазақ боксының даңқты өкілі Бекзат Саттархановтың өмірі мен спорттық жолына арналған «Бекзат» атты драмалық қойылым көру. ***Түрі*** Драмалық қойылым (биографиялық драма)	Қойылым арқылы отансүйгіштік, табандылық, еңбекқорлық, отбасылық құндылықтарды қадірлеу, ана мен әкеге құрмет, ел алдындағы жауапкершілік және мақсатқа жетудегі ерік-жігердің маңызы көрерменге терең жеткізіледі.	Қоғамға және тұлғааралық қатынасқа бейімделу: рөлдік ойындар арқылы өмірге және әлеуметтік қарым-қатынасқа оң көзқарас қалыптасып, ішкі тұлғалық қасиеттері нығаяды. Жеткіншек шақтағы жас арманның трансформацияланған ойын тұрғысынан жүзеге асуына, өзіндік санасының белсенді үдерістері жүретін уақытта олардың «мен және әлем» проблемасын шешуіне септігін тигізеді
4	Түркістан музыкалық драма театрында қазақтың көрнекті ақыны, ағартушы Мағжан Жұмабаевтың өмірі мен шығармашылық жолына арналған «Мағжан» атты драмалық қойылымын көру. Спектакль жас драматург Алмас Нүсіптің пьесасына негізделген. ***Түрі*** драмалық спектакль	«Мағжан» атты драмалық қойылым – ақынның тағдырлы өмірін, күреске толы рухани жолын және поэзиясындағы терең философиялық ойларды сахналық бейнелеу арқылы көрерменге жеткізетін көркем туынды. Бұл қойылымның тәрбиелік әрі психологиялық әсері ерекше. Бұл көрерменге ішкі күйзелісті сыртқа шығарып, психологиялық жеңілдеу сезімін бастан кешіруге мүмкіндік береді.	Актер және көрермен ретінде әр түрлі эмоцияларға бөлену: стреске төзімділігінің бейімделу біліктерін дамыта алады. Жеткіншектің ересектер өміріне барынша эмоциялық қанық енуіне, адам қызметінің қоғамдық функциялары мен мәнін терең іс-әрекеттік тұрғыда айқындауына, қиындыққа мойымауды, күйзеліске берілмеуді үйретеді.

II. ӨНЕР БАЙҚАУЛАРЫ МЕН ФЕСТИВАЛЬДЕРГЕ ҚАТЫСУ.

№	Тақырыбы	Тәрбиелік мәні	Стреске төзімділік ықпалы
1	«Балалық шаққа саяхат» балалар фестивалі ***Түрі*** Бердібек Соқпақбаевтың 100 жылдығына арналған фестиваль. (жеткіншектер арасында көркем сөз оқу шеберлігі мен театрлық қойылымдар бағыты)	Жеткіншектерді ұлттық әдеби мұрамен таныстыра отырып, олардың рухани-адамгершілік құндылықтарын қалыптастыруға ықпал етеді. Фестиваль аясындағы көркем сөз оқу мен театрлық қойылымдар балалардың сөйлеу мәдениетін, шығармашылық ойлауын, сахналық еркіндігін дамытып, кейіпкер бейнесі арқылы жақсылық пен жамандықты ажырата білуге, адалдыққа, еңбекқорлыққа және жауапкершілікке тәрбиелейді. Сонымен қатар бұл іс-шара жеткіншектердің тұлға ретінде қалыптасуына, эмоционалдық тұрақтылығын нығайтуға және мәдени ортада қарым-қатынас жасау дағдыларын қалыптастыруға мүмкіндік береді.	Эмоцияны білдіру және реттеу: өзін көпшілік алдында ұстауға, қобалжуды басқаруына және эмоциясын реттеуіне жағдай жасайды және эмоциясын мәтін мазмұнына сай бағыттауға үйренеді. Стресс факторына (көрермен, қазылар алқасы) бейімделеді.
2	Бүлдіршіндер, мектеп оқушылары мен жеткіншектер арасында ұйымдастырылатын Республикалық «АТАДАН МҰРА» атты өнер байқауы ***Түрі***	Бұл байқау жеткіншектердің шығармашылық қабілетін ашып, ұлттық өнерге деген қызығушылығын арттырып, отансүйгіштік сезімін қалыптастырады және рухани-адамгершілік құндылықтарды бойына сіңіруге ықпал етеді. Сонымен қатар сахнада өзін еркін көрсетуге, сенімділікке,	Тұлғааралық қатынас дағдыларын дамыту: топтық орындаулар мен байқаулар ұжымдық жұмысқа, ынтымақтастыққа үйретіп, эмоциялық тұрақтылықты дамытады. Стреске психологиялық тұрғыдан төзімді болуына ықпал етіп,

	Көркем сөз шеберлігі; Сахналық қойылым;	жауапкершілікке және тұлғалық дамуға тәрбиелейді.	өзін-өзі басқару қабілетін күшейтеді.
3	«Түркістан жұлдыздары» атты Халықаралық көпжанрлы байқау-фестивалі ***Түрі*** Театрлық қойылым, көркем сөз шеберлігі;	Театр және көркем сөз бағыттары бойынша байқауға қатысу жеткіншектердің шығармашылық қабілетін дамытып, сөйлеу мәдениетін, сахналық сенімділігін және өзін еркін көрсету дағдыларын қалыптастырады. Сонымен қатар бұл байқау жауапкершілікке, тәртіпке, бәсекелестікке төзімді болуға, эмоцияны басқаруға және мәдени ортада қарым-қатынас жасауға тәрбиелейді.	Уақытты басқару және тәртіп: жүйелі дайындық пен репетиция уақытын тиімді пайдалануға, жүктелген міндеттерді уақытында орындауға үйретіп, «мен істей аламын» деген сенімді қалыптастырады.

ІІІ. ЖЕТКІНШЕКТЕРДІҢ МӘДЕНИ ІС-ШАРАЛАРҒА ҚАТЫСУЫ

№	Тақырыбы	Тәрбиелік мәні	Стреске төзімділік ықпалы
1	Ұлыстың ұлы күні – Әз Наурызға арналған Түркістан төріндегі «Ән мен әнші» жобасы ***Түрі*** «Ән мен әнші» жобасының ашылу көрінісі (музыкалық көрініс, сахналық қойылым)	Жеткіншектер қазақ эстрадасының жұлдыздарымен бірлесе сахнада өнер көрсету арқылы тұлғалық, әлеуметтік және психологиялық мүмкіндіктерін кеңейтеді. Бұл олардың өнерге деген қызығушылығын арттырып, өзіндік шығармашылық жолын табуына мүмкіндік береді. Өзіндік сенімділік пен мотивацияның артуы қоғамда өзін еркін ұстауына көмектеседі.	Жеткіншектердің психологиялық тұрақтылығын күшейтіп, әлеуметтік қолдау ортасы қалыптасып, ортаға тез бейімделеді. Көпшілік алдында өнер көрсету қиындыққа оң көзқарас қалыптастырып, өзіне деген сенімділігін арттырады.

2	Түркістан қаласында ел мақтанышы, олимпиада чемпионы Бекзат Саттархановтың есімімен салынған жаңа спорт кешенін пайдалануға берілген салтанатты рәсімі. ***Түрі*** Жеткіншектер Бекзат Саттарханов атындағы спорт кешенінің ашылу салтанатында чемпионның бала кезінен қалай спортқа әуестеніп, еңбек пен төзімділік арқылы олимпиада чемпионына айналғанын сахналық көрініспен көрсетті.	Сахнада балалық шағынан бастап жүйелі жаттығу, жеңілісті еңсеру, қайта тұру көріністері беріледі. Бұл жеткіншектерге: нәтижеге бірден жетпейтінін, табысқа тек еңбек арқылы қол жеткізілетінін түсіндіреді. Арманды айқындай білу, мақсатқа жету жолында тәртіп пен жауапкершілікті сақтау қажеттігін ұғындырады. Спортқа құштарлық, отансүйгіштік пен рухани беріктікті қалыптастырады.	Қойылымда жаттығудың ауырлығы, жарыстағы қобалжу, жеңіліс пен жеңіс сәттері көрсетіледі. Бұл жеткіншектерге: күйзеліс пен сәтсіздік – дамудың бір бөлігі екенін, қиындықты уақытша құбылыс ретінде қабылдау керегін үйретеді. Күйзеліс алдында әлсіздік танытпауға тәрбиелеп, тұлғалық сенімділікті күшейтеді.
3	«Шексіз өнер тең мүмкіндіктер» атты жобасы ***Түрі*** Инклюзивті балалармен бірге концерттік бағдарламада сахналық көрініс көрсету.	Бұл жобаға қатысу арқылы жеткіншектер толеранттылық пен гуманизмді қалыптастыру жолдарын меңгеріп, өзгешелікті қабылдауды, бір-біріне құрметпен қарауға тәрбиелейді. Жеткіншек бойында адамгершілік, мейірімділік, жауапкершілік қасиеттерін	«Шексіз өнер – тең мүмкіндіктер» жобасына қатысу жеткіншектердің эмоцияларын басқару, төзімділік пен ынтымақтастыққа негізделген тұлғааралық қатынас дағдыларын дамытуға ықпал етеді. Ішкі тұрақтылығы нығайып, стрестік жағдайларға бейімделу біліктері қалыптасады;

		дамытады.	
4	«Жарық» мюзиклінің премьерасы және «Дара ұрпақ» инклюзивті театрының ашылуы ***Түрі*** Театрлық қойылым	Жеткіншектер «Жарық» мюзиклі премьерасы мен «Дара ұрпақ» инклюзивті театрының ашылуына қатысу арқылы адамгершілік пен толеранттылықты қалыптастырады. Әр адамның мүмкіндігі әртүрлі болғанымен, өнерде бәрі тең екенін түсіндіреді. Мейірімділік, жанашырлық, өзгені қабылдау сияқты құндылықтарды бойына сіңіреді. Үміт, сенім, өмірге құштарлық идеяларын көркем бейне мен музыка арқылы көрсетуге болатындығын түсінеді.	Өнердің адам жанына әсер ететін қуатты құрал екенін ұғындыру: инклюзивті театр қатысушыларының сахнадағы табандылығын көре отырып, қиындыққа мойымау, өмірлік мәселелерге сабырмен қарау арқылы эмоциялық тұрақтылық пен стреске төзімділіктіқалыптастырады.

IV. ЖЕТКІНШЕКТЕРДІҢ ҚОҒАМДЫҚ ІС-ШАРАЛАРҒА ҚАТЫСУЫ (ФОРУМДАР, АКЦИЯЛАР)

№	Тақырыбы	Тәрбиелік мәні	Стреске төзімділік ықпалы
1	Түркістан қаласының арнайы мәртебе статусын алу құрметіне орай «Түркістанның мәртебесі, ел	«Түркістанның мәртебесі, ел мерейі» форумы – жеткіншектердің ұлттық сана, көшбасшылық қасиеттер және әлеуметтік қатынастар дағдыларын	Қоғамдық әрекет және көпшілік алдында сөйлеу: өз эмоциясын басқара отырып, күтпеген сұрақтар, импровизация, уақыт

	мерейі» форумы ***Түрі*** Форумның ашылуы, тарихи көрініс	дамытуға бағытталған. ұлттық құндылықтар мен тарихи мұраға құрметпен қарауды, қоғамдық ортада өзін дұрыс ұстауды жетілдіреді. Өз ойын дәлелдеу, ортаға ықпал ету, топтық шешім қабылдауда көшбасшылық көрсету дағдыларын дамытады.	шектеулеріне бейімделіп, өз идеясын ұсына алады. Бойындағы қорқыныш пен қобалжуды шығармашылыққа айналдыра алады.
2	«Бақытты шаңырақ – кемел болашақ» республикалық форумы ***Түрі*** Жеткіншектер «Отбасылық зорлық-зомбылыққа қарсы» көрініс қазіргі жеткіншек өміріндегі нақты мәселелерді қозғап, рөль арқылы сомдайды.	«Отбасылық зорлық-зомбылыққа қарсы» форумындағы сахналық қойылым арқылы жеткіншектер қазіргі таңдағы әлеуметтік мәселелерді танып, кейіпкерлердің әрекеттерін талдау арқылы жақсы мен жаманды ажырата білуге үйренеді. Адамгершілік нормаларын практикада бекітіп, отбасыдағы әрбір мүшенің құқығын және міндетін бағалауға, ата-анасын құрметтеуге үйренеді. Нәтижесінде жеткіншектердің қоғамдық және моральдық сана-сезімі нығайып**,** тәрбиелік әсері күшейеді.	Қиын тақырыптарды сахнада көрсету арқылы ішкі күйзеліс, қорқыныш, мазасыздық сияқты сезімдерді сыртқа шығарып, психологиялық жеңілдік пайда болады. Кейіпкер рөлін ойнау барысында тыныс алу мен дауыс бақылауы, эмоцияны реттеу дағдыларын меңгере отырып, қиындықты сырттай бақылап, сабырмен қарауға үйренеді.
3	«Нашақорлыққа жол жоқ, біз өмірді таңдаймыз!» тақырыбында өткен форум ***Түрі*** Сахналық қойылым	Аталған форум аясында ұсынылған сахналық қойылым жеткіншектерге нашақорлықтың зиянын көркем образдар арқылы: денсаулықтың құндылығын, зиянды әдеттердің салдарын, нашақорлықтың адам өміріне тигізетін зардабын түсінуге және жеткіншектердің адамгершілік ұстанымдарын нығайтып,	Қойылымға қатысу барысында жеткіншектер: теріс ықпалға қарсы тұра білуді, ішкі уайымын сахналық образ арқылы шығаруды, қобалжуын бақылауды, зиянды әдеттерге қарсы көзқарас қалыптастырып өз әрекетін басқаруды үйренді. тұлғалық дамуына оң әсер етіп,

		жағымсыз әрекеттерден алшақ болуына ықпал етеді.	оларды өмірдің қиындықтарына қарсы тұра алатын, саналы әрі жауапты азамат ретінде қалыптастыруға ықпал етті.

ҚОСЫМША Ж

Ғылыми-зерттеу жұмысының нәтижелерін оқу үрдісіне енгізу АКТІ

«БЕКІТЕМІН»

Директор _____ И.С.Икапова

«__06__» ____03_____ 2026ж.

Ғылыми-зерттеу жұмысының нәтижелерін оқу үрдісіне енгізу

АКТІ

Қожа Ахмет Ясауи атындағы халықаралық қазақ-түрік университеті 8D01101 – Педагогика және психология білім беру бағдарламасының докторанты А.У. Ибраеваның «Жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастыру» атты докторлық (PhD) диссертациясы негізіндегі ғылыми-зерттеу жұмысының нәтижелері Түркістан облысының білім басқармасы, Түркістан қаласының білім бөліміне қарасты Оқушылар сарайы шаруашылық жүргізу құқығындағы мемлекеттік коммуналдық кәсіпорнының базасында сынақтан өтті.

Жеткіншектердің стреске төзімділігін сахналық өнерді үйрету процесінде қалыптастыру мақсатында «Сахналық шеберлік» бағдарламасы, «Сахналық өнер және стреске төзімділік» факультативі, психотехника тренингі, «Сахналық практика» іс-шаралар жоспары 2023–2025 жылдар аралығында жүргізілгенін растаймын.

Директордың оқу ісі жөніндегі орынбасары **Ж.К. Тайтенова**

ҚОСЫМША 3

Авторлық куәлік



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ

РЕСПУБЛИКА КАЗАХСТАН

АВТОРЛЫҚ ҚҰҚЫҚПЕН ҚОРҒАЛАТЫН ОБЪЕКТІЛЕРГЕ ҚҰҚЫҚТАРДЫҢ МЕМЛЕКЕТТІК ТІЗІЛІМГЕ МӘЛІМЕТТЕРДІ ЕНГІЗУ ТУРАЛЫ

КУӘЛІК

2026 жылғы «31» тамыз № 77908

Автордың (лардың) жөні, аты, әкесінің аты (егер ол жеке басын куәландыратын құжатта көрсетілсе):
ИБРАЕВА АСЫЛЗАТ УТЖАНОВНА, АБДИГАПБАРОВА УЛЖАРКЫН МУСЛИМОВНА

Авторлық құқық объектісі: әдеби туынды

Объектінің атауы: Сахналық шеберлік бағдарламасы

Объектіні жасаған күні: 10.08.2026

ҚР ҰЛТТЫҚ ЗИЯТКЕРЛІК МЕНШІК ИНСТИТУТЫ РГП НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ СОБСТВЕННОСТИ РК

Құжат тұпнұсқалығын http://www.kazpatent.kz/ru сайтының "Авторлық құқық" бөлімінде тексеруге болады https://copyright.kazpatent.kz

Подлинность документа возможно проверить на сайте kazpatent.kz в разделе «Авторское право» https://copyright.kazpatent.kz

ЭЦҚ қол қойылды С. Ахметов