



(a,b)

$\langle x,y \rangle$

ҰБТ-ге ДЕЙІНГІ ЖӘНЕ КЕЙІНГІ ӨМІР

СТРЕССТІ ЕҢСЕРУ ЖОЛДАРЫ



ҰБТ-ге ДЕЙІНГІ ЖӘНЕ КЕЙІНГІ ӨМІР

СТРЕССТІ ЕҢСЕРУ ЖОЛДАРЫ

Суреттеген
Искакова Сангуль



Астана
2023

УДК 159.9
ББК 88.1
Ж 71

Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігінің Республикалық психикалық денсаулық ғылыми-практикалық орталығымен ұсынылған

Ы.Алтынсарин атындағы Ұлттық білім Академиясымен ұсынылған

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

ҰБТ-ге дейінгі және кейінгі өмір. Стрессті еңсеру жолдары. – Астана: «Bilim Foundation» КҚ, 2023. – 40 б.

ISBN 978-601-7638-53-5

«ҰБТ-ге дейінгі және кейінгі өмір. Стрессті еңсеру жолдары» кітабында мектеп оқушысы үшін жақын арадағы маңызды оқиға – Ұлттық бірыңғай тестілеу қарастырылған. Жасөспірімге қысқа мерзімде тестілеуден өту және ықтимал сәтсіздіктен қорқу кезіндегі психологиялық қысым жағдайында стресске төзімді болу, үрейді жеңу, ресурстық жағдайға ену сияқты психологиялық әдістер ұсынылған.

Кітап жасөспірімдерге және олардың ата-аналарына арналған. Қосымша тәжірибелік нұсқаулық ретінде мектеп психологы қолдана алады.

УДК 159.9
ББК 88.1
Ж 71

ISBN 978-601-7638-53-5

© «Bilim Foundation» корпоративтік қоры

Кітаптағы ақпаратты қолдану кезінде кітапқа сілтеме көрсету міндетті.

Барлық құқық авторларға тиесілі, құқық иесінің жазбаша рұқсатынсыз кітаптағы ақпаратты және объектілерді көшіру, тарату немесе басқа мақсатта қолдануға тыйым салынады.



π



МАЗМҰНЫ

Қымбатты оқырман!.....	6
Неге дәл қазір?.....	8
Психолог жазбалары.....	15
Барлығы шешіліп қойған	18
Психолог жазбалары.....	25
Сәтсіздік деген осы.....	27
Психолог жазбалары.....	35
Авторлар мен иллюстратор туралы.....	37

$f(x)$



a^b

\sqrt{x}



ҚЫМБАТТЫ ОҚЫРМАН!

Кез келген емтихан, сынақ немесе тестілеу стресс тудырады. Ал егер ол тестілеу болашаққа ықпал ететін болса стресс еселене түседі. Жоғары сынып оқушыларының көбі тестілеу алдында стресске душар болады және өздерін қатты қыспаққа алады. Бұл өз кезегінде ағзаға зиян келтіріп, қажетті нәтижеге, яғни сапалы дайындық пен ұтымды тапсыруға кедергі келтіреді.

Стресстің екі түрі бар: эустресс және дистресс.

Эустресс кезінде ағзаның функционалды күші арта түседі. Оны кейде пайдалы стресс деп те атайды. Мұндай стресс түрі кез келген адамға қажет, себебі қоздырушы күш болып саналады. Осындай стресстік жағдайды «ояну реакциясы» деп атауға болады. Белсенділікті арттыру үшін ағзамызға түрткі, яғни кішігірім адреналин мөлшері қажет. Осы қызметті эустресс орындайды.

Дистресс кезінде ағза тозады. Бұл стресстің зиянды түрі болып есептеледі. Мұндай стресс кезінде ағзаның барлық күш қоры таусылады. Ағза қарсыласу қабілетінен айырылып, психосоматикалық сипаттағы бұзылыстар (ауру мен сырқат) туындайды. Оның үстіне дистресс теріс сипаттағы мазасыз ойлар арқылы асқына береді.

Енді сен стресстің кішігірім мөлшерде пайдалы екендігін білдің. Пайдалы стресс оқу әрекетін іске қосып, ойлау жылдамдығын арттырады. Бұл өз кезегінде міндеттерді жылдам шешуге және күрделі өмірлік жағдайлардан шығуға көмектеседі.

Сонымен пайдасыз стресске шалдықпау үшін және қысқа мерзімді стресстің пайдалы болуы үшін не істеу керек?

Бұл сұрақтардың жауабын сен осы кітапта таба аласың. Оқиғаның басты кейіпкерлері ҰБТ-ге дейін және кейін болған жағдайларды, бастан өткерген сезімдерді сипаттап береді. Психолог жазбаларында ҰБТ-ге дайындық кезінде қолдана алатын психологиялық кеңестер таба аласың.



НЕГЕ ДӘЛ ҚАЗІР?

Мен дүние есігін ашқалы бері осы «Көктау» ауылында тұрамыз. Мен ғана емес, менің бауырларым да осы ауылда туылып, балалық шақтарымыз да осында өтті. Алайда жақын арада көшуімізге тура келеді, себебі облыстан келген шешім бойынша қызметі жоғарылап, әкем қалалық білім бөліміне ауысып жатыр екен. Әрине, әкем мен анам үшін қатты қуаныштымын! Әкем - білім саласы үшін, мектептің абыройы мен жетістігі үшін адал қызмет еткен жандардың бірі. Еңбегі бағаланып жатқанына мен де бір марқайып қалдым. Дегенмен де, бұл жаңалықтың маған ауырлау болғанын жасыра алмаймын.

Қиындау тигені, әрине бір жағынан туып өскен жеріме деген қимастық болса, екінші жағынан келе жатқан Ұлттық бірыңғай тестілеуге алаңдаушылық еді. Әкем сөзін аяқтамас бұрын-ақ ойыма алдағы Ұлттық бірыңғай тестілеу «шың» етіп келе қалғаны бар ма, бейне бір бұлт төңгендей түр-келбетім бұзылып орнымнан қалай тұрып кеткенімді байқамай қалдым.

Мүмкін, ҰБТ-ді сәтті тапсыру - болашағымызға жасайтын алғашқы қадамдарымыздың бірі болғаны үшін шығар... Оның үстіне таңертең оянғанда ең бірінші келетін ой - ҰБТ, ұйықтағанда да осы ҰБТ-ге алаңдаумен көз ілемін. Тіпті, мектепте де ұстаздардың ең бірінші сұрағы - «Дайындығың қалай?». Әр жылдың соңында «Үздік оқығаны үшін, Ағадева Айнұр марапатталады», - дегенді естігенде, міне 11 жыл болса да әлі күнге дейін балаша қуанамын. Осы мақтау қағаздары мені бір қанаттандырып, оқуға деген ынтамды арттыратын сияқты. Сынақ тесттерден жинаған баллдарым да жаман емес. Дегенмен, ҰБТ-ге бар болғаны 5 ай қалды. Осы қалған аз уақытта жаңа мектеп қабырғасы мен жаңа ортаға үйренісуге емес, ҰБТ-ге алаңсыз дайындалсам деп ойлап едім...

Үшінші тоқсанды мен де, бауырларым да қаладағы жаңа

Біз қалаға
көшетін болдық!!!

Не? Жаңа
мектеп!!! ҰБТ!



- НЕГЕ ДӘЛ ҚАЗІР? -

мектепте бастадық. Жаңа мектептегі бірінші күннен-ақ, қала оқушыларына қарағанда әлі де болса білімімнің таяз екенін түсіндім. Сыныптастарымның барлығы дерлік тапсыратын сабақтардан қосымша алып, менен біраз ілгерілеген. Ауылда бұндай қосымша сабақтар қайдан болсын, менің дайындығым тек кітап бойынша ғана шектелгені өкіндіреді. Ауылда мұғалімдер мақтап жатқанда: «Оқып жүргенімнің нәтижесі бар екен ғой», - деуші едім, мұнда мақтау естімек түгілі бағаларым да біршама түсіп кетті. Ұйқысыз түндер, үзіліссіз дайындықтар қажытып барады. Жанымды қатты ауыртатыны – қала мектебіне келгеніме екі жарым айдың жүзі болса да, әлі дос тауып үлгермегенім. Тұйық мінезімнен бе, әлде ұялшақтығымнан ба білмеймін?! Кейде ауылда оқуымды жалғастыра бергенде ғой деп ойланып қалам. Бұрын соңды осындай қиындықтарды өткермеппін. Оның үстіне, әкем қалалық білім бөлімінің маманы болған соң оқуымдағы қиындықтарды өзгеге айтуға батпай жүрмін.

Алгебра сабағы аяқталысымын, асығып үстел бетіндегі дәптерлерімді жинап жатқанда осы пәннен беретін Жанар апай: - Айнұр, сен сәл кідіре тұрасың ба? - деді.

Жанар апайдың оқу үлгерімі төмен оқушыларды сабақтан соң қосымшаға алып қалатынын білетінмін. Бұрын сабақтан соң қалып көрмеген мен жүрегім тарсылдап, алаңдап тұрмын. Жауап қайтармай, жай ғана басымды изедім.

- Соңғы тапсырған ҰБТ сынақ байқауының нәтижесі бойынша, -деп сәл кідіріс жасап маған қарағанда, ойыма келгені «тағы да соңғылардың қатарындамын» - деген ой болды. - Математика-дан жоғары ұпай жинадың! Мектеп оқушылары ішінде алғашқы ондыққа кірдің, жарайсың! - деді.

Бұл қала мектебіндегі алғаш естіген мақтауым болатын. Егер ауылда осылай айтса, мән бермеуші едім. Бірақ, сынақ бақылауы болса да, дәл осы сөздердің маған бір қанат бітіргенін білсеңіздер ғой!

Сенің, ҰБТ бойынша
соңғы тестілеуіңнің
нәтижесі ... математика
бойынша жоғары ұнай!

Мен
тағы да соңғы
орында шығармын



- НЕГЕ ДӘЛ ҚАЗІР? -

Түстен кейінгі дайындық кезінде Жанар апай бізге арнап есептер дайындап әкеліпті. Оқушылар жарыса шығарып жатыр. Мен шығарып қойсам да, жауабымды айтуға асықпаймын. Осында келгендегі алғаш алгебра сабағы есімде, тақтада есепті дұрыс шығара алмай, өзге оқушылар шуласып көмектескенде көзіме жас келген еді. Жанар апай тақтаға ұзақ әрі күрделі есеп жазды. Барлық сынып оқушылары үндемей ойланып отыр. Алдыңғы қатарда отыратын Айдын да, Нұрай да қолын көтермейді. Мен жауабын дәптеріме жазып қойсам да, үнсіз отыра бердім. Жауабымның дұрыс немесе бұрыс екенін білмеймін, дегенмен де есептің тақтаға шығарылғанын күтіп отыра бердім. Апай бәрінен жеке-жеке сұрап шықты да, ешкім қолын көтеріп, шығаруға ынта білдірмегендіктен, маған бұрылды.

- Айнұр, мүмкін сен шығарған шығарсың?! Шығардың ба, жауабы қандай болды? - деді.

Мен аз кідіріп, айтайын ба, әлде шығармадым дейін бе деп ойланып тұрып:

- Үш бөлу төрт, - дедім.

- Дұрыс жауап, тақтаға шығып өзгелерге түсіндіріп бер, - деп қолымен тақтаға қарай сілтеді.

Мен сенімсіздеу қадамдарыммен тақтаға беттедім. Есіме алғашқы келгенде тақтада есеп шығара алмай ұзақ тұрғаным қайта оралды. Бірақ, осы жолы есепті барлығына түсіндіріп бергенде, апайдың менен сұрағанына, жауабымды жасырмай айтқаныма қуандым. Таңғалған 24 оқушының көздері маған қарағандағы сезген қорқыныш пен сенімсіздігім сейілгендей болды. Осыдан соң, жаныма оқушылар үйіріліп, бірі есеп сұрап, бірі мемен жарыса шығарып, достарым да көбейді. Ендігіден бастап, сабаққа қуанып, көңілденіп келетін болдым. Сол бір есеп, келгелі бері жалғысырап, көңілсіз жүрген бар қиындығымды шешіп бергендей...

Мен барлығын шеше аламын!
Мен көп дайындалдым
және мені қолдайтын
жақындарым бар!!!



- НЕГЕ ДӘЛ ҚАЗІР? -

Міне, көптен күткен Ұлттық бірыңғай тесті келді. Санаулы сағаттардан соң аудиторияға кіреміз. Бойымызда қорқыныш, алаңдаушылық сезімдері ұялаған. Кейбіреулері тіпті дірілдерін баса алмайды, енді біреулері жылаудың аз-ақ алдында тұр. Мен де уайымдаған күйі барімен қатар аудиторияға беттедім. Есік алдында біздің тілеуімізді тілеп, көңілдері алып-ұшып ата - аналарымыз қалды.

Бес сағатқа созылған Ұлттық бірыңғай тесті әрең дегенде аяқталып, «Қаламсаптарыңды қойыңдар!» - деген дауыс естілді. Осыдан соң, біз де жапырылыса аудиториядан шықтық. Бірі көңілді шықса, енді біреуі мөлтілдеп жылап ата-аналарын құшақтап жатыр. Барлық оқушылар шуласып, өз сезімдерін, қалай тапсырғандарын жақындарына баяндап жатыр. Мен де алаңдаулы көздерімен қарап тұрған ата-анамның жанына келдім. Әкем мен анамды құшақтап, бұрында да көп сөйлемейтін мен тілім күрмеліп екі сөздің басын қоса алмай тұрмын. Бар сезімдерімді осы бір ғана сөйлемге сыйдырып: «11 жыл оқыған еңбегім мені алып шықты», - дедім мен. Түс ауа сағат бестер шамасында жинаған қорытынды ұпайларымыз шығып, мектепке асығып келдік. Жүрегімнің тарсылы басылар емес. Бұрын соңды бұлай толқығаным есімде емес. Оқушылардың жинаған баллдарын кезек-кезек айтып жатып, «Ағадаева Айнұр 131 балл», - деді мектеп директоры. Менің қуанышымда шек болмады. Ең бірінші, ата-анамның үмітін ақтағанымға қуандым. Қолымда еліміздің кез келген жоғарғы оқу орнының құлпын ашатын кілт тұрғандай! Соңғы бес айдағы ұйқысыз түндерім, тоқтаусыз дайындықтарым, мөлтілдеген жастарым мен әлемде жалғыз қалғандай кешкен сезімдерім бір сәтте мағынасын жоғалтқандай болды.

Психолог жазбалары

10 сыныптан бастап Ұлттық бірыңғай тестілеуге (ҰБТ) дайындық басталады. Сол кезде кейбір балалар күн сайын ҰБТ-ге қатысты уайымды бастан кешіреді.

Егер де сен емтиханға қатысты үнемі алаңдап отырсаң, жүйкең сыр берсе, тестілеу мен ҰБТ нәтижелері туралы жиі ойласаң, өз күшіңе сенімсіздікпен қарасаң, онда бұл сенің тест алдындағы күйзелісте немесе алаңдаушылықта болғаныңды білдіреді. Психологияда емтихан алдындағы уайымның белгілеріне: жүректің тез соғуы, терлеу және зейіннің шоғырланбауы жатады. Сондай-ақ сен уайымдап, сәтсіздікке ұшырауың мүмкін екендігі туралы жиі ойлап, қажет болған жағдайда бірдеңені дұрыс жасай алмай қалуың мүмкін деп ойлайсың. Бұл өз кезегінде дайындық барысында немесе емтихан кезінде сені қатты алаңдатуы мүмкін.

Айнұрдың оқиғасы арқылы оған ҰБТ алдындағы күйзеліс қалай әсер еткенін анық байқауға болады. Ол ҰБТ туралы жиі ойға батып, қандай ұпай алатыны туралы уайымдап, ұйқысыздыққа тап болды. ҰБТ-ге қатысты күйзелістен басқа, Айнұрға ауылдан қалаға көшу де әсер етті. ҰБТ алдындағы жаңалықтар мен күйзелістерге байланысты оның көңіл-күйі күрт нашарлады. Бұл жаңа жағдайлар мен маңызды оқиғаларға бейімделуі қажет оқушы үшін қалыпты реакция болып табылады. Сондай-ақ, ол мұғалімдер мен айналасында адамдардың тарапынан қысымды сезді.

Тәжірибеге жауап ретінде Айнұр қосымша көп жұмыс жасады, ұйықтамады, өзін қалалық сыныптастарымен салыстырды. Бір сәтте ол неге әлі достар таппады деп ойлайды, бұл оның ҰБТ-ге қызу дайындығынан болуы мүмкін. Бұл жағдай сенің психикалық күйіңе де, физикалық денсаулығыңа да қатты және теріс әсер етуі мүмкін.

Оқиғада Айнұрға оның мұғалімі қолдау көрсетті, себебі дайындығының оң нәтижесіне назар аударта білді. Бұл қолдау Айнұр үшін өте маңызды еді, себебі сол арқылы ол өміріне араласа беретін

Психолог жазбалары

ойларға төтеп беруді үйренді. Осылайша саған да сенетін жақын адамның қолдауы емтихан алдындағы сенімсіздікті және мазасыздықты жеңуге көмектесе алады. Айнұрдың жақсы ұпай жинау мақсатында көп дайындалуы мен талпынуын ерекше атап кеткен жөн. Себебі емтиханға дайындалудың тәртібін құру арқылы стрессті едәуір төмендетуге болады. Дайындықтың нақты жоспары болған кезде, өзің үшін білетін және қосымша дайындықты қажет ететін тақырыптарды белгілей аласың. Ал дайындық кезіндегі пассивтілік керісінше, тестілеу алдындағы мазасыздықты өршітіп жібереді.

Стрессті барынша азайту үшін тестілеу кезіндегі ықтимал жағдайларға ғана емес, тестілеу алдындағы кезеңдерді де қарастырған жөн (дайындық, денсаулық, демалыс). Оқиғадағы Айнұрдың тестілеуге алдын ала дайындалуы өз күшіне сеніп, жақсы ұпай жинауға көмектесті. Денеге күтім көрсетудің де маңыздылығы зор. Біздің ойлау қабілетіміз, зейін шоғырландыруымыз тек қана қалай оқитындығымызға емес, денеміздің күйіне тікелей байланысты. Егер ұйқың қанбаса, тиімді дәрумендер қабылдамасаң, ұзақ уақыт дайындалу кезінде үзіліс жасамасаң, миыңа ауа бармайды және оқып жатқан ақпаратты есте сақтау қиынға соғады.

Осы орайда денеңе күтім жасап үйрен: ұйқыңды қандыр, серуенде, дұрыстап тамақтан, демал. Демалу кезінде өзіңнің сүйікті істеріңмен айналыс. Сол кезде сен өзіне жағымды эмоция сыйлайтын боласың. Егер оның орнына дайындалғаным дұрыс деп ойласаң, көптеген ғалымдар зерттеулерінде сәйкес оқу немесе жұмыс кезіндегі үзілістер ақпаратты неғұрлым жақсы игеруге мүмкіндік беретінін дәлелдеген. Осыны есте сақта!

Психолог жазбалары

