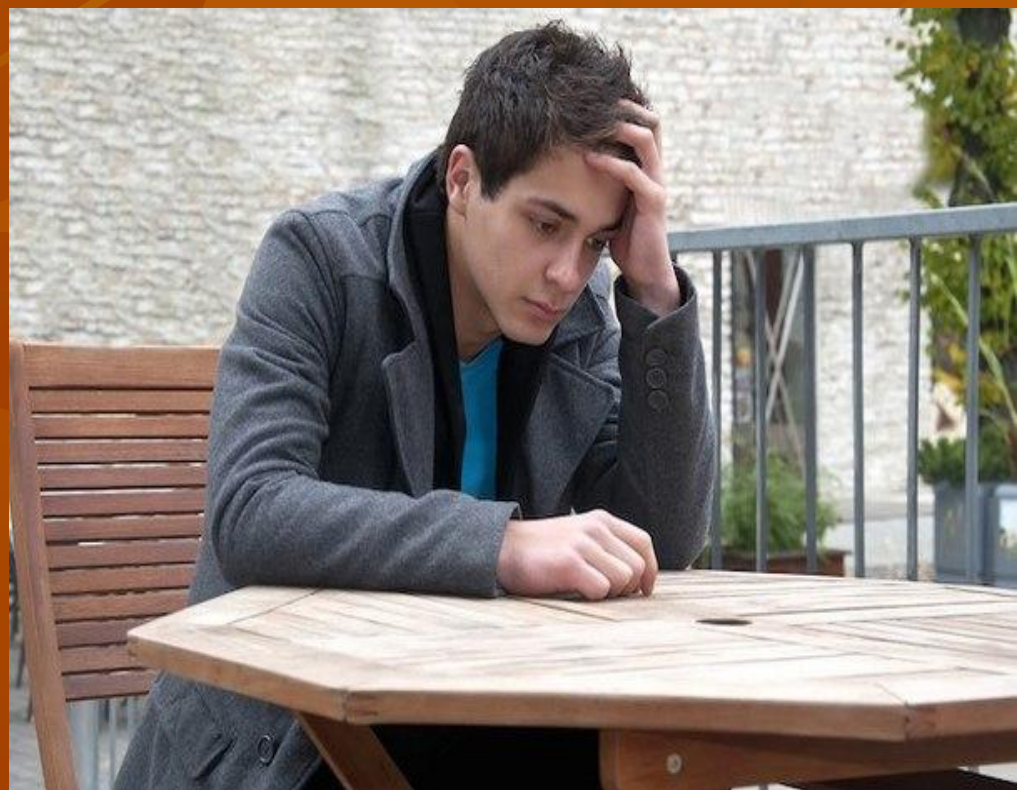


# ЖЕТКІНШЕК ЖАС ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ СТРЕССКЕ ҰШЫРАУЫ МЕН ОНЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ САУЛЫҒЫНА ТИГІЗЕТІН ӘСЕРІ

## СТРЕСС



- Жеткіншек жас оқушыларының оқу үрдісінде стресске ұшырауы оның тек оқу әрекетіне ғана байланысты емес, сонымен қатар әр түрлі өмір жағдайларына, әр түрлі басқа қызмет түрлеріне, қарама-қатынасқа, қоршаған ортасына да байланысты болады. Сондықтан стресстің пайда болу себептерін анықтағанда, стресстің пайда болуының көзі болуы мүмкін әр түрлі өмірлік жағдайларының ықпал ету ерекшеліктерін ескере отырып қарастыру керек.
- Психологиялық денсаулықтың бұзылуларының ішінде кең тарағандары – эмоционалды тұрақтылықтың бұзылуы, іс-әрекеттегі ауытқушылық және гиперактивтілік.



# СТРЕСС

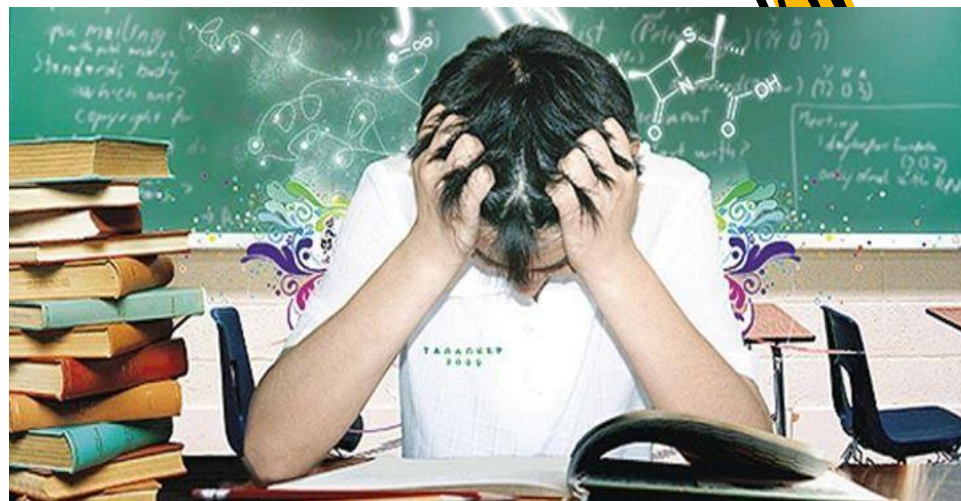
Источники Пути решения проблемы Лечение



- **Стрессор** – стресс жағдайын тудыратын фактор. Стрессорлар адамды рухани тепе-теңдіктен шығаратын сыртқы және ішкі жағдайлар. Шеффер бойынша адамның ішкі қысымын білдіретін жағдайлар: шоғырлана алушылықтың төмендеуі; жұмыстағы жіберілетін қателіктердің жиілеуі; тез шаршағыштық; жылдам сөйлеу; ойдың жинақталмауы; бас, омыртқа, асқазанның жимі ауыруы; жоғары қозушылық; жұмыс істеудің қуаныш әкелмеуі; қалжың сезімінің жоғалуы; шылым шегу жиілейді; алкогольді ішімдікке әуестену; тойымсыздық сезімі; тәбеттің жоғалуы; өз уақытында жұмысты аяқтай алмау.
- Ортаның объективті және субъективті факторлары. Сыртқы орта факторларын талдау

- **Стресс** – тұлғаның эмоционалдық өмірін зақымдайды. Стресс көңілдің бұзылуы мен мазасыздануына әкеледі. Жеткіншектік шақта бұндай кездер жиі кездеседі. Көңіл түсіңкі және еш нәрсеге қызығушылығы болмайды. Стресс түсінігінің әлі дұрыс анықтамасы жоқ екенін жоғарыда айтқанбыз. Әр түрлі жиынтықтарда *үш негізгі моменттер* берілген.
- 1. Стресс танымдық ұстаным ретінде өзіне, әлемге және болашаққа жағымды қатынасты қосады.
- 2. Стресс «**үйретілген дәрменсіздік**» жағдай ретінде, өзінің өмірлік жайттарын қадағалауға қабілетсіздік сезімі.
- 3. Стресс тұлғаға қажетті жағымды бекітулер алу үшін әрекет жасауға қабілетсіздік.
- Эмоционалды стрестер өзінің тегі бойынша әлеуметтік болып табылады. Ғылыми-техниканың дамуы, өмір қарқынының жылдамдығы, ақпараттың көп болуы, адамдар арасындағы қақтығыстық жағдайлар, экологиялық жағымсыздық нәтижесінде олардың кездесуі өте жиіленді. Эмоционалды стресс салдарынан туындайтын ағзадағы өзгерістер өте көп. Әр адамда аған қарсы тура алушылық та әр алуан. Балаларда стресс салдарынан туындайтын клиникалық және соматикалық аурулар бірнеше жағдайларға байланысты. Мұндай жағдайларға индивидтің психикалық және биологиялық ерекшеліктерін, әлеуметтік ортасын және салмақты эмоционалды реакция тудыратын оқиғалардың сипаттарын жатқызуға болады.

- Отбасындағы бірнеше рет қайталанған күрделі жағдайлар және одан тыс жағымсыз жағдайлар эмоционалды стрестің туындауына әсер етеді.
- Эмоционалды стресс адамның әлеуметтік ортаға бейімделуінің психологиялық механизмдерінің бұзылуы жайлы белгілер береді.
- Балалардағы эмоционалды стресс жиі жағдайда олардың мінез-құлық үлгісін қалыптастырып алуына байланысты туындайды. Күнделікті өмірде кездесетін немесе әдеби шығармалардағы кейіпкерлерге өздерін ұқсатады.



- Ерте және мектепке дейінгі кезеңдегі стреске әкелетін жоғары тәуекелдікке ие жағдайлар: қорғанысты жоғалту немесе болмауы; жауласқандық, қатаң, эмоционалды жылылық жоқ отбасы; жақсы күтім жасай алмайтын, жақын адамын жоғалтқан немесе үйлесімділік жоқ отбасы; шектен тыс қатал талап қоюшы отбасы; отбасында жаңа мүшенің пайда болуы; қарама-қайшылықты тәрбие немесе оның типінің өзгеруі; отбасынан алшақтануға байланысты қорғаныстың болмауы: бөтен отбасында немесе балалар мекемесінде тәрбиелену.
- Мектеп кезеңінде аталған жағдайлардан басқа отбасы күтулеріне сәйкес келмеу, отбасының басқа мүшелері үшін жоғары жауапкершілікке ие болу, ұжыммен, мұғалімдермен тіл табыса алмау, оқу жүктемесін меңгере алмау, ата-аналарының, мұғалімдерінің жауласқандық қатынасы, отбасынан оқшаулануы, тұратын орынын өзгерту және өміріне, денсаулығына қауіп төндіретін жағдайлар жатады.




- **Дағдарыс реакцияларының жалпы сипаты** – қорғаныс сезімінің жоғалуы немесе төмендеуі. Ерекше күрделі жағдайлар мектепке дейінгі кезеңдегілерде бұл сезімнің дұрыс қалыптаспауымен немесе ерте жоғалуымен байланысты туындайды. Әсіресе, бұл қысым, мазасыздық сезімін тудыратын отбасыларында жиі кездеседі. Ата-аналарының арасында өзара сыйластық сезімінің болмауы, жиі ұрсыстар, физикалық агрессия баланы қорғаныс сезіміне деген сенімділіктен айырады.
- Мұндай жағдай ата-аналарының амбициясынан туындайтын қатаң талаптарына байланысты да туындауы мүмкін. Шектен тыс жауапкершілік бала үшін күрделі және өзінен шығып кету жағдайларына дейін әкеледі. Басқа жерге көшіп, орын ауыстыру жағдайы да бала күшін өте күрделі. Егер сол елдің тілін, мәдениетін білмейтін болса бала үнемі қысымда болады және көршілерінің жауласқандық сезімін көреді. Отбасының бір мүшесін жоғалту отбасының қалыпты жағдайын бұзуы мүмкін, ал бала тәуелді адам ретінде басқалардан қарағанда терең күйзеліспен бастан кешіреді.



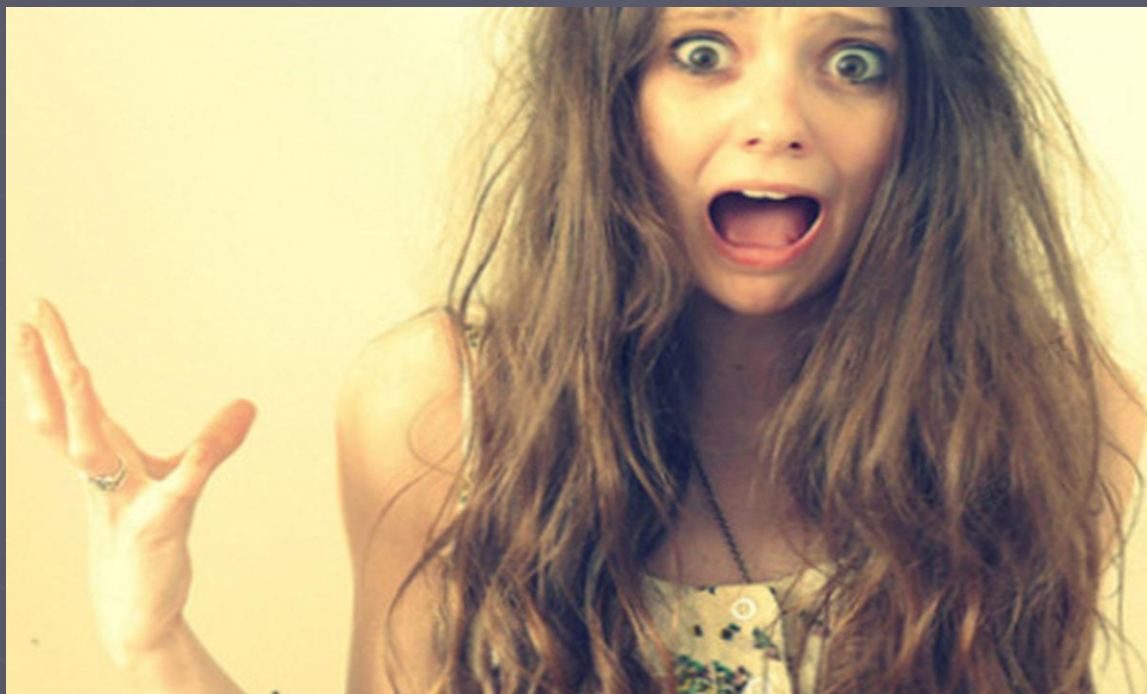
- Жеткіншектік кезең өсіп келе жатқан бала үшін де, эмоционалды шектен тыс шығып кетуіне мүмкіндік жасайтын, баланы түсіне алмаушы ата-ана үшін де өте ауыр, стрессогенді болып табылады.
- Мұндай жағдайларды бұл кезеңде отбасының мүшелері арасында ең күрделі бастан кешіруші жеткіншек екенін ата-аналар ешқашан естен шығармаулары керек. өзімен не болып жатқанын түсіне алмай бала өзін, өзіндік «Менін» іздейді және көп жағдайда таба алмайды. Бұл кезеңде жеткіншек ата-аналары ғана емес, тіпті өзі де күтпеген реакциялар көрсетуі мүмкін. Бұл кезде ата-анасының айтып қалған кейбір сөздерінің өзі баласының оқшаулануына және араларындағы қарым-қатынастың дұрыс болмауына әкеледі. Ата-ана жеткіншектің осы бір күрделі кезеңді бастан кешіруіне жәрдемдесетін, ең жақын адамдары болуы керек.



- 
- Сонымен қатар стресспен байланысты факторлардың бірі- адамның бір нәрсеге шоғырлана алмауы. Көп адамдар көп нәрсеге шоғырлана алмағандықтан көп энергиясын жоғалтады, ол жүдеуге әкеп соқтырады. Бұл жағдайда концентрациялық жаттығулар қажет. Шоғырлану әдісінің кері әсер ететін стресстік әсерлерін жеңу әдісі болып табылады.
  - Орташа жағдайда ешкім дем алу туралы ойламайды және естеріне де түсірмейді. Бірақ кейде бір себептермен дем алу қиындай түседі. Тыныс алу-физикалық зорлықтан немесе стресстің әсерінен қиындайды, немесе керісінше қатты қорыққанда бір нәрсені асыға күткенде, адамдар санадан тыс тыныс алуын ұстап қалады. Адам-тыныс жолдарын басқара отырып тынышталуға, шаршағанды басуға мүмкіндігі бар. Тыныс алуды жөнге салу-стресспен күресудің бір әдісі болып табылады.

- *тек қана ата-аналармен бірге, жалпы күш жігерді біріктіру арқасында мұғалімдер балаларға үлкен көмек бере алады, бірігіп жұмыс жасай отырып, үлкен нәтижеге жете алады.*
- *Сондықтан сынып жетекшілердің міндеті, ата-аналарға “балаңыздың тамағының тоқтығы мен көңілінің көктігіне қарайтын, құр асыраушысы рөлінен шығып, ендігі жерде, сіздің алдыңызда балаңыздың білім алу жолындағы серіктесі болу міндетісіз” деп әр ата-ананы мектеп өміріне жақындатқан жөн.*
- *Өз ойымды қорыта келе, құрметті ұстаздар оқушыларға білім, тәрбие беруде ата-аналармен бірлік тауып, үйлесімді жұмыс жүргізілсе, тәлім-тәрбие, оқу-білім нәтижелі болады...*
- *Ата-ана үшін баланың бақытын көру, ұстаз үшін еңбегінің жемісін көруден артық бақыт жоқ.*

- ▶ Күнделікті өмірде кез-келген адамға, соның ішінде жеткіншек жас оқушыларына бірнеше стресс түрлері әсер етеді. Олар : жанұялық, еңбектік, қоғамдық, экологиялық, қаржылық және тұлғалық стресстер. Бұл стресстердің адам тұлғасына әсер етуі тікелей оқу-тәрбие процесіне ықпал жасайды. Сондықтан оқу-тәрбие процесінде жақсы нәтиже көрсетсін дегіміз келсе, онда оның өмір жағдайындағы стресстерден құтылуын немесе жеңуін қамтамасыз етуіміз керек. Ал бұл жағдай тек мектеп мұғалімдерінің практик-психологтарымен бірлескен қызметінің нәтижесінде болуы мүмкін.
- ▶ Қазіргі таңдағы жеткіншек жас оқушыларымыздың стресске ұшырау деңгейі өте жоғары екенін көрсетті. Оған ұшырауының негізгі себептері тікелей болашақ өмірімен байланысты жайттар әсер ететіні дәлелденді. Дегенмен, олармен тиісті жұмыстар жүргізілсе, бұл көрсеткішті төмендетуге болатыны зерттеу жұмысының нәтижесінде дәлелденді.



Назарларыңызға рахмет!

