

mastery of digital tools was carried out at the beginning and final stage of the experiment. The "digital literacy index" of the "analytical center of the National Agency for financial research" of Russia (Nafi), mentioned above, was taken as a basis as level indicators for the development of digital literacy. In conclusion, the possibilities of improving the digital literacy of students based on their experience were demonstrated.

Keywords: professional training, components of professional education, digital literacy of students, information literacy, computer literacy, communication literacy, media literacy, preparation for technical innovations.

Поступила в редакцию: 30.03.2025

Одобрена: 12.04.2025

Первая публикация на сайте: 12.06.2025

МРНТИ: 15.21.41

<https://doi.org/10.65247/3105-3432-2025-3.06>

ЕМТИХАНҒА ДАЙЫНДЫҚ КЕЗІНДЕ БІЛІМ АЛУШЫЛАРДА СТРЕССТІ БОЛДЫРМАУДЫҢ ЖОЛДАРЫ

^{*1}А.О.ТАСКЕНОВА^{ip}, ¹С.М.БАХИШЕВА^{ip}

¹Батыс Қазақстан инновациялық-технологиялық университеті
(Орал, Қазақстан)

^{*}taskenovaajmagul51@gmail.com, sbakhish@gmail.com

Аңдатпа

Бұл мақалада мемлекеттік бітіру емтиханына дайындық кезінде жоғары сынып оқушыларының стресске төзімділігін дамыту мәселесі қарастырылып, теориялық және практикалық зерттеулер талданды, стрессті болдырмаудың педагогикалық-психологиялық шарттары анықталды. Зерттеудің мақсатына мемлекеттік емтиханға дайындық кезеңінде жоғары сынып оқушыларында стресске төзімділікті дамыту бағдарламасын әзірлеу және эмпирикалық зерттеулер арқылы оның тиімділігін тексеру қойылды. Зерттеудің теориялық маңыздылығын оқушылардың стресске төзімділігін қалыптастыруда қиындықтарды болдырмаудың негіздемесін жасау, практикалық маңыздылығын оқушылардың стресске төзімділігін қалыптастырудың әдістемесін жасау құрайды. Эмоционалдық интеллектіні дамыту, өзін-өзі реттеу дағдыларын қалыптастыру және ата-ана мен мұғалімдердің қолдау көрсетуіне бағытталған кешенді шараларды қамту арқылы жоғары сынып оқушылары үшін кешенді психологиялық-педагогикалық қолдау бағдарламасын енгізу және стресс-менеджмент әдістерін үйрету жүзеге асырылған. Зерттеу үш кезеңді қамтиды. Бірінші кезеңде стресс деңгейін анықтауға арналған және оқушылардың емтихан процедурасымен танысу, мазасыздық деңгейі мен өзін-өзі бақылау, өзін-өзі ұйымдастыру дағдыларын меңгеру деңгейлері анықталды. Екінші кезеңде емтихан алдындағы стрессті болдырмау үшін ата-аналар, мұғалімдер және оқушылар арасында үйлесімді ынтымақтастық орнату арқылы жоғары сынып оқушыларының психологиялық тұрақтылығын арттыруға арналған бағдарлама арқылы қолдау тәжірибесін жүргізу іске асырылды. Үшінші кезеңде экспериментті қорытынды бағалау іске асырылды. Мақалада емтиханға дайындық кезінде стресстің алдын алу және жоғары сынып оқушыларының стресске төзімділігін арттыру мақсатында ата-аналар, мұғалімдер және оқушылардың бірлескен іс-шараларды қолдану жолдары көрсетілген. Қорытындыда білім алушылардың стресске төзімділігі мен эмоционалды тұрақтылығы қалыптасып, эмоционалдық интеллектісінің дамуына мүмкіндік жасалатыны дәлелденген.

Түйін сөздер: стресс, стресске төзімділік, емтиханға дайындық, емтиханға дайындық» сауалнамасы, эмоционалды интеллект, стресске төзімділікті дамыту.

Кіріспе

Мемлекеттік бітіру емтихандары (қорытынды аттестаттау) - бұл білім алушылардың Қазақстан Республикасы Үкіметінің қаулысымен бекітілген тиісті білім беру деңгейінің мемлекеттік жалпыға міндетті стандартында көзделген оқу пәндерінің көлемін меңгеру дәрежесін айқындау болып табылатын рәсім [ҚР заңы, 2007]. Оның нәтижелері жалпы және

орта білім беру ұйымдарының мемлекеттік аттестациясының қорытындысы ретінде есептеліп, колледждер мен жоғары оқу орындарына қабылдау кезінде негізгі рөл атқарады. Емтиханды тапсыру – оқушылар үшін болашаққа қадам басу мүмкіндігін анықтайтын негізгі факторлардың бірі. Себебі емтиханның нәтижелері оқушылардың болашақ кәсіби және әлеуметтік өміріне әсер ететіндіктен емтиханға дайындық және оны тапсыру үдерісі оқушылар үшін стресстік факторға айналып, олардың эмоционалдық жағдайына айтарлықтай әсер етеді. Білім алушылардың кез келген жағдайды жеңе білуі, сонымен бірге қолайлы эмоционалды күйді сақтай білуі, стреске төзімділігі маңызды.

Қазіргі кезде көптеген ғалымдар мен зерттеушілер стрестің түрлі аспектілерін зерттеуде. Атап айтқанда, психологиялық және стресс-менеджмент мәселелерімен А.А.Қасымжанова, Г.Э.Саринова және т.б. қазақстандық ғалымдар айналысуда. А.К.Бикадамова оқушы жастарда кездесетін емтихан стресінің көріністерін жан-жақты талдаса, В.Ван жасөспірімдерде кездесетін стрестік күйлердің релаксация техникалары көмегімен алдын алу жолдарын қарастырған [Саринова Г.Э. және т.б., 2019: 41-44 бб.; Бикадамова А.К., 2019: 30-32 бб.; Ван В.В., 2019: 32-36 бб.]. S.Kulakow, D.Raufelder және F.Hoferichter зерттеуіне сәйкес, отбасы баланың емтихан стрессіне тікелей ықпал етеді. Ата-аналардың қысымы мен қорқытуы стрессті күшейтсе, керісінше, ата-аналық қолдау жасөспірімдердегі емтихан стресін азайтуға мүмкіндік береді [Kulakow S. және т.б., 2020: 48 б.].

Зерттеу барысында жасөспірімдердің жағымсыз эмоционалды жағдайын болдырмау қажеттілігі мен жоғары мектеп оқушыларының стреске төзімділігін қалыптастыратын технологиялар мен әдістемелердің жетіспеушілігі арасында қарама-қайшылық анықталды. Бұл қарама-қайшылық оқушылардың психоэмоционалдық тұрақтылығын дамыту үшін арнайы құралдар мен кешенді қолдау жүйелерін әзірлеудің қажеттілігін айқындайды.

Осыған байланысты зерттеудің мақсаты ретінде мемлекеттік емтиханға дайындық кезеңінде жоғары сынып оқушыларында стреске төзімділікті дамыту бағдарламасын әзірлеу және эмпирикалық зерттеулер арқылы оның тиімділігін тексеру деп алынды. Зерттеудің ғылыми болжамы бойынша, егер жоғары сынып оқушылары үшін кешенді психологиялық-педагогикалық қолдау бағдарламасын енгізу және стресс-менеджмент әдістерін үйрету жүзеге асырылса, онда олардың стреске төзімділігі артып, эмоционалдық тұрақтылығы мен емтихан нәтижелері жақсарады. Бұл, әсіресе, эмоционалдық интеллектіні дамыту, өзін-өзі реттеу дағдыларын қалыптастыру және ата-ана мен мұғалімдердің қолдау көрсетуіне бағытталған кешенді шараларды қамтыған жағдайда тиімді болады.

Негізгі бөлім

Мемлекеттік бітіру емтиханы- бұл бір уақытта бітіру және қабылдау емтиханы болғандықтан да бітірушілердің алаңдаушылық деңгейін арттырады және емтихан кезінде оқушылар жиі психологиялық қысымға ұшырап жатады. Емтиханға дайындық кезінде оқушылардың ағзасы шамадан тыс жүктемелерден, ақыл-ойдың шиеленісуінен, ұйқы режимінің бұзылуынан немесе психологиялық күйзелістерден зардап шегуі мүмкін. Оқушылар күшті жүктемелерге, әсіресе, эмоционалдық жүктемелерге ұшырайды, өйткені оларға үлкен көлемдегі оқу материалын қайталау, кейбір жағдайларда қайта оқу, тапсырмаларды орындауға қойылатын талаптарды түсіну керек болады, сондай-ақ қоғам мен отбасының үмітін ақтау, жоғары оқу орнына түсу қажеттілігі, емтиханның аралық нәтижелеріне байланысты қорқыныш, өзін-өзі бағалаудың төмендеуі секілді психологиялық мәселелерге тап болады. Оқу мен емтиханға дайындықпен байланысты ұзақ мерзімді стресс түлектердің денсаулығына зиян келтіруі және тіпті олардың өміріне қауіп төндіруі мүмкін.

Ғылыми жұмыстарға жүргізілген теориялық талдау бұл проблеманың отандық және шетел зерттеушілерінің назарында екенін, алайда, мемлекеттік емтиханға дайындық процесінде түлектерге әсер ететін стресстік факторларды зерттеу және оларды болдырмау мәселесі қойылмағаны анықталды.

Әдебиеттік шолу

Стресс тақырыбы психология, биология, физика және психофизиология секілді бірнеше ғылымның шекараларында пайда болған қызықты әрі күрделі мәселелердің бірі. Әр адам өмір сүру барысында күйзеліске ұшырап отырады. Әлемдегі тұрақты жаһандық инновациялардың пайда болуы, қажеттіліктердің артуы және әлемдік еңбек бөлінісі адамның жеке басына әртүрлі қасиеттерді көрсетуде жоғары талаптарды қояды, мысалы: стресске төзімділік, ұтқырлық, икемділік, аз уақыт ішінде тактикалық және стратегиялық шешімдер қабылдауға дайын болу және т. б. Осыған сүйене отырып, адамдар үшін жауапкершілік пен талаптардың жоғары деңгейі адам денсаулығына қауіп төндіретін факторлар бола отырып, жоғары стрессті тудырады. Сонымен қатар, көптеген ғалымдар ұзақ уақыт бойы «ғасырдың негізгі ауруларының» бірі стресс болып табылатынын айтып, дененің тұрақты психикалық қысымда болуы жеке тұлғаның қалыптасуына, физиологиялық бұзылулар мен субъектінің өмірлік белсенділігінің бұзылуына дейін қатты теріс әсер етуі мүмкін деген пікірге келді. Психофизиолог Ю.И.Александров жазғандай: «Стресс ең сәнді медициналық-психологиялық диагноздардың біріне айналды. Бұл диагноз адамға психологиялық және физикалық денсаулығының нашарлауына әкелетін жеке өмірінде, күнделікті тұрмысында немесе жұмысында проблемалар мәселелер туындаған кезде қойылады» [Казиева А., 2023: 15 б.].

«Стресс» терминінің пайда болу тарихы 17 ғасырда отыз жылдық соғыс, қиындықтар мен азаптар кезінде басталды. 18 ғасырда бұл термин материалдық объектіге немесе адамға, адамның ағзасы мен оның қабілеттеріне әсер ететін күш, қысым, күшті кернеу ретінде қарастырылды. 19 ғасырда ол әлеуметтік ғылымдар мен медицинадағы тұжырымдама ретінде қарастырылды. 1994 жылы американдық психофизиолог В. Кеннон стресс ұғымын «күресу немесе қашу синдромы» ретінде қарастырды, ал 1936 жылы патофизиолог және эндокринолог Ганс Селье «әртүрлі зиянды заттарды шығаратын жалпыланған бейімделу синдромы» деген ұғымды енгізді. Г.Сельенің негізгі идеясының мәні келесідей: адам үнемі әр түрлі шиеленісте болады, бұл адам ресурстарына әсер етеді, ал егер ресурстар уақытында қалпына келтірілмесе, бұл адам денсаулығына әсер етеді. Ғалымның ізбасары Р.Лазарус нақты тітіркендігіштермен байланысты физиологиялық стресс және адамның жеке білім мен тәжірибесі негізінде, алдағы жағдайды қорқынышты немесе қиын деп бағалайтын психикалық (эмоционалды) стресті бөліп көрсетті. 1980 жылдан бастап Р.Лазарус, С.Фолкман және Р.Лауенеер зерттеушілер тобы осы тұжырымдаманы зерттеумен айналысып, жағдайға байланысты «стресс» ұғымын, сонымен қатар интегративті, транзакциялық анықтама ретінде қарастырды [Казиева А., 2023: 15 б.].

Ю.В.Щербатых өзінің оқу-әдістемелік құралында стресс ұғымына келесі сипаттама береді: стресс (ағылш. stress – жүктеме, қысым, кернеу) – организмнің гомеостазын, сондай-ақ организмнің (немесе тұтастай алғанда организмнің) жүйке жүйесінің тиісті жай-күйін бұзатын әсерге (физикалық немесе психологиялық) тән емес (жалпы) реакциясы [Тулкина Р. және т.б., 2022: 365 б.].

Жасөспірімдердегі стресске төзімділік мәселесі кеңестік психологтар Л.И.Божович, А.П.Жуков, А.И.Захаров, А.Здравомыслова, В.А.Иванников, Л.Е.Личко, М.С.Лебединский, В.Н.Мясищев, Е.Рожнов және т.б. ғалымдардың еңбектерінде қарастырылды. Қазақстандық ғалымдардың ішінде Ғ.М.Құдиярова жасөспірімдердің мінез-құлқындағы ауытқушылықты сипаттап, талдаған, А.Т.Ақажанова жасөспірімдердегі девианттық мінез-құлық ерекшеліктерін зерделеген. Стресстің психофизиологиялық механизмдерін С.Д.Атабаева талдаса, М.К.Жолдасова стресс пен қажудың зейінді реттеуге және когнитивтік тапсырманы орындауға әсерін зерттеген. Е.С.Акарачкова стресс өмір сүру үшін өте маңызды екенін, алайда созылмалы стресс патологиялық психикалық жағдайлардың басталуына және өршуіне әкелуі мүмкін екенін және балалар мен жасөспірімдер үшін стресс көздері: отбасылық проблемалар (ата-ананың ажырасуы және ата-аналардың жұмысын жоғалтуы, отбасы мүшелерінің созылмалы аурулары мен мүгедектігі); құрдастарымен қарым-қатынас жасаудағы проблемалар (көшуге байланысты оқшаулану, құрдастарының қысымы, қорлау және т.б.); оқыту мен тәрбиелеу процесіне байланысты проблемалар болып табылатынын атап өтеді

[Михальская Д.С., Игнатович С.С., 2022: 59 б.]. В.Нögberg зерттеуіне сәйкес, экономикалық өзгерістер мен білім берудің кеңеюі мектеп стрессінің психикалық денсаулық мәселелерімен тығыз байланысты болуына ықпал еткен. Осылайша, бұл факторлар жасөспірімдер арасында психикалық денсаулық проблемаларының артуына себеп болуы мүмкін [Högborg B., 2021: 8 б.].

Аталған зерттеулерді талдау бізге зерттеу жұмыстарының негізгі бағыттарын айқындап, бітіруші түлектердің стресс деңгейінің диагностикасын құруға, стресске төзімділігін дамытудың педагогикалық шарттары мен моделін айқындауға, бағдарламасы мен әдістемесін жасап, тәжірибеден өткізуге мүмкіндік берді.

Әдістер

Зерттеу барысында стресс, стресске төзімділікті дамыту туралы зерттеушілердің еңбектері мен тұжырымдары, халықаралық сараптамалар мен талдаулар, сондай-ақ, осы тақырыпта жазылған мақалалар мен ақпарат көздері зерделенді. Тәжірибелік алаң ретінде Батыс Қазақстан облысы әкімдігі білім басқармасының Орал қаласы білім беру бөлімінің «Ә.Н.Молдағұлова атындағы № 38 мектеп-лицейі» шаруашылық жүргізу құқығындағы мемлекеттік коммуналдық кәсіпорны алынып, зерттеулерге осы оқу орнының 11 сынып оқушылары мен бітірген жас түлектері тартылды. 11 сынып оқушыларына стресс деңгейін анықтауға арналған және оқушылардың емтихан процедурасымен танысу, мазасыздық деңгейі мен өзін-өзі бақылау, өзін-өзі ұйымдастыру дағдыларын меңгеру деңгейін анықтауға арналған сауалнама мен тесттер жүргізілді. Тәжірибедегі жағдайларды зерттеу, білім беруге қатысушылармен сұхбат негізінде білім алушыларға әсер ететін стресстік факторлар бойынша салыстыру әдістері пайдаланылды.

Тақырыптың зерттелуін қарастыруда ғылыми-әдіснамалық, педагогикалық-психологиялық әдебиеттерге теориялық зерттеу әдістері - салыстырмалы талдау, модельдеу, үлгі нысананы талдау жүргізілді. Практикадағы жағдайды анықтау үшін тікелей, жанама бақылаулар, сауалнама, тест, сұхбат, мониторинг, мазмұндық талдаулар жасалды. Теориялық тұжырымдар мен тәжірибеге негізделген бітіруші түлектердің стресске төзімділігінің құрылымдық-мазмұндық моделін жасау, педагогикалық-психологиялық шарттарын негіздеу, эксперимент жүргізу және нәтижесін жинақтау, салыстыру әдістері қолданылып, психологтардың диагностикалық және коррекциялық материалдары, тәжірибелері мен ұсыныстары пайдаланылды. Зерттеу қорытындыларын жинақтауда модельдеу, статистикалық әдістер қолданылды.

Бірінші кезең

Зерттеу жұмысымыздың *анықтаушы эксперименті* барысында оқушылардың бастапқы емтиханға дайындық деңгейін анықтау үшін: оқушылардың емтиханға дайындық деңгейін анықтау мақсатында М.Ю.Чибисованың «Емтиханға дайындық» сауалнамасы; білім алушылардың стресстік қобалжуларын анықтауға арналған Лемур-Тесье-Филлионның (әдістеменің орысша нұсқасын аударып, бейімдеген Н.Е.Водопьянова) «PSM-25 психологиялық стресс шкаласы» әдістемелер кешені қолданылды.

Бітіруші сынып оқушыларының емтиханға дайындық барысында стресстік жағдайларға төзімділігін қалыптастырудың тиімділік көрсеткіштерін эксперименттік және бақылау топтарында анықтай отырып, оқушылардың емтихан процедурасымен танысу, мазасыздық деңгейі мен өзін-өзі бақылау, өзін-өзі ұйымдастыру дағдыларын меңгеру деңгейін анықтауды көздедік.

Тәжірибелік жұмысқа қатысқан «Ә.Н.Молдағұлова атындағы № 38 мектеп-лицейінің» 11 сынып оқушылары 11а, 11б сыныптары эксперимент, 11в, 11г сыныптары бақылау топтары болып бөлінді. Экспериментке 32 оқушы қатысып, 15 - бақылау тобында, 17 - эксперимент тобында болды.

Сауалнаманың «Мен емтиханның қалай өтетінін жақсы білемін», «Емтихан нәтижелері менің болашағым үшін маңызды деп санаймын», «Қалаған баға алу үшін қандай тапсырмаларды орындау керектігін білемін», «Емтиханның өз артықшылықтары бар деп ойлаймын», «Мен емтихан туралы жеткілікті ақпарат білемін» сұрақтарынан құралған *процестік компонент* бойынша бақылау тобының 82 пайызы емтиханның өту барысы, құрылымы, ережесі туралы білетінін, ал эксперимент тобының 100 пайызы емтихан процедурасы қалай өтетінінен хабардар екенін көрсеткенімен, бақылау тобының 18 пайызы емтиханның өткізілу ережесін білмейтінін көрсетіп отыр (1-кесте). Алынған нәтижелерден бақылау тобына емтиханның ережелерін түсіндіру бойынша жұмыс жүргізу қажеттілігі анықталыны деуге болады.

1-кесте

М.Ю.Чибисованың әдістемесі бойынша эксперимент және бақылау тобының емтиханға дайындық көрсеткіштері

Өлшем	Эксперименттік топ	Бақылау тобы
	Көрсеткіштер	
Процестік компонент	100% оқушы емтиханның өту барысы, құрылымы, ережесі туралы біледі	82% оқушы емтиханның өту барысы, құрылымы, ережесі туралы біледі (18% білмейді)
Танымдық компонент	100% оқушы емтихан кезінде өзін-өзі бақылау, өзін-өзі ұйымдастыру дағдыларын көрсете алады	90% оқушы емтихан кезінде өзін-өзі бақылау, өзін-өзі ұйымдастыру дағдыларын көрсете алады (10% өзін-өзі ұйымдастыру қабілеті төмен)
Жекелік компонент	26% оқушыда мазасыздық деңгейі жоғары	2% оқушыда мазасыздық деңгейі жоғары

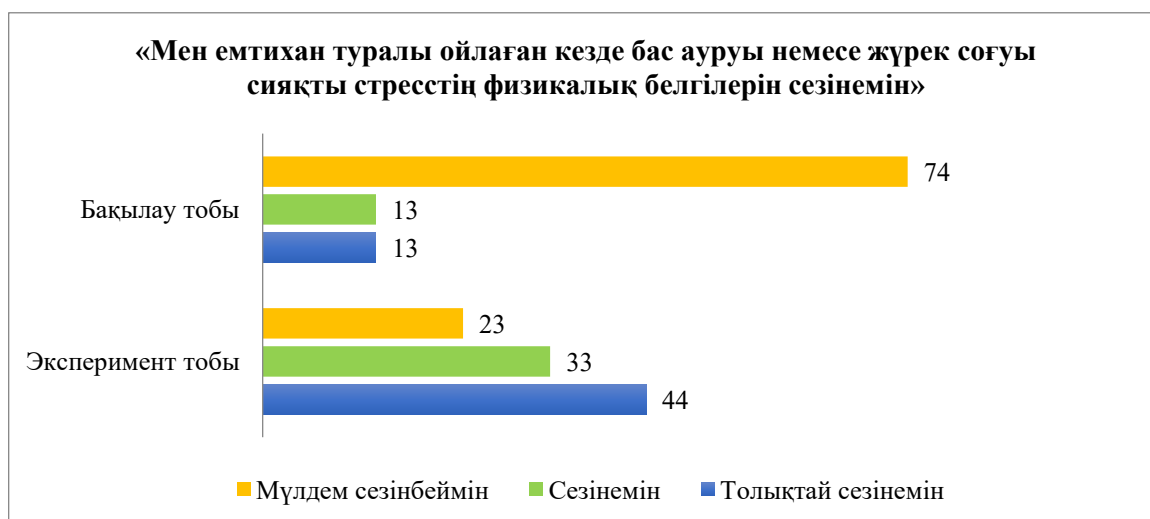
Сауалнаманың «Емтихан кезінде уақыт пен күшімді дұрыс бөле аламын деп ойлаймын», «Мен өзім үшін тапсырмаларды ең тиімді орындау тәсілін білемін», «Қиын жағдайда сабыр сақтаудың жолын білемін», «Емтиханды тапсыру кезінде маған менің қандай қасиеттерім көмектесе алатынын түсінемін» сұрақтарынан құралған *танымдық компонент* бойынша бақылау тобының 90 пайызы емтихан кезінде өзін-өзі бақылау, өзін-өзі ұйымдастыру дағдыларын көрсете алатынын, ал эксперимент тобының 100 пайызы емтихан кезінде өзін-өзі бақылау, өзін-өзі ұйымдастыру дағдыларын көрсете алатынын мәлімдеген.

Сауалнаманың «Алда болатын емтихан туралы ойлағанда қобалжимын», «Емтиханды жоғары баллға тапсыра аламын деп ойлаймын», «Емтихан кезінде мазасыздықты жеңе аламын деп ойлаймын», «Бұл емтиханды тапсыра алатынымды сезінемін», «Мен емтихан туралы ойлаған кезде бас ауруы немесе жүрек соғуы сияқты стресстің физикалық белгілерін сезінемін», «Кейде емтиханға дайындалу кезінде айналамдағылардың қолдауы жетіспейтіндей сезінемін» сұрақтарынан құралған *жекелік компонент* бойынша бақылау тобының 2 пайызы емтиханға дайындық кезінде мазасыздықты сезінетінін, ал эксперимент тобының 26 пайызы емтиханға дайындық кезінде мазасыздықты сезінетінін көрсетті.

«Мен емтихан туралы ойлаған кезде бас ауруы немесе жүрек соғуы сияқты стресстің физикалық белгілерін сезінемін» деп эксперимент тобының 44%, бақылау тобының 13% жауап беріп отыр (1-сурет).

Жоғарыдағы суретте мәліметтен көргеніміздей, эксперимент тобының жекелік компоненті бойынша көрсеткіштер деңгейі төмен. Жекелік компоненттің тұжырымдарына тоқтала кететін болсақ:

«Алда болатын емтихан туралы ойлағанда қобалжимын» тұжырымына эксперимент тобының 67% қобалжитынын белгілесе, «Емтиханды жоғары баллға тапсыра аламын деп ойлаймын», «Емтихан кезінде мазасыздықты жеңе аламын деп ойлаймын» тұжырымдарына эксперимент тобының 11% күмәнді жауабын беріп, сенімсіздік танытып отыр.



1-сурет. Оқушылардың стресстің физикалық белгілерін сезінуі бойынша мәлімет

«Кейде емтиханға дайындалу кезінде айналамдағылардың қолдауы жетіспейтіндей сезінемін» деген жауапты эксперимент тобының 22% көрсетті. Алынған жауаптан пән оқытушылары мен ата-аналарға емтихан кезінде оқушыларға қолдау көрсетудің маңыздылығы туралы айтылу керектігін байқатты (2-сурет).



2-сурет. Оқушылардың қолдауды қажетсінуі бойынша мәлімет

Алынған нәтижелерден эксперимент тобының емтихан алдында қобалжу, мазасыздық сезімдерін сезініп, қоршаған ортасының қолдауына мұқтаждығын ұғынып, өзбетімен және психологпен жұмыстану арқылы емтиханға дайындық процесін тиімді ұйымдастыру жолдарын білуге талпынатынын байқауға болады.

Сауалнамадан кейін оқушылардың стресс деңгейін анықтау мақсатында <https://onlinetestpad.com/yc2tuxctcn72k> сілтемесі арқылы білім алушылардың стресстік қобалжуларын анықтауға арналған Лемур-Тесье-Филлионның «PSM-25 психологиялық стресс шкаласы» әдістемесін өткіздік. Тестке эксперимент тобының 18 оқушысы қатысты. Зерттеудің анықтаушы кезеңіндегі эксперимент нәтижесі бойынша эксперимент тобының 56 пайызында стресстің орташа деңгейі басым екенін байқадық (3-сурет).

Анықтаушы эксперимент жұмысының нәтижелерінен шығатын қорытынды оқушылардың емтиханға дайындық деңгейі орташа деңгейде, ал бұл көрсеткіштер оқушылардың емтиханға

дайындау бойынша арнайы жұмысты ұйымдастыру керектігін дәлелдейді және қалыптастырушы эксперименттің жүргізілуінің қажеттілігін айқындайды.



3-сурет. Оқушылардың стресс деңгейі («PSM-25 психологиялық стресс шкаласы» әдістемесі)

Біздің ойымызша, оқушылардың стресске төзімділігінің орташа деңгейінің бірқатар себептері айқындалды:

- бірінші себебі – пән мұғалімдерінің оқыту үдерісінде білім алушылардың емтиханға дайындығын қадағалау үрдісіне жеткілікті зейін аудармауы;
- екінші себебі – емтиханға дайындық кезінде мазасыздық, қобалжу, қорқыныш сезімдерімен күресуде оқушылардың психологиялық білімдерінің жеткіліксіздігі мен төмендігі;
- үшінші себебі – мектепте емтиханға даярлық барысында оқушылардың стресске төзімділігін қалыптастыруға ықпал ететін әртүрлі формалар мен әдістерді, бағдарламаларды жеткілікті қолданбауы.

Анықтаушы экспериментінің нәтижелері оқушылардың стресске төзімділігін дамытуға байланысты бұрын бар бағдарламалар мен әдістемелердің кемшіліктерімен оны жетілдіру қажеттілігін айқын көрсетті. Осы мәліметтерді ескеріп, оқушылардың емтиханға педагогикалық-психологиялық даярлау барысында «ата-ана-пән оқытушысы-психолог» моделіне негізделген арнайы бағдарлама әзірлеуді мақсат еттік.

Екінші кезең

Аталған қиындықтар және оларды болдырмаудың жолдарын мемлекеттік емтиханға дайындық кезінде білім алушыларда стрессті болдырмаудың педагогикалық-психологиялық шарттарын анықтауда негізге алдық.

Білім алушылардың емтиханға дайындығы психологтың педагогтармен, ата-аналармен және бітіруші сынып оқушыларымен жұмыстануға бағытталған. Берілген бағыттарға сүйене отырып, емтиханға дайындық барысында білім алушылардың стресске төзімділігін дамытудың педагогикалық-психологиялық шарттары белгіленді:

- педагогтармен жұмыс бойынша: оқу процесін тиімді ұйымдастыру, оқыту әдістерін әртараптандыру, қолайлы оқу ортасын құру;
- ата-аналармен жұмыс бойынша: психологиялық кеңестер, тренингтер, емтихан алдындағы дайындық және үйде жағымды атмосфераны сақтау бойынша ұсынбалар;
- бітіруші сынып оқушыларымен жұмыс бойынша: эмоционалды тұрақтылықты дамытуға арналған тренингтер, психологиялық диагностика және кеңестер, өзін-өзі реттеуге арналған ұсынбалар және т.б. (4-сурет).

Аталған педагогикалық-психологиялық шарттарды ескере отырып, өз эмоцияларын және өзін-өзі басқаруды еркін меңгерген, эмоционалды интелектісі жоғары дамыған мектеп бітіруші түлектің стресске төзімділігін дамытуға арналған бағдарлама мазмұнын қарастырдық.



4-сурет. Білім алушыларда стрессті болдырмаудың педагогикалық-психологиялық шарттары

Зерттеу жұмысымызда мектеп түлектерінің эмоционалдық тұрақтылығы мен стресске төзімділігін дамыту мақсатында «Стрессіз емтихан!» бағдарламасын жасақтап, әдістемелік ұсынымдарын жасадық. Жобаның мақсаты: емтихан алдындағы стрессті болдырмау үшін ата-аналар, мұғалімдер және оқушылар арасында үйлесімді ынтымақтастық орнату арқылы жоғары сынып оқушыларының психологиялық тұрақтылығын арттыру. Аталған жоба бағдарламасының жоспары пән мұғалімдерімен, ата-аналармен және бітіруші түлектермен жұмысты қарастырады.

Жоба 3 бөлімнен тұрады:

«Пән мұғалімдерін педагогикалық қолдау» бөлімінде пән мұғалімдерін емтихан алдында түлектердің күйзелісін жеңуге дайындау мақсатында пән мұғалімдеріне емтиханға дайындық кезінде түлектерді қолдаудың тиімді әдістерін үйрету, мазасыздық деңгейін төмендету және сыныпта қолайлы психологиялық атмосфера құру бойынша тренингтер мен семинарлар өткізуді көздейді. Іс-шаралар 3 айға; айына 1 шараны өткізуге жоспарланған.

«Ата-аналарды педагогикалық-психологиялық қолдау» бөлімі ата-аналардың өз балаларына дұрыс қолдау көрсетуі үшін ата-аналарға үйде жағымды эмоционалды атмосфера құруға көмектесу, оларды емтиханға дайындық кезінде балаларды қолдауға үйрету, сондай-ақ ата-аналардың стресс деңгейін төмендету бағытталған тренингтер мен жеке және топтық кеңестерден тұрады. Іс-шаралар 3 айға; айына 1 шараны өткізуге жоспарланған.

«Бітіруші түлектерді психологиялық қолдау» бөлімі емтихан алдындағы стресстің алдын алу мақсатында бітіруші сынып оқушыларының стресс деңгейін төмендетуге және эмоцияларын, уақытын және емтиханға дайындықты тиімді басқару дағдыларын дамытуға бағытталған тренингтер кешенін өткізуді қамтиды.

Іс-шаралар 3 айға; айына 2 шараны өткізуге жоспарланған. Іс-шаралардан бөлек жеке кеңес берулер туындаған жағдайларға байланысты өткізіліп отырылады (2-кесте).

«Стрессіз емтихан!» жобасының үш бөлімі мектеп бітіруші түлектің өз-өзімен жұмыстануына, өзін-өзі танып-түсінуіне, эмоцияларын басқаруға, эмпатия және басқаларды түсінуге, оқу мен жұмыста жетістікке жетуге, түрлі проблемалардан аулақ болуға, жанжалды жағдайларды оңтайлы шешуге, қарым-қатынастағы қиындықтарды жақсартуға және өзін сенімді ұстауға мүмкіндік береді. Бұл жобаның тиімділігі жобаға қатысушылардың болашақ емтиханға сенімді түрде өзін-өзі басқару дағдыларын меңгеруімен анықталынады.

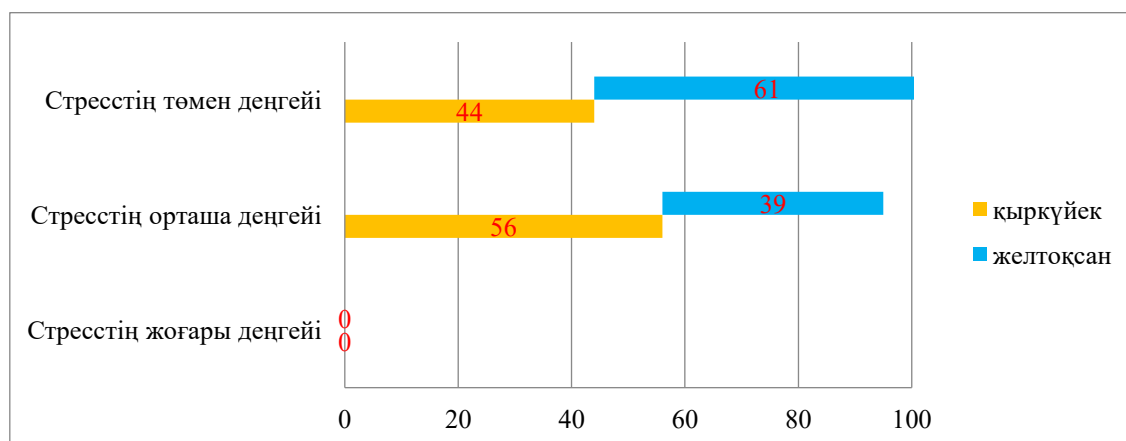
«Стрессіз емтихан!» жобасының жоспары

Іс-шара бағыты	Педагогикалық қолдау	Педагогикалық-психологиялық қолдау	Психологиялық қолдау
	Пән мұғалімдерімен жұмыс	Ата-аналармен жұмыс	Білім алушылармен жұмыс
Өткізу уақыты	Айына 1 рет, 3 ай	Айына 1 рет, 3 ай	Айына 2 рет, 3 ай
1	№ 1 іс-шара: «Түлектердің емтихан алдындағы стрессін жеңудегі пән мұғалімінің рөлі»	№ 1 іс-шара: «Түлекті қысымсыз қолдау жолдары»	№ 1 іс-шара: «Стресс және оның ағзаға әсері»
2			№ 2 іс-шара: «Уақытты басқару: емтихандарға дайындықты тиімді жоспарлау»
3	№ 2 іс-шара: «Сабақта эмоционалдық жүктемені жеңілдету әдістері»	№ 2 іс-шара: Отбасындағы психологиялық ахуал және түлектің эмоционалдық денсаулығы»	№ 3 іс-шара: «Релаксация әдістері және медитация»
4			№ 4 іс-шара: «Мазасыздықты басқару және сенімділікті арттыру»
5	№ 3 іс-шара: «Емтиханға дайындық: әр оқушының жеке траекториясын құру»	№ 3 іс-шара: «Емтиханға дайындықтың дұрыс режимін қалыптастыру»	№ 5 іс-шара: «Дене белсенділігі және денсаулық»
6			№ 6 іс-шара: «Емтихан алдындағы сәттілік стратегиясы»
7	Қорытынды іс-шара: «Табыстың кілті: емтиханға дайындықта ата-аналар, мұғалімдер және оқушылардың өзара әрекеттестігі»		

Үшінші кезең

«Стрессіз емтихан» жобасы аяқталған соң эксперимент тобының стресс деңгейін диагностикалық бағалау, қорытынды бағалау іске асырылды. Эксперимент барысында бұл көрсеткіштер эксперимент тобының қатысумен 2 кезеңде зерттелді: 1 - диагностикалық кезең – 2024 жылғы қыркүйек айында, 2 – кезең 2024 жылғы желтоқсан айында Лемур-Тесье-Филлионның «PSM-25 психологиялық стресс шкаласының» үш өлшем бойынша өткізілді: стресстің жоғары, орташа және төмен деңгейлері.

Зерттеудің үшінші кезеңінің нәтижесі бойынша эксперимент тобының салыстырмалы нәтижелері келесідей болды: анықтаушы кезеңде стресстің орташа көрсеткіші – 56 пайызды құраса, қорытынды кезеңде стресстің орташа деңгейі 17 пайызға кеміп, 39 пайызды көрсетті (5-сурет). Өйткені осы эксперименттік топта қалыптастырушы кезеңде жоспарланған барлық жұмыс түрлері ұйымдастырылған болатын және «Стрессіз емтихан!» арнайы жоба бағдарламасы бойынша жүргізілген жұмыстың әсері болғанын көреміз.



5-сурет. Эксперимент тобының стресс деңгейлері

Пікір алмасу

Бүгінгі таңда стресске төзімділікті қалыптастырудың көптеген психологиялық және әлеуметтік технологиялары бар, бірақ бұл бағытта профилактикалық және түзету жұмыстары жүйесі мектептерде жүзеге асып жатқан жоқ. Көбінесе мектеп оқушылары психологтың көмегіне ғана жүгініп жатады, кейде тіпті кеш жүгінеді. Баланың денсаулығы мен оқуына теріс әсер ететін емтихан жағдайындағы стресс ерекше алаңдаушылық тудырады. Емтиханға дайындық кезінде орта мектеп оқушысының мінез-құлқы, денсаулығы өзгереді, мұның бәрі стресске төзімділіктің жоқтығын немесе оның төмен деңгейін көрсетеді.

Ғалым-психологтардың пікірінше, тестті сәтті тапсыру көбінесе оқушының стресс төзімділігінің деңгейін және назарын шоғырландыруға дайындығын көрсетеді, сонымен қатар бұл шектеулі уақыт жағдайында әрекет етуге дайындығының деңгейін байқатады. Бітірушілер үшін емтихан алдында стрессті болдырмау шараларының тізімі тек бітірушілермен ғана емес, сонымен қатар олардың ата-аналарымен және педагогтарымен де жұмыс жасауды қамтуы керек. Бітірушілерге психологиялық қолдау көрсету кезінде оқушылардың танымдық және жеке тұлғалық саласын қарастыру, мазасыздық деңгейін бақылау, олардың өзін-өзі бақылау деңгейін қадағалау ұсынылады, бұл болашақта оқушылардың эмоционалдық жағдайын ҰБТ-ға дайындық және тапсыру кезінде түзетуге мүмкіндік береді.

Алдымен психологиялық диагностика жүргізіледі, яғни мектеп бітірушілерінің мазасыздық деңгейін диагностикалау жүзеге асырылады. Жүргізілген диагностика нәтижелеріне сүйене отырып, мектеп психологы психологиялық сүйемелдеу жоспарын құрады, жеке немесе топтық консультациялар аясында қолдау тобымен жұмыс ұйымдастырады, алдын алу және түзету бағытындағы тренингтер өткізеді. Бітірушілермен жеке және топтық кеңестер стресс көріністерін бақылау, когнитивтік және жеке қиындықтарды шешу дағдыларын дамыту мақсатында жүргізіледі; топтық сабақтар стресс жағдайларын жеңуге және емтихан тапсыру процедурасымен таныстыруға бағытталған. Процедуралық қиындықтарды жеңу үшін топтық сабақтар аясында емтиханды тапсырып, өткен жылдардың бітірушілерімен кездесулер өткізу ұсынылады. Ақпараттық қолдауды қамтамасыз ету де маңызды. Мысалы, «Мектеп бітірушілерге көмек» атты әртүрлі ескертпелер, буклеттер мен брошюраларды құрастыруға да болады.

Мемлекеттік емтиханға дайындық құрылымы білім алушылардың емтихан тапсыру кезінде кездесетін қиындықтарын талдауға негізделген. Осы қиындықтарды талдауды толығырақ М.Ю.Чибисова өзінің «Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями» еңбегінде қарастырған. Ол пайда болу себебіне байланысты қиындықтардың үш тобын ажыратады: танымдық, тұлғалық және процедуралық [Чибисова М.Ю., 2009].

Танымдық қиындықтар - бұл ақпаратты өңдеу ерекшеліктерімен, тест тапсырмаларымен жұмыс істеу ерекшеліктерімен байланысты қиындықтар. Танымдық қиындықтарды жеңу үшін екі бағытта әрекет ету керек: мектеп бітіруші түлекке тесттермен жұмыс істеу дағдыларын игеруге және жеке іс-әрекет стратегиясын жасауға көмектесу. Тесттермен жұмыстану дағдылары көбінесе педагогикалық міндет болса, жеке стратегияны әзірлеу бұл психологиялық міндет. Бұл тұрғыда жеке іс-әрекет стратегиясы арқылы біз білім алушының жеке ерекшеліктеріне сәйкес қолданатын және оған емтиханда ең жақсы нәтижелерге қол жеткізуге мүмкіндік беретін әдістер мен жұмыс тәсілдерінің жиынтығын түсінеміз.

Тұлғалық қиындықтар - бұл білім алушының емтихан жағдайын қабылдау ерекшеліктеріне, оның субъективті реакциялары мен жағдайларына байланысты қиындықтары. Ең алдымен, тұлғалық қиындықтарға алаңдаушылықтың жоғары деңгейін жатады. Сондай-ақ, емтихан жағдайының өзі стресстік болып табылады. Тұлғалық қиындықтардың негізгі салдары - бұл емтихан кезінде оқушылардың мазасыздық деңгейінің жоғарылауы, бұл іс-әрекетті дұрыс ұйымдастырмауға, зейін мен жұмыс өнімділігінің төмендеуіне әкеледі.

Процедуралық қиындықтар - бұл бірыңғай мемлекеттік емтихан процедурасының өзімен

байланысты мәселелер. Бұл процедура балалар үшін инновациялық, ерекше сипатқа ие, сол себепті емтихан кезінде айтарлықтай қиындықтардың себебі болуы мүмкін [Чибисова М.Ю., 2009: 26-35 бб.].

Қорытынды

Зерттеуден алынған нәтижелер білім алушылардың көпшілігінде стресске төзімділік дамымағанын және емтиханды дайындау мен тапсыруда үлкен қиындықтарға тап болатынын көрсетті және оларға педагогикалық-психологиялық көмек қажеттігін байқатты. Емтиханды сәтті тапсыру үшін оқушыларға стресске төзімділік, эмоционалды тұрақтылық қажет. Стресске төзімділік – бұл мектеп оқушыларына интеллектуалды мәселелерді, емтихандардағы және оларға дайындық кезіндегі эмоционалды жүктемелерді шешуге мүмкіндік беретін күрделі жеке қасиет. Зерттеу нәтижесінде алынған деректер педагогикалық-психологиялық қолдауға негізделген арнайы жоба негізінде білім алушылардың стресске төзімділігін қалыптастырудың біз ұсынып отырған әдістеменің тиімділігін көрсетті. Білім алушылардың стресске төзімділігі мен эмоционалды тұрақтылығы қалыптасып, эмоционалдық интеллектісінің дамуына мүмкіндік жасалатыны дәлелденді.

Бітіруші түлектерге арналған «Стрессіз емтихан!» атты арнайы жоба бағдарламасын меңгерген білім алушылардан алынған нәтижелер эксперимент тобының өздерінің болашақ өмірінде де өзін-өзі бақылау, өзін-өзі ұйымдастыру дағдысының қажеттілігін ұғынып, оны арнайы ұйымдастырылған іс-шаралардың көмегімен меңгеру арқылы емтиханға дайындықты тиімді ұйымдастырып, мінез-құлықты реттеу құралдарын жетік қолдануға талпынатынын байқатты.

Оқушылардың стресске төзімділігін арттыру – бұл олардың академиялық жетістігі мен психологиялық саулығының маңызды кепілі. Осы бағыттағы зерттеулер мен тәжірибелерді жалғастыру білім беру жүйесінің тиімділігін арттырады және оқушылардың болашақтағы табысты өміріне негіз болады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

ҚР Заңы (2007) Білім туралы: *Қазақстан Республикасының заңы*, 27 шілде 319-III (2025 жылғы өзгерістер мен толықтырулармен) [Электрондық ресурс]: URL: <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/Z070000319> (өтінім берілген күні: 29.01.2025).

Саринова Г.Е., Гарбер А.И., Касымжанова А.А. (2019) Введение в проблему объективности измерения феномена стресса в психологических исследованиях. Психология ғылымдарының докторы, профессор Света Қыдырбекқызы Бердібаеваның 60 жылдығына арналған «Рухани жаңғыру» бағдарламасы аясында «Стресс-менеджмент: стрессті басқару теориясы және практикасы»: *Халықаралық ғылыми-практикалық конференцияның материалдары*. Алматы: Қазақ университеті, 2019, 41-44 [Электрондық ресурс]: URL: <https://www.kaznu.kz/content/files/news/folder16670/%D0%9C%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8B%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D0%B8%D0%B8%2005.10.2019.pdf> (өтінім берілген күні: 20.09.2024).

Бикадамова А.К. (2019) Емтихан алдындағы стресстен шығудың жолдары. Психология ғылымдарының докторы, профессор Света Қыдырбекқызы Бердібаеваның 60 жылдығына арналған «Рухани жаңғыру» бағдарламасы аясында «Стресс-менеджмент: стрессті басқару теориясы және практикасы»: *Халықаралық ғылыми-практикалық конференцияның материалдары*, Алматы: Қазақ университеті, 2019, 30-32 [Электрондық ресурс]: URL: <https://www.kaznu.kz/content/files/news/folder16670/%D0%9C%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8B%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D0%B8%D0%B8%2005.10.2019.pdf> (өтінім берілген күні: 20.09.2024).

Ван В.В. (2019) Проблема формирования стрессоустойчивости в подростковом и юношеском возрасте с помощью техник релаксации. Психология ғылымдарының докторы,

- профессор Света Қыдырбекқызы Бердібаеваның 60 жылдығына арналған «Рухани жаңғыру» бағдарламасы аясында «Стресс-менеджмент: стрессті басқару теориясы және практикасы»: *Халықаралық ғылыми-практикалық конференцияның материалдары*, Алматы: Қазақ университеті, 2019, 32-36 [Электрондық ресурс]: URL: <https://www.kaznu.kz/content/files/news/folder16670/%D0%9C%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8B%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D0%B8%D0%B8%2005.10.2019.pdf> (өтінім берілген күні: 20.09.2024).
- Kulakow S., Raufelder D., Hoferichter F. (2021) School-related pressure and parental support as predictors of change in student stress levels from early to middle adolescence. *J Adolesc*, Feb; 87:38-51. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.12.008> [Электрондық ресурс]: URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33453550/> (өтінім берілген күні: 25.01.2025).
- Казиева А. (2023) Психолого-педагогические условия формирования стрессоустойчивости у студентов первого курса: *дис. ... д-ра философии (PhD)*: 6D010300 - Педагогика и психология; науч. консультанты: Н.Б.Жиенбаева, Конрад Решке; Казахский национальный педагогический университет имени Абая... Алматы, 197 [Электрондық ресурс]: URL: https://kaznpu.kz/docs/docs/29052023_dis.pdf (өтінім берілген күні: 25.01.2025).
- Тулкина Р.Ж., Юсупова Б.С., Антикеева С.К. (2022) Қашықтықтан оқыту жағдайында студенттердің стресске төзімділік деңгейін зерттеу. *Торайғыров университетінің Хабаршысы, Педагогикалық сериясы*, 2, 363-375. DOI: <https://doi.org/10.48081/EJBS9899> [Электрондық ресурс]: URL: https://tou.edu.kz/armp/uploads/portfolio/pub2/pub2_4165.pdf (өтінім берілген күні: 25.01.2025).
- Михальская Д.С., Игнатович С.С. (2022) Стрессогенные факторы, воздействующие на выпускников в процессе подготовки к Единому государственному экзамену. *Педагогика: история, перспективы*, 5, 6, 54-81. DOI: <https://doi.org/10.17748/2686-9969-2022-5-6-54-81> [Электрондық ресурс]: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stressogennyye-factory-vozddeystvuyuschie-na-vypusknikov-v-protseste-podgotovki-k-edinomu-gosudarstvennomu-ekzamenу> (өтінім берілген күні: 25.01.2025).
- Högberg B. (2021) Educational stressors and secular trends in school stress and mental health problems in adolescents. *Soc Sci Med.*, Feb; 270:113616. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113616> [Электрондық ресурс]: URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33348271/> (өтінім берілген күні: 25.01.2025).
- Чибисова М.Ю. (2009) *Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями*. М.: Генезис, 184 [Электрондық ресурс]: URL: https://resurs-yar.ru/files/PDF/chibisova_m_yu_psihologicheskaya_podgotovka_k_ege.pdf (өтінім берілген күні: 25.01.2025).

References

- KR Zany (2007) Bilim turaly: *Kazakstan Respublikasynyn zany*, 27 shilde 319-III (2025 zhylygь ozgerister men tolyktyrularmen) [Elektrondyk resurs]: URL: <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/Z070000319> (otinin berilgen kuni: 29.01.2025).
- Sarinova G.E., Garber A.I., Kasymzhanova A.A. (2019) Vvedenie v problemu obektivnosti izmereniya fenomena stressa v psihologicheskikh issledovaniyah. *Psihologiya gylymdarynyn doktory, professor Sveta Kydyrbekkyzy Berdibaevanyn 60 zhyldygyna arналған «Ruhani zhangyru» bagdarlamasy ayasynda «Stress-menedzhment: stressti baskaru teoriyasy zhane praktikasy»*: *Halykaralyk gylymi-praktikalyk konferenciyanyn materialdary*. Almaty: Kazak universiteti, 2019, 41-44 [Elektrondyk resurs]: URL: <https://www.kaznu.kz/content/files/news/folder16670/%D0%9C%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8B%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D0%B8%D0%B8%2005.10.2019.pdf> (otinin berilgen kuni: 20.09.2024).

- Bikadamova A.K. (2019) Emtihan aldyndagy stressten shygudyn zholdary. Psihologiya gylymdarynyn doktory, professor Sveta Kydyrbekkyzy Berdibaevanyn 60 zhyldygyna arnalgan «Ruhani zhangyru» bagdarlamasy ayasynda «Stress-menedzhment: stressti baskaru teoriyasy zhane praktikasy»: *Halykaralyk gylymi-praktikalyk konferenciyanyn materialdary*, Almaty: Kazak universiteti, 2019, 30-32 [Elektrondyk resurs]: URL: <https://www.kaznu.kz/content/files/news/folder16670/%D0%9C%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8B%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D0%B8%D0%B8%2005.10.2019.pdf> (otinin berilgen kuni: 20.09.2024).
- Van V.V. (2019) Problema formirovaniya stressoustojchivosti v podrozkovom i yunosheskom vozraste s pomoshyu tehnik relaksacii. Psihologiya gylymdarynyn doktory, professor Sveta Kydyrbekkyzy Berdibaevanyn 60 zhyldygyna arnalgan «Ruhani zhangyru» bagdarlamasy ayasynda «Stress-menedzhment: stressti baskaru teoriyasy zhane praktikasy»: *Halykaralyk gylymi-praktikalyk konferenciyanyn materialdary*, Almaty: Kazak universiteti, 2019, 32-36 [Elektrondyk resurs]: URL: <https://www.kaznu.kz/content/files/news/folder16670/%D0%9C%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8B%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D0%B8%D0%B8%2005.10.2019.pdf> (otinin berilgen kuni: 20.09.2024).
- Kulakow S., Raufelder D., Hoferichter F. (2021) School-related pressure and parental support as predictors of change in student stress levels from early to middle adolescence. *J Adolesc*, Feb; 87:38-51. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.12.008> [Elektrondyk resurs]: URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33453550/> (otinin berilgen kuni: 25.01.2025).
- Kazieva A. (2023) Psihologo-pedagogicheskie usloviya formirovaniya stressoustojchivosti u studentov pervogo kursa: *dis. ... d-ra filosofii (PhD)*: 6D010300 - Pedagogika i psihologiya; nauch. konsultanty: N.B.Zhienbaeva, Konrad Reshke; Kazahskij nacionalnyj pedagogicheskij universitet imeni Abaya... Almaty, 197 [Elektrondyk resurs]: URL: https://kaznpu.kz/docs/docs/29052023_dis.pdf (otinin berilgen kuni: 25.01.2025).
- Tulkina R.Zh., Yusupova B.S., Antikeeva S.K. (2022) Kashykyktan okytu zhagdajynda studentterdin stresske tozimdilik dengejin zertteu. *Torajgyrov universitetinin Habarshysy. Pedagogikalyk seriyasy*, 2, 363-375. DOI: <https://doi.org/10.48081/EJBS9899> [Elektrondyk resurs]: URL: https://tou.edu.kz/arnp/uploads/portfolio/pub2/pub2_4165.pdf (otinin berilgen kuni: 25.01.2025).
- Mihalskaya D.S., Ignatovich S.S. (2022) Stressogennye faktory, vozdeystvuyushie na vypusnikov v processe podgotovki k Edinomu gosudarstvennomu ekzameni. *Pedagogika: istoriya, perspektivy*, 5, 6, 54-81. DOI: <https://doi.org/10.17748/2686-9969-2022-5-6-54-81> [Elektrondyk resurs]: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stressogennye-faktory-vozdeystvuyushie-na-vypusnikov-v-protsesse-podgotovki-k-edinomu-gosudarstvennomu-ekzameni> (otinin berilgen kuni: 25.01.2025).
- Hogberg B. (2021) Educational stressors and secular trends in school stress and mental health problems in adolescents. *Soc Sci Med.*, Feb; 270:113616. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113616> [Elektrondyk resurs]: URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33348271/> (otinin berilgen kuni: 25.01.2025).
- Chibisova M.Yu. (2009) *Psihologicheskaya podgotovka k EGE. Rabota s uchashimisya, pedagogami, roditelyami*. M.: Genezis, 184 [Elektrondyk resurs]: URL: https://resurs-yar.ru/files/PDF/chibisova_m_yu_psihologicheskaya_podgotovka_k_ege.pdf (otinin berilgen kuni: 25.01.2025).

Способы избежания стресса у обучающихся при подготовке к экзамену

¹А.О.Таскенова, ¹С.М.Бахишева

¹Западно-Казахстанский инновационно-технологический университет (Уральск, Казахстан)

Аннотация

В данной статье рассмотрена проблема развития стрессоустойчивости старшеклассников при

подготовке к государственному выпускному экзамену, проанализированы теоретические и практические исследования, определены педагогико-психологические условия предотвращения стресса. Цель исследования состояла в том, чтобы разработать программу развития стрессоустойчивости у старшеклассников в период подготовки к государственному экзамену и проверить ее эффективность с помощью эмпирических исследований. Теоретическую значимость исследования составляет разработка обоснования недопущения трудностей в формировании стрессоустойчивости учащихся, практическую значимость – разработка методики формирования стрессоустойчивости учащихся. Реализовано внедрение комплексной программы психолого-педагогического сопровождения и обучение методам стресс-менеджмента для старшеклассников через развитие эмоционального интеллекта, формирование навыков саморегуляции и охват комплексных мероприятий, направленных на поддержку родителей и учителей. Исследование включает три этапа. На первом этапе были определены уровни, предназначенные для определения уровня стресса и ознакомления учащихся с процедурой экзамена, уровень тревожности и самоконтроля, овладение навыками самоорганизации. На втором этапе было реализовано проведение поддерживающей практики через программу, призванную повысить психологическую устойчивость старшеклассников за счет гармоничного сотрудничества между родителями, учителями и учениками, чтобы избежать предэкзаменационного стресса. На третьем этапе была реализована итоговая оценка эксперимента. В статье показаны способы использования родителями, учителями и учащимися совместных мероприятий с целью профилактики стресса при подготовке к ЕГЭ и повышения стрессоустойчивости старшеклассников. В заключении доказано, что формируется стрессоустойчивость и эмоциональная устойчивость обучающихся, создаются возможности для развития их эмоционального интеллекта.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, подготовка к экзамену, подготовка к ЕГЭ», эмоциональный интеллект, развитие стрессоустойчивости.

Ways to avoid student's stress while preparing for the exam

¹*A.O.Taskenova, ¹S.M.Bakhisheva*

¹*West Kazakhstan Innovative Technical University (Uralsk, Kazakhstan)*

Abstract

This article examines the problem of developing stress tolerance in high school students in preparation for the state final exam, analyzes theoretical and practical research, and defines the pedagogical and psychological conditions for stress prevention. The purpose of the study was to develop a stress tolerance program for high school students in preparation for the state exam and to test its effectiveness through empirical research. The theoretical significance of the research is the development of a justification for avoiding difficulties in the formation of students' stress tolerance, the practical significance is the development of a methodology for the formation of students' stress tolerance. A comprehensive program of psychological and pedagogical support and training in stress management methods for high school students has been implemented through the development of emotional intelligence, the formation of self-regulation skills and the coverage of comprehensive activities aimed at supporting parents and teachers. The study includes three stages. At the first stage, levels were determined designed to determine the level of stress and familiarize students with the exam procedure, the level of anxiety and self-control, and mastery of self-organization skills. At the second stage, supportive practice was implemented through a program designed to increase the psychological stability of high school students through harmonious cooperation between parents, teachers and students in order to avoid pre-exam stress. At the third stage, the final evaluation of the experiment was implemented. The article shows ways for parents, teachers, and students to use joint activities to prevent stress in preparation for the Unified State Exam and increase the stress tolerance of high school students. The study includes three stages. At the first stage, levels were determined designed to determine the level of stress and familiarize students with the exam procedure, the level of anxiety and self-control, and mastery of self-organization skills. At the second stage, supportive practice was implemented through a program designed to increase the psychological stability of high school students through harmonious cooperation between parents, teachers and students in order to avoid pre-exam stress. At the third stage, the final evaluation of the experiment was implemented. The article shows ways for parents, teachers, and students to use joint activities to prevent stress in preparation for the Unified State Exam and increase the stress tolerance of high school students. In conclusion, it is proved that stress tolerance and emotional stability of students are formed, opportunities are created for the development of their emotional intelligence.

Keywords: stress, stress tolerance, exam preparation, preparation for the Unified State Exam", emotional intelligence, stress tolerance development.

Поступила в редакцию: 29.01.2025

Одобрена: 15.03.2025

Первая публикация на сайте: 12.06.2025

МРНТИ: 14.29.05

<https://doi.org/10.65247/3105-3432-2025-3.07>

ПРОБЛЕМА СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ С ООП В ИНКЛЮЗИВНОЙ ДОШКОЛЬНОЙ СРЕДЕ

*¹А. ЧЕРЕПАНОВА^{1b}, ¹Г.Г.ЖУСУПБЕКОВА^{1b}

¹Кокшетауский университет имени Ш.Уалиханова
(Кокшетау, Казахстан)

*aliriwam@gmail.com, g.g.zhussupbek@shokan.edu.kz

Аннотация

Развитие инклюзивного образования является одним из приоритетных направлений современной образовательной политики, однако вопросы социальной адаптации детей с ограниченными образовательными потребностями (ООП) в дошкольной среде остаются недостаточно изученными. Несмотря на существующие исследования в области инклюзивного обучения, системный анализ барьеров, препятствующих успешной интеграции детей с ООП, а также эффективных педагогических стратегий их преодоления, остается фрагментарным. Целью настоящего исследования является выявление ключевых барьеров, влияющих на социальную адаптацию детей с ООП в инклюзивной дошкольной среде, анализ их влияния на образовательный процесс, а также разработка рекомендаций по повышению эффективности инклюзивного обучения. В рамках исследования был проведен опрос воспитателей, направленный на выявление их восприятия и опыта работы с детьми с ООП. Полученные данные подтвердили существование значительных трудностей, связанных с недостаточной подготовкой педагогов, отсутствием комплексного подхода к инклюзии и устойчивыми стереотипами в образовательной среде. Результаты исследования вносят вклад в развитие теоретических и практических основ инклюзивного образования, предлагая новые методологические подходы к организации образовательного процесса для детей с ООП в дошкольных учреждениях.

Ключевые слова: инклюзивная дошкольная среда, дошкольники, социальная адаптация, барьеры инклюзии.

Введение

Современная цивилизационная парадигма XXI века сосредоточена на приоритетах социального развития, ориентированных на формирование так называемого «нового человека» - личности, обладающей способностью к эффективной адаптации, развитию и самореализации в условиях стремительно меняющейся глобальной среды. Подобные идеи находят отклик в работах Блонского П.П., Выготского Л.С., Рубинштейна С.Л. и других мыслителей прошлого века, для которых одной из ключевых задач социализации также являлось воспитание «нового» человека, способного к активному участию в жизни общества.

Особую значимость в контексте новой парадигмы приобретает внедрение и институционализация инклюзивного образования и следующего за ним обострения проблемы включения детей с ограниченными образовательными потребностями (ООП) в инклюзивное образовательное пространство, особенно на этапе дошкольного обучения.

Актуальность исследования проблемы социальной адаптации детей с ООП в инклюзивной дошкольной среде обусловлена рядом факторов. С каждым годом, рост детей с ООП увеличивается: в 2023 году, в Казахстане количество таких детей насчитывалось 203 717 тысяч, а в 2024 – уже свыше 230 тысяч [БНС РК, 2024]. Одновременно увеличивается доля