



БАҚЫТ ГОРМОНДАРЫ



ГОРМОНДАР МЕН
МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚТЫҢ ӨЗАРА
БАЙЛАНЫСЫ ТУРАЛЫ





БАҚЫТ ГОРМОНДАРЫ

Гормондар мен мінез-құлықтың
өзара байланысы туралы

Безендірген
Абдин Қанат

Астана
2023

УДК 159.9
ББК 88 1
Г 69

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

Ы.Алтынсарин атындағы Ұлттық білім Академиясымен ұсынылған

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

Бақыт гормондары. Гормондар мен мінез-құлықтың өзара байланысы туралы. –
Астана: «Bilim Foundation» КҚ, 2023. – 47 б.

ISBN 978-601-7638-08-5

«Бақыт гормондары. Гормондар мен мінез-құлықтың өзара байланысы туралы» кітабында сенің қатарластарың гормондардың әрекетке, таңдау жасауға, жалпы өмірге тигізген әсерімен бөліседі. Бұл кітапты оқу арқылы сен мінез-құлқыңның өзгермелі болуының себептерін таба аласың және бұл өзгерістерді өз пайдаңа жарату жолдарымен танысасың.

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

УДК 159.9
ББК 88 1
Г 69

ISBN 978-601-7638-08-5

© «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.

МАЗМҰНЫ

Құрметті оқырман!.....	5
Ақшалы блог.....	7
Психолог жазбалары.....	14
Ең дұрыс шешім қандай?.....	19
Психолог жазбалары	24
Емтихан жақындап қалды	26
Психолог жазбалары	32
Интерактивті тапсырма	35
Күлімсіре, мұңаюдың қажеті жоқ	37
Психолог жазбалары	43
Интерактивті тапсырма	46
Авторлар мен безендіруші туралы	49





ҚҰРМЕТТІ ОҚЫРМАН!

Сен мектепте химия пәнін оқып жатырсың, бәлкім, бізді күнделікті өмірде қанша химиялық элемент қоршап, қандай қызықты химиялық реакция болып жатқанын білетін боларсың. Бұл ретте адамның денесін де атап кеткен жөн болады.

Біздің бойымызда қандай химиялық реакция болып жатқанын білесің бе? Тұла бойымызда секунд сайын түрлі химиялық заттар өңделіп шығады екен. Олар біздің ойымызға, сезімдерімізге және әрекеттерімізге ерекше әсер етеді және гормондар деп аталады.

«Гормондары ойнап жатыр» деген тұжырымды естіген боларсың. Бұл тұжырым гормондар мен көңіл-күйдің, сондай-ақ мінез-құлықтың арасындағы байланыстың барын айқын көрсетеді.

Өміріміздің көп бөлігі гормондармен байланысты. Гормондардың әсерінен жылағымыз келеді, емтихан алдында қобалжуға да олардың ықпалы бар. Қарның ашып, асқазаның гүрілдегенге де гормондар әсерін тигізеді. Қауіп төнгенде, гормондар бөлініп, дене қашуға немесе күресуге дайындала бастайды. Ұйқыңа да әсер ететін – гормондар. Біреуге ғашық болсаң да гормондардың ықпалында боласың. Ғалымдар тіпті ғашықтықтың химиялық формуласын есептеп шығарған. Адам ғашық болған кезде оның қан құрамында дофамин, адреналин, эндорфин, серотонин, тестостерон және эстроген сияқты гормондардың жоғарылауы байқалады екен. Ал махаббат сезімі ұзақ уақытқа созылса, олардың қатарына окситоцин, яғни мейірімділік пен құштарлық гормоны қосылады. Сонымен, гормондар дегеніміз не? Бұл – арнайы бездер арқылы өңделетін биологиялық белсенді заттар. Олар қан арқылы ішкі ағзаларға тасымалданады және әртүрлі реакциялар туғызады. Оларды мида орналасқан үш секреция бездері басқарады: гипоталамус, гипофиз және эпифиз. Денеңдегі өсу процесін

гипоталамус бастаған болатын. Бұлардың жұмысының арқасында сен өсіп, қазір физиологиялық және психологиялық тұрғыдан өзгеру жолындасың.

Гормондар тақырыбы мұндай қарапайым бейнелермен ғана шектелмейді. Негізі, гормондардың өзара әрекеттесуі әлдеқайда күрделі. Сондықтан гормондардың бізге қалай әсер ететіндігін түсініп, жаңа білімнің көмегімен өмірімізді қалайша жақсартуға болатынын түсіну маңызды.

Мұны әсіресе сенің жасыңда түсіну маңызды, себебі қазір сенің бойыңда есею салдарынан орасан зор өзгерістер болып жатыр.

Саған не болып жатқанын, гормондар саған қалай көмегін тигізіп немесе, керісінше, сені шектеп жатқанын білгің келеді ме? Ал гормондардың көмегімен көңіл-күйді жақсартуды үйренгің келеді ме?

«Бақыт гормондары» кітабы сенің қатарластарың Ерболат, Исатай, Сауле және Аминаның оқиғаларын баяндайды. Өз оқиғаларында гормондардың әрекетке, таңдау жасауға, жалпы өмірге тигізген әсерімен бөліседі. Сондай-ақ өмірлік жағдайларды шешудің ұтымды жолдарымен таныстырады. Сен олардың көмегімен неліктен кейде ашушаң немесе сезімтал болатыныңды, кейде асуларды бағындыруды қалап немесе жай ғана төбеге қарап жатқаныңды не себепті қалайтыныңды білетін боласың. Осы жағдайлардағы гормондардың алатын орнымен де танысасың.

Сонымен, не болып жатқанын білуге және бұл өзгерістерді өз пайдаңа жаратуға дайынсың ба?



- Ақшаны блог -

Соңғы уақытта Инстаграм және Вконтакте сияқты әлеуметтік желілерде танымал блогерлерге көп назар аударатын болдым. Олардың ішінде шығармашылық тұрғыда жетістікке жеткендер ерекше қызықтырады. Мен өзім сурет салғанды ұнатамын. Кішігірім ақы алып, түрлі кейіпкерлерді салған кезім де болған.

Жетінші сыныпқа ауысқанда, бойымда бір ерекше белсенділікті байқадым, күшім тасып жүргендей сезімде болдым. Сол кезде маған бір идея келді. Вконтакте әлеуметтік желісінде блог жүргізіп, ақша табуды ойластыра бастадым. Бұл туралы ата-анаммен бөліскім келді.

– Мам, не туралы ойлағанымды білесің бе? Маған мектептің керегі не? Мен жақсы сурет саламын, блогер болып, түрлі тапсырыстарды орындап, көп ақша таба аламын. Ал физика мен математика сияқты сабақтардың дым пайдасы жоқ, менің уақытымды босқа алып жатыр, – деп, ас бөлмесінде шай ішіп отырған кезде әңгімемді бастаған болатынмын.

– Ерболат, сен әлі орта мектепті де аяқтамадың ғой!!! Жетінші сыныпқа енді ғана көштің, мұндай ойлар саған қайдан ғана келді? Сен физиканы әлі оқып көрмедің де! Оның саған бөгет жасайтынын қайдан білесің? Оған қоса, тоғызыншы сыныптан кейін көркем-өнер колледжіне түсесің деп келісіп едік қой, сол кезде әлі-ақ суретпен айналысасың, – деп бірден жауап берді анам.

– Мам, білемін, ол есімде. Мен қазір Вконтакте деген әлеуметтік желіде блог жүргізе бастадым. Онда суреттерімді және оларды қалай салатыным туралы бейнеролик жариялап отырамын. Ал бұл бейнероликті дайындауға көп уақыт пен күш керек, себебі роликті түсіру керек, одан кейін монтаждау керек. Оның өзі талай уақыт. Сол үшін үй тапсырмасын орындауға

уақытым жетпейді, – деп анама мектепте алып жатқан білімімнің пайдасы жоқ екендігін және оқуға жұмсалатын уақытты неғұрлым ұтымды пайдалана алатыным туралы айта бастадым.

– Қайдағыны айтпа, ешқандай блогтың керегі жоқ! Маған сынып жетекшің хабарласқан, үй тапсырмаларын орындамай-тыныңды айтты. Оған қоса, барлығына сурет саламын деп айтып-ап, мектептегі іс-шараларға сурет салуды сұрағанда, бірден бас тартады екенсің.

Бұл сөздерді естігенде бірден ашуланып кетіп, әрі қарай әңгімені жалғастырудың пайдасы жоғын көрдім де, үндемей қойдым. Анам мені мінеуді тоқтатпас. «Жарайды, амалын табармын» деп ойлап, мектепке баруды жалғастырдым. Сабақтағы уақыт қызықсыз, ал сыныптастармен өткізілген уақыт қызықтырақ. Неге екенін білмеймін, бірақ бұрын сыныптастарыммен араласуға сондай қызықпайтынмын, алайда соңғы кезде араласқым келіп тұрады.

Бірде сыныптастарыммен әңгіме құрып отырдық. Сол кезде мен кейде керемет көңіл-күйде болып, күшім тасып, қолымнан барлығы келетіндей күй кешетінімді айттым. Менің сөзіме олар мүлде таңғалмады, себебі өздері де сондай сезімде болатындарымен бөлісті.

– Ерболат, жалғыз өзің сондайсың деп ойладың ба? Біз күн сайын сондай күй кешеміз десе де болады. Босқа алаңдай берме. Оданша бүгін бізбен жүр, қыдырайық, компьютерлік клубқа барайық, – деді балалар.

– Мәә, білмеймін, үйге ертерек қайтсам ба деп ойлағанмын, әйтпесе үй тапсырмасын орындап үлгермеймін, оған қоса, сурет салғым келген.

– Қойшы, үлгересің, үйде жалығып отырғанша, бізбен жүріп қайтсаңшы.



– Жарайды, барайын, бірақ көп кешікпейік, – деп келісе кеттім мен.

– Жарайсың, мұның дұрыс болды, сабақтан кейін жиналамыз.

Сол күні балалармен бірге кеш батқанға дейін қыдырдық. Сонғы кезде ішімде жиналған барлық күш-жігерімді шығара алғандай болдым. Бір жеңілдеп қалдым. Үйге барғанда не істейтінімді ойша жоспарладым, алайда үйге келгенде шарашағаным соншалықты – төсекке бірден құладым. Бірнеше сағат бұрын бойымда болған сергек сезім әп-сәтте жоғалып кетті. «Ештеңе етпейді, ертең бірінші сабақта үй тапсырмасын орындап алармын. Денешынықтыру сабағы ғой, басым ауырып тұр деп сұрана саламын», – деп ойладым да, алаңдауды қойдым.

Ертеңгі күні бәрін өзім ойластырғандай жасадым. Келесі екі апта бойы балалармен қыдыруды жалғасытырып, өзімнің тасыған күшімді шығарып отырдым. Алайда сол аралықта ештеңеге зауқым болмайтын күндер де кездесті. Сондай күндері әдетте бірден үйге қайтып, төсегімде жататынымын. Сол күндердің бірінде менің жаныма анам келіп, мені сұрақ астына алды.

– Ерболат, неге жатырсың? Қоқысты шығарып, еден жушы деп едім ғой. Сен болсаң оның біреуін де жасамадың. Бәрі дұрыс па?

– Ия, біртүрлі сезімдемін. Төсектен тұрғым келмейді. Ештеңе жасамасам да, шаршап тұрмын. Ал кеше керісінше болды, алты сағат ұйықтасам да, күні бойы сергек жүрдім, балалармен қыдырдым. Мен ауырып қалған жоқпын ба?

– Ауырған жоқсың, уайымдама. Қазір сондай кезеңнен өтіп жатырсың, бұл қалыпты жағдай. Сондай байқалмаса да, сен өсіп келесің. Гормондар да өз жұмысын жасап жатыр. Сол себепті бірде күшің тасып, бірде тез шаршап қаласың. Бұл уақытша. Алайда қазір мұны дұрыс пайдалануың керек.

– Дұрыс пайдалану деген қалай сонда? Тасыған күшімді



- Ақшаны Блог -

жұмсайтын жер таба алмай жүрмін, сол себепті балалармен қыдыруға шығамын. Ал кейде бар күшімді біреу тартып алғандай күйде боламын. Сонда мұны қалайша пайдаланамын?

– Сен бірнеше апта бұрын әлеуметтік желідегі блог туралы айтып едің ғой, сурет саламын және ақша табамын дедің емес пе? Соңғы уақытта сенің сурет салып, сол бейнероликтерді дайындағаныңды байқамаппын.

– Қайдан, сурет салуға шамам жетпейтін шығар. Біресе сергек боп, біресе шаршап жүргеннен бір күні әбден зарығатын шығармын. Сондықтан ол жоспарымды әзірше шеттетіп





ПСИХОЛОГ ЖАЗБАЛАРЫ

Ерболаттың оқиғасында сенің қатарласыңның күрделі әрі үйреншікті емес күй кешуі баяндалады. Яғни әткеншекте отырғандай сезімде боласың, біресе күш-қуатың тасиды, біресе ештеңеге зауқың болмайды. Бұл – сенің жасыңда кездесетін «қалыпты» күйлердің бірі. Әрине, алғашында Ерболат не болып жатқанын түсінбеді, тіпті бұл жағдайға байланысты уайымдай бастайды. Бірақ оның бұл уайымы достарымен сөйлескенде сейіледі, себебі достары да осындай күйді кешетіндері жайлы айтады. Оған қоса, достары бұл күйді жеңу тәсілдерімен бөліседі. Мұны естіген Ерболат өзінің жалғыз емес екендігін сезініп, жеңілдеп қалғандай болады. Далада серуендеу – шынымен де гормоналды толқындарды жеңудің ұтымды тәсілдерінің бірі. Алайда достарының компьютерлік ойын ойнау тәсілі бұл күйді одан әрі ушықтырып жіберетіні сөзсіз.

Ерболаттың күйі бәлкім саған таныс болар. Өзіңнің құрдастарыңның сезімдері мен мінез-құлқынан соңғы кездері түсініксіз көңіл-күй байқадың ба? Сен кейде көңілді және шабыттанған күйде болып, бірақ болмашы нәрседен көңіл-күйің күрт бұзылып, барлығының астан-кестеңін шығарып, жойғың келіп тұрады ма?

Сонымен, сені біресе бір жаққа, біресе екінші жаққа не итермелейтін болды? Әдетте ересектер ойлайтындай, шынымен де мінезің бұзылып бара жатыр ма? Әлде көңіл-күйің бақылаудан шығып кетті ме? Осының барлығы кашанға дейін созылмақ? Оған қоса, денеңді де біреу алмастырып қойғандай, ол өсіп жатыр, өзгеріп барады және қалауыңа бағынбайды. Осындай эмоционалдық күйзеліспен қатар, безеудің пайда болуы мен терінің жағымсыз иісі де жағдайды ушықтыра түседі.

Мұның құпиясы – гормондар. Қазір олар қайнап жатыр десе де болады. Сенің жасың өтпелі кезең деп аталатыны бекер емес. Осы жаста сенің денең ересек ағзаға айналып, тез өсіп келеді. Бұл, әрине, гормондардың арқасы.

ПСИХОЛОГ ЖАЗБАЛАРЫ

Ерболаттың күшінің біресе тасуы, біресе азаюы да осы гормондармен байланысты. Онымен бірге, болып жатқан өзгерістерге Ерболаттың физиологиялық өсуі де ықпал етеді. Сондықтан осы жастағы өзгерістер Ерболаттың ойларын, эмоцияларын және мінез-құлқын бақылауда ұстайды.

Адам өскенде, алдымен, биологиялық жетіле бастайды. Өсудің бұл физиологиялық процесі (және де кәріліктің басталуы) ағзаның гормондық (эндокриндік) жүйесімен іске қосылады және бақыланады. Ол арнайы мүшелерден тұрады: гормондар шығаратын секреция бездері – тұтастай ағзаға немесе белгілі бір органдар мен жүйелерге күрделі және жан-жақты әсер ететін сигналдық химикаттар. Гормондар әртүрлі ішкі процестерді реттеуші рөл атқарады, олар ағзаның зат алмасуын, жұмыс істеуін ғана емес, сонымен бірге адамның эмоциясын, сезімдерін, өмірге реакциясын және тіпті адамның іс-әрекетін де бақылайды. Мысалы, сен ұйықтамауға шешім қабылдадың деп елестетіп көр. Сонда ұйқышылдықпен күресе бастайсың, кофе ішесің, бар күшіңмен ұйықтамауға тырысасың, бірақ мелатонин гормоны сенің шешіміңді елемейді, соңында сен әйтеуір ұйықтап қаласың.

Жыныстық жетілу және өсу кезінде гормоналдық фон күрт өзгереді, бұл дененің физикалық жағдайына да, адамның көңіл-күйіне де, мінез-құлқына да әсер етеді. Шамамен 11 – 12 жаста денеде жыныстық гормондар (ерлер мен әйелдер) іске қосылып, гормоналдық фон өзгере бастайды. Сондықтан бұл кезең жыныстық жетілу немесе пубертат деп аталады. Гормондар деңгейінде күрт жоғарылау байқалады, адам есейген сайын олар біртіндеп тұрақтанып, қалпына келеді. Орташа алғанда, жасөспірімдерде гормоналдық ауысу 5 – 7 жылға созылады.





ПСИХОЛОГ ЖАЗБАЛАРЫ

Жыныстық жетілу кезеңінде ұлдар мен қыздардың ағзалары әртүрлі жолдармен дами бастайды, өйткені олардың гормоналдық фондары бір-бірінен өзгеше болады. Сондықтан жасөспірімдер тек денедегі өзгерістерді ғана емес, қарама-қарсы жыныстағы айырмашылықты да сезіне бастайды. Мысалы, ер балаларда сақалдың, мұрттың өсуі, дауыс тембрінің төмендеуі білінсе, қыз балаларда – сүт бездерінің дамуы, сыртқы келбетінің өзгеруі байқалады. Оған қоса, мінез-құлықтың өзгеруі де айқын біліне бастайды.

Жасөспірімдердің мінез-құлқының өзгеруі тікелей жыныстық гормондармен байланысты. Олардың белсенді түрде дамуы денеге ғана емес, сонымен қатар эмоцияға да әсер етеді. **Эстрогендер (әйел гормондары) мінезді жұмсарта түседі. Сонымен қатар қыздарда етеккір циклі басталады (бұл әйелдің гормондық жүйесі жұмысының ерекшелігі), сол кезде жыныстық гормондар цикл сайын шығарылады және көңіл-күйдің цикл сайын өзгеруіне ықпал етеді.**

Андрогендер (ерлер гормондары), керісінше, агрессивті мінез-құлыққа ықпал етуі мүмкін, оған қоса, олар көшбасшылық қасиеттердің дамуы мен жеңіске деген ұмтылысқа да ықпал етеді. Сонымен қатар тестостеронның (андроген) бөлінуі көбейеді, бұл қарама-қарсы жынысқа еліктіреді. Сондықтан сен және сенің құрдастарың ғашықтық сезіміне бөленгенде, қарама-қарсы жынысқа өзінің тартымдылығын көрсетуге тырысады.

Жыныстық гормондардан басқа, өсу гормоны жыныстық жетілу кезінде маңызды гормон болып есептеледі. Ол дененің белсенді өсуіне, сүйектердің, бұлшықет талшықтарының дамуын белсендіруге жауап береді.

Гормоналдық өзгерістер бүкіл денеге әсер етеді және түрлі белгілердің туындауына әкеледі:

ПСИХОЛОГ ЖАЗБАЛАРЫ

- ➡ дененің тез өсуі салдарынан ішкі мүшелердің қалыптасуы кідіреді, сондықтан жүректің, өкпенің және ас қорыту жүйесінің жұмысы тұрақсыз болады;
- ➡ бұлшықет талшықтарының сүйектердің ұзаруынан бұрын өсуі салдарынан қозғалыстар қолайсыз болады;
- ➡ шаштың, беттің, безеулердің шамадан тыс майлануы; қолдың, дененің тершеңдігі, тер иісінің өзгеруі;
- ➡ жиі бас ауруы, шаршау;
- ➡ шыдамсыздық, назар аударуда қиындықтар.

Денедегі өзгерістерден бөлек, гормондар эмоционалдық жағдайға да әсер етеді. Кейде гормондарды өзге атаулармен атайды. Мысалы, адреналин – қорқыныш гормоны немесе бақыт гормондары – эндорфин, допамин, серотонин, окситоцин.

Гормондардың қарқынды жоғарылауы салдарынан олар эмоцияларға ерекше әсер етеді, оған қоса, болып жатқан нәрсені қабылдауға, эмоционалдық реакцияларға және қабылданған шешімдерге де ықпалы болады. Сонымен бірге ағзадағы күрт өзгерістерге байланысты, олар эмоционалдық тұрақсыздықтың себебіне айналады.

Денедегі өзгерістер тез және кенеттен пайда болғандықтан, жасөспірімдерге жаңа денеге бейімделу үшін уақыт қажет.

Сондықтан олардың эмоционалдық аясы тұрақсыз болады (әсіресе өсу процесінің басында). Жоғарылаған эмоционалдық қозушаңдық ашушаңдықпен, жылауықтықпен, көңіл-күйдің кенеттен өзгеруімен байқалады (күледі, содан кейін бірден жылайды). Одан бөлек, наразылық танытады, жанжал шығарады, төзбеушілік





ПСИХОЛОГ ЖАЗБАЛАРЫ

сезімі пайда болады, тіпті айналадағы әлемге, туыстарға, достарға қойылатын талаптардың артуына әкеледі. Гормоналдық өзгерістердің бұл көріністері уақытша сипатқа ие және есею барысында басылады.

Осыған орай, осы кезеңді өз пайдасына пайдалануды үйрену өте маңызды. Ерболат сияқты өзің үшін пайдалы нәрселер жасасаң, сенің блогың мен хоббиің күш-жігер жұмсау арқылы жақсара түседі.

Алайда уақытша болатын гормоналды өзгерістер мен мінездің ауырлығы арасында айырмашылық бар екенін түсіну керек. Ашушаңдық, жылауықтық және жанжал шығаруға бейімділік мінездің тұрақты белгісі бола алмайды. Негізінде, бұл мінез-құлық белгілері балалық шақ кезеңіне тән және ересектер мұндай белгілермен жұмыс істеуге тырысады, яғни барынша сабырлы әрі орынды етуге тырысады.