



ПСИХОЛОГИЯ ҒЫЛЫМДАРЫНЫҢ ДОКТОРЫ, ПРОФЕССОР  
СВЕТА ҚЫДЫРБЕКҚЫЗЫ БЕРДІБАЕВАНЫҢ  
60 ЖЫЛДЫҒЫНА АРНАЛҒАН  
«Рухани жаңғыру» бағдарламасы аясында  
«СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ: СТРЕССТІ БАСҚАРУ  
ТЕОРИЯСЫ ЖӘНЕ ПРАКТИКАСЫ» атты  
халықаралық ғылыми-практикалық конференцияның  
МАТЕРИАЛДАРЫ

МАТЕРИАЛЫ  
международной научно-практической конференции  
«СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА УПРАВЛЕНИЯ  
СТРЕССОМ» в контексте реализации программы «РУХАНИ ЖАҢҒЫРУ»,  
посвященной 60-летию юбилею доктора психологических наук, профессора  
СВЕТЫ КЫДЫРБЕКОВНЫ БЕРДИБАЕВОЙ

MATERIALS  
International scientific and practical conference  
«STRESS-MANAGEMENT: THEORY AND PRACTICE of STRESS  
MANAGEMENT within implementation of the program "RUHANI ZHANGYRU"  
devoted to the 60-th anniversary of the Doctor of Psychological Sciences, Professor  
SVETA KYDYRBEKOVNA BERDIBAYEVA

**ПСИХОЛОГИЯ** ҒЫЛЫМДАРЫНЫҢ ДОКТОРЫ, ПРОФЕССОР СВЕТА ҚЫДЫРБЕКҚЫЗЫ  
БЕРДІБАЕВАНЫҢ 60 ЖЫЛДЫҒЫНА АРНАЛҒАН «Рухани жаңғыру» бағдарламасы аясында  
«СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ: СТРЕССТІ БАСҚАРУ ТЕОРИЯСЫ ЖӘНЕ ПРАКТИКАСЫ» атты  
халықаралық ғылыми-практикалық конференцияның материалдары. – Алматы: Қазақ университеті,  
2019. – 239 б.

**ISBN 978-601-04-4257-3**

## **Ұйымдастыру алқасы:**

### **Төраға:**

**Мұтанов Ғ.М.**, техника ғылымдарының докторы, профессор, академик, әл-Фараби атындағы ҚазҰУ ректоры

### **Төраға орынбасарлары:**

**Бүркітбаев М.М.**, химия ғылымдарының докторы, профессор, әл-Фараби атындағы ҚазҰУ бірінші проректоры

**Рамазанов Т.С.**, физика-математика ғылымдарының докторы, профессор әл-Фараби атындағы ҚазҰУ ғылыми жұмыс жөніндегі проректоры

**Хикметов А.К.**, әл-Фараби атындағы ҚазҰУ оқу жұмысы жөніндегі проректоры

**Масалимова А.Р.**, философия ғылымдарының докторы, профессор, әл-Фараби атындағы ҚазҰУ философия және саясаттану факультетінің деканы

**Мейрбаев Б.Б.**, философия ғылымдарының кандидаты, әл-Фараби атындағы ҚазҰУ философия және саясаттану факультетінің деканының ғылыми-инновациялық жұмыс және халықаралық ынтымақтастық жөніндегі орынбасары

**Омирбекова А.О.**, философия ғылымдарының кандидаты, әл-Фараби атындағы ҚазҰУ философия және саясаттану факультетінің деканының оқу-әдістемелік және тәрбие жұмысы жөніндегі орынбасары

### **Ұйымдастыру алқасының мүшелері:**

**Мадалиева З.Б.**, психология ғылымдарының докторы, профессор, әл-Фараби атындағы ҚазҰУ жалпы және қолданбалы психология кафедрасының меңгерушісі

**Жарықбаев Қ.Б.**, пед.ғ.д., психол.ғ.д., әл-Фараби атындағы ҚазҰУ жалпы және қолданбалы психология кафедрасының профессоры

**Баймолдина Л.О.**, PhD доктор, әл-Фараби атындағы ҚазҰУ жалпы және қолданбалы психология кафедрасының доцент м.а., ғылыми-инновациялық жұмыс және халықаралық ынтымақтастық жөніндегі кафедра меңгерушісінің орынбасары

**Садықова М.Н.**, психол.ғ.к., әл-Фараби атындағы ҚазҰУ жалпы және қолданбалы психология кафедрасының доценті, оқу-әдістемелік және тәрбие жұмысы жөніндегі кафедра меңгерушісінің орынбасары

**Ахтаева Н.С.**, психол.ғ.д., әл-Фараби атындағы ҚазҰУ жалпы және қолданбалы психология кафедрасының профессоры

**Ким А.М.**, психол.ғ.д., әл-Фараби атындағы ҚазҰУ жалпы және қолданбалы психология кафедрасының профессоры

**Тоқсанбаева Н.Қ.**, психол.ғ.д., әл-Фараби атындағы ҚазҰУ жалпы және қолданбалы психология кафедрасының профессор м.а.

**Ташимова Ф.С.**, психол.ғ.д., әл-Фараби атындағы ҚазҰУ жалпы және қолданбалы психология кафедрасының профессор м.а.

**Кабакова М.П.**, психол.ғ.к., әл-Фараби атындағы ҚазҰУ жалпы және қолданбалы психология кафедрасының профессор м.а.

**Құдайбергенова С.Қ.**, психол.ғ.к., әл-Фараби атындағы ҚазҰУ жалпы және қолданбалы психология кафедрасының доцент м.а.

**Кустубаева А.М.**, биол.ғ.к., әл-Фараби атындағы ҚазҰУ жалпы және қолданбалы психология кафедрасының профессор м.а.

**Дуанаева С.Е.** – әл-Фараби атындағы ҚазҰУ жалпы және қолданбалы психология кафедрасының PhD докторанты



«Қазақ халқының асыл мұрасы Айтыс өнері – этностық әлем көрінісін түсіну тәсілі, этномәдени болмыс пен этностық бірлікте мінез-құлықты реттеудің негізі, өзгеруге бағытталған, бірлескен диалогты ойлау іс-әрекетін дамыту практикасы.

Қазақтың айтыс өнерінің мәдени мұрасы өсіп келе жатқан ұрпақтың ұлттық және тарихи сана-сезімдерін, рухани биіктігін, ұлттық құндылықтарға бағдарланулар жүйесін қалыптастырады. Айтыс қазіргі жана әлемде творчестволық ойлауды дамытудың әдістемесі, тренингі, практикасы. Айтыстың негізгі функциясы – ұлттық сәйкестік сезімдерін күшейту. Дамытушы, тәрбиелеуші, білім беруші психологиялық функцияларды атқаратын маңызды психологиялық феномен».

*С.Қ.Бердібаева*

## МАЗМҰНЫ СОДЕРЖАНИЕ

### СЕКЦИЯ 1

#### СТРЕСС ПСИХОЛОГИЯСЫНЫҢ НЕГІЗДЕРІ:

#### СТРЕСТІ ДЕР КЕЗІНДЕ ТАҢУ, ТҮСІНЕ АЛУ ЖӘНЕ СТРЕСТІ БАСҚАРУДЫ ҮЙРЕНУ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ СТРЕССА: КАК НАУЧИТЬСЯ ВОВРЕМЯ РАСПОЗНАВАТЬ, ПОНИМАТЬ И УПРАВЛЯТЬ СТРЕССОМ

#### BASICS OF STRESS PSYCHOLOGY: HOW TO TIMELY LEARN TO RECOGNIZE, UNDERSTAND AND MANAGE THE STRESS

*Garber I.E.*

STRESS MANAGEMENT: A REVIEW ON RECENT KNOWLEDGE  
AND FUTURE PROSPECTS ..... 9

*Konrad Reschke*

KEY CONTRIBUTIONS FROM THE LEIPZIG UNIVERSITY'S INSTITUTE OF PSYCHOLOGY FOR  
RESEARCH ON STRESS – SOME THEORETICAL POINT OF VIEWS FOR STRESS RESEARCH  
AND FOR INTERVENTION OF STRESS ..... 11

*Аязанова А. Ж.*

МЕМЛЕКЕТТІК ҚЫЗМЕТШІЛЕРДІҢ СТРЕССКЕ ТӨЗІМДІЛІГІН ДАМУ ТӘСІЛДЕРІ ..... 18

*Аязбаева А.Т., Болатбекова Н.Ж.*

ЖАСТАРДАҒЫ СТРЕССТІҢ ПАЙДА БОЛУЫНА ӘСЕР ЕТЕТІН ФАКТОРЛАР МЕН  
ОНЫҢ ЖАСТАРДАҒЫ КӨРІНІСІ ..... 20

*Байжұманова Б. Ш., Жумадилова А. Н.*

СТРЕССТІ БАСҚАРУДЫҢ КЕЙБІР ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ ..... 23

*Бердібаева С. Қ., Баймолдина Л.О., Төрбек А., Касымова М.*

МЕКТЕП ЖҮЙЕСІНДЕГІ ЖАҢА УАҚЫТ МІНДЕТТЕРІ ЖӘНЕ СТРЕСС МӘСЕЛЕЛЕРІ ..... 25

*Бердібаева С.Қ., Оңалбеков Е.С., Садыкова Н.М., Абикеева Н.,*

ПРАКТИКАЛЫҚ ПСИХОЛОГИЯНЫҢ БҮГІНГІ МӘСЕЛЕЛЕРІ ЖӘНЕ СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ ..... 28

*Бикадамова А. К.*

ЕМТИХАН АЛДЫНДАҒЫ СТРЕССТЕН ШЫҒУДЫҢ ЖОЛДАРЫ ..... 30

*Ван В. В.*

ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ И ЮНОШЕСКОМ  
ВОЗРАСТЕ С ПОМОЩЬЮ ТЕХНИК РЕЛАКСАЦИИ ..... 32

*Магауова А.С.*

ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ НА ОСНОВЕ АРТ-МЕТОДОВ ..... 36

*Мирзалиева Э. Б., Серibaева Ж. Т., Байлиева Ж. Қ.*

СТРЕСТІҢ АЛДЫН-АЛУДЫҢ ШАРТТАРЫ МЕН ӘДІСТЕР ЖҮЙЕСІ ..... 38

*Саринова Г. Е., Гарбер А. И., Касымжанова А. А.*

ВВЕДЕНИЕ В ПРОБЛЕМУ ОБЪЕКТИВНОСТИ ИЗМЕРЕНИЯ ФЕНОМЕНА СТРЕССА В  
ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЯХ ..... 41

*Сатиева Ш. С.*

ТАНЫМДЫҚ СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ НЕГІЗДЕРІ ..... 44

*Тоқбергенова И. А., Қолдас Г. Б.*

СТРЕССТІ БАСТАН КЕШІРУГЕ ӘСЕР ЕТЕТІН НЕГІЗГІ ФАКТОРЛАР ..... 47

*Тұрабаева А.А.*

СТРЕССТІ ҚАБЫЛДАУ ЖӘНЕ ЖЕҢЕ БІЛУ МҮМКІНДІКТЕРІ ..... 48

*Ускенбаева А.С., Бектурсынова Д.Т.*

КӘСІБИ СТРЕСС ЖӘНЕ ОНЫҢ ТУЫНДАУ СЕБЕПТЕРІ ..... 50

### СЕКЦИЯ 2

#### СТРЕСС ЖӘНЕ ОНЫҢ АДАМҒА ӘСЕРІ СТРЕСС И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЧЕЛОВЕКА STRESS AND ITS IMPACT ON A PERSON

*Autalipova Y.N., Akhtayeva N.S.*

THE CONCEPT OF THE EMOTIONAL STRESS IN MODERN SOCIETY ..... 54

*Garber Alena & Karapetyan Lusine, Duanayeva Sandugash*

STRESS DIAGNOSTICS, DETECTION, ASSESSMENT

(ON THE EXAMPLE OF THE LEIPZIG EXPRESS-TEST FOR THE DETECTION OF CHRONIC STRESS) .. 56

<i>Stueck Marcus</i>	
HEALTH CUBE WITH SCHOOL OF EMPATHY AND STRESS REDUCTION FOR IRANIAN DRIVERS: NEW TOOLS FOR TRAFFIC PSYCHOLOGY AND BIOCENTRIC HEALTH MANAGEMENT IN IRAN.....	58
<i>Бердібекова Н.С.</i>	
КҮЙЗЕЛІС ЖӘНЕ ОНЫҢ АДАМҒА ӘСЕРІ .....	60
<i>Джумагулова Г.Ш., Мунашова Ж.Б.</i>	
МЕНЕДЖЕРЛЕР ҚЫЗМЕТІНДЕГІ КӘСІБИ СТРЕСС.....	63
<i>Еремина Н.Ю.</i>	
СЕМЬЯ И СТРЕСС: СТИЛЬ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ КАК ФАКТОР ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ У ДЕТЕЙ.....	65
<i>Есмуратова Ұ.А., Малушина Л.И., Исроилова Г.А.</i>	
СОЗЫЛМАЛЫ СТРЕССТИҢ ПСИХОФИЗИОЛОГИЯЛЫҚ БЕЛГІЛЕРІ .....	68
<i>Иванов Д.В.</i>	
ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ РАБОТНИКОВ СИСТЕМЫ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ .....	70
<i>Кукубаева А.Х., Досанова С.С.</i>	
ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	73
<i>Kukubayeva A. H., Parrish Y.</i>	
STRESS AND FAMILY .....	76
<i>Турманова Ж.Е., Рустемова Ж.Т.</i>	
БАҒАЛАУ ЖҮЙЕСІНДЕГІ БАЛАНЫҢ ПСИХИКАЛЫҚ САУЛЫҒЫ ЖӘНЕ СТРЕСС ЖАҒДАЙЫНДА АТА –АНАҒА ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ КЕҢЕС БЕРУ .....	78
<i>Черняева С.А., Хон Н.Н., Ким А.М.</i>	
СТРЕСС МЕНЕДЖМЕНТ И ЕГО РОЛЬ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ .....	81

### СЕКЦИЯ 3

#### ҚАЗІРГІ ПЕДАГОГИКА МЕН ПСИХОЛОГИЯНЫҢ ӨЗЕКТІ МӘСЕЛЕЛЕРІ АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОЙ ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ URGENT ISSUES OF MODERN PEDAGOGICS AND PSYCHOLOGY

<i>Evelin Witruk</i>	
TRAUMATIC EXPERIENCES IN THE AFTERMATH OF NATURAL AND MAN-MADE DISASTERS.....	84
<i>Shakeeva Ch.A.</i>	
THE INFLUENCE OF A MULTIPOLAR WORLD’S ORDER ON THE STRUCTURE OF PERSONALITY’S VALUES.....	88
<i>Prasetiyawan Dayat</i>	
CULTURES ISSUES ON DRUG ADDICTION TREATMENT IN INDONESIA .....	89
<i>Айкынбаева Г.К., Бурдесбекова У.И.</i>	
IDENTIFICATION, TRAINING AND EDUCATION OF GIFTED CHILDREN .....	92
<i>Акажанова А.Т.</i>	
ЗАҢГЕРЛЕРДІҢ ІС-ӘРЕКЕТІНДЕГІ ТАНЫМДЫҚ (СЕНСОРЛЫҚ-ПЕРЦЕПТИВТІ) ПРОЦЕСТЕРДІҢ МАҢЫЗДЫЛЫҒЫ .....	94
<i>Асылханова М.А.</i>	
ЖЕТКІНШЕК ЖАСТАҒЫ БАЛАЛАРДЫҢ АГРЕССИВТІ МІНЕЗ-ҚҰЛҚЫ ЖӘНЕ ОНЫҢ СПЕЦИФИКАСЫ .....	96
<i>Ауталипова У.И., Абдраманова Д.Е.</i>	
ОТБАСЫЛЫҚ КІКІЛЖІНДЕРДІҢ БАЛА МІНЕЗ-ҚҰЛҚЫНЫҢ ҚАЛЫПТАСУЫНА ТИГІЗЕР ӘСЕРІ....	99
<i>Әмірова Б.Ә.</i>	
МҮМКІНДІГІ ШЕКТЕУЛІ БАЛАЛАРЫ БАР ОТБАСЫНЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚ МӘСЕЛЕЛЕРІ .....	103
<i>Базарбаева Б.Е., Филиппенко В.П.</i>	
СТУДЕНТТЕРГЕ ДЕНСАУЛЫҚ ТУРАЛЫ БІЛІМ БЕРУДІҢ МАҢЫЗЫ .....	106
<i>Байдаулетова Т.Т., Мирзалиева Э.Б.</i>	
СТУДЕНТТІК ШАҚТА КЕЗДЕСЕТІН ПСИХИКАЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҚ АУЫТҚУШЫЛЫҚТАРЫ МЕН ОНЫҢ АЛДЫН АЛУ ЖОЛДАРЫ.....	108
<i>Баймаханова Г.К., Баймахан С.Н.</i>	
ТҰЛҒАНЫҢ ОҚУ ҮРДСІНДЕГІ БЕЛСЕНДІЛІГІН БАСШЫЛЫҚҚА АЛУ .....	111
<i>Байтелекова Б.Т.</i>	
ЖАСТАР АРАСЫНДА ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҚТЫ ЖЕТІЛДІРУ ЖОЛДАРЫ .....	114

<b>Бақытжан Ұ.</b> СТУДЕНТТЕРДІҢ ҚҰНДЫЛЫҚ БАҒДАРЛАРЫНЫҢ ТЕОРИЯЛЫҚ НЕГІЗІ .....	115
<b>Бейсенова Ж.Ж., Бапаева С.Т.</b> ИНТЕРНЕТКЕ ТӘУЕЛДІЛІК ТҮЛҒАНЫҢ АДДИКТИВТІ МІНЕЗ-ҚҰЛҚЫСЫНЫҢ БІР ҚАЛПЫ РЕТІНДЕ .....	117
<b>Бекботаева Г.Б.</b> ОТБАСЫ ҚҰНДЫЛЫҚТАРЫ ЖӘНЕ ОНЫҢ АДАМ ӨМІРІНДЕГІ АЛАТЫН ОРНЫ .....	120
<b>Бердибаева С.К., Сахиева Ф.А., Нуржигитов А. С., Ережепова Д. Т.</b> ИССЛЕДОВАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ КАЗАХОВ.....	122
<b>Бердібаева С.К., Закарьянова Ш.Н., Бердібаев С.К., Серімбаева Д.</b> АДАМ КАПИТАЛЫ ЖӘНЕ БІЛІМДІ ЖҮЙЕЛІ ДАМУЫ .....	125
<b>Бердібаева С.К., Мадалиева З.Б., Кабакова М.П., Дуанаева С.Е.</b> ТАНЫМДЫҚ ҰЛАФАТТЫЛЫҚ .....	127
<b>Бердібаева С.К., Алимжанова А. Ш., Сайлинова Қ.Қ., Қабдешова А.</b> АЙТЫС ӨНЕРІНІҢ ЭТНОПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ТАБИҒАТЫ.....	129
<b>Блясова И.Ю., Зайцева Л.Ю.</b> ФОРМИРОВАНИЕ КРОСС-КУЛЬТУРНОЙ ГРАМОТНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ .....	131
<b>Ботабаев Ф.Е., Тоқсанбаева Н.Қ., Тоқсанбаева Н.Б.</b> СТУДЕНТТІҢ АРНАЙЫ ҚАБІЛЕТІНІҢ ДАМУЫ БАЛАЛЫҚ КЕЗДЕГІ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІНЕ БАЙЛАНЫСТЫ ДАМИДЫ .....	135
<b>Власенко С.В., Корягина О.В., Ткаченко В.В.</b> ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КРИЗИСОВ ПЕДАГОГОВ В УСЛОВИЯХ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ .....	138
<b>Галуцинская Ю.О.</b> СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ТОДДЛЕР-ГРУППЫ КОМПЛЕКСНОГО ЦЕНТРА СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ .....	141
<b>Гарбер А.И., Сахиева Ф.А., Буркитбаева Д. Б., Калыбекова Г.Ж.</b> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ КАЗАХОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ ЗА РУБЕЖОМ.....	144
<b>Гарбер А.И., Бердибаева С.К., Сахиева Ф.А., Утебаева А. Т.</b> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СТРУКТУРЫ ЦЕННОСТНОЙ СФЕРЫ ТИТУЛЬНОГО ЭТНОСА КАЗАХСТАНА.....	146
<b>Даулет Т.Қ.</b> М.М. МҰҚАНОВТЫҢ ЭТНОПСИХОЛОГИЯ ҒЫЛЫМЫНА ҚОСҚАН ҮЛЕСІ.....	149
<b>Дәрібаева С.Қ., Шеримова А.С.</b> ТОЛЫҚ ЕМЕС ОТБАСЫНДАҒЫ БАЛАЛАРДЫҢ ӘЛЕУМЕТТІК БЕЙІМДЕЛУІ.....	152
<b>Елеусинова Г.Е.</b> ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРЫНДАРЫНДА СТУДЕНТТЕРДІҢ КӨШБАСШЫЛЫҚ ҚАСИЕТТЕРІНІҢ КӨРІНУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ.....	155
<b>Елубаева М.С.</b> ҚЫЗ БАЛАНЫ ТӘРБИЕЛЕУДЕГІ ОТБАСЫНЫҢ РӨЛІ .....	158
<b>Ешенгазина А.С.</b> БАЛАЛАРДА ТҮЛҒАЛЫҚ БАҒЫТТЫЛЫҚТЫҢ ДАМУЫ .....	159
<b>Жолдасбеков А. А., Септемирова А.Ж.</b> БОЛАШАҚ ПЕДАГОГТЫҢ КРЕАТИВТІЛІГІН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ҚАЗАҚСТАНДАҒЫ ЖАҒДАЙЫ .....	161
<b>Испандиярова А.М.</b> ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫН ОРЫНДАУ КЕЗІНДЕГІ СТУДЕНТТЕРДІҢ ЕРІК-ЖІГЕРІ МЕН ІС-ӘРЕКЕТТІ РЕТТЕУ МӘСЕЛЕСІ.....	164
<b>Қабылбекова З. Б.</b> ҚАЗІРГІ ҚАЗАҚ ОТБАСЫНДАҒЫ ДЕНСАУЛЫҚ ПСИХОЛОГИЯСЫНЫҢ МӘСЕЛЕЛЕРІ.....	166
<b>Карпекова Г.С.</b> СТУДЕНТТЕРДІҢ ДЕНСАУЛЫҚ МӘДЕНИЕТІН ҚАЛЫПТАСТЫРУ ЖОЛДАРЫ.....	169
<b>Қасен Г.А.</b> СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИИ В СВЕТЕ ИДЕЙ ПРОФЕССОРА С.М. ДЖАКУПОВА ....	171
<b>Қуандықова Б. Ж., Сангилбаев О.С.</b> РОЛЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА В АКТИВИЗАЦИИ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ПСИХИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА.....	175
<b>Қудайбергенова С. К.</b> ВОСПИТАНИЕ РЕБЕНКА С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ КАК СТРЕССОВАЯ СИТУАЦИЯ ДЛЯ СЕМЬИ.....	178

<b>Масатова Н.Б.</b> СТУДЕНТТЕРДІҢ ПСИХИКАЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҒЫН ЖАҚСARTУ ЖОЛДАРЫ.....	181
<b>Романова Н.М.</b> СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ИНТЕНСИВНОСТИ КОНФЛИКТА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СЕМЕЙНОЙ СУДЕБНОЙ МЕДИАЦИИ .....	183
<b>Рыскулова М.М.</b> ЕҢБЕККЕ ЖАРАМДЫЛЫҚТЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ АСПЕКТІЛЕРІ .....	185
<b>Сабирова Ж.Н., Карабаева Н.Б., Булканова З.О.</b> КӘСІБИ ӨЗІН-ӨЗІ АНЫҚТАУДЫҢ МӘНІ .....	187
<b>Сабирова Ж.Н., Құттыбаева Ж.С.</b> ИНКЛЮЗИВТІ ТОПТА ҚОЛДАНЫЛАТЫН БІЛІМ БЕРУ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ.....	190
<b>Сабирова Ж.Н., Смаева Г.Ә.</b> ДАРЫНДЫ БАЛАЛАР ПСИХОЛОГИЯСЫ.....	192
<b>Садвакасова З.М., Бейсекенова Д.Р., Бариев Г.</b> ПСИХОЛОГИЯ АДАПТИВНОЙ ЛИЧНОСТИ: ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ КУЛЬТУРА .....	195
<b>Салменова Г.Т.</b> ТҮЛҒА ДАМУЫНДА ДЕНСАУЛЫҚ ПСИХОЛОГИЯСЫНЫҢ МАҢЫЗДЫЛЫҒЫ .....	200
<b>Сангилбаев О.С., Ахметжанова М.Б.</b> О СУБЪЕКТНОЙ ПАРАДИГМЕ ОБРАЗОВАНИЯ В ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ.....	201
<b>Сангилбаев О.С., Ахметжанова М.Б., Қуандықова Б.Ж., Алдабергенов Н.А.</b> МАЗАСЫЗДАНУ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ҚҰБЫЛЫС РЕТІНДЕ.....	204
<b>Сарбасова Г.Ж., Қалыбекова М.Қ.</b> БОЛАШАҚ ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГТАРДЫҢ ЭМОЦИОНАЛДЫ ИКЕМДІ БОЛУ МӘСЕЛЕЛЕРІ .....	207
<b>Сахиева Ф.А., Әкімбаев А. Ә., Ауелова Қ. Е., Жандабаева И.С.</b> ҚҰНДЫЛЫҚТАРҒА БАҒДАРЛАНУДЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ АСПЕКТІЛЕРІ .....	210
<b>Сахиева Ф.А., Жанибекова Г.О., Мақұлова А.А., Мамадалиев С.Т.</b> ИССЛЕДОВАНИЕ ЦЕННОСТИ ЗАРУБЕЖНЫХ КАЗАХОВ .....	212
<b>Сахиева Ф.А., Мырзаликова Б.С., Адилбекова Ж.Б., Оразалиев А.Б.</b> ОСОБЕННОСТИ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ КАЗАХОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ ЗА РУБЕЖОМ .....	214
<b>Серикболова Ж.Ж., Қунслямова Т.К.</b> СУЩНОСТЬ ИННОВАЦИОННЫХ ПРОЦЕССОВ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ.....	218
<b>Сулейменов А.К.</b> НЕОБХОДИМОСТЬ ДУХОВНОГО И НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ КУРСАНТОВ.....	221
<b>Сыргакбаева А.С.</b> ОСОБЕННОСТИ ГОРОДСКОГО БЫТИЯ .....	222
<b>Тастанова А.А., Мун М.В., Сангилбаев О.С.</b> ВЛИЯНИЕ МУЗЫКАЛЬНОГО ИСКУССТВА НА ПСИХИКУ ЧЕЛОВЕКА .....	227
<b>Таубаева Ш.Т.</b> МАЖИТ МҰҚАНОВ – ҚАЗАҚСТАНДЫҚ ПСИХОЛОГИЯ ҒЫЛЫМЫНЫҢ ІРГЕТАСЫН ҚАЛАУШЫ ҒАЛЫМ .....	229
<b>Темирбулатов Р.М.</b> ОҚУ – ТӘРБИЕ ҮРДІСІНЕ ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ.....	231
<b>Холодкова О.Г.</b> ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ КАК КОМПОНЕНТ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ .....	233
<b>Шарипова О.Б.</b> ЖАСӨСПІРІМДЕРДІҢ ТҮЛҒААРАЛЫҚ ҚАРЫМ-ҚАТЫНАС ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ .....	236



# СТРЕСС ПСИХОЛОГИЯСЫНЫҢ НЕГІЗДЕРІ: СТРЕСТІ ДЕР КЕЗІНДЕ ТАҢУ, ТҮСІНЕ АЛУ ЖӘНЕ СТРЕСТІ БАҚАРУДЫ ҮЙРЕНУ

## ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ СТРЕССА: КАК НАУЧИТЬСЯ ВОВРЕМЯ РАСПОЗНАВАТЬ, ПОНИМАТЬ И УПРАВЛЯТЬ СТРЕССОМ

### BASICS OF STRESS PSYCHOLOGY: HOW TO TIMELY LEARN TO RECOGNIZE, UNDERSTAND AND MANAGE THE STRESS

*Garber I.E.  
(USA, Boston, Harvard University)*

### STRESS MANAGEMENT: A REVIEW ON RECENT KNOWLEDGE AND FUTURE PROSPECTS

Theoretical analysis of stress management is represented. Stress management is considered as a set of strategies, treatments, techniques, surveys, guidelines, protocols, and psychotherapies aimed at controlling a person's level of stress, especially acute, posttraumatic, and chronic stress, usually for the purpose of and for the motive of improving everyday functioning.

Below please find description of a research design.

1. The review was developed in PICOST (P – Population, I – Intervention, C – Comparison, O – Outcomes, S – Study Type, T – Timing, Date of Publication) framework approved by the Continuous Evidence Evaluation (CEE) Committee on November 12, 2018 [1].

Population = People with acute, posttraumatic, chronic stress.

The sample was subdivided according to:

- age (e.g., adolescent, middle-aged, elderly, or old);
- gender and/or sexual identifications (e.g., women and men, lesbian, gay, bisexual, or transgender);
- race and ethnicity categorized in accordance with The United States Food and Drug Administration Guidance on Race and Ethnicity Data in Clinical Trials [2];
- socioeconomic status as adopted by World Health Organization Socioeconomic Indicators (Gross National Income per capita, multidimensional poverty, Deprivation by dimension to overall poverty, adult literacy [3];
- professional and family settings (e.g., education, business, industry, medicine, retirement);
- concomitant diseases (e.g., diabetes, heart diseases, or cancers).

Intervention = Intervention on:

- Body Systems and Functions,
- Interventions on Activities and Participation Domains,
- Interventions on the Environment,
- Interventions on Health-Related Behaviors

(World Health Organization International Classification of Health Interventions [4]), particularly, drug treatment, non-drug treatment, autogenic training, talking therapy, biofeedback, cognitive psychotherapy, and stress education were considered.

Comparison = Between types of intervention, experimental and control groups, and placebo.

Outcome = Effectiveness of stress management is measured in terms of physiological, immune, psychological, and social benefits.

Study Type = Randomized, controlled trials were preferred.

Timing = Date of publication from 2015 to 2019.

2. Review includes also description of:

- tools used (for example, protocols, models, surveys, and guidelines);
- conceptual frameworks both accepted and suggested by different authors;
- psychodiagnostic and psychometric concerns;
- structure, taxonomy, and determinants of constructs used, patients' expectations

and their evaluation.

Theoretical considerations are illustrated by cross-sectional national and cross-national studies. Special attention is given to theories, approaches, models, and statistical tools used in the primary researches. Qualitative research methods (narrative and content analyzes, Delphi technique, focus groups) are considered also.

Review includes information about leading authors, journals and publishing houses in the field of stress management.

Future theoretical, practical, technological, and organizational perspectives of stress management are discussed.

3. Material and Methods. The article is prepared and reported according to Preferred Reporting Items of Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) Protocol guidelines associated with four-phase flow diagram and 27-item checklist [5] and step-by-step approach to conducting and reporting systematic literature reviews in the domain of healthcare design [6].

4. Eligibility criteria. Studies were included if one of the aim(s) was to:

- ± suggest or discuss conceptual framework for stress management;
- ± report initiatives, regulations, surveys, and guidelines for stress management;
- ± represent psychodiagnostic and psychometric concerns related to stress management surveys;
- ± discuss structure, taxonomy, and determinants of constructs used;
- ± analyze patients' expectations and their evaluations.

Special attention was devoted to cross-sectional national and cross-national studies; theories, approaches, models, and statistical tools used in the primary quantitative and qualitative research; future theoretical, practical, technological, and organizational perspectives of stress management.

Due to limitation in resources for translation, only full-text articles published in English or Russian were included. Papers published in different languages were excluded even if there was English or Russian abstract. Unpublished studies (e.g., conference abstracts, trial protocols) were excluded also. As a rule, articles devoted to specific part of the country were excluded. An exception was made for articles containing important theoretical material or using non-standard research methods.

5. Information sources. In agreement with Cochrane methodology [7], we used in primary search only open access (freely available) academic databases and search engines: MEDLINE, PubMed, HubMed, BioMed Central, INDMED, Global Health and Human Rights Database, PLoS, Google Scholar, Microsoft Academic, Academia.edu, ResearchGate, Mendeley, eLibrary.ru, and Cyberleninka.ru. In addition, Google and Yandex search with keywords enumerated below was conducted in English and Russian correspondingly.

Then, in a secondary search snowball approach was applied to identified articles: their reference lists were manually searched for additional articles that meet eligibility criteria.

Subscription-based services such as Cochrane Library, EMBASE, Global Health, Web of Science, Scopus, PsycINFO and pirate paper websites such as Sci-Hub or Z-Library were excluded from the search. In some cases, we contacted authors directly to identify additional studies or to receive full texts of peer-reviewed articles and/or explanations.

6. Search strategy. Electronic search was conducted with keywords 'stress management', 'acute stress', 'posttraumatic stress', 'chronic stress', 'stress disorder', 'stress response', 'psychological stress', 'stress review', 'autogenic training', 'stress education'.

A natural time limit was imposed on publication dates from 2015 to 2019. Literature searches were conducted between January 2019 and July 2019.

7. Risk of bias in individual studies. In case of stress management surveys, methodological quality of the retrieved articles was assessed using the COnsensus-based Standards for the selection of health status Measurement INstruments (COSMIN) [8].

We followed ten steps for conducting a systematic review of patient-reported outcome measures (PROMs). Particularly, they include evaluation of the methodological quality of the following measurement properties: content validity, internal structure (structural validity, internal consistency, cross-cultural validity/measurement invariance).

For this purpose, COSMIN Risk of Bias checklist [9], quality criteria [10], and Grades of Recommendation, Assessment, Development and Evaluation (GRADE) [11] were used. When possible, reliability, measurement error, hypotheses testing, criterion validity, interpretability, and feasibility were described. Methodological quality of such studies was rated on a four-point Likert scale.

8. Risk of bias across studies is related to the use of only two languages: English and Russian. It can be assumed that the use of additional languages (German, French, Chinese, Japanese and others) will enrich the content of the review.

Also, valuable theoretical approaches and methods could be omitted if contained in articles devoted to regional problems of countries excluded from analysis. Additionally, exclusion of subscription information resources involves the risk of bias.

9. It is planned to publish the full text of the review as the chapter in a book.

#### References:

1. PICOST Template. Version 3.2 of November 12, 2018. CEE Approved. URL: [http://www.ilcor.org/data/articlesofincorporation/PICOST\\_Template\\_v3.2\\_Nov\\_12\\_2018\\_CEE\\_approved.pdf](http://www.ilcor.org/data/articlesofincorporation/PICOST_Template_v3.2_Nov_12_2018_CEE_approved.pdf)
2. The United States Food and Drug Administration Guidance on Race and Ethnicity Data in Clinical Trials. URL: <http://www.fda.gov/cder/guidance/5054dft.pdf>
3. World Health Organization Socioeconomics Indicators. URL: [http://www.searo.who.int/entity/health\\_situation\\_trends/data/chi/chi\\_socioecon\\_2014/en/](http://www.searo.who.int/entity/health_situation_trends/data/chi/chi_socioecon_2014/en/)
4. World Health Organization International Classification of Health Interventions. URL: <https://www.who.int/classifications/ichi/en/>
5. Moher D, Liberati A, Tetzlaff J, Altman DG, The PRISMA Group. Preferred reporting Items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA Statement. *PLoS Med*, 2009 July; 6(7): e1000097. DOI: 10.1371/journal.pmed.1000097
6. Pati D, Lorusso LN. How to Write a Systematic Review of the Literature. *Health Environments Research & Design Journal*, 2018 January; 11(1): 15-30. DOI: 10.1177/1937586717747384
7. Cochrane Methodology Reviews. URL: <https://methodology.cochrane.org/welcome>
8. Prinsen CAC, Mokkink LB., Bouter LM, Alonso J, Patrick DL, de Vet HCW, et al. COSMIN guideline for systematic reviews of patient-reported outcome measures. *Quality of Life Research*, 2018 May; 27(5): 1147-1157. DOI: 10.1007/s11136-018-1798-3
9. Mokkink LB., de Vet HCW, Prinsen CAC, Patrick DL, Alonso J, Bouter LM, et al. COSMIN Risk of Bias checklist for systematic reviews of patient-reported outcome measures. *Quality of Life Research*, 2018 May; 27(5): 1171-1179. DOI: 10.1007/s11136-017-1765-4
10. Terwee CB, Bot SD, de Boer MR, van der Windt DA, Knol DL, Dekker J, et al. Quality criteria were proposed for measurement properties of health status questionnaires. *Journal of Clinical Epidemiology*, 2007; 60(1): 34-42.
11. GRADE Handbook. Handbook for grading the quality of evidence and the strength of recommendations using the GRADE approach. Eds: H. Schünemann, J. Brożek, G. Guyatt, A. Oxman. Updated October 2013. <http://gdt.guidelinedevelopment.org/app/handbook/handbook.html>. Accessed 10 June 2019.

*Konrad Reschke*  
(Germany, University of Leipzig)

## **KEY CONTRIBUTIONS FROM THE LEIPZIG UNIVERSITY'S INSTITUTE OF PSYCHOLOGY FOR RESEARCH ON STRESS – SOME THEORETICAL POINT OF VIEWS FOR STRESS RESEARCH AND FOR INTERVENTION OF STRESS**

### Abstract

The focus of this article is 1. To show key contributions from the Leipzig University's Institute of Psychology for research on stress and 2. To summarize some theoretical point of views for the further assessment and research of stress. The article is also giving some orientations for intervention, adaption and prevention on stress. We are supporting the meaning of stress, which was developed by Scheuch&Schröder (1990) and include some theoretical basics of Reschke&Schröder (2010).

#### 1. Key contributions in stress research

The Department of Psychology of the Leipzig University has a long tradition in stress research. The roots of this research are in the field of Educational, Developmental and Clinical Psychology research after the re-opening of the Department Psychology in the year 1975. In the context of this article it is not possible to mention all work in all disciplines, because a lot was done in this whole time period. In drawing the attention to Clinical Psychology, it is necessary at first that it was always a basic goal of our research to contribute to the understanding of psychopathological processes of many disorders and illness. In 1980 the Medical Psychology research phase started (Stress research in Dentistry, anxiety for surgery, coping with the consequences of body dysmorphic syndrome etc.). But later came the health psychological research, and more was done to develop health promotion tools and to analyze health in schools, in professional life and in different age groups. In the beginning of research the assessment of test anxiety of medical students in the Physicum

was the starting point. Two of the important publications, which can show the progress in stress research are Scheuch&Schröder (1990) and Schumacher, Reschke&Schröder(2002).

In Table 1 an overview about the wide variety of stress related research at the Department of Psychology of the Leipzig University will be given. It is to mention, that in other departments (Medical Psychology, Psychiatry and Sport Psychology, Pedagogics) stress research was also done during decades. Some of the latest stress research projects which are necessary to be mentioned are: Development of stress management programs for divergent groups, posttraumatic stress and coping with the disorder PTSD and Adjustment disorder, stress in traffic and for driving teachers, stress and psychological first aid in disaster (Disaster Psychology) and stress in teachers and pupils (Stueck). At all, many research was done in stress and coping. The goal was always to make a contribution to health promotion in public and at workplaces.

Table 1: Examples of stress research

Areas of stress research
Development of new methods for the assessment of stress
Programs for Stress Management Training
Treatment Programs for therapy of PTSD and Adjustment Disorders
Stage fright / Test Anxiety for Artists
Coping with Death and Dying for Intensive and Palliative Care Unit Staff Members
Prevention of addiction, alcohol and tobacco use
Work place related stress research (analysis of health)
Rehabilitation of Pine/ face-wounded patients
Test anxiety & stage fright
Stress in special populations and professional groups (teacher, pupils, Police, elderly people)

## 2. Theoretical point of views for the further assessment and research of stress

In this part we discuss some basic theoretical approaches in stress research.

### 2.1 Stress is an activity of adjustment

Stress is a psychophysically activity of human beings in the coping process with changes in the environmental and inner milieu connected with the goal of adjustment to these changes.

This was one of the main starting points of definition of stress sensu (Selye 1936). Selye's biological stress model conceptualized the adaptation process to severe threats in a phasic process of Shock – resistance and break down. But adjustment is not identical with a homeostatic process, there is a positive activity and development of the actor, it is not only a concept of over living the overloading situation.

### 2.2 Stress and the concept of demands-loads

In the man-environment relation of work related processes in the last time a demands-load concept was developed, which seems to be crucial for a human-scientific stress framework. Stress should be understood as a process within the demands-loads dynamic.

This concept defines the two parts:

1. demands – as the value-free description of the needs and conditions of a given work-related or general environmental task
2. loads – is the effect of the demands on the human being and the interactive relations to the environment. Here we summarize the reactions and changes in organs, in the experiencing of the situation and the ability to react adequately.

The consequences of this demand-load process can be positive and negative. We divide into positive and negative load consequences.

Positive load consequences are development of personality in form of protective factors and resilience and future optimism against coming stress.

Negative load consequences are tiredness, monotony, frustration, sättigung, stress which all can lead to longer health hazards and illness.

3. Stress is a not specific response on changes of the inner or environmental milieu

In the history of definition of stress and former stress theories the phenomena of stress was assumed as an unspecific stress-reaction. Un-specificity means the existence of general activities in the process of adjustment to a homeostasis. The un-specificity of the stress process doesn't mean a stereotypic process. Also the unspecific stress response pattern exists in situation specific contexts.

4. Characteristic of stress as psychic and somatic phenomena

Stress is an un-specific activity of adjustment and has in comparison with other forms of adjustment specific descriptive patterns. The assessment and description of stress must be multi-variable, this is evident caused by the complex nature of stress. Stress shows itself in all hierarchic levels of organism and its relations to the environment. So stress can be described in his multidimensional forms of appearance.

Somatic

Psychic (cognitive & emotional)

Behavior.

Therefore a bio-psycho-social approach of stress should be favored.

5. Development of stress

In difference to other forms of adjustment the particularly source of stress development consists of disorders of need satisfaction in situations of pressure to act and acting difficulties.

Stress can arise on the one hand as the acute stress. More dangerous and more harmful can be chronic stress (see Table 1). There is a model of a Stages of destabilization from acute to chronic stress pattern (Figure 1). The prevention of chronic stress and the pathological consequences of chronic stress is the goal of stress prevention in form of a primary, secondary and tertiary prevention level.

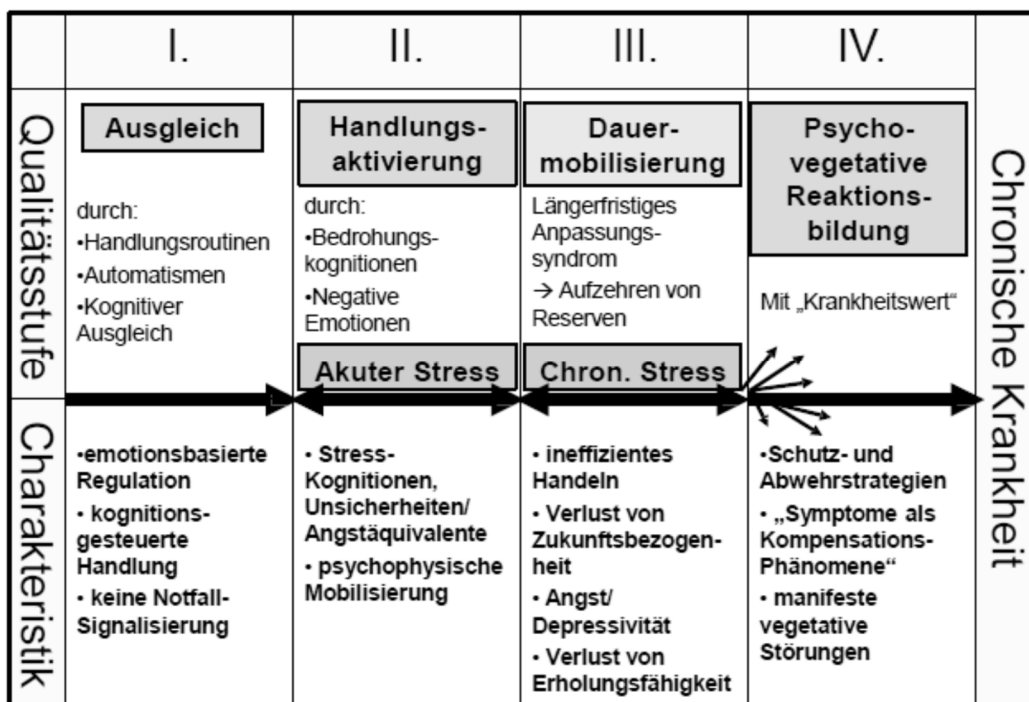


Figure 1: Stages of destabilization from acute to chronic stress pattern in German

6. Stressors

Stressors are burdens; this mix of requirements, conditions and prerequisites are consistently called stressors. Stressors are deliberately reflected or unconscious. Stressors are challenges that have the potential to lead to stress. Extreme forms of stress are likely to cause stress in all people. However, many stressors are individually effective, are resource-dependent, individual- or population-specific.

Stressors are special forms of stress (environmental requirements) that have the potential to trigger a stress process (with consequences of health impairment, performance degradation, hindering development). Stressors are objective and hinder people's need fulfillment.

There are different stressors in the work context:

- a) Stressors from the work task
  - b) Stressors from the workflow
  - c) Stressors from working conditions
  - d) Stressors from social relationships
  - e) Stressors from the work task
  - f) Stressors from the role
  - g) Stressors from development opportunities
7. Sources of stress in the process of acting and productive being

The emergence and coping with stress are always active processes of central regulation where there are various possibilities. The stress release is indeed based on stress factors in their relation to prerequisites (resources) of humans. However, the assessment of the requirement situation is an essential component of a cognitive stress model. This assessment (the cognitive appraisal) also includes the proximity of a requirement to the personal need structure.

The sources of stress are always: objective environmental requirements, assessed environmental requirements and action capabilities, individual target- and strategy-selection as way of coping and coping-style, and somatic requirements and regulations.

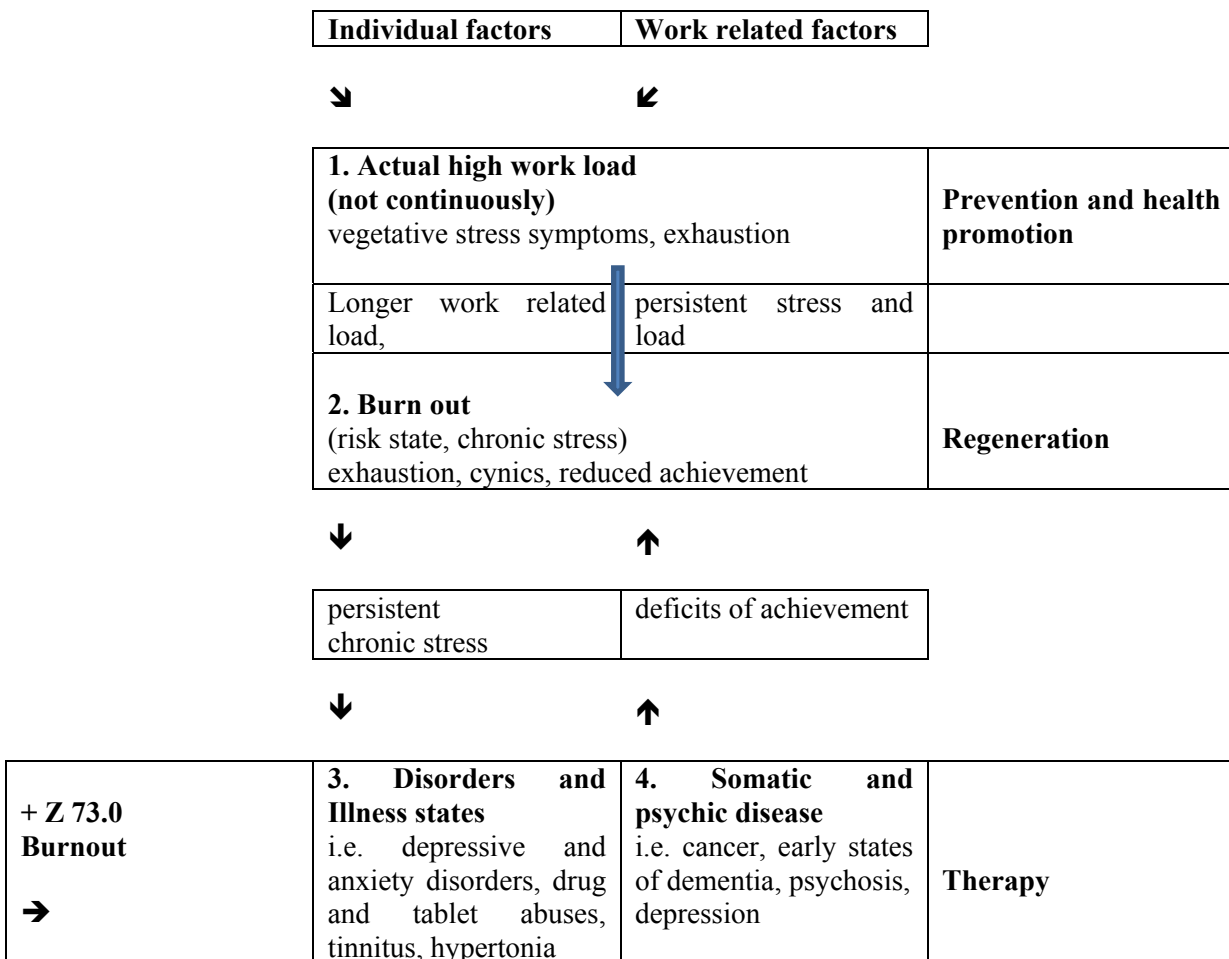


Figure 2: Sources of Stress and health consequences in burn out

## 8. Stress and coping

The relation of stress and coping is essential for stressmanagement activities of humans. Under stress, when humans are confronted with stressors, a person's control activities are always directed to meet and solve the demands, ensuring the satisfaction of needs and psychophysical well-being.

The coping process is a holistic socio-psycho-somatic process in cognitive-emotional and somatic patterns in a close relation to the social conditions of a given context. Lazarus & Launier (1981) assumed coping after the appraisal processes and divided into emotional and problem-oriented coping. The coping response can be divided into the forms of mastery, coping and defense. Coping always leads to the adaption and the adjustment. Practically important is the difference between coping with short-term and long-term demands – it leads to the distinction between stress management techniques oriented on a) long-term improvement of well-being or b) short-term stress management technics for acute stress reduction.

Stress coping should have always two starting points, external and directed to the stressing environment: to be informed, to seek solutions to problems and to collect friends and technics to become able to act and internal: the feelings, excitement, to bring activism into self-control. The two circle model of stress management of Reschke & Schröder (2010) shows this connection two main activity circles of humans which must be regulated together in an effective way. The forms to use coping can be evaluated by psychological tests, like the ways of coping checklist, in German language the “Stressverarbeitungsfragebogen – SVF” of Janke & Erdmann (2008).

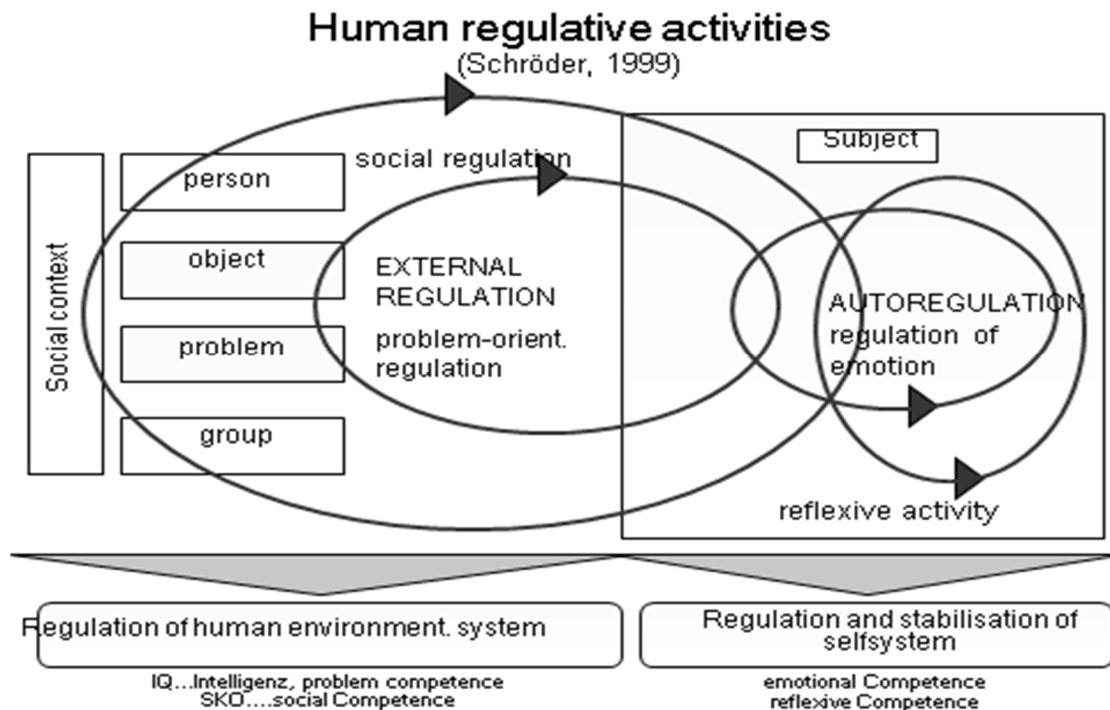


Figure 3: The two circle model of human regulation activities to reduce stress

## 9. Stress and personality

Different personality variables form the conditions and resources for coping with stress. They do not act directly, but as moderators of stress and demands management.

In this context are important

- a) cognitive structures over stress-inducing environmental factors
- b) Self concept: sense of coherence, optimism, self-efficacy
- c) skills (problem-solving skills, for communication and acting under stressing condition)
- d) Techniques for stabilization and regulation of the human psychophysical system (relaxation techniques, mindfulness techniques)

e) Interpersonal competencies, social skills

A concept of a stress prone personality was not successful. The Table 2 shows the system of relevant protective personality factors.

Table 2: Taxonomy of protective factors of personality (Belz-Merk, Bengel, & Strittmatter, 1992)

	<b>Sense of coherence</b>	<b>Hardiness</b>	<b>Optimism</b>	<b>Mental health</b>
<b>Locus of control</b>	Comprehensibility, no specific locus of control patterns	Internal locus of control		Autonomy, self-responsibility
<b>Self-efficacy</b>	Confidence in mastering life tasks			Coping with internal and external demands
<b>Outcome Expectancies</b>	no sure success expectancies necessary		Generalized outcome expectancies	
<b>Life sense</b>	meaningfulness, conviction that life has meaning	Commitment, to see things as meaningful		Finding meaning
<b>Future orientation</b>	manageability, conviction to be able to master life tasks in the future as well		Optimistic attitude, expectation of positive future	Confidence, optimism
<b>Coping with transitions, changes of life and life tasks</b>	Predictability, stability of the external and internal world	Confidence, even in case of failure; Challenge, curiosity about life		Ability to cope with life requirements and difficulties

## 10. Stress and emotion

Stress and emotion are closely linked, but not identical. There are emotions without stress and stress without emotion. Seyle (1979) wrote: “emotional arousal is the most common cause of stress”. Mason (1975b) described the un-specificity of stress in his emotional appraisal. Often we find descriptions like “emotional stress”, this draw attention to the link of cognition, emotion and stress. In the psycho-neuro-immunological stress model of Henry (1986) the role of emotions in the interaction between cognitive stimuli and neuro-endocrinological response patterns. The role of emotions and stress was also focused by Lazarus (1991) and Lazarus&Launier (1981). The role of positive emotions for wellbeing and health, contrary to stress, will be outlined in new publications of the Positive Psychology. This can be seen in the PERMA Model of Seligman (2012) in Figure 4.

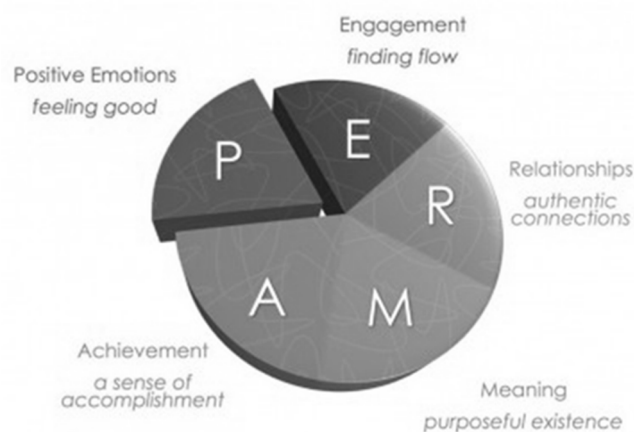


Figure 4: The PERMA Model of Seligman and the role of positive emotions for health

## 11. Stress and achievement

Stress is closely linked to negative performance parameters, operational errors and reduced performance. Relationships between stress and action exist in clear patterns. Very well-known is the reverse



U-shaped relationship between stress and performance according to Yerkes Dodson. Higher tension (stress) can produce symptoms of disturbed achievement. The Yerkes-Dodson law shows these connections (Figure 5).

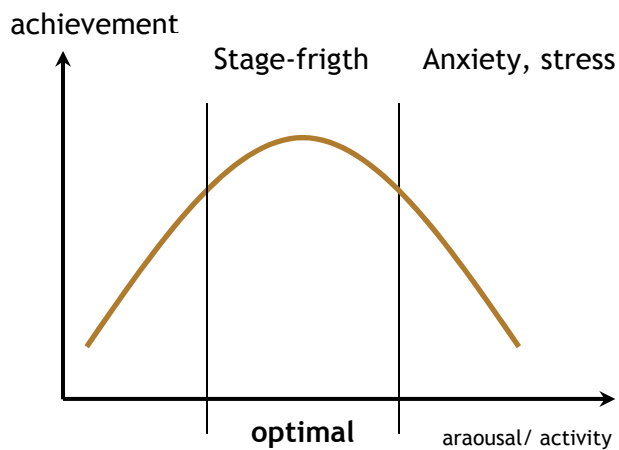


Figure 5: Yerkes –Dodson law

## 12. Stress and health

Stress and health are the opposite pages of the same medal. In former time there was a distinction between negative and positive stress (Distress and Eustress). This seems to be an old definition of stress. Stress is only in this one way positive, because it's possible to collect experiences in the coping process of stress and have new abilities to cope with stress (tertiary appraisal).

## 13. Stress and illness

Stress today is an accepted risk factor for the development of illness and many disorders. The relation between stress and disorders is researched often. The end of search on the links is not closed up to now. The patterns of stress can be involved in the causalemergence, maintenance, aggravation and progress of disorders. Stress is a mediator in the biopsychosocial causal chain between health and disease.

## 14. Stress-reactivity(sensibility for stress)& resiliency

Resilience is one of the most interesting concepts of Positive Psychology. Resilience is generally viewed as a quality of character, personality, and coping ability which is a resource contra stress and can reduce the stress reactivity and sensitivity for stress. In the most basic sense, resiliency has been defined as the ability to adapt and cope successfully despite threatening or challenging situations.

The Resilience means the amount of forces, resources and strategies which individuals have as a potential to overcome stressful crisis, demands and all strengths in her life. Some authors define Resilience as an individual's ability to maintain or regain his/her mental health in the face of significant adversity or risk of death.(Macedo et al.,2014; Bonanno, 2004).Resilience is a key factor of health in general but it can be also a key factor for coping with stress, loss, traumatic situation, etc. It can be defined as an emotional elasticity for coping.

### References:

- Belz-Merk, M., Bengel, J. & Strittmatter, R. (1992): Subjektive Gesundheitskonzepte und gesundheitliche Protektivfaktoren, *Zeitschrift für Medizinische Psychologie*, 4, 153-171.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. doi:10.1037/0003-066X.59.1.20
- Janke, W. & Erdmann, G. (2008). *Stressverarbeitungsfragebogen*. Göttingen: Hogrefe-Testzentrum.
- Lazarus, R. S. & Launier, R. (1981). Stressbezogenen Transaktionen zwischen Person und Umwelt. In: J. Nitsch (Hrsg.), *Stress*. Bern: Hans Huber Verlag.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation*, Oxford: University Press.
- Macedo, T., Wilhelm, L., Gonçalves, R., Coutinho, E., Vilete, L., Figueira, I., & Ventura, P. (2014). Building resilience for future adversity: a systematic review of interventions in non-clinical samples of adults. *BMC Psychiatry*, 14(1), 227. doi:10.1186/s12888-014-0227-6

Reschke & Schröder (2010). Optimistisch den Stress meistern. Tübingen. DGVT-Verlag.  
Scheuch, K. & Schröder, H. (1990). Mensch unter Belastung. Berlin: Deutscher Verlag der Wissenschaften.  
Schumacher, J., Reschke, K. & Schröder, H. (2002). (Hrsg.). Mensch unter Belastung – Erkenntnisfortschritte und Anwendungsperspektiven der Stressforschung. Frankfurt a.M.: VAS – Verlag für Akademische Schriften.  
Seligman, M. (2012). Flourish – Wie Menschen aufblühen. Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens, München: Kösel.  
Viehauser, R. (2000). Förderung salutogener Ressourcen, Regensburg: Roderer.

*Аяганова А.Ж.*

*(Қазақстан Республикасы, Қызылорда қ.,*

*Қ. Р., Президентінің жанындағы Мемлекеттік басқару академиясының Қызылорда облысы бойынша филиалы)*

## **МЕМЛЕКЕТТІК ҚЫЗМЕТШІЛЕРДІҢ СТРЕССКЕ ТӨЗІМДІЛІГІН ДАМУ ТӘСІЛДЕРІ**

Кез келген ұйымның маңызды әлеуметтік-психологиялық тетіктерінің бірі-басқару нысанының тұлға болуымен негізделеді. Сондықтан кадр саясатын қалыптастыруда «адам факторына» ерекше назар аудару қажет. Әсіресе мемлекеттік қызмет саласында адамдарды мотивациялаудан бастап, құндылықтар мен әлеуметтік-психологиялық ахуалы және эмоциялық аймағын зерттеу өзекті мәселелердің бірі ретінде алға шығады.

Бүгінде мемлекеттік қызметшілерді аттестаттау нәтижесінде бірқатар құзыреттіліктерге назар аудару қажеттілігі туындауда. Солардың кейбірін атап өтетін болсақ: іс-әрекетті басқару, ынтымақтастық, шешім қабылдау, жеделдік, өзін-өзі дамыту, адалдық жауапкершілік, стресске төзімділік және т.б. Біздің мақаламыз мемлекеттік қызметшілердің стресске төзімділігін дамыту тәсілдеріне бағытталады.

Қазіргі таңда тұлғаның стресске төзімділігі мәселесі, әсіресе жоғарыда атап кеткендей, мемлекеттік қызмет аймағында ерекше назарға алынып отыр. Мемлекеттік қызмет саласындағы іс-әрекет ерекшеліктері, трансформациялық көшбасшылық, жеделдікті талап етуі, жауапкершіліктің екі еселенуі, ақпараттың көптігі, әлеуметтік жағдайдың әртүрлілігі және т.б. тұлғаның психологиясына әсер етері сөзсіз. Сондықтан қызметте және жеке өмірде стресске тұрақтылық таныту қажетті құрылымдардың бірі болып табылады.

Стресс ұғымын зерттеу психология ғылымы үшін жаңа бағыт емес, дегенмен оның өзектілігі жойылмай отыр. Ең алғаш стресс терминін У. Кэннон «Күресу немесе қашу» еңбегінде стресстік жағдайға ағзаның әсерлесуі ретінде сипаттайды [1].

Белгілі ғалым Г. Селье стрессті термин ретінде алғаш қолданушы болып табылады. Аталмыш ғалым бастапқыда стрессті сыртқы күшті тітіркендіргіштерге ағзаның және сүтқоректілердің жауап қайтаруында туындайтын ерекше қалып ретінде, кейіннен зерттеуді тереңде түсіп, стресс кез келген оған қойылған талапқа ағзаның кездейсоқ жауабы деп тұжырымдайды [2].

Мемлекеттік қызметшіге кәсіби талаптардың күшеюі, жұмыс ауқымының артуы, ақпараттар легінің көбеюі стресске төзімділікті төмендету қаупін туындатады. Бұл әрине ағзаның жалпы күйіне, жұмыстың тиімділігіне және нәтижесіне әсер етері сөзсіз. Қызметтің, жалпы өмірдің қай саласында болсын стрессіз және физиологиялық-психологиялық қысымсыз елестету мүмкін емес. Сондықтан психологиялық қысымды төмендету қажеттілігі алға шығады.

Стресс әртүрлі мамандық иелері, яғни құндылықтары мен мақсаттары қалыптасқан тұлғалар бастан кешіретін феномен болып табылады. Жиі немесе ұзақ уақыттық стресстік күйдің нәтижесінде әртүрлі психосоматикалық аурулар дамиды дегенді білдіреді белгілі. Стресстік жағдай физикалық және психикалық процесстердің артық күш жұмсалыуына, функционалдық күйдің бұзылуына, ағзаның әлсіреуіне, ұйқының бұзылуына, созылмалы шаршау синдромына, жалғыздық сезіміне, қобалжудың жоғарылауына, агрессивтіліктің және конфликтіге түсу жағдайының артуына алып келеді. Әсіресе мемлекеттік қызмет саласында айтатын болсақ, тұлғаның жеке статусының өзгеруін, кәсіби имиджінің төмендеуін, еңбек тиімділігі мен қауіпсіздігінің бұзылуын, әдеп кодексінің сақталмауын туындатуы мүмкін.

Көптеген зерттеулерді қарайтын болсақ, адам стресстік әсердің қарқынды заманында өмір сүруде және оның көрсеткіштері мен кернеуі әрдайым көбеюде деп көрсетілген [3, 4]. Мұның себебін қазіргі таңдағы техниканың жетістігі, ақпараттың көптігі, тұлғаралық коммуникацияның әлсіреуі деп те көрсетуге болады.

Мемлекеттік қызметшілердің қызмет ерекшеліктерінің бірі мемлекеттің саяси– экономикалық бағытын жүзеге асыру, халықпен өзара әрекеттесту және т.б. екені белгілі. Осы орайда, мемлекеттік қызметші әдеп кодексін назарға ала отырып, өзіне жүктелген жауапкершілігі жоғары қызметті адал орындауы тиіс. Сонымен қатар мемлекеттік қызметшілердің мінез-құлық стандарттары жіті «бақылауда» екені де белгілі. Сондықтан мемлекеттік қызметшілердің стресске төзімділігі құзыреттіліктің бірыңғай шеңберінде қарастырылып отыр.

Мемлекеттік қызметте, жалпы кәсіби іс-әрекетте стресске төзімділікті дамыту мәселесі практикалық құндылығы жоғары мәселелердің бірі болып табылады. Ол үшін әрине мемлекеттік қызметші тек іс-әрекетін ғана емес, стрессті де басқарып үйренуі тиіс. Сырттан келетін тітіркендіргіштерді адам жағымды қабылдап, белсенділікті оятып тікелей іс-әрекетке бағыттالاتын болса, стресске төзімділік көрсеткіші жоғарылайды.

Стрессті басқаруды мекеме немесе жеке қызметкердің деңгейінде жүзеге асыруға болады. Стрессті басқару мекеме деңгейінде келесідей бағытта жүзеге асыруға болады: кадрларды таңдау және ауыстыру; нақты және орындалатын міндеттер қою; жұмыстарды жобалау; өзара әрекеттесу және топтық шешім қабылдау; қызметкерлерді сауықтыру бағдарламасы; тимбилдинг құру және т.б.

Соңғы кездері мемлекеттік қызмет саласында «Даму күні» өткізіліп келеді. Бұл күні ұжымдық және тұлғалық рухты көтеру мақсатында танымдық бағыттағы іс-шаралар ұйымдастырылады.

Қызмет барысында жұмыстың әртүрлі сипаты және мазмұны түрлі деңгейдегі стресстік жағдаятты құрады. Қызметкерлердің өзі де осындай жағдаяттарда әртүрлі әсерленеді, мәселен бірі стресске тез түссе, өзгелері оған төзімділік танытады. Сондықтан кадрларды таңдау және ауыстыруда экономикалық және әлеуметтік жағымсыз құбылыстарды болдырмау үшін жоғарыдағы факторларды назарға алып отыру қажет.

Мемлекеттік қызметте нақты және күрделі орындалатын міндеттерді қою арқылы стресс туындау қаупін төмендетуге және қызметкерлердің мотивациясын арттыруға болады. Сонымен қатар нақты жұмысты орындауға қатысты басшы мен қызметкер арасындағы жүйелі кері байланыс (мәселен, аралық кезеңдегі жұмыстың сапасы және мерзімінде орындалуын бағалау) позитивті факторлардың бірі болып табылады.

Жұмысты жобалау әрбір қызметкерге жекелей қатынас танытқанда тиімдірек болады. Қызметкерлердің көпшілігі (әсіресе жастар) өзбетінше шешім жасап, жұмыс тәсілі мен стилін еркін таңдауды қалайды. Кейбір қызметкерлерге біртекті ескішілік тәсілдерін, жұмыстың әдеттегі қарқынын және еңбек әдістерін сақтау қанағаттандыратындықтан стресс жағдайының туындауына көмектеседі.

Жоғарыда атап кеткендей қызметкер нақты қойылған міндеттерді, қызмет нәтижесі қандай көрсеткіштер мен өлшемдердің негізінде бағаланатынын білмесе стресс жағдайы жиі туындайды. Бұл жағдайда өзара әрекеттесу және шешімдерді командада қабылдау тиімді болып табылады. Егер қызметкер жұмыс барысын және мекеме алдындағы міндеттерді талқылауға және қабылдауға қатысса, онда жұмысты өзбетінше жоспарлауға, өзін-өзі бақылауға бағыттالاتындықтан стресс туындауының алдын алады.

Қызметкерлерді сауықтыруға жұмыс уақытында артық жүктеменің болмауын, спортпен шұғылдануын, бос уақытын әртүрлі формада ұйымдастыра алуын және т.б. жатқызуға болады.

Жалпы алғанда қызмет барысында стресске төзімділік таныту мекеме деңгейінде ғана емес, әрбір мемлекеттік қызметшінің өзіне тәуелді болып табылады. Әрбір мемлекеттік қызметшінің стресстік жағдайларға оңтайлы қарап, позитивті қабылдап, іс-әрекет жоспарларын анықтауға бағытталғаны жөн.

Стресске ұшырамау үшін жағымсыз құбылыстарды дер кезінде ұғынып, іс-әрекетке қарай бағытталу қажет. Стрессті ескерту бойынша қазіргі тәжірибеде бірнеше ұсынымдар бар [5]. Атап өтетін болсақ, өз уақытын тиімді ұйымдастыру, спортпен шұғылдану және дене жаттығуларын жасау, өзіндік гипноз және релаксация техникаларын игеру.

Жоғарыда атап кеткендей, көп нәрсе мемлекеттік қызметшінің өзіне байланысты болады. Стрессті болдырмау үшін жағымды әлеуметтік факторларды құру маңызды. Бұл ең алдымен отбасында сыйластық қарым-қатынас орнату, қызметтегі әріптестерімен және достарымен қолдаушы және ниеттестік қатынас құру.

Тұлғалық деңгейде стресске төзімділік танытудың төмендегідей әдістері бар:  
жүйелі белсенді демалыс;  
релаксация (йога сабақтары, медитация, аутотренинг);  
мінез-құлықты бақылау дағдыларын дамытуға арналған тренингтер;  
өз уақытын жоспарлау;

ұйқы ұзақтығының жеткіліктілігі;  
когнитивтік терапия және т.б.

Стресске төзімділікті дамыту үшін жұмыс орнында жасалатын қарапайым тәсілдер бар. Мемлекеттік қызметшінің жұмыс орны компьютер алды екені белгілі. Осы орайда, стресстің деңгейін төмендетудің бірден бір қарапайым тәсілі – қозғалыс жасау болып табылады. Қозғалыс жасау барысында адамның қан айналымы белсендіріледі. Сондықтан мекеме ішінде жүріп, баспалдақпен жоғары-төмен түсіп, қысқа уақытқа таза ауаға шығып тұру қажет. Егер мүмкіндік болса отырып-тұрып, қабырғаға қолды бүгіп-жазып, қолды сермеуге болады.

Қарапайым тәсілдердің тағы бір түрі – ойлау әрекетін басқа нысанға бұру үшін әріптеспен жұмыс барысынан басқа арнада әңгімелесу. Әрине бұл әріптестің сол сәтте бос болса және шешілмеген қауырт жұмысы жоқ болған жағдайда мүмкін. Әйтпесе әңгімелесу іскерлік шиеленіске айналып кетуі ықтимал.

«Қол жұмыс істейді, бас демалады» қағидасын қолдана отырып, кез келген күрделі емес механикалық жұмыс орындау: столдағы құжаттарды ретке келтіру, гүлдерді суару және т.б. Стресстік жағдайда қызметкер аз уақыт болса да ағзасына демалыс беруі қажет және тапсырма қысым туындатып, тітіркендірсе, онда зейінді басқа арнаға аударуға болады.

Қорытындылай келе, стрессті жағымды қабылдайтын болсақ, онда ол қызметкердің әлеуетін ашады, мүмкіндіктерін анықтайды, істі басқа қырдан көруге көмектеседі, іс-әрекетке белсендіреді.

#### Әдебиеттер:

1. Кэннон У. Интернет ресурс: <https://theoryandpractice.ru/posts/15713-bey-ili-begi-kak-ustroen-stress-i-pochemu-on-delaet-nas-silnee>
2. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: «Прогресс», 2009. 123-139 с.
3. Гринберг Д. Управление стрессом – СПб., 2002. -56 с.
4. Завязкин, О. В. Как избежать стресса – М.: Сталкер, 2000. – 320 с.
5. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу– СПб.: Речь, 2004.– 165 с.

*Аязбаева А.Т., Болатбекова Н. Ж.*  
*(Қазақстан Республикасы.,*

*Нұр Сұлтан қ.;Еуразия гуманитарлық институты)*

### **ЖАСТАРДАҒЫ СТРЕССТІҢ ПАЙДА БОЛУЫНА ӘСЕР ЕТЕТІН ФАКТОРЛАР МЕН ОНЫҢ ЖАСТАРДАҒЫ КӨРІНІСІ**

Соңғы жылдары стресс мәселесі әлемдік психологиялық ғылым мен тәжірибеде өзекті тақырыптардың бірі ретінде қарастырылуда. Кеңестік психологияда жастар ортасындағы психологиялық стрессті зерттеуге басты назар аударылды. Жастардағы психологиялық стрессті бастан кешіруі көптеген факторлармен шарттасады.

Олардың ішінде:

1. Әлеуметтік факторлар – бұл факторлардың тобына қоғамдағы әлеуметтік-саяси және әлеуметтік-экономикалық тұрақсыздық, көптеген әлеуметтік мәселелер, сондай-ақ, жұмыссыздық, әлеуметтік жанжалдар, жас отбасылардың мәселелері.

2. Әлеуметтік-психологиялық факторлар – түрлі типтегі әлеуметтік және тұлғааралық қатынаспен байланысты мәселелер, позициялық және эмоционалды дау-жанжалдар, қарым-қатынастық мәселелер, кіші топтағы жағымсыз психологиялық көріністер.

3. Тұлғалық факторлар: а) *объективті-тұлғалық* – жастық шақтағы дағдарыстар, жыныстық ерекшеліктер; б) *субъективті-тұлғалық* – темпераменттің, жоғары жүйкелік іс-әрекеттің ерекшеліктері, «бұрынғы стресстік тәжірибенің» болуы, адекватсыз өзін-өзі бағалау, жоғары тұлғалық мазасыздық, қысым, агрессивтілік, ригидтілік, мотивациялық ерекшеліктер және т.б.

4. Іс-әрекет ерекшелігімен байланысты факторлар – оқу, кәсіби, кәсіби-оқыту, қызметтік . Мысалы, ұйымның еңбегінің бұзылысы, ақпараттық қысымдар және т.б.

Көптеген теориялық және қолданбалы зерттеулерді талдай келе, әсіресе, жастық шақтағылар орта жастағыларға қарағанда стресске әсер етулері біршама қарқынды болады деген қорытынды жасауға болады. Шектен тыс стресстің салдары көбінесе жас адамдарда 21 жастан 22 жасқа дейінгілерде көп байқалады. Негізгі психологиялық мәселелердің жиынтығын төмендегідей көрсетуге болады:

- біріншіден, біршама көп таралғандары әлеуметтік қатынас пен тұлғааралық қатынас мәселесі және олармен қарым-қатынастық мәселе де тығыз байланысты болып табылады.
  - екіншіден, жеткілікті түрде таралған мәселелер қандай-да бір іс-әрекетпен байланысты болып табылады. Бұл мәселелерге кәсіби, әлеуметтік-рөлдік анықталу, кәсіби әрі оқу іс-әрекетіне қанағаттанбау, біршама психологиялық қысым жатады.
  - үшіншіден, түрлі типтегі тұлғашілік мәселелер кең таралған[1, 26 б.]:  
Стресс әрбір жас адамның өмірінде кездеседі, өйткені стресстік импульстар адам өмірі мен іс-әрекетінің барлық аумағын қамтиды. Жас адамның ағзасын түбегейлі өзгертетіндер: эгоцентристік (эгоизм), қызығушылықтарының бұрмалануы, фанаттыққа ұмтылу, өз мүмкіндіктерін мойындамау, истероидтылық және т.б. Осылардың нәтижесінде адам өз хал-ақуалына қанағаттанбайды. Мұның барлығы стресстің пайда болуына әкеліп соғады. *В.Ф.Калошин* стресстік күйге жиі түсетін жастардың типін келесідей бөліп көрсетеді[2, 76 б.]:
  - *гиперәлеуметтік* – жастардың шектен тыс «шыншыл» болғаны, тым жауапкершілігі, адамгершілігі жоғары, өзіне аса жоғары талаптар қою, ең алдымен әлеуметтік жетістікке жетуді ойлау, мансапқа қол жеткізу;
  - *максималист* – егер жастар барлық жерде ашу-ызаға, әділетсіздікке, дискриминацияға куә болса, онда олар әрдайым бар әлеммен өштесіп өмір сүреді. Ең соңында өздері жалғыздықта қалып қоятындар.
  - *Тура – ригидті, ымыраға келмейтін тұлға* – тек қана «иә» немесе «жоқ», ақ немесе қара, барлық нәрсе қандай болмасын жүзеге асу керек дейтіндер.
  - *Әлсіз – төмен бейімделген адам* – туылғаннан немесе өмір ағымында мүмкіндіктері шектеулі әрі тек физикалық жағынан ғана әлсіз емес, психикалық және әлеуметтік әлсіз жастар.
  - *Мазасыз – күдікшіл жастарға* әрдайым қорқыныш сезімі тән болғандықтан, ағзаны әлсіздендіреді. Бұл типтегі жастар әрқашан өздерін ауру сезініп жүреді.
  - *волюнтаристер* – ереже бойынша өмірді «кейінге» қалдыратындар. Жастардың көбісі жұмыста, шығармашылықта көп шаруаларын «кейінге» ысырып қояды. Бірақ әрдайым «кейінге» қала берген де түрлі бастан кешулерге, реніштерге, қанағаттанбауға алып келеді.  
Осы типтегі адамдарда әрдайым стресске ұшырау қаупі төніп тұрады.  
Демек, осы бөлінген типтерге орай жастардағы стресстің пайда болу себептері мен жастардың бойында көрініс табуын да ашып айтуға болады. Жастардағы кең таралған стресстің көріну себептеріне мыналар жатады:
1. Қоршаған ортаның әсер етуі (дыбыстар, экологиялық ластану, ыстық, суық), стресс нашар физикалық жағдаяттар нәтижесінде пайда болуы мүмкін [2, 45 б.].
  2. Қысым (нагрузка, жоғары интенсивтілік), жастардың мойнына алған жауапкершіліктерінің, мақсаттарының, шаруаларының тым көп болуы стрессті туғызады.
  3. Ақпараттық (шектен тыс ақпарат көлемі), мысалы, жастардың жағымсыз ақпаратқа ие болуы, жағымсыз жаңалықтарды естуі және т.б.
  4. Физиологиялық (ауру, бұзылыс, травма) – стресс жас адамды түрлі ауру түріне икемдеп қояды, нәтижесінде адамның иммундық жүйесі әлсірейді.
  5. Эмоционалдық – жастық шақ кезеңінде нағыз мәселе болып табылатын – ол жақындастық пен сәйкестілікке жету (қарама-қарсы изоляцияда). Жақындастық өзара қанағаттану сезіміне бөлейді, басқа адаммен тығыз қарым-қатынаста болу ерекше сезім тудырады. Ал егерде, жастар өздеріне жақын адамды таба алмай, ұзақ уақыт жүріп қалатын болса да, стресстік күйге душар болуы әбден мүмкін.
  6. Қиын өмірлік оқиғалар: науқастық, жақын адамдарынан айырылу, туыстары басынан кешіріп жатқан қиындықтары, жұмыс орнын жоғалту немесе жоғалтудан күдіктену, өмір сүру шартының күрт өзгеруі және т.б.
  7. Күнделікті қалайтын әлеуметтік байланыстың болмауы, әлеуметтік изоляция, тұлғааралық қатынастың эмоционалды мағынасының бұзылуы.
  8. Өндірістік (жұмыстағы, оқу орнындағы түбегейлі өзгерістер, қиындықтар мен дау-жанжалдар). Өндірістік фактор әсер ететін стресске еңбек іс-әрекетіндегі, оқудағы, эмоционалды байланыстағы жайбасарлық (монотондылық) жатады.
  9. Өмірдің өзгерісті кезеңі: неке қидыру, ажырасу, бала туу, оқуға түсу мен оны аяқтау, жаңа жұмыс орнына ауысу және т.б.
  10. Тұлғалық дисгармония: ішкі тұлғалық дағдарыстар, «Меннің» шынайы әрі қалайтынының сәйкес болмауындағы дағдарыстар, тұлға дамуындағы дағдарыс.
  11. Материалдық қамтамасыз етілгеніне қанағаттанбау, Өмірлік мақсаттарына жете алмау қаупін сезіну;

12. Анықталмаған немесе нақты қауіптер, әлеуметтік және әлеуметтік-психологиялық факторлар (жұмыссыздық, психологиялық әлсіздік және т.б.);

13. Өмірлік құндылықтары мен ұстанымының өмір шартына сай өзгеріп отыруы және т.б. [3, 87 б.].

Стресс өзінің көрінісінде көп қырлы. Ол адамның психикалық іс-әрекетін бұзып немесе бірқатар ішкі аурулардың пайда болуына әкеліп қана қоймай, сонымен қатар кезкелген аурудың бастамасы да болуы мүмкін. Осыған орай қазіргі таңда стрессті жою және жеңу тәсілдерін білуге қажеттілік кенеюде. Жалпы стресстің пайда болуының субъективті және объективті себептері бар. Стресс әрқашанда объективті себептерден: өмір және жұмыс жағдайы, басқа адамдар, саяси және экономикалық факторлар, төтенше жағдайлардан ғана пайда болмайды. Кейде стресстің пайда болуы, оның көріну деңгейіне субъективті де себептер әсер етеді және осы себептер адам өмірі үшін өте маңызды. Бүгінгі күнде шетелдік ғылымдардың назарын аудартып отырған стресстің пайда болуының субъективті себептері мен адамның оған төзімділігін көтеру жолдары болып отыр. Ю.В. Щербатых психологиялық стресстің пайда болуының мынандай субъективті себептерін көрсетті [4, 123 б.]:

1. Қазіргі жағдайға генетикалық бағдарламаның сәйкес келмеуі, яғни стресстің қайнар көзі адамның биологиялық табиғаты мен оның әлеуметтік функциялары арасындағы қарама-қайшылық. Адреналиннің бөлінуі, шамадан тыс эмоция, қан қысымының көтерілуі және бұлшық ет тонусының күшеюі, стрессорға сәтті әлеуметтік бейімделуін жүзеге асыруға кедергі жасайды.

2. Жағымсыз ата-аналық бағдарламаны жүзеге асырудағы стресс. Баланың бойына мінез-құлық бағдарламасының бір бөлігі ата-анасы, мұғалімдері немесе басқа да адамдар тарапынан қалыптасады. Бұл бағдарламалар «саналанбаған ұстанымдар», «өмірлік принциптер» немесе «ата-аналық сценарийлер» деп атайды, және олар индивидтің ары қарайғы өмірінде маңызды орынға ие. Бұл ұстанымдар кішкентай бала үшін пайдалы болуы мүмкін, алайда оның есеюі және өмір жағдайының өзгеруі, мұның бәрі өмірді қиындатып, мінез-құлық адекватты болмай стрессті тудырады.

3. Когнитивті диссонанстан пайда болған стресс және психологиялық қорғаныс механизмдері. Егер шынайы өмір біздің мүмкін және міндетті елестерімізбен қарама-қайшы келсе, онда жеткілікті өте күшті стресс пайда болады. Бұл құбылысты ең алғаш рет психолог Леон Фестингер сипаттап, когнитивті диссонанс түсінігін енгізді, яғни әлемнің объективті шынайылығы мен әлемді сипаттайтын біздің санамыздың виртуальды шынайылығы арасындағы екі шынайылықтың қарама-қайшылығы. Өмір біздің әдеттеніп үйренген елестерімізді бұза бастағанда, психика шынайылыққа қарсы бөгет қояды, оны психологиялық қорғаныс механизмдері деп атайды. Көпшілігінде психологиялық қорғаныс механизмдерінің «терістеу», «рационализация», «ығыстыру» сияқты формаларын қолдана отырып, адам өзіндегі әлем туралы, өзі туралы пікірлерді сақтап, сананы стресстен қорғайды.

4. Тұлғаның адекватты емес ұстаным және нанымдарымен байланысты стресс. Сананың жалпы ұстанымдарының бірі оптимизм және пессимизм болып табылады – қоршаған әлем құбылыстарынан негізінен жақсы немесе жаман жақтарын көру тенденциясы. Оптимистік ұстаным ең үмітсіз жағдайда шығуға көмектеседі. Егер адам қиындықтан шығу жолына сенсе, яғни ол оны іздейді және оны табуға мүмкіндігі жоғары. Егер адам пессимистік ұстанымды қабылдап, жағдайды күрделі деп қабылдаса, онда ол жағдайдан шығудың жолын таппайды. Әдетте стресстің қайнар көзі тұлғаның дүниетанымдық ұстанымдарымен – саяси және дінмен байланысты. Мұндай стресстер әлеуметтік-экономикалық өзгеріс дәуірінде Бұхаралық сипатқа ие, алайда қоғамның тұрақты кезеңдерінде де бұл стресстер жиі кездесіп отырады. Сонымен қатар діни қағидаларға қарама-қайшы келетін кезкелген ақпараттар белгілі бір деңгейде стрессорлық сипатты тудырады.

5. Өзекті қажеттіліктерін жүзеге асырудың мүмкін еместігі. Пайда болған қажеттіліктерді жүзеге асыру мүмкін еместігі адамды фрустрацияға әкеледі. Фрустрация агрессия және әлеуметке қарсы мінез-құлық, өз-өзімен тұйықталып қалу және қоршаған әлемге реніш сезімін сезінуден пайда болады. Ал бұл стресстің тереңдей түсуіне апарады.

6. Дұрыс емес коммуникациямен байланысты стресс. Қарым-қатынас барысындағы көптеген факторлар: дау-дамай, басқаның жетекші мотивін түсінбеу, шамадан тыс жоғарғы күтім, сын және т.б. стрессті тудырады.

7. Шартты рефлексстердің адекватты емес жүзеге асуынан пайда болатын стресс. И.П. Павлов ашқан шартты рефлексстер өмір барысында қалыптасады. Қоршаған ортаны меңгере отырып, адамның миы ағза үшін маңызды оқиғаның келгеніне дәлел болатын сигналдарды тануға үйренеді. Алайда бұл болашақ оқиғаға алдын ала дайындалуға көмектесетін пайдалы реакция болып табылғанымен, кейде шартты рефлексстер адамдарға өмір сүруге кедергі жасайды. Мысалы кейбір адамдар метро немесе лифтте жүре алмайды. Себебі патологиялық шарты рефлекс клаустрофобия немесе агрофобияға айналған.

8. Уақытқа бағдарлана алмаудан пайда болатын стресс. Көпшілігінде стресстің себебі психологиялық күйдің шамадан тыс уақыттық шектеуде болуы. Бұл егер адам өзінің болашағына немесе өткен шағына тым аса жоғары эмоционалды мән бергенде көрінеді. Мысалы психикалық шиеленістер мен негативті эмоциялардың көзі өткен шақтағы қандай да бір психотравмалаушы эпизод жабысқақ ойларға айналғанда байқалады. Сондай ақ болашақта әлі болмаған оқиға үшін мазасыздану және бастан кешіруде стресске себеп бола алады. Адам уақытты тиімді пайдалана алмаудан да стрессті сезінеді. Оны тудыратын себептер мыналар: үнемі асығыста жүру, жақсы көретін ісіне және отбасымен қарым-қатынас жасауға уақыттың жетіспеуі, үнемі кешігіп жүру, уақытқа бағдарланған нақты жоспардың болмауы, басқа адамдарға міндеттерді дұрыс бөле алмау, уақытын алып тұрған адамнан бас тарта алмау, уақытын босқа жібергенін үнемі сезіну. Адам өз уақытын үнемді және тиімді жұмсай алуды үйренсе, оның өнімділігі жоғарлайды және өз уақытын пайдасыз жоғалтумен байланысты стрессті төмендетеді [4, 148].

Сонымен қазіргі таңда жастардың бойында стресстің пайда болуына әкелетін факторлар, бұл олардың бойында өмірлік берік мақсаттарының болмауы, өз өмір жолын дұрыс анықтай алмауы. Осының әсерінен жастар стресске тез түсіп, одан шығу үшін теріс стратегияларды қолданып жатады. Ал бұл жастардың өмірін одан сайын күрделендіріп, қиындата түседі

#### Әдебиеттер:

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЕР СЭ. – 2006.
2. Стресс: Тонкости, хитрости и секреты. – Серия книг «Ваше здоровье». – М.:Бук-пресс, 2006. – 384 с.
3. Катков А.Л., Джарбусынова Б.Б. Психическое здоровье населения Республики Казахстан. – Павлодар, 2006. – 120 с.
4. Щербатых Ю.В. «Психология стресса и методы коррекции». – СПб: Питер, – 2006. – 256с.

*Байжұманова Б. Ш., Жумадилова А. Н.  
(Қазақстан Республикасы, Нұр-Сұлтан қ.,  
Л. Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті)*

### СТРЕССТІ БАСҚАРУДЫҢ КЕЙБІР ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Соңғы жылдары Қазақстандағы күрделі, тарихи өзгермелі, келеңсіз әлеуметтік, қоғамдық-саяси келеңсіз құбылыстар жиілігі интенсивті түрде етек жайып келеді.

Қоғамдағы өзекті мәселелерді айқын көріп отырмыз, деп мәлім етті Қазақстан Президенті Қасым-Жомарт Тоқаев ұлықтау рәсімінде.

Қоғамда әлеуметтік мәселелерге қоса, экономикалық, экологиялық, құқықтық, сынды мәселелер жеткілікті. Мұның барлығы адамның тағдырын сипаттайтын феномен.

Тұрмыстық сапаны жақсарту мәселесі тектен текке көтеріліп отырған жоқ, соны шешуге тура келетіндей шегіне жеттік [1].

Қазіргі газет-журналдардан, теледидар хабарламаларынан журналистердің халықтың психологиялық ахуалын сипаттайтын, адамдардың терең стресстегі күйзелістерін сипаттайтын көптеген мәліметтерді кездестіруге болады: Әділетсіздіктен қажыған, тұрмыс тауқыметінен тентіреп, құзырлы орындардың салғырттығынан басын тауға да, тасқа да соққан жандардың жанын сыздатқан мәселе; шенеуніктердің алдаусыратқан түрлі сылтауынан мезі боп, сағы сынып, тығырыққа Шетелдік зерттеушілерден де біршама стресстің концепциялары мен модельдерін қарастырғандар аз болмаған. Соның ішінде – Р.Лазарустың психологиялық стресінің когнитивті теориясы. Оның негізін стрессті субъективті көзқарастан когнитивті процесс арқылы қарастыру позициясы құрайды; кәсіби стресс тұжырымдамасы (А. Н. Занковский, Т. Сох, W. Schorpfug), стресстің әлеуметтік-психологиялық теориясы (D. Mechanik, R. Darendor, В.Р. Darenwend концепциялары) және тағы басқалары. Р.Лазарус стресс туралы түрлі көзқарастар, оның теориялары мен модельдері көбінесе бір-біріне қарама-қайшы болатынын атап өтті. Бұл аумақта нақтыланған терминология жоқ. Тіпті стресстің анықтамасы өте жиі өзгеріп отырады. Р.Лазарус стресс түсінігін анықтау үшін екі негізгі нұсқаулықты қалыптастырды. Біріншіден, егер, стрессті психологиялық талдау кезінде тек сыртқы бақыланатын стресстік стимулдар мен реакцияны, бірнеше стресспен байланысты психологиялық процесстерді ескеретін болса, «стресс» деген түсінікті анықтауда терминологиялық қарама-қайшылықты жоюға болады. Екіншіден, стресстік реакция қауіп төндіретін қорғаныстық процесстерді есепке алумен ғана түсінікті болуы мүмкін. Стресстік реакцияның сипаты сыртқы оқиғалармен өзара әрекет етуші тұлғаның психологиялық құрылымымен байланысты.

Ағзаның бейімделушілік резервін жүзеге асыруға көптеген ішкі және сыртқы факторлар, әлеуметтік-мәдени – саяси орта, индивидуалды мінез-құлық, денсаулықтың индивидуалды потенциалы, икемділіктер мен қабілеттіліктер, физикалық-биологиялық орта әсер етеді.

Стресстік фактордың бірі эмоционалды қысым болып табылады. Ол адамның эндокринді жүйесінің жұмысындағы өзгерістер кезінде физиологиялық көрініс табады. Психоэмоционалды қысым (напряжения) – шектен тыс психоэмоционалды қысымның өсуі нәтижесінде қалыптасатын күй, психикалық және психомоторлық функцияның тұрақтылығы уақытша төмендеуімен сипатталады. Ол өзіндік вегетативті реакциямен кәсіби жұмысқа деген қабілеттіліктің төмендеуінен көрінеді.

Қазіргі таңда ғалымдар психологиялық стрессті эвстресс (жағымды стресс) және дистресс (жағымсыз стресс) деп бөледі. Эвстресс кезінде өзін-өзі тану процесінің және танымдық процесстердің белсенділігі жүзеге асады. Жұмыс жағдайында пайда болатын дистресс жұмыс уақыты болмаса да кең ауқым алады. Өмірлік стресстер туралы біршама толық жіктеуін ұсынған Р. Т. Wong болды. Тағы да бір аумағы – тұлғашылық стресс. Біздің сыртқы әлемге деген көптеген талаптарымыз бен оның бізге әсері осы стресс түрімен байланысты. Стресстің бұл түрі орталық күш болып, өміріміздің барлық аумағына әсер етеді. Егер адамның ішкі әлемі реттелмесе, онда ол біздің сыртқы әлемге кері әсерін тигізеді және тұлғааралық өзара қатынасты бұзады. Сонымен қатар, бұл топқа орындалмайтын күтілімдер, шынайыланбаған қажеттіліктер, мақсатқа бағытталмаған әрекеттер немесе мағынасыздық, жабысқақ естеліктер, оқиғаны адекватсыз бағалау және т.б. жатады.

«Қазіргі уақытта Қазақстанның ең өзекті мәселесі не деп ойлайсыз?» деген сұраққа 1 кезекте үй-баспана, тіл, дін, заңның әлсіздігі қойылған екен. Оған қоса, «Сен және сенің өмірің Қазақстандағы ең өзекті мәселе» деп көрсетіпті. «Заң көп, күші жоқ», деген ойлар да айтылған.

Ақпарат көздері бойынша жарияланып жатқан митингіге, ереуілге, жеке пикеттерге шыққын халыққа қарсы әрекеттер (көшеге шыққан 100-мыңдаған адамдардың қамауға алынуы; Шетел компанияларында жұмыс істейтін жұмысшылар (қазақтар мен шетел азаматтардың еңбек жалақылары мен еңбекке қатынасы арасындағы қарама-қайшылықтар; Ағыл-тегіл еңіреп көз жасы көл болған көп балалы ана. Адаққан қаздай жарымжан мүгедек. Азы мен тозы шыққан жетім бала. Айдың күні аманында далада қалған отбасы; Балалардың ұрлануы, балалардың зорлануы; Жеке пикеттерге шығу мәселелері [4].

Қоғамдағы осындай халық арасындағы эмоциялық тұрақсыздық – стрессті тудырудың негізгі бір себептері болатыны белгілі.

Стрессті зерттеу оның бірнеше сатылармен өтендігін анықтауға мүмкіндік берді. Ол нейроэндокринді жүйеде нақты жиынтықтың өзгеруі жіне ол згеріс ағзаның дезистенттілігінің арнайы деңгейіне өз әсерін тигізеді және оның зақымдалған потенциалы мен зат алмасуына да әсері бар. Стрессордың әсерінен 6 сағаттан кейін стресстің бірінші сатысы жүреді «*мазасыздану реакциясы*», ол 24-48 сағатқа созылады. Бұл сатыны тимус, лейкоцитоз азаюы, ақ қан элементтерінің сәйкестенуі: лимфопения, анэозинофиямия, нейтрофилез және асқазан – ішек жандарындағы сілекей бөлімінде қан құйылу мен язва жүреді. Эндокринді жүйеде – бүйрек үстіден қанға адреналиннің берілуі, АКТГ гипопиз секрециясының стимуляциясы, ол бүйрекүстінің гормон қыртысында глюкокортикоидты секрецияның жоғарылануына әкеледі. Минералкартикоидты гормон секрециясы жоғалады. Шет ел және Отандық зерттеушілер катехоламин адреналиннің, норадреналин мен стресстің даму механизмінде оның метаболизмі көрсетілген. Мазасыздану реакциясының бірінші сатысының биологиялық мәні неде? Қатты қоздырғышқа жолыққан жағдайда негізгі мәселе ол аз уақытта болса да энергия жинау, алу, «қашуға», «күресуге» қажетті шарттарды орнату үшін қажет.

Қоғам алдында тұрған келеңсіздерді болдырмау психологтың қолынан келе бермес, дегенмен халықтың басында болып жатқан күйзелістермен жұмыс істеу маңызды болып табылады. Оның бір жолы ретінде позитивтілік деп қарастыруға болады.

Позитивтілік – стрессті басқарудың құралы ретінде қарастыру маңызды.

Гуманистік психологияның негізін қалаушылар Абрахам Маслоу, Карл Роджерс, Гордон Олпорт және осы бағытта зерттеу жүргізген көптеген ғалымдар өз еңбектерінде тұлғаның өзін-өзі өзектендіруі, шығар-машылық, сүйіспеншілік, еркіндік, жақсы психикалық денсаулық, тұлға аралық қарым-қатынас мәселе-леріне тоқталған. Олар психикалық ауыруларды емде-геннен бұрын патологиялардың алдын алу мен жақсы психикалық денсаулық қалыптастыру шараларын жөн санайды. Батыстық ғалымдардың тұжырымдамалары отандық психологтардың ойларымен үндеседі.

Позитивтілікке тәрбиелеу бірнеше еңбектерде айтылады. Бақыт пен позитивтілік туралы ойлар Мұхаммед пен Рашид Әл Мактұмның еңбегі зор екенін айта кеткен жөн [5].

Позитивтілікке бағыттылық – негативті ой адамды кері тартатын тежеуіш күш болса, позитивті ойлап, мүмкіндіктерді көре білу – жетістіктерге жету мен адамның тұлға ретіндегі дамуының кілті.



Қазақ халқының әдет-ғұрып, тәрбиелік ізгі, өнегелі үлгілер көрінісі – стрессті басқару формасы деп те қарастыруға болады. Ұят, адамгершілік, ұлттық қасиеттер (салт-дәстүрлер) тәрбиелелік көрінісі.

Имандылық уағыздары да – стрессті басқарудың тәсілі ретінде қарастыруға болады. Сабырлылық, шыдамдылық туралы уағыздарды тыңдау арқылы жастар өз бойларында сабырлықты, шыдамдылықты сіңіре алады.

Ата-ананың тәрбиелік үлгісі – баладағы стресстің алдын алу формасы деп қарастыруға да болады.

Қазақстан — әлеуметтік бағдарланған нарықтық дамыған экономикасы бар қоғам құруды мақсат етіп отырған егеменді жас мемлекет. Дағдарыстық өтпелі экономикалы барлық мемлекеттер сияқты, біздің ел де халықтың психологиялық денсаулығын жақсарту бағытында қиындықтары бар. Ол қиындық қазіргі таңда етек алып отырған стресс мәселесі. Бүкіл әлемдік денсаулық сақтау мекемелерінің мәліметі бойынша, соңғы 60 жылда стресстің негативті әсері жиырма бес есеге артқаны келтірілген. Стресс салдарының ауыр болғандығы сонша, одан экономика да «зардап шеге» бастады. Көптеген компаниялар мен фирмалар, ұйымдар өздерінің әріптестері үшін стресске қарсы күресте түрліше көмек беру жолдарын қарастырады. Көптеген психологтар, дәрігерлер жастар арасындағы кең таралған стресстік күйді, оның адам денсаулығына физикалық және психологиялық әсері туралы зерттеулер жүргізген (Г.Селье, У.Кеннон, Дж.Смит, В.Розова, Б.Коган, М.Пирен, Б. Волков және т.б.).

Қорыта айтқанда, қоғамда болып жатқан түрлі жағдайлар негізінде туындайтын халықтардың психологиялық хал-ахуалы, эмоциялық күйзелістері – психологтар алдында тұрған басты мәселе. Оны қоғам болып қолға алу қажеттілігі туындап отыр.

#### Әдебиеттер:

1. [https://www.inform.kz/kz/kogamdagy-ozekti-maselelerdi-sheshu-zholdaryn-bilemiz-prezident\\_a3537173](https://www.inform.kz/kz/kogamdagy-ozekti-maselelerdi-sheshu-zholdaryn-bilemiz-prezident_a3537173)
2. Әділетсіздіктен қажыған жандардың тауқыметі. <https://www.facebook.com/saule7Qz2000/videos/2483155678612736/>
3. Сәдібек Түгел. <https://abai.kz/post/18770>
4. <https://surak.baribar.kz/15612/>
- 5 Мұхаммед пен Рашид Әл Мактум. Бақыт пен позитивтілік туралы ойлар. «Эксплорер» баспасы, 2017 ж.

*Бердібаева С.Қ., Баймолдина Л. О., Төребек А., Касымова М.  
(Қазақстан Республикасы, Алматы қаласы,  
Әл-Фараби атындағы Қазақ Ұлттық Университеті)*

### **МЕКТЕП ЖҮЙЕСІНДЕГІ ЖАҢА УАҚЫТ МІНДЕТТЕРІ ЖӘНЕ СТРЕСС МӘСЕЛЕЛЕРІ.**

Стресс ол кешенді процесс, міндетті түрде физиологиялық және психологиялық компоненттерден тұрады.

Стресс психологиясы мен физиологиясы бойынша көптеген зерттеулер жүргізген қазіргі әлемдегі ең беделді және атақты ғалымдардың бірі, белгілі нейробиолог және психолог, Стэнфорд университетінің профессоры және Кениядағы ұлттық музей жанындағы приматология институтының ғылыми қызметкері Роберт Сапольский былай дейді: «Біздің болашақ туралы мазасыздануларымыз үнемі стресс туғызады.

Эволюциялық адамдар зебралар сияқты қауіптен қашуға және оған екпін жасауға бейім болып туады. Зебралар үнемі аса өткір стресстік реакция алады (физикалық угроза) алып, күресе алмай тез өліп қалады.

Адамдардағы үнемі сақталатын стресстік реакциялар (психологиялық угроза) ешқашанда жойылып кетпейді және адамдармен олармен күресіп, зебраға қарағанда ұзақ өмір сүре алады. Сондықтанда стресс реакциясын қабылдағанда оны бақылай аласыз, соған жұмыс жасау керек» [1].

Біздің қазіргі уақытымыз ол стресстер уақыты. Бәріміз стрессті бастан кешіреміз, алайда стресске деген реакция бәрімізде бірдей емес, біреулеріміз қатты қайғырамыз, екіншілеріміз аса мән бермейміз, соның бәрі стрессті басқара алумен байланысты. Қазіргі білім саласындағы барлық әлеуметтік институттарда стресс-менеджмент мәселесі қаттаы белең алып, дамытылып келеді.

Мектеп жүйесіндегі стресс мәселесінің маңыздылығы сонда көптеген педагогикалық-психологиялық зертеулер педагогикалық қарым-қатынастағы стресстік факторлардың пайда болу себептерін және оларды жеңудің тиімді тәсілдерін анықтауға арналған (Л.А. Китаев-Смык, Л.П. Гримак, Л.Г. Дикая, А.Б. Леонова және басқалар).

Педагогикалық процессте оқушының алған білімді дайын формада тек еске сақтап қоймай оны өзбетінше меңгере алуы, оларды таладй және түсіндіре білуі қазіргі уақыт талабымен үндесуі қажет. Ақпараттар ағымының шамадан тыс көптігі оларды қабылдауға әлсіздік стресстік күйге апарады.

А.Я. Анцуповиың сөзімен айтсақ, авторитарлы директивті әсер алған тұлғада тәуелділік, конформдылық қырларына ие болады [2].

Білімдер саласындағы педагогикалық қарым-қатынастың өзіндік ерекшелігі басқаша болып келеді, адамды адамның қабылдауындағы жас ерекшелігіне байланысты индивидуалды ерекшеліктер, кәсіби ерекшеліктердің және педагогикалық іс-әрекетте басқа адамдарды түсінуге деген қатынастар сияқты сұрақтар өте маңызды болып табылады.

Мектеп мұғалімінің функциясы мен міндеттеріне келсек көптеген мұғалімдерде мына түсініктер қалыптасып кеткен, мәселен олар үнемі өздерінің жұмысындағы басты нәрсе не айтады, не айтып береді, не көрсетеді қандай тапсырма береді деп соған екпін жасайды.

Сол берген тапсырмалардың орындалуы қалай бақыланады, қалай бағаланады деп ойлай келе, соның бәрі дұрыс нормада өтіп жатыр деп ойлайды.

Педагогтардың ойынша оқу процесіндегі барлық педагогикалық әсерлер оқушының басына бірден тікелей барып, көшіп жатыр яғни мұғалімнен оқушыға қарай «өтеді» деп ойлайды.

Мектепте балаға деген қатынас бүгінгі жаңа уақыт талабымен өзгеруі керек, мәселен, психологиялық жайлылық (комфорт) дәрежесінің оқыту сапасы индексіне әсері жайлы айтсақ, қазіргі жаңа заман баласының балалық шағының көп бөлігі мектепте өтеді, ол әртүрлі қарым-қатынасқа түседі, құрбыларымен, ересек адамдар-мұғалімдермен, өзінен жоғары оқитындармен, мұғалім-оқушы қарым-қатынасы әрқашанда маңызды, бұл күндері тіпті ерекше, балаларда, қоғамда, біздер ересектерде өзгердік.

Тәрбие беру процесі күннен күнге күрделенуде, психологиялық тұрғыдан педагог пен оқушының қарым-қатынасы да өзгеруде. Алайда педагогикалық қарым-қатынастың психологиялық жайлылыққа әсері және білім саалсындағы стресс мәселесі өте аз зерттелінген.

Ешкімге де құпия емес оқу процесінде оқушымен байланыс жасай алу қабілеті болмаса, қарым-қатынастың тиімді тәсілін қолдана алмаса, психологиялық жайлылық туғызбаса, кәсіби іс-әрекет белгілі бір табыстарға әкелмейді.

Сабақта психологиялық жағымдылық жоқ болса, стресс көбейеді, балада сабақ оқу ынтасы, оқу үлгерімі жақсармайды. Оқушы жағымды эмоцияны сабақта көп алған сайын, психологиялық жайлылықты сезінген сайын оларға оқу жеңіл болатынын зерттеулер көрсетуде.

Оқу процесінде мұғалім-оқушы қарым-қатынасында жоғарғы танымдық белсенділіктің қалыптасуы, ол процестің позитивті және негативті, аралық (нейтраль) нәтижелерін және стресс сұрағын зерттеуде көптеген жағдайлар анықталды.

Балалардың көпшілігі немесе қаншасы қорқыныш сезімін, қаншасы сол пән мұғалімі бойынша толқу сезімдерін, қай оқушы қарым-қатынас барысында төменгі психологиялық жайлылыққа ие болатынын және қаншалықты стресс алатынын анықтауға болады. Ол нәтижелерді талдап, балаларға психологиялық көмек көрсету қажет болады.

Егер төменгі психологиялық жайлылық көп болса және стресске көп түсіп кетсе ол міндетті түрде сабаққа да, оқушының жеке басының қалыптасуына да әсер етеді.

Егер педагогикалық қарым-қатынаста педагог директивті педагогикалық қарым-қатынасты басып тастайтын стилді қолданса ол психологиялық жайлылық дәрежесін азайтады, әрі стресске апарады, сабақ сапасын кемітеді, оқу үлгерімін төмендетеді.

Сондықтанда жаңа уақыттағы мұғалім оқушының оқу сапасын жоғарлатам, стрессті азайтасам десе, оқушы сол пәнде өзін қалай сезінеді, мұғалімді қалай қабылдайды, өзіне деген қатынасты қалай көреді, ол не ойлайды, нені сезінеді соларды білуі керек, сондықтанда педагог мұғалім-оқушы жүйесінде қатынастар динамикасын, оқушының мінез-құлқы мен жеке басының қалыптасуын қадағалап отыруы керек.

Білімдер сферасында психологиялық қызмет көрсету саласы өз бағдарламасы, жоспары, жұмыс жасау ерекшелігі негізінде оқу-тәрбие процесінде субъект-субъект қарым-қатынасына психологиялық ықпал жасау міндетін қояды.

Бүгінгі мектептің психологы қандай мәселелерге ден қоюы керек, мысалы балаға деген индивидуалды психологиялық ықпал көрсетуде баланың қабілетін дамыту үшін оларда жағымды эмоцияларды қолдана білу, стрессті азайту жолдарын іздестіру, педагогикалық қарым-қатынас өнерін білу, сабақта, сабақтан тыс оқушымен жағымды қатынас орната білу, әсересе сабақта эмоцияның қандай маңызды рөл атқаратынын білуі керек.

Әр сыныпта оқытындардың өздерінің жастарына қарай қандай психологиялық ерекшеліктері болады, қандай психологиялық дағдарыстар, қиындықтар болады, стресс туралы психологиялық сауаттылығы, өзара түсінісу қарым-қатынасының негізі неде екенін ажырата білуі керек.

Сабақта бала шаршамай, стресстік күйді көп рет бастан кешірмеу үшін мұғалімде баланы қандай-да бір творчестволық бағытта ұйымдастыра алу қабілеті мен мұғалімнің өзінің тұлғалық сапаларының дұрыс болуы қажет.

Тек баламен ғана емес басқада педагогикалық іс-әрекет субъектілерімен қарым-қатынас жасай алу икемділігі үшін психологиялық қызмет жүйесі көптеген тренингтер ұйымдастырады, яғни қарым-қатынаста вербалды және вербалды емес құралдар арқылы сабақта психологиялық қолдау көрсете алу ептілігін дамыта алады.

Мысалы орта кластарда көп кездесетін дизорфографиялық коррекция жұмыстарын атқарады, яғни жазба жұмыстары бойынша артта қалу, ауытқушылық жағдайларын түзейді, тілдік дамуларына көмек бере алады, мектептегі білім беру ортасының психологиялық шарттарына диагностика жүргізеді.

Оқушылардың танымдық процестері, эмоциялық ерік сферасының дамуы, қарым-қатынас процестері, стресстік күйлер диагностикаланады, оның жолдары көрсетіледі, табылған мәселеге қатысты коррекциялық жұмыстар жүргізеді.

Сондай-ақ терроризм және білім беру кеңістігінің қауіпсіздігі деген семинар сабақтары, оқушылардың (кіші мектеп) дамуын жеделдететін ойын сабақтары, стрессті азайтатын тренинг сабақтары жүргізілуі керек, мектеп психологтары көбінесе диагностикалық жұмыспен көп айналысып (тестілеу, анкеталау, зерттеу) кетеді де басқа проблемді жақтар назардан тыс қалады.

Мысалы оқушылар адаптация процесіне қатысты психоформалогиялық коррекциялау процестерінде дезадаптацияға қатысты глицин қабылдау жолдарын алуы керек, бұл глицин әсіресе тез шаршайтын, витаминдердің тапшылығы бар, тонуы төмендеген, эмоциялық сферасында ауытқулар бар, мазасыздану деңгейі жоғары, стресс кіудегі балаларға ұсынылады.

Қазіргі балаларда агрессия мен стресс көп соған байланысты теледидарда көрсетілетін бағдарламаларға, кітаптарда баяндалатын адам жауыздығын көп беретін оқиғаларға қатысты педагогикалық-психологиялық сараптамалар қажет болып табылады.

Мектептегі оқу процесінің тиімділігі тікелей педагогикалық қарым-қатынаспен байланысты, педагогикалық қарым-қатынас табысты болса оқу мен тәрбиеде табысты болады. Әр пәндерді интеграциялау керек мысалы әдебиет сабағы мен психологияны бірге беру өте тиімді.

Нарық заманына орайласқан жаңа уақытта мектеп психологиясының алдында көптеген міндеттерді қойып отыр. Жеткіншектермен психологиялық жұмыс ерекше, мәселен олардың қарым-қатынастағы, мінез-құлықтағы, эмоциялық сферасындағы әсіресе стресстік күйзелістеріне қатысты мәселелерді зерттеу аса маңызды.

Балалардағы креативтілікті іздеп табу оларға психологиялық қолдау жасау ол да шешімін таппай жатады. Оқушыларда коммуникативті қабілетерді яғни дұрыс қарым-қатынас жасай алу психологиясына үйрету, мектептегі дезадаптацияның бірі диалогты қарым-қатынастың дұрыс қалыптаспауы, яғни мұғалім мен оқушының жеке диалогты қарым-қатынасының мүлдем болмауы, көптеген түсініспеушілікті тудырады.

Жетім балалармен, тәуекел тобын құрайтын балалармен педагогикалық-психологиялық жұмыстар, оқушылардың психологиялық ағартушылығын қамтамасыз ету, олармен психологиялық жұмыс жасау, қарым-қатынас ерекшеліктерін білу, балалардағы тұлға аралық қарым-қатынасты, балалардағы стресс, қорқыныш, мазасыздануларды зерттеу аса маңызды.

Ата-анамен жұмыс «мен өз баламды білемін бе» деген психологиялық ақпараттар беру, психологиялық сауаттылықты көтеру, дін мәселесіне байланысты профилактика жұмыстары, ата-ананың отбасында баламен қарым-қатынаста позитивті ішкі бағдарын дамытуы, рухани өнегеліктің дамуы, педагогтар үшін кәсіби стресс пен профилактика жұмыстары, тұлғалық дамудың негізгі көрсеткіші өзіндік бағалауды дамыту, адаптация процесін психологиялық қамтамасыз ету, отбасын психологиялық қамтамасыз ету, мектепте психологиялық апталық жасау, психологиялық фестиваль ұйымдастыру, конфликтология мәселесі сияқты сұрақтар жаңа уақыт талабымен үндесуі керек.

Мектептегі психологиялық қызмет жүйесі барлық сұрақтарға көмектесуге мүмкіндігі жоқ болғандықтан мемлекеттік немесе мемлекеттік емес басқада көптеген психологиялық қызмет көрсету жүйелерін, солардың бірі психологиялық орталықтар, білімдер саласындағы практикалық психология орталықтары, психологиялық тренинг орталықтары, интернет конференциялар, қысқы жазғы психологиялық мектептер ұйымдастырылуы керек деп санаймыз. Білім саласында стресс-менеджмент дамыту және қолға алу аса қажетті сұрақтардың бірі болып саналады.

### Әдебиеттер:

1. Сапольски Р. Психология стресса. – М., 2012.
2. Анцупов А.Я., Шпилев А.И. Конфликтология: теория, история, библиография.-М., 1996
3. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление.– М., 2006.
4. Леонтьев А.А. Педагогическое общение. -М., 1996.

*Бердібаева С.Қ., Оңалбеков Е.С., Садыкова Н.М., Абикеева Н.  
(Қазақстан Республикасы, Алматы қ.,  
Әл-Фараби атындағы Қазақ Ұлттық Университеті)*

## **ПРАКТИКАЛЫҚ ПСИХОЛОГИЯНЫҢ БҮГІНГІ МӘСЕЛЕЛЕРІ ЖӘНЕ СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ**

Практикалық психология білім берудің әлеуметтік практикасы ретінде туындауда, әсіресе білім жүйесін басқару саласында, соны басқаратындардың санасын дамытуда, мұғалімнің психологиялық мәдениетінің негізін қалауда көп жұмыстар атқаруда.

Практикалық психология негізінде психология ғылымына деген жаңаша бір қатынас қоғам тарапынан қатты сұранысқа ие болып отыр. 19 жыл бұрын негізін салған Ресейдегі білім берудегі практикалық психологияны ұйымдастыру жобасы біздің елге де өз қажеттілігін көрсете бастады.

Практикалық психологияның тиімділігінің артқаны сол, тіпті Ресейде 1988 жылдан бері Мемлекеттік білім беру саласының бас психологы деген қызмет те бар. Білім саласында практикалық психологияны кіргізу идеясы сонау классикалық психолог Л.С. Выготскийдің «практика психологиялық дағдарысты жеңудің кілті» деген ой тұжырымдарынан бастау алады. Л.С. Выготскийдің осы ойлары өміршең болып отыр, практикалық психологияның арқасында соңғы 20 жылда психологияның қоғамдағы әлеуметтік статусын көтерілді. Практикалық психологияның қалыптасуында көп нәрсе пайда болды, еліміз де, қоғамда, білім беру жүйесі де өзгерді.

Екіншіден, білім берудің бихевиористік сипатынан вариативті дамытушы мотивациялы-мағыналық білім беруге өтуге білім сферасын жаңа арнаға бұрды. Ең негізгісі практикалық психология білім беру саласын индивидуалдылықты социализациялау институтына айналдырды, білімдер саласын адамды индивидуалды даму траекториясын іздейтін әлеуметтік институт ретінде қалыптастыруға жол салды.

Білімдердің вариативтілігі білімдер саласындағы регресс пен прогресстің қағаздағы тербелісі ретінде құрылуда және біз оның өлшемі ретінде білім беруде оның модернизациясын жасай алдық па, әлде онымен тек ойнап жүрміз бе, білімдердегі тұлғалық сипаттың жоғалуы неден («адамдарсыз білім») деген сұрақтарды қамтиды, соның шешімін табуға тырысады.

Үшіншіден, практикалық психология қоғам консолидациясының идеологиясына айналып отыр, алайда бұл жағдай өте мардымсыз дамуда. Ресейде ол жақсы жолға қойылған, мәселен, оларда «Ресей қоғамында экстремизм профилактикасы мен толерантты санаға деген ішкі ыңғайлануды қалыптастыру» гуманистік федералды бағдарламасы қабылданып, өз нәтижесін беруде.

Осы бағытта практикалық психология еркін адам бейнесін жасайды, негізгі ережесі «әртүрліміз, бірақ теңбіз», «басқаларға басқалай болуға мүмкіндік бер», «ғашық болмасаң да толерантты болуға міндеттісің» деген түсініктер санадағы конфликтіні алмастыруға ұмтылады.

Практикалық психология негізінде «медициналық-педагогикалық комиссия деген ұйымның орнына «психологиялық-медициналық -педагогикалық комиссия», «психология-педагогикалық консультация», «жастарды психологиялық қолдау», «отбасыға психологиялық қолдау беру» сияқты атаулар пайда болды.

Психология және педагогика ғылымдары, психологиялық-педагогикалық дайындық деген сөз тіркестері пайда болып, педагогика және психология деген мамандықтар ашылды. Білім берудегі интегралды практикалық психология психологиялық-педагогикалық ғылым ретінде мемлекеттік мақсатты кешенді бағдарламаларға ұласты. Мұндай бағдарламалар білім берудегі практикалық психологияның элементтері ретінде диагностика, тестілеу, консультация, коррекция, реабилитациялық жұмыстар арқылы білім саласындағы психологияның әлеуметтік статусын өзгертті.

Практикалық психология вариативті білім беруді конструкциялаушы методология ретінде дидактикалық технология ретіндегі дамытушы оқыту процесінен, тұлғаның әлеуметтік социализациясы ретіндегі дамытушы білім беруге өтуді қамтамасыз ете алады. Бұл методология

барлық білім берудің мемлекеттің стандарттарында көрініс беруде. Бұл бағытта практикалық психология тұлғаның индивидуалды даму мүмкіндіктерін кеңейтеді.

Білімдер саласында экстернат, отбасында білім алу, мемлекеттік емес білім беру жүйелері сияқты түсініктер қалыптасты. Елімізде тірі қалу психологиясы мен пайдалы мәдениет ұғымдарының орнына, өмір психологиясы мен құрметтілік мәдениеті орын алды.

Практикалық психологияны білімдер саласына ендіру унифициланған білім беруден вариативті білім беруге өтуді, «білім», «ептілік», «дағды» атты педагогикалық дрессуралардан мұғалімдердің мектеп центризмнен бала центризмне бағдарланған санаға, мәдени-тарихи педагогикаға өтуге мүмкіндік береді.

Соның негізінде практикалық психолог өз саалсының профессионалы ретінде адам тану сферасына көңіл қойды, мектеп бағдарламаларын баланы дамытушы бағдарламаға, коррекциялық компенсаторлық психологиялық-педагогикалық бағдарламаға, ойындар мен ойыншықтарды психологиялық-педагогикалық экспертизалауға, яғни дамытушы сфераны жетілдіру әрекетіне өтті. Ендеше вариативті білім беруді конструкциялаушы методология ретіндегі практикалық психология ол тек тарих ғана емес, Қазақстандағы бүгінгі және ертеңгі білімдері.

Практикалық психология қоғам консолидациясының идеологиясы ретінде психология қоғамның эволюция факторына айналып отыр, табиғаттың, қоғамның, мемлекеттің және тұлғаның дамуы оның негізгі механизмін жасау психология ғылымымен тығыз байланысты болады. Шындығында егерде эволюциялық дамудың әртүрлі формасы әлеуметтік интеракция, кооперация тіршілік етудің универсал нормасы толеранттылық болмаса, онда агрессия толқыны, шыдамсыздық, ксенофобия, этнофобия, кавказофобия, адам фобиясы ретіндегі геноцид жер бетіндегі кез келген жағдайларды жойып жіберер еді.

Конфликт парадигмасынан толеранттылық пардигмасына өту бүгінгі уақыттық негізгі бір сипаты болып табылады. Соңғы кезде Ресейде жоғары оқу орындарында практикалық психология және толеранттылық педагогикасы деген курстар пайда болуда. Әлеуметтік сенім және толеранттылық экономикалық өсудің, әлеуметтік тұрақтылықтың және жеке бастық қауіпсіздіктің факторы болып табылады.

Бұл күндері әлеуметтік мониторингтердің нәтижесін қарасақ әлеуметтік конфликтілер өсіп бара жатыр, жауыздықты жеңіл қабылдай салу тенденциясы басым, ксенофобиялар, мигантофобиялар әдеттегі әлеуметтік нормаларға айналуға, интернеттер арқылы «жек көру сайттарын» жасау, «біздікі-бөтендер» деп бөлетін ішкі ыңғайланулардың қалыптасуы алаңдатады. Практикалық психология білімдер саласында толеранттылық сананы қалыптастыруға негіз болады.

Елімізде Білімдер жүйесінде практикалық психологияны ендіру, оған мамандар дайындау немесе мамандарды қайта дайындау жұмыстарын жасау көптеген әлеуметтік-психологиялық мәселелерді шешеді. Мектептегі оқу–лықтарда да көптеген тарихи, адамзаттың агрессиясын көп көрсететін материалдар кездеседі, практикалық психология сферасы арқылы сол оқулықтарға, деструктивті мінез-құлықты қалыптастыратын компьютерлік ойындарға психологиялық-педагогикалық экспертиза жасауды кіргізу, әртүрлі деңгейде кризисті ситуацияларға психологиялық қызмет ұйымдастыру, діни, этностық, әлеуметтік конфликтілердің алдын алу негізіне бағытталған психологиялық шараларды практикалық психология негізінде және стресс-менеджмент бағдарламасын дамыту маңызды жағдайлардың бірі болып табылады.

Біздің білімдер саласының практикалық психология жүйесіне стресс-менеджмент бағдарламасын енгізу бүгінгі күннің талабы. Германиядағы Лейпциг университетінің профессоры Конрад Решке [1] және Бад Вильдунген қаласындағы „Reinhardshöhe“ атты сауықтыру клиникасының психологы, профессор А. Гарбер бірлесіп «Стрестті оптимизммен жеңу» атты стресс-менеджмент бағдарламасымен көп жылдан бері айналысып келеді [2].

Осы бағдарламада психологтарға көптеген стресс-менеджмент бойынша технологиялар беріледі. А. Гарбердің пікірінше, педагогикалық қызметкерлердің психологиялық денсаулығы педагогтардың кәсіби мотивациясын ынталандырумен байланысты. Осыған орай А. Гарбер А. «Антоновскийді салютогенез концепциясындағы денсаулық пен ауру моделін білім саласындағы денсаулықты сақтау технологияларының негізіне алуға болады», – дейді [3].

Профессор К. Решке өз зерттеулерінде стресс-менеджментті инструментальды стресс-менеджмент (жұмысты біраз уақытқа өзіңнен алыстату, «жоқ» деп айтуды үйрену); когнитивті стресс-менеджмент (мақтаншақтықтан, кеуде керуден құтылу, жұмыстан іштей өзінді арақашықтандыру), паллиативті-регенеративті стресс-менеджмент (релаксация техникалары, спорт, әңгімелесу). Сонымен қатар жағдайларды бақылап тұруға қол жеткізу\ қайтадан алу; сәтті бола түсу\ жаңа техникалармен тиімдірек бола түсу; өз мағынаңды табу және өзінді когерентті сезіну [1].

Сонымен қорыта айтатын болсақ, стресс-менеджмент бағдарламасына сай интернет конференциялар ұйымдастыру, Қазақстанда білімдер саласының практикалық психологтар федерациясын құру кезек күттірмейтін жағдайлардың бірі. Төмендегідей ғылыми практикалық секциялар құру: кәмілетке жетпегендердің психологиялық-әлеуметтік мәселелерін стресс-менеджмент бағдарламасы аясында шешу жолдарын іздестіру сияқты көптеген психологиялық сұрақтар маңызды сұрақтардың бірі екенін дер кезінде психологтардың түсінуі.

#### Әдебиеттер:

1. Konrad Reschke, Harry Schroder. Optimistisch den Stress meistern.-Materiale 47 Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie .-Tubingen, 2010
2. Алена Гарбер, Лусинэ Карапетян, Конрад Решке. Управляй стрессом с оптимизмом! Обучающая тренинговая программа по стресс-менеджменту на основе современной поведенческой психологии и психотерапии.-CUVILLIER Verlag , Gottingen, 2018.
3. Гарбер А. Проблема эмоционального выгорания учителя как базовая составляющая сохранения психологического здоровья педагогических работников // Вестник КазНУ им.аль-Фараби, серия психология и социология.-№4 (55), 2015

*Бикадамова А.К.*

*(Қазақстан Республикасы, Алматы -қаласы  
әл-Фараби атындағы Қазақ Ұлттық университеті)*

### ЕМТИХАН АЛДЫНДАҒЫ СТРЕССТЕН ШЫҒУДЫҢ ЖОЛДАРЫ

Баршамызға белгілідей жоғарғы оқу орындарында оқитын студенттерде емтихан алдында стресс, қорқыныш сезімдері жиі кездесетін мәселе. Бұндай тұжырымға осыған дейін студенттердің стресстік күйлерінің деңгейін анықтау үшін алғашқы тәжірибені жүргізгеннен кейін келген едік. Ал бұл мақалада тақырыпқа деген феномальдық көзқараспен емтихан алдындағы қорқыныш мәселесі көрсетілген.

Неміс ғалымдары Фем мен Фидрихтың «Prüfungsangst» ғылыми еңбегіндегі сараптамаларды, әдістемелер негізге ала отырып, емтихан алдындағы қорқыныштың үлгісінен кейін бұндай күйден шығуға көмектесетін кеңес беру үдерісіне мысал ретінде , тәжірибеде төрт әдіс туралы түсінік береді. (психодрама, кернеу, Цюрих ресурстық үлгілері және ішкі топпен жұмыс істеу).

Сол әдістердің бастапқы үшеуі жайлы таныстыра отырып, жағдайлық факторларды бейімдеу және іске қосудан басқа ( емтихан шарттары) тиісті емтихандық қорқыныштың пайда болуына ықпал ететіні жайлы және жоғары оқу орындарында емтихан тапсыру үшін оқуды жетілдіру бойынша ұсыныстар беріледі.

Мақалада оқу жетекшісі педагогикалық– психологиялық немесе психологиялық кеңес беріп, оны өз еркімен қолдана алатыны және оқуға байланысты жеке сұрақтарымен бірге тегін оқуды қолдап, соны қамқорлыққа алғаны анағұрылым тиімді екені дәріптеледі.

«Оқитын адамдар емделеді» деп еуропалық ғалым Тренкамп айтып өткен екен. Бір қарағанда қызық ой болғанымен, зерттеуге өте өзекті мәселе болып табылады. Жалпы студенттер үшін әсіресе стресстік боп табылатын жағдаяттарды білу маңызды. Сол жағдаяттардың біріне емтихан алдындағы қорқынышты жатқызуға болады. Әрқайсымызға белгілідей, депрессия сияқты психикалық күйлер мен мазасыздық күйлер ұзақ мерзімдегі стресстің салдарынан болады. Бұндай күйге әсіресе емтихан алдында студенттердің басым көпшілігі ұшырап жатады. Сондай сезімді анықтап, студенттерге сол қорқыныш сезімінен шығуға көмек беру мәселесі көптеген ғалымдармен зерттеліп, психологтармен жұмыс жасалуда.

Әрбір факультетте студенттермен тығыз байланыста жұмыс істейтін және оларға кеңес беріп, алаңдаушылық танытатын оқу жетекшісі бар екені баршамызға аян.

Осыған байланысты оқу жетекшісі өзінің бастапқы сатыдан бастап студенттермен жұмыс жасай алатын мүмкіндігімен ерекшеленеді. Яғни кеңес беру қызметін жағымды пайдалануға әсерін тигізе алатын бірден-бір тұлға.

Оқу жетекшісі факультетке байланысты жыл сайын 8,3% студенттерге қол жеткізеді. Университеттегі кеңес беру құрылымдық байланыстың тағы бір артықшылығы факультеттермен тікелей байланыста болып, жоғарғы оқу орнында және нақты факультеттерде ішкі білім алу жағдайында және туындайтын қиындықтарда жетекшілер білімі қажет болып табылады. Факультеттің комитеттері тұжырымдамалық түрде жоспарланған. Оқу жетекшілері факультеттерде мысалы, оқу

бағдарламаларына, ресми құрылымдарына жаңа аккредитациялау тұрғысынан тікелей немесе жанама әсер етеді. Студенттер кеңесінде жиі талқыланып, алаңдатушылық туындатып отырған мәселелер– студенттерді жауапкершілікпен оқуға және өзін-өзі оқытуларына бейімдеу қиындықтары, мотивация проблемалары, стрессті бастан өткізумен қоса психикаларының бұзылулары. Мәселен шетелдік, атап айтқанда Германияда соңғы алты жылда емтихан алдындағы қорқыныш мәселесімен оқытушыларға жүгінген кеңес алушылардың жылдық пайыздық саны орта есеппен 16% 2014: 12% 2015: 18% 2016: 15% 2017 болыпты. (Holm Nadulla, Hoffman, Sperth, Spark, 2009 этикет Inner қараңыз, 2002). Психологиялық немесе психотерапиялық кеңес беру орталықтарында студенттермен жұмыс істейтін басқа авторлардың жинақталған тәжірибесіне сай келеді. Холм Хадулла, сондай-ақ соңғы жылдары клиникалық тиісті емтихан алдындағы қорқыныштың айқын өсуін атап өтіп, Болон реформалары арқылы өзгерген стресс-насихаттау оқу жағдайларымен байланыстырады. (Холм Хадулла соавт., 2009, б 354f.). Авторлар университеттерде белгілі бір негіздемелік жағдайлардың әрдайым әдеттегідей болмаса да, көбінесе, кем дегенде, сақтап қалуы – студенттердің емтихан алдындағы қорқыныштары туралы гипотезамен бөліседі. Осы тұрғыда бұл мақаланың екі мақсаты көрсетеміз : біріншіден, оқу жетекшілері студенттермен өз жұмысында емтихан алдындағы қорқыныштың сан алуан себептерін алатынын көрсету және олардың жалпы көпфакторлы болып табылатынын баяндау. Екіншіден, емтихан алдындағы қорқыныштың жоғары оқу орындарында белгілі бір емтиханға негізделген жағдайлары бар екенін атап өту. Бұл студенттердің тиісті емтиханға баруына қорқыныш туғызуы мүмкін.

Сондай-ақ жоғары оқу орындарының оқытуға ыңғайлы және емтихан алдындағы қорқыныш төмендейтін оқу жағдайларын қалай орнатуға үлес қосуы мүмкін екендігі туралы алғашқы ұсыныстар беріледі. Бұл осы мәтіннің келесі құрылымына әкеледі, яғни бірінші бөлімде: емтихан алдындағы қорқынышты және феноменологиясын таныстырудан басқа, емтихан алдындағы қорқыныштың теориялық түсіндірмелі тәсілдері ұсынылған. Ма– қаланың екінші бөлімінде тәжірибедегі екі мысал арқылы емтихан алдындағы қорқынышты тудыратын әртүрлі факторларды көрсетіледі. Сондай-ақ оқу жетекшілері емтихан алдындағы қорқынышы бар студенттерге көмектесу үшін әртүрлі әдістерді қалай қолдану керек екені туралы сөз қозғалады. Қорытындылай келе, жоғарғы оқу орнында оқу үшін қолайлы жағдайлардың бастапқы идеялары кей жағдайда мысалға негізделген.

*Емтихан қорқынышы. Емтихан қорқынышының анықтамасы және жіктелуі.* Емтихандық қорқыныш туралы кең тараған әдебиет болғандықтан (Fehm, Fydrich 2018 қараңыз), Неміс ғалымдары Fehm, Fydrich практикалық тәжірибелерінде емтихан қорқынышының пайдалы анықтамасы кеңінен жазып, әдебиеттерінің кейінгі курсына қысқаша түрде теориялық тұжырымдамалық модельдер ұсынады. Олар студенттерге кеңес беруде маңызды болып табылады. Сальмон (1990) музыканттардың сахнадағы қорқынышын анықтағаннан кейін, Fehm және Fydrich емтихан қорқынышы емтихан жағдаяттарында, немесе емтиханға дайындық кезінде емтихан талаптарына сай емес кезде анық сезілетінін айтып кеткен. Қорқыныш өзін мінез-құлық, эмоция, таным және физиология деңгейлерінде көрсетеді. Клиникалық маңызды емтихан қорқыныштары күнделікті өмірге және / немесе оқытуға немесе кәсіби жетістіктерге әсер ететін кезде кездеседі.) Fehm & Fydrich, 2011.

Бұл анықтамада, атап айтқанда, емтихан қорқынышына қажетті шектеулі шектеулер болғандықтан, бұл анықтама аса қызықты болып көрінеді. Фем және Фидрих емтихан шарттарының жағдайына, сондай-ақ (жеке) сараптама жағдайына ықтимал әсер етуі мүмкін екендігін анық көрсетеді (Fehm & Fydrich, 2011 ). Авторлардың пікірінше, Fehm және Fydrich анықтайтын түсініктемелерінің кеңеюі өте мағыналық болып келеді. Күнделікті жұмысында оқу жетекшілері қайтадан сынақтан өтіп, студенттердің емтихан қорқынышынан мұқият реакцияға душар ететін жағдайлармен бетпе-бет кездеседі. Мысалы, егер үміткер емтиханның сипатын түсіну үшін тырыспаса, емтиханға қалай дайындалу керектігін білмейді және ол осы емтиханның құрбаны болады.

Емтихан қорқынышының диагностикалық жіктемесін қараудан қорқу психикалық бұзылуларға арналған тиісті жіктеу жүйесіне сәйкес DSM IV (Америка қауымдастығының психикалық бұзылуларының диагностикалық және статистикалық нұсқаулығы, Saß, Wittchen, Zaudig & Houben, 2003) және ICD-10 (Психикалық бұзылулардың халықаралық жіктемесі, V тарау) аурудың құндылығы бар бұзылуларға нақты қолданылмайды.

Мысалға, F40.2 бойынша, ICD-10-дағы сынақтардың бір бөлігіндегі емтихан қорқынышы белгілі бір (оқшауланған) фобиялар болып табылады. Мұнда «емтихан қорқынышы» термині пайда болады (DillingMombour & Schmidt, 2015, 195 бет). Сараптамада қорқыныш нақты емтихан жағдайында тұрады. Екінші жағынан, емтихан жағдайында болатын алаңдатушылық емтихан қорқынышынан асып кетуі мүмкін. Демек, ICD-10 сәйкес, F40.1 бойынша әлеуметтік фобияның астында шоғырландыру керек еді. Алайда, егер теріс салдарға қатысты ұзаққа созылған алаңдатушылықтар мен тұрақты теріс

ойлар жалпыланған үрейлі бұзылулардың (F41.1) диагнозынан асып кетеді. (Kossak 2016, Schuster 2017 қараңыз). Іс жүзінде емтихан қорқынышы жағдайында, бірнеше факторлардың әдетте пайда болатын әсері бар, яғни, осы үш мүмкіндіктің аралас формаларын табуға болады, Коссақтың айтуынша. (Kossak, 2016, 79 б.) ) өте күрделі оқыту мен емтихан қорқынышының генезисі мен қолдауына қатысатын көптеген факторлар бар. Біз мұнда бір жақты: ата-ана үйін, оқу ортасын, мектепте әсер ететін және емтихан қорқынышын тудыратын және кері байланыс пен стратегиялар мен әр түрлі ММ-ға әсер ететін білім беру ортасын, басқа да оқу құралдарын, атрибуттарды және т.б. таба аламыз. (Kossak, 2016, 80-б.) Осы себептер бойынша тәжіригелік жұмыста емтихан қорқынышына клиникалық зерттеулер мен диагностика жүргізудің мағынасы жоқ. Гюнтер Шмидт айтуынша, гипноземистикалық тұрғыдан, қорқынышты патологиялық деп санауға болмайды, бірақ қауіпті жағдайда адамның шешімін қабылдауы керек. Бұл қорқыныштың қажеттілігі туралы сұрақты тудырады (Häublein, 2018). Оқу жаттықтыруларында пайдаланылатын емтихан қорқынышының жіктелуі ұсынылған мәселеге сәйкес келеді, диагностикалық-психиатриялық жіктеуді көрсетпейді.

#### Әдебиеттер:

1. Fehm L, Fydrich T. Prüfungstangst – Horegre. 2011. – 1-7 с.
2. Holm-Hadulla, R.M. Hoffman, F.-H., Sperth, M, & Funke, J. Psychische Beschwerden und Störungen von Studierenden. Vergleich von Felstichproben mit Klienten und Patienten einer psychotherapeutischen Beratungsstelle 2009. – s.278-355
3. Sas H., Wittchen, H.U., Zaudig, M. & Houben, I. Diagnostisches und Statistisches Manual Psychischer Störungen-DSM-IV-TR. Gottingen:Hogrefe. 2003. V-6
4. Kaluza G. Gelassen und sicher im Stress. Stress erkennen, verstehen, bewältigen. Heidelberg: Springer Verlag, 2007-9.S.
5. Kossak, H.-V. Prüfungstangst-Beraten aus Sieben Perspektiven. – Heidelberg. 2015.-30-33 S.
6. Dilling H., Mombour, & Schmidt, M.(2015). ICD-10. Internationale Klassifikation psychischer Störungen (10). Bern: Hogrefe
7. Krause & Storch. Ressourcen aktivieren dem Unbewussten. Manual für die Arbeit mit der ZRM-Bildkartei. – Bern, 2001, 27 S.
8. Salmon P.G., A psychological perspective on musical performance anxiety: A review of the literature. Medical Problems of Performing artists, 5(1) 2-11.
9. Ameln, F. von, Gerstman, R. & Kramer, J. (2005). Psychodrama. Heidelberg: Springer Medizin Verlag.
10. Busch, B. (2017). Lerncoaching Jahresbericht 2017 (Unveröffentlichtes Manuskript). Osralfia Hochschule für angewandte Wissenschaften, Fachhochschule Braunschweig
11. Daimler, R (2015). Basics der Systematischen strukturaufstellungen. München; Kosel.
12. Morschitzky H., Prüfungen meistern-Angste überwinden. – Ficher & Gann. 2017. S. 15-17.
13. Freiwald A. Hillis K. Wege aus der Prüfungstangst // Verhaltenstherapie & Psychosoziale Praxis – 2018. – № 3– S. 637-652.
14. Kumbier, D.. Das Innere Team in der Psychotherapie. Psychotherapie, 18-2, 102-122
15. Kossak, H.-V. Beratung und Behandlungen von Prüfungstangsten. Praxishinweise. Gottingen: Hogrefe

*Ван В. В.*

*(Республика Казахстан, г. Алматы,  
Университет «Туран»)*

## **ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ И ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ С ПОМОЩЬЮ ТЕХНИК РЕЛАКСАЦИИ**

В современной психологии многие ведущие ученые занимаются исследованиями стресса и его влиянием на человека. Однако проблема экзаменационного стресса и формирование стрессоустойчивости в старшем подростковом и юношеском возрасте еще не получила должной разработки в психологической науке Республики Казахстан.

Выпускные экзамены в школе, а после, вступительные экзамены в ВУЗ являются серьезным испытанием – стрессом для современного подростка. На него оказывает психологическое влияние среда: школа, семья, социум. Подросток с низким уровнем стрессоустойчивости попадает в «ловушку» собственного эмоционального состояния, что негативно отражается не только на его психологическом, но и на физическом здоровье.

В послании Президента страны народу Казахстана «Казахстан – 2030» одними из долгосрочных приоритетов определены здоровье, образование и благополучие граждан Казахстана. В этом контексте актуальной является проблема охраны здоровья подрастающего поколения, а именно формирование здорового контингента с выделением групп риска и больных, подлежащих оздоровлению. Данный контингент в перспективе составляет основу обороноспособности и безопасности страны, являющимися первоочередными стратегическими направлениями республики



[1, 5 с.]. Поэтому одна из главных задач психологов, работающих в образовательных учреждениях, это формирование стрессоустойчивости у подрастающего поколения.

Сегодня стресс является предметом многих научных дисциплин, особенно психологии, нейропсихологии и медицины. В исследованиях по психосоциальной медицине и психологии здоровья исследуется взаимосвязь между физическими заболеваниями и хроническим стрессом. Стресс оказывает негативное влияние на работу сердечно-сосудистой системы и иммунной системы [2, 6с.]. Также стресс является неспецифическим фактором риска, а его эмоциональные механизмы делают его связующим звеном между здоровьем и болезнью [3, 255с.].

Для клинической психологии и психиатрии стресс считается одним из решающих факторов в развитии психических и психосоматических расстройств [4, 48с.].

Психосоматические расстройства – ряд заболеваний, возникновение которых связано с взаимодействием физиологических и психических факторов. Данные болезненные состояния представляют собой расстройства психики, которые проявляются в виде физиологических патологий. За развитие данного вида заболевания несут ответственность психотравмирующие ситуации, переживание острой психологической травмы.

Впервые об этом расстройстве заговорили еще в начале прошлого века, и именно тогда один из основоположников психоаналитического направления в изучении психосоматических болезней Франц Александер выделил группу характерных для данного психического нарушения соматических заболеваний, которая впоследствии получила название «чикагская семерка». В нее входят: язва 12-перстной кишки, нейродермит, эссенциальная гипертония, тиреотоксикоз, язвенный колит, бронхиальная астма, ревматоидный артрит.

Все эти расстройства в медицине и клинической психологии и психотерапии называют болезнями цивилизации и считают их стресс-зависимыми. В последние годы подобные заболевания получили широкое распространение в подростковом и юношеском возрасте, что, на наш взгляд, связано с экзаменационным стрессом в школе, к преодолению которого многие учащиеся не готовы [5, 16с.].

Самыми распространенными признаками психосоматических расстройств являются жалобы на наличие болей, причем в основном при обследовании не обнаруживается какого-либо соматического заболевания. В отдельных случаях выявляются незначительные изменения результатов анализов.

Самыми распространенными являются невротические боли: в сердце, в мышцах конечностей, в груди, под лопаткой, в спине, в животе, головные боли. Кроме того, больные могут жаловаться на: учащенное сердцебиение, тяжесть в спине, тяжесть в конечностях, удушье, отдышка, быструю утомляемость, головокружения, заложенность носа, которая возникает или усиливается в стрессовые моменты, а также онемение в разных частях тела.

Клинические наблюдения доказывают, что при всех вышеперечисленных симптомах, сопутствующими являются: мышечные зажимы в теле, нарушение сна, повышенный уровень тревожности и вследствие этого снижение когнитивных функций: ухудшение памяти и внимания, что негативно сказывается на школьной успеваемости в подростковом и юношеском возрасте.

Также в последнее время среди школьников можно наблюдать такое явление, как математическая тревожность. Учащимся с такой симптоматикой сложно справиться с переполняющими их отрицательными эмоциями во время занятий точными науками, экзамены для них превращаются в стрессовую ситуацию, с которой они не готовы справиться. Исследования головного мозга подтверждают: при сдаче экзаменов или в процессе решения достаточно сложных задач у «тревожных математиков» заметно возрастает активность эмоционального мозга. Снизить такой уровень тревожности помогает совершенствование навыков управления эмоциями, овладение навыками управления стрессом, прежде всего, в плане навыков релаксации [6, 58с.].

Чтобы овладеть навыками управления стрессом на симптоматически-регенеративном уровне стресс-менеджмента [7, 8с.] учащимся следует обучать релаксационным техникам, таким как:

1. Концентративное расслабление (КоЕ)
2. Прогрессивная мышечная релаксация
3. Аутогенный тренинг

#### **Концентративное расслабление (КоЕ)**

Метод концентративного расслабления включает в себя упражнения, направленные на дифференцированное восприятие собственного тела.

Цели упражнений:

1. Совершенствовать способность к восприятию процессов, происходящих в теле.

2. Научиться устанавливать контакт с собственным телом, а также осознанно инициировать в нем такие процессы, как изменение ритма дыхания, легкие движения суставов, изменение положения тела.
3. Научиться инициировать и активно влиять на фазы напряжения и расслабления мышц.
4. Приобрести навык произвольного сознательного расслабления напряженных групп мышц, сначала в положении лежа, затем сидя, стоя и во время физической нагрузки.
5. Совершенствовать способности к восприятию себя самого в ракурсе взаимоотношений с окружающей средой.

Во время выполнения упражнений необходимо полностью сконцентрироваться на своем теле. Это и есть так называемое концентративное внимание. В качестве объектов внимания выступают определенные участки тела, пространство и отдельные предметы вокруг. Человек прикасается к предметам, ощупывает их, вследствие чего они выделяются из остальной обстановки, приобретая особую значимость. Расслабление – внешнее и внутреннее – наступает как следствие спокойного, дружеского внимания к собственному телу. Концентративное расслабление – не результат напряжения воли или умственной деятельности, а сосредоточение на том, что происходит внутри. Прислушаться, искренне этим заинтересоваться.

В этом смысле слово «концентративное» здесь употребляется именно в значении «сконцентрироваться», иными словами, собраться.

Работа по методу Концентративного расслабления делится на два этапа.

Первый этап – телесный, в группе или на индивидуальном занятии с психологом. Тело находится в состоянии полного покоя. Начинается всё с того, что ученик исследует и ощущает, где оно соприкасается, а где не соприкасается с полом. Далее упражнения на напряжение и расслабление мышц. Во время выполнения упражнений могут возникать небольшие растяжки и незначительные болевые ощущения, поскольку тело принимает самые разные положения.

Второй этап – самостоятельная работа. Каждый учащийся самостоятельно формирует и проговаривает емкие фразы, таким образом закрепляя усвоенное в группе или на индивидуальном занятии.

Каждый сеанс начинается с вводного предложения, всегда одинакового: «Вы сосредоточены на себе и своем теле и совершенно расслаблены. Всё внимание на тело, почувствуйте его».

С помощью этой суггестивной формулировки ученик словно отгораживается от внешних раздражителей и концентрируется на предстоящих упражнениях. А для того чтобы у него получилось начать воспринимать собственное тело и процессы, происходящие в нем, психолог должен задавать как раз не суггестивные вопросы. Например: «Как Вы чувствуете, где тело соприкасается, а где не соприкасается с полом?», «А какая рука четче ощущается – левая или правая?» и т. д. Важно, чтобы вопросы относились к ощущениям, и на них можно было ответить, не напрягая волю и не думая. Ответив на вопрос, ученик поймет, как лучше обозначить то, что он испытывает.

На протяжении всего занятия вопросы и ответы постоянно чередуются. Ощущения и осознание их с субъективной вербализацией поочередно сменяют друг друга. В этом и состоит особенность метода. Вербально психолог поддерживает членов своей группы, используя специальную технику постановки вопросов и определенным образом реагируя на ответы. Например, он подтверждает, что понимает описанные ощущения или же проговаривает их еще раз. Никаких оценок или исправлений. Всё это само собой исключается. Важны только субъективные ощущения. Психолог, задавая вопросы и подтверждая услышанное, обеспечивает вербальную коммуникацию с группой. [8, 16с.]

### **Прогрессивная мышечная релаксация**

Метод разработал американский физиолог Эдмунд Джекобсон. Обнаружив, что после выполнения определенных упражнений наступает приятное расслабление, телесное и психическое, он провел эксперимент, суть которого заключается в том, чтобы поочередно напрягать мышцы рук и ног, чтобы потом сразу их расслабить. Благотворный эффект от этого несложного упражнения был моментальным.

Упражнения могут выполнять и дети, и тяжелобольные люди, в группе или на индивидуальном занятии с тренером, а также самостоятельно. Заниматься по методу Прогрессирующего мышечного расслабления можно сидя или лежа, лучше в удобной одежде, поскольку так легче расслабиться.

В основе метода Прогрессирующего мышечного расслабления лежит принцип снабжения мышц кровью. Мы энергично напрягаем мускулы, и кровоток в тканях усиливается. Когда мышцы снова расслабляются, кровоток остается почти таким же мощным, а по телу струится тепло. Обычно после этого наступает приятная усталость.

Сначала напрягаются и затем расслабляются мышцы одной руки, потом мышцы другой руки, а в заключение – и те, и другие одновременно.

Таким образом, поочередно задействуются все группы мышц. Во время выполнения упражнения необходимо следить за дыханием. Оно должно оставаться спокойным. Иначе говоря, дышим как обычно. Мышцы в напряжении удерживаются лишь несколько секунд, после чего наступает фаза покоя. Для завершения упражнения необходимо еще раз прочувствовать всё тело, разрешить себе пребывать в этом покое, насладиться минутами полной релаксации. Ну а затем пора вернуться в «Здесь и сейчас». [8, 17с.]

### **Аутогенный тренинг**

Аутотренинг – это метод воздействия на организм с целью достижения состояния расслабления и покоя, используя исключительно собственные силы и ресурсы. Каждый изобретает для себя индивидуальные формулировки, помогающие влиять на тело, которые проговариваются про себя.

Первая ступень – обучение управлению процессами, происходящими в теле. Необходимо полностью сконцентрироваться на нем, удобно лежа на спине или приняв позу «кучер на дрожках». Существует несколько основных упражнений: «Тяжесть», «Тепло», «Дыхание», «Сердце», «Прохлада лба» и упражнение для брюшной полости.

Важно вовремя и правильно выйти из состояния релаксации. Этого не нужно делать только в том случае, если после упражнений человек сразу собирается уснуть.

Введение в аутотренинг занимает около 10 часов. Участники группы под руководством тренера проходят все упражнения. Во время их выполнения необходимо отмечать у себя состояние расслабления, концентрироваться на этом чувстве, и тогда через некоторое время оно будет приходить само.

Высшая ступень аутотренинга – представление образов и ситуаций, выбранных самим пациентом. Участники группы учатся переноситься в воображаемую сцену и реально ее проживать. (Например: образ успешной сдачи экзамена, выпускной, поступление в ВУЗ и др.) В состоянии расслабления часто приходят новые импульсы, помогающие решить ту или иную проблему. Подросток начинает познавать себя, осознанно размышлять о себе самом и своем месте в мире. С опытом приходит умение практиковать аутотренинг в любое время и повсеместно, после чего, чтобы «входить» в упражнение, требуется уже всего несколько минут [8, 19с.].

Учеными уже доказано, что техники релаксации способны восстановить баланс активности симпатической и парасимпатической нервной системы.

Таким образом, практикуя техники релаксации, учащиеся научатся «слышать свое тело», распознавать вовремя сигналы болезни и управлять стрессом. Только при регулярной тренировке навыков релаксации формируется стрессоустойчивость у современного подростка и юноши, а вместе с ней значительно снижается риск возникновения соматических и психосоматических заболеваний.

### **Литература:**

1. Диканбаева, С.А. Здоровье подростков и молодежи как общественная ценность Казахстана. – Алматы, 2009.
2. Birbaumer & Schmidt, 1996.
3. Lazarus, R. S. & Folkman, S. Stress, appraisal, and coping. – New York 1984, Springer;
4. Antanovsky A. Health, «Stress, and Coping. New Perspectives on Mental and Physical Well – Being», Jossey – Bass Publishers, 1979. 255p.
5. Александр Франц. Психосоматическая медицина: Принципы и практическое применение. М.: изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 352 с.
6. Митху Сторони. Без стресса. Научный подход к борьбе с депрессией, тревожностью, выгоранием. – М.: Изд-во «Манн, Иванов и Фербер», 2019.
7. А.И. Гарбер, К.-Х. Решке, Л.Ш. Карапетян «Управляй стрессом с оптимизмом!». – Самара 2018, Издательский дом «Агнии»;
8. Эрнстлинг Тино. Лечить рак при помощи внутренних образов. Активное участие в собственном оздоровлении. – М., 2018.

## **ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ НА ОСНОВЕ АРТ-МЕТОДОВ**

### **Введение**

В статье Н. Назарбаева «Взгляд в будущее: модернизация общественного сознания» от 12 апреля 2017 г. тематика национального строительства поставлена в контексте модернизации. В статье представлен свой подход, с учетом многолетних общественно-политических дискуссий, посредством постановки общих для граждан ориентиров и установок формирования нации. При этом, культурные и духовные моменты поставлены неотрывно от задач экономического характера. «Цель известна – войти в тридцатку развитых государств мира. Конкуренентоспособность человека, а не наличие минеральных ресурсов, становится фактором успеха нации. Программа «Цифровой Казахстан», и программа трехязычия, и программа культурного и конфессионального согласия – это часть подготовки нации (всех казахстанцев) к жизни в XXI веке. Это часть нашей конкурентоспособности» [1].

Модернизация сознания всех казахстанцев – это основной шаг к адаптации общества к изменяющимся глобальным процессам. Поэтому любому казахстанцу, как и нации в целом, необходимо обладать набором качеств, достойных XXI века. Модернизация сознания будет успешна, если мы будем понимать, что конкретно человеку мешает созидательно думать и как развивать критическое мышление наряду с креативным, инновационным мышлением. В этих условиях стрессоустойчивость становится тем стержнем, на котором выстраивается интеллектуальный потенциал и конкурентоспособность будущего специалиста.

### **Стрессоустойчивость как формируемое и корректируемое свойство личности**

Актуальность исследования стрессоустойчивости обусловлена увеличивающимся объемом требований со стороны работодателей к качественной составляющей работы, а, следовательно, и уровню подготовки и опыта специалистов, ее выполняющих.

В психологии и психофизиологии стрессоустойчивость исследуется как свойство личности, способствующее высокой продуктивности деятельности в экстремальном пространстве. Чаще всего ее изучение строится на выявлении и дифференциации условий (внешних и внутренних), определении разноуровневых физиологических, психофизиологических и собственно психологических факторов при воздействии различных лабораторных или реальных экстремальных (стрессовых) условий, которые задают высокую или низкую степень проявления стрессоустойчивости. В результате выявляются физиологические, интеллектуальные, эмоциональные, волевые и другие характеристики человека, способствующие стрессоустойчивости [2].

Сегодня уже доказано, что значительным потенциалом арт-терапия и ее методы обладают и в плане работы с разными социально неблагополучными группами населения: теми, кто переживает стресс из-за отсутствия работы, пытается адаптироваться к новым условиям (беженцы, репатрианты), вернулся из мест лишения свободы или находится в исправительных учреждениях и т.п. (Кружилина Н. М. [3], Лебедев А.А. [4]).

Вместе с тем анализ литературы позволил нам выявить, что арт-терапия в большей степени охватывает проблему организации полноценной жизни людей с ограниченными возможностями в обществе из-за их недостаточной включенности в общественные отношения. Т.е. в настоящее время имеется большой опыт использования методов арт-терапии и арт-педагогике в ходе социальной работы с лицами с ограничениями здоровья (Раимова Л.А. [5], Копытин А.И. [6], Бибикова Н.В. [7], Киселева М. В. [8], Плохова И.А. [9] и др.).

Также, направленным на стрессоустойчивость по содержанию является российский метод «Системная арт-терапия» (САТ), обоснованный и предложенный А.И. Копытиным. САТ– метод, базирующийся на транстеоретическом подходе, биопсихосоциальной концепции болезней, психологической концепции личности как системы отношений человека с окружающей средой и концепции творчества как способа поддержания и регуляции идентичности и формы защитно-приспособительного поведения [10]. Данный метод заключается в комплексном лечебно-реабилитационном воздействии, включающем не только занятия художественным творчеством, но и межличностное взаимодействие, обсуждение продуктов творчества клиентов в контексте их проблем

и системы отношений, а также применение различных психотерапевтических приемов, реализуемых на основе личностного подхода.

В последние годы становится актуальным арт-терапевтическим методом одно из направлений арт-диагностики – энергетическое фрактальное рисование. Метод, получивший название "фрактальный", был впервые использован в 1991 году на семинарах, посвященных резервным возможностям человека и способам их самореализации.

Простота и доступность метода основана на надежной научной базе: работах французского и американского математика, автора теории фракталов Бенуа Мандельброта [11]; положениях о ноосфере в труде «Мистический космос» президента Российского Трансперсонального Фонда, члена Европейской Трансперсональной Ассоциации, научного директора Международного Института Ноосферы – Евгения Файдыша [12]; исследованиях швейцарского психолога и автора цветового Теста – Макса Люшера [13]; на небезызвестных идеях о фрактальной энергии российских исследователей Полуяхтовой Т.З., Комова А.Е. [14] и др.

Суть метода, базируется на использовании взаимосвязей между ручной "моторикой" человека и его психическими и психофизиологическими состояниями. Здесь рисунок несёт информацию о состоянии души и тела. Данный метод основывается также на учёте рационального и интуитивного в восприятии человека и в его творческой активности. Метод позволяет задействовать глубинные механизмы подсознания, позволяет улучшить состояние своего здоровья, гармонизировать ситуации, связанные с творческими и межличностными проблемами [13], а также задействовать ресурсы личности, помогающие ему противостоять сложным жизненным обстоятельствам.

Очень своеобразен в преодолении стрессовых состояний метод Мандалы – в прямом переводе обозначает рисование в круге. Это направление арт-терапии пришло из народных традиций и верований и связано с использованием для рисования целительной формы круга. Рисование мандал дает человеку возможность познакомиться со своими сложными сторонами, понять причины возникших состояний, обозначить возможные варианты решения проблемы и выстроить ресурсное состояние [15, с.79]

В образовательных и медицинских учреждениях разных стран мира в настоящее время все более активно применяются методы психотерапии искусством (А.И. Копытин [15; 16]). В этот тип методов входят:

- 1) методы психотерапии посредством изобразительного творчества;
- 2) методы драмотерапии (методы сценической игры);
- 3) методы танцевально-двигательной терапии (или методы психотерапии посредством движения и танца);
- 4) методы музыкальной терапии (или методы психотерапии посредством звуков и музыки).

А. И. Копытин и Е. Е. Свистовская в работе «Руководство по детско-подростковой и семейной арт-терапии» пишут: «Многие традиционные повествования, такие как сказки и мифы, позволяют сформировать представление о «переходных» или «узловых моментах» в жизни индивида или определённой социальной группы (в том числе семьи), связанных с ответственным выбором, конфликтом и его разрешением, встречей с внешним и внутренним препятствием и его преодолением» [17, с. 115]. Это свидетельствует о возможности применения библио- и сказко-терапии в раннем преодолении стрессогенных факторов и профилактике стресса читателей или слушателей.

Одним из популярных арт-методов в работе со старшеклассниками, в особенности в процессе психологической подготовки к стрессовой ситуации в период ЕНТ (ЕГЭ) является арт-терапевтическое рисование на свободные темы или темы, предлагаемые М. Либманн [18]. Метод способствует освобождению от внутреннего напряжения, катарсическому очищению и является мощным средством воздействия на эмоциональную сферу личности и ее ценностные ориентации. С его помощью возможно изменять отношения и планомерно их перестраивать, а также обеспечить глубокий отдых и увлечение приятной, творческой деятельностью (Рожнов В.Е., Свешников А.В. [19, с. 245–256]).

Помимо данных методов, современные исследователи выделяют перформанс-арт-терапию – оригинальный метод на стыке психотерапии и искусства, где сочетаются элементы арт-терапии, психодрамы, драматерапии, при этом акцент делается на использовании новых, авангардных форм искусства (перформанс, инсталляция, боди-арт и др.) для профилактики тревожности и стрессогенности (Айтбаева А.Б., Касен Г.А. [20, с. 67]); песочную и пуговичную арт-терапию, приемы которых снижают стрессоустойчивость организма (Мадалиева З.Б., Сүлеймен М.М. [21]).

## Заклучение

Избежать стрессов нельзя, вся наша жизнь – это огромный комплекс воздействующих на нас факторов. И многие из этих факторов являются стрессовыми: пробки на дорогах, неурядицы на работе и тем более в семье и т.д. Однако, главный секрет стрессоустойчивости – мы можем влиять на себя, на свою реакцию на эти факторы, правильно направлять свои реакции и контролировать их.

## Литература:

1. Статья Президента Республики Казахстан «Взгляд в будущее: модернизация общественного сознания», 12.04.2017 г. Режим доступа: <https://zonakz.net/2017/04/13/vzgljad-v-budushhee-modernizacija-obshhestvennogo-soznaniya-ehpitafigja-pozijaly-kauyum-krizis/>
2. Киреева М. В. Стрессоустойчивость как компонент культуры человекоориентированных профессий // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки -2011. -№8 (113), Т.11. -С. 6.
3. Кружилина Н. М. Методы арт-терапии в реабилитации в посттравматический период лиц, пострадавших в Чечне // Творческая реабилитация детей, подростков и молодых людей с особыми потребностями: Материалы междунаучной конференции. / Н. М. Кружилина. – СПб, 2001. – С. 47-49.
4. Лебедев А.А. Применение групповой интерактивной арт-терапии в психотерапевтическом отделении госпиталя ветеранов войн // Практическая арт-терапия: лечение, реабилитация, тренинг / под ред. А.И. Копытина. – М.: Когито-Центр, 2008. – С. 105-132.
5. Арт-терапевтическая помощь детям с особенностями развития / под ред. Л.А. Раимовой. – Казань: Веда, 2010. – 146 с.
6. Арт-терапия – новые горизонты / Под ред. А.И. Копытина. – М.: Когито-Центр, 2006. – 336 с.
7. Бибилова Н.В. Арт-терапия как технология социальной реадaptации людей с ограниченными возможностями // Современные проблемы науки и образования. 2014. – № 4; [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL: <http://www.science-education.ru/118-14301>
8. Киселева М. В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. – СПб.: Речь, 2007. – 336 с.
9. Плохова И.А., Бибилова Н.В. Социальная реадaptация людей-инвалидов с умственной отсталостью посредством арт-терапии: учебно-методическое пособие / Сост. Плохова И.А., Бибилова Н.В. -Ульяновск: УлГПУ, 2014. – 69 с.
10. Копытин А. И. Системная арт-терапия / А. И. Копытин. – СПб.: Питер, 2001. -224 с.
11. Мандельброт Б. Фрактальная геометрия природы. Пер. с англ. языка А.Р. Логунова. Москва. Институт компьютерных исследований. 2002.– 656 с.
12. Файдыш Е.А. Мистический космос (переработанное и дополненное издание). Международный Институт Ноосферы, М., 2002 – 543 с.
13. Люшер М. Цвет вашего характера. Пер. с англ. Ю. В. Емельянов. – Москва: Вече: Персей: АСТ, 1996. – 244 с.
14. Полуяхтова Т.З, Комов А.Е. Родник фрактальной мудрости, или свежий взгляд на наши возможности. – М.: Изд. дом.: Деловая литература, 2002. С.18-21.
15. Копытин А.И. Арт-терапия в контексте культуры и технологии// Материалы международной конференции «Арт-терапия и творческое самовыражение в сохранении здоровья и развитии человеческого потенциала», Москва, 2010. С.21-27.
16. Копытин А. И. Теория и практика арт-терапии. СПб.: Лань, 2002. – 230 с.
17. Копытин А. И., Свистовская Е, Е. Руководство по детско-подростковой и семейной арт-терапии. – СПб.: Речь, 2010. – 256 с.
18. Liebmann M. Art therapy for Groups: a handbook of themes, games and exercises. Cambridge, Boston & London: SHAMBALA, 2003. P. 40-46.
19. Рожнов В. Е., Свешников А. В. Психодетотерапия: Руководство по психотерапии. Ташкент: Медицина УзССР, 1979. – 639 с.
20. Арт-методы в образовании: учеб. пособие / А.Б. Айтбаева,, Г.А. Қасен. – Алматы: Қазақ университеті, 2017. – 154 с.
21. Мадалиева З.Б., Сүлеймен М.М. Арт-терапия: әдістемелік нұсқаулық. Алматы: Қазақ университеті, 2016 – 154 б.

*Мирзалиева Э.Б., Серibaева Ж. Т, Байлиева Ж. Қ.  
(Қазақстан Республикасы, Тараз қ., «БАҰО»Өрлеу»,  
Тараз инновациялық көпсалалы колледж)*

## СТРЕСТІҢ АЛДЫН-АЛУДЫҢ ШАРТТАРЫ МЕН ӘДІСТЕР ЖҮЙЕСІ

Стресс – адамның мазасыздығынан туындайтын көбіне өзі бейімделмеген жұмыстардың шамадан тыс болуына байланысты бейімделген психикамен организмнің өзгерістерге ұшырауына әкелетін процесс ретінде саналады. «Стресс» ағылшын сөзі, аудармасы «қысым, тартылыс, қысым келтіру» деген мағынаны білдіреді. Ғылымға ең алғаш осы ұғымды енгізген канадалық физиолог Ганс Селье. Оның анықтамасы бойынша, стресс – өте жағымсыз әсерлерге жауап ретінде туған организмнің қалыпсыз бейімделу әрекеттерінің жинағы [1,15].

Қазіргі кездегі ғалымдар стрестің келесі түрлерін ажыратады:

**Эустресс:** жағымды стресс. Ол қалаулы әсерімен үйлеседі және ағзаны жинақтайды. Эустресс жағдайында танымдық процестердің белсенділігі және сана сезім процестері шынайы өмірде ұғысуы, есте сақтау қабілеті артады.

**Дистресс:** Жағымсыз стресс. Әр адам стрестің оптимальды деңгейін ұстауға қабілетті, Бірақ стрестік әсерлер адамның бейімделушілік мүмкіншілігінен аспауы керек. Олай болмаған жағдайда стресс – дистресске айналуы мүмкін. Ол шаршау, жұмысқа ынтаның төмендеуі, кобалжу, үрейлену деген сияқты өзгерістермен сипатталады. Осы сияқты стресске төзімсіздік азуға әкеп соғады. Ал, азу жүйке ауруына шалдықтырады, кейде психоздық ауруға, үнемі шаршап тұру синдромына, немесе психосоматикалық ауытқуларға жетелейді.

Бұл тұрғыдан алғанда, заманында Әбу Әли Ибн Синаның қойларға қойған тәжірибесі өте қызық. Ол бір қойды қораға, басқа қойларды көретіндей етіп, жалғыз өзін қамаған. Ал екінші қойды басқа қораға қасқырдың үйшігінің жанына орналастырған. Бірінші табынға қосылғысы келіп, маңырай берген, бір ақ алдындағы жем-шөпті жептүрған. Ал екінші қой қасқырды көрген сайын үркіп, қашпақ болған. Ол алдындағы жемді аузына да алмай, жүдеп-жадап әлсіреген [2,32]. Адам да сол сияқты жақсыны көрсе жақындағысы келіп, жағымды стресс туады. Ал жаманды кездестіргенде одан жанын аулақ салып, құты қашады, жағымсыз стресс туады. Міне, осы екі мысал стрестің жағымды және жағымсыз түрлерін біршама сипаттайды. Адамның жеке ерекшеліктеріне, мінезіне, жоғарғы жүйке әрекетінің типтеріне орай стрестің бірнеше түрлері байқалады.

Стресс үш кезеңнен тұрады:

- 1) үрейлену – жағымсыз тітіркендіргіш әсер еткен сәтте туатын жауаптың алғашқы кезеңі. Таңыр қауіспетті сезім пайда болады;
- 2) төзімділік – жағымсыз тітіркендіргіш әсеріне беріліп кетпей, оған төзу реакция сытуады. Бұл кезде гипоталамус-гипофиз жүйесінің ықпалы мен бүйрек үсті безінің гормондарының мөлшері қанда тез мөлшерде көбейіп кетеді. Симпатикалық жүйке жүйесінің әсерімен жүректің соғуы рғағы жылдамданады, тыныс алуы рғағы да жиілене түседі. Бұл шық еттердің жиырылу қабілеті күшейеді;
- 3) әлсіреу – бейімделу қорының мүмкіндігі азайып, таусылады, сондықтан психологияда дезадаптация (бейімделудің нашарлап жойылуы) пайда болады.

Стресті тудыратын әсерлерге қарай *физиологиялық* және *психологиялық* стресс деп екіге бөледі. Психологиялық стресті мәліметтік және эмоциялық стресс деп атайды. Тосыннан жағымсыз хабар естігенде мәліметтік стресс пайда болады. Адам дұрыс жауап таба алмай, қатты қиналады, не істерін білмей, абыржып қалады. Ал эмоциялық стресс қауып туғанда немесе оқыс қорыққанда, не біреуден қатты көңілі қалғанда байқалады. Мұндайда жоғарғы жүйке әрекетінде тежеулі серпілісі қанат жаяды. Соның нәтижесінде іс-қимыл әрекеті немесе сөйлеген сөзі бұзылады. Стрестің физиологиялық тетігі гипоталамус-гипофиз бүйрек үсті безі жүйесінің рефлекторлық қызметіне негізделген. Стресс кезінде қанда глюкокортикоидтар мен катехоламиндердің, серотониннің мөлшері оқыс көбейеді. Ғылымның жаңа деректері бойынша оған қосымша самототропин және самотомединдер де стрестің, әсіресе оның үрейлену кезеңінің өрлеуі не себеп болады. Самототропиниммундық жүйенің қызметін белсендіріп, организмнің стресске қарсы тұру төзімділігін арттырады.

Күнделікті өмірдегі стресс аймағы П.Т. Вонг бойынша Ортаңғы ішкі шаршыда «мен күші», «ақыл-ой күші», психикалық энергия немесе ішкі ресурстар деп аталатын біздің тіршілік етуіміздің мәні белгіленген. Ол өмірлік дағдарыстарды индивидке жеңуге көмектеседі және стресске қарсы тұру интенсивтілігін анықтайды. Бұл ресурстың төмендеуі стреспен байланысты әр түрлі бұзылыстарға, мысалы, үрей, қорқыныш, орын таба алмаушылық депрессияға ұшырауына әкелуі мүмкін. Келесі бөлім – тұлғашілік стресс. Көптеген біздің сыртқы әлемге талаптарымыз және олардың бізге әсері осы стресс түрімен байланысты.

Тұлғаралық стресс бөлімі белгілі бір өмір салаларымен өзара байланыс жасайды. Себебі, әр адамға өз әрекетінде әр түрлі әлеуметтік сұрақтарды шешуге тура келеді, өзге адамдармен әрекеттесу және оның бағалауы біздің қабылдауымызға, уайымдауларымызға, жағдайларға және сыртқы әлем құбылыстарына қатынасымызға елеулі ықпал жасайды. Көптеген өмірлік мәселелер адамдар арасындағы қатынастың проблемасы болып табылады.

Тұлғалық стрестің индивид не жасап жатқанына және оған берілген мысалы, ата-ананың, ерінің, қызметкердің ролін және т.б. әлеуметтік ролдерді қалай жүзеге асырады және бұзатын уақытта онымен не болатынына қатынасы бар. Ол денсаулықтың бұзылуы, жағымсыз әдеттер, сексуалдық қиындықтар, қартаю, зейнетақыға кету сияқты құбылыстармен байланысты көрінеді.

Жанұялық стресс өзіне жанұя ішіндегі барлық қиындықтарды қосады. Ол-үй ішіндегі жұмыс, тектер арасындағы қарама-қайшылық, жанұядағы ауру немесе өлім, ішімдік, ажырасу және с.с.

Еңбектік стресс көбіне ауыр жұмыс күшімен, жұмыс нәтижесін қадағалаудың жоқтығынан, ролдік анықсыздықтан және ролдік қарама-қайшылықпен байланысты. Жұмыс қауіпсіздігін нашар қамтамасыз ету, еңбекті әділетсіз бағалау, оның ұйымдастырылуының бұзылуы стресс пайда болуының көзі болуы мүмкін.

Қоғамдық стресс адамдардың үлкен топтары бастан кешетін проблемаларға жатады. Мысалы, экономикалық тоқыру, кедейшілік, расалық қысым, банкрот болу және дискриминация және т.б.

Экологиялық стресс қоршаған ортаның экстремалды жағдайларының ықпал жасауымен негізделеді. Бұндай ықпалды күту немесе оның нәтижесі – ластанған ауа және су, қатал ауа райының жағдайы, нашар көршілер, дыбыстың жоғары деңгейі және с.с.

Қаржылық стресс түсіндіруді қажет етпейді. Есепті төлеу мүмкінсіздігі, қарыз алуға қиыншылықтар, жұмыс нәтижесінің жалақы деңгейімен сәйкес келмеуі, қосымша қаржылық шығындар, осы және басқа да себептер стресс пайда болуына әсер етеді.

Тұлғаишілік стресс детальды қарастыруды қажет етеді. Ол бірінші жағынан оған жеткілікті көңіл бөлінбегеніне байланысты болса, екінші жағынан, ол әртүрлі өмірлік оқиғаларды жобалауы мүмкін және оған қатынас ерекшеліктеріне ықпал жасап және индивид мінез-құлқына әсер ететініне байланысты.

Стресстің қандай нәрсе екенін, денсаулыққа қалай әсер ететінін білдік. Ендігі жерде одан құтылудың, алдын алудың және жеңудің жолдарын қарастырайық.

Стрессті жеңуде адамның істейтін жұмысының не қызметінің сипаты зор маңызға ие. Еңбек адамға тек материалдық байлық әкеліп қана қоймай, сонымен бірге қанағаттанушылық сезімін де сыйлауы тиіс. Көңілсіз, күнгірт, бірыңғай, ылғи өзінді зорлап істейтін жұмыс стрестің бірден-бір көзі екендігі айтпаса да түсінікті. Шынында да, біздің уақытымыздың көбісі қызметте, оқуда өтеді. Ол егер көңілсіз болса, тәніміз де бүкіл жүйелердің үйлесімсіздігін туғызып, оны дағдарысқа ұшыратады. Сондықтан, адам көңілі қалаған мамандығы бойынша өзі ұнататын кәсіппен айналысқаны жөн. Жұмыстағы немесе оқудағы көңілсіздік отбасындағы кикілжіңге ұласса, стрестің көкесін сонда көресің.

Қиын сәттерде адамның қиындықты жеңуге деген өзінде тілек және мүмкіндігі (дайындығы) болуы керек. Қай кезде де адамға қажырлы үміт және сенім қажет

Музыканың адам жан дүниесіне әсерінің пайдалы екенін ерте заманнан адамдар білген. Тіпті YI ғасырда б.э.б. ежелгі грек ойшылы және математигі, сонымен қатар ежелгі Олимпиада ойындарының жеңімпазы (жұдырықтасу бойынша) Пифагор музыканы емдік мақсатта қолданған. Оның айтуынша, адамның жаны мен тәні музыкалық әсер етуді әркез талап етеді дейді. Ал, III ғасырда б.э.б. Парфян патшалығында музыкалды-медициналық театр салынған. Онда келген көрермендер музыкамен емделген екен. Тыныштану үшін, қысымды түсіру үшін мына музыкалар дәлірек келеді. П.И.Чайковскийдің “Анданте контабиле” немесе “Песнь без слов”, А.П.Бародинның “Князь Игорь” операсындағы “Хоровые песни”. Музыка тыңдау ұзақтығы 15-30 минуттай болуы керек.

Психопрофилактиканың екінші түрі – өзін-өзі сендіру. Оған аутогенді жаттығулар көмектеседі.

Сіздерге ағылшын психологы Клер Рейнер талдаған өзін-өзі сендіру бағдарламасын ұсынамыз.

I қағида. Таңертең бар қуатыңызды үйден жақсы көңіл-күймен шығуға жұмсаңыз.

II қағида. Өз бойыңыздағы кемшілікке орала бермеңіз. Олар кімде болсын бар.

III қағида. Басқаларды артық сынға алмаңыз. “Ешкімді сөкпе, сонда сен да сөгілуші болмайсың” – деп інжіл де ғибрат қылады.

IV қағида. Басқаларды көңіл қойып тыңдаңыз, сонда олардың да Сіз десе көңілі ерекше болып тұрады. Жұрт көбіне тыңдаушыларды жақсы көреді.

V қағида. Ағыңыздан жарылып тұрыңыз. Бейіліңіз сақ болсын. Білмегеніңізді білемін деп әлек болып, қулыққа салынбаңыз.

VI қағида. Өз төңірегіңізден Сізді сәл де болса түсінетін жақсы адамды тауып алыңыз, жалғызсырамайтын боласыз.

VII қағида. Жасқаншақтығыңызды арақпен кетіремін деп ойламаңыз. Егер де ашық, ақжарқын болсаңыз, арақ-шарапсыз да өзіңізді қоршаған адамдар арасында мерейлі боласыз.

VIII қағида. Орынсыз именшектіктің кейбір адамдарды жалықтырып жіберетінін де есте сақтаған жөн, егер де біреу Сізбен даусын көтеріп, өктем сөйлесіп тұрса, оған өзім кінәлімін деп есептемеңіз, бәлкім, ол адам үшін өз жігерсіздігін жеңудің бір амалы осындай болар деген ойда жүрген шығар.



IX қағида. Өзіңізбен бір жаман іс болып, жағдайсыздыққа ұрынсаңыз елдің көзінше кейіп, налымаңыз. Жұрт сізге ерекше ықыласпен қарайтын болады, өйткені оларға өз артықшылықтарын сезінуге Сіз бір үлкен мүмкіндік бердіңіз.

“Жақсы сөз – жарым ырыс” демекші, жақсы сөз бен жылы лебіз адамға әрқашан да емдеу. “Істеген ісің мақұлданып, қолдау тапса екен” – деу кез келген адамға тән қасиет. Қоғамның, өз төңірегіндегі жақын-жуықтары мен достарының, отбасы мүшелерінің қолдап, қуаттаушы пікірлері әрбір адамның денсаулығы үшін ауадай қажет.

Қорыта келе, Г.Селье “Стресс – бұл сіздің басыңызға түскен нәрсе емес, ол түсінігіңіздегі нәрсе” деген болатын. “Стрестен толық құтылу – өліммен бірдей” дегенді де ғалым дәл тауып айтқан. Өйткені, тірі ағза үнемі тосын жағдайға кезігіп, оған жауап беріп отыруы тиіс, бірақ адамның психологиялық кейпі қандай: қиындықтан қашуға бейім бе, әлде оны жеңуге бейім бе? – бәрі соған байланысты. Өзіңе өзің сенімді болсаң, жеңбейтін қиындық жоқ, кез-келген қиындықтан жол табасың: ең бастысы – түймедейді түйедей етіп көрсетуден, асқан кінәмшілдіктен аулақ бол, ешқандай мұңға берілме, өзіңді нық ұстай біл, қандай сәтте де Ибн Сина мысалға келтіргендей қойдың кебін кимей, қорқыныш сезімін жеңуге тырыс.

#### Әдебиеттер:

1. Александрова Ю. И. Психофизиология. СПб «Питер», 2006
2. Дайырбеков О.Д., Алтынбеков Б.Е., Торғауытов Б.К., Кенесариев У.И., Хайдарова Т.С. Аурудың алдын алу және сақтандыру бойынша орысша-қазақша терминологиялық сөздік. Шымкент: “Ғасыр-Ш”, 2005.
3. Зайцева Т. Теория психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2002.
4. Маришук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. – СПб., 2001.
5. Гринберг Д. Управление стрессом. – СПб., 2002.
6. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. СПб., 2000.

*Саринова Г.Е., Касымжанова А.А., Гарбер А.И.  
(Республика Казахстан, г. Алматы, ун-т Туран;  
Germany, Bad Wildungen, Rehaklinik "Reinhardshöhe")*

## **ВВЕДЕНИЕ В ПРОБЛЕМУ ОБЪЕКТИВНОСТИ ИЗМЕРЕНИЯ ФЕНОМЕНА СТРЕССА В ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЯХ**

Планируя свое исследование молодые ученые, студенты сталкиваются с проблемой подбора объективного метода, позволяющего максимально достоверно проверить гипотезу исследования.

Б.Г. Ананьев внес большой вклад в классификацию методов психологического исследования и говорил о том, что именно эмпирические методы исследования создают условия для реального взаимодействия субъекта и объекта исследования [1].

Проблема объективного метода в психологии волновала В.П. Зинченко и В.К. Мамардашвили. В статье, посвященной этой теме, авторы подчеркивают, что до последнего времени актуально отношение к объективному и психологическому как двум понятиям, находящимся в оппозиции по отношению друг к другу. Выбор объективного метода исследования усложняется многими факторами, начиная с языка познания психической реальности и заканчивая единством наблюдателя и наблюдаемого. Также авторы упоминают о том, что зачастую в психологических исследованиях понятие «объективный» использует в качестве синонима понятию «физиологический». «В психологии термин «объективное описание» употребляется в качестве синонима термина «физиологическое описание», а «психологическое» – в качестве синонима «субъективное» [2].

Если говорить о классических подходах к изучению стресса, то одной из популярных на данный период, является транзактная концепция стресса Р. Лазаруса. Так как объектом нашего научного интереса являются когнитивные функции человека в условиях стресса, нам наиболее близок подход этого исследователя, в рамках которого существенная роль отводится когнитивной оценке стрессора субъектом с точки зрения имеющихся у него ресурсов.

«Психологический стресс – это определенная взаимосвязь между человеком и чрезмерными требованиями среды, что связано с превышением его ресурсов и созданием угрозы для личного благополучия». Такая реакция определяется когнитивными процессами, рефлексивностью, адаптивностью и обучаемостью [3]. Автор считал, что именно наличие угрозы некоторого будущего столкновения человека с какой-то опасной для него ситуацией, отличает психологический стресс от других видов стресса. Когнитивные процессы человека дают возможность оценить символы будущего вредного воздействия.

Р.Лазарус подчеркивал, что нужно больше внимания уделять психологическому содержанию стресса, а также общему контексту адаптации человека и теории систем. Также важно учитывать периоды времени, в которые стресс измеряется. Нельзя использовать одномерные измерения стресса. Вместо стресса мы должны измерять степень и количество эмоций в повседневной жизни. Информация, полученная таким способом может расширить наше понимание того как люди справляются с положительным и отрицательным опытом.

Р. Лазарус выделил три типа стрессовых оценок: травмирующую потерю, с выраженным личным значением, оценку угрозы (ситуация требует больших купирующих способностей, чем у него есть), оценка сложности задачи или проблемы (ее значимости и потенциальный риск).

Выводы, сделанные автором, на основе исследования теории измерения стресса [3]:

1. Стресс в основном субъективен, а не объективен.
2. Стресс лучше измерять в качестве мелких раздражителей, а не глобальных катаклизмов.
3. Есть стресс и есть адаптационные последствия. Они происходят вместе, это является проблемой. Но не доказывает связь между ними.
4. Любое измерение стресса должно оценивать содержимое или причины стресса, а не только его степень.

Ряд авторов в своих исследованиях, посвященных стрессу, используют в качестве инструментов неявное психологическое тестирование. Сюда можно отнести методики направленные на оценку общего эмоционального состояния испытуемого, его уровня тревоги и депрессии, а полученные результаты связывают с существующим состоянием стресса: М. Люшер, У. Цунг, Ч.Д. Спилберг– Ю.Л.Ханин, шкала М. Гамильтона [4].

Мы хотим сосредоточить наше внимание на прямом изучении стресса, в котором можно выделить два подхода:

1. Прямое или явное психологическое тестирование. Суть данного подхода состоит в прямых вопросах респонденту, направленных на оценку его психоэмоционального состояния. Сюда же можно отнести экспресс тесты на определение текущего состояния стресса
2. Исследование психофизиологических реакций и состояний индивида. Таких как ЧСС, ЧД, изучение баланса альфа, бета, тета ритмов. Что можно получить или провести, используя БОС-технологии. К этой же категории можно отнести так называемые «объективные методы» изучения, которые не зависят от мнения исследуемого и заключаются, например электробиолюминесцентный (ЭБЛ) [5].

Современные технологии позволяют даже оценить уровень стресса индивида при помощи смартфона. Доктор Barry S. Oken, директор Орегонского центра комплементарной и альтернативной медицины (САМ), где и было проведено исследование, направленное на изучение негативного влияния, которое оказывает хронический стресс на когнитивные функции испытуемых от 50 до 85 лет. Результаты показали, что такая техника как «Ментальная медитация» значительно улучшила психическое здоровье в экспериментальной группе [6].

Шкала воспринимаемого стресса (PSS) Ш. Коэна является одним из наиболее популярных в мировой психологии инструментов оценки подверженности стрессу (Cohen et al., 1983; Taylor, 2015). В основу этой методики положена транзактная концепция стресса Р. Лазаруса, поэтому содержание PSS концентрируется вокруг субъективной оценки испытуемым своих возможностей контролировать происходящие события и преодолевать трудности. Методика измеряет «насколько непредсказуемой, неконтролируемой и перегруженной респондент считает свою жизнь». «Шкала воспринимаемого стресса – 10» используется в кросс-культурном пространстве, прошла свою валидизацию и на русском языке и подтвердила высокий уровень надежности результатов [7].

Измерения напряжения и стресса является довольно сложным вопросом. В ответ на эту проблему, исследователь Scott M. Monroe [8] разработал интервью на основе слабоструктурированного подхода. Такой метод, по мнению автора, обеспечивает получение более углубленной картины жизни стресса, чем измерение напряженности. Автор исходил из предположения, что другие факторы, помимо эмпирических данных, влияют на мнения в этом важном обсуждении заслуживают большего внимания.

В отдельную категорию можно выделить тесты, направленные на измерение жизнестойкости и копинг-стратегий человека. Жизнестойкость рассматривается авторами как система убеждений, позволяющих человеку эффективно выдерживать и преодолевать стрессовые ситуации [9]. Среди таких методик можно выделить просник «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (КПСС) Н.С. Эндлера и Д.А. Паркера, адаптированный Т.Л. Крюковой (Крюкова, 2010). Эта методика предназначена для определения стилей совладающего поведения в стрессовых и трудных ситуациях

деятельности [10]. Методика диагностики стресс-совладающего поведения (копинг-поведение в стрессовых ситуациях) Д. Амирхана (Ильин, 2004). Методика представляет собой краткий самооценочный опросник, определяющий базисные копинг-стратегии, их выраженность в структуре совладающего со стрессом поведения [10]. И методика «Тест жизнестойкости» (С. Мадди., адаптация Д.А.Леонтьева и Е.И.Расказовой, Леонтьев Д.А., Расказова Е.И., 2006), измеряющего три показателя: вовлеченность (ВВ), контроль (К), принятие риска (ПР), а также общий показатель жизнестойкости (Ж) [10].

Вопрос валидности использования различных инструментов изучения стресса у отдельных категорий испытуемых продолжает интересовать современных авторов. Так А.Е. Соливан, Ш.Шионг, Э.У. Харвилл, П.Букенс в 2015 г. сравнивали два разных инструмента исследования стресса у беременных женщин в Новом Орлеане, Батон-Руж. Авторы выбрали испытуемых, проживающих в зонах, подверженных воздействию урагана Катрина. Выборка составила 219 женщин, тех кто были беременными либо во время урагана, либо в течение 6 месяцев после него. Сравнивали два теста: «шкала обзереваемого стресса» и «оценка порций стресса из пренатального психосоциального профиля». Помимо основных методик исследователи измеряли у испытуемых степень поддержки со стороны их супругов и других людей и самооценку. Между двумя методиками была обнаружена выраженная положительная корреляция. При этом исследователи пришли к выводу, что эти две методики не подходят к исследованию низкого уровня стресса, а подходят только к выявлению сильно выраженного стресса [11].

Если говорить о новых методиках, пока еще мало используемых в русскоязычном пространстве, то мы обратили внимание на две методики изучения стресса: это тест AVEM – многофакторный диагностический инструмент, позволяющий определить типы поведения человека в ситуациях профессиональных требований и Лейпцигский экспресс-тест на выявление хронического стресса (ЛЭТС) LKCS (авторы К. Решке & Г. Шредер, Лейпцигский университет, Германия) в адаптации А.И.Гарбер & Л.Ш. Карапетян [12].

Биологическая обратная связь как инструмент оценки стрессового воздействия на человека привлекает к себе внимание все больше исследователей. Де Уиттэ Н.А.Дж., И.Бук, Т.Ван Дейл проанализировали 14 исследований стресса, проведенных с использованием биофидбэка, и пришли к выводу, что биофидбэк может улучшить физиологические и психологические индикаторы стресса.

Изучая, насколько биофидбэк может улучшить физиологические и психологические индикаторы стресса авторы оценивали предвзятость по отношению к выборке, по отношению к исполнению, по отношению к фиксации, по отношению к истощению и по отношению к докладу. Авторы изначально собрали 2056 статей по данной теме и в результате селекции остановились на 14. Большинство исследований с использованием биофидбэка пришли к выводу, что физиологический эффект успокоения в состоянии стресса был более явным в сравнении с психологическим [13].

В своем научном исследовании, посвященном управлению когнитивными функциями в условиях стресса, мы планируем добиться объективности за счет сочетания психодиагностических методик исследования стресса и применения БОС-оборудования, используемого на кафедре психологии университета Туран (Алматы, Казахстан) в специально созданной «Научной лаборатории по исследованию и коррекции психоэмоционального состояния». Еще большей объективации мы планируем добиться через введение диагностики когнитивных функций испытуемых, что позволит применить концепцию Р.Лазаруса с использованием современных технологий на практике.

#### Литература:

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – Л., 1968.
2. Зинченко В.П., Мамардашвили М.К. Проблема объективного метода в психологии, «Вопросы философии». 1977, №7, «Постнеклассическая психология». 2004, №1.
3. Richard S. Lazarus. Theory-Based Stress Measurement, 1990  
[https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1207/s15327965pli0101\\_1?needAccess=true](https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1207/s15327965pli0101_1?needAccess=true)
4. Южаков М.М., Авдеева Д.К., Нгуен Д.К. Обзор методов и систем исследования эмоционального стресса человека // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2-2.; URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=22753> (дата обращения: 24.07.2019).
5. Игнатъев Н.К., Ивонина Н.А. Электробиолуминесцентное исследование как чувствительный и информативный метод доклинической диагностики функционального состояния организма [Электронный ресурс] // Научно-медицинский центр «Беловодье». —URL: <http://smc-belovodye.ru/index.php/2013-12-27-04-22-52/46-2015-04-02-04-51-22> (дата обращения 25.09.2015).
6. Barry S. Oken Portland State University 2016. «A Systems Approach to Stress and Resilience in Humans: Mindfulness Meditation, Aging, and Cognitive Function»

7. Абабков В.А., Барышникова К., Воронцова-Венгер О. В., Горбунов И.А., Капранова С.В., Пологаева Е.А., Стуклов К.А. Валидизация русскоязычной версии опросника «шкала воспринимаемого стресса-10» удк 159.92 2016 // *Вестник Санкт-Петербургского университета Сер. 16* Вып. 2 <https://cyberleninka.ru/article/v/validizatsiya-russkoyazychnoy-versii-oprosnika-shkala-vospriimaemogo-stressa-10>

8. Scott M. Monroe «Modern Approaches to Conceptualizing and Measuring Human Life Stress», Article Literature Review (PDF Available) in *Annual Review of Clinical Psychology* 4(1):33-52 February 2008 with 1,637 Reads DOI: 10.1146/annurev.clinpsy.4.022007.141207

9. Никитина Е.В. Феномен жизнестойкости: концепция, современные взгляды и исследования <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-zhiznestoykosti-kontseptsiya-sovremennye-vzglyady-i-issledovaniya>

10. Составители Р.В. Куприянов, Ю.М. Кузьмина Психодиагностика стресса: практикум. Мин-во образ-ия и науки РФ, Казан гос.технол. инст-т, 2012 г.

11. Amber Solivan; Xu Xiong; Emily Harville; Pierre Buekens. 2015. Measurement of Perceived Stress Among Pregnant Women: A Comparison of Two Different Instruments <http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.cityu.edu.hk/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=31ae35c5-a2d5-46b9-b67e-ddfde3dbf91d%40sessionmgr4007>

12. Гарбер, А.И. (2018) Управляй стрессом с оптимизмом! Обучающая тренинговая программа по стресс-менеджменту на основе современной поведенческой психологии и психотерапии/ А.И. Гарбер, Л.Ш. Карапетян, К.Х. Решке – 2-е изд., испр. и доп. – Самара: Арт-Лайт. – 192 с.

13. Nele A. J. De Witte; Inez Buyck; Tom Van Daele. 2019. Combining Biofeedback with Stress Management Interventions: A Systematic Review of Physiological and Psychological Effects <https://doi.org/10.1007/s10484-018-09427-7>

*Самиева Ш.С.  
(Қазақстан Республикасы, Нұр-Сұлтан қ.,  
Қазақ ұлттық хореография академиясы)*

## **ТАНЫМДЫҚ СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ НЕГІЗДЕРІ**

Қазақстандағы нарықтық қатынастың қазіргі жағдайларында әрбір адамның денсаулығы халық денсаулығының құрамдас бөлігі ретінде, оның тіршілігінің толыққұнды бағасын ғана емес, сонымен қатар оның мүмкіндіктерінің әлеуетін анықтайтын факторға айналып отыр. Психикалық саулық түсінігінің психологиялық әдебиеттерге енуіне салыстырмалы түрде көп болған жоқ. Қазіргі таңда әлеуметтік-психологиялық белгіде «сапа» психикалық саулық деп қаралуда. Психикалық саулық – аурушандық психикалық құбылыстардың жоқ болуымен және қоршаған шындықтың шарттарына сай келетін әрекет-қылықты және іскерлікті түзетуді қамтамасыз етумен сипатталатын жан амандығы ретінде қарастырылады. Психикалық саулық – субъект ретінде адамның бастапқы қабілеті мен қоршаған ортаға өз қатынасын саналы түрде меңгеруі, сол арқылы ортадағы ақпараттан ішкі қасиеттерін дамытуда тұрақты және үйлесімді мүмкіндіктерін жекелік және қоғамдық деңгейде қолдану.

Күйзеліс термині (ағылш. stress – қысым, күш) техника саласында белгілі бір тұлғаның құрылымының уақытша және тұрақты өзгеруін білдіретін, сол тұлғаға белгілі бір қысымдылықтың туындауын, сырттан келетін қысымды белгілеу үшін пайдаланылады [1, 88 б.]. Соның ішінде, кәсіби күйзеліс термині кәсіби ортада ағзаның экзогенді және эндогенді факторларға жүйелік әсер етумен түсіндіріледі.

Кәсіби күйзеліс – бұл көп өлшемді феномен. Ол физиологиялық және психологиялық реакцияларға арналған күрделі жұмыстардан тұрады. Кәсіби күйзеліс немесе стресс-реакциялар тіпті озық, жақсы басқарылатын ұйымдар да болуы мүмкін. Ол құрылымдық-ұйымдастырушылық ерекшеліктері мен сипатына байланысты, жеке қарым-қатынастармен, олардың өзара іс-қимылымен сипатталады. Психологтардың соңғы кезде еңбектерінде, күйзеліс пен нәтижелілік арасындағы байланысты көптеп зерттеуде.

Роберт Йеркес пен Джон Додсон осы мәселеге байланысты зерттеулерін «Inverted-U» моделі деп атады. Ол Михай Чиксентмихайи «Ағын моделі» деген концепциямен де байланысты болды.

«Inverted-U» моделі өзінің дамуын 1908 жылдан бастау алады. Теорияға сәйкес, орташа қысым көрсетілген жағдайда адам өнімділіктің нәтижелілігіне қол жеткізеді. Қысым жоқ кезде қызметкер өз жұмыстарын нашар орындайды. Әлбетте, кез-келген басшының негізгі міндеті —тепе-теңдікті дұрыс ұстай отырып, ынталандыруға арналған шарықтау деңгейінің жолдарын үйрету. Роберт Йеркес пен Джон Додсонның пайымдауынша адамның кәсіби күйзеліске шалдығуы мынандай факторларға байланысты [2, 270 б.].

Олар: біліктілік деңгейі; жеке тұлға түсінігі; алаңдаушылық; тапсырма күрделілігі.

Біліктілік деңгейі тікелей өнімділікке әсер етеді. Сондықтан, егер сіз көшбасшы болсаңыз, онда біліктілікті арттыруға аса назар аударуыңыз керек. Біліктілікті арттыру арқасында, олар кәсіби

күйзеліс жағдайларына автоматты қарсы тұру дағдылары артады. Мамандыққа сәйкес білімі жоғарлап, кәсіби күйзеліске тітіркенгіштік артады. Мысалы, егер адам белгілі бір тапсырма дұрыс орындамаса, ол бастан кәсіби күйзеліс пен үрейленуді сезінеді. Бұл жағдай оның еңбек әрекеті тиімділігіне әсер етеді. Мұндай жағдайда, іс жүзінде бірегей шығармашылық идеялар мен икемді ойлай білуге мүмкін болмау жағдаяттары қалыптасады.

Жеке тұлға түсінігі — көп қырлы. Кейбір психологтар экстраверттер кәсіби күйзеліс жағдайларына тез бейімделеді де еңбек әрекеттерін оңай орындайды. Интроверттер қатты уайымдай нәтижесінде еңбек әрекеттерін кернеу орындайды. Сондықтан, олар іштей өзіне беріледі де, оқиғаны немесе еңбек әрекеттерін орындауда сәтсіздікке ұшырады деп санайды.

Алаңдаушылық немесе мазасыздану — бұл толықтай біздің ойлау өніміміз болып табылады. Сондықтан, еңбек әрекеттерін орындауда адам өзінің ойлау процесін басқара алса, онда еңбек өнімділігі артады.

Тапсырманың күрделілігі адамның қызмет процесінде көңіл мен күш-жігер деңгейлеріне байланысты дейді. Адамдар қарапайым іс-әрекетті күйзеліссіз орындауға қабілетті. Күрделі міндеттерді күйзеліс деңгейі төмен болған жағдайда орындаса, өте жақсы нәтижелер береді.

Сыни оқиғалардың әдісі моделі ХХ ғасырдың 50-ші жылдары америкалық психолог Джон Фланаган әзірленді (Flanagan Д., 1954).

Психологтар жұмыс әрекеттері және оның нәтижесіне сыни жағдайды сипаттау үшін пайдаланады. Бақыланатын және адам қызметінің кез келген оқиғаны талдау оны іске асыру сипаттамалары қызметкер туралы белгілі бір қорытынды жасауға мүмкіндік беруі мүмкін. Модель негізінде коппинг стратегиялардың мінез-құлық ерекшеліктерін кодтауға, рейтинг таңдау және сипаттамасын анықтауға болады. Сандық және сапалық бағалау критерийлері мен профильдер құзыреттерін дамытуға жағдай жасалады. Осының нәтижесінде кәсіби күйзеліс деңгейлері төмендейді.

Басқа ақпарат көздерінде кәсіби күйзелісті былай сипаттады – бұл жұмысшының стрессорлар әсерінен туындайтын күйзелістің күйі, еңбекақы төлеу, өзін-өзі шыңдау мәселесі, жеке бастың бейімделушілігінен қалыптасатын психологиялық және физиологиялық күй. Заманауи әдебиеттерде кәсіби стресстің біржақты анықтамасы жоқ. Сол себепті көптеген психологтар Н.В.Самаукинаның кәсіби күйзеліске байланысты классификациясын мақұлдады: ақпараттық күйзеліс – ақпараттық өлшемдердің жоғары интенсивтілікпен алмасуын сипаттайды және уақыттың жетіспеушілігі мен жоғары жауапкершілікпен айқындалады. Эмоционалдық күйзеліс – жасалып жатқан жұмыстың төтенше жағдайларда жасалуынан туындайды. Коммуникативті күйзеліс – қарым-қатынас жасауда туындайды. Жан – жанжал тудыру, өзін-өзі ұстай алмау, қандай да бір жұмыстан ілтипатты түрде бас тарта алмау, өзінің жеке бас көзқарасының болмауы, басқаларға еліктеу; кәсіби жетістіктер күйзелісі шынайы мүмкіншіліктер мен күтілген нәтижелердің сәйкес келмеуі. Қорқыныш күйзелісі – қате жіберуден қорқу, жетістікке жетпей қалу қорқынышы, тиым салу немесе жазалау санкцияларының қолданылуы, тәуекелге барудан қорқу, өз мүмкіншіліктерін шектеу. Бәсекелестіктен туындайтын кәсіби күйзеліс – барлық жерден және барлық адамдардан бәсекелестерді көру. "Кәсіби стресс" организмнің жүйелі реакциясы жағдайын функционалдық жүйелерінің талаптарының кәсіби ортада экзо – және эндогендік ынталандыру факторлары ретінде түсіндіріледі [3, 112-121б.].

Кәсіби күйзеліс — қызметкердің көптеген стресс әсерінің талаптарымен анықталатын, қатынастардан туындайды. Олар: қызметкерлердің еңбек ақы, өзін-өзі жетілдіру мәселелері мен жеке тұлғалық дезадаптациямен сипатталады.

Кәсіби күйзеліс дегеніміз — бұл күшті әсерден адамда пайда болатын зорланған көңіл күй. Күйзеліс – бұл қоршаған ортаның жағымсыз өзгерістеріне жауап ретінде организмнің ерекшеленбеген қорғаушы реакциясы.

Осыған байланысты біз өзіміздің эксперименттік зерттеуіміздің жұмыстарын жүргізу үш кезеңге топтастырылды:

*Анықтау кезеңі* – экспериментіміздің анықтау кезеңінде – еңбек субъектісінің кәсіби дайындығына сай эмоциялық көрсеткіштерінің сәйкес болу дәрежелерін анықтадық, сәйкесінше көрсеткіштерін шығардық;

*Бақылау кезеңі* – кәсіби әрекет барысында біліктілікті арттырудың бағдарламалары мен тиімді коппинг стратегиялары әзірленді.

*Қорытынды кезең* – Экспериментіміздің қорытынды кезеңінде – шыққан нәтижелерді өңдеп, сараптама жүргіздік. Нәтижесінде кәсіби стресске тұлғааралық қарым-қатынастарды сезіне алатын тұлға ерекшелігі құрастырылды [4, 178 б.].

Анықтау мақсатына орай төмендегідей эмпирикалық зерттеу болжамдары жасалды:  $H_0$  – А типті мінез құлықты өзгертуге болмайды оның 0-ден айырмашылығы жоқ;  $H_1$  – А типті мінез құлықты

өзгертуге болады оның орташа мәнінің нөлден айырмашылығы бар. Тәжірибеге барлығы 521 респондент қатысты.

Зерттеу нақты мәнін есептеп шығару үшін жекелік – психологиялық мінез құлықты сипаттайтын 9 субшкала бойынша қолданылады: эмоцияны тежеу, бәсекеге қабілеттілік, жұмысқа берілу, шамданғыштық, жігерлілік, шыдамсыздық, жауласу және уақыт тапшылық сезімі. Жеке субшкалалар ұпайлық көрсеткіш бойынша қай компонент басым екенін көрсетеді. Қорытынды әр субшкалалар бойынша жүргізілді.

Респонденттер субшкалалар нәтижесін төмендегідей көрсетті: өршілдік 51%, шыдамсыздық 70 %, қайраттылық 43 %, жаулық 38 %, уақыт тапшылығы 50 %, жүріс ерекшелігі 46 %, эмоцияны тежеу 60 %, бәсекелестік 54 %, жұмысқа берілу 41 % болды.

Зерттеу барысында осы кәсіби топта әсіресе, ер менеджерлерде қан қысымы және жүрек аурулары жоғарғы көрсеткіште кездесетіні анықталды. Сонымен қатар менеджерлерде кәсіби стресс (әсіресе уақыт тапшылығы және жүйкесінің тозуы) А типті көрсеткішке ие екенін көрсетіп отыр. Әсіресе басшылардың кәсіби ортасындағы психологиялық денсаулығы басқару дәрежесінде кері әсерін тигізеді. Шыныменде осындай мінез құлық әрекетін өзгерту керек пе деген сұрақ туады. Қазіргі экономикалық жағдайда осы топ өкілдерінің мінез құлқының өзгеруінің негізгі кедергісі олардың жоғарғы көрсеткіштерге жетуі, (мысалы, жұмыста жетістікке жетуге ұмтылу және т.б.). Сондықтан А типті дені сау адамдардың негізгі міндеті өз өмір салтын өзгерту емес (өзгертуге мүмкін емес өмір салты), мінез құлқына және денсаулығына кері әсер ететін жағымсыз іс-әрекеттерге қарсы дағдыларды қалыптастыру болып табылады (мысалы, темекі шегуден бас тарту, спортпен айналысу, салауатты өмір салтын ұстану, дұрыс тамақтану және т.б.).

Сонымен бірге, бұл зерттеуді тұрғындарының деректер қорынан кездейсоқ түрде іріктелген жынысы мен жасы әртүрлі 668 адамнан тұратын топта қарастырдық. Зерттелетін популяцияға қосу көрсеткіштері жаспен шектелді (17-ден 80 жасқа дейін). Жынысқа байланысты таралу тұрғысынан зерттеуге 303 ер адам және негізгі топтың 365 әйелдері енгізілді. Келтірілген деректер, ең алдымен, адам өмірі ішінде жалғыздықтың субъективті сезімінің айтарлықтай динамикасының бар екендігін көрсетеді [5, 8 б.].

Кәсіби стресті басқару дегеніміз не? Аспаптық стресс-менеджмент жұмысты делегирлеу, «жоқ» деп айтуды үйретеді. Танымдық стресс-менеджмент тәкәппарлықтан құтылу, ішкі жұмыстан қашықтықтау мәселесін анықтайды. Паллиативтік – регенеративті стресс-менеджмент релаксация әдістері, спорт, сұхбат т.б. міселелермен айналысады. Одан басқа қабылдау/жағдайға бақылау жүргізуге қол жеткізу, табысты болу/жаңа технологиямен әсерлі болу жағдайларын анықтайды. Өзінің мағынасын табу және өзін конгруэнтті сезіну. Әсерлі стресті басқару критерийлері: стрестің жүйелі талдауы (оның себептерінң тізімі, тұрмыс жағдайын талдау); белсенді проблемалады шешу, белсенділік копингі; танымдық қайта құрылымдау; әлеуметік қолдау қарату / болу. «Антагонистік емес» жағымсыз эмоцияларға араласу. Кәсіби стресті басқару бағдарламалары: эмоционалдық реттеу жағымсыз сезімдер мен алаңдаушылық кездерді бастан өткізеді. Қоғамды эмоционалдық қолдау және оның әсері; жеке даму, болашақ түсінігі, ресурстармен мен мағыналардың орналасқан жері, жоспарлау және іс-шараларды бақылау мақсаттарын тұжырымдау [6, 370 б.].

Шетел психологиясындағы соңғы кезеңде көптеп кездесетін мәселенің бірі психологиялық жеңу -"copingbehavior" жұмыстарына айтарлықтай зерттеулер саны артты. "Coping" ұғымы ағылшын тілінде "жарысқа" жеңу үшін; неміс тілінде психология ұғымы ретінде "Bewaltigung" еңсеру және "Belastungsverarbeitung" өңдеу жүктеме ретінде қолданылады [7, 431 б.].

#### Әдебиеттер:

1. Сатиева Ш.С. Басқару мәдениеті және кәсіби күйзелістің психологиялық тұжырымдамалары //«Алаш қозғалысы мен Алаш қаласының 100 жылдығына арналған «Алаш және Рухани жаңғыру: идеялар жалғастығы» тақырыбында» атты Халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференция материалдары Семей 2017. – 88б.

2. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.: Наука. 1988.-270 с.

3. П.Борисова Е.М., Логинова Г.П., Мдивани М.О. Диагностика управленческих способностей //Вопросы психологии. 1977.№ 2. С.112-121

4. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования//Эмоциональный стресс/ Под ред. Л.Леви. Медицина. 1970.С.178-208

5. Aigul Gizatullina<sup>1</sup>, Sholpan Satiyeva<sup>1</sup>, Togzhan Kunslyamova<sup>1</sup>, Alma Edigenova<sup>1</sup>, Zhakiyanova Zhanna<sup>2</sup>, Aigul Burahanova<sup>1</sup> and Merike Nurgazina<sup>3</sup>. Comparative Analysis of Gender and Age Differences in the Visions of Solitude // Indian Journal of Science and Technology, Vol 9(20), DOI: 10.17485/ijst/2016/v9i20/94476, May 2016

6.Пряхина М.В. Программа мониторинга персонала и социально-психологических явлений в организациях «Стресс-аудит» /Проблемы современного педагогического образования. Серия: Педагогика и психология. Крымский Федеральный университет им. В.И.Вернадского.– 2016.– № 50 (4). С.370

7.Сатиева Ш.С. Психиканың когнитивті коппинг стратегияларының психологиялық негіздері //«Заманауи қоғамдағы психологиялық ғылым және практика: Мәселелер, тәжірибе, болашақ» атты халықар. ғыл.-практ. конф. материалдары – Алматы 2018. – 431 б.

*Тоқбергенова И. А., Қолдас Г. Б.  
(Қазақстан Республикасы, Шымкент қ.,  
Мардан Сапарбаев институты)*

## **СТРЕССТІ БАСТАН КЕШІРУГЕ ӘСЕР ЕТЕТІН НЕГІЗГІ ФАКТОРЛАР**

Стрессорға әкелетін факторлар ретінде өмірлік оқиғалар қаралады, мысалы: стрессорлар ретінде түзетуді қажет ететін уақыт пен жағымсыз валенттіліктің мөлшерімен жүктелетін өмірлік жағдайлар қарастырылады. Осыған байланысты күнделікті қиыншылықтар немесе күнделікті микрострессорлар, критикалық өмірлік немесе травмалық жағдайлар және хронологиялық стрессорлар болып бөлінеді: күнделікті өмір қиыншылықтарын реадатациялау үшін минутты немесе сағатты құрайды, критикалық өмірлік жағдайларда апталар және айлар, хронологиялық стрессорлар кейде жылдарға созылады.

**Микрострессорлар (күнделікті қиындықтар).** 1981 жылы ғалымдар тобы (Kanner A. D., Coyne J.C., Schaefer C., Lazurus R. S.) өмірлік жағдайлардың әсерін зерттеуде белгілі бір төңкеріс енгізді. Өздерінің бақылауы мен Ч. Буковскийдің бір өлеңінің мазмұнына негіздей өтырып, олар адамдар өмірдің ауыр қиыншылықтарына қарағанда күнделікті таусылмайтын майда «трагедиялардан» көбірек зардап шегеді деген. Осыған байланысты күнделікті аурытпашылықтардың кейде бір-біріне және критикалық өмірлік жағдайларға да ұқсас түрлері талқыланады. Kanner A. D. әріптестері мен бірге күнделікті қиыншылықтарды өзін нашар сезіндіретін және қорқыныш тудыратын намысына тиетін немесе фрустрациялық немесе жоғалтумен байланысты сезімдерді бастан кешіруге алып келетін стресстік өмірлік жағдайлар деп түсіндіреді. Кейде өмірлік қиындықтар индивидтің өмірінде кездесуге мүмкіндігі жоғары майда өмірлік жағдайлар да қарастырылады. M. Perrez, M. Reicherts күнделікті уайымдау мен мінез-құлық эпизодтарын ауырлататын өмірлік стрессорлар деп анықтаған, олар дұрыс бағалау мен ерекше құралдарды қажеттеді. Жалпылай алғанда әртүрлі зерттеулер ұқсас нәтижелерді алып келеді. Kanner A. D. және әріптестері күнделікті стресстік аурытпалықтар ретінде мынадай проблемаларды көрсетеді: сырт келбеті мен салмағына қанағаттанбаушылық, отбасы мүшелерінің денсаулығы мен оған деген күтім, тұтынатын тауарлардың тауарлардың бағасының жоғарлау, жұмыстағы стресс, салық төлеу және т.б. [1, 340-367 б.].

Сонымен қатар күнделікті қиындықтарды қарапайым түсініктер мен категорияларға бөліп көрсетуге болады: жұмыс бабындағы стрессорлар (жұмыстың көп болуы, жұмыстағы конфликт, тапсырмаға берілген уақыт қысқалығы және т.б.), адамдар арасындағы және әлеуметтік стрессорлар: (отбасындағы, көршілер арасындағы конфликт, екіжүзділік және т.б.), рөлдік стрессорлар.(мыс: екі рөлдің болуы-үй шаруасындағы әйел болу мен кәсібі қызмет пен айналысу).

Р. Лацарустың пікірінше өмірде тек кері күнделікті жағдайлар емес сонымен қатар жағымды эмоция тудыратын рухани жоғарғы күйде де болады, және жағымсыз жағдайлар мен стрессті тудыруы мүмкін. Бірақ бұл пікір расталмады, сондықтан да дамымады.

Р. Лацарус және басқа зерттеушілер күнделікті стрессорлардың тәуелсіз және координацияланатын функцияларын талқылады. Кейде күнделікті қиындықтар ауыр стресстерден бөлек адамның көңіл-күйіне әсер етуі мүмкін деген ұсыныс қаралады, бұл психикалық және соматикалық функциялар. Сонымен қатар олар одан да күшті және хронологиялық стресстердің әсерін күшейтеді. Мысалы: серігін жоғалту, көптеген жаңа күнделікті стресстерді алып келеді: бітпеген істі өзі аяқтауы керек, ақшалай шығындарды шектеу керек және т.б.

Күнделікті стресстік жағдайлар жалығуға алып келеді деген факт эмпирикалық расталған. Бірақ көптеген зерттеулер күнделікті стресстік жағдайлардың көңіл-күйінің нашарлауына әкелетін болса, кейде керісінше: қалыптасқан психикалық симптомдар тұрмыстық жағдайлардың стресс ретінде қабылдауға үлес қосады. Осы тақырыпқа байланысты заманауи зерттеулер қазіргі уақытта біз күнделікті стресстердің нақты жүйесін білмейтінімізді дәлелдейді. Көп жағдайлар тәуелсіз мәселеге қарағанда психикалық проблемалардың симптомы ретінде есептеледі. Қандайда бір жағдайдың

аурытпалығы индивидтің көңіл-күйі мен субъективті бағалауына байланысты болуын анықтау керек [2, 39-50 б.].

**Макрострессорлар** (өмірдегі критикалық жағдайлар). Адам өміріндегі критикалық оқиғаларды түсінуіміз үшін ең алдымен үш критерийді атап өтейік:

– Оларды хронологиялық стрессорлардан уақыт пен кеңістігіне қарай айыруға болады.

– Олар «индивид – қоршаған орта» құрылымы бойынша сапалы қайта құруды талап етеді. Және осы арқылы уақытша және өтпелі адаптациядан ерекшеленеді.

– Олар күнделікті өмірде жиі кездесетін эмоцияларда көрінеді. Критикалық өмірлік жағдайлар күнделікті микрострессорларға қарағанда ұзақ уақыт пен көп күш жұмсалады. Сондықтан бұл жағдайлар макрострессорлар деп аталады.

Егер критикалық өмірлік жағдайлар биологиялық және мәдени сипатқа ие болса: және олар белгілі бір мәдени орта мүшелерінің бастан кешкен болса, нормативті жағдайлар деп саналады. Осыған орай нормативті емес критикалық өмірлік жағдайдағы күтпеген және аяқасты сипатпен ерекшеленеді. Мысалы: жақын адамының өмірден озуы. Критикалықтар позитивті (қалаулар, әлеуметтік позитивті мәнге ие: неке, балалы болуы және т.б.), сонымен қатар негативті (қалаусыз, жағымсыз эмоцияларды сезіндіретін: қайғы, қорқыныш т.б.) өмірлік жағдайлармен сипатталады. Стресстік жағдайлардың концептуализациясы эпизодтар сияқты, мінез-құлықтың психологиялық реконструкциясы. Алғашқы шарттарының талдауы, процесс және нәтиже әртүрлі деңгейде жүзеге асуы мүмкін.

Макро деңгейде, мысалы: жақын адамның өлімі қайтыс болған кезден бастап траурмен аяқталатын стресстік эпизод сияқты көрінуі мүмкін. Бұл жағдайда «критикалық өмірлік жағдай» концепциясы құрылымды қамтамасыз етеді. Дәл осы эпизодты кезекті микроэпизод деп қарауға болады, қысқа мерзімді стресстік эпизод, мысалы: ұйқысыздық, айрылысу туралы ауыр ойлар, және оны тыныштандыратын дәрі арқылы басу және әрі қарай ұйықтау. Микроэпизодтармен иницируяланатын стрессорлар валенттілік мөлшерімен бастапқы, қосалқы қиындықтар болуы мүмкін. Микроэпизод деңгейіндегі макро жағдайлар талдауы психологиялық негізделген болып саналады. Критикалық өмірлік жағдайлар егер кезекті қарапайым микроэпизодтар арқылы көрінсе психологиялық талдауға ыңғайлы болады.

**Созылмалы стрессорлар.** «Созылмалы стрессорлар» ұғымы созылмалы стресспен анықталады. Күнделікті стрессорларға қарағанда созылмалы стрессорлар ұзақ уақытқа созылады және көптеген зерттеушілердің пікірінше (Pearlin L.I., ж.т.б.), созылмалы стрессорлар үнемі қайталанып ауыр сынақтар мен түсіндіріледі, мысалы: жұмыстағы және отбасындағы аурытпалықтар.

Осы мәселеге қатысты эмпирикалық жұмыстар мынадай тұжырым жасайды: қысқа және ұзақ мерзімді өмірлік жағдайлар адамның денсаулығы мен өзін-өзі сезінуіне қалай кері әсер етсе, ұзақ дискретті стрессорлар созылмалы стрессорларда адамға сондай зиянын тигізетінін дәлелдейді. Соңғы уақыттары ғалымдар тұлғааралық шизофрения, депрессия кезіндегі созылмалы стрессордың әсерін зерттеп келеді [3, 82 б.].

### Әдебиеттер:

5. Гринберг Дж. Управление стрессом. СПб.: Питер, 2002.
6. Родина О.Н. Индивидуально-личностные особенности, стресс, здоровье профессионала // Мир психологии. 2007. №3.
7. Селье Г. Стресс без дистресса. М., 1992.

*А. А. Тұрабаева  
(Қазақстан Республикасы, Қызылорда қ.,  
Қазақстан Республикасы Президентінің  
жанындағы Мемлекеттік басқару  
академиясының Қызылорда облысы  
бойынша филиалы)*

### СТРЕССТІ ҚАБЫЛДАУ ЖӘНЕ ЖЕҢЕ БІЛУ МҮМКІНДІКТЕРІ

Қазіргі таңда, қарқыны өте жылдам өзгермелі әлем жағдайында қоршаған ортаның жаңашылдығына адам баласының бейімделуі кейде қиындыққа әкеледі, сондықтан бейімделе отырып



эмоциялық тұрақтылықты сақтауы қажет болады. Кей жағдайда адам ағзасы бойындағы күш-қуатты қайта қалпына келтіруге үлгере алмайды. Осының әсерінен жүйке жүйесі әлсіреп, қажуына жеткізеді. Олар біздің өмірімізді қиындатады, өмір мәселелерін қалай шешу керектігін әрдайым ойлауға мұқтаж етеді. Сол сәтте түрлі сұрақтар туындайды:

- Жеке сізге не қысым жасайды?
- Сіз қай кезде бұл қысымды күштірек сезесіз?
- Өміріңіздің қай кезеңдерінде?
- Сіздің жеке атмосфералық қысымыңыз қай кезде басымдау азаңғы уақытта ма немесе кешке ме? Неге?
- Алдын алу үшін сіз не істейсіз?
- Бұл қысымдарды немесе қысым көтерілудің алғашқы белгілерінен қалай арыласыз?

Бірқатар зерттеулердің көрсетуі бойынша, жоғарғы мазасыздық деңгейіндегі адамдар қоршаған әлемді қауіп ретінде қабылдау тенденциясы бар [1]. Бұл тенденция белгілі бір ұстанымға немесе мінездің бейімділігіне қатысты. Егер бұл адамдарда айқын байқалса: жиі стрессті және қоршаған әлеммен өзара әрекетке қанағаттанбауды сезінеді; өзінің сәтсіздіктеріне көңіл аударады; әлемді теріс қабылдайды. Олар өзіне және өзінің өміріне қанағаттанбаушылықты сипаттайтын негативті Мен-концепциясына ие. Яғни оларда күні бойы болып жатқан стресстік оқиғаларға деген жоғарғы кумулятивті эффект байқалады. Зерттеушілер кімде эффективтілік деңгейі жоғары болса, сол адамдар стресстен кейін баяу қалпына келетінін анықтаған. Осы нәтижелер қоршаған орта өзінен өзі стресстің себебі бола алмайтынын көрсетеді. Стрессті қаншалықты сезінетініміз, өзімізбен болып жатқан оқиғаларды қалай интерпретациялайтынымызға қатысты. Бұл негативті күйді, үрей тәрізді эмоцияны түсінуде когниция үлкен рөл атқаратынына дәлел бола алады. Егер стресс тек сыртқы факторлардың әсерінен болса, түрлі таным бейнесі бар адамдар бір бірінен ерекшеленбес еді. Стрессті қарастыратын көптеген теориялары, стресс жеке қауіпсіздік үшін әлемді потенциалды қауіптің көзі ретінде қабылдаудың салдарынан пайда болатынына негізделген. Әлемді интерпретациялау үрейді тудыртады, немесе үрейдің өзі бізге сыртқы әлемді қауіп ретінде қабылдауға итермелейді. Мұны дәлелдеу үшін Мак-Нелли (McNally, 1996) жоғарғы мазасыздық диагнозы қойылғандармен зертханалық эксперимент жүргізді [2]. Осы адамдарда интерпретацияны бұрмалау ұстанымы бар екендігі анықталды. Олар белгісіз стимулдарды қауіп төндіруші ретінде түсіндірме жасауға бейім. Егер жағдай белгісіз болып табылмаса, ешқандай да айырмашылық байқалмайды. Бұрмалау тенденциясы қауіп сигналдарын өңдеуде байқалады. Адам іштей қоршаған әлем үнемі қауіптіліктің көзі болып табылатындығына сенімді, оны қайта тануға психикалық ұстаным қалыптасуы мүмкін. Мұның себебін эволюциялық психологиядан табуға болады, адам туылғаннан бастап ең бірінші кезекте өмір қауіпсіздігімен байланысты қажеттіліктерді тыңдауға бағдарланған. Көптеген әдістерді қолдана отырып зерттеушілер «мазасыздық сезімі бұзылған адамдар, сигналдарды қауіп ретінде өңдеуге бейім» екендіктерін дәлелдеді. Осы зерттеулер адам мазасыздықты төмендету үшін, әлемді неғұрлым қауіпті емес ретінде қабылдауға үйрену керек екендігін көрсетеді.

Яғни өмірді қабылдау ұстаным, болжау, құндылықтар және күйге негізделеді. Адам стресстің деңгейін төмендетеді алады, егер қабылдауын өзгертетін болса. Бұрмаланған ой адамның анықтаған кемшілікті одан сайын күшейтуі мүмкін. Әдетте адамдар оқиғаның маңыздылығын шын мәнісіндегі болмысынан да ары күшейтіп жібереді, ал бұл стрессті біршама жоғарлатады. Бұрмаланған қабылдауды өзгерту стрессті басқарудың маңызды құралы болып табылады. Оқиғаны (стрессорды) қабылдау және бағалау адамның стресспен күресу, жеңуінде үлкен рөлге ие. Демек, стресс адамның нақты стрессті дербес қабылдауымен байланысты. Оған күнделікті өмірдегі әурелерді келтіруге болады. Бір адам жол кептелісінде отырып, кешігіп отырғанына қатты ашуланса, ал енді келесі бір адам дәл сол кептелісте тұрып жағдайды байыппен қабылдап, кітабын оқып қанша ашуланғанымен де автомобильдер бір миллиметрде жылжымайтынын ойлайды. Стрессті зерттеуші психолог дәрігер Ричард Лазарус стресстің трансактілі моделін өңдеді, ол: «Стресс жағдайда емес, ал олардың арасындағы транзакцияда» – деді. Зерттеулердің дәлелдеуі бойынша 85% адамдардың мазасызданатын жағдайлары ешқашан орындалмайды екен. Біздің көпшілігіміз оқиға үшін мазасызданып, оқиға болғаннан кейін, біз ойлағандай күрделі емес екендігін ойлаймыз. Сондықтан да стрессті тудыратын бір фактор тұлғалық бітістер, ал өзімізді, әлемді қабылдауымыз адамның тұлғасымен байланысты. Әлемді қабылдауды өзгерте отырып, оқиғаға неғұрлым шынайы және дәл баға бере алу адам денсаулығы және өмірі үшін өте маңызды.

Селье адамдардың стресстік жағдайларды қабылдауына байланысты зардап шегеді дейді. Ал грек-римдік философ Эпиктет «Адамдарды уайымдататын сол жағымсыз жағдай емес, керісінше адамның

жағымсыз жағдайға деген көзқарасы» Барлық нәрсе адамның қабылдауына байланысты болып табылады.

Стресс жағымды және жағымсыз уайыммен байланыста. Жағымды және жағымсыз эмоционалды тітіркену физиологиялық стрестің өсуіне бағыт береді. Сельенің ойландыратын бір нақыл сөзіне тоқтала кетсек: «Өз өміріміз мәнді болу үшін ең бірінші алдымызға қиын да көп уақытқа созылатын мақсат қою керек. Қиындықпен қол жеткізетін мақсатымызға жету үшін тырысып бағуымыз қажет. Өте ауыр стресс асқазан жарасын, инфаркт, гипертонияны тудырады»

Сіз өзіңіздің түйсігіңіздің мағынасына аса мән беруіңіз керек. Егер де мұнда қобалжу, негативті және шектеулі идеялар енсе, ол оларды ақиқат ретінде қабылдап, өмірде тиісті жағдайларды тудырып, соларға сай жұмыс жасай бастайды. Егер де қайыршылыққа, сәтсіздікке және бақытсыздыққа сенсеңіз, онда сіздің түйсігіңіз осы көзқарастарды жүзеге асыру үшін түрлі әдістерді қолданып, бар күш-жігерін жұмсайды.

Джон Кехоның «Жылан жұтқан сәтіңіз болды ма?» әңгімесіне көз жіберейік. Қожайыны үйіне кіргізген ақымақ шаруа туралы ескі аңыз бар. Қожайын оны бөлмеге апарып, сорпа ұсынған [3]. Шаруа қасықты қолына ала бергенде тәрелкесінде кішкентай жыланның жүргенін көреді. Қожайынын ренжітпеу үшін ол сорпаны ішеді. Бірнеше күн өткен соң ол қатты сырқаттанып қалып, қожайынының үйіне қайта баруға мәжбүр болады. Қожайын оны сол бөлмеге апарып, дәрі дайындап, шаруаға ұсынады. Шаруа тостағаннан ұрттай берейін дегенде, тағы да тостаған ішінен кішкентай жыланды көреді. Осы жолы шаруа үндемей қалмай, осы себепті ауырып қалғаны туралы айтады. Оның айтқан сөзіне қожайыны күліп төбеде ілініп тұрған садақты көрсетеді: «Тостағанның ішінде жыланды емес, садақтың көлеңкесін көріп тұрсың, – дейді қожайын. – Ешқандай жылан жоқ». Шаруа өз тостағанынан қайта қарап, онда жылан емес, садақтың көлеңкесі ғана екенін көреді. Ол дәріні ішпей, өз үйіне бет алады. Бір күн өткен соң ол жазылып кетеді. Өзіміз жайлы және қоршаған орта туралы шектеулі көзқарастар мен пікірлерді қабылдап, біз қиялдағы жыланды жұтамыз. Әрине, ол шынайы... біз көзқарасымызды өзгерткенге дейін. Түйсік кез келген идея мен пікірді, оның дұрыс немесе бұрыс екеніне қарамай, қабылдаса, ол осы пікірді растайтын ойларды тудыра бастайды. Психологтардың айтуы бойынша, барлық аурулардың 70 % эмоционалдық стресспен байланысты. Адаммен негативті қабылданатын стресс организмге жағымсыз әсер етеді [4].

Ең бастысы, бізге кедергісін келтіріп, өмірімізді тамұққа айналдырмас үшін бәрін дұрыс қабылдап, өмір алға қойған түрлі кедергілерден өтудің жолдарын қарастырғанымыз жөн. Осындай көңіл-күйі ахуалында біз кедергілерді жеңіп қана қоймай, стресс аталатын дерттен де құтылып, ойға алған арман-мақсаттарымыздың биіктеріне көтеріле алмақпыз.

#### Әдебиеттер:

1. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса, – М.: Наука, 1983.
2. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006
3. Джон Кехо. «Түйсігіңмен ойла».

4. <http://stresscourse.tripod.com/id100.html>: Stress and The Role of Perception (Appraisal).

*Ускенбаева А.С., Бектурсынова Д.Т.  
(Қазақстан Республикасы, Шымкент қ.,  
Мардан Сапарбаев институты)*

### КӘСІБИ СТРЕСС ЖӘНЕ ОНЫҢ ТУЫНДАУ СЕБЕПТЕРІ

Кәсіби стресс – кәсіби іс-әрекетті орындау барысында экстремальді және эмоциональді-жағымсыз факторлар әсерінен жұмыскерде пайда болатын қысымдық күй. Кәсіби стрессті үш түрге бөліп көрсетуге болады: ақпараттық, эмоционалды және коммуникативті.

Ақпарат шамадан тыс көп болғанда, жұмыскер алдына қойылған тапсырманы орындай алмаған жағдайда немесе уақыттың аздығынан маңызды шешім қабылдауға үлгермесе ақпараттық стресс пайда болады. Шешім қабылдау өте маңызды болып, жоғары жауапкершілікті талап ететін болса, сонымен қатар ақпарат жетіспеген немесе кәсіби іс-әрекеттегі ақпарат параметрлерінің тез немесе аяқ асты өзгеруі нәтижесінде қысым арта түсуі мүмкін.

Эмоционалдық стресс кезінде жұмыскердің жұмысымен байланысты терең ұстанымдар мен құндылықтар жүйесі бұзылғаннан адаммен өткір уайымдалуы мүмкін. Эмоциональді стресс

жұмыстағы әріптестері немесе басқарушылармен конфликтке келу, ренжу, шынайы немесе бағдарланған қауірттің болуынан туындайды.

Коммуникативті стресс іскерлік қатынастағы шынайы мәселелермен байланысты жоғары мазасыздықта, коммуникативті агрессиядан қорғана алмау, керек емес жерде бас тарта алмау, манипуляциядан қорғана алмау, қатынас темпінен ауытқумен сипатталады [1, 165 б.].

Адамның стресттік жағдайының 3 негізгі кезеңін көрсетеді:

- қысымның көбеюі;
- стресстік қалып;
- ішкі қысымның төмендеуі.

Бірінші кезең ұзақтығы әр түрлі. Бір адам бірер минут ішінде ашуланса, екіншісі бірнеше айлар, апталар, жылдар бойында ішіне сақтап жүре береді. Кез келген жағдайда стресске түскен адамның жағдайы мен әрекеті кері өзгереді. Шынымен, жайдары және сабырлы адам аяқ асты сабырсыз, шыдамсыз, агрессивті, қатал болып кетеді. Ал еті тірі, белсенді және ашық адам кенеттен шытулы, тұйық болып қалады. Бірінші кезеңде іскерлік немесе тұлғааралық контакт жойылады, қатынаста бөтендік пайда болады. Адамдар біріне бірі тік қарамай, жеке әңгімелері тақырыптары кенеттен өзгереді. Бірақ бірінші кезеңде стресс әлі конструктивті болып, адамның іскерлік іс-әрекетін жоғарылататын болса да, адамның өзін басқаруы төмендейді. Жұмыскер өз әрекетіне саналы жауап беру қабілетін жоғалтады.

Екінші кезеңде стресс жағдайы дамуында эффективті және саналы өзін бақылау жоғалады. Диструктивті стресс адам психикасына зақым келтіреді. Адам өз әрекетін толық емес және тұманды саналайды. Көбісі кейіннен стресстік жағдайда күнделікті істей алмайтын істерге барғанын айтады. Әдетте зақымдаушы стрессте болған адамдар кейіннен өз істеген істеріне өкінеді. Бірінші кезең сияқты бұл кезең ұзақтығы әр адамға индивидуалды – бірнеше минуттан сағатқа немесе бірнеше күн, апталарға созылуы мүмкін. Өз энергиялық қорын тауысқаннан кейін адам босандық, шаршау сезінеді.

Үшінші кезеңде ол тоқтау салып, өзіне оралады, көбінесе ұяты мазалайды [2, 118б.].

Еңбек іс-әрекетінде кездесетін стресс түрлері:

- жұмыстық стресс
- кәсіби стресс
- ұйымдық стресс

Жұмыстық стресс жұмыспен байланысты себептермен пайда болады – жұмыс жағдайы, жұмыс орны. Кәсіби стресс – кәсіпке байланысты, кәсіптің шығу тегі мен түріне байланысты. Ұйымдық стресс – жұмыс істейтін ұйымдағы адамға жағымсыз әсерінен пайда болады. Бұл түсініктер мағынасы бойынша жақын, бірақ синонимдер болып табылмайды. Алғашқы орынға қай фактор шығуына байланысты осылардың бірін қолдануға болады. Бірақ көп әдебиеттерде бұл терминдер синоним ретінде қолданыла береді. Көбінесе кәсіби стресс түсінігіне жүгінеді.

Кәсіби стресстің бір моделі ретінде жұмыстағы қысымды айтуға болады. Бұл модель бойынша, стресс жұмысқа деген жоғары талаптар мен іс-әрекетке әсер етудің төмен мүмкіндіктер нәтижесінде пайда болады. Адамды ол бақылай алмайтын факторлар арқылы бағалау стресс жағдайы болып табылады.

Келесі модель – мадақтау мен күш салудың келіспеушілігі. Бұл модельге сүйенсек стресс – жоғары күш салу мен жақсы істелген жұмысты төмен бағалау. Осы жерде бір полюста жұмысқа жоғары күш салу, екінші полюста – еңбекақы, жұмыстағы статус пен бағалау болады. Модель бойынша, күш салу мен мадақтаудың келіспеушілігі, төмен жағдайда талап етілетін тапсырмалар, төмен еңбекақы жұмыскердің денсаулығына қауіп төндіреді [3, 256 б.].

Кәсіби стресс осы екі модельдің комбинациясы болып табылады. Сондықтан осы стресске әкелуші негізгі факторлар – жоғары талап, жұмыс әрекетіне әсердің төмендігі және марапаттаудың жетіспеушілігі.

Жұмыстағы стресс көздері:

- Жұмысқа байланысты: жұмыстағы төмен физикалық жағдай, жұмыстың көптігі, уақыт тапшылығы, өмірге қауіп келтіру.
- Мекемедегі рөлі: рөлдің тұрақсыздығы, рольдік конфликттер, басқа адамға деген жауапкершілік.
- Карьералық өсу: өте тез жоғарылау немесе төмендеу, қауіпсіздік төмендігі, амбициялардың шектелуі.
- Жұмысқа қатынас: бастықпен, әріптестерімен қатынас, жауапкершілік алуға қиыншылықтар.

– Мекеме құрылымы мен климаты: шешім қабылдауда өз ойын айта алмау, бюджет тапшылығы, офистік саясат, консультация аздығы.

Жұмыскер шешім қабылдауда әсері аз болып, басқа адамдардың дамуына жауапты болғанда, жұмыс өте көп немесе аз болғанда, талаптардың келіспеушілігі, жұмыс мақсаты айқын емес кезде кәсіби стресс жоғарылайды.

Ол ролін анық түсініп, өз статусын анық білген кезде, стресс төмендейді. Осы сезімдер жетіспеген жұмыскерде көптеген рөлдік мәселелер пайда болады. Талаптар жоғары болып жұмыскер жұмысты аяқтай алмайтынын сезгенде стресс өрши түседі. Қызметкер жабдықтар, білім, тәжірибе жетіспеген кезде стресстік күй кешеді. Мүмкіндіктердің сәйкессіздігі және жұмыскер қабілеті, ұйымдық күтімдер дисгармония мен қанағаттанбау әкеледі. Стресстің туындауының басқа көзіне – жұмыс детальдары көрсетілмеген жағдай да жатады. Қызметкер алға тарту мүмкіндіктері, ұйым приоритеттері және олардан не күтілетіні жайлы білуі керек. Кейде жұмыскерлер «арыстан мен қолтырауын арасында» қалып қояды. Екі бастық әр түрлі мақсаттар қойған жағдайда, қызметкер қарсы талаптармен соқтығысуы мүмкін. Бұл «істесең де, істемесең де жаман» деген диллема сияқты. Мұндай жағдай кәсіби стресс факторы болып табылады [4, 97 б.].

Жұмысқа қанағаттанбау факторына әдетте табыс және еңбекақы көлемі жатады. Бірақ жоғары табыс пен жақсы еңбек жағдайы жұмысқа қанағаттану кепілі емес. Бұл көрсеткіштерге мотивациялық факторлар әсер етеді. Бұл факторларға – тапсырма қиындығы, жұмыс көлемі, жақсы бағалау, қызметкерлер арасындағы қатынас және өзіне үлкен жауапкершілікті алуға деген ұмтылыс деңгейі жатады. Контракт жасағанда, бұл факторлар ескерілмей қалады. Негізінде бұлардың көбісін құжаттандыру қиынға түседі, бірақ олар өте маңызды.

Кейбір жұмыс орындарында стресстің көзі – күнделікті қарбалас. Қауіпті тапсырмалар немесе жұмыс тәртібі, токсинды заттар, шудың қатты болуы, шаң, салқын ауа, жағымсыз иістер және басқа да стресстік факторлар аурудың пайда болуы мен дамуына әкеледі.

Жұмыс көлемі шектен тыс үлкендігі де стресс көзі болады. Кейбір еңбекқор адамдар жұмыстың көптігінен лаззат алып, жұмыссыз өмір сүре алмайды, кейін өздеріне көп жұмыс жүктейді.

Кәсіби стресс – күрделі түсінік. Кез келген қызметкер жұмысқа стресске деген бейімділікпен келеді. Стрессор адамдармен қатынасқа түсу түрі тұлғалық мінездеме болып табылады. Стрессорлар әрекеті нәтижесінде пайда болмай, жұмысқа енеді, бірақ кез-келген жағдайдағы стресстің ажырамас бөлшегі. Кейбір мінеземелер стресстің тұлғалық факторлары болып келеді, олар: мазасыздық деңгейі, нейротизм деңгейі, белгісіз жағдайларға көндігу, типтік емес жүріс-тұрыстық паттерн.

Мекемеден тыс стресстер жұмыстан тыс жерде (отбасылық мәселе, өмірлік дағдарыстар, қаржылық қиындықтар, қоршаған орта факторлары) болады.

Барлық факторлар қосылып стресске қабілеттілікті төмендететін қатерлі аурулардың дамуына әкелетін денсаулыққа байланысты мәселелер туындатады.

Кәсіби стресс – адамның іскерлік әрекетіндегі қысым болған жағдайда психикалық және физикалық реакциялар көрінетін көп бейнелі феномен [5, 45 б.].

Кәсіби стресске әкелетін факторларды шартты түрде объективті (қызметкер тұлғасынан тәуелді емес) және субъективті (адамның өзіне тәуелді) деп бөлуге болады.

Объективті – өндірістік сфераның жағымсыз мінездемесі, жұмыс жағдайының ауырлығы және төтенше жағдайлар. Стрессті өрши түсетін жағымсыз жағдайларды Щербатых әрекеттің жоғары темпін (кәсіби спорт шеруі), ұзақ жұмыс (көп жол жүргізушісі), асығыс әрекетер (жедел жәрдем қызметкерлері), жоғары жауапкершілік (авиадиспетчер), физикалық ауыр жұмыстарды жатқызады.

Субъективті фактор негізгі екі фактор түрлерінен тұрады: тұлғааралық және тұлғаішілік.

Стресстің тұлғаішілік факторлары өз кезегінде кәсіби, тұлғалық мінездік стресстер және қызметкердің төмен соматикалық денсаулығымен байланысты стресс болып бөленеді. Стресстің себебі: еңбек пен білімнің, тәжірибенің және де бағалаудың сәйкессіздігімен сипатталады. Стресстің тұлғалық мінездің себебі айрықша емес болып, әр түрлі мамандық иелерінде кездеседі. Көбінесе бұл өзіндік төмен бағалау, өзіне сенімсіздік, сәтсіздіктен қорқу, мотивация төмендігі, болашаққа сенімсіздік және т.б. Өндірістік стресс көзі – көбінесе адамның денсаулығы. Мысалы, созылмалы аурулар, адамның жұмыс өнімділігін төмендетіп, оның авторитеті мен әлеуметтік статусына кері әсерін тигізгендіктен стресске әкелуі мүмкін [6, 87-92 б.].

Кәсіби стресс біріншілік нәтижесіне қызметтік әрекет кезінде туындайтын әртүрлі жағымсыз күйлер жатады. Оның ішінде – шаршау күйі, эмоционалдық стресс, психожүйкелік реакциялар, ауыр стресстік бұзылыстар, психикалық бейімділіктің бұзылу формалары. Олардың ерекшелігі белгілі бір анық, жақсы идентификацияланған стресс-факторға жауап болып табылады. Жоғарғы мазасыздық,

эмоционалды лабильділік сияқты жеке тұлғалық ерекшеліктермен байланысты индивидуалды жоғарғы осалдықта ерекше рөлге ие.

Екіншілік нәтиже дезадаптивті күйді жеңудің адекватты емес немесе табыссыз нәтижесінде, сонымен қатар қайта қалпына келтіру және психокоррекциялық жұмыстар уақытында жүргізілмегендіктен, маңызды әлеуметтік ортасынан (отбасы, әріптестері, бастықтары) көмектің жетіспеушілігінен пайда болады. Бұл жағдайға «қызметтік сөну» жатқызуға болады, жұмыс өнімділігінің төмендеуі, посттравматикалық стресстік бұзылыстар, ішімдікке салыну, қатты әсер етуші дәрілер ішу, жоғары агрессивтілік, депрессивті күйлер, тұлғаның қызметтік деформациялануы, ауто және гетеро агрессивті мінез-құлықтар.

Соңғы үшінші нәтиже қызметкердің немесе үлкен топтың әлеуметтік қызметін және қызмет сапасы төмендеуін белгілейтін, әлеуметтік психологиялық және ұйымдастырушылық феноменді жинақтайды. Бұлар – жұмыстан уақытынан бұрын шығу, ұжымдағы моральді-психологиялық атмосфераның бұзылуы, дисциплинарлы бұзылыстар, отбасы ішілік конфликттер, әлеуметтік апатия және пессимизм жұмысқа көңілі толмаушылық, жоғары конфликттілік және де суицид [7, 67 б.].

Стресс фактор тізімі өте кең. Кәсіби әрекеттер кез келген аспектісі стресс себебі болуы мүмкін, егер адам оларды шешуге қабілетін жеткіліксіз деп бағаласа. Кез келген кәсіби әрекетте стресстің дамуының психологиялық себебін тудыратын ескеру керек, олар әр психологиялық стресс адамның әрекеті мен еңбек белсенділігінде көрініс табады.

#### Әдебиеттер:

1. Маришук В.Л., Евдокимов В.И. «Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса», С.П.– 2001
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. – М.: Ин-т психологии РАН, 1995.
3. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции.– СПб.: Питер, 2006.
4. Психология труда: учебник для студентов вузов под ред.проф. А.В. Карпова. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2005.
5. Леонова А.Б., Чернышева О.Н. Психология труда и организационная психология: современное состояние и перспективы (хрестоматия). М.: «Радикс»,1995.
6. Столяренко Л.Д. Основы психологии, 2000.
7. Мескон М., Альберт М., Хедоури Ф. Основы менеджмента. М., 1998.

**СТРЕСС ЖӘНЕ ОНЫҢ АДАМҒА ӘСЕРІ**  
**СТРЕСС И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЧЕЛОВЕКА**  
**STRESS AND ITS IMPACT ON A PERSON**

*Autalipova Y. N., Akhtayeva N. S.*  
*(Republic of Kazakhstan, Almaty city, Abai Kazakh National Pedagogical University,*  
*Al-Farabi Kazakh National University)*

**THE CONCEPT OF THE EMOTIONAL STRESS IN MODERN SOCIETY**

Due to large flow of information and a high desire to improve the quality of life in modern society a human is incur to strong emotions [1]. The consequence of these are overstrain of physical and mental states. Especially the psychological difficult situations, such as various disasters and accidents, social and professional conflicts, as well as responsible and higher risk tasks at work have negative effects on human psyche. A greater likelihood of these effects it leads to worsen of functional mental states. That is directly impact on personal status changes, on disturbance of professional efficiency and safety, and the develop psychosomatic diseases [2].

Then the usual set of cases where the strength of the emotions gives the way to worries or anxiety: the result will be Emotional Stress. The concept Emotional Stress was entered by Selje, H. [3] and Levi, L. [4] at a research of a so-called distress. The introduction of this concept is determined a huge variety of external influences to a person's psychological essence position. Thus, the primary causal factor that determines the subsequent development of emotional reactions is highlighted. It is a psychological state that arises an individual in response to exposure. Therefore, along with the term “emotional stress”, the term “psychological stress” is also used [5]. Nowadays, the term Emotional Stress is widely used in a number of fields of sciences.

Emotional stress is a state of pronounced psychoemotional experience by the person of conflicting life situations, to-rye sharply or is long limit satisfaction of his social or biological requirements [6].

Emotional stress – an internal living issue which retains its long-standing status as the leading destroyer of human life in modern times and it is on the increase. Everyday more and more people are displaying symptoms of it's disquieting effects, including: physical illness, mental disruptions, spiritual estrangements and emotional disturbances [7].

Other researchers describe current emotional stress as a wide range of changes of mental and behavioral manifestations, and it is accompanied by pronounced nonspecific changes on biochemical, electrophysiological parameters and other reactions.

Aleksandrovskiy J.A. [8] relates of the emotional stress with tension of the barrier of mental adaptation, but the pathological consequences of the emotional stress associate with it's breakthrough. Especially given the leading role of the central nervous system in the formation of the general adaptive syndrome, the emotional stress is defined as a state of tension or overtension of the metabolic adaptation of the brain. This leads as to the protection or damage of organism at different levels of organization by means of neurohumoral and intracellular mechanisms of regulation.

In other science, as in in the medicine the main emphasis of assessing the essence of emotional stress is not done the initial states, but on the final phases of the emotional stress process, which are the pathogenetic basis of many diseases.

Val'dman, A.V. et al. [9] demonstrated that the phenomena of emotional stress should be distinguished as:

- a) a complex of direct psychological reactions, which in the process of perception and processing of personally significant information contains signals of influence on the situation; as an emotionally negative signal “threat”, a state of discomfort, awareness of the conflict, etc;
- б) the process of psychological adaptation to an emotionally negative objective state;
- в) the state of mental maladaptation, caused by emotional signals for a given person, due to a violation of the functional capabilities of the system of mental maladaptation, which leads violation of the subject's behavioral activity regulation.

Each of these three states is accompanied by opinion of the authors, by a wide range of physiological changes in the body. As the vegetative, symptomatic-adrenal and endocrine correlates are detected with any emotion or emotional stress (it works both positive and negative) in the period of psychological adaptation to stress and in the phase of mental maladaptation.

Selye, H. [3] also showed how stress is associated with the gradual depletion of the body's reserves, which is trying to adapt to new conditions. He called this complex of reactions as the general adaptation syndrome and described it in three stages:

The first stage is the anxiety reaction. It is mainly characterized by physiological changes that prepare the organism to face the situation, and bring it to the state of greater alertness and anxiety.

The second stage is the resistance reaction, during which the reactions apparently remain normal and continues to expend its reserves. If the situation drags on, it gives the impression that the organism has applied to normal state, even if the actions are not always adequate.

The third stage is the depletion reaction, when reserves are not unlimited, and, if stress continues, then reserves soon start to decrease dramatically. When this happens, sometimes it can lead to death, but more often to nervous breakdowns.

Later, Selye, H. [10] supplemented his theory by introducing that not all stress is harmful. Stress is an integral part of life and one cannot avoid it. For leading a happy life, one must understand stress and its symptoms. It will equip the stressed individual to manage stressful conditions.

According to Selye H. [10], each person, by taking into account what difficulties ready to endure in life, can able to maintain an optimal level of stress, which will allow to act most effectively. If some people can hardly overcome difficult situations, others seek action and try to see the benefits of life experience, which helps to fully realize their capabilities and while help to learn the overcome of the.

Modern studies have shown that the reaction to a stressful situation depends not only on personality characteristics, but also on the biological characteristics of a person who is adapting to specific environmental conditions [11]. Physiological changes during stress are observed in the functioning of autonomic systems: cardiovascular, respiratory, digestive, bone metabolism is activated. These changes are mainly coordinated by the hypothalamic-pituitary-adrenal and sympatho-adrenal systems. Which, on the one hand, depend on the individual personality peculiarities, and on the other hand, are able to influence some personality characteristics [11]. Therefore, the assessment of personality determinants of stress management should be carried out in conjunction with the study of indicators of the physiological status of a person.

Thus, one of the keys to success of overcoming stress is the person's overall life strategy, based on basic values and taking into account the characteristics of own personality.

Also it is to be remarked that along with the above mentioned, a special place in the prevention of stress is the formation of the person's personality in early child and adolescent. The upbringing of the child must be directed towards increasing his adaptive capabilities, on developing and training his volitional qualities, and forming a correct assessment of his personality. In this case, it is necessary to pay great attention to development of health psychological climate in the family and in society; based on a respectful attitude to person's needs and goals. It requires the active participation of psychologists, educators, sociologists – specialists who are working with children and adolescents, who are toward the solution of these problem.

In psychology, along with other sciences, there are a number of psychological approaches and techniques for dealing with stress: psychoanalysis, gestalt-teraphy, self-control training, a technique for "saving" emotions and etc. A whole set of socio-psychological methods of reducing tension is associated with "avoiding" tension by "reducing" the value of the situation. It should be noted that stress and negative states of mind cannot be eliminated by fencing off from anything that leads to the negative experiences result. Certain negative conditions (fear, impatience, fatigue, irritation, anger, etc.) are an incentive to search activity, to achieve any goals and contribute to personal development. This is a kind of protective tool aimed at changing the unfavorable or maintaining a favorable situation despite the action of stressful factors [13].

Thus, it is important to understand that striving to avoid stress in general is an incorrect behavior strategy. And it is worth noting that in the phase of resistance to the source of stress, the human organism is much more resistant to adverse external influences than in a state of complete rest and relaxation.

To summarize, in this article, emotional stress is considered as a functional state of the body and psyche. Emotional stress is characterized as a significant violation of the human's biochemical, physiological, mental status and human's behavior which is the result of exposure to extreme factors of a psychogenic nature (threat, danger, complexity or harmfulness of living and working conditions). It is important to note that undergoing emotional stress, a person should "temper" the organism, it is useful both physically and emotionally, insofar as emotions act as triggers of stress reactions.

## References:

1. Бодров В.А. Информационный стресс. – М.: ПЕР СЭ, 2000. – 352 с.
  2. Aldwin C.M. (1994). Stress, coping and development. New York: The Guilford Press, 1994.
  3. Selye, H. (1974). Stress without distress. Philadelphia, PA: Lippincott.
  4. Levi, L. (1971). Society, Stress and disease, Vol. 1, The psychosocial environment and psychosomatic disease. London: Oxford University Press.
  5. Selye H. (1975). From dream to discovery. On being a scientist. New York: ARNO Press
  6. Судаков К. В. Эмоциональный стресс и артериальная гипертензия – М.: Обзорная информация ВНИИМП, 1976. – 116 с.
  7. Freeda L. Biggs Moore, RN, MS, APN. (2013). When Feelings Speak, Listen. Texas.
  8. Александровский Ю.А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация. – М., 1976. – 272 с.
  9. Вальдман А.В., Козловская М.М., Медведев О.С. Фармакологическая регуляция эмоционального стресса. М.: Медицина, 1979. – 360 с.
  10. Selye, H. (1978). The stress of life (Rev. ed.). Oxford, England: Mcgraw Hill.
  11. Дмитриева Т. Б. Социальный стресс и психическое здоровье / Т. Б. Дмитриева, А. И. Воложин — М.: ГОУ ВУНМ ЦМЗ РФ, 2001. – 248 с.
  12. Воробьева О.В. Стесс-индуцированные психовегетативные реакции / О.В. Воробьева // Русский медицинский журнал. 2005, Т. 13, № 12. С. 798 -801
  13. Бобнева М.И. Социально-психологические аспекты исследований состояний напряженности и надежности работы человека в экстремальных и аварийных ситуациях // Психическая напряженность в трудовой деятельности. – М., 1989. С. 250-271

*Garber A.I., Karapetyan L., Duanayeva S.E.  
(Germany, Bad Wildungen, Fachklinik  
"Reinhardshöhe" & Finsterwalde, Elbe-Elster Klinikum,  
Republic of Kazakhstan, Almaty city, Al-Farabi Kazakh National University)*

## **STRESS DIAGNOSTICS, DETECTION, ASSESSMENT (ON THE EXAMPLE OF THE LEIPZIG EXPRESS-TEST FOR THE DETECTION OF CHRONIC STRESS)**

In this article I would like to focus on the modified Russian version of the express test LKCS to detect chronic stress by K. Reschke & G. Schroeder, University of Leipzig [1], in adaptation by A. Garber and L. Karapetyan. Express-test LKCS (hereinafter LETS – Leipzig express-test to detect chronic stress, the text of the test and its processing see in the book "Manage your stress with optimism!" [2, 7]) is not yet known to a wide range of Russian-speaking psychologists.

In addition, the relevance of modifications of the express-test LETS in Russian is defined by the absence or insufficient standartization and validity of already available diagnostic stress tools that I would also like to supplement due to the adaptation of LETS in Russian-speaking respondents.

Leipzig express-test for chronic stress detection (LETS) was developed as part of the training program "Manage stress with optimism!" (Reschke & Schröder, 1996, 2010 [3, 4]). The training program is based on the understanding of a person in his single, indivisible integrity, based on the salutogenetic and behavioral concept of stress. The key topics of the training program are provided for by stress loads associated with human living conditions in a highly developed industrial society, with a high socio-economic rate of society development.

LETS is designed as a screening test in which one subject matter is focused on the study of stress components such as: loss of control, loss of meaning, negative emotions (anger, dissatisfaction, frustration), sleep disorder and related psychosomatic warning signals, inability to rest, a topic which is emotionally negative and has long effect on people as the critical life situation and the lack of social and emotional support. The test was repeatedly evaluated in German (Linke, 1997 [5]; Herold, 2002[6]).

When developing an express-test – LETS the authors payed attention primarily on the efficiency and practicality of its application (fast timing, and ease of processing of the test) as an express-test LETS is a screening test for the diagnosis of stress. The test is intended for subjects aged 16 to 60 years. To determine the total value of the test, it is necessary to summarize the estimates for all seven of its statements. The total score of 18 is a critical value that indicates a high level of stress. Validation of the test showed its good internal consistency (Kronbach coefficient  $\alpha = 0.7433$ ) [1, 7].

As part of the theoretical development of the test, fundamental semantic parameters were identified that best describe the genesis of stress and strategies to overcome it. These parameters are personal resources that increase the level of protection of a person under the influence of stress, which has a beneficial effect on his



mental health. They have a decisive influence on the decision on the appropriateness of action, allow to predict the behavior and successful overcoming of stress.

A high level of stress on some or all parameters of express-test indicates an increased psychosocial risk and threat to human health.

Areas of express test LETS are: health care, research in various clinical fields, psychotherapy and psychological counseling (diagnosis of the change dynamics), tracking the course of disease: from the early signals of the disease to the stage of its exacerbation [1, 8].

Interpretation of the results of the LATS express-test allows to develop the goals for individual psychological counseling and strategies to overcome stress, based on the proposed training program of the intervention "Manage stress with optimism!" [1, 7].

The use of the test is recommended for the following tasks:

- to obtain a quick target review-guide for important clinically relevant stress indicators (within the framework of counseling, training, coaching) as needed;
- to obtain the characteristics of stress and its components, to ensure further targeted work on the choice of methods of influence (interventions) as per the need;
- to divide the selection or study group into subgroups as required.

We analyzed the reliability and validity of the Leipzig express-test for the detection of chronic stress (K. Reschke & G. Schroeder) in our adaptation with Russian-speaking respondents [7].

The analysis of the express-stress test, aimed at identifying the difficulty of its tasks and their discriminant force, was conducted based on the results of testing the selection of 38 people (psychologists). The calculated variables for the difficulty parameter for completing the LETS express test tasks are in the middle domain.

The spread of variables on the difficulty of performing tasks is large (0.078-0.698), which allows to talk about their good differentiation.

The variable "hot topic" is featured by the highest difficulty of task execution, indicating a relevance of the stress experienced by trauma or strong emotions that have a significant impact on future everyday life. The variables "loss of control" and "lack of social and emotional support" are characterized by the lowest difficulty of performing tasks. This is due to the characteristics of selection itself, as the presence of social and emotional support and a sense of control can be expected from a group of psychologists who are actively engaged in improving their skills.

The calculated discriminant power of tasks allows to confidently speak on individual differences during the task performance. With regard to the analysis held, we had no reason to exclude any of the test tasks. When considering individual variables, the highest discriminant force is characterized by the variable "Loss of meaning" and the variable "Inability to rest", the lowest – "Lack of social and emotional support". The coefficients from 0.363 to 0,698 testify a good differential power of tasks and good test reliability. Due to the low coefficient of the variable "Lack of social and emotional support" according to the differential strength of the task, the test statement "If I want to discuss my problem with someone, I usually do not find a person listening to me carefully" was modified and changed to: "I have no one to share it with when my heart is heavy." In general, the results indicate a good discriminant strength of the test variables.

The reliability of the test was evaluated by calculating the internal consistency of the test tasks using the Kronbach  $\alpha$  coefficient and by correlation analysis of express-test variables on the test and the AVEM questionnaire (the questionnaire of work-related behavior and experience) [7].

The results of the internal consistency of the test tasks are also based on the testing of 38 people (psychologists). Kronbach's  $\alpha$  coefficient for a total indicator of express-stress test is 0.736, which confirms a stable and sufficient reliability of the test. For individual variables of the test, satisfactory indicators of their reliability are also obtained.

The test of criterion validity was carried out with selected 31 people (the selection consisted of psychologists who responded to the AVEM questionnaire and passed the LETS express-test for stress). Spearman's correlation analysis was conducted between the variables of the LETS express-test for stress and the AVEM questionnaire, the German version of which was used among other techniques to assess the validity of the German version of the test.

Spearman's correlation analysis showed a good criterion validity of the express stress test, on the one hand, complementing the results of the AVEM questionnaire, on the other hand, confirming them. Factor analysis procedures were used to study the discriminant validity of the LETS express stress test [7].

The statistical software package SPSS 21.0 (Statistical Package for the Social Sciences – statistical package for the social Sciences, version 21) developed by Norman Nee and his staff at the University of Chicago research center was used for statistical processing.

Processing was carried out by the method of main components. The procedure of Varimax rotation with Kaiser normalization was chosen, factors with eigenvalues greater than one were considered. The rotation of the seven variables (7 indicators of LETS express test) required three iterations.

Let us summarize the work done and list the latent factors found in the analysis of LETS express test in descending order of their significance for chronic stress:

1. Loss of both basic security needs and higher-order needs, such as the need for meaningfulness and emotional satisfaction with one's life.
2. Reduction of emotional contacts on the background of sleep disorders.

Let us compare the results of factor analysis of the German and Russian versions of LKCS/LETS express stress test/ LATS [1, 7].

The factors obtained in the analysis of the seven variables of the German version of express test explain together about 40.00 % of the total variance, which is an acceptable result. At the same time in experimental group A (247 subjects-patients, psychology students, driving instructors, nurses) and in experimental group B (730 subjects-students: psychologists, engineers, computer scientists, geographers, geologists, lawyers, architects, and patients) different results were obtained during the analysis of the intercorrelation matrix of the express test variables. In group A, the variable "Inability to rest" is identified as the main variable of stress experience. In group B, this variable is the variable "Negative emotions". All other variables make a homogeneous ten percent contribution in the distribution of the total variance.

Thus, the factor structure of the German and Russian versions of the LETS express test is different. Probably, this is due to the characteristics of the Russian-speaking and German-speaking selection content, as the Russian-speaking group was represented by Russian-speaking psychologists living in Russia and Kazakhstan, and the German-speaking selection content included both patients and students, as well as representatives of professions often experiencing stress in the workplace. In the future, we plan to expand the survey selection of the factor structure of express stress test.

Thus, a statistical analysis of the Russian version of express-test, which was conducted within a pilot study aimed at testing the program "Manage stress with optimism!", to detect chronic stress LETS showed its reliability and validity, which allows it to be used both in practical and scientific work of psychologists, psychotherapists with Russian-speaking clients and patients.

#### References:

1. Reschke, K., Schröder, H. (2016). Der Leipziger Kurzfragebogen Chronischer Stress (LKCS). Und psychosoziale Praxis Verhaltenstherapie is. 48 (3), S. pp.621–642.
2. Garber, A., Karapetyan, L., Reschke, K.. (2018). Manage stress with optimism! Training program on stress management based on modern behavioral psychology and psychotherapy. Göttingen: Cuvillier-Verlag. – 192p.
3. Reschke, K., Schröder, H. (2010) Optimistisch den Stress meistern. Tübingen, DGVT Verlag. – 264 p.
4. Schröder, H. (2016). Das Stresskonzept – in Theorie und Praxis moderner denn je. Verhaltenstherapie und psychosoziale Praxis. 48 (3), S. pp.539–551
5. Linke, K. (1997). Evaluation eines Kurzstresstests. Leipzig: Diplomarbeit der Fakultät für Biowissenschaften, Pharmazie und Psychologie.
6. Herold, A. (2002). Screeningverfahren zur Stressdiagnostik des LKCS unter besonderer Berücksichtigung der Retestrelabilität und Testmanualentwicklung. Leipzig: Diplomarbeit der Fakultät für Biowissenschaften, Pharmazie und Psychologie.
7. Garber, A. (2018). Manage stress with optimism! Training program on stress management based on modern behavioral psychology and psychotherapy. A.Garber, L. Karapetyan. K. Reschke – 2nd ed., rev. and amend. – Samara: Art-Lite. – 192 p.
8. Haurand, C., Heiko, U., Weniger, M. (2015). Stressmedizin. Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft. Berlin. – 300 p.

*Stueck Marcus*

*( Germany, DPFA Hochschule Sachsen, University of Applied)*

## **HEALTH CUBE WITH SCHOOL OF EMPATHY AND STRESS REDUCTION FOR IRANIAN DRIVERS: NEW TOOLS FOR TRAFFIC PSYCHOLOGY AND BIOCENTRIC HEALTH MANAGEMENT IN IRAN**

A traffic accident is a serious problem globally. It is the 8th cause of death in the world for people of all ages. Based on the World Health Organization (WHO) global status report on road safety 2018, the number of road traffic deaths continues to rise steadily, reaching 1.35 million in 2016 (1). Road accidents are among the leading causes of death in Iran too. There are 20% more road accidents in Iran last year than in other

countries worldwide (2). Risky driving and stress-related psychological reactions can be among the causes of increased traffic accidents (3). Therefore, paying attention to traffic psychology and periodic psychological examinations of drivers, especially in the public transportation and applicants for driving licenses, can lead to a reduction in the number of traffic accidents in the long term.

In Scandinavian countries, standards for driving have been considered. Standard in driving has two meanings: (1) drivers should have no human error and (2) they do not commit driving violations in which their psychological condition does not adversely affect their performance. The driving standards include different domains; first, public transport drivers, emergency vehicle drivers, and even train and metro drivers should have some cognitive, emphatic, and emotional abilities in which the driver's response is proportional to a particular situation. It means as the response time to a stimulus is lower, the risk of crash decreases equally, and the rate of attention and concentration of drivers should be estimated by scientific methods; consequently, they can increase their concentration by training if it is needed.

How could be the adaptation of the biocentric tools of Health Cube in Iran? The "Health-Cube" with the integrated "Mobile Health Laboratory" (4, 5), was developed by the German psychologist Marcus Stueck and colleagues (e.g. Ulrich Sack, immunological diagnostic, Hans-Ulrich Balzer, physiological diagnostics) in Leipzig, Germany is a scientific reflexive and interventional tool for increasing the "Biocentric Health Commitment" in individuals and systems. It can be used for professional drivers as a questionnaire or also as a workshop. The first use of biocentric tools in islam context was from 2016 onwards at Islam University Indonesia in Yogyakarta (Dian Utami and colleagues). The term "Biocentric Health Commitment" was defined in the Health Cube to develop self-motivation and to take self-responsibility in relation to an individual's life (biocentric attitude), behavior, and health in traffic. The Health Cube includes the School of Empathy and School of Stress reduction and Presence (6-8). These strategies are as follow:

- (1) To improve the risk management in Iranian professional drivers by undertaking a psychic risk analysis (Health Cube) in 6 areas (e.g. driver stress, coping, conditions, resources, biocentric attitude).
- (2) After the risk analysis to train the areas of stress reduction (School of Stress Reduction and Presence) which are needed. Here also we work with Biofeedback.
- (3) To train the empathic behavior and biocentric "life-oriented" attitudes of Iranian drivers in traffic situations and also for the use in Iranian schools (School of Empathy for adults and children).

As research has shown, the empathy is low when the stress is high (9, 10). More empathy can be generated in traffic situations by using the method of the School of Empathy. In this regard, biocentric value (biocentric means "saving a life", "life orientation" (11), is developed by training the eye contact in traffic situations or by receiving a new attitude towards saving a life (biocentric principle). There is a significant observation in Iran because the missing of eye contact may result in less empathy in Iranian traffic. This School of Empathy was developed by Stueck (6) and colleagues (2013) (9-11) and it will be trained for drivers in Iran. For children, it also makes sense to develop a School of Empathy for traffic and life situations.

Another standard for drivers should be the development of the ability to manage the stress (School of Presence and Stress reduction) in Iran, which contains evidence-based programs developed by Stueck or Reschke et al. (7, 12). This School of Stress Reduction and Presence will be adapted to Iranian context and use dor taught to professional drivers in the PhD project of Vahid Delshad. For example, a driver should not have anxiety, chronic disorder, bipolar disorder, or schizophrenia, or should not be quickly excited and stressed, because each of these disorders is problematic, especially in professional drivers such as emergency vehicle and police drivers. That is why a psychic risk analysis with Health Cube and diagnose-based interventions for stress management are necessary.

The Health Cube was developed by Marcus Stueck and colleagues, for the Biocentric Health Management (BHM) in institutional and individual contexts at Leipzig University since 1999. Nowadays, it is being used and continuously researched in different fields of Health Management at DPFA-Academy for Work and Health in Leipzig. It was also modified for other target groups, e.g. for disaster- and emergency management, for health-management in hospitals, and now for drivers, to identify psychic and physiological risk pattern of driving behavior. It is recommended to customize traffic psychology proportional with Iranian culture by the

transportation of the managers and policy makers, and developing standards for above-mentioned domains, especially for professional drivers to reduce the death and injuries caused by road accidents.

#### References:

1. World Health Organization. Global status report on road safety 2018. World Health Organization; 2018.
2. Stueck M, Delshad V, Pourvakhshoori N, Balzer HU. Risk-analysis and training for Iranian professional drivers under the help of a new biocentric health promotion instrument (Health Cube). 9th International Conference on Reducing Burden of Traffic Accidents: Challenges and Strategies. Iran. 2019.
3. Delshad V, Khankeh HR, Sack U, Stueck M. Stress-related psychobiological preparedness in Iranian emergency and non-emergency (public) drivers: Fisible/ pilot study. 9th International Conference on Reducing Burden of Traffic Accidents: Challenges and Strategies. Iran. 2019.
4. Stueck M. Der Gesundheitswürfel (The Health Cube). In: Witruk E, Utami DS, editors. Educational and Rehabilitation Psychology: Traumatic experiences and dyslexia. 8. Frankfurt: Peter Lang Publisher; 2019. German.
5. Stueck M, Balzer HU, Mueller S, Utami D, Sack U. Das Mobile Gesundheitslabor (The mobile Health Laboratory). In: Witruk E, Utami DS, editors. Educational and Rehabilitation Psychology: Traumatic experiences and dyslexia. 8. Frankfurt: Peter Lang Publisher; 2019. German.
6. Stück M. School of Empathy: Introduction and first results. In: Witruk E, Wilcke A, editors. Beitrage zur padagogischen und rehabilitationspsychologie. Historical and cross-cultural aspects of psychology. Switzerland: Peter Lang D; 2013. doi: 10.3726/978-3-653-02104-2.
7. Stueck M. Ten steps of stress reduction: The intercultural adapted version of training of stress reduction with elements of relaxation. In: Witruk E, Novita S, Lee Y, Utami D, editors. Dyslexia and traumatic experiences. Switzerland: Peter Lang D; 2016. German. doi: 10.3726/978-3-653-05604-4.
8. Matthews G. Towards a transactional ergonomics for driver stress and fatigue. Theor Issues Ergonomics Scie. 2002;3(2):195-211. doi: 10.1080/14639220210124120.
9. Stück M, Schoppe S, Lahn F, Toro R, Sachsen DH. Was nützt es sich in jemanden hineinzusetzen, ohne zu handeln? [Empathy – what for a use to have empathy without acting? Development of a integrated scale of empathy]. Ergomed/Prakt. Arb. Med. German.
10. Stück M, Villegas A, Toro R. Nonverbale aspekte wertschätzender kommunikation in kindertagesstätten: Empathieschule für padagogen [Nonverbal aspects of respectful communication]. Beitr zur Bildungsgesundheit. 2010; 8. German.
11. Toro R. Biocentric Pinciples and Biocentric Education. Leipzig: Pinguine and Polar Bear; 2002.
12. Reschke K, Kranich U, Lessing A. Optimistisch den Fahr(er)-Stress meistern. Ein psychologisches Interventionsprogramm für die Stressreduktion belasteter Kraftfahrer (Stressreduction programme for stressed professional drivers). Aachen: Shaker; 2015. German
13. Stueck M, Delshad V, Roudini J, Khankeh H, Ranjbar M, et al. Health Cube with School of Empathy and Stress Reduction for Iranian Drivers: New Tools for Traffic Psychology and Biocentric Health Management in Iran, Mod Care J. 2019 ; 16(2):e90632. doi: 10.5812/modernc.90632.

*Бердібекова Н.С.*

*(Қазақстан Республикасы, Қокшетау қаласы,  
Абай Мырзахметов атындағы Қокшетау университеті)*

### **КҮЙЗЕЛІС ЖӘНЕ ОНЫҢ АДАМҒА ӘСЕРІ**

Қазіргі қоғамда күйзеліс (стресстік) күйді сезбеген, сондай жағдайға тап болмаған адамды кездестіре алмаймыз. Соңғы жылдары қоғамның қарқынды түрде дамуын ақпараттық техникалық құралдармен технологиялардың көптепенуі мен байланыстырсақ, әлемде болып жатқан төтенше жағдайлар, халықаралық және аймақаралық конфликтілер, денелік, психологиялық, сексуалдық зорлаушылықтың өсуі стресске ұшыраушылар санын ұлғайтып отыр.

Күйзелісті кезкелген организмнің сыртқы ортадағы қандайда бір жағымсыздыққа негізгі реакциясы ретінде анықтауға болады. «Стресс» термині біздің күнделікті тіл оралымымыздағы үйреншікті сөзге айналып кетті. Бұл қысқада ауқымды сөзге күрделі жағдайларда немесе жоғары қауіпте пайда болатын өз мінез-құлқымыздағы өзгерістермен сезімдердің және толғаныстардың тұтас тайгаммасы туралы елестетуімізді жинақтаймыз.

Күйзеліс мәселесінің ғылыми теориясында бұл ұғымды ғылыми айналымға алғаш канадалық физиолог Ганс Селье (1936 жыл) енгізген. Ол «Бүкіл ауру стресстен!» деген тұжырыммен күйзелістің әмбебаптық формуласын ұсынады. Сонымен бірге «күйзеліске өмірдің тек жағымсыз жағдайы емес, ол қандайда болса ағзаның стереотиптік, филогенетикалық қорғаныштық, бейімделушілік реакциясы»

– деген анықтама береді. Ол күйзелісті белгілі бір төтенше жағдайларда пайда болатын реакция деп қарастырған.

Г.Сельенің пікірінше, күйзеліс «өмірге дәм беретін», қандай жағдай болмасын, нәтижесінде ағзаның бейімделіп, жұмылдандырылуына алып келетін жағымды жағыну стресс деп атаған, ал психологиялық ауыртпалық, қайғы, бақытсыздық, әлсіздікке әкелетін түрін дистресс деп көрсеткен [1].

Ғалымдар дистресс психологиялық ауруға алып келуі мүмкін деп есептейді, оның себептері көп. Соның бірі, мысалы, кәсіби тұрғыдан дистресс басшының әділетсіз сөгістеріне жұмысшының қарсы жауапбере алмауы (көп жұмысшылар бұл жағдайда басшымен үлкен даудың туында мағанын қалап, өкпесінішінде сақтағанын жөн көреді).

Күйзеліс (ағылшын. Stress) – қатты күйзелу, абыржу, мөлшерден тыс ширақтылық деген сияқты бірнеше мағынаны қамтитын жалпылама сөзбен айтылған адамның ерекше күйі [2].

«Күйзеліс» (ағылш. Stress – зорлану, күштеу, қиналу деген мағыналарды білдіреді) қоршаған ортаның кезкелген қолайсыз әсерлеріне организмнің арнайы емес серпілістермен жауап қайтаруынан көрінетін, оның қорғану, бейімделу мүмкіншіліктерінің жаңа деңгейде қалыптасуы [3].

Бұл қолайсыз ықпалдарға физикалық әсерлер (ыстық немесе суық температура, иондағыш сәулелер, электр, жарақат, ауыр қол жұмыстарын атқару т.б.); химиялық әсерлер (улы химиялық заттар, гипоксия т.б.); (жұқпалар, вирустар, микробтардың уыттары, жәндіктердің улары т.б.); психогендік (жан дүниелік жарақаттар, күйзелістер, ауырқайғы – қасіреттер, көңілтоқулары); әлеуметтік жағдайлардың әсерлері (адамдарға шамадан тыс артық ақпараттардың әсерлері, уақыттың тапшылығы, жеке тұлғалар арасындағы кикілжіндер, қоғамның заңдары мен жеке адамдардың еркіндіктерінің шектелуі, қимыл қозғалыстарының азайуы т.б.) жатады. Адам үшін жағымсыз сөздің өзі стресс жағдайын дамытуда маңызы өте үлкен. Бұлардың барлығы организмге қолайсыз әсерлерді туғызатын стрессорлар деп аталады.

Қазіргі кездегі күйзелісті зерттеушілер күйзелістің төрт түрін бөліп көрсетеді.

Физиологиялық күйзелісті талдау оны медициналық тұрғыдан зерттеу мен байланысты. Күйзелістің физиологиялық тетігі – гипоталамус-гипофиз-бүйрек үсті безі жүйесінің рефлекторлық қызметіне негізделеді. Бұл кезде қанда глюкокортикоидтар, катехоламиндер, серотониннің мөлшері көбейеді. Күйзеліс ортаның күшімен қасиеті әртүрлі түрткілеріне жауап ретінде туатын организмнің бейарнамалы әсерлесінің жиынтығы. Бұл күйдің биологиялық мәні – ортаның жаңаша жағдайларына икемдеуші іс-әрекетін көтеру икемделу әсерленістеріне ғұрлым жоғары болса, соғұрлым организм қоршаған ортаның төтенше жағдайларына төзімді келеді және тез бейімделеді

Канада ғылымы Г. Сельенің пікірінше, әсер еткен қолайсыз ықпалдардың (ол жарақатпа, жұқпа ма, химиялық уланума немесе ауыр қайғы-қасіретпе) түріне қарамай оларға организм әрқашан бір беткей жауап қайтарады. Бұл кезде айырша без бен лимфалық түйіндердің кері дамуы, бүйрек үсті бездерінің гипертрофиясы, асқазан мен ұлтабардың шырышты қабықтарында ойық жараның дамуы, қанда нейтрофильдер көбейіп, эозинофильдер мен лимфоциттердің азаюы, тіндерде зат алмасуларының өзгерістері байқалады. Көрсетілген өзгерістер әсер еткен қолайсыз ықпалдың түріне қарамай әрдайым бір түрде болатын болғандықтан, оларды организмнің арнайыланбаған, серпілістеріне жатқызады.

Күйзеліскезіндегі бей спецификалық серпілістердің бір көрінісі кез келген жағымсыз ықпалдардың әсерлерінен жасу шақабықтарындағы май қышқылдарының асқын тотығуы, фосфолипаза, липаза, протеаза ферменттерінің артық әсерленуі және т.б. Күйзелістің организм тіршілігінде маңызы үлкен. Оның әсерінен организмнің тіршілігіне қажетті барлық мүмкіншіліктер жұмылдырылады. Осыдан ұдайы өзгеріп тұратын қоршаған ортаның жағдайларына организмнің икемделіп, бейімделу мүмкіндіктері артады.

Г.Сельенің пікірінше, кезкелген күйзеліскер алдыңғы гипофизге әсеретіп, ондакорт икотропин түзіліп шығуын күшейтеді. Ол өз алдына бүйре күсті бездерінің сыртқы қабатына әсер етіп, глюк окортикоидтық гормондардың өндірілуін арттырады. Осыдан қолайсыз ықпалдардың әсерлеріне организмнің төзімділігі көтеріледі. Г.Селье күйзелістің үш кезеңін бөліп көрсетеді: мазасыздық кезеңі, қарсылық көрсету, бейімделу немесе тұрақтану кезеңі жүйке жүйесінің ширығукезеңі [1].

Енді кезеңдерге төмендегідей сипаттама беруге болады:

– мазасыздық кезеңі, оны үрейлену-жағымсыз тітіркендіргіш әсер еткен сәтте туатын жауаптың алғашқы сатысы деп те атайды. Шок кезінде орталық жүйке жүйесінде тоқтау пайда болып, гипотония, жабырқау, мембрананың өткізгіш қасиеті мен зат алмасу нашарлайды. Абыржу-талықсу (шок) және оған қарсы кездерден тұрады. Таңырқау секілді сезім пайда болады.

– қарсылық көрсету, бейімделу немесе тұрақтану кезеңінде жағымсыз тітіркендіргіштің әсеріне беріліп кетпей, оған төзу реакциясы туады. Бұл кезде гипоталамус-гипофиз жүйесінің ықпалымен

бүйрек үсті безінің гормондарының мөлшері қанда тез көбейіп кетеді. Симпатикалық жүйке жүйесінің әсерімен жүректің соғу ырғағы жылдамдайды, тыныс алу жиілене түседі, бұлшық еттердің жиырылу қабілеті күшейеді. Арнамалы төзімділік – қоршаған ортаның тек белгілі түрткілерінде ғана байқалады. Кейбір жұқпалы аурудан, не жасанды иммунитеттен кейін пайда болады. Биік таулы жерде, суықтыққа, т.б. бейімделіс кезінде туады. Бейарнамалы төзімділік – табиғаттағы әр алуан түрткілердің төтенше әсеріне организмнің тұрақтылығы. Бұл ғарышкер, ұшқыштардың жүктемесі кезінде байқалады.

– жүйке жүйесінің ширығу кезеңі – бейімделу қорының мүмкіндігі азайып, эндокриндік жүйелердің қызметі төмендейді. Мұны психикалық дезадаптация деп атайды. Дезадаптация (бейімделудің нашарлап жойылуы) кезінде жабығу, тұнжырау, жан ауруларының асқынуы байқалады.

Ол эскперименттерді бақылаудың нәтижесінде ағзаның кез келген тітіркендіргішті қабылдауының күрделі үрдісі, өзіне реакцияның екі типін: спецификалық және неспецификалық емес қамтиды. Күйзелістің спецификасы (өзіндік ерекшелігі) көптеген факторлармен негізделеді. Соның ішінде, психологиялық және әлеуметтік табиғат факторлары ерекше орын алады. Спецификалық реакция нақты бір аурудың белгілерін сипаттайды, оның негізіне осы аурудың динамикасы жатады. Спецификалық белгілер түрлі ауруларда тез ажыратылады.

Психологиялық күйзеліс мотивациялық сферамен тығыз байланысты [4]. Жеке тұлғаның мотивациялық құрылымы еңбек жағдайындағы негативті көрінісінің персоналға әсер етуімен негізделеді. Бұл бір ұйымның біртекті функцияланған қызметкерлерінің кейбір бөлігінің ұйымға наразылығының болуы, кәсіби ауру, кәсібиліктің төмендеуі, ал кейбір бөлігінің кәсіби шеберлігінің өсуімен, тиімді функционалдық жағдаймен және ұйымға деген қатынасының жұмсақтығымен көрінеді. Сонымен, кәсіби күйзелісті зерттеушілердің зейіні индивидтік, биологиялық сипаттамалардан жеке тұлғалық, психологиялық жағына ауысуда. Ең алғашқы орындарға адамның жеке тұлғалық-мотивациялық ерекшеліктерін қоюға болады. Ересек адамның жеке тұлғалық-мотивациялық ерекшеліктерінің спецификасы өзінің потенциалын жүзеге асыратын, бар күшін жұмсайтын бастапқы іс-әрекетінің сипатымен анықталады.

Эмоциялық күйзелістің жалпы даму заңдылықтары физикалық, химиялық ауыртпалықтармен ұқсас болып келеді. Шамалы жан-дүниелік ауыртпалықтар адамның кейбір жағдайларға адаптациясын (икемделуін, бейімделуін) туындатса, (мысалы, олардың әсерінен жаңа пәндерді игеруі арқылы оқушылардың еске сақтау қабілеті артады, әртістер жан-тәнімен өздері сомдаған кейіпкерлері бейнесін көрермендерге жеткізеді, кәсіпкерлер нарыққа бейімделеді, т.с.с), шектен тыс ауыртпалықтар көптеген дерттердің дамуына себепкер болады. сондықтан да қазіргі уақытта тым ауырлап бара жатқан жан-дүниелік ауыртпалықтардың ауру туындататын ықпалы адаптациялық бейімділіктен басым болып отыр. Ал, эмоциялық күйзеліс – қауіп туғанда не оқыс қорыққанда, не көңілі қалғанда байқалады. Жүйке жүйесінде тежелу байқалады.

Күйзеліске тұрақтылық қысымды, стрессогенді әрекет кезінде қалыптасады және көрінеді. Күйзеліске тұрақтылыққа эмоционалдық тұрақтылықты, функционалдық жағдайды реттеу қабілеттілігін т.б. қасиеттерді жатқызуға болады.

Ақпараттық күйзеліс субъект тапсырманы орындай алмайтын, талап етілетін қарқында дұрыс шешім қабылдауға үлгермейтін кезде пайда болады. Тосыннан тосын жағымсыз хабар естігенде мәліметтік немесе информациялық стресс пайда болады. Адам не істерін білмей, абыржып қалады.

К.Судаковтың пікірінше, ғылыми-техникалық прогресс кезінде адам психологиялық және эмоциялық күйзеліске көп ұшырайды. Сондықтан оның өзін-өзі басқару механизмі бұзылады, ол биологиялық ырғақтың өзгеруіне алып келеді. Сонымен қатар ағзаның гормональдық-иммундік функциялары өзгеруі мүмкін [5].

Күйзелісті женудің әр қилы стратегиялары бар. Олардың бірі – эмоцияларды білдіру ептілігі. Екіншісі – жағдайды қайта бағалау, оқиғаның басқа суретін құрастыру және жағымсыз жағдайдың өзінен өзіңіз үшін көптеген пайдалы нәрсені таба білу машығы. Үшінші жол – қайта бағалауға келмейтін жағдайды өзгертуге мүмкіндік беретін мақсатты бағытталған әрекеттер. Жағдай ықтималды қауіпті, күрделі немесе жаңа ретінде қабылдануын доғарғанда, күйзеліс тиылады. Мұнда білуге тиіс жайт, негативтік (теріс) жай-күй тек біздің теріс ойларымызбен ұсталып тұрылады. Нақ солар барлық бәленің көзі болып табылады. Өз ойларыңызбен жұмыс істеуді үйреніп, сіз өз эмоционалдық жай-күйіңізді реттеуді үйренесіз.

Бірінші ереже – өз бойыңыздан теріс ойды қумау, керісінше оған оның басқа ойлар сияқты өмір сүруге өз құқығының бар екеніне түсіністікпен қарау.

Екінші ереже – бұл ойға сыпайы түрде айналып өтуді ұсыныңыз, өйткені әр кезде өзіңізге қызықтырақ, маңыздырақ және пайдалырақ басқа ойлар мен тірліктер бар. Бұл кезде бірден бұл жаңа ойларды, тірліктерді ойлап іске кірісіңіз.

Өмірдегі теріс жағдайда жақсы және пайдалы нәрсені таба білуге үйрену әрқайсымызға маңызды. Себебі өмір қарама-қайшылықтардың бірлігі мен күресінен құралған.

Сондықтан «стресс» ұғымын адам ағзасына түсетін салмақ, ол зиянды, одан құтылу керек деп қабылдау қалыптасқан. Ал, шындығына келсек, стресс физиологиялық құбылыс, ол адам ағзасында түрлі факторлардың әсеріне жауап ретінде туындайтын физиологиялық қорғаныш реакциясының жиынтығы.

### Әдебиеттер:

1. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1982.
2. <https://kk.wikipedia.org>
3. Дикая Л.И., Дикий И.С. Основы психофизиологии. – Ростов-на-Дону: ФГАОУВО Южный Федеральный Университет", 2016. – 128 с.
4. Николаева Е.И. Психофизиология. Стандарт третьего поколения. – М.: Прогресс книга, 2018. – 704 с.
5. Судаков К.В. Системная организация функций человека: Теоретические аспекты // Успехи физиол. наук. – 2000. – Т. 31. – № 1. – С. 1–17.

*Джумагулова Г. Ш., Мунашова Ж.Б.  
(Қазақстан Республикасы, Шымкент қ.,  
Мардан Сапарбаев институты)*

### МЕНЕДЖЕРЛЕР ҚЫЗМЕТІНДЕГІ КӘСІБИ СТРЕСС

Қазіргі экономикалық қатынастардың құрылымында менеджер іс-әрекеті күрделі, жан-жақты сипатқа ие. Басқарушылық іс-әрекет объективті және субъективті айнымалылардың, технологиялық және коммуникативті құзыреттілікке қойылатын талаптар жиынтығы болғандықтан, ерекше күрделілігімен ерекшеленеді.

Бір жағынан, «басқарушы-бағынушы» жүйесіндегі басқарушылық іс-әрекет қоғамның әлеуметтік-экономикалық ерекшеліктерімен анықталса, екінші жағынан, адамдар арасында қалыптасатындықтан, олардың сана-сезімдерінің ерекшеліктерімен шартталады (А.Л. Свенцицкий, 1986).

Менеджер іс-әрекеті жоғары интенсивтілікпен, әрекет молдығымен, сыртқы факторлардың жиі араласуымен, түрлі деңгейдегі байланыстардың кең жүйесімен, басқа адамдармен тікелей ауыз-екі тілдесудің басымдылығымен сипатталады (Р.Л. Кричевский, 1995).

Менеджерлердің негізгі функцияларына жоспарлау, болжам жасау, бағынушылардың өзара әрекетін ұйымдастыру және реттеу, шешімдерді қабылдау, бақылау кіретіні бәріне мәлім. Жоғары когнитивті күрделілігімен сипатталатын «өндірістік функциялар» мен олармен байланысты формалды қатынастардан бөлек, менеджер іс-әрекетінде «адам факторымен» және ұжымдағы формалды емес қатынастармен (коммуникативті, тәрбиешілік, тәртіптік, психотерапевттік және т.б.) байланысты «әлеуметтік-психологиялық» функциялар үлкен мәнге ие. Соңғылары, өз кезегінде, ерекше эмоционалды қысыммен сипатталуы мүмкін (А.Л. Свенцицкий, 1986).

Менеджер іс-әрекетінің күрделі әрі жауапты сипаты психикалық жану синдромының қалыптасуының алғышарттарын қалыптастыратын түрлі стрессогенді жағдайларды алғышарттайды.

В.Б. Шауфели и Д.В. Дирендонк (1993) тұлғалық деформацияның «қауіп факторлары» контесінде израильдік және американдық менеджерлердің салыстырмалы зерттеуін жүргізді. Нәтижесінде, израильдік менеджерлердегі психикалық жану деңгейі американдық әріптестеріне қарағанда төменірек болып шықты. Бұл күтпеген нәтиже болды. Себебі Израильдегі өмір АҚШ-тағыға қарағанда стрессогенді болып есептеледі. Бұл нәтижелерді түсіндіру кезінде, авторлар израильдік менеджерлер отбасы мен достарынан, сонымен қатар, израильдік қоғамға тән жоғарғы әлеуметтік ынтымақ сезімінен үлкен қолдау алады деп болжамдайды. Сонда кәсіби жанудың белгілі бір ұлтаралық айырмашылықтары бар, бірақ олардың шығу көзі әрқашан белгілі бола бермейді [1, 152 б., 124 б.].

Ресейлік менеджерлерді зерттеуде қиын жағдайлардағы мінез-құлық стилі мен олардың тұлғалық сипаттамаларының психикалық жану синдромының көріну деңгейіне әсері зерттелді. Жану деңгейін өлшеу К. Маслач пен С. Джексонның (1986) үшфакторлы моделі негізінде құрылған сауалнама арқылы жүзеге асырылды, ал мінез-құлық стильдері К.Томастың танымал тесті арқылы анықталды. Нәтижесінде, ең жоғары эмоционалды қажу және жеке жетістіктерді редуцирлеу (қысқарту) мәселені шешуден «қашуды» таңдайтын менеджерлерде көрінетіні анықталды.

«Компромисс» және «қызметтестік» стильдері басым менеджерлердің жануға бейімділігі «жарысу» және «бейімделу» стиліне бейім болатындарға қарағанда төменірек болады.

Эмоционалды қажу мотивациялық және бағдарлық деформациямен бірге жүреді. Бұл ағзаның психологиялық стресстерге қорғаныс реакциясы болып табылады [2, 203 б.].

Ресейде жүргізілген сақтандыру компанияларының менеджерлерін зерттеу жану мінез акцентуациясымен байланысты деп айтуға мүмкіндік береді. Жеке жетістіктерді редуцирлеуге көбіне педантты және «тірелуші» типтердегі менеджерлер ұшырайды. «Деперсонализация» мен «эмоционалды қажу» «қозғыш» типтегі тұлғаларда жиірек көрінеді. Гипертимді тип басқа типтерге қарағанда жануға төмен деңгейде бейім болған. Бұл гипертимді типтің көңілді, жарқын көңілімен, талаптарының жоғары деңгейімен ерекшеленетінімен байланысты болуы мүмкін. Бұл типтегі адамдар әсерлер мен белсенділіктің алуан түрлілігіне деген айқын көрінетін қажеттілігімен сипатталады, түрлі өзгерістерге бейім болады.

«Гипертимді адамдардың» стресске жауап қайтарудың қалыпты тәсілі үрей көздерін ығыстыру, қиындықты елемеу болып табылады. Олардың, әдетте, жоспарлары көп болады, қызығушылықтарының өрісі кең, жаңа жағдайларға тез әрі жеңіл бейімделеді, оңай байланыс орнатады, қиындықтарды елемеуге және сәтсіздіктер кезінде берілмеуге қабілетті. «Гипертимділерде» мақсатқа жету, жүйелі және жоспарлы мінез-құлыққа деген қабілеттілік әлсіз көрінеді. Осыған ұқсас мәліметтер жұмыспен қамту қызметінің мамандары тобынан да алынған. Екі топтың айырмашылығы – сақтандыру компанияларының менеджерлерінің жануы басым түрде «жеке жетістіктер» шкаласы бойынша, ал қызметпен қамтамасыз ету мамандарында – «деперсонализация» шкаласы бойынша көрінетінінде. Бәлкім тұлғаның акцентуациясымен шартталатын жанудың түрлі типтерін ажыратуға болады. Осыған байланысты «антижану» бойынша іс-шаралар индивидуалды-дифференциаланған сипатта жүргізілуі тиіс.

Ресейлік бұдан басқа зерттеулерде жоғары өмірлік белсенділігі мен оптимистік өмірлік бағдары бар менеджерлер төмен өмірлік белсенділігі мен «пессимистілігі» бар менеджерлерге қарағанда жануға бейімділігі төменірек болған [3, 144-154 б.].

Жоғарғы буынның көптеген менеджерлерінің айтуы бойынша кәсіби стресстің алдын алу бастықтардың қолында. Стресстің алдын алуға тырысқан бастықтардың жұмыскерлері жұмыстан шығу туралы аз ойланып, жұмысқа бүкіл зейінімен қарайды, ал бұл туралы ойламайтын, жұмыс сағатын арттыратын бастықтардың жұмыскерлері созылмалы кәсіби стресске шалдығады. Бірқатар менеджерлер стресстің алдын алуға тырысып, жұмыскерлердің дербес мақсаттарына назар аударады "Блу Кросс" аймақтық менеджері Фред Кингтің былай дейді "мен әрқайсысының бір жетістікке жеткілері келетінін білемін, біреуің қосымша білім, екіншілерің жаңа үй алуды армандайсындар". Ол кімнің не қалайтынын біліп, оларға көмек ұсынады [4, 46 б.].

Оңтүстік-батыс жақтағы авиакомпанияларда стресстің алдын алу мақсатында бүкіл персоналға жұмысқа қуанышпен қарауды үйретеді.

Озық менеджерлер өздерінің практикалық тәжірибелерінің арқасында стресстің алдын алудың жолдарын ойлап тапты.

Соның бірі қандай да болсын тіпті ең қиын жұмысқа деген қызығушылық табу, өздерінің қателіктеріне жаман қарамай, оны сабақ деп қабылдау. Жалғыздық тарту мен жанудың профилактикасы үшін, адамда кем дегенде 6 қарым-қатынас жасайтын адамы болуы керек, жай адам емес, қиын сәттерде көмек бере алатын болуы керек. Жұмыскерлердің тату болуы өз кезегінде стресс пен жалғыздықтың алдын алуға көмектеседі.

Ғылыми психология кәсіби стресстің алдын алуға көптеген зерттеулер жүргізген. Сонын нәтижесінде ұлттық айырмашылықтар бар екеніне көз жеткізеді. Қытай зерттеушілері әлеуметтік сүйеніш жақсы ықпал көрсететіндігін мойындайды, ал америка мен еуропа зерттеушілерінен алған деректерге қарасақ мұндай бірауыздылық жоқ.

"Ұлттық норманы" анықтауға көптеген зерттеулер мүмкіндігі бағытталған. Алайда қазіргі таңда шектеудің әлеуметтік демографиялық ерекшеліктері қатынасы туралы бірде-бір ортақ ой жоқ [5, 165 б.].

#### Әдебиеттер:

1. Рабочая книга практического психолога: Технология эффективной профессиональной деятельности (пособие для специалистов, работающих с персоналом) / Под ред. А.А.Деркача. — М., 1996.
2. Табалов Ю.П. Совладание с трудными жизненными ситуациями у верующих: Автореф. дис.... канд. психол. наук. — М., 2004.



3. Водопьянова Н.Е. Активная жизненная позиция личности и профессиональная адаптация в условиях социально-экономического кризиса // Психологические проблемы самореализации личности. Вып. 2 / Под ред. А. А. Реана, Л.А. Коростылевой. СПб., 1998. С. 144-154.

4. Человек в экстремальных и трудных ситуациях. Руководство для психологов: Сборник методических статей / Под ред. О. В. Красновой. — М., 2004.

5. Судаков К. В. Индивидуальная устойчивость к стрессу. М., 1998.

*Еремина Н. Ю.*

*(Россия, г. Самара,*

*Самарский государственный социально-педагогический университет)*

## **СЕМЬЯ И СТРЕСС: СТИЛЬ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ КАК ФАКТОР ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ У ДЕТЕЙ**

Одной из ведущих медико-психо-социальных проблем нашего времени являются психосоматические заболевания. Постоянно растет численность детей, страдающих различными заболеваниями, имеющими психосоматическую природу. В практике мы часто наблюдаем у них заболевания желудочно-кишечного тракта и желчного пузыря, бронхиальной астмы, сахарного диабета, колита, болезни кожи и т.д.

В отечественной и зарубежной литературе можно ознакомиться с большим количеством теорий, которые описывают причины возникновения и развития психосоматических заболеваний. Заболевания психосоматической этиологии первоначально рассматривались в русле психоаналитической концепции З. Фрейда. Совместно с Й. Брейером ученый установил, что «подавленная эмоция» и «психическая травма» путем «конверсий» могут проявляться как симптом психосоматической болезни [См. по: 1, с. 31–33].

Психосоматика изучает влияние различных факторов, способствующих возникновению и дальнейшему развитию психосоматических заболеваний. Необходимо отметить, что в основе таких заболеваний лежит ответ организма на неотреагированную стрессовую ситуацию и внутренние переживания [2, с.78–108].

Известный психоаналитик Ф. Александер в 40–50 х годах изучал влияние психологических факторов на функционирование организма, на возникновение, механизм протекания и исход психосоматических заболеваний. Опираясь на исследования в области медицины, психиатрии, психоанализа, гештальт-психологии, он описывает взаимосвязь эмоционального состояния человека и заболеваний сердечно-сосудистой системы, системы пищеварения, нарушений обмена веществ, сексуальных расстройств и т.д. [3, с. 3].

Например, основными причинами анорексии являются зависть, ревность, бессознательная злость, а слизистого колита — чувство вины и обиды, тревожность, сверхсознательность, зависимость и чувствительность.

По мнению Ф. Александера, к факторам возникновения психосоматических заболеваний относятся физиологические, психологические и социальные. Физиологические факторы – это прежде всего конституциональная неполноценность органов, психологические – неразрешенные внутренние конфликты и задаваемые ими негативные эмоции, к социальным относятся неблагоприятные воздействия окружающей среды [4, с. 50].

Изучение специфики психосоматических болезней позволило ученым утверждать, что в причинах таких заболеваний – нарушение адаптации организма. Существует мнение, что стресс не исключительное явление, что всякий человек постоянно живет в условиях стресса, т.к. всегда находится под воздействием окружающей среды, предъявляющей к нему постоянно меняющиеся требования. Г. Селье утверждал, что даже «спящий человек испытывает стресс, а полная свобода от стресса означает смерть» [цит.5, с. 104–109].

Обычно человеческий организм адаптируется к условиям психологических перегрузок, однако внешнее воздействие на человека может быть настолько мощным, что у человека возникнет болезненное состояние, серьезность которого будет зависеть как от длительности воздействия неблагоприятного фактора, так и от состояния самого человека. Бесспорно, адаптационные возможности молодого, физически здорового оптимиста гораздо выше, чем у пожилого, физически слабого, многократно переживавшего стресс. От физического состояния человека и его психологических установок зависит не только сила реакции, но и стратегия поведения в стрессовой

ситуации. Важен активный поиск выхода из стрессовой ситуации, а не пассивное обречение себя на «разрушение».

Психотерапевты говорят о ряде общих характеристик анамнеза психосоматических заболеваний. Во-первых, это психические факторы, такие как эмоциональный стресс, психическая травма. Действие данных факторов может быть кратковременным (депрессия, потеря близкого человека, приемная семья), длительным (внутрисемейные конфликты, болезнь близких людей) или хроническим (комплексы человека, неблагоприятная атмосфера в семье, насилие). Во-вторых, психологические особенности пола и стадия полового созревания человека. Например, бронхиальная астма в зрелом возрасте чаще встречается у женщин, чем у мужчин. В-третьих, наличие хронических физических заболеваний, ведущих к общему ослаблению организма, постоянному или временному (если болезнь протекает фазно и ее обострение носит сезонный характер). В-четвертых, на появление психосоматических болезней влияет генетическая и конституциональная предрасположенность, т.к. эмоциональный одного типа стресс может вызвать у разных людей различные заболевания. В исследованиях Д.Н. Исаева, Ю.Ф. Антропова, Ю.С. Шевченко отмечается, что на развитие психосоматических расстройств влияют также такие факторы, как наследственная предрасположенность к психосоматическим болезням, личностные особенности, соматические нарушения и дефекты, психическое состояние человека в период протекания психотравмирующих событий, психологический климат в семье.

Безусловно, вышеуказанные факторы способствуют развитию психосоматических заболеваний, но они и в тоже время формируют у человека стрессоустойчивость, затрудняют биологическую и психологическую защиту [6, с. 29–33].

Психосоматическая болезнь ребенка способствует развитию у него эмоциональной неустойчивости, вызывает нарушения поведения в семье, снижает возможности социальной адаптации. Практика показывает, что неотреагированные стрессовые ситуации, продолжительное психоэмоциональное напряжение, запрет на выражение эмоций в семье увеличивают риск возникновения и развития психосоматических заболеваний.

Семья для ребенка является ведущим фактором развития личности и первичной защитной средой.

Семья, по мнению многих исследователей, является главной ценностью для человека, государства. В надежной, благополучной семье нуждается каждый человек независимо от возраста, поэтому перед государством стоит задача по ее сохранению и позитивному развитию [7, с.10–12].

Основными составляющими семьи являются: семейные традиции, межличностные внутрисемейные отношения, коллективное мнение, нормы и правила внутрисемейного поведения, нравственно-духовный климат.

У ребенка очень тесная связь с родителями, поэтому все негативные изменения в семье могут являться причинами возникновения заболеваний. Семейные проблемы, препятствующие развитию ребенка, делают его менее устойчивым при переживании эмоциональных стрессов. Так, на отсутствие эмоционального контакта с матерью ребенок может реагировать остановкой в развитии; надежная социальная поддержка хорошо сказывается на сопротивляемости детского организма к различным заболеваниям.

Одной из особенностей психосоматогенной семьи является несвободное выражение чувств. Ребенок в такой семье присваивает себе стереотипы подавления отрицательных эмоций, что впоследствии приводит к психосоматическим заболеваниям. Кроме этого, такой семье присущи скудность психологического языка и склонность игнорировать проблемы. Например, родители не поощряют выражения эмоций или запрещают его. Ребенок привыкает к тому, что проявление внимания и любовь родителей он может получить лишь в особых случаях, и использует для этого «поведение больного». Болезнь ребенка может быть «выгодной» и для родителей, т.к. она уводит в сторону от какого-то конфликта, который не желают признавать члены семьи и тем самым стабилизирует ситуацию в семье.

Психосоматогенной семье свойственны следующие особенности: 1) постоянное включение родителей во все сферы жизни ребенка, волевое решение его проблем, что способствует развитию в его сознании внутреннего конфликта, а также развитию постоянной зависимости от взрослых, исключая развитие самостоятельности; 2) сверхчувствительность членов семьи к дистрессам друг друга; 3) ригидные взаимоотношения в семье как следствие низкой способности менять правила взаимодействия при изменении обстоятельств; 4) уход от открытого обсуждения конфликтов и склонность избегать выражения несогласия; 5) использование ребенка с психосоматическим заболеванием в качестве стабилизатора в скрытом супружеском конфликте.

Безусловно, психосоматическая болезнь не разовьется от воздействия одной-двух ситуаций, в которых ребенок сдерживал свои чувства, необходимы еще и другие причины [8, с. 76–81].

Отношение родителя к протеканию болезни – важный фактор, определяющий развитие заболевания у ребенка. В том случае, когда родители испытывают сильный страх перед последствиями обострений болезни и не могут скрыть его от ребенка, болезнь прогрессирует. С другой стороны, у родителей может появиться страх за собственное здоровье, расстройство которого затруднит уход за ребенком. При этом родители порой слишком уверены в своем знании о заболевании и методах лечения ребенка. Неправильное лечение, естественно, усугубляет болезнь. В связи появлением хронического заболевания ребенка взаимоотношения между членами семьи часто меняются не в лучшую сторону [9, с. 112–145].

Одним из факторов возникновения болезни ребенка является манера общения ребенка с родителями. Ребенок чувствует отстраненность в голосе, отсутствие интереса к его увлечениям. Родители игнорируют его мнение, не сопереживают, а главное, не видят в нем личности.

Возникновение психосоматического заболевания может быть связано и с тем, что ребенок появился в семье, не готовой к детям, поэтому уход за ним, особенно в первые месяцы, сопровождается неуверенностью и повышенной тревожностью родителей [9, с. 76–81].

К психосоциальным факторам развития психосоматических заболеваний относятся патологические типы воспитания [10, с. 10–15]. Стиль семейного воспитания – это способ отношений родителей к своему ребёнку, применение во время процесса воспитания приемов и методов воздействия на ребенка, манера общения с ребёнком. Выбор родителями стиля семейного воспитания определяется семейными традициями, типами темперамента, психолого-педагогической литературой, знакомство с которой может оказать как положительное, так и отрицательное влияние на выбор стиля воспитания.

Наблюдения за процессом воспитанием детей в различных семьях позволили психологам описать различные типы воспитания.

В настоящее время существует большое количество разнообразных классификаций стиля семейного воспитания (А.В. Петровский; Л.Г. Сагатовская, В.В. Юстицкий, Э.Г. Эйдемиллер, Д.Н. Исаев; А.И. Захаров, В.И. Гарбузов; В.М. Минияров и др.) Проанализировав работы указанных авторов, мы приходим к выводу, что чем больше в семье противоречий, жесткости и непоследовательности в отношении к ребенку, тем больше степень эмоционального напряжения у ребенка, тем неустойчивее его внутренняя позиция, тем менее он ощущает себя защищенным. Все это может привести к возникновению психосоматических расстройств. Поэтому одной из главных задач родителей является формирование психологического здоровья, составляющие которого – физическое, психическое и социальное благополучие.

Из вышесказанного следует, что родительский стиль – это стратегия воздействия на ребенка, для которой характерны ситуационно неспецифические способы общения, строгость и требовательность, степень заинтересованности в жизни ребенка, а главное – забота о нем.

В наших практических исследованиях, проведенных в 2015 году [11, с. 115–122], по изучению влияния стиля семейного воспитания на развитие психосоматических заболеваний у ребенка мы опирались на классификацию отношений в семье, которую предложили В.В. Юстицкий, Э.Г. Эйдемиллер. Классификация содержит шесть типов воспитания: потворствующая гиперпротекция, доминирующая гиперпротекция, жестокое обращение, эмоциональное отвержение, повышенная моральная ответственность и безнадзорность. [12, с. 59–64]. На основе анализа полученных данных мы можем констатировать, что часто болеющие дети воспитываются в семьях с доминирующей гиперпротекцией, потворствующей гиперпротекцией и эмоциональным отвержением.

#### Литература:

1. Фрейд З., Брейер Й. Исследования истерии. 1895. URL: <https://www.litmir.me/br/?b=275286&p=1>
2. Пограничная психическая патология в общемедицинской практике / под ред. А.Б. Смулевича. – М.: Русский врач, 2000. – 160 с.
3. Психосоматическая медицина. Принципы и практическое применение / Пер. с англ. С. Могилевского. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. – 352 с. (Серия «Психология без границ»).
4. Сандомирский М.Е. Психосоматика и телесная психотерапия: Практическое руководство. – М.: Независимая фирма «Класс», 2007. – 592 с.
5. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1979. – 126 с.
6. Исаев Д.Н. Эмоциональный стресс, психосоматические и соматопсихические расстройства у детей. – СПб.: Речь, 2005. – 400 с.
7. Куликова Т.А. Семейная педагогика и домашнее воспитание: Учебник для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 1999. – 232 с.

8. Сидоров П.И., Новикова И.А. Синергетическая концепция формирования психосоматических заболеваний // Социальная и клиническая психиатрия. 2007. Т. 17, вып. 3. – С. 76–81.
9. Крейслер Л. Психосоматика в психопатологии младенчества // Мать, дитя, клиницист: Сборник / под ред. G.Fava Vizzello, D.N.Stern; пер. с итал. – М., 1994. – С. 112–145.
10. Билецкая М.П. Семейная психотерапия детей с психосоматическими расстройствами (ЖКТ). – СПб.: Речь, 2010. – 192 с.
11. Еремина Н.Ю. Психосоматические расстройства у детей в семьях с различными стилями семейного воспитания// Поволжский педагогический вестник. 2015. № 4 (9). Из-во: ПГСГА. С.115-122.
12. Минияров В.М. Педагогическая психология. Ч.1: Психология воспитания: Учебно-методическое пособие. – Самара: СамГПУ, 2002. – 169 с.

*Есмуратова Ұ. А., Малушина Л.И., Исроилова Г.А.  
(Қазақстан Республикасы, Шымкент қ.,  
Мардан Сапарбаев институты)*

## **СОЗЫЛМАЛЫ СТРЕССТІҢ ПСИХОФИЗИОЛОГИЯЛЫҚ БЕЛГІЛЕРІ**

Стресс – бұл қарапайым әрі жиі кездесетін құбылыс. Бізде бұл құбылыс әрдайым болуы мүмкін, мысалы, қарапайым пубика алдында тұрғанда асқазанның іші бос болып тұрғандай сезілуі, жоғары тітіркенгіштік немесе емтихандық сессия кезінде ұйқысыздықтың болуы және т.б. Стресс өзінің түсіндірілу сипаты бойынша эмоционалды күйдің бір түрі, әрі жоғары психикалық және физикалық белсенділік күйі ретінде сипатталады. Әдетте, стресс шектен тыс психологиялық немесе физиологиялық қысым ретінде анықталады.

Көптеген зерттеулердің көрсетуі бойынша стресстің физиологиялық белгілеріне: асқазан жарасы, гипертония, белдегі ауырсынулар, артрит, астма, жүрек аурулары жатады. Ал психологиялық белгілеріне тітіркенгіштік, мазасыздық, тамаққа деген тәбетінің төмендеуі, депрессия, тұлғааралық және жыныстық қатынастарға деген қызығушылығының төмен болуы және т.б. жатады.

«Стресс» термині ағылшын тілінен аударғанда «stress» – «қысым, күш» деген мағынаны білдіреді. Стресс концепциясының авторы канадалық физиолог Ганс Селье болды. Оның теориясының негізгі мазмұны келесідей бірқатар кілттік тұжырымдамаларда жинақталған [1, 123 б.]:

1. Барлық биологиялық ағзалар туылғаннан ішкі баланс күйін қолдау механизмдеріне, өз жүйесінің қызмет етуінде тепе-теңдікке ие. Ішкі тепе-теңдіктің сақталуы гомеостазис процесімен камтамасыз етіледі. Гомеостазисті қолдау ағзаның өмірлік маңызды міндеті болып табылады.

2. Стрессорлар (күшті сыртқы тітіркендіргіштер) ішкі тепе-теңдікті бұзады. Ағза кез-келген стрессорға жағымды немесе жағымсыз, физиологиялық қозумен әсер етеді. Бұл реакция қорғаныстық – белсендендіруші болып табылады.

3. Стресстің дамуы мен оған қабілеттенуі бірнеше кезеңнен өтеді. Әр кезеңге өту мен жүру ағымы ағзаның резистенттілік, интенсивтілік деңгейіне, стрессордың әсер ету ұзақтығына байланысты.

4. Ағза стресстің алдын-алу бойынша бейімделушілік мүмкіндіктің шектелген резервтеріне ие. Сәйкесінше олардың қажуы ауру мен өлімге әкеліп соқтыруы мүмкін.

Г. Сельенің бұл концепциясы стресстің пайда болу механизмдерін, оның салдары мен стрессті бастан кешіру ерекшеліктерін бейнелейді. Стресс, ең алдымен, ағзаның физикалық, химиялық, органикалық факторларға (тітіркендіргіштерге) физиологиялық әсер ету ретінде қарастырылады. 1936 жылы Г. Селье барлық зерттеулерінің нәтижесі жалпы бейімделушілік синдромының бар екендігі туралы гипотезаны нақтылауға мүмкіндік берді [2, 115 б.]:

Соның негізінде «стресс» деген түсінік пайда болды. Жалпы адаптациялық синдром – арнайы қорғаныстық механизмдердің эволюциялық процесінде жасақталған ортаның өзгеруіне қабілеттенуге бағытталған ағзаның күшеюі. Алғашында «стресс» түсінігін Г.Селье кез келген жағымсыз әсер етуге жауап ретінде ағзаның кері реакциясын түсіндіру үшін физиологияға енгізген болатын («жалпы адаптациялық синдром»).

Стрессті зерттеу оның бірнеше сатылардан өтетіндігін анықтауға мүмкіндік берді. Ол нейроэндокринді жүйеде нақты жиынтықтың өзгеруі және ол өзгеріс ағзаның дезистенттілігінің арнайы деңгейіне өз әсерін тигізеді және оның зақымдалған потенциалы мен зат алмасуына да әсері бар. Стрессордың әсерінен 6 сағаттан кейін стресстің бірінші сатысы жүреді «мазасыздану реакциясы», ол 24-48 сағатқа созылады. Бұл сатыны тимус, лейкоцитоз азаюы, ақ қан элементтерінің сәйкестенуі: лимфопения, анэозинофиямия, нейтрофилез және асқазан – ішек жандарындағы сілекей бөлімінде қан құйылу мен язва жүреді. Эндокринді жүйеде – бүйрек үстіден қанға адреналиннің берілуі, АКТГ

гипофиз секрециясының стимуляциясы, ол бүйрекүстінің гормон қыртысында глюкокортикоидты секрецияның жоғарылануына әкеледі. Минералкортикоидты гормон секрециясы жоғалады.

Шет ел және Отандық зерттеушілер бойынша катехоламин адреналин, норадреналин мен стресстің даму механизмінде оның метаболизмі көрсетілген. Мазасыздану реакциясының бірінші сатысының биологиялық мәні неде? Қатты қоздырғышқа жолыққан жағдайда негізгі мәселе ол аз уақытта болса да, энергия жинау, алу, «қашуға», «күресуге» қажетті шарттарды орнату үшін қажет. Энергияны тез жоғалту адреналин мен глюкокортикоидпен мобилизацияланады. Тіпті пайдасыз жолмен, яғни май, көмірсу мен ақуыздың бұзылуы. Глюкокортикоидтар көп көлемде тимуска, лимфоникалық безге, лимфоциттердің құрылуына, иммунды реакцияға айналады және қарсы жарақат әсерін тигізетін әрекет, яғни ағзаның қорғаныс жүйесінің әрекетін төмендетеді. Минералкортикоидты гормондар зақымдалатын процессте қарсы тұрудың орнына жоғалады немесе өшеді. Бұл өзгерістер биологиялық түрде белгілі, яғни қорғаныс жауабы қоздырғыш күшіне сәйкес, тіпті осылай ол ағзаның өніміне де алып келеді. Егер иммунодепрессия дамымаса, стресс жағдайында зақымданған ұлпалар постстрессорлы кезеңде аутоиммунды аурулар туындайтын еді. Сондықтан ағза алғашқыда өз жауабын күшейтпейді, керісінше әлсіретеді. Жағдайға бірінші көзқарас парадаксальды түрде қалыптасады: күшті қоздырғышқа негізгі қорғаныс жүйесі өтпейді, ол керісінше әлсіз жүреді. Осылай, эндокринді жүйедегі өзгеріс мазасыздану реакциясы жұмыстың мәніне байланысты, «қорғалуға емес» ағзаның әлсізденуіне алып келеді. Осылай артериалды қысым жоғарылайды. Мазасыздану реакциясы ол қорғаныс жүйесінің зақымдалғанын есте сақтау қажет.

Мазасыздану реакциясынан кейін «резистент сатысы» туындайды, яғни тұрақтылық сатысы болып табылады. Ганс Селье бойынша бұл сатыда зиянды әсерлерге ағзаның тұрақтылығы жоғары. Ішкі секреция бездерінің күйі қандай? Олардың алдыңғы сатыдағы секілді сипаттамасы болмайды. Ішкі секреция бездерінің нормалануы және тимико – лимфотикалық жүйенің нормалануы белгіленді, кейбір кезде без функциясының белсендендірілуі жоғарылайды, яғни олар бірінші сатыда өшіп не әлсіз күйде болады. Біз мынаны қалай елестете аламыз – неге мазасыздану реакциясының нәтижесі, яғни ағзаның қорғаныс жүйесінің өтуі қосымша әрекетсіз резистент сатысында қалыптасады, яғни тұрақтылық қалыпқа түседі немесе тіпті тұрақтылық артады? Мына жайт белгілі: орталық жүйке жүйесі (ОЖЖ) күшті қоздырғыштан қозу жүреді, кейін «қорғаныс ретінде» – тежелу жүреді. И.П. Павлов бойынша тежелу арқылы орталық жүйке аппаратының сезімталдығы төмендейді. Осыған орай өзге сигналдардың әсерінен адамға күшті емес ретінде қабылданады және солай ағзаның тұрақтылығы артады.

Мазасыздану сатысынан тұрақтылық сатысына көшу ОЖЖ-де желудің дамуымен байланысты. Селье мынаны атап көрсетті: қоздырғыш өте күшті не жиі әсер етіп отырса, резистенттілік сатысы «қажу сатысына» көшеді. Ұзақ және күшті қысым ағзаның қорғаныс жүйесінің өшуіне қайта әкеледі. Эндокринді бездердің сипаттамасы мазасыздану реакциясы кезіндегі белгілері жақын екені бақыланды: глюкокортикоидтар минерал-кортикоидтарды басады, бездің және жыныс бездерінің белсенділігі төмендейді, тимико-мимфатикалық жүйе әлсірейді.

Ұлпаның иммунды жүйесі төмендейді. Егер де мазасыздану реакциясы кезінде АКТГ секрециясы және глюкокортикоидты гормондар көтерілуі, қажу сатысында олар, яғни глюкокортикоид секрециясы төмендей бастайды. Осылай қажу сатысы мазасыздану сатысына қарағанда үлкен деңгейде өтеді. Бұл сатының күрделі болуы адам өліміне де алып келуі әбден мүмкін.

Демографиялық көрсеткішке сәйкес, соңғы 25-30 жылдарда өнеркәсіп орындары дамыған өнеркәсіптік жерлер: Америка мен Европада миллиондаған адамдар өмірін қиятын эпидемия таралды. Жүрек тамырларының аурулары өлімнің 50% құрайды. Оның себебі, адамға жағымсыз эмоционалдық қысымның нәтижесі екені анықталды. 1960 пен 1980 жылдары Ресейде жүрек аурулары төрт есеге өсті, соңғы 10 жылда қатты байқалады.

Жүрек тамырларының аурулары көптеген психологтарды, физиологтарды, медицина саласының өкілдерін қызықтырды. Соның нәтижесінде эмоционалды реакцияның дұрыс дамымауынан стресс түрлі ауруларды тудыратыны анықталды. Олар: ішек пен асқазан ауруы, түрлі зиянды ісіктер, невроздар, тіс етінің атрофиясы мен кариестің пайда болуына алып келеді.

«Стресс ауруларының» туындауы капиталы дамыған елдерде жоғары болады. Яғни, ол түрлі таптардың пайда болуынан, дегуманистік тенденция нәтижесінен, жаппай урбанизация т.б. себептермен байланысты.

Швецияның Ұлттық денсаулық сақтау кеңесі мына көрсеткішті хабарлайды: еуропаның индустриясы дамыған елдерде әрбір 3-ші адам ұйқысыздықтан, шаршау, мазасызданудан, т.б. зардап шегеді. Әрбір 3-ші төрт жасар бала эмоционалдық негативтіліктен зардап шегеді немесе сондай симптомды қамтиды. Әрбір 10-шы адам алкогольизмнен зардап шегеді; 2000 адам жылына өздеріне қол

жұмсайды, 20.000 адам өзін өлтірмекші болады. АҚШ-тың рухани денсаулық сақтаудың президенттік комиссиясы, яғни АҚШ атақты хирургі халықтың 15% психикалық денсаулықты түзеуді қажетсінеді. 5-15% балалардың (5-15) жүрісі стрессогенді бұзылыспен немесе психикалық дамудың тежелуінен зардап шегеді; 10 миллион американдықтар алкогольден қиналса, 25% депрессиядан, мазасызданудан, эмоционалды дискомфорттан зардап шегеді.

Эмоционалды стрессті зерттеуші атақты Л. Леви бұған былай баға береді: «Әдетте статистика алдамайды деп айтады. Бірақ адамның мұңы мен бақытсыздығын олар қалай өндейтіндігі белгісіз» Ол нені ұсынады? Эмоционалды стрессті зерттеу және оның индивидуалды жолын табу. Бірақ ол капиталдың өсуін аурумен байланыстырмайды.

Стресс жағдайында адаптация мәселесі жиі қарастырылады. Соның бірі Ганс Сельенің концепциясында жағымсыз әсерлерге ағзаның жауап қайтаруы, яғни адаптация процесінің психологиялық, физиологиялық тұрғыдан көрінуі мен тұтастығы, дамуы қарастырылады.

Жиырмасыншы ғасырдың соңы мен жиырмасыншы ғасырдың бірінші жартысында тірі ағзаның тұтастығы, сыртқы ортамен әсері қарастырылған және ағзаның сыртқы жағымсыз факторымен күресуде қарастырылған.

#### Әдебиеттер:

1. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: «Прогресс», 2009.
2. Диагностика здоровья. Психологический практикум / Под ред. проф. Г.С. Никифорова. СПб.: «Речь», 2007. – 950 с.

*Иванов Д.В.*

*(Российская Федерация, г. Самара,*

*Самарский государственный социально-педагогический университет)*

### **ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ РАБОТНИКОВ СИСТЕМЫ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ**

На сегодняшний день одним из главных приоритетов для человека становится материальное благополучие. В погоне за материальным благосостоянием человек меньше времени уделяет себя, семье, друзьям, и в результате испытывает профессиональный стресс. В последние годы возрос интерес исследователей к такой актуальной проблеме, как эмоциональное выгорание представителей разных профессий. Профессиональная деятельность медицинских работников эмоционально насыщена и связана с психофизическим напряжением. Изучение синдрома эмоционального выгорания, его взаимосвязи с личностными особенностями медицинских работников представляется актуальной проблемой. Современное общество предъявляет высокие требования к медицинским работникам. При этом у самих медицинских работников недостаточно сформированы такие качества, как стрессоустойчивость, которая может способствовать оптимальной реализации себя в трудовой деятельности.

Феномен выгорания определяется в психологии как состояние физического, эмоционального и умственного истощения [1, 2]. В научной литературе часто используются схожие понятия «психическое выгорание», «эмоциональное выгорание», «эмоциональное сгорание», «профессиональное сгорание» (В.В. Бойко, Н.В. Водопьянова, И.Н. Моховиков, В.Е. Орел, М.М. Скугаревская, Л.Н. Юрьева и др.) [3-7]. Эти понятия не всегда четко разграничиваются. К. Маслач считает, что напряженные отношения между клиентами и работниками являются основной причиной «выгорания» [1]. По мнению А. Пайнс, «выгорание» с наибольшей вероятностью возникает у специалистов с высоким уровнем притязаний, разочарованных из-за неудач в профессиональной деятельности [8]. Профессия медицинской сестры относится к профессиям типа «человек – человек». Как указывает Е.А. Климов, представители этого типа профессий обладают такими чертами, как: «хорошее самочувствие в ходе работы с людьми, потребность в общении, способность мысленно ставить себя на место другого, быстро понимать намерения, настроения других людей, быстро разбираться во взаимоотношениях людей, способность хорошо помнить, держать в уме знания о личных качествах многих и разных людей и т.д.» [9, С.183-188].

Изучение взаимосвязи уровня эмоционального выгорания, удовлетворенности трудовой деятельностью и стрессоустойчивости у медицинских сестер заслуживает внимания для профилактики последствий стресса, повышения стрессоустойчивости, сбережения их здоровья и здоровья пациентов.

Изучение вышеуказанной взаимосвязи и стало целью нашего эмпирического исследования. В экспериментальном исследовании приняли участие 55 медицинских сестер с разным стажем работы (медсестры-анестезисты, медсестры-ЛФК, медсестры процедурного кабинета, медсестры-массажисты, медсестры перевязочного кабинета, медсестры операционной). Все испытуемые – женщины в возрасте от 24 до 49 лет – работники учреждений системы здравоохранения городского округа Самара. Медицинские сестры были разделены в три группы в зависимости от профессионального стажа: 1 группа – медицинские сестры со стажем работы от 1 года до 5 лет (36%); 2 группа – медицинские сестры со стажем работы 6-10 лет (46%); 3 группа – медицинские сестры со стажем работы от 11-ти лет и более (18%).

Рассмотрим результаты изучения эмоционального выгорания медицинских сестер, измеренного с помощью методики В.В. Бойко. У большинства медицинских сестер не сформировался симптом эмоционального выгорания «напряжение» по всем четырем диагностирующим его показателям. Наиболее благоприятные результаты были получены по показателю «неудовлетворенность собой». 82% медицинских сестер удовлетворены собой, позитивно относятся к себе, что является важным для поддержания эмоциональной устойчивости личности и препятствует ее эмоциональному выгоранию. Наименее благоприятные результаты были получены по показателям «переживание психотравмирующих обстоятельств», «загнанность в клетку» и «тревога и депрессия». У 27% медицинских сестер сформировался симптом переживания психотравмирующих обстоятельств. «Загнанность в клетку» отмечается у 33% медицинских сестер. Тревогу и депрессию испытывают 16% медицинских сестер. У половины медицинских сестер не сформировался симптом эмоционального выгорания «резистенция» по всем четырем диагностирующим его показателям. Наиболее благоприятные результаты были получены по показателю «эмоционально-нравственная дезориентация» и «расширение сферы экономии эмоций». 51% медицинских сестер умеют оградить себя от эмоционально неблагоприятных впечатлений, у них преобладают позитивные эмоции. 53% медицинских сестер умеют эмоционально адекватно реагировать на различные приятные и неприятные для себя ситуации.

Наименее благоприятные результаты были получены по показателям «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» и «редукция профессиональных обязанностей». Более чем у трети медицинских сестер сформировался симптом неадекватного эмоционального реагирования и редукции профессиональных обязанностей. Эти медицинские сестры не способны адекватно эмоционально реагировать как на приятные, так и неприятные для себя ситуации, у них отсутствует избирательность в выражении эмоций. Это отражается на их отношении к своим профессиональным обязанностям. У большинства медицинских сестер не сформировался симптом эмоционального выгорания «истощение» по всем четырем диагностирующим его показателям. Наиболее благоприятные результаты были получены по показателям «эмоциональный дефицит», «эмоциональная отстраненность» и «личностная отстраненность». Больше половины медицинских сестер не испытывают эмоционального дефицита, им не свойственна эмоциональная и личностная отстраненность. При этом 22% медицинских сестер отмечают у себя психосоматические и психовегетативные нарушения, что свидетельствует о снижении эмоционального тонуса и сопротивляемости организма.

У большинства медицинских сестер не сформировались фазы «напряжение» и «истощение» эмоционального выгорания. При этом у одной четвертой части медицинских сестер сформировалась фаза «резистенция» эмоционального выгорания. У 38% эта фаза находится в стадии формирования. Это свидетельствует о том, что медицинские сестры не готовы сопротивляться негативным впечатлениям, склонны фиксироваться на негативе. Эти медицинские сестры не способны эмоционально адекватно воспринимать ситуацию. Это отражается на их взаимоотношениях с пациентами: преобладают негативные аффективные состояния.

В стадии формирования находится фаза «резистенции», фазы «напряжение» и «истощение» не сформированы. Таким образом, результаты диагностики эмоционального выгорания медицинских сестер по методике В.В. Бойко позволяют констатировать тот факт, что в целом по выборке испытуемых именно слабое сопротивление негативным впечатлениям является фактором, способствующим эмоциональному выгоранию.

Сравним каждую фазу эмоционального выгорания медицинских сестер трех выделенных нами выше по стажу работы групп. Для этого мы использовали критерий Н-Крускала-Уоллиса. Результаты применения критерия Крускала-Уоллиса доказывают достоверность различий, сформированных по стажу работы групп по показателю «резистенция». По показателям «напряжение» и «истощение» эмоционального выгорания значимых различий между тремя группами медицинских сестер выявлено

не было, но выявлена тенденция о различии по показателю «истощение». Различия по показателю «резистенция» свидетельствует о том, что стаж работы влияет на снижение сопротивляемости медицинских сестер. Чем больше стаж, тем более выражено снижение сопротивляемости негативным впечатлениям и событиям. Возможно, это свидетельствует о том, что медицинские сестры с большим стажем работы теряют эмоциональную гибкость в общении, им становится тяжело эмоционально адекватно реагировать. Тенденция к истощению также прослеживается у медицинских сестер с возрастанием стажа работы. Снижаются психические ресурсы личности медицинской сестры с большим стажем работы, снижается общий эмоциональный фон настроения. В целом, у медицинских сестер с большим стажем преобладает резистенция как один из показателей эмоционального выгорания. Также они более склонны к эмоциональному истощению.

Далее рассмотрим результаты диагностики нервно-психической устойчивости медицинских сестер по методике «Прогноз». Более чем у половины медицинских сестер (55%) преобладает низкий уровень нервно-психической устойчивости личности. Такие медицинские сестры склонны вести себя в стрессовой ситуации дезадаптивно. Можно предположить, что низкая личностная устойчивость стрессу медицинских сестер не позволяет им адекватно взаимодействовать, гибко реагировать на различные проблемные ситуации. У 40% медицинских сестер диагностирован высокий уровень нервно-психической устойчивости личности. Такие медицинские сестры способны адекватно вести себя в стрессовой ситуации, могут эффективно действовать в проблемных ситуациях взаимодействия. Им свойственно принимать рациональные решения на основании не чувственного, эмоционального, а смыслового анализа трудностей той или иной ситуации взаимодействия. Только у 5% медицинских сестер выявлен средний уровень личностной устойчивости. Таким образом, в основном для медицинских сестер данной выборки характерен либо высокий, либо низкий уровень нервно-психической устойчивости. То есть часть медицинских сестер крайне устойчива к различным стрессовым ситуациям, часть медицинских сестер начинает действовать неадекватно в любой, даже предстрессовой ситуации.

Сравним нервно-психическую устойчивость медицинских сестер трех групп, выделенных нами по стажу работы. По критерию «нервно-психическая устойчивость» не было выявлено значимых различий между тремя группами медицинских сестер с разным стажем работы. Возможно, это связано с тем, что данное качество определяется личностными, а не профессиональными характеристиками медицинской сестры. Различия на уровне описательной статистики выявлены между высоким и средним уровнями устойчивости и между низким и средним уровнями устойчивости.

Далее рассмотрим результаты диагностики социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере, измеренных по методике О.Ф. Потемкиной. Для медицинских сестер наиболее важными являются такие социально-психологические личностные установки в мотивационно-потребностной сфере как: свобода, процесс, альтруизм, результат и труд. Большая выраженность установки на процесс, чем на результат свидетельствует о том, что для медицинских сестер этой выборки более важен процесс, чем результат своих действий. Ими движет интерес к делу, а не достижение конкретного результата. Медицинские сестры готовы постоянно трудиться, работать по профессии, не жалея для этого своих выходных дней и отпуска. Для них сам труд приносит радость и удовольствие, даже если этот труд низко оплачивается. Наименее выражены такие установки как деньги, эгоизм и власть.

Сравним социально-психологические установки в мотивационно-потребностной сфере медицинских сестер трех групп. Не выявлено ни одного значимого различия по социально-психологическим установкам медицинских сестер в мотивационно-потребностной сфере с учетом стажа работы. Выявлена тенденция о различии по показателю «альтруизм». Альтруизм в работе преобладает в основном у медицинских сестер со стажем работы более 10 лет. Социально-психологические установки медицинских сестер в мотивационно-потребностной сфере не зависят от стажа работы по профессии. Возможно они определяются, прежде всего, личностными характеристиками, а затем уже профессией человека.

Далее рассмотрим результаты диагностики удовлетворенности трудовой деятельностью медицинских сестер, измеренной по методике структуры мотивов трудовой деятельности Т.Л. Бадоева. У половины медицинских сестер (47%) преобладает средний уровень удовлетворенности своей трудовой деятельностью. Это свидетельствует о том, что эти медицинские сестры позитивно относятся к своей трудовой деятельности. Они видят перспективы профессионального роста, стремятся повысить свою квалификацию. Только у 4% диагностирован высокий уровень удовлетворенности трудовой деятельностью. При этом у 49% диагностирован низкий уровень удовлетворенности своей трудовой деятельностью.



Сравним удовлетворенность трудовой деятельностью медицинских сестер трех групп, выделенных по стажу работы. Выявлены значимые различия по показателю удовлетворенности трудовой деятельностью медицинских сестер с различным стажем работы. При этом, чем больше стаж работы медицинской сестры, тем ниже ее удовлетворенность своей деятельностью. Наиболее удовлетворены своей трудовой деятельностью медицинские сестры со стажем работы до 5 лет.

Таким образом, у медицинских сестер со стажем работы более 10 лет сформированы все фазы эмоционального выгорания – напряжение, резистенция, истощение. Совокупность методик, использованных в нашем исследовании, может служить инструментом для выявления эмоционального выгорания медицинских сестер. Это позволяет спланировать профилактические мероприятия по сохранению психологического здоровья медицинских сестер и таким образом повысить эффективность их деятельности.

#### Литература

1. Maslach, C. Burnout: A social psychological analysis. In *The Burnout syndrome* ed. J.W. Jones, pp. 30-53, Park Ridge, IL: London House, 1982.
2. Maslach, C., Jackson, S. (1984b). Patterns of burnout among a notional sample of public contact workers. *Journal of Health and Human Resources Administration*, 7 (2), 189-212.
3. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – М.: Филин, 1996. – 472 с.
4. Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий / под ред. В.В. Лукьянова, Н.В. Водопьяновой, В.Е. Орла [и др.]; Курск. гос. ун-т. -Курск: Курск. госуниверситет, 2008. – 336 с.
5. Орел В.Е. Синдром психического выгорания личности. – М., 2005.
6. Скугаревская М.М. Синдром эмоционального выгорания: личностные особенности у работников сферы психического здоровья // *Белорусский медицинский журнал*. 2002. № 2 (2). С. 93-96.
7. Юрьева Л.Н. Профессиональное выгорание у медицинских работников // *Формирование, профилактика, коррекция*. Киев, 2004.
8. Pines, A., Maslach, C. (1978). Characteristics of staff burnout in mental health settings. *Hospital and Community Psychiatry*, 29, 233-237.
9. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. – М.: Академия, 2004. – 304 с.

*Кукубаева А.Х., Досанова С.С.  
(Республика Казахстан, г. Кокшетау,  
Кокшетауский университет имени Абая Мырзахметова)*

## ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В последнее время стресс становится все более распространенным явлением. Данный термин стал одним из самых популярных и превратился в источник вполне оправданного беспокойства руководителей компаний. Это один из самых «дорогостоящих» видов издержек фирмы, негативно воздействующий как на состояние здоровья работников, так и на прибыль компании.

Современный человек большую часть своего времени проводит на работе. Даже находясь дома, некоторые из нас не могут забыть о ней. Часто из-за работы мы находимся в напряженном состоянии, переживая стресс. Из-за этого у человека снижается интерес в жизни, появляются многие заболевания.

Профессиональный стресс может вызвать кратковременные нервные нагрузки. Существенно снижается работоспособность, ухудшается здоровье, увеличивается вероятность принятия ошибочных решений, провоцируются конфликтные ситуации. Данный фактор оказывает влияние и на эффективность профессиональной деятельности человека. Потому актуальность темы работы не вызывает сомнений [1-3].

Стресс на работе является реакцией организма при предъявлении к работникам требований, не соответствующих уровню их знаний и навыков. Значит профессиональный стресс является многообразным феноменом, выражающимся в психических и физических реакциях на напряженные ситуации трудовой деятельности. Нервное перенапряжение на работе может проявляться у работников по-разному. Его признаки зависят от особенностей организма, типа его нервной системы. Наиболее подвержены стрессу сотрудники с низкой самооценкой, повышенной тревожностью. Снижению стрессоустойчивости способствует также отсутствие мотивации и четко поставленных целей.

Каковы причины стресса на рабочем месте? Существует большое количество причин, которые вызывают стресс у работников определенной сферы деятельности. Факторы, способствующие повышению психического напряжения, называются стрессорами (Манухина С.Ю., Немов Р.С., Серебрякова Т.А., Станиславский И.Г., Степанов В.Е. и др.).

Рассмотрим основные стрессоры в профессиональной деятельности.

Взаимодействие с людьми. К данному фактору можно отнести и общение с коллективом внутри организации, и контакты с посторонними людьми, если работа связана с оказанием услуг или установлением партнёрства с другими компаниями.

Но нередко в трудовом коллективе могут встретиться люди, которые по каким-то причинам вам не нравятся или относятся к вам недружелюбно (высмеивают, оказывают давление, критикуют, ссорятся и т.д.) В большинстве случаев это приводит к стрессу в профессиональной деятельности.

Достаточно часто источником стресса для своего подчиненного является руководитель. У сотрудников может возникать устойчивое психологическое напряжение по самым разнообразным причинам: из-за чрезмерного контроля со стороны руководителя, из-за его завышенных требований, отсутствия четких указаний и инструкций, грубого или пренебрежительного отношения к себе со стороны начальника. В свою очередь, подчиненные становятся источниками стресса для своих начальников из-за своей пассивности, излишней инициативности, некомпетентности, воровства, лени, непунктуальности.

Можно выделить такие организационные факторы стресса, как необходимость постоянного контроля работы сотрудников, ответственность за результаты работы всех сотрудников, материальная ответственность, низкая мотивация подчиненных, завышенные требования высшего руководства, личностные качества руководителя.

Необходимость управлять людьми, находить подход к каждому, мотивировать, ставить задачи, контролировать их выполнение, следить за дисциплиной – далеко не весь перечень функций руководителя. А общение с «трудными» подчинёнными ещё больше накаляет обстановку.

Возникновению рабочего стресса у персонала организации способствуют недопонимание сотрудниками своего места в коллективе и целей деятельности, выполнение работником разных обязанностей, достижение пика карьеры, отсутствие дальнейших перспектив роста, длительное отсутствие отпуска, недооцененность работы руководителем. Все эти факторы становятся причиной низкой мотивации сотрудников, что могут вызвать стресс в деятельности руководителя.

Важной сферой взаимоотношений в коллективе являются отношения с окружающими, их личностные особенности, улучшающие процесс общения с другими. Это такие качества, необходимые для работы с людьми, как умение убеждать, вызывать симпатию и доверие, быть вежливым и грамотно отстаивать свою позицию.

Установление взаимовыгодного сотрудничества с партнерами, другой организацией требует немалых усилий и навыков ведения переговоров, знаний психологических особенностей разных людей, их проявления в процессе общения. Незнание этих показателей могут вызвать стрессовые ситуации.

Отсутствие самореализации является одним из стрессоров. Если выполняемая сотрудником деятельность не нравится ему, то она не будет выполняться с максимальной отдачей и энтузиазмом и может привести к мысли о смене работы. К стрессу также может приводить несоответствие целей организации ценностям человека.

В последнее время нехватка времени становится все более стрессовой.

Для многих становится нормой задерживаться на работе или приносить невыполненную работу домой. Все это негативным образом сказывается на взаимоотношениях в семье.

Для многих работа связана с высокой ответственностью за свою жизнь или жизнь других, а также с большими финансовыми рисками. Все это приводит к значительному стрессу.

Недостаточное понимание профессиональных задач, нечёткая постановка этих задач связана с недостатком навыков выполнения работы. Чаще всего такой стресс-фактор встречается в начале карьеры или при смене профессиональной деятельности. Неудовлетворённость результатами работы также способствует такому отношению к работе, когда прилагается мало усилий к выполнению своей деятельности, очень высокие требования к себе, недостаточная оценка уже достигнутого.

Неудовлетворённость низкой зарплатой и условия труда часто отражается на самооценке и настроении сотрудников и неблагоприятным образом сказываются на здоровье. А высокая нагрузка ведёт к истощению сил организма. Рано или поздно ресурсы заканчиваются, и требуется отдых. Важно понять это до того, как наступит критическая точка.

Отмеченные выше факторы негативно сказываются не только на эффективности трудовой деятельности, но и на здоровье сотрудников [4-6].

Неправильно считать то, что только отрицательные эмоции являются стресс-факторами. Влияние стресса на здоровье человека оказывается также от переизбытка положительных эмоций, например, стремительный карьерный рост.

Различают следующие виды профессионального стресса:

1. Информационный. Возникает из-за умственных перегрузок, повышенных требований со стороны руководства и окружающих. Такие люди чаще совмещают две должности или стремительно поднимаются по карьерной лестнице.
2. Физический. Причинами возникновения данного стресса являются некомфортные условия труда, изменения погодных условий, повышенные шумы на производстве и т.п.
3. Коммуникативный. Его появлению способствуют трудности в общении с окружающими, неумение найти к ним подход или противостоять чужому влиянию.
4. Эмоциональный. Данный вид стресса связан с неумением адаптироваться к условиям работы, неудовлетворенностью результатами своей профессиональной деятельности, с возникновением конфликтных ситуаций, монотонным рабочим графиком или резкие смены деятельности.

Если каждый день сталкиваться со стрессовыми переживаниями на работе, то со временем хронический трудовой стресс может привести к психологическому синдрому, известному как выгорание. Выгорание является длительным ответом на хронические эмоциональные и межличностные стрессы на работе, и определяется тремя измерениями истощения, цинизма и неэффективности [7-8].

Справиться со стрессом на работе может помочь такой кратковременный метод как умение снизить напряжение на работе, но только не алкоголь или таблетки [9-11].

Выявив источник стресса, можно понять, как нужно бороться с ним или понять, что следует просто приспособиться к нему. Необходимо проанализировать «плюсы» и «минусы» сложившейся обстановки и разработать план действий по снижению стресса и преодолению трудной ситуации. Не менее важным является переосмысление негативных мыслей.

Важно расставить приоритеты в работе. Согласно матрице Эйзенхауэра, всегда важно выполнять в первую очередь важные и срочные дела. Затем в списке должны стоять важные, но не срочные задачи. После них – срочные, но не важные. И последними выполняются неважные и несрочные дела при условии, что на них останется время.

Огромную роль в работе играют дружеские отношения с коллегами, смена видов деятельности, пунктуальность, небольшие перерывы в работе, юмор, самовнушение избавляют от умственного напряжения, будут способствовать повышению работоспособности.

Однако существует мнение, что стресс может иметь и положительное значение. Вызванный новой, сложной ситуацией, стресс может дать импульс к мобилизации всех сил для ее решения и открыть новый этап в развитии человека, но только на протяжении строго лимитированного временного отрезка. В пределах допустимого уровня стресса работники нередко выполняют работу лучше, чем при его отсутствии: улучшается реакция, повышается скорость движений. Пребывание в состоянии легкого стресса может оказаться весьма полезным при необходимости, например, эффектного публичного выступления. Положительный стресс улучшает производительность труда, а правильно установленные сроки стимулируют и организуют, а так же обеспечивают чувство удовлетворенности, делая работу увлекательной.

Некоторые люди утверждают, что работают эффективнее в условиях стресса. На первой стадии стресс, действительно, как бы подстегивает нас к выполнению работы. Важно, чтобы его воздействие было ситуативным, а не регулярным. Постоянное нахождение в стрессе, однозначно, ухудшает здоровье.

Стресс проявляется как защитная реакция организма на чрезмерное напряжение. На начальной стадии стресс может побуждать к действиям, помогает мобилизовать силы для преодоления трудных ситуаций. Если перед человеком ставится какая-либо профессиональная задача и он не знает, как её решить, то сначала чувствует замешательство, тревогу, затем собирается с мыслями и приступает к творческому поиску. Это даёт сотруднику возможность расти личностно и профессионально, получать необходимый опыт.

Таким образом, стресс может оказывать как отрицательное, так и положительное влияние на работу организации. Следует также отметить, что профессиональный стресс нельзя исключать из жизни организации, потому что если стресса не будет вообще, то интерес к труду будет утрачен, снизится внимание и мотивация. Поэтому для эффективного функционирования организации необходимо найти комфортный, индивидуальный уровень стресса и направить стрессовую реакцию в безопасное русло.

Профилактика стресса на работе являются выполнение специальных упражнений, методов снятия стресса, а также участие в проведении психологических тренингах.

Кроме того актуальным является внимание к изменениям своего физического и психического состояния. В рабочей обстановке стараться не брать на себя лишнюю ответственность и не перегружать себя множеством задач, если это возможно. Немаловажное значение имеет отдых и сон, чтобы не истощать ресурсы организма. Сила характера, положительный настрой и внимательность к себе всегда помогут справиться со стрессом.

#### Литература:

1. Мандель Б.Р. Психология стресса. М.: Флинта, 2014. – 112 с.
2. Archel V.Ya., V.M. Lymarenko, N.V. Pavlova, Leont'ev A.N. Historical aspects of stress problem study //Вестник Российской военно-мед. академии. № 4(40). – 2012. – С. 255-260.
3. Баймолдаев Т.М. Кәсіби стресстің теориялық маңыздылығы //Абай атындағы ҚазҰПУ-нің Хабаршысы, «Психология» сериясы. – №2(55). – 2018 ж. – 172-176 б.
4. Айджанова З.Ж., Бекенжан Ж.Б. Психологический стресс и его проявление как дефицитарное психическое состояние в социальной жизни человека //Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті ХАБАРШЫ «Психология» сериясы. – №4 (45), 2015. – С. 24-27.
5. Cohen S, Janicki-Deverts D, Miller GE. Psychological stress and disease. JAMA 2007; 298:1685–87.
6. Keller A, Litzelman K, Wisk LE, Maddox T, Cheng ER, Creswell PD, Witt WP. Does the perception that stress affects health matter? The association with health and mortality. Health Psychol, 2012; 31: 677–84.
7. Сабирова Р.Ш., Акатаева Л.С. О проблеме организационных факторов синдрома выгорания //Вестник КазНПУ им. Абая. Серия «Психология». – Алматы: Ұлағат, 2014. – №4(41). – С.104-110.
8. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 2009. – С. 123-139.
9. Гринберг Дж. Управление стрессом. – СПб.: Питер, 2011. – С. 128-133.
10. Ибашова М.С. Кәсіби іс-әрекет барысындағы стресске қарсы тұрақтылықты қалыптастыру //Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті Хабаршысы. «Психология» сериясы. – №1 (46), 2016. – 77-83б.
11. Касымова Г.К., Шахл Х. Психологиялық-педагогикалық тұрғыдан стрессті басқару //Абай атындағы ҚазҰПУ-нің Хабаршысы. «Психология» сериясы. – №2(55). – 2018. – 26-31 б.

*Kukubayeva A. H. Parrish Y.  
(Republic of Kazakhstan, Kokshetau city,  
Abay Myrzakhmetov Kokshetau university,  
USA, Titusville, University of South Florida)*

## STRESS AND FAMILY

Stress had become an important psychological topic of research in the 21<sup>st</sup> century. There are many different types of stress described in many of the latest psychological journals, books, articles and magazines. One of the most common stress topic type is a stress in families. There are numerous factors that causes stress in families. The most popular factors that needs to be considered are the relationships between spouses, the relationships between parents and children, work, influence of in-laws, there relatives and education background. All of these factors can cause a variety of stress factors in families.

Spousal relationships are the most important than anything else. However, not all couples understand this and experience a lot of stress due to factors outside of their relationship. The book by A. Nekrasov, describes these relationships as broken because of the attention focused not to each other but towards children, jobs and their parents or some other factor. He says, «couples that prioritize something else rather than their love bring unnecessary stress in a relationship» [1, P. 2].

Many couples that are stressed seek counseling. When they describe their problems most counselors suggest reading books related to their situation. One of the books that might be recommended is the book by Emerson Eggerich's [2]. He states that in many families love and respect do not last for a long time and that is why couples experience stress. He says, without love, she reacts without respect; and without respect, he reacts without love.

After marriage, most couples have children, which can be a major change for them and bring a lot of stress to any family. Many mothers and fathers forget about each other as couples and start paying attention more towards their children. Also, the lack of education or knowledge about how to raise or talk to their children can be a significant stress factor. Many parents act with children as if they own them. And do not give children an opportunity to be on their own and make their mistakes. Nekrasov states, «Each soul is free and comes to Earth with its task, for a set of personal experience» [1, P. 69].

Family stress can come about when children demand financial and emotional attention from parents. Those demands can create psychological and relational stress between couples especially when they disagree

on how to respond. Many children are used to their parents paying for all of their needs even after when they leave the house. There are many authors stating that parents are models for children.

If the parents were raised with stressed parents, then there can simply be the same problems in their children's family (Doherty and Baptiste, 1993). Many researchers suggest that parents have a critical influence on how their children develop. Children's problems might cause parents to think that they have, in part, failed as parents [3].

Also, some parents cause a lot of stress when they have high expectations from their children. Apparently, this happens when parents do not realize their potential in life. All these points indicate how stressful a relationship can be between parents and children.

A. Nekrason describes how the parents of spouses influence couples and cause them stress. He described that some parents want financial and mental help from their children. When they marry it can be difficult because they just are starting to build their happiness. «Children owe nothing to parents. Parents should not wait for help from children» [1, P.168].

Also, when couples live with parents or one parent it can be stressful as well. They expect everything to follow their ideas because parents wish the best for their children. Parents should sometimes let children solve their problems themselves. This can make parents worried and upset causing stress in their relationship. If the mother was always in charge of the family, she will not give her children an opportunity to talk but will tell them what to do. Sometimes mothers and fathers ask for too much attention and instead of paying attention to each other they spend time with their parents.

Work can contribute to family stress as well. Some studies concluded that a working wife may be overwhelmed with work outside home with all of the other responsibilities in the home. However, a working mother can in turn reduce family stress by providing financial support. The changing work role of women has caused much concern about the survival of the family, but most women can mix work with marriage and motherhood and handle or better share the resulting household responsibilities [4-5].

However, when the wife is prevented from obtaining a career outside the home she might feel caged or shackled to the house, a situation some have dramatically likened to a pressure cooker with no safety valve to release the steam. Wives expect to receive help from their loved ones, and they might not always be getting it. Most of the time the stress is caused by the wife having to come home from long working hours, the need to finish homework with children, cook dinner and do all household responsibilities. On the other hand, husbands and children may not be able or not willing to do anything that to help relieve the stress of housework.

Another family stress identified by many studies argue that marriage and family life are negatively affected by the unemployment experience. The work of Browman, Hamilton, and Hoffman shows conclusively how emotional distress arising from job loss affects both the job loser and other family members. Some studies have linked unemployment to levels of violence in the family. Others have reported an increase in levels of family friction, tension, and arguments as a result of unemployment. Further, a recent review of the literature on the subject of family stress document many negative effects of parents unemployment and associate financial distress on children [6].

According to Davis-Kean [7], parental educational level is an important predictor of children's educational and behavioral outcomes. We expected that indices of a family's socioeconomic status, including parent education, would predict the quality of family interactions and child behavior. In fact, research suggests that parental education is indeed an important and significant unique predictor of child achievement.

That is, family structural variables such as parental education and income affect the level of actual interactions within the family, and concomitantly, the child's behavior. For example, children exposed to more rejecting and aggressive parenting contexts, as well as interparental conflict, display greater aggression. Presumably, children learn aggressive problem-solving styles as a result of repeated exposure to such models, and in turn parents use more power assertive techniques to manage the child's behavior [8].

Sometimes relatives can be another stress on a family. This does not include mothers or fathers of couples but brothers and sisters, cousins, nephews, nieces, uncles and aunts. It can be stressful when a brother or sister do not get along with their sister-in-law or brother-in-law. For example, there can be culture differences or misunderstanding when communicating.

Alcohol can play a major role in causing stress in a family. If there is a big community of relatives and they have a lot of celebrations such as birthdays and different holidays it can cause drinking and arguments between couples and bring about carelessness with their children. Some researchers focus their concentration on the role of family relationships and alcohol use and other drug problem. They described the strong connection between disrupted family relationships and alcohol. Also, they highlight the use of alcohol and both psychological and relationship distress in families [9].

There are a lot of stress that are caused by many factors. but the majority of stress begins in the family. If couples have problems between each other, problems with their children, parents, relatives, work and education that can be very stressful to live and manage everyday life challenges. Many books and articles can help to teach people on how to control their stress. They can give some ideas about why it feels like everything is falling apart and their marriage might not be perfect.

Sometimes just reading about it is not enough and other influences are needed to keep a family from breaking apart. Often couples do not realize that everything begins with them. This includes their self-respect and love for each other.

If parents show love for each other and put themselves first then children, parents, everyone around them and everything else will not have such a great stressful impact. The other thing that a family should probably do is not live with their parents or close relatives. Make sure that brothers and sisters-in-law and everyone else talk with respect with their siblings' marital choice. If there is no respect and love, then it can be found somewhere else instead of feeling pressure of stress.

#### References:

1. Nekrosov A. Shackles of Maternal Love. Moscow: Moscow Centerpolygraph, 2019. – 230 p.
2. Eggerichs E. Love & Respect: The Love She Most Desires; The Respect He Desperately Needs. Nashville: Yates & Yates LLP, 2004.
3. Jeroma Kagan. The Role of Parents in Children's Psychological Development, 1999, 165 p.
4. Ryff CD, Lee YH, Essex M.J, Schmutte P.S. My children and me: Mid-life evaluations of grown children and of self. Psychology and Aging, 1994; 9: P. 195–205.
5. Belous S. A. Working wives and mothers: what happens to family life? Monthly Labor Review, 1981, P. 26-30.
6. Clifford L., Broman V. L. The Impact of Unemployment on Families. Michigan Family Review, 1996, P. 83-91.
7. Davis-Kean P.E. The influence of parent education and family income on child achievement: The indirect role of parental expectations and the home environment. Journal of Family Psychology, 2005; 19: P. 294–304.
8. Eric F., Dubow P.B. Long-term Effects of Parents' Education on Children's Educational and Occupational Success: Mediation by Family Interactions, Child Aggression, and Teenage Aspirations. Merrill Palmer Quarterly, 2009, 55(3): 224–24.
9. Stanton D., Shadish W. Outcome, attrition and family-couples treatment for drug abuse: A meta-analysis and review of the controlled, comparative studies. Psychological Bulletin, 1997, 122 (2): P. 170–191.

*Турманова Ж. Е., Рустемова Ж. Т.  
(Қазақстан Республикасы, Нұр-Сұлтан қ.,  
Еуразия гуманитарлық институты  
№68 – мектеп-гимназиясы)*

### **БАҒАЛАУ ЖҮЙЕСІНДЕГІ БАЛАНЫҢ ПСИХИКАЛЫҚ САУЛЫҒЫ ЖӘНЕ СТРЕСС ЖАҒДАЙЫНДА АТА –АНАҒА ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ КЕҢЕС БЕРУ**

Дәл қазіргі кезде білімнің кең көлемді қорын жинаған оқушылардың оқу әрекетін белсендіру оқушыларды танымдық әрекетке тәрбиелеудің міндеттерінің бірі. Әрекет етуге бағыттаудың негізінде әрекет теориясы жатады. Оның негізі: «жеке тұлға әрекетте қалыптасады», бұл туралы Қытай даналығында «Маған айт – мен ұмытып қаламын; маған көрсет – мен есімде сақтаймын; маған өзіме жасауға бер – мен үйренемін» делінген.

Оқушының оқуға деген ықыласы, оқу үлгерімі, күнделікті оқу дағдылары, эмоционалдық жай-күйі үлкендерді алаңдатып жүргені жасырын емес. Оған себеп әрбір ата-ана өз баласының білімді, талантты, оқу озаты болып келешекте толыққанды жетілген, табысты тұлға ретінде көреді. Бұл заңдылық, яғни әрбір баланың өскенде зиялы, бәсекеге қабілетті, табысты, жетістікке қолы жеткен, қоғамда өз орнын дұрыс қалыптастырған адам болуын армандайды. Осы арманының орындалуы үшін ата-ана барынша тырысып бағады. Бірақ бұл жағдай әрдайым үйлесімді дами бермейді. Кездескен кедергілер мен қиындықтарға ата-аналар өзіндік ой пікірлер мен тұжырымдар қалыптастырып, оған баланың өзіне қабілетсіз, оқуда жолы болмайтын біреу ретінде қарап, кейде мұғалімді, кейде қоғамды, сондай-ақ билікте отырғандарды да кінәлап жатады. Бұл «ата-ана – бала – мұғалім» өзара қатынасының үйлесімді дамуына қиындықтар тудырады.

Қазіргі кезде білім беру жүйесіндегі реформалардың бірі мектеп оқушысының білім алу деңгейін критериалды бағалау. Бұл бағалау жүйесі ата-аналарды бей-жай қалдырмағаны рас. «Неге баға қойылмайды?», «Бағалаусыз оқыту қағидасы ма?», «Критериалды бағалау деген не?»,

«Критериймен бағалау қалай болады?»... осы сияқты үздіксіз сауалдар мен пікірлер өзара талқылауға түсуде.

Осы жерде «критериалды бағалау» – тәсілі дегеніміз оның аясында бағалаудың және өзін-өзі бағалаудың түрлі тәсілдері, түрлері және әдістері қолданылады. Оған қоса, критериалды бағалау кезінде[1, 136.]:

- оқушы оқытудың негізгі субъектісіне айналады;
- оқушы бойындағы үрейленуді басады;
- мұғалімді «төрешілік» қызметінен босатып, ол кеңес беруші, кәсіби маман, әрі бағыттаушыға айналады.

Баланың оқу әрекеті барысындағы тұлғалық ерекшеліктері мен осы аталған проблемаларды өз уақытында дұрыс шеше білу және алдын-алу шаралары ұйымдастыруы кезінде әрбір ұстаз бен ата-ана өздерін баланың оқу әрекетінде ажырамас бөлігі екенін тағы да ескеріп отырады.

Бала әкеден ақыл, анадан мейірім алады. Ата-ана баланың оқу әрекетіне серіктестік қатынас орнату арқылы баласымен диалогтық қарым-қатынас жасауға дайындайды: оның қылықтарын, арман-тілектерін, жүріс-тұрысын ортақ талқылауға шақырады. Баламен қарым-қатынас жасауда сөйлеу барысында ым-ишараны (мимика, жест), қимылды қоса пайдалану баланың қатынас жасау талпынысын күшейте түседі. Егер бала әңгімені түсінбесе, онда ым-ишара, қимыл әрекетті қоссаңыз маңызды ақпаратты табуға және сөзді эмоционалды қабылдауға бейім болады. Бұл жерде ата-ана нағыз актердің рөліне енсе, онда бастауыш сынып баласы танымдық сипаттағы ақпараттарды тез меңгере алады. Білім саласындағы өзгерістер мен жағдайларға сабырлық таныта отырып интеллектуалды, зиялы тұлға ретінде өз әсеріңізді бере алатыныңызды ұмытпаңыз. Өзгерісті бір жақты, яғни басқару органдары жағынан ғана қарамаңыз, өзіңіздің қоғамдық пікіріңізді ұсына алатыныңызды да ескеріңіз. Бірақ, Сіздің пікіріңіз қаншалықты дұрыс, әрі қайшылықсыз пікір екеніне көз жеткізіңіз.

Кеңес дәуірінде білім алған ата-аналарда қалыптасқан ой стереотипі немесе біздің аға буын аға-әпкелеріміздің жаңаша білім берудегі өзгерістерді қабылдай алмайтын тұстары бар, яғни: – «Біздің кездегі оқуды айтсаңшы...! Біздің заманымызда басқаша еді...! Ал қазіргі білім, қазіргі мұғалімдер ондай..., сондай...!» – деген с.с. ой-пікірлері біздің өсіп келе жатқан жас ұрпаққа кері әсерін беріп жатады, ал егер бұл ойларды басқаша, дәлірек айтқанда, өткен дәуірдің білім беру жүйесінің артықшылықтары мен кемшіліктерін саралап түсіндіріп берер болсақ, жүре келе балаларымызда жаңсақ әрі қате пікірлер орын алмас еді.

Бастауыш сынып оқушысы кезінде бала шектен тыс белсенді және білуге деген құштарлығы ерекше қарқынды болып келеді. Бұл кезде ата-аналар олардың арман-тілектерін орындаймыз деп тырысады және орындайды. Себебі бұл кезеңде балаға танымдық жағынан немесе эмоционалдық жағынан болсын қолдаулар аса қажет. Дегенмен, ата-ананың бұл әрекеттері өздерінің бойында уақытты тиімді пайдалануды талап етеді. Онсыз да жұмыс басты ата-ана баласының білім алуы мен тәрбиелеуге жұмсайтын уақыты санаулы ғана. Демек, баланың тәртіпті де білімді, талапты да талантты болуы үшін әрбір ата ана отбасындағы күнделікті орындайтын әрекеттерінің жұмыс режимін жасап алғаны дұрыс. Әрине, жұмыс істейтін ата-ана болсаңыз, онда сізге үйдегі аз уақытты барынша тиімді ұйымдастыра білу шеберлігі қажет.

Психикалық саулықтың психологиялық аспектілеріне жататыны адамның жасерекшелік, әлеуметтік, мәдени рольдерін адекватты орындау шарты. Адамның өмір бойы үздіксіз даму мүмкіндігіне байланысты стресс жағдайы да көрініс табады, бұған сипаттама беретін болсақ «стресс» ұғымы – бұл ақыл мен дененің бейімделушілік қабілетіне қойылатын талаптар, яғни – ерекше жағдайлардың әсерінен адамның организмінің титықтауы, дәрменсізденуі. Ал мұндағы стрессорлар – адамды рухани тепе-теңдіктен шығаратын сыртқы және ішкі жағдайлар болып табылады. Осы анықтамаларға қоса алғанда, «эустресс» – ағзаны жұмылдыратын және тілекті тиімділікпен біріктіретін тиімді стресс десек, ал «дистресс» – іс – әрекеттің орындалуына кедергі келдіретін, ағзаның жұмылу деңгейін төмендететін стресс жағдайы болып табылады[2, 189б.].

Ата-ананың білімділігі мен біліктілігі, кәсіби қызметі және отбасының әлеуметтік жағдайы секілді факторлар үнемі талқылауда болуы заңды, ал осы жерде ата-ананың мейірімді өзара қарым-қатынастары қолайлы отбасылық жағдайды тудырып, баланың оқу мотивтерінің кедергісіз жақсы дамуына да әсер ететін факторлар болатынын да ата-аналар естен шығармауы қажет.

Баланың бойында табыстылық пен қажетті дағдылардың қалыптасуына ата-ана қаншалықты әсер етеді, Мәселен: көпшілік «аналар көп әсер етеді»-дейді. Неге дейсіз ғой? Себебі, аналар:

- ата-аналар жиналысына жиі барады;
- әр түрлі мектеп-ішілік іс-шараларға да белсене қатысады.

Неге әкелер аз әсер етеді, себебі, олар:

-әйелдер бала өміріне көбірек жауапты деп санайды және отбасын асырау үшін көп жұмыс істейді, сол себепті олар өз балаларына аз көңіл бөліп қалып жатады;

-бірақ, аналардың балаға көп уақыт пенбарынша көңіл бөлетіндігіне қарамастан, әкелердің балаға анағұрлым күшті әсер ететіндігін де ұмытпайық. Мысалы, бала күтіміне байланысты үйде отырғын аналардың бос уақыттары болып баланың үлгерімін қадағалайды, мектепке жиі барады, мұғалімдермен сөйлеседі. Дегенмен, бәрібір де әкесінің өз баласына әсері өте күшті, әсіресе қазақ халқының бала тәрбиесіндегі әкенің ролі жайында болса, себебі олардың өз балаларының алдындағы «беделі» өте жоғары болған және бола бермек.

Айтатын тағы маңызды мәселелердің бірі отбасында әкенің жұмыссыздығы тек қана әлеуметтік мәселе емес, ол психологиялық жағынан отбасындағы қолайсыздық тудырып, балалардың үлгеріміне де жағымсыз ықпал жасайды. Бұл жерде салықалы отбасылық құндылықтар ғана жағымды ортаны сақтай алады.

Ата-ананың бойындағы стресс пен эмоционалдық қобалжуды болдырмау мен алдын алу бойынша лайфкахұсынамыз:

1. Сынып жетекшісінен сұрап сынып журналымен таныс болып, балаңызды өз уақытында бақылап отырыңыз;

2. Балаңызды электрондық журнал арқылы қадағалап, бақылаңыз. Осы электрондық журнал арқылы пән мұғалімдермен үнемі байланыста болыңыз.

3. Балаңыздың оқу үлгерімі жайында мәліметтермен таныс болыңыз. Мысалы: оқушы табелі.

4. Балаңыздың оқушы портфолиосымен танысып отырыңыз. Ондағы пәндік тапсырмалардың өз уақытында орындалуына балаңызға көмек беріп отырыңыз.

5.Сынып жетекшісі мен пән мұғалімдері беріп отыратын «Ата-аналар үшін ақпараттар парақшаларымен» үнемі танысып, соған сәйкесінше әрекеттер етіңіз. Балаңызбен қарым қатынас орнатудың оңтайлы жолдары мен оған қолдау көрсететініңіз де осы парақшалар арқылы жүзеге асады.

6.«Ата-аналар күнделігін» өз уақытында жүргізіп отырыңыз, бұл баланың жалпы дайындық деңгейінің өзгеруін, танымдық қызметтің әр саласында оның жеткен жетістіктерін тіркеп отырып, баланың болашағына өсуіне ықпал етесіз. Бірақ күнделік балаңызға деген жағымсыз қатынастарыңыздың естелігі емес керісінше кездесетін кедергілер мен тығырықтан шығу жолдарын сипаттайтын көмекші құрал болуы шарт.

Мемлекеттік саясаттың бағыттарының бірі «Болашаққа бағдар: рухани жаңғыру» бағдарламасы. Осы бағдарлама бойынша: «Білімнің салтанат құруы» бағдарында «Сананың ашықтығы», «Көптеген проблема әлемнің қарқынды өзгеріп жатқанына қарамастан, бұқаралық сана-сезімнің «отбасы, ошақ қасы» аясында қалуынан туындайды...» делінген, осы бағыт бойынша бала тәрбиесіне жауапты ата-ана мен педагог мамандарының бірқатар атқаратын жұмыстары ұсынылған.

Сондай ақ, «Адами капитал – жаңғыру негізі» бағыты бойынша болашақ ұрпақтың өзгерістерге үнемі бейім болуы және жаңа білімді меңгеру қабілетін дамыту болып табылады. Жаңартылған білім беру негізінде ұсыныстар мен пікірлер қалыптасады. «Орта білім беру ұйымдарында мектеп реформалары» осы орайда еліміздегі зияткерлік мектептердің оқыту әдістемесіне сәйкес оқу әрекетін бағалаудың жаңа жүйесі жүзеге асып жатыр, ал ендігі міндет бұл жүйенің артықшылығын ата-аналарға барынша түсіндіріп балаларының болашақта бәсекеге қабілетті тұлға етіп тәрбиелеуіне педагогикалық және психологиялық көмек беру болып табылады[3, 126.].

Тағы бір қазіргі білім беру жүйесіндегі ерекшелік«Бала» – «Ата-ана» арасындағы өзара қарым-қатынас адамгершілік құндылықтар негізіне сүйенеді, яғни бала тәрбиесіндегі осы уақытқа дейін қолданылып келген авторитарлық (өктемдік) стилдің басымдылығын азайту болып табылады. Дәлірек айтқанда, баланың қажеттіліктері мен қалауларын түсінуге, оның тұлғалық дамуының заңдылықтары туралы білімге негізделген.

Демек, білім алушының дайындық деңгейін, білім алуға жеке ілгерлеуін дұрыс өлшеу арқылы бағалау оқушының оқу мотивациясын ғана емес, білім беру үрдісінің сапасын көтеруге, оқу үдерісінің өз деңгейінде ұйымдастырылуына мүмкіндіктер беретін болады.

#### Әдебиеттер:

1. Суртубаева Д.А. К вопросу о критериальном оценивании учебных достижений учащихся. –Астана. НЦПК «Өрлеу». 2014. -187с.

2.Қазақ тілі терминдерінің салалық ғылыми түсіндірме сөздігі. Педагогика және психология. Алматы: Мектеп, 2002. - 218б.

3.Сурначёва О. Мектепте оқушыны оқытуға психологиялық дайындық. –Астана: «Назарбаев Зияткерлік мектептері» ДБҰ Педагогикалық шеберлік орталығы, 2017. -235б.



*Черняева С. А., Хон Н. Н., Ким А. М  
(Российская Федерация, г. Санкт-Петербург,  
Санкт-Петербургская Академия последипломного образования  
Республика Казахстан, г. Алматы,  
Университет Туран,  
Казахский национальный университет имени аль-Фараби)*

## **СТРЕСС МЕНЕДЖМЕНТ И ЕГО РОЛЬ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ**

Сахарный диабет (СД) является наиболее распространенным эндокринным заболеванием, при котором организм теряет способность к утилизации углеводов. В настоящее время СД стал медико-социальной проблемой для большинства стран. По данным международных исследований в мире насчитывается 160 млн. больных СД. Еще большее число людей находится в зоне риска. Прогнозируемый рост этого заболевания заставляет думать, что в ближайшие десятилетия СД затронет большинство человечества, если не прямо, то косвенно – через заболевание члена семьи [1].

Цель данной статьи – обобщить опыт психологов Санкт-Петербурга, казахстанский опыт и соотнести его с данными западных психологов о роли тренинга стресс менеджмента в лечении и профилактике заболевания СД.

Среди хронических заболеваний СД занимает особое место, так как он требует перестройки образа жизни в соответствии с медицинскими требованиями. Человек как индивид испытывает интоксикацию, биохимические нарушения, осложнения в заболеваниях различных систем организма. Психогенное воздействие СД возникает вследствие осознания хронического характера болезни с острыми и длительными осложнениями и необходимостью самостоятельного лечения.

Врач, для которого болезнь – это совокупность симптомов, дает медицинские рекомендации, ожидая добросовестного их выполнения (комплаенса) и осознанного сотрудничества. Однако реальное осуществление этих рекомендаций на практике наталкивается на необходимость существенной перестройки привычного образа жизни, с которой не каждый больной может справиться.

*Приведем пример. Больная А. Возраст – 50 лет. Прилагает максимальные усилия к соблюдению диеты, но лишь в периоды между праздниками, которых в РК отмечается немало. Как только наступают праздничные дни, встречи с родственниками, ежедневные застолья, о диете забывает.*

Психолог рассматривает болезнь как стрессовое событие в жизни личности, а потому правомерен анализ различного отношения и копинг-поведения больного, анализ глубинных механизмов адаптации к неблагоприятной жизненной ситуации и личностных изменений.

В исследовании Санкт-Петербургского Государственного Медицинского университета им. И.П. Павлова и Научно-исследовательского Психоневрологического института им. В.М. Бехтерева на базе Санкт-Петербургского Городского диабетологического центра №1 была поставлена задача исследования актуальных эмоционально-личностных характеристик пациентов и их роли в формировании отношения к болезни, преобладающих копинг-стилей, внутренней картины болезни и психологической структуры качества жизни [2].

Это исследование позволило сделать следующие выводы относительно психологической картины личности при СД:

- неврозоподобная, астеническая и тревожно-депрессивная симптоматика, эмоциональная нестабильность и фрустрированность,
- проявление противоположных видов внутренней картины болезни: адаптивной установки и выражено фрустрированной установки,
- адаптивная установка предполагает рациональный анализ и планирование разрешения трудностей, стратегии, направленные на регуляцию эмоций, и поиск социальной поддержки,
- стиль совладания со стрессом при СД не зависит от тяжести соматического состояния. В целом качество жизни больных не зависит от достижения ими близких к норме показателей сахара в крови. При отсутствии поздних осложнений возможна хорошая адаптации пациентов к жизни,
- успешность достижения приемлемых физиологических показателей (то есть, компенсация заболевания) незначительно зависит от эмоционально-личностных особенностей пациентов. Основные различия касаются психологической адаптации к болезни.

Все это актуализирует необходимость психологической помощи больным СД и особую группу больных составляют подростки. Несмотря на сравнительную немногочисленность этой подгруппы в общей структуре заболевших (5-10%) [1], трудность заключается в психологических особенностях

данного возраста. Во-первых, период полового созревания сопровождается общим снижением уровня самоконтроля, тогда как СД требует ответственного отношения к соблюдению диеты и режима. Во-вторых, подростковый возраст – это период формирования личностной идентичности, поэтому наличие во внутренней картине личности проблемных моментов в сфере межличностных отношений, неприятных ощущений, связанных с диетой и лечением, не могут остаться незамеченными, влияя на самооценку подростка, в особенности, при тяжелом течении СД и особенно у мальчиков. В-третьих, у детей и подростков СД особенно тяжело протекает в связи с процессами созревания головного мозга [1].

Роль психолога в профилактике и лечении диабета касается прежде всего усиления самоконтроля, что важно при любом хроническом заболевании [3].

Как показывают академические исследования, а также наблюдения практиков, так как СД затрагивает организм в целом, все его органы и системы, соблюдение медицинских рекомендаций в данном случае является критическим. Это требует такого изменения привычного образа жизни, что становится настоящим вызовом (например, снижение веса в долгосрочной перспективе).

Отвечая на этот вызов, психологи Национального института здоровья США пытаются улучшить качество жизни с помощью программ профилактики СД с позиций социально-когнитивной теории и теории модификации поведения [4].

Особая роль принадлежит психологам в профилактике и смягчении когнитивных осложнений. Некоторое снижение когнитивных функций при СД является достоверно установленным осложнением, хотя большинство психологов и даже специалистов в области здоровья могут об этом не подозревать. При диабете первого типа, диагностированного в детском возрасте (6-7 лет) отмечаются существенное снижение интеллектуальных функций, связанных с прогрессирующим микроструктурными изменениями белого вещества мозга. При диабете второго типа снижение когнитивных функций проявляется в ухудшении при выполнении задач на внимание, скорость психомоторики, планирование, контроль, научение и память. В перспективе у этих больных – деменция [5].

Вышеизложенные данные говорят о косвенном влиянии психологической помощи на уровень психологической адаптации больных СД. Однако имеются данные о возможности и более прямого влияния тренинга стресс менеджмента при диабете второго типа. Так, разработана программа группового тренинга для больных СД, в результате которой позволила снизить уровень сахара в крови. В исследовании принимали участие 108 пациентов с СД второго типа, в возрасте от 30 лет и старше, которые прошли через 5 сессий образовательной программы, включающей тренинг стресс менеджмента. Управление стрессом важно для всех, но для больных СД в особенности.

Программа включала в себя информирование о последствиях стресса на здоровье (глубокое дыхание и поведенческие навыки распознавания и снижения уровня физиологического стресса), а также прогрессивную мышечную релаксацию, включающую последовательное напряжение и расслабление групп мышц. Уровень стресса и гемоглобина А1С (HbA1c) измерялись через равные интервалы для отслеживания эффекта воздействия. HbA1c это субстанция красных кровяных телец, несущих кислород к клеткам. К концу года 32 процента участников тренинга стресс менеджмента имели снижение уровня HbA1c до одного процента в сравнении с 12 процентами в контрольной группе (не прошедшей тренинг стресс менеджмента). Изменение этого показателя даже на 0,5 процента, как показывают исследования, означает снижение микроваскулярных осложнений, сопровождающих СД. Установлено, что вполне возможно снижение уровня HbA1c, сопоставимое с нормой, что позволяет существенно снизить риск осложнений. Вместе с тем отмечается, что данный тренинг неэффективен для тех, кто испытывает состояние острого стресса [6].

Таким образом, современные психологические исследования и наблюдения практиков показывают, что прогноз осложнений самого распространенного эндокринного заболевания нашего времени прямо зависит от уровня стресс менеджмента и ключевая роль в этом принадлежит психологам.

#### Литература:

1. Павлова Л.Б. Влияние гипогликемических состояний на личностные особенности и систему отношений детей препубертатного возраста и подростков. Дис. ... канд. психол. н. -СПб., 2009.-177 с.
2. Трифонова Е.А. Клинико-психологические факторы нарушения психической адаптации и качества жизни больных инсулинозависимым сахарным диабетом. -Дис. ... канд. психол. н., СПб., 2004.-188 с.
3. Hunter, C. M. (2016). Understanding diabetes and the role of psychology in its prevention and treatment. *American Psychologist*, 71(7), 515-525.

4. Venditti, E. M. (2016). Behavior change to prevent or delay Type 2 diabetes: Psychology in action. *American Psychologist*, 71(7), 602-613.
5. Ryan, C. M., van Duinkerken, E., & Rosano, C. (2016). Neurocognitive consequences of diabetes. *American Psychologist*, 71(7), 563-576.
6. Practical Stress Management Program Found to Improve Health of People with Type 2 Diabetes.

# ҚАЗІРГІ ПЕДАГОГИКА МЕН ПСИХОЛОГИЯНЫҢ ӨЗЕКТІ ПРОБЛЕМАЛАРЫ

## АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОЙ ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ

### URGENT ISSUES OF MODERN PEDAGOGICS AND PSYCHOLOGY

*Evelin Witruk  
(Germany, University of Leipzig)*

#### TRAUMATIC EXPERIENCES IN THE AFTERMATH OF NATURAL AND MAN-MADE DISASTERS

##### 1 Introduction

With this contribution we will give a view on our research in the last years. We are speaking from a disaster about any occurrence, that causes damage, ecological disruption, loss of human life, deterioration of health and health services, on a scale sufficient to warrant an extraordinary response from outside the affected community or area.

##### Criteria for differentiation of trauma types

###### 1. Number and duration of trauma exposure:

- Typ I: single short-term trauma exposure (e.g., natural disaster like tsunami) vs.
- Typ II: repeated and long-term trauma exposure (e.g., sexual abuse in family), Special sub-types: additive, cumulative, sequential, complex trauma

###### 2. Causes of the trauma exposure:

- Natural caused, e.g., natural disaster versus
- Human made caused by accident (e.g., nuclear accident) or intentional human made (e.g., war)

###### 3. Number of affected people:

- Individual affectedness (e.g., sexual abuse) versus
- Affectedness of a group of people (e.g., war, tsunami)

Table 1. Frequency of traumatic events and PTSD

	Frequency of traumatic events (%)	Life duration prevalence of posttraumatic disorders (%)
Sexual abuse	5.5	55.5
War	3.2	38.8
Accident	19.4	7.6
Witness of Accident	25.0	7.0
Natural disaster	17.1	4.5
Mistreatment in childhood	4.0	35.4
Neglect in childhood	2.7	21.8

##### 2 Psychological factors in face of trauma exposition

Which psychological factors play a role for the psychological surviving in face of a traumatic event and are responsible for the further development of an affected person ?

###### Coping

- Coping as behaviour targeted at protecting people from being psychologically harmed by stressful events.
- The classification of coping strategies can be oriented:
  - on the focus of attention and activity (problem-focused versus emotion-focused),
  - on the method (cognitive versus behavioural),

- on the orientation of activity (approach versus avoidance).

**Resilience**

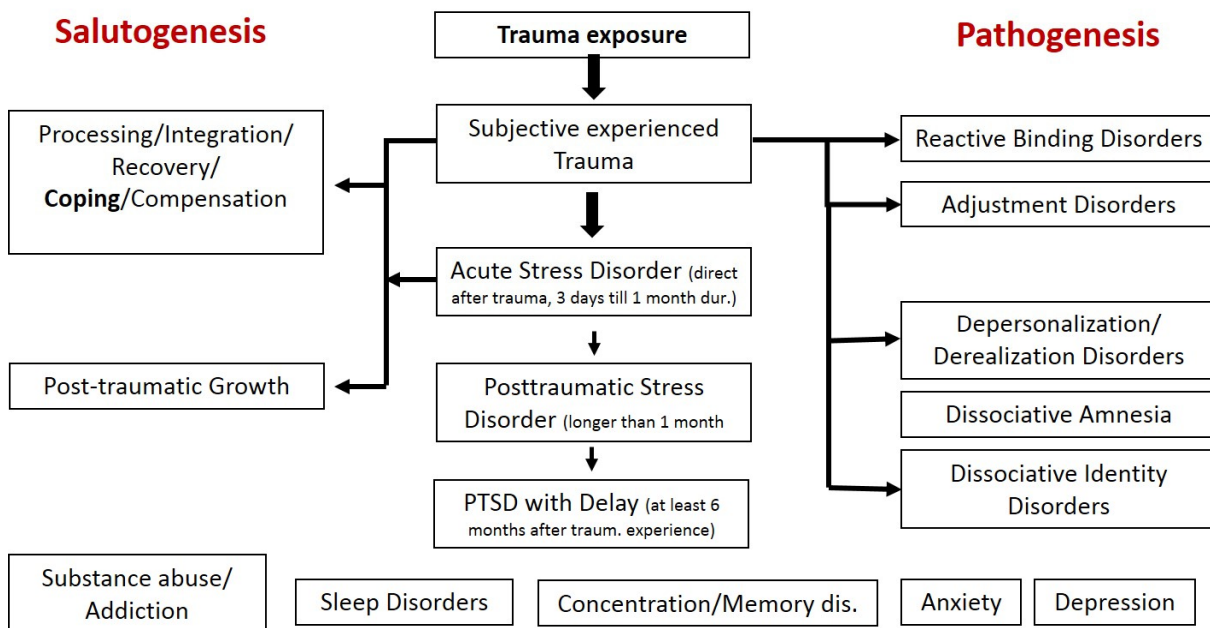
- Resilience is a precondition and in the same times a common response of coping with loss and trauma.
- People with higher resilience have successful adaptation in the face of adversity.

**Salutogenesis**

- Protective factors in the personality will be stronger and increased, e.g., Resilience, Sense of Coherence, Belief in a Just World, Escapism
- Social support
- Effective Coping (Approach or Avoidance)
- Post-traumatic Growth
- Positive impact on life style and mental health

**Negative long term effects**

are Anxiety, Depression, Sleep disorders, Memory disorders, Concentration disorders, Substance abuse, addiction, and Dissociative disorders (Splitting the traumatic experience from your daily life personality).



1: Psychological consequences of traumatic exposure

**Post-traumatic Growth (PTG)**

- Positive change that an individual experiences as a result of the struggle with a traumatic event.
- These positive changes can occur in perception of self, philosophy of life, and relationship with others.
- In a systematic review of 39 studies (Linley and Joseph, 2004) was shown that positive changes are commonly reported in around 30-70% of the survivors of various traumatic events such as natural disasters, technological disasters, terminal illnesses and interpersonal problems.
- Berger and Weiss (2009) explain the important role of deliberate rumination (meaning making thought processes) for the development of PTG.

**3 Psychological consequences of natural disasters**

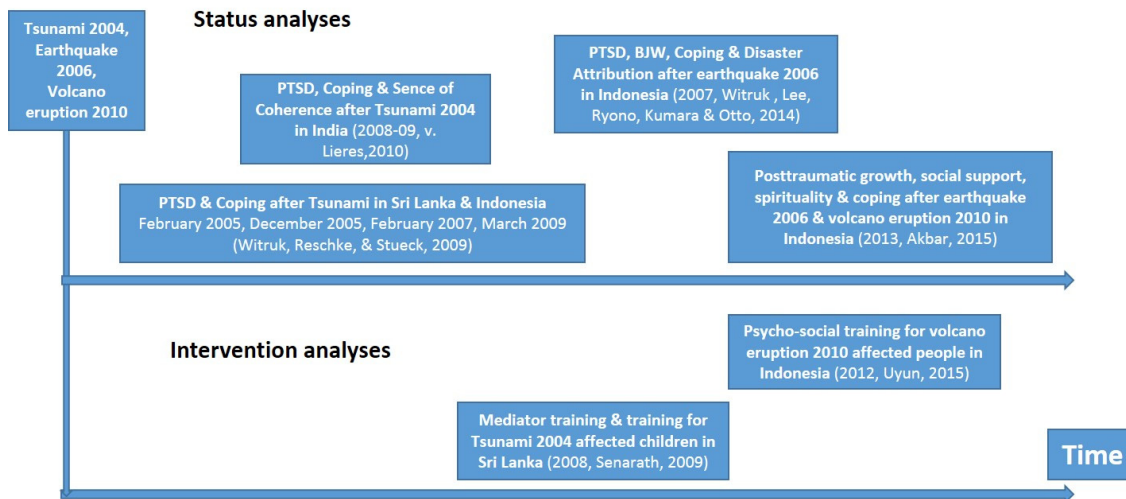


Figure 2: Status- and Intervention analyses after natural disasters

The **status-analyses** after different natural disasters in South-East Asia show:

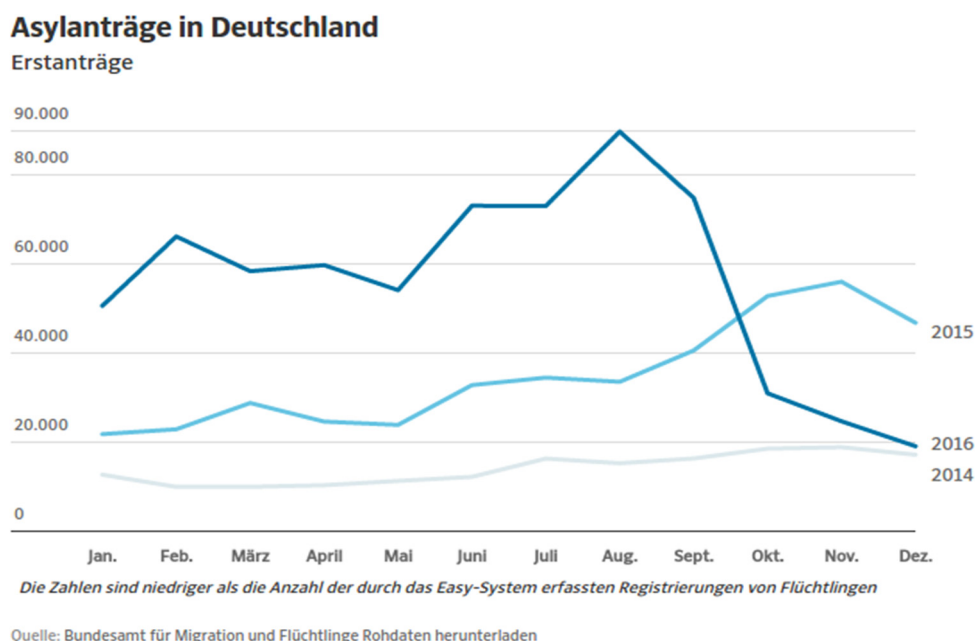
- **Effective coping strategies** with natural disasters in dependence of the cultural context: In Indonesia and Sri Lanka like in Western studies **approach coping** was successful but in India **avoidance** was more successful for reducing PTSD symptoms (Witruk et al., 2014, von Lieres, 2010)
- **Protective factors** for PTSD were in our studies social support, sense of coherence, attribution of natural reasons of a disaster, resilience, and spirituality (Akbar, 2015).

The **intervention-analyses** after different natural disasters proofed:

- The high effectiveness of our self-developed **Mediator-Intervention programs** for Tsunami affected children in Sri Lanka and for adult survivors of the earthquake in Indonesia.
- Both programs seem to be cultural sensitive with high acceptance of the participants (Senarath, 2009, Uyun, 2015).

### 3 Psychological consequences of war and flight

In 2015/16 came the highest rate on refugees to Germany. Now, the system of asylum application is stronger fixed and controlled. To be a refugee in Germany – How is the current situation and what is



the psychological situation of the refugees ? These are questions of our investigations. gure 3: Asylum applications in Germany

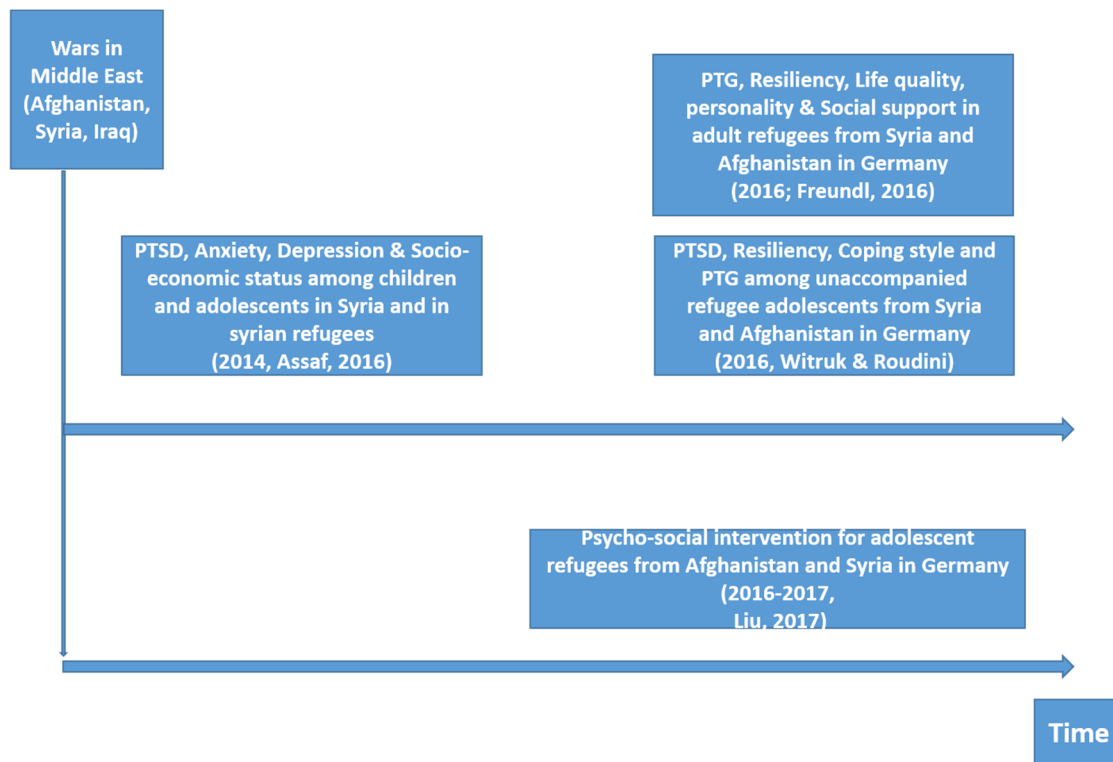


Figure 4: Status– and Intervention analyses during the wars in Middle East

Our work during the wars in Middle East was related to the different consequences of the war stress and the stress after the flight. Assaf (2016) found in Syrian children the additional stress by flight in to the neighborhood country Lebanon. Freundl (2016) found a post-traumatic growth in refugees in Germany from Syria and Afghanistan.

Liu (2017) could not show significant effects of psycho-social intervention with refugee children and adolescents from Syria and Afghanistan in Germany. Too many other things were happened in the school and determined the results.

#### 4 Discussion

Natural disaster like the tsunami 2004 and the wars like the wars in Middle East since 1991 included different forms of traumatic exposure. In the aftermath of natural and man-made disasters the post-traumatic process includes salutogenetic and pathogenetic ways. These can be happened in the same time or in different time steps. Posttraumatic stress disorders (PTSD) and Posttraumatic growth (PTG) can be developed. This contribution will give you an overview about our research findings in the aftermath of natural and man-made disasters.

#### References:

- Akbar, Z. (2015). *Post-traumatic growth: Long term psychological conditions among disaster survivors in Yogyakarta – Indonesia*. Unpublished Dissertation, University of Leipzig, Germany.
- Assaf, S. (2016). *Psychological consequences of the Syrian civil war on children and adolescents*. Unpublished Master thesis, University of Leipzig, Germany.
- Berger, R., & Weiss, T. (2009). The posttraumatic growth model: An expansion to the family system. *Traumatology*, 15(1), 63-74.
- Freundl, T. J. (2016). *Copingstrategien, posttraumatisches Wachstum und der Zugang zu copingrelevanten Ressourcen bei Flüchtlingen in Deutschland*. Unpublished Bachelor thesis. University of Leipzig, Germany.
- Uyun, Q. (2015). *The Effect of Integrated Mediator Intervention on Resilience, Psychopathological Symptoms, Just World Belief, and Coping after Merapi Eruption 2010 in Indonesia*. Unpublished Dissertation, University of Leipzig, Germany.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*. 17(1), 11-21.

- Liu, J. (2017). *PTSD, Coping Strategies, Resiliency and PTG among refugee children and adolescents from Syria and Afghanistan in Germany*. Unpublished Master thesis, University of Leipzig, Germany.
- Witruk, E., Senarath, S., & von Lieres, S. (2010). Disaster aid activities in Tsunami and earthquake affected regions of Sri Lanka, Indonesia and India. In E. Witruk, D. Riha, A. Teichert, N. Haase, & M. Stueck (Eds.), *Learning Adjustment and Stress Disorders* (pp. 369-397). Frankfurt am Main: Peter Lang.
- Witruk, E., Lee, Y., Riyono, B., Kumara, A., & Otto, K. (2014). Dealing with earthquake disaster on Java 2006: A comparison of affected and non-affected people. *Anima*, 29, 3, 121-135.

*Shakeeva Ch.A.,  
(Republic of Kyrgyzstan, Kyrgyz Russian Education Academy)*

## THE INFLUENCE OF A MULTIPOLAR WORLD'S ORDER ON THE STRUCTURE OF PERSONALITY'S VALUES

One of the important problems in the formation of modern society is the study of the laws of formation and development of a new social psychology. Modern trends in our society, qualitative transformations of all aspects of life: the sovereignty of the republic, changes in previously established social relations, profound changes in the content and nature of the material and spiritual conditions of people's lives, the formation of a completely different economic and socio-political environment – all this cannot but affect on the psychology of social groups. It must be taken into consideration that any changed system creates a fundamentally new quality. In this regard, there is a necessity for new socio-psychological research and knowledge in relation to modern social conditions. Therefore, the tasks of psychology ascend to a set of problems associated with the formation of a new society and the determination of the ways of its civilized functioning. It is known that without an elaborated modern doctrine, without a verified national conception, it is difficult for us to be realized as an independent state. We need to possess a new strategy, without which the best tactics may be ineffective. Consequently, the leading task of modern social psychological science is a strategic task. The successful solution of this problem requires an integrative approach and suggests the necessity for a comprehensive social study of the activities of groups and individuals in modern conditions. Obviously, the creation of only objective political, economic prerequisites and the legal framework for the necessary transformations does not fully determine and guarantee the comprehensive successful transformation of the former system into a new society. Doubtful arguments that it is enough to solve economic problems saturate the consumer market, and all other issues – ideological and political, social and interethnic will lose their sharpness and will be removed on their own. But the idea of the possibility of an autonomous recovery of the economic situation is an illusion.

In this regard, it should be emphasized that in the structure of new living conditions, a particularly noticeable role is played by the integral characteristic of a person's spiritual and psychological state and his value orientations. The difficulties and severenesses in the practical development of new relationships in modern specific conditions are largely due to psychological factors that significantly affect the entry of people into new conditions of life. In periods of radical change, the interaction of society and man is quite tensely and internally dissonantly. Wherein, in the words of L.S.Vygotsky, "the situation of personality's development" changes dramatically. It is difficult for a person to keep up with the changes, adapt to fast-moving social processes, understand the intricate struggle of new interests, and live in crumbling temporary or only emerging social structures. Significant changes occur in the system of its relationships, norms of behavior, its value orientations, and such a state, at first glance, can be considered as decay, entropy, disorder. In the future a new, more effective system can arise from it. There are, of course, no guarantees for this. In any case, such a transition is always an assay for a person. Radical changes in the life of society inevitably turn into a brutal test of the potential of the psychic reserves of the individual. In the course of complex social processes, there is a mixture of economic, political, ethnic and other problems. This creates an exceptionally complex confusing picture of social reality. And the more complex this picture of the world is, the more complex is the process of its reflection in public consciousness, social psychology. At the same time, it is fundamental; **firstly**, that one cannot consider the problem of reflection of social reality by people's consciousness as a direct (simple) "copying" of the main trends in society. Thence the necessity to analyze the processes of refraction in the consciousness and *psychology of different layers* of modern society of complex social reality and conduct psychological studies of emerging new social relations, the features of their reflection in the psychology of specific people and various social groups.

Man, as an integral system with a multilevel hierarchical organization of mental functions, processes, personality traits (Ananyev B.G. 1968), also has a defined system of relations to the diversity of the world. But



the developing factors and the system of relations to the world around that are influenced by them are not constant for different age periods of a person's life and are subject to changes. Therefore, the formation and development of a system of relations, value orientations requires a constant deep scientific approach and systematic psychological analysis.

**Secondly**, the significance of the task outlined by us is also determined by the fact that the psychological processes of reflection, in turn, have a huge impact on the socio-economic and political development of society. And this influence is increasing. The proportion of the psychological factor will continue to grow steadily as the activity of a person, his inner world and the world of his relations with other people become more complicated; accordingly, the level of mental tension of social life will increase.

**Thirdly**, the relevance and necessity for socio-psychological research of an individual and a group is caused by the fact that the need for human activity objectively increases in complex forms of social life. In new circumstances, *the importance of external forms of control over his activities is decreasing, and, on the contrary, the value of internal motives is increasing*. Exactly there one should look for the reserves of the modern personality, its general social activity, manifested in the sphere of economic, civil, political, spiritual life, in interpersonal relationships. In essence, it is from a person, from the transformations in his social settings the historical direction, time duration, and most importantly, *the social meaning or even the social price* of a given period depends. Therefore, a time of change, which is never completely predictable and manageable, requires a mobile, flexible and at the same time strategically thought out attitude to social phenomena. This implies the relevance of studying the condition, degree of development and the search for ways to realize the mental potential of a person in a new socio-economic environment.

A necessary condition for solving this problem is the study of the psychological and socio-psychological aspects of the current transformations as a deep process at the level of individual and group consciousness. A person's attitude to the social world is a complex system that comprises as a nuclear component the main "carrier" elements, which include value orientations. They determine the social interaction of people, the struggle and the coordination of their interests, requirements and expectations. It is they who set the criteria used to evaluate society and regulate human behavior, determining the strategy of a person's social life. Therefore, the study of the structure of value orientations of the personality and the identification of ways of their development and formation requires a systematic socio-psychological analysis. The definition of a person's value system in new social conditions will make it possible to single out the structure of life attitudes and on their basis give a description of his "psychological core", which combines the basic ideas, ideas, and emotions. This makes it possible, on the one hand, to identify the most important, valuable of them, and, on the other hand, to take into account and overcome (correcting and neutralizing) negative trends in the consciousness and behavior of the modern person, inadequate to the appropriate movement of society or, perhaps, even hindering its development. It is important not only to study and develop a system of values that allow quicker and more active adaptation in a new society. It is also necessary not to lose national social and spiritual ideals, moral values, and cultural traditions along the way to the civilized future.

On this basis, it is important to develop scientific foundations and practical recommendations for the socio-psychological support of a new concept of spiritual, moral and cultural revival and development of Kyrgyz society.

*Prasetyawan Dayat*  
*(Indonesia, University of Indonesia, Marzoeki Mahdi Mental Hospital)*

## CULTURES ISSUES ON DRUG ADDICTION TREATMENT IN INDONESIA

### **BACKGROUND**

Indonesia is a multicultural country consisting of many ethnic groups, unique languages, and many beliefs/religion (Islam, Christianity, Catholicism, Buddhism, Hinduism and Confucianism) that stand united. There are over 300 ethnic groups in Indonesia including Acehnese, Batak, Nias, Mandailing, Minangkabau, Lampung, Javanese, Sundanese, Baduy, Betawi, Madurese, Balinese, Sasak, Alor, Ende, Flores, Dayak, Banjar, Bugis, Makassar, Mandar, Toraja, Minahasa, Ambonese, Asmat and many more. The largest ethnic group in Indonesia is the Javanese who concentrated on the island of Java and millions have migrated to other islands. The spread of various cultures in Indonesia creates a mixture of native and foreign cultures. According to the Indonesian Coordinating Ministry for Maritimes Affairs, of 17,504 officially listed islands within the

territory of the Republic of Indonesia, 16,056 island names have been verified by the United Nations Group of Experts on Geographical Names (UNGEGN) as of July 2017. There are 726 languages spoken across the Indonesian.

Drug addiction is a problem that is influenced by many aspects, including cultural aspect. From the national survey by Data and Information Research Center, National Narcotic Board Republic of Indonesia in 2017 the prevalence substance use in 34 province in Indonesia is 1.77 % from the total population 190,650,400 persons with the age 10 to 59 years old. The estimation substances user in Indonesia about 3,376,115 persons. Methamphetamine is number two as a substance that most using by the user after cannabis as a number one. The estimation total amount cannabis users in Indonesia about 1,742,285 persons or about 52% from the total substance user in Indonesia. The estimation total amount methamphetamine users in Indonesia about 851,051 persons or about 25% from the total substance user in Indonesia. But usually they mix using another drugs, not only cannabis or methamphetamine.

## **CULTURES ISSUE ON DRUG ADDICTION TREATMENT**

Cultural plays an important part in drug addiction treatment in Indonesia. These are a little example from many cultures in Indonesia how we put cultures issue on drug addiction treatment.

In Javanese culture, saying 'yes' is often seen as the expected polite response to older or respected people. As a therapist, it is important to understand about this language culture, especially when educating patients on 'say no to drugs'. Try to use open-ended questions more. The patient must learn to be assertive when they say 'no'.

Five things to be avoid in Javanese culture is called Molimo. 'Mo' means 'don't', 'limo' means 'five'. The 5 of Molimo are:

1. Mendem (alcohol intoxication)
2. Madat (opium use)
3. Main (gambling)
4. Maling (stealing, corruption)
5. Madon (prostitution)

In cultural practice Mendem and Madat are not only alcohol and opium , but Mendem and Madat can means any drug. Molimo, especially about Mendem and Madat not only popular in Javanese culture but it can use when we talk to the other cultures or in the national forum. We have to make sure patients have good insight to these rules in treating their drug addiction.

## **DIFFERENT APPROACH USING NATIONAL, TRADITIONAL & SLANG LANGUAGE**

Health professional must identify the differences in language that may cause difficulties in communication which might influence diagnosis and treatment. For example:

1. In Aceh health professional and patients speak the same traditional language increasing the relationship and the trust gain from patients.
2. In Jambi, most staff are coming from the outside of the province with different language and culture so they communicate with the national language, Bahasa.
3. In Jakarta and Bogor, most patients are use a different type of language, also known as 'slang language'. National Narcotic Board published a book teaching language commonly used by drug user. This book is very useful for therapist in understanding the patient's language thus improving the therapy process.

## **ROLE OF RELIGIONS**

Indonesians are generally very spiritual. Many cultural practices in Indonesia are being strongly influenced by religions. Indonesians take their religious practice very seriously and that is reflected in cultural practices. If

we go to Aceh we can see people go to the mosque for prayer time. If we go to Bali we can see Balinese present daily rituals.

Aceh Mental Hospital has a program in treating drug addicts that is based on Islamic teachings. They practice reading the Holy Quran (mengaji), pray together (sholat berjamaah), listen to a preach/ustadz (mendengarkan khotbah), and many other things. The aim is to change the negative behavior into positive one.

Bali Mental Hospital has drug-addicts treatment programs that are based on Hinduism and Balinese culture because the majority of Balinese practice Hindu. They practice yoga, traditional Balinese dance, and learn how to prepare ritual events. The hospital arrange in-house trainings for staff on cultural based rehabilitation.

Many drug addiction treatment center in Indonesia combine medical approach and social approach with cultural and religious values. In Jakarta, Drug Dependence Hospital (RSKO) has a program that has already adapted in religion aspect. For example, for Christian the program includes Bible study and celebrating Christmas & Easter together.

In Bogor, Marzoeki Mahdi Mental Hospital has a program that involves the priest/ustadz in approaching the younger generation. The priest/ustadz educates about drugs and the consequences of abusing drugs to the young generation. National Narcotic Board have special places for patient to pray (mosque, church and vihara) in their Recovery center in Lido, Sukabumi.

## **FAMILY ROLES IN INDONESIAN CULTURE**

The people in Indonesia usually have been taught and exposed to religion at a young age. They are usually taught by their parents or extended family. Family plays an important aspect as protective factors in avoiding drugs. They integrate cultural values into the family lifestyle. Parents and extended family could be role model for young age in avoiding drugs. Both of parents and extended family are significant and should be involved in the recovery process. Like many eastern cultures, family bonding in Indonesia is strong. The parents and extended family usually lives together in the same area. Therefore, including the extended family should be considered in treating drug user.

## **CONCLUSION**

Indonesia is a multicultural country consisting of many ethnic groups, unique languages and many beliefs or religions. Cultural aspect is an important aspect that must be considered in treating drug addiction to obtain optimal results. Clinicians are recommended to include culture aspect when treating drug users. Understanding the patient's culture is essential for patient-doctor relationship and should be adapted into each patient's own treatment.

Keywords : culture, drug addiction, Indonesia, treatment

### Literature:

1. American Psychiatric Association: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). American Psychiatric Publishing; 2013.
2. Deputi Bidang Rehabilitasi Badan Narkotika Nasional: Standar Pelayanan Rehabilitasi Bagi Pecandu dan Penyalahguna Narkotika. Badan Narkotika Nasional Republik Indonesia; 2017.
3. Eko Prasetya: Dari 17.504 Pulau di Indonesia, 16.056 telah diverifikasi PBB. Merdeka; 19 Agustus 2017
4. Galanter M, Kleber HD, Brady KT: Substance Abuse Treatment DSM-5 Edition. American Psychiatric Publishing; 2013.
5. Hasil Sensus Penduduk: Kewarganegaraan, Suku Bangsa, Agama dan Bahasa sehari-hari Penduduk Indonesia. Hasil Sensus Penduduk, 2010.
6. Miller, PM, et al: Principles of Addiction, Comprehensive Addictive Behaviors and Disorders. Academic Press; 2013.
7. Pikiran Rakyat: 90 Persen Bahasa Ibu di Dunia Terancam Punah. Pikiran Rakyat; 27 Juni 2012.
8. Pusat Penelitian Data dan Informasi Badan Narkotika Nasional Republik Indonesia. Survey Nasional Penyalahgunaan Narkotika di 34 Provinsi Tahun 2017. Badan Narkotika Nasional Indonesia; 2017.
9. Sukesti R, et al : Kamus Narkotika. Badan Narkotika Nasional Republik Indonesia; 2006.

## **IDENTIFICATION, TRAINING AND EDUCATION OF GIFTED CHILDREN**

The problem of identification, training and education of gifted children is one of the priority tasks in the field of education. Significant changes in the education system, new needs of society, the new social needs of dictate the need for education of creative thinking, who are capable conduct their own problems, who can adopt original and non-standard solutions. The problem of training and education of gifted children is determined as the need to preserve of national-intellectual gene pool of the Republic of Kazakhstan. The improvement f creative personality involves finding gifted children who are at their young ages and providing them with optimal conditions for development.

The analysis of teaching practice and psychological research shows that the talent of being genius is defined as an object research.

Endowments – is a specific psychological construct, which allocated on the basis of the empirically and theoretically category of children. But, studies which we talked about before have also noted that the mechanisms of this phenomenon are not understood well.

Nowadays the problem of talent is becoming more relevant. Primarily, it connected with the need of society in the extraordinary creative personality. Uncertainly of current environment requires not only high activity

O human, but also his ability and skills of non-standard behavior.

Early detection, training and education of gifted and children do not need the help of adults, attention and guidance. However, due to personal characteristics, such kind of children are really sensitive to the evaluation of their activities, behavior and thinking they are susceptible to sensory leaven and also they better understand relationships and communication.

Pedagogical problems of creativity are discussed in the works of I.P. Volkov (technical and artistic creativity), T.G. Kazakova (artistic creativity), B.Y. Voronova (active games), B.P. Nikitina (developing games) and etc.

In recent years, researches which are done about these problems have appeared in our country. For example, the formation of musical creativity of preschool children –Uzakbaeva S.A., Akbarova Z.A., for the development of artistic creativity – U.S. Ibragimovand etc.

These days there are various definitions of the concept of giftedness:

1) the concept of talent is reduced to normal, hence the myth that all children are gifted (V.E Ch.udnovsky, L.Y. Jurkewich, etc.);

2) defines the concepts of talent and ability (S.L. Rubinstein, B.G.Ananiev, E.A.Golubeva, N.S.Leites, etc.);

3) theoretical study of giftedness expanded and deepened by the theory of heredity, education and environment (Decartes, John Locke, Helvetius, V.P. Efroimson, N.G. Artobolevsky, etc.);

4) talent is seen as creative developments the psychological structure of talent combined with the structural elements of the creative development (A.M. Matyushkin, V.P. Chistyakov, Belova E.S., Taylor, E. Torrance et al.);

5) talent is regarded as originally formed of abilities and inclinations (B.T .Teplov, S.L. Rubinstein, L.A. Wenger, Guilford, Houpfner and etc.).

As can be seen from these approaches, giftedness is described as nominal concept in psychology and pedagogy. But the attempt to reach a common understanding of giftedness on the basis of descriptive approach was failed. Therefore in practice the problem has not a final decision due to the lack of methodological basis.

The definition of creative talent in psychology phenomenon contains a great teaching opportunity, but psychological and pedagogical analysis of the problem has revealed that in the pedagogical aspect of this issue is not sufficiently developed. An accumulated problems in modern psychology and pedagogy, need in the theoretical and experimental understanding.

For this moment the concept of giftedness in studies of foreign, domestic psychologists and educators s seen as an individual, cognitive, motivational and social potential, which allows to achieve high results in one (or more) of the following areas: intellectual, creative, social, artistic and psychomotor capabilities. High achievements are seen as a product of endowments, personal characteristics and social environment(Torrance, Guilford, N.S. Leites, Matyushkin A.M., I.P. Volkov, B.P. Nikitin etc.). Scientists ,who are involve in this issue, suggest the following classification of giftedness: intellectual or mental talent, creative talent, talent in

the social sphere (leadership), talent in fine arts (graphic activity and music) talent in the motor area.

Artistic talent is not limited to the number of learned knowledge and skills. This is a complex psychological education, the development of which, in our opinion, should be oriented pre-school education. Creative talent is so capacious and multifaceted phenomenon that determining of it's development strategy is extremely difficult. Therefore, firstly, it is important to highlight the core components, and also the internal means of development of creative talent. Secondly, we should consider a specific of a childhood of preschool age, when the formation and development of the mind develops with such intensity, that they will not be available in later years. These features of preschool age are specified by the maturation of the brain and certain neural structures with their functional properties.

A.V.Zaporozhets and L.A.Wenger wrote about this: "maturation acts as a major condition of mental development, especially that various kinds of forming impact falling on the soil ripening process differs in mental ontogeny of adult learning. " Therefore, we can understand that the properties of the preschool age – are necessary ones, which have fundamental growth conditions of mental and creative manifestations. Moreover, there is a base opinion that in the age characteristics we can find a source of manifestations of giftedness. In fact every healthy child can have an active interest in the environment, sensitive to impressions, which are delivered by his senses, the freedom of the imagination, which is manifested, in games, a willingness to assimilate. Now, cleverness is defined as the ability to the outstanding achievements in not only in the academic field, also in any socially significant sphere of human activity. Endowments should be seen as an achievements and an opportunity to achieve. The meaning of statements is that we need to take into account those abilities that are already evident, and those that may occur. The main problem of giftedness is a complex issue, which intersect the interests of different scientific disciplines. The main ones are identifying the problem, of learning and development of gifted children, as well as problems of personal and professional training of teachers, psychologists and managers of education for work with gifted children. From a psychological point of view, it should be noted that talent is a complex mental object that is inextricably intertwined cognitive, emotional, volitional, motivational, psychophysiological and other areas of the human psyche. Features, which are inherent gifted and which enriches our life in all of it's forms and it makes and make their contribution to it is extremely significant. Firstly, the gifted children are characterized by high sensitivity in everything, many of them have highly developed sense of justice; they are able to sensitively detect changes in social relations, new spirit of the times in science, culture and technology. They can quickly and adequately assess the nature of these trends in society. The second feature is the cognitive incessant activity and highly developed intelligence that makes a possibility of obtaining new knowledge about the world. Creativity involves them to create new concepts, theories and approaches. The optimal combination of gifted children who have intuitive and discursive thought (the dominance of the first over the second) makes the process of obtaining new knowledge very productive and meaningful. Thirdly, most gifted children characterized by great energy, dedication and perseverance, which, combined with a wealth of knowledge and creativity allow to implement a lot of interesting and important projects. Among the teachers and psychologists there are at least two points of view about the education of gifted children. According to one of them, we need to create special classes and special education institutions in order to teach gifted children. According to another point of view, gifted children should be educated together with all the children, otherwise or they will not learn about living among "normal" people in order to communicate and work with them.

In conclusion, it should be recalled that the work of teachers with gifted children – is a difficult and never-ending process. It requires teachers and educators personal growth, good, constantly updated knowledge in the field of psychology of gifted and education, as well as close cooperation with psychologists, other teachers, administration and parents of gifted children. It requires constant growth of pedagogical skills of flexibility, the ability to refuse of that thing which seemed like a discovery of creative thought and forte till that day.

#### References:

1. Ananiev B.G. // Formation of talent and aptitude. – L. : LGU, 1962. – S.55-83.
2. Vygotsky, L.S. Imagination and creativity in children. M., 1967.-94.
3. Dyachenko O.M. Features of development of imagination of mentally gifted children training. // Pre-1993.-№8.-P.46.
4. Short psychological dictionary / psychology. A.V.Petrovskogo. -M., 1989.-432s.
5. Nurahunova A.A. For the paradigm of research talent as a phenomenon // Herald NPTS.-1992.– №13.– P.77.
6. Psychology of gifted children and adolescents / Podred. N.S. Leytesa.– M., 2016.-416 s.

## ЗАҢҒЕРЛЕРДІҢ ІС-ӘРЕКЕТІНДЕГІ ТАНЫМДЫҚ (СЕНСОРЛЫҚ-ПЕРЦЕПТИВТІ) ПРОЦЕСТЕРДІҢ МАҢЫЗДЫЛЫҒЫ

Қазақстандағы психология ғылымының дамуына зор үлес қосқан көрнекті ғалым, ҚР-ң ҰҒА академигі, психология ғылымдарының докторы, профессор С.М. Жакыповтың танымдық процестерге арналған зерттеу жұмыстары ерекше бағаланады және қай психологиялық салада болмасын өзінің әсерін тигізеді. Зерттеуші ғалымның психологиялық көзқарасы бойынша, «заманауи ғылымның биік шыңынан көрінуі – адамның жалпы өмірінің бастамасы, оның танымдық іс-әрекетіне байланысты ( [1, 48-51 бб.]

А.В. Димитровтың айтуынша, танымдық іс-әрекет келесі: сенсорлық (лат. – түйсік), перцептивті (лат. – қабылдау), мнемикалық (грек. – ес), интеллектуалды (лат. – ақыл-ой) процестерін қамтиді. Таным процесінде олардың үздіксіз өзара әрекеттесуі жүзеге асады. Сол себепті құқықтық әрекеттерді дұрыс бағалау үшін сезімдік мәліметтерді дұрыс жіктеу керек. Куәгерлердің немесе қылмыстық, азаматтық процестің басқа да қатысушыларының берген түсініктерін дұрыс бағалау үшін таным процестерінің негізгі заңдылықтары, қасиеттері туралы білген жөн. Куәгердің, жәбірленушінің, күдіктінің, айыпталушының ақпарат алу, жинау және өңдеу сатыларында берген түсініктерінің материалын даярлау сезім мүшелерінің физиологиялық негізін құрайтын түйсік пен қабылдаудан басталады. Жауап беруді қалыптастыруға ықпал ететін түйсіктің қасиеттері – бұл, бірінші кезекте, адамның ажырата алатын, тітіркендіргіштің ең аз күшімен, сондай-ақ, түйсікте өзгеріс туғызуға қабілетті екі стимул арасындағы ең аз айырмашылықпен анықталатын талдағыштың сезгіштігі [2, 39 б.].

Жасқа және басқа да жағдайларға қарай талдағыштарының сезгіштігі өзгеріп отырады, бірақ олардың өткірлігі 20-30 жасқа қарай артады. Сезгіштіктің уақытша ауытқуларына тәулік мерзімі, бөгде тітіркендіргіштер, психикалық күй, әйел адамдардың жүктілігі және т.б. сияқты факторлар әсер етеді. Мысалы, куәгердің, айыпталушының түйсігінің сапасын бағалау үшін субъектінің анализаторының сезгіштігін арттыратын немесе бірден жоятын жанама тітіркендіргіштердің (ішімдіктің, есірткі немесе сол тәріздес фармакологиялық заттардың) әсеріне шалдықпағандығын анықтап алу қажет. Бұл жағдайлар жауап алу (тергеу) және эксперименттік тергеу кезінде ескерілуі тиіс. Мысалы, керемдігін сылтау қылған айыпталушының вибрациялық сезгіштігін зерттеу кезінде оның оп-оңай өтірігін әшкерелеуге болады («аурудың» арт жағына еденге шағын затты лақтырып, оның реакциясын бақылау арқылы). Естуі зақымданған, вибрациялық сезгіштігі бұзылмаған ауру адам бұл тітіркендіргішке жауап қайтарады, ал сылтаушыл (симулянт) аталмыш тітіркендіргішке әсерленбейді. Талдағыштардың сезгіштігі әлсіз тітіркендіргіштердің әсерінен артады, ал күштілердің әсерінен, керісінше, төмендейді. Аталмыш заңдылықты субъект «қараңғы болды» деп, тергеушіні (сотты) шатастырғысы келген кезде ескеру қажет. Адам 3-5 минуттан кейін жарықты ажыратып, заттарды көре бастайды; қараңғыға жақсы бағдарлану үшін 20-30 минут жеткілікті, ал мүлде қараңғыда болу анализатордың жарық сезгіштігін 40 минуттың ішінде 200 есе арттырады. Иіс, тактильді талдағыштардың бейімделгіштігі жоғары, ал дәм, көру түйсіктерінікі біршама баяу сезіледі.

*Адаптация* (бейімделу) – аталмыш заңдылық ұзақ уақыт бойы тітіркендіргіш сезгіштік табалдырығының төмендеуімен немесе жоғарылауынан талдағыш сезгіштігінің өзгеріске түсіп отыратынынан байқалады, ал тітіркендіргіш созылмалы түрде әсер еткен жағдайда сезгіштік толығымен жоғалып кетуі де мүмкін. Бұл жағымсыз бейімделу түрі «негативті» (теріс) адаптация деп аталады. Мысалы, жарық пен қараңғыға бейімделу, әсіресе күнгірт жарық кезінде жағымсыз әсер етеді. Бұндай жағдайларда автокөлік жүргізушілерінде реакция қайтару уақыты артады, қозғалыстағы объектілердің ықшамдалуы нашарлайды. Жарыққа бейімделу көмескіленген көзден сигналдың миға

берілуін тежейді. Бұл тежелу адамның затты біршама кешігіп көруіне әкеледі де, кейде жол үстінде қарсы қозғалып келе жатқан автокөлікпен апаттық жағдайдың орын алуына себеп болады [3, 93-94 бб.].

Қабылдау процесі мен оның нәтижелері қабылдау объектісіне, сондай-ақ, қабылдаушының дара ерекшеліктеріне, яғни, нақты тұлғаға (қажеттіліктері, қызығушылықтары, қабілеттері мен т.с.с.) байланысты болады. Мысалы, небір нысанға түсіп тұрған күндізгі жарық немесе электр қуатының жарығы адамға әртүрлі болып көрінеді: нысанға жақындау кезінде, түрлі қырдан қарағанда, ауа райына қатысты көз алдында өзгеріп тұрады.

Заттар мен құбылыстардың түсі, дыбыстары, иістері, пішіндері тұлғаның бағдары мен зейініне қарай не көп, не аз шамада шығып отырады. Айналада болып жатқандарды бағдарлана білу, қабылданатын нысандарды неге керектігін ажырату адамға естің, сондай-ақ, көрген нәрсені ұғыну, байыбын түсіну адамның өмірлік тәжірибесімен келеді. Мысалы, тергеуші өліммен аяқталған бас жарақатын алған мәйітті қарауда күдіктінің қылмысқа барған кезіндегі пайдаланған құралын тексеріп, оның бас сүйек-ми жарақатына себеп болған өлтіру құралы ретіндегі негізгі белгілерін анықтауы тиіс. Толыққанды қабылдау затты тұтастай және оның бөліктерін де қамтуды көздейді, бұл түйсік пен ойлаудың бірлігімен байланысты.

Осы заңдылыққа орай адам әдетте ақпарат өте аз болған сәттерде жетіспейтін элементтерді өзі толықтыруға тырысады, бұл қате пікірлерге алып келуі мүмкін. Сол себепті куәгерлерден жауап алу кезінде тек көргендерін, естігендерін ғана емес, сондай-ақ, олардың қабылдаған нысандардың қандай да бір қасиеттері жайлы пікірлерінің неге негізделетінін де анықтау керек. Куәгердің, күдіктінің, айыпталушының қабылдауларында иллюзиялар (қателер, алданулар) да орын алуы мүмкін. Олар байқалады:

1) бақылау кезіндегі ерекше жағдайлардың салдарынан (бір көзбен, саңылау арқылы көру және т.с.с.);

2) жалған пікірден немесе көру бейнесін барабар түсінбеу кезінде;

3) көздің оптикалық жетілмеуінің немесе көру процесіне қатысатын әртүрлі талдағыштардың кейбір ерекше қасиеттерінің (көздің ішкі тор қабығы, жүйкелердің рефлекстері) жетілмеу салдарынан; алыстан көрмеу, жақыннан көрмеу, дальтонизм және көру аппаратының басқа да ақауларының нәтижесінде.

Қабылдаудың тұрақтылығына жанкүйзелісі, түңілу, аффект күйі залалды әсер тигізуі мүмкін. Сол себепті куәгерден жауап алу барысында оның қабылдаған нысанының тек ерекшеліктерін ғана емес, сондай-ақ, оның перцептивті әрекеті болған кездегі күйін, сол кездегі жағдайды да анықтаған жөн, тек содан кейін барып оның қандай да бір заттың пішіні, көлемі, түсі мен басқа да қасиеттері туралы айтқан пікірлеріне баға беру қажет [4, 104-105 бб.].

Жекелеген заттарды қабылдаумен салыстырғанда перцептивті іс-әрекеттің біршама күрделі түрі кеңістікті қабылдау болып табылады. Кеңістікті қабылдаудың негізінде вестибулярлық, көз қозғалысы аппараттарының қызметі, бинокулярлық көру қабылдауының қатысуы, конвергенция және аккомодация құбылыстары жатыр. Сондай-ақ, кеңістікті қабылдауда көру талдағыштарымен бірлесе отырып есту, жанасу, кинестетикалық талдағыштары да белсенді рөл атқарады. Кеңістікті қабылдаудың дәлдігіне тәжірибе көп ықпал етеді.

*Уақытты қабылдау* – бұл адам санасында болмыс құбылыстарының бірізділігінің, ұзақтығының, шапшаңдығының бейнеленуі. Бұл, сайып келгенде, адамның уақытқа бағдарлануы. Уақытты қабылдаудың негізінде ағзаның тіршілік әрекетінің процестері жатыр. Тергеу тәжірибесінің көрсетуі бойынша, куәгердің, жәбірленушінің, айыпталушының уақытты қабылдауы көбінесе эмоциялық, психикалық күштеу жағдайында өтеді, бұл да оқиға барысының ұзақтығын бұрмалап бағалауға алып келеді. Мысалы, мұндайды, аффект (қызбалық) күйінде қылмыс жасаған айыпталушының тергеу барысында байқауға болады. Бұл жағдайларда тергеу экспериментінде тергеуші айыпталушыға (жәбірленушіге, куәгерге) оған қажет қызықтыратын қылмыстық әрекетті сәттерді қайталауын ұсынады. Бір мезетте хронометрлеу жүргізіледі.

*Қозғалысты қабылдау* – бұл адам санасында заттың кеңістіктегі орналасу қалпының бейнеленуі: оның жылдамдығы, шапшаңдығы мен бағыты. Қозғалысты қабылдаудың негізінде заттар мен қозғалысты қабылдау процестері жатқандықтан, оған дәл сол талдағыштар (көру, есту,

кинестетикалық және т.с.с.) қатысады. Мысалы, автокөлік оқиғасын тексеру. Мұндай жағдайларда куәгерлер кейде шатасып, апаттың нәтижелеріне қарап автомашинаның жылдамдығы туралы қате пікірлер білдіріп жатады. Мәйіттер, қан, көлік, өзгерген сыртқы пішіні, тежеуіштің шикылы, қатты соққылар жылдамдықты қабылдауды айтарлықтай бұрмалап, оған баға беруде қате ой қорытындысына жол беруі мүмкін [2, 43 б.].

Сонымен, «Заң психологиясы» психология ғылымының қолданбалы саласының бірі екені барлық психологтарға мәлім. Сондықтан, жоғары оқу орынындағы келешек педагог-психологтар өз мамандықтарына қатысты білімдерге сүйене отырып, құқық ғылымдарындағы психологиялық заңдылықтарды, механизмдерді терең меңгеріп, тәжірибелік кәсіби іс-әрекетке байланысты орынды пайдаланғандары жөн.

#### Әдебиеттер:

1. Жарыкбаев. К.Б.. О монографии С.М. Жакыпова «Психология познавательной деятельности»/ Материалы международной научной конференции «Современные проблемы психологии: от истоков к современности, посвященной 65-летию со дня рождения С.М. Джакупова. – Алматы, 2015. – 315 с.
2. Акажанова А.Т. Заң психологиясы. – Алматы: Қазақ университеті, 2016. – 366 б.].
3. Романов В.В. Юридическая психология. – М.: Юристъ, 1998. – 488 с.
4. Еникеев М.И. Основы общей и юридической психологии. – М.: Юрист, 1996. – 631 с.

*Асылханова М.А.  
(Қазақстан Республикасы, Алматы қ.,  
Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті)*

### **ЖЕТКІНШЕК ЖАСТАҒЫ БАЛАЛАРДЫҢ АГРЕССИВТІ МІНЕЗ-ҚҰЛҚЫ ЖӘНЕ ОНЫҢ СПЕЦИФИКАСЫ**

Белгілі бір шақтық кезеңге тән анатомиялық-физиологиялық және психологиялық ерекшеліктерді әдетте жас ерекшеліктері деп атайды. Сондықтан педагогика және психология салалары балалардың жас ерекшеліктеріндегі ширақтықты, өзгерімпаздықты айқындайды, тәрбиеленушінің және қоршаған ортамен жасайтын қарым-қатынастар жүйесіне тәуелді болатынын атап көрсетеді. Балалардың өсіп-жетілуінің бір сатысынан екінші сатыға көшуі кездейсоқ емес. Әр жастағы кезеңге тән психологиялық ерекшеліктердің ұштасуын жиі байқауға болады. Сана-сезімнің, дене күш-қуаттарының дамуы адамдардың жас ерекшеліктеріне байланысты. Баланың жасы өскен сайын бойлары өсіп, денелері тұлғаланып, ақыл-саналары дамып, білімдері тереңдей бастайды.

Шетел психологтарының зерттеулеріне қарағанда Ст.Холл тұлғалық дамудың жеткіншек кезеңі адамзат тарихындағы романтизм дәуіріне сәйкес келеді деп санайды. Бұл балалық шақтың және ересек кезеңнің ортасындағы өтпелі кезең. Ст.Холл осы жасқа тиесілі бірқатар негізгі қарама-қайшылықтарды анықтай отырып, жеткіншектердің мінезінің өзіндік ерекшеліктерін алғаш рет зерттеді[1]. Ресей психолог ғалымдарының тұжырымдамалары, олар: Л.С. Выготский, Э. Шпангель, Ж. Пиаже, Л. Колберг жеткіншектік жаста оларды барлық қарым-қатынас жағынан ересек адам деп қарастырады. Жеткіншек шақта тұлғаның әлеуметтік бейімделуі белсенді жүреді. Мектеп пен ата-аналардың жеткіншектерді, жұмысқа, оқуға, танымдық және қоғамдық саяси іс-әрекеттерге, отбасы жағдайына, азаматтық борышты өтеуге тәрбиелеуде үлкен маңызды мәні жатыр [2].

Жеткіншектердегі агрессияның көріну формалары мен әлеуметтік – психологиялық факторлары да маңызды сұрақтардың бірі, көптеген зерттеулердің көрсеткіштері бойынша, агрессивтіліктің көрінуі индивидтің өмірлік тәжірибесіне байланысты. Агрессивтіліктің көрінуі бұл белгілі-бір кедергілерге немесе түсірілген ауыртпашылыққа байланысты болатын жауап мүмкіншілігі.

Қазіргі жаңа психологиялық бағыттарда агрессия мәселесі өте аз зерттелінуде, алайда соған қарамастан көптеген теориялық және эксперименттік зерттеулер жүргізілді. Бұл жұмыстар Ресейдің әр түрлі мекендегі елдерінде тұратын жеткіншектердегі агрессияны: жыныстарына, жастарына, білімдеріне, кәсіптеріне, ұлтына, мәдениетіне қатысты зерттелді.

Жеткіншектердегі аутоагрессия деңгейі басқаларды қабылдаудың негативизациясымен байланысты емес, керісінше басқаларды позитивті қабылдаумен корреляцияланады. Аутоагрессияның деңгейінің өсуімен байланысты басқаларды позитивті қабылдаудың күшті тенденциясы



жеткіншектерде мұғалімдермен, ата-аналарымен қатынастарында көп байқалады. Аутоагрессияның деңгейі басқалар мені қалай көреді деген түсінікпен екі жақты рефлексия ғана теріс байланыста болады. Субъектінің аутоагрессиясы жоғары болған сайын ол туралы басқалардың бағалаулары жайлы түсініктер соғұрлым негативті бола бастайды.

Әлеуметтік-перцептивті субблоктар тұлғаның аутоагрессивті паттерндерінің өзіндік бағалау субблок ерекшеліктерімен тура байланысты болатынын айтып кетуге болады. Аутоагрессия агрессияның басқа шкалаларымен корреляцияланбайды, соған орай аутоагрессия мәселесі агрессия психологиясының ішкі жалпы мәселесі болып табылады. Субъектінің өзіндік қабылдау феномені аутоагрессиялы тұлғаның негізгі сипаттамасы деген ойды тұжырымдауға болады.

Жеткіншектердегі агрессия мәселесіндегі тағы бір маңызды сұрақ агрессивті реакцияларының жеткіншіктің өзіндік бағалауымен корреляциялану мәселесі. Өзіндік бағалау жоғары болған сайын жалпы агрессия көрсеткіштері де соғұрлым жоғарылай береді. Өзіндік бағалау жоғарылаған сайын физикалық агрессияның көрінуге деген бейімділік те жоғарылайды А. Реан, 1997. Парциалды өзіндік бағалау, яғни лидерлікке қабілетті өзіндік бағалау, өзінің «физикалық Менін» бағалауға бейімділік негативизм сияқты агрессия формасымен корреляцияланады.

Кейбір зерттеулер көрсеткендей агрессивті жеткіншектерде экстремалды өзіндік бағалау не шамадан тыс жоғары, не төменгі өзіндік бағалау көп байқалады. Жеткіншектердің агрессиясын түсіну үшін тек өзіндік бағалауды ғана емес, сондай-ақ өзіндік бағалау мен сыртқы бағалаудың референтті тұлғалар, мысалы мұғалімдері, құрбылары тағы басқалардың ара қатынасын талдау керек. Егер де өзіндік бағалау сыртқы әлеуметтік кеңістікте қажетті сүйеніш таппаса, ондай жағдайда жеткіншекті қоршағандардың бағалауы оның өзіндік бағалауынан төмен болса, онда агрессияны фрустрация деп қарастырылу керек.

Жеткіншектер жасындағы мінез-құлықтың бұзылуы және агрессиялықтың негізгі себептері психикалық зақымданулар, отбасы тәрбиесіндегі кемшіліктер мінездің акцентуациясы, әр түрлі конфликтілермен байланысты болады.

Жеткіншек үшін барынша тезірек ересек адамның статусын жаулап алуға тырысу өзбетінше тез тәуелсіздікке жету жағдайы ерекше болады. Өзінің даму кезеңін бастан кешіріп жүрген балалардың көп бөлігінде мінез-құлықтың екі түрі қалыптасады. Бірінші типтегі жеткіншектер өзінің жеке позициясын сақтау үшін қоршаған орта мен өзара әрекетін өзгертуге тырысады, мәселен, олардағы негативизмді, қырсық мінезді қарсыласуды және шектен шығу сияқты сапаларды айтуға болады.

Екінші типтегі жеткіншектер микроортаның кері әсерімен ерекшеленеді, себебі қоршаған орта мен мінез-құлықтық қатынас эталоны әлі қалыптаспаған, осының нәтижесінде өзіне, басқаларға деген қатынастарда сарапшыл емес, өзара қарым-қатынастың жағымсыз жағын норма ретінде қабылдайды. Нәтижесінде мінез-құлықтық бағдардың қалыптасуынан жеткіншектер өзіндік даму сипатын өзгертуге тырысады, алайда мінез-құлықтық бағдардың жеткіліксіз даму себебінен мақсатқа жетудің адекватты құралын таба алмайды. Сондықтан олардың динамикалық тенденциялары негізінен мазмұнды, мағыналылығынан басым болады.

Егер бала өзінің агрессивті импульсивті әрекеттерін қадағалауды үйренбесе, ол жеткіншектің жасында басым болып, жеткіншек кезеңде де өз жалғасын табады.

Жеткіншектік шақта балалардың қызығушылығы арта түседі, әртүрлі әрекетке бейімделгіш келеді, мінезі ерекшеленіп, өзінің өмір жолына көз жіберіп, ой елегінен өткізуге тырысады, оқудың мәнін, мақсатын түсініп, ұжымдағы өз орнын білгісі келеді.

Ә. Шпангер ересектік дамудың 3 түрін бөліп көрсетеді:

1. Тип – дөрекі, қызба, дағдарыс ағымымен сипатталады, нәтижесінде жаңа «мен» пайда болады.
2. Тип – жеткіншек өзінің ішкі күші арқылы мазасыздығы мен дағдарысын саралап, өзін-өзі дамытады. Яғни бұл тип көбінесе өзін-өзі бақылауы мен өзін-өзі реттей білу деңгейі жоғары адамдарға тән.

3. Тип – жай, сергек, біртіндеп жетіледі, ол ересек өмірге ешқандай өзгеріссіз, күрделі қиындықсыз бейімделеді.

Р.Кулен жеткіншектердің дамуындағы биологиялық көзқарасты талқылайды, ол бұл кезеңді биологиялық және психологиялық кезеңнен гөрі әлеуметтік-этникалық кезең деп қарастырады. Оның көзқарасы бойынша жеткіншектік шақта үш негізгі әлеуметтік-этникалық тенденция қарастырылады: үлкендердің қадағалауынан босану, жеке даралыққа көшу, өзінің өмір жолын тандау мәселесіне салмақты түрде қарау, мамандық тандау, әлеуметтік-этникалық нормалар мен құндылықтарды игеру тағы басқалар.

А. Мудриктің пікірі бойынша, егер бала өзінің алдына осы көрсетілген мәселелерді қоймаса, онда өмір сүрген жасына қарамастан балалық кезеңде қалып қояды.

Тәжірибеде баланың жан-жақты дамуы мен мінез-құлқы жағынан қалыптасуының жеткіншектік шағы 10-15 жас аралығы ең қиын кез болып есептеледі. Балалардың тәртібі нашарлап, сабаққа үлгерімі төмендейді, қыздар мен ұлдар арасындағы қарым-қатынаста қалыпты болмайды. Кейбір балаларды тіпті қоғамды жатсыну әдеті пайда болады. Жеткіншектердің мінезіндегі мұндай қылықтардың негізі осы жастағы соматикалық және психикалық дамуда жатыр. Бұл кезде баланың бойы тез өседі, жеткіншектік шақтағы бойдың өсуі бұрынғыға қарағанда бір жылда екі есе шапшаңдықпен өсетін болады. Баланың бойының шапшаң өсуіне әртүрлі жағдайлар әсер етеді, мысалы, баланың ішетін тағамы, еңбек, спорт тағы басқалар. Алайды, әсер ететін осы жағдайлардың өзінде де белгілі бір заңдылықтар болады, мысалы, баланың аяғы кеудесіне қарағанда жылдам өседі де ерекше ұзын сияқты болып көрінеді. Бала денесінің өсуіндегі осындай әркелкілік дененің басқа мүшелері мен органдарында да көрініс береді, мысалы, сүйек етке қарағанда тез өседі. Сүйектің өте тез өсуі кейде жанға батарлықтай ауыратыны байқалады, денесі құрысып, қатты мазасызданып, баланың берекесі кетеді. Соның әсерінен баланың мінезінде ашушаңдық, қызбалық пайда болады.

Бала жеткіншектік шақтан өткен кезде оның нерв жүйесінің құрылымы морфологиялық жағынан жетіліп болады. Оның одан әрі қарай дамуы ағзаның барлық қызметіне және екінші сигнал жүйесінің жетілуіне бақылау жасауды күшейтеді. Балалық жастан өту нерв жүйесіне де оңайлыққа түспейді. Ағзаның тез өсуі әрі оның бір қалыпты болмауы нерв жүйесінің өзара байланысы мен өзара қарым-қатынасының қайта құрылуына мәжбүр етеді.

Жеткіншектік өтпелі кезеңнің ең басты үрдісінің бірі – жеткіншектің өз ата-аналарымен, мұғалімдерімен және жалпы үлкендермен, құрбыларымен, барлық жағдайы бойынша өзіне тең немесе тең еместермен қарым-қатынасында қайта бейімделу байқалады. Бұл қайта бейімделу жағдайы бірте – бірте болуы мүмкін немесе аяқ астынан мінез көрсетеді. Жеткіншек үшін үлкендер мен өз қатарластары мәртебесінің деңгейі бірдей болмайтындығына қайта бейімделу процесі әртүрлі көрініс береді. Өз құрбыларымен қарым-қатынаста болуға деген қажеттіліктің орнын ата-аналары толтыра алмайды, ол баланың бойында 4-5 жасында басталады да, жасы өскен сайын дамиды. Құрбы-құрдастарымен қарым-қатынастың болмауы мектеп жасына дейінгі балалардың жеке тұлғалық коммуникативті мүмкіншіліктері мен ақыл ойының дамуының кешеуілдеуіне айтарлықтай әсерін тигізеді. Жеткіншектердің мінез-құлқы мен іс-әрекеттері өз мәні жағынан ұжымдық-топтық болып табылады.

Жеткіншектер қоғамдық-өндірістік еңбекке қатысады, ол тек еңбек арқылы ғана қоғамдық өмірде өз орнын таба алады, өзін бекітеді. Білім жеткіншектер үшін еңбектің бастысы болып табылады, бірақ өкінішке орай, кейбір жеткіншектердің оқу пәндеріне деген ықыласының төмендеуінің әсерінен сабақ үлгерімі нашарлайды.

Жеткіншектер өзіне дос болатын адамды өз ұжымындағы жолдастарының арасынан табады. Жеткіншектердің досы – ол тек бірге ойнайтын, жанжалдасып қалатын, татуласатын, бірге сапарға шығатын жолдас қана емес, ол жеткіншектің екінші өзі, ол оның ойын білетін қызығушылықтары мен сезімдерінің куәгері және жақсы ниеттегі сыншысы. Ал жеткіншектік шақтың орта тұсында қыз балалардың бойында ер балалар арасынан дос табуға деген қажеттілік оянады. Осылайша, ақылға салынған мақсатты қарым-қатынастағы достық қалыптасады, осыдан келіп жастық шақтың алғашқы махаббаты да оянуы мүмкін.

Жеткіншектермен жұмыстағы негізгі педагогикалық идея: іс-әрекет түрлеріндегі жетістікке жағдай жасау, бұл сынып ұжымы алдындағы өзін-өзі сенімді ұстауына мүмкіндік береді, құндылықтарын қалыптастырады, мінез-құлқы мен рухани дамуына қарым-қатынастарын ұлғайтады.

Жеткіншектер тәрбиесі, бірінші кезекте олардың физиологиялық дамуына байланысты белгілі бір қиындықтар туғызады, бұл олардың танымдық процесіне және тәрбиесіне ықпал етеді. Жеткіншектердің физиологиялық даму ерекшеліктерін және бұл ерекшеліктердің баланың жетілуінде көрініс табуын, жақсы ортаның, мектеп ұжымындағы достары мен жолдастарының болуын ескере отырып дұрыс ұйымдастырылған тәрбие арқылы және отбасындағы жағдайы арқылы жеткіншектің жеке тұлғасын қалыптастыруға педагогикалық басшылықтың шамасы жетеді.

Демек, осы жастағы оқушылармен жүргізілетін жұмыстың маңызды міндеті тәрбиешілердің мектептегі және мектептен тыс кездегі балалардың әрқайсысымен жеке жұмыс жүргізіп, қажетті әдептілікті сақтай отырып, педагогикалық ұстамдылық пен шыдамдылыққа негізделген қызметтерін дұрыс ұйымдастыру болып табылады. Жеткіншектер өмірінде, әсіресе 8-ші сыныпта, яғни, толық орта білім алу жолында таңдау жасайтын кезде, олардың бойында әртүрлі мамандықтарға, мектеп пәндерінің ішіндегі белгілі бір пәнге деген қызығушылығы пайда болады.

Жеткіншектік шақ пен жастық шақтың арасында ап-айқын көрініп тұрған аралық шек жоқ, ол шартты түрде ғана алынады, тіпті көп жағдайда бірімен-бірі үйлесімді болып келеді. 14-15 жаспен 16-

17 жас аралықтары кей жағдайларда ерте жастық шақ болып есептеледі, ал кейбір жағдайларда жеткіншектік шақтың соңы деп аталады. Жас шамасы бойынша кезеңге бөлу схемасында жеткіншек шақ бозбалалар үшін 13-16 жас, қыз балалар үшін 12-14 жас, ал жастық шақ жігіттер үшін 17-21 жас, қыздар үшін 16-20 жас болып анықталған зерттеулерде.

Жеткіншектік кезеңді әр зерттеуші ғалым әр түрлі пікірлер айтып, көптеген зерттеулер жүргізген. Бұл мәселе бойынша шетел психологтарының да зерттеулерін қарастырған жөн. Олар: А. Гейзель, С. Холл, М. Мид, Е. Эриксон, Р. Бенедикт, т.б. Зерттеуші психологтар жеткіншектің өсіп дамуы туралы зерттеді. С. Холл өзінің социогенездік модельін құрған және де жеткіншектік кезең ол адам өміріндегі тарихи эпоха деген. Себебі осы кезеңде міндетті түрде қарым-қатынаста кикілжінді жағдайлар, жыныстық толысу, физиологиялық жағынан өзгерістер болады.

Жеткіншек жаста ер балалар мен қыз балалар арасындағы қарым-қатынаста айтарлықтай өзгерістер болады. Бір-біріне ден қоюы, ұнатуға тырысуы, ал осыған байланысты өзінің сырт пішініне зер салып ұнамды көрінуге ұмтылу шығады. Дене және жыныстық жетілуде қыздар балалардан озып кетеді. 10-11 сыныптарда қайсыбір қыздар балалардан биік әрі ірі болады. Тапал болғаннан ер бала өзін кем сезініп, бірталай күйініш көреді. Бойы өз класстарынан озып кеткен қыз бала да осылай күйінуі мүмкін.

Ата-анасы жеткіншектің құрбыларымен қарым-қатынасына шектеу қою іс-әрекетінде баласы жағынан негативті қарым-қатынасқа тап болады. Көбінде бұл жағдай ата-анасы мен Жеткіншек арасындағы келіспеушілікке, түсініспеушілікке әкеп соғады. Жеткіншек құрбылары мен достары арасында болатын қарым-қатынаста уақыттың шексіздігін, қай жерде кездесетіндеріне қарсылық білдірмеуін, бостандықтарын ата-анасынан талап етеді. Егер ата-анасы баласының құрбыларымен болатын қарым-қатынасында жағдайды өзгертетін болса, жеткіншек «мен өзім білемін кіммен дос болу керек, араласпандар, бұл менің жеке мәселем» деп жауап қайтаруы мүмкін.

Жеткіншектердің құрбыларымен қарым-қатынасына көп көңіл бөліп, оның маңызды болып кеткенін байқамай қалады. Бұл оның ата-анасымен, мұғалімдерімен қарым-қатынасындағы туындаған мәселелерді екінші орынға қояды. Бүгінгі таңда жеткіншектердің әлеуметтік жағынан дамуында кездесетін ата-анасымен, мұғалімдермен туындайтын проблемалардың себебі неде?

Осы себептердің бірі, жеткіншектердің ішкі жан дүниесінде болып жатқан өзгерістердің, туындаған бағыттылықтарын, қызығушылықтарын үлкендер тарапынан ата-анасының, мұғалімдердің түсінбеуі. Жоғарыда айтылып кеткендей, үлкендердің көбі жеткіншектік шақтағы болатын достық қарым-қатынастың маңыздылығын елемейді, ал жеткіншектер үшін бұл ең маңызды қатынастардың біріне жатады.

#### Әдебиеттер:

1. Колберг Л. Агрессия: причины, последствия и контроль. – СПб. ПРАЙМ ЕВРОЗНАК. 2015
2. Бағыбаева М.И. Жеткіншек жастағы агрессия. Валеология. Дене тәрбиесі. Спорт. 2003 №5. 29-31б.
3. Жақыпов С.М., Күнсләмова Т.К. Жеткіншектердің тұлғалық дамуындағы агрессиялық мінез-құлықтың ерекшеліктері. Логос. 2005 №1 85-87б.
4. Ст. Холл., Агрессия у детей и подростков: Учебное пособие / Под ред. Н.М.Платоновой. – СПб.: Речь, 2016.

*Ауталипова У.И., Д.Е.Абдраманова  
(Республика Казахстан, г.Алматы)*

*Казахский национальный женский педагогический университет)*

### **ОТБАСЫЛЫҚ КИКІЛЖІНДЕРДІҢ БАЛА МІНЕЗ-ҚҰЛҚЫНЫҢ ҚАЛЫПТАСУЫНА ТИГІЗЕР ӘСЕРІ**

Отбасында келіспеушіліктер болып тұрады және бұл табиғи құбылыс. Өйткені бірге өмір сүруде адамдардың индивидуалды психикалық ерекшеліктерімен, әр түрлі өмірлік тәжірибелермен, өмірге түрліше көзқарастарымен, пікірлерімен, қызығушылықтарымен қосылады. Кейіннен отбасы қатынасының аумағына ересектер мен балалар енеді. Осыдан келіп, демалысты қайда өткізу керек деген сияқты сұрақтардан бастап, қызын немесе ұлын қандай оқу орнына түсіру керек деген сұрақтармен аяқтайтын мәселелермен қарама-қайшы пікірлер тууы мүмкін.

Шиеленістер бір ғана емес, көптеген себептерден пайда болады. Оның негізгілері:

- Ерлі –зайыптылардың біреуінің немесе екеуінің де некеде бәрінен бұрын өз бастарының жеке қажетіліктерін жүзеге асыруға тырысуы. (яғни, эгоизм);

- Ерлі-зайыптылардың біреуіндегі немесе екеуінің де күшті дамыған материалдық қажеттіліктері;
- өзін танытудағы қажеттіліктердің қанағаттанбауы;
- Ерлі-зайыптылардың өзін-өзі жоғары бағалауы;
- Ерлі-зайыптылардың отбасындағы ер, әйел, әке, ана отбасы басшысы рольдерін бөлісудің сәйкессіздігі;
- Бір-бірінің, туыстарымен, жора жолдастарымен, жұмыстағы әріптестерімен қарым-қатынас жасай алмауы;
- Ерлі-зайыптылардың отбасындағы біреуінің ұнамсыз қылықтар тудыратын, нәтижесінде өзара түсінбеушілікке әкеп соғатын мәселелерді шеше алмауы; Үй шаруашылығымен біреуінің айналыспауы;
- Ерлі-зайыптылардың біреуінің бала тәрбиесімен айналыспауы немесе оларды тәрбиелеу әдістеріне көзқарастарының сәйкес келмеуі;
- Темперамент типтеріндегі айырмашылықтар және оны өзара әрекет процесінде ескермеу;

Отбасындағы кикілжіңдердің кең таралған себептерінің бірі – ерлі-зайыптылардың біреуінің немесе екеуінің де өзімшілігі. Ондай адамдар бәрінен бұрын тек өзін ғана ойлайды, өзіне жағдай жасайды, жақын адамдарының пікірлерімен, қызығушылықтарымен санаспайды. Отбасындағы эгоизм бақытты жұбайлық өмірдің ең негізгі қас жауы. Эгоизмнен жаман нәрсе жоқ, ол жетістіктерді кемшілікке айналдырады.

Отбасылық қатынастар процесін арнайы зерттеуші американдық психолог Дж.Готтман шиеленістік отбасындағы ерлі-зайыптылар қатынасының қызықты заңдылықтарын анықтады. Бәрінен бұрын мұндай отбасыларына шектен тыс жасқаншақтық тән. Отбасы мүшелері өз пікірлерін айтуға, сезімдері мен қайғыларын білдіруге жасқанатын байқаған. Мұндай отбасыларында ерлі-зайыптылар жаңа ақпараттармен сирек алмасады, “артық” әңгімелерден қашқақтайды. Шиеленіс кезінде жұбайлар “біз” деп айтудан гөрі көбінесе “мен” деп айтуды қалайды. Бұл отбасындағы “біз” сезімінің қалыспағандығын білдіреді. Ал, мәселелік, үнемі ұрысып-керісіп жататын отбасыларда қарым-қатынас монолог ретінде өтеді. Осының бәрі әркім өзінің айтқысы келгенін айтатын, бірақ ешкім оны тыңдамайды. Жауап ретінде тура сондай монолог айтылады.

Шиеленістің тағы бір жалпы себебі – ерлі-зайыптылардың кері қайтпауы бір-біріне жол бермеуі. Ол өзара түсінушілікке, келісімге, отбасы үйлесімділігіне келтіретін ең негізгі кедергі. Ерлі-зайыптылардың екеуі де бір-біріне жол беруі керек. Бәрінен бұрын мұны ақылдырағы, күштірегі, мұндай жағдай талас-тартысқа ақыр соңында ажырасуға алып келетінін түсінетін адам жасауы керек.

Ең маңыздысы адам өзін-өзі ұстай білуі, өз пікірін сенімді және дәйекті ұсына білуі керек. Егерде жұбайын сендіре алу қолдан келмесе, онда айтысты тоқтата салған жөн. Бастысы – жанұядағы дауды жанжалға, айтысты – ұрыс-керіске айналдырып жібермеу керек. Ерлі-зайыптылар ата-аналарымен, туған-туыстарымен өзара әрекет етуді үйренулері, керек, ал ең бастысы – бір-біріне деген сыйластық болуы қажет.

Отбасы үйлесімділігі бірте-бірте өзара түсіністік пен келісімге келу негізінде қалыптасады. Егер ерлі-зайыптылардың біреуінің әдеттері, пікірлері, ұстанымдары, екіншісін қанағаттандырмаса онда екіншісі де қалаған жағдайда ғана түзетуге болады.

Дау – жанжал, талас-тартыс, ұрыс-керіс, тіпті, физикалық күш көрсету ешқандай жақсы нәтижеге апармайды, тек қана жазықтының қателіктерін, түзетуіне немесе кемшіліктерден құтылуына бөгет жасайды.

Отбасы қатынасында негізгі орынды ерлі-зайыптылар шиеленісі алады. Ол көбінесе жұбайлардың қажеттіліктерінің қанағаттандырылмауынан туындайды. Осыдан келіп, жұбайлар шиеленісінің негізгі себептері бөлінеді (Владин, Капустин, 1986; Сысенко, 1989; Лысенко, 1993, т.б.):

- Ерлі-зайыптылардың психожыныстық сәйкессіздігі;
- “Мен” құрылымының қанағаттанбауы;
- Жағымды эмоцияларда қажеттіліктердің қанағаттандырылмауы: мейірімділіктің, қамқорлықтың, түсіністіктің болмауы;
- Ерлі-зайыптылардың біреуінің өз қажеттіліктерін қанағаттандырудағы шектен тыс қызығушылық (ішімдікке салыну, нашақорлық, өзіне қаржы жұмсау, т.б.);
- Үй шаруашылығын жүргізу, бала тәрбиесі және ата-аналармен қарым-қатынас жөніндегі мәселелерде өзара көмек пен өзара түсіністік қажеттіліктерінің қанағаттандырылмауы;
- Бос уақытты өткізу, демалу қажеттіліктеріндегі өзгешеліктері.
- Отбасылық шиеленісті шеше алу – бәрінен бұрын екіншісіне қадам жасай алу қабілеті деген сөз. Өкінішке орай, ерлі-зайыптылардың екеуі де бұл қабілеттіліктерімен үйлескен жағдай өте сирек

кездеседі. Мұндай жағдай тек біреуіне ғана тән. Осы адамның арқасында ғана отбасы нығайып, әрі қарай жалғаса түседі.

- Белгілі психолог В.Левидің пайымдауы бойынша, қарым-қатынасты анықтап алған жөн. Алайда мұндай жағдайда 1 ғана нәрсені сақтау керек. Әркім тек өз қателіктерін айтуы тиіс. Өмірді бірыңғай қатынасты анықтауға айналдырмау керек. Әйтпесе тыныш өмірден отбасы әскери әрекеттер театрына айналып кетуі ықтимал. Егер де наразылық, көңіл толмаушылықтар, бір-біріне шектен тыс мін тағу, т.б. көбейтіп кетсе, В.Леви “тазарту ойындарын” немесе рөлдік тренингтер жүргізуді ұсынады.

- Отбасылық мәселелерді, шиеленістік жағдайларды, реніштерден арылудың тек қана бір ғана жолы бар. Яғни, ерлі зайыптылар бір-бірімен қарым-қатынас жасаулары, әңгімеленулері, бір-бірін тыңдаулары қажет. Ереже, бойынша, ұзаққа созылған, шешілмеген кикілжіндердің, дау-жанжалдардың артынды қарым-қатынас жасай білмеудің негізі жатыр.

- Отбасылық шиеленістердің пайда болуында адамдырдың индивидуалдық-психологиялық ерекшеліктерін білмеуі басты ролді атқарады. Оларды меңгеру адамдардың мінез-құлқын түсінуге мүмкіндік береді және қарым-қатынас жасау құралын дұрыс таңдауға көмектеседі.

- Темперамент типтерін “жақсы” немесе “жаман” деп бөлуге болмайды. “Таза” типті темпераменті бар адамдар болмайды. Өмір жағдайларының әсерімен және тәрбие ықпалымен темперамент өзгеріске ұшырап отырады. Сол немесе басқа темперамент типіндегі адамның мінез-құлқын белгілі бір шамада түзетуге болады. Жағдайға байланысты кейде қызуланып, айқай көтеруі немесе өзін-өзі ұстауы мүмкін. Өз үйінде әйелі мен жақын адамдарына тіл тигізіп, балағаттайтын холерик бастығына қатынасы бойынша мұндай қылықтан өзін-өзі ұстайды. Себебі, оның арты жақсылықпен бітпейтінін біледі. Темперамент типінен немесе өзін-өзі ұстай алмаудан, туындаған мінез-құлық ерекшеліктерін ажырата алуды үйрену керек. Бұдан басқа адамның мінез-құлқына нерв жүйесінің күйі мен денсаулығы әсер етеді. Жүйкелік аурулар ұстамсыздықтың, эмоциялық тұтанулардың себеіне айналуы мүмкін. Флегматикті де, қатты тырысса ашуланудыруға болады. Егер отбасында екеуі де холерик болса, онда күшейген кикілжің жағдайын күтуге болады. Егер екеуі де флегматик болса, онда мұндай жағдайлар аз болады. Ал, егер ерлі-зайыптылардың біреуі – холерик, екіншісі – флегматик болатын болса, онда ашу-ыза, шыдамсыздық, ұстамдылыққа, ал бірқалыпты және салмақты мінез-құлық басқасына қарай ойысады.

- Мұндай жағдайда холерик тынышталып, өзін-өзі басады да жанжал туындамауы мүмкін. Негізінен сол немесе басқа темпераменттің ұнамсыз көріністері өзін-өзі тәрбиелеу арқылы түзетулі тиіс.

- Әлеуметтанушылардың мәліметтері бойынша, жұбайлар арасындағы шиеленістердің басты себебі көбінесе балалар болып табылады. Жаңа адам өмірге келді. Бала туылғанға дейін ата-аналар алдарында қандай жол тұрғанын, қандай сыннан өту керектігін ойлаған емес. Оларға енді отбасылық қарым-қатынас ішінде қалыптасқан бүкіл құрылыста, әдеттерді, олардың қолымен қалыптасқан өмір жағдайын өзгертуге тура келеді. Ерлі-зайыптылар бұрынғы отбасылық ролдерінің орнынан жаңа отбасылық ролдерді – ана мен әке ролін қабылдайды. Отбасында бірнеше жылдар бойы мынадай жағдай қалыптасады, яғни отбасының жаңа мүшесі өзінің ата-анасына отбасылық өмір жағдайларын үйретеді. Мұндай қайта құру әрқашанда жақсылыққа әкеле бермейді. Сонымен бірге мұндай кезеңнің қиыншылықтары шиеленіске әкеп соқтыруы мүмкін. Мұндай жағдайлар жұбайлар арасындағы психологиялық, рухани құрылысты көптеген жылдарға қажытуы, тоқыратуы мүмкін.

Кикілжіндерді инцидент арқылы шешу міндетті емес. Кикілжіндерді кез- келген кезеңде шешуге болады, сонда іс шиеленістік іс-әрекетке дейін бармауы мүмкін. Кикілжің шешілмеген күйі, шиеленістік жағдай кезеңінде қалуы мүмкін. Кикілжіңді шешілмеген күйі қалдыруға болмайды.

Кикілжіндерді тоқтату мәселесіне зерттеушілердің пікірлері әр түрлі: мысалы, Л.А.Петровскаяның есептеуінше, кикілжіндерді біріншіден, ең объективті шиеленістік жағдайларды өзгертудің арқасында және екіншіден, қатысушылардағы жағдайлар бейнесін өзгертудің нәтижесінде шешу мүмкін. Сондай-ақ, шиеленістерді толық және жекелей, объективті және субъективті деңгейде де шешудің жолдары бар.

Объект-субъект деңгейінде шиеленістерді шешудің 2 моделі белгілі; арбитрат (төреші) моделі және сарапшы (посредническая – делдал) моделі. Төреші мәселені мәнін зерттейді, оның шиеленіске қатысушылармен талқылайды. Содан соң екі жақтың атқаруға міндетті соңғы шешімді шығарады.

А.Б.Добрович шиеленісті реттеу әдістерінің 2 тобын ұсынады: тура және жанама. Тура әдістер шиеленістетін жақтарға тікелей административтік немесе қоғамдық әсер етумен жүзеге асады, Ал, жанама әдістер мыналар:

- сезімдерді пайда болуы немесе шығуы принципі (теріс эмоциялардың көрінуі. Олар өзідігінен жағымды эмоциялармен алмасады
- “Үшінші авторитарлық” принципі (делделдың бір оппоненттің келесі оппонентке ол туралы айтқан жағымды сөздерін жеткізу);
- “Агрессияның ашылуы” принципі (делдал өзінің қатысуымен оппоненттер арасында шиеленіс тудырады);
- “оппонентті күшпен тыңдату” принципі (есептеу болмас үшін);
- “позициялармен алмасу” притнципі;
- “рухани көкжиекті кеңейту” принципі (дау-жанжал, нақақсыз айыптау, оппоненттердің ұсақ-түйекке араласуы)

Бұл принциптер, автордың ойы бойынша, шиеленісті біршама тиімді шешуге әкелуі қажет. Нәтижесінде қатысушылар бір-бірін тыңдайды бастайды.

В.М.Афонькова ұжым дамуының жоғарғы стадиясында шиеленістер өздігінен реттелуі мүмкін деп есептейді. Егер бұлай болмаса, онда шиеленіске педагогиканың араға түсуі орынды. Ол толық немесе жекелей тура немесе жанама жолдармен жүреді. Шиеленістерді шешудің тура әдістері ретінде мыналар болуы мүмкін: “жарылыс” әдісі (А.С.Макаренко ұсынған) индивидуальды және топтық әңгімелесуі, ұжымдық шешім, ұжымдық терапия келісім жанама әдістер ретінде (педагогикалық мoneвр) – шиеленіске қатысушылар санының өзгеруі, іс-әрекеттің, қызметтің өзгеруі, аналогиялық жағдайларды теориялық тұрғыдан талдау, қатысушылардың назарының басқа объектіге аударылуы.

Әрқашан пайда болған шиеленістер тек қана жұбайлар арасындағы қарым-қатынасты ғана емес, сонымен бірге баланың дамуына да психикалық әсер етуі мүмкін. Себебі баланың психикасы, оның бойындағы рухани қоры, қоршаған ортаға көзқарасы, адамдарға және өзіне өзінің туған үйіндегі қалыптасқан атмосфераға сай дамиды. Балалар алдымен өз ата– аналарына ұсағысы келеді. Дегенмен, балалардың бәрі бірдей отбасында өзін жақсы сезінбейді. Отбасындағы келіспеушілік, ата– аналардың көпшілігі балалармен қатаң әңгіме жүргізеді. Балалықтың әр түрлі сезімдерінен айырады, қол жұмсайды. Әсіресе, жұбайлардың өзара қарым-қатынасында үстемдік ететін эмоциялық көңіл-күйде көбірек мағынаға ие. Шамалы уақыт өте келе, үнемі ұрысып-керісіп жататын, жас ана мен әке өз баласының бойындағы жағымсыз мінез-қылықтардың қайдан пайда болғанына таңдана бастайды: сотқарлық, қызғаншақтық, кесірлік, жасқаншақтық, өтірік айту, дұрыс қарым– қатнас жасай алмаушылық, қорқақтық, өзіндік бағалауы төмен, ұялшақтық және т.б.

Осы анықталған қиындықтарды түзету үшін оқушылармен тренингтік сабақтар, рольдік, сюжеттік ойындар, сұрақ – жауап әдістері, әңгімелер жүргізуге болады. Мұндай ойындар біздің зерттеуімізде түзету (коррекция) мақсатын көздейді. Түзету жұмыстарын жүргізгенде Х.Т. Шерьязданованың «Қарым– қатнас әліппесін», «Өзін-өзі тану» бағдарламасын қолдандық. Ойланып жоспарланған түзету жұмыстары оқу тәрбие жұмысында мінез– құлқында қиындығы бар балаларды қайта тәрбиелеу кезеңінде аса маңызды болып табылады.

Біріншіден, мектеп психологының жұмыс жоспарында, қиын балалардың барлығы үшін жүргізілетін іс-шаралар белгіленген болуы керек.

Екіншіден, әрбір қиын оқушымен жүргізілетін жеке жұмыс бағдарламасының болуы қажет. Осындай бағдарламада қиын балаларға отбасы тәрбиесінің жағымсыз факторларын болдырмау, кездейсоқ топтардың жағымсыз әсерлерінен оларды қорғаштау, сабаққа қызығушылығын арттыру, қандай да бір істерде оларды ынталандыру сияқты мақсаттар қойылуы тиіс.

#### Әдебиеттер:

1. Агеев В.С. Психология межгрупповых отношений. – М.,1983.
2. Алешина Ю., Гозман Л., Дубовская Е. Характер взаимодействия супругов в конфликтной ситуации. М.,1987.
3. Ауталипова У.И. Психология детско– родительских отношений в конфликте. Алматы 2004.
4. Аллан Фромм. Азбука для родителей. – Л.,1991.
5. Гришина Н.В. Психология конфликта. – СПб., 2000.

## **МҮМКІНДІГІ ШЕКТЕУЛІ БАЛАЛАРЫ БАР ОТБАСЫНЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚ МӘСЕЛЕЛЕРІ**

Бұл мәселенің ғылыми өзектілігі мүмкіншілігі шектеулі балалардың ата – анасымен қарым қатынасы және ата – ананың балалармен дұрыс қарым-қатынасын қалыптастыруда жатыр.

Елбасы Н.Назарбаевтың 2014 жылғы «Қазақстан жолы – 2050: Бір мақсат, бір мүдде, бір болашақ» атты халыққа Жолдауында былай айтқан: «...мүмкіндігі шектеулі азаматтарымызға көбірек көңіл бөлу керек. Олар үшін Қазақстан кедергісіз аймаққа айналуға тиіс. Бізде аз емес, ондай адамдарға қамқорлық көрсетілуге тиіс – бұл өзіміздің және қоғам алдындағы біздің парызымыз. Бүкіл әлем осымен айналысады» [1].

Сонымен қатар, бүгінгі таңда экологияның және ерлі -зайптылардың ата-ана болуға деген дайындығының төмен екендігін байқатып, жиырмасыншы ғасырдың соңынан бастап әртүрлі аурулармен ауырып «мүмкіндігі шектеулілер» деген атауға ие болғандардың көбеуі негіз болды.

Мүмкіндігі шектеулі балалардың өмірге келуі шын мәнінде отбасын психологиялық өзгерістерге алып келеді. Науқас бала дүниеге келуінен отбасында алғашқы күннен бастап ата-анасының көңіл – күйі болмай, күйзеліске ұшырайды. Ата – аналарының қоршаған ортадағы адамдармен қарым – қатынасы үзіледі, қатынас шеңбері тек туыстары, дәрігерлерді және мұғалімдермен шектеледі. Баланың мінез – құлқы мен тәртібіндегі өзгерістер ата – ананың күткеніндей болмай, ата – анаға қайғы мен мазасыздық сезімін әкеледі. Осы себепті де отбасындағы өзара қарым – қатынастар бұзылады, әрі қиындыққа әкеліп соғады.

Мүмкіндігі шектеулі бала ата – ана үшін теріс эмоционалдық сезімдер туғызып қана қоймайды, ол отбасының үйреншікті тұрмысын, өмір сүру жағдайын өзгертеді. Отбасындағы басқа балаларға деген көзқарас пен олармен қарым – қатынасты да өзгертеді. Кейбір отбасылар ел көзіне түспеуге тырысады. Баласынан ұялып серуендеуге кеш батқанда ғана шығып аяушылыққа немесе мазаққа тап болудан қорқады. Басқа туыстарымен қарым – қатынастарын шектейді.

Зерттеу жұмысымыздың мақсаты ретінде мүмкіндігі шектеулі балалары бар отбасын психологиялық дайындау ерекшеліктерін қарастыруды алдық.

Мүмкіндігі шектеулі балалардың ерекшелігі – олар басқа балалардай бағдарламаны толық қабылдай алмайды, яғни қабылдауы баяу, есте сақтауы нашар секілді белгілері анық көрніс табады. Сондықтан мүмкіндігі шектеулі балаларға көмек көрсетудің тиімді жүйесі, оларды оқыту, тәрбиелеу, еңбекке баулу. Балалардың өзін – өзі басқару мүмкіндігі аз болғанына қарамастан еңбекке баулу арқылы баланың танымдық қасиеттеріндегі кемшіліктерді түзетеміз. Баланың еңбекке тәрбиелеуде баланың мүмкіндіктерін ескеріп отыру керек. Баланың ең алдымен өзі – өзіне қызмет етуге баулу керек. Өзіне – өзі қызмет ету еңбегі негізінде заттарына, киім – кешектеріне ұқыпты қарай алуы, ойыншықтар мен кітаптарын жинай білуге үйрету керек.

Психологиялық әзірлік бұл психологиялық факторлармен анықталатын жалпы дайындықтың құрамдас бөлігінің бірі. Психологиялық дайындық мәселесінде жалпы (алдын – ала, ұзақ мерзімді) және ситуативті (уақытша) дайындықты бөледі.

Бірінші жүре пайда болған білімділікті, дағдылықты, икемділікті іс – әрекет мотивінің қондырғыларын білдіреді. Осының негізінде өзге де қызметті орындауға деген ситуациялық дайындық – психологиялық дайындық жағдайы пайда болады.

Ситуативті дайындық бұл – тұлғаның тұтас күйі, белгілі жүріс – тұрысқа барлық күштердің белсенді және орынды әрекет етуіне іштей жұмылдырылған дайындығы.

Келесі компоненттер жалпы және ситуациялық психологиялық дайындықты қамтиды: мотивацияналдық, танымдық, эмоционалды және ерік.

Осы ситуациялық психологиялық дайындық жөнінде энциклопедиялық сөздікте былайша түсініктеме берілген: «Адамның психологиялық дайындығы (әсіресе, авариялық жағдайларға сәтті іс – әрекетке) апат болған жағдайда тиімді қолданылатын шаралардың ақпараты болуы оның тұлғалық ерекшелігіне байланысты дайындық деңгейімен, ақпараттың көптігімен қалыптасады. [2].

Қазіргі замандағы өмір сүру жағдайында бәрінен бұрын отбасы зардап шегеді. Қалыптасқан адамгершілік және этикалық нормалар, отбасы дәстүрлерін әлсіретеді.

Баланың дамып-жетілуінде бұзылыстар байқалатын отбасында, жиі жағдайда, отбасының барлық мүшелері үшін сынақ болып табылатын ерекше жағдай пайда болады. Ата – аналар өз үміттерін, оның

ішінде, өздерінің орындалмаған армандарын жүзеге асыруға байланысты үміттерін балалармен байланыстырады. Мүмкіншілігі шектеулі балалардың тәрбиесі бір – біріне қарама – қарсы екі ұғымнан тұрады. Олардың бірі ата – анасы баланы жан-жақты материалдық жағынан толық қамтамасыз етеді. Бірақ оның ішкі әлеміне үңіліп, рухани қажеттіліктеріне терең бойлай бермейді. Тіпті кейде баланы жазалайды. Мұндай отбасындағы балалар іштей күйзеліске түседі. Олардың көңіл – күйі түсіп, сенімсіздік пайда болады. Ал психологиялық шеттету баланың зиятына кері әсерін тигізіп, білім деңгейін тежейді.

Екінші бір жағдай, ол – баланы шектен тыс қамқорлыққа алу. Ата – аналар бала тәрбиесіне көп көңіл бөліп, өздерін кінәлі сезініп, оны тым бос ұстап еркелетеді. Мұндай атмосферада өскен бала бұйығы келеді, өз – өзіне сенімсіз, әлжуаз болып өседі. Мұндай балалар әлеуметтік даму жағынан түрлі қиындықтарға тап болады. Отбасы баланың тұлға ретінде қалыптасуына, қоғамда алғашқы қадам жасауына жәрдемдесуі тиіс. Мүмкіншілігі шектеулі бала дүниеге келгеннен кейін оның тәрбиесіне отбасының әр бір мүшесі жауапты. Өйткені мұндай балалар отбасына көптеген проблемаларды өзімен бірге ала келеді. Ата – ана балаға қойылған аңғарымды алғаш естіген кезде үрейленіп, қорқыныш сезіміне беріле бастайды. Одан кейін өздерін кінәлі санау басталады.

Сондықтан, мұндай отбасылар арнайы педагог мамандардың, соның ішінде дефектолог, психолог, әлеуметтік-педагогтардың көмектеріне зәру. Дамуында бұзулушылықтарының болуымен балалары бар отбасындағы қарым – қатынастар тұрақты болып тұрмайды. Мүмкіншілігі шектеулі балалардың ата-аналары психологиялық күйді бастан кешіріп, шамалап үйрене бастайды. Ата – аналар түрлі мамандардың, медицина қызметкерлерінің, дефектологтардың, психологтардың, әлеуметтік қызметкерлердің көмегіне мұқтаж болады [3].

Мүмкіндігі шектеулі балаларды тәрбиелеуге деген психологиялық дайындық, қазіргі таңда өзекті мәселелердің бірі. Біздің елімізде, тіпті жер шарында денсаулығында және психикасында ақауы бар балалардың саны артуда, сол себептен мұндай балаларды тәрбиелеп отырған отбасы алдында тұрған қиыншылықтар мен баланы тәрбиелеу барысында пайда болуы мүмкін қиыншылықтарға психологиялық тұрғыдан дайын болуы қажет.

Дамуында ауытқушылығы бар баланы тәрбиелейтін отбасында кәсіби біліктілік пен білімнің төмен деңгейі қалыптасатынын ескерген жөн. Яғни, ол отбасы баланың толық әлеуметтік және интеллектуалды дамуына жағдай жасалуы баяу.

Отбасылық тәрбиенің нәтижесіне әсер ететін бірнеше себептер бар, олар:

1. Отбасында тәрбиелеу бағдарламасының болмауы, баланы оқыту мен тәрбиелеудің бірізді сипаты, педагогикалық білімнің жеткіліксіздігі, жас ерекшелігін, баланың қажеттіліктерін түсінбеу, баланы оқыту мен тәрбиелеуде бағалаудың рөлін түсінбеу, баланың мінез-құлқы мен әрекетін дұрыс бағаламау.

2. Баланың отбасындағы әрекетінің қайталанбалылығы, баланың үлкендермен қарым-қатынасының жеткіліксіздігі.

3. Тәрбиелеу әдістеріне талдау жасай алмау, балаға объективті сипаттама бере алмау.

Біріккен іс – әрекеттің танымдық тиімділігі адамдардың қарым – қатынас барысының тиімділік негізі болады. Ендеше ата – ана баламен қарым – қатынас барысын ортақ бір мәмілеге келуі осы ойлардың сйкес болуына байланысты екені анық. Мүмкіндігі шектеулі балалары бар ата – ана бірінші эмоционалдық күйзелісте және стресс әсерінде жүреді. Баласының жарқын болашағының бар екендігіне күмәнмен қарайтын ата – ана үшін баламен күнделікті тату қарым – қатынас орнату өте қиын. Ата – ананың баласын емдеуге қаражат жинаймын деп жиі күйзеліске ұшырауы, бала үшін өте ауыр жайыттардың бірі.

Ата – ананың мүмкіндігі шектеулі баламен психологиялық қарым-қатынасқа дайындығының бағалы-мағыналық компонентін зерттеу үшін Е. Б. Новиковтың «Ата – ананың психологиялық тұлғасы» және «Бала туралы қамқорлығының қалыптасу деңгейін анықта» сауалнаалары пайдаланылды

Сөйтіп, эксперименталды топ ата – аналарының 93,5%-ында, бақылау тобы ата – аналарының 94% -ында баламен байланысты дұрыс жолға қоюға және баласын адекватты түрде бағалауға мүмкіндік бермейтін психологиялық тип анықталды. Тек тиісінше 6,5% және 6% респонденттерде бала проблемасына дұрыс нормативті қарым-қатынас (N) жасай алатындай эмоционалды мінез болған.

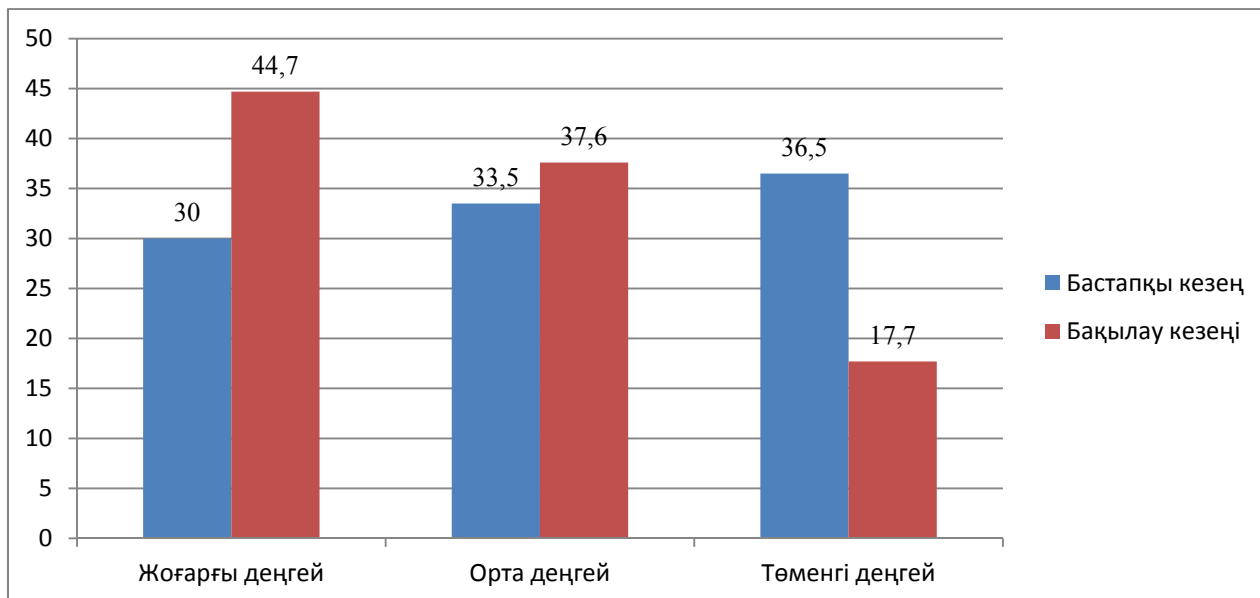
Екінші кезеңде, «Дамуында ауытқу бар бала ата – анасының тәрбие беру қабілетін анықтау» тестінің кейбір сұрақтары пайдаланылды.

Бақылау тобында ата-ананың мүмкіндігі шектеулі баламен психологиялық қарым-қатынасқа дайындығының әс-әрекет компонентінің қалыптасуының орта және төмен деңгейлерінде аздаған өзгерістер болды.

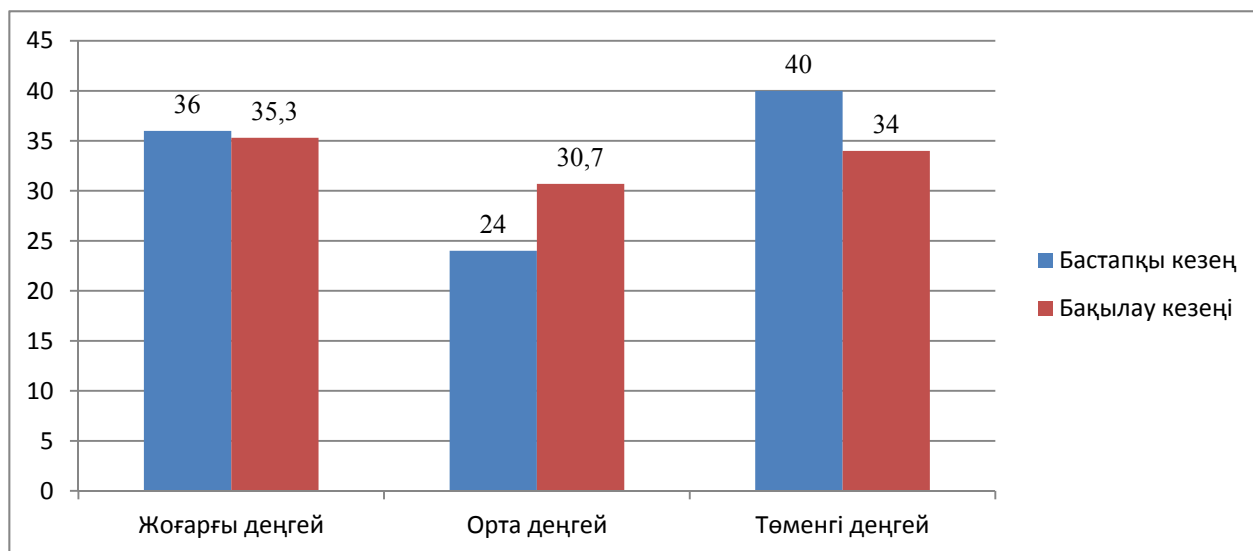


Бұл зерттеулердің нәтижелері мүмкіндігі шектеулі балалары бар отбасы ата-аналарын осындай жағдайға психологиялық дайындау жұмысын жүргізуді көрсетті. Сол себепті біз ата-аналармен әртүрлі ауытқулары бар және мүмкіндіктері шектеулі балалары бар отбасыларымен арнаулы психологиялық қалыптастыру жұмыстарын жүргізу қажеттігі туындады. Олар төмендегідей өзгерістерді көрсетті.

Сонымен, барлық ата-ананың мүмкіндігі шектеулі баламен психологиялық қарым-қатынасқа дайындығының компоненттері бойынша көп өзгерістер эксперименталды топта болғаныны байқалады, яғни ол жүргізілген қалыптастыру экспериментінің тиімділігін көрсетеді.



1 – Сурет. Ата – ананың мүмкіндігі шектеулі баламен психологиялық қарым-қатынасқа дайындығының эксперименталды тобындағы іс – әрекет компонентінің қалыптасу деңгейлері



2 – Сурет. Ата – ананың мүмкіндігі шектеулі баламен психологиялық қарым-қатынасқа дайындығының бақылау тобындағы іс – әрекет компонентінің қалыптасу деңгейлері

Қорыта келе, мүмкіндігі шектеулі балалары бар отбасын психологиялық дайындау төмендегі мәселелерге байланысты:

Ата-ананың мүмкіндігі шектеулі баласына деген пікірі, мүмкіндігі шектеулі баласының нақты ерекше қажеттіліктерін түсінуі.

1. Балаға деген ата – ананың сезімі, өзінің ата – аналық позициясын бағалайтын міне-құлқы.

2. Ата – ананың жек тұлғасының құрылымындағы білім қағидалары, ата – ана мен бала қарым – қатынасын одан әрі әлеуметтендіру мақсатында қолайлы жағдайлар жасауы.

3. Баласының ерекше қажеттіліктерін қанағаттандыруы, бірлесіп іс – әрекет жасауды ұйымдастыра білуі.

Сонымен, мүмкіндігі шектеулі отбасына және сол балаларға психологиялық көмек көрсету, олардың «өмірге деген», «өзіне деген» дұрыс көзқарасын қалыптастырып, сенімділігін, қорқыныш, стресстік жағдайын төмендетеді.

#### Әдебиеттер:

1. Назарбаев Н.Ә. «Қазақстан жолы – 2050: бір мақсат, бір мүдде, бір болашақ», «Егемен Қазақстан» газеті, №11 (28235)18 қаңтар 2014.
2. Беспалько В.Л. Слагаемые педагогические технологии., Москва. Просвещение. 1989 г.
3. Шеримова А. С. Қоғамдағы мүмкіндігі шектеулі балаларды әлеуметтік-психологиялық бейімдеудің маңызы // Молодой ученый. 2015. №8.1. С. 41-44.

*Базарбаева Б. Е., Филиппенко В.П  
(Қазақстан Республикасы, Нұр-Сұлтан қ.,  
Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия Ұлттық университеті)*

### СТУДЕНТТЕРГЕ ДЕНСАУЛЫҚ ТУРАЛЫ БІЛІМ БЕРУДІҢ МАҢЫЗЫ

Дені сау адам – табиғаттың ең қымбат жемісі. Қазақстан Республикасы өз тәуелсіздігін алғаннан бастап осы ұстанымды басшылыққа алып келеді. Қазақстан Республикасының тұңғыш Президенті Н.Ә. Назарбаев жыл сайын халыққа жолдауында Қазақстан азаматтарының денсаулығын нығайту, салауатты өмір салтын ынталандыру егемендіктің кілтін ұстар жастардың болашағына апаратын, алтын сұрлеу деп көрсетеді.

Еліміздің болашағы жастар болғандықтан, оған қоса, 2019 жыл Жастар жылы деп белгіленгендіктен, жастардың денсаулықтары қоғамдағы маңызды факторлардың бірі. Осы орайда «Саламатты Қазақстан» атты мемлекеттік бағдарламада халықтың денсаулығын нығайту, мемлекеттің бірінші кезектегі атқаратын, шараларының бірі екендігін атап көрсеткені баршамызға мәлім. Бағдарламаның басты мақсаты, мұраты халықтың денсаулығын сақтау мен демографиялық ахуалды жақсарту, сондықтан Қазақстан Республикасы өз тәуелсіздігін алғаннан бастап осы ұстанымды басшылыққа алып келеді.

Жоғары оқу орындарындағы студенттер денсаулықтың адам өмірінде маңызы зор екендігін түсіне білгенімен, оны өзіндік салауатты өмір салтын құру жағдайында қолға ала бермейді. «Қолда бар алтынның қадірі жоқ», демекші, жастардың дене тәрбиесі сабағы барысында денсаулық туралы білім берудің маңызы зор.

Жастар денсаулықты сақтау қажеттілігін түсіне біледі, ал оның маңыздылығын сезіне біледі ме? Егер дене – жан мәдениетіндегі құндылық бағыттары жеке тұлғаның өмірлік жоспарымен байланысты болса, қалыптасу үдерісі тез жүреді.

Алдыңғы ғасырдың 80 жылдарының орта шенінде Дүниежүзілік Денсаулық Сақтау Ұйымы (WHO) денсаулық жөнінде мынадай анықтама берді: “Денсаулық дегеніміз – тек аурудың жоқтығы немесе әлсіздіктің болмауы ғана емес, қайта тән, рухани жақтарда, қоғаммен үйлесудің кемелді күйі». Адамның психологиясы мен физиологиясы бейне компьютердің жұмсақ бөлшегі мен қатты бөлшегіне ұқсайды, екеуінің бірі кем болса болмайды. Денсаулықтың мәні үйлесімділікте.

Тамаша көңіл-күй – денсаулықтың “жұмсақ бөлшегі”. Тіршіліктің, ең кемінде адамзаттың тіршілігінің бір маңызды ерекшелігі сол – сезімі бар нәрсенің бәрінде көмескі реттеу күші болады. Сондықтан көңіл күйді реттеу үшін, ең түбірлі нәрсе, көңіл-күйдің өзін түсіну керек. Жайшылықта өзіміздің психологиялық барысымызды қадағалай бақылау әдетін қалыптастырсақ, көңіл-күйдің бастапқы тұсын дер кезінде байқай аламыз, әрі үйлесімді жетекшілік ете аламыз.

Физиологиялық және психологиялық сәйкестікті жүзеге асыру үшін, күнделікті тұрмыста үйлесімді азықтануға және дене шынықтыруға көңіл бөлу керек. Психологиялық және физиологиялық жақтан жаппай дамуды қамтамасыздандыру үшін, психологиялық тұрғыдан айтқанда, кең пейілді мінез-құлық жетілдіріп, ұзақ уақыт бойында алақызып абыржу күйінде болудан сақтанған жөн.

Адамның денсаулығы мәселесі әрдайым өте күрделі, қиын және өзектілігін жоғалтпайтын мәселелердің қатарына жатады. Оның үйреншікті түсіндірілуі жорамалдарға әкелмеуі керек. Денсаулық тақырыбы адам өмірінің іргелі тұрғыларымен байланған, ұтымды – прагматикалық ғана емес қарастыруды дүние тану деңгейі, сәйкесінше әсіресе кәсіби адасушылық шектен шыға да алады.

Қазіргі уақыт ғылымында «денсаулық» ұғымы белгілі бірегейлендірілген түсіндірмеге ие болмайды, негізінен көп мәнділікпен және (яғни ол синкретикалық) құрамның біртекті еместігімен бейнеленеді. 1948 жылғы Бүкіләлемдік денсаулық сақтау ұйымының (ВОЗ) жарғысының кіріспесінде келтірілген анықтауға сәйкес, денсаулық – бұл аурулардың немесе физикалық ақаулардың жоқтығы тән адамның күйі ғана емес, сонымен қатар толық физикалық, рухани және әлеуметтік аманшылық, «толық аманшылық» тұжырымы анықтаманы керексінеді және әлсіз практикаға бағытталғандығына сыналады.

Денсаулық мәселесіне арналған арнайы еңбектерді жалпылай келгенде, өз мәні бойынша аксиоматикалық анықтамаларды ұсынуға болады:

1. Денсаулық адамдардың өміріндегі негізгі құндылықтардың бірі болып табылады. Денсаулық – бұл мінсіздікке, идеалға жақын күй. Әдеттегідей, адам өзінің бүкіл өмірі бойы сау бола алмайды.

2. Денсаулықты бірінші жуықтауда – бұл адамгершілік нақтылығының модусын көрсететін, көп өлшемді күрделі феномен: дене тіршілігі, рухани (жанды) өмір және рухани болмыс. Сәйкесінше адамның соматикалық, психикалық және жеке денсаулығының (психологиялық) бағасы қойылуы мүмкін.

3. Бүгінгі таңда «рух», «жан» және «дененің» өзара ықпал, әсер етуі арқылы денсаулықтың жалпы күйіне сөзсіз әсері бары мойындалып отыр.

4. Денсаулық – бұл бір мезгілде өзіне пісіп-жетілуді, қалыптастырылу мен организмнің физиологиялық құрылымдарының жұмысы, психикалық саланың дамуы мен қызмет етуі, тұлғаның қалыптасуы, өз тағдырын өзі шешу және орнын анықтауды қосатын күрделі динамикалық процесс.

5. Денсаулық бұл медицинаның тар шеңберіндегі ғана емес, бұл тарихи-мәдени ұғым. Әр түрлі кезеңдерде, әр түрлі мәдениетте денсаулық пен сырқаттың (нездоровье) аралығындағы шекара алуан түрліше айқындалған.

6. «Денсаулық» санаты әуел бастан даралықтың полюсына жатады: денсаулықтың күйі маңызданған және нақты қарастыруды әрбір жеке жағдайда жориды.

7. Адам өмірдің нақтылы шарттарында (экологиялық және климаттық ерекшеліктер, қоректенудің сапасы, еңбек және демалыстың тәртібі, әлеуметтік-мәдени факторлары және т.б.) сау бола алады. Адам үшін қолайлы жағдай, басқа адам үшін қолайсыз ауыртатын болуы мүмкін. Денсаулықтың жалпы факторларын анықтау «денсаулық саясатының» қағидасын анықтап, денсаулықты сақтаудың технологиясын жасауға мүмкіндік береді.

8. Денсаулықтың динамикасы адамның өмір сүруінің салты кемуіне тәуелді болады – қоршаған ортаның ықпалы және дәрігерлік қызметтердің сапасы, тұқым қуалау.

9. Адам денсаулығының жағдайын бағалау үшін қажетті, бір жағынан, эталон негізі, әбден жетілген аманшылық, бүтіндік, орнықты аманшылықтың орнықты үлгісі, басқа жағынан – аурудың пайда болу және өту барысының заңдылықтарының сипаттамасы. Сапа бұл ғылыми ұсыныстардың жүйелерін көрсететін патология және норма.

10. Денсаулық және ауру диалектикалық, бірін-бірі толықтырысатын ұғымға жатады. Олардың зерттеулері табиғат мәнінің ұғынуымен және адамның мәні байланысты.

Ең алғашқы денсаулық анықтамасы – Алкмеон анықтамасы қазіргі кезге дейін өз жақтаушыларына ие: «Денсаулық қарама-қарсы бағытталған күш үйлесімділігі». З. Фрейд: «Психологиялық сау адам – бұл қанағаттанушылық принципін шындық принципімен үйлестіре алушы адам», деп көрсетсе, И.А. Аршавский: «Ағза өзінің даму барысында қоршаған ортамен тепе-теңдікте болмайды, керісінше, тұрақсыз жүйе бола отырып, ағза өзінің даму барысында қоршаған ортамен өзара әрекет формаларын өзгертеді», деп есептейді. Ал Г.Л. Апанасенко: «Адамды психика, дене және рухани элементтерінен тұратын жүйешелердің пирамидалы құрылымымен сипатталатын, биоэнерго ақпаратты жүйе ретінде» қарастырады. Бұл жерде денсаулық түсінігі берілген жүйенің үйлесімділігін білдіреді. Ю.П. Лисицын: «Денсаулық бұзылыстар мен аурулардың болмауынан да маңыздырақ, бұл – толыққанды еңбек ету, демалу, бір сөзбен адамға тән функцияларды іске асыру, еркін көңілді өмір сүру». И.И. Брехман: «Денсаулық дегеніміз – адамның басқаларға, табиғатқа, өзіне мейірімді қатынасы, оның әлеуметтік және физикалық үйлесімділігі. Адамның денсаулығы бұл – сенсорлы, вербалды және құрылымдық ақпараттардағы сапалық және сандық параметрлердегі күрт өзгерістер кезінде жасына сәйкес тұрақтылықты сақтауы».

Жастар арасындағы жалпы отбасын жоспарлау және өсімпаз денсаулықты қорғау саласындағы бағдарламалар ана мен баланың денсаулығын нығайтуға, аналар өлімі мен нәрестелер өлімін азайтуға, ата-аналардың әлеуметтік-экономикалық мүмкіндіктерін есепке алу арқылы балалар санын реттеуге септігін тигізеді, осы іс-шаралар аналар мүмкіндігін ұлғайтып, ол еліміздегі адам дамуының жалпы деңгейіне оң әсерін тигізеді.

Денсаулық сақтау жүйесінің басты мақсаты денсаулықты жақсартумен тұжырымдалады. Оған екі жолмен қол жеткізуге болады:

1. Медициналық қызметтердің жақсы сапасы мен медициналық көмек мүмкіндігінің әділдігі. Жақсы сапа (ДДҰ анықтамасы бойынша) ең қол жетерлік орташа деңгейді білдіреді, яғни "орташа" жүйе өзінен не күтілсе, соны қамтамасыз етеді; әділдік барлығына бірдей екендігі, кез келген сұранысқа кемсітусіз (алалаусыз) үн қататыны туралы айтады. Бұл ретте, адамдардың жабдықтаушылар және медициналық-санитарлық қызметтердің тұтынушылары ретіндегі, денсаулық сақтау жүйесінің қаржы салымшылары ретіндегі, соның ішіндегі қызметкерлер ретіндегі және жауапты басқаруға немесе соларға жетекшілік етуге жауап беретін азаматтар ретіндегі ролін, сөзсіз, ескеру керек.

2. Дене тәрбиесі негізінде қамтамасыз етілетін жастардың өзіндік шынығу жаттығулары мен салауатты өмір ұстану тәртіптері.

Денсаулық сақтаудың екінші жолы жоғары оқу орындарында арнайы оқу пәндері негізінде қолға алынған. Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия Ұлттық университеті оқу ордасында дене тәрбиесі сабақтарының бастапқы кезеңдерінде студенттерге денсаулықтың адам өміріндегі маңызы туралы арнайы теориялық мәліметтер беріліп, бірқатар талқылау сабақтары ұйымдастырылады. Осы арқылы студенттердің денсаулыққа қатынасын жақсартуға негізделген өзіндік сананың жетілуі қамтамасыз етіледі.

#### Әдебиеттер:

1. Лищук В.А., Мосткова Е.В. Технология повышения личного здоровья / Под ред. В.И. Покровского. М.: Медицина, 1999.
2. Никифоров Г. С. Здоровье как системное понятие // Психология здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова. СПб., 2000.
3. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. пособие для вузов. М.: Академия, 2003.
4. Брехман И. И. Валеология — наука о здоровье. М., 1990.
5. Гуфеланд Х. Искусство продлевать человеческую жизнь (макробиотика) //Время жить. — СПб., 1996.

*Байдаулетова Т.Т., Мирзалиева Э.Б.  
(Қазақстан Республикасы, Түркістан қ., Қ.А.Яссауи ХҚТУ,  
Тараз қ., «Өрлеу» БАҰО, Жамбыл облысы бойынша педагогикалық  
қызметкерлердің біліктілігін арттыру институты)*

### **СТУДЕНТТІК ШАҚТА КЕЗДЕСЕТІН ПСИХИКАЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҚ АУЫТҚУШЫЛЫҚТАРЫ МЕН ОНЫҢ АЛДЫН АЛУ ЖОЛДАРЫ**

Төртінші индустриялық революция бүкіл адамзат баласын өзгермелі жағдайларға дайын болуға, жаңаға күштар болуға итермелеуде. Дамыған технология мен жасанды интеллектті дамыту барлық мемлекеттердің асқақ арманына айналуға. Технологияның қарыштап дамуына байланысты төртінші индустриялық революция мамандардан әртүрлі мазмұндағы жаңа дағдылар мен ұмтылыстарды игеру мен үздіксіз бейімделу қабілеттеріне ие болудың қажеттілігіне ерекше көңіл бөлінуде [1, 50-51 б].

Аумалы-төкпелі мына заманда кез-келген жағдайларға әзір болу, өзгермелі жағдайларға бейімделе білу адам баласының күш-жігері мен қайратын шыңдап, биік белестерді бағындыруға ықпал етуі немесе керісінше салы кетіп, құлазытып жіберіп, психикалық күйзеліске де әкеп соқтыруы ықтимал. Денсаулық ұғымының бүгінгі таңда шеңбері тек аурудың жоқтығы ғана емес, адамның ішкі және сыртқы резервтерінің қалыпты күйде болуы, әсіресе психикалық жағынан сау болуды да қамтиды.

БДСҰ (Бүкіләлемдік денсаулық сақтау ұйымы) деректеріне сәйкес, Бүкіләлемдік денсаулық сақтау ассамблеясы 2013 жылы мақұлдаған 2013 – 2020 жылдарда психикалық денсаулықты нығайтуға байланысты іс-шаралар Жоспары бекітілді. Бүкіл әлемде психикалық денсаулыққа ерекше назар аудару адам психикасына патогенді әсерлердің (стресстік және депрессивті күйлер, бойкүйездік, шизофрения, биополярлық аффективті күйзелістер, психоз түрлері, аутизм т.б.) теріс ықпалын болдырмау мен алдын алуға бағытталып отыр.

Жоспар 4 негізгі мақсатты көздейді:

- психикалық денсаулық аумағын басқару мен жетекшілік етудің тиімділігін арттыру;
- психикалық ауытқуы бар пациенттерді жан-жақты, комплексті емдеу мен әлеуметтік қорғау;

- тиімділік пен алдын алу стратегиясын жүзеге асыру;
- информациялық жүйелер, мәліметтерді жинақтау мен ғылыми зерттеулерді нығайту.

БДСҰ мәліметтеріне сәйкес әлемде 300 млн. жуық адам депрессиядан қиындық көрсе, 60 млн. адам биополярлық аффективті күйзелістен, ал 21 млн.-ға жуық адам – шизофрениядан, 47,5 млн. адам деменциядан қиыншылық көруде. Сондай-ақ жыл санап балалардың даму тежелістері мен аутизмның көбеюі байқалады [2].

Технологияның дамып, адамзат баласы ғылым мен техниканы игеріп алға қарай дамығанымен халықтың психикалық жағынан күйзеліске ұшырауы, ең басты құндылық – адам өміріне келген қасірет екені даусыз. Бұл мәселе экономикалық, әлеуметтік, психологиялық, медициналық жағынан да терең қарастыруды, тыңғылықты зерттеу жасауды қажет етеді. Әсіресе жоғары білім беру ордаларында білім алып жатқан студенттер үшін тәуекел (риск) жоғары деп санаймыз. Себебі, әрбір болашақ маман ертеңгі еліміздің болашағы, жаңа буынды құрайтын ұрпақ.

Жасыратын жоқ, қазіргі студенттердің барлықтары дерлік әлеуметтік желіде профайл (аккаунт) ашып пайдаланады. Бұл бір жағынан замануилық, өмір ағысымен қатар жүру болғанымен оның арғы жағында көзге көрінбейтін нәзік мәселелер жатуы ықтимал.

Бір қарағанда студенттер интернеттегі өздеріне қызық болып көрінген нәрсені қарайды, кейбірі өздерінің әдемі суреттерін салып «лайк» жинайды, оң пікірдегі жазбаларды (комментарий) жақсы көреді. Адам табиғаты өзіне ұнаған нәрсеге илгіш келеді. Дегенмен, бүгінгі әлеуметтік желілердің виртуалды өмірді жарқын етіп көрсету, өзгелерді өз өмірінің қуанышты сәттеріне қызықтыру кейбір адамдардың көңілін түсіріп, өзіндік бағасын түсіріп, өзін өзгелермен салыстыру арқылы, терең стрестік жағдайға душар болу, өзін өзгелердің басқан «лайктары» мен оң пікірлері арқылы бағалау, интернетке тәуелділік сияқты бірқатар теріс құбылыстар орын алып жатқаны жасырын емес.

Студенттік шақ – өмірдің ұмытылмас кезеңі болумен қатар студенттердің стресстік жүктемелер мен бейімделу, уақыт факторлары ерекше рөл ойнайтын кезең болып табылады. Бүгінгі студент ЖОО қабырғасынан тек білім мен тәрбие ғана алып қоймай, өзінің өмірлік ұстанымдары мен өмір салтын да қалыптастырады. Әлеуметтік қарым-қатынас құруда психикалық қалып пен психикалық күйді реттеуді, білім беру процесінің субъектілерімен (оқытушылар, курстастар, университет әкімшілігі т.б.) түрлі байланыстарға түсе отырып, өзінің әлеуметтік беделін дамытады. Сонымен қатар осы жағдайлардың бәрін басынан өткізгенде стресстік ситуацияларға да тап болып, кейде психикалық күйзелістерге де ұшырайды. Сол үшін студенттердің денсаулығын қорғау олардың ақыл-ой еңбегі мен психогигиена талаптарын орындауды қажет етеді.

Бірқатар ғалымдар студенттік шақта адам баласының бойында жинақталған стресс өмір бойына әсер етеді деп есептейді. Мәселен, АҚШ университеттерінде мынадай зерттеу жүргізілген. Колледжге (американдық вариантта) түсуде ешқандай соматикалық немесе психикалық бұзылыстары жоқ, дені сау 188 ер бала зерттелген. Оларды 45 жыл (кейбірін тіпті өлгенге дейін) бақылап, жыл сайын немесе 2 жылда бір рет сауалнама алып отырған. Нәтижесінде алкогольизмнің белең алуы – 14 %, терең депрессивті бұзылыс – 14 % -ды құраған, нәтижесінде өмір бойы жаман әдет пен күйге душар болғандардың үлес салмағы колледжге түскендерде жоғары коэффициентке ие болған [3]. Алынған мәліметтер шындығында оқу орындарында денсаулық сақтауға жете көңіл бөлінбейтіндігін көрсетеді. Спорт секциялары мен қосымша үйірмелер бос уақытты тиімді ұйымдастыру құралы болғанымен, студенттердің ақыл-ойы мен психикалық күйін сақтауға кейде қауқарсыз екендігін көрсетеді. Сыртқы факторлардан бөлек әр адамның психикалық жағынан сау болуы биологиялық факторлар мен жеке ерекшеліктеріне (темперамент, жүйке жүйесінің қуаты, мінез-құлық бітістері, эмоция т.б.) де тәуелді екені тағы бар.

Студенттердің психикалық жай-күйін зерттеу төңірегінде ерекше қызығушылық тудырған тағы бір еңбекте О.А.Латынин жоғары оқу орнында туындайтын бірқатар жүйке-психикалық ауру түрлерін төмендегідей жіктеген:

- неврастения – студенттердің шектен тыс ашушандығы, ұзақ уақыт ақыл-ой және физикалық еңбекпен айналысуға қауқарсыздығы, демалыстың жеткіліксіздігі мен созылмалы ұйқы жеткіліксіздігі т.б. көрінеді;
- истериялық невроз – шамасы келмейтін мәселеге студент тарапынан реакция танытуы арқылы, ауруға бой алдыруы, сол арқылы басқалардың көңілін өзіне аударту, демонстративті түрде мінез-құлық көрсетуі;
- обсессивті невроз – студенттердің қорқынышы мен жеке ой-пікірлерінен туынап, стереотипті қайталанатын әрекеттерінен байқалады;

- тұлғаның шекаралық бұзылыстары – студенттердің мінез-құлқы мен көңіл-күйі бұзылыстары, импульсивті әрекет пен әлеуметтік ортаға бейімделе алмай, әлеуметтік қарым-қатынасқа түсуде қиындыққа ұшырауы [4].

Жоғарыда аталып өткен психикалық бұзылыстар мен стресстік ситуациялар бүгінде әрбір екінші студенттен кездесетіні жасырын емес. Оның бірқатар себептері: студенттердің университетке бейімделе алмауы (әсіресе 1 курста), емтихан мен сынақ апталығындағы шектен тыс жүктеменің пайда болуы, кейбір оқытушылардың шектен тыс талапшылдығы, өз тобында әлеуметтік статусын қалыптастыра алмау, жатақхана мәселесі, тамақтану режимінің дұрыс болмауы т.б. атауға болады. Қарап отырсақ, студенттердің психикалық саулығы экономикалық, әлеуметтік, биологиялық (психологиялық) жағынан толық қарастыруды қажет етеді.

Жоғары оқу орындары 1 курсқа оқуға түскен кешегі оқушыны тек маман етіп шығарып қоюға ғана емес, оның дені сау, әлеуметтік беделі бар қоғамның белсенді мүшесін даярлау міндеті тұр. Сол үшін болашақ мамандарды стресстік ситуациялар мен психикалық бұзылыстардың алдын алу үшін проблеманың төмендегідей бірқатар шешімдерін ұсынамыз:

1. ЖОО-да басты тұлға студент екенін ескеру. Жаңа ортаға келіп түскен жасөспірімдер бейімделіп, әлеуметтік қарым-қатынас құруда қиындыққа ұшырамас үшін оқытушылар (куратор, кафедра меңгерушілері, деканат т.б.) тарапынан әр студентке жете көңіл бөлу, әлеуметтік жағдайына зер салу.

2. Сабақ кезінде студенттердің ақыл-ой еңбегін ғылыми тұрғыда ұйымдастырып, миына салмақ түсірмеу. «Неғұрлым көп» (лекция, семинар, СӨЖ беттерінің барынша көп болуы) принципінен «нақты және маңызды» принципіне өту. Материалды студент толық түсініп, игеруіне ықпал ету. Бұл бір жағынан студенттердің ең өзектіні түсініп алуына ықпал етсе, екінші жағынан күнделікті тыңғылықты дайындық емтихан кезінде миға салмақ түсуде азайтады.

3. Тәрбие сағаттарында (арнайы кураторлық сағатта) немесе сабақ барысында психологиялық тренинг немесе сергіту сәттерін өткізу. Психологиялық тренингтер, аутотренингтер стресстік ситуацияларды талқылап, дене мен сананы сергітудің тиімді тәсілдерінің бірі.

4. Университет тарапынан студенттерге экскурсиялық саяхат, спорттық спартакиадалар мен жарыстар ұйымдастыру. Көп университеттерде бұл қолға алынғанымен жиілігі аздау, сол себепті салауатты өмір салтын қалыптастыруға барынша көңіл бөлу артықтық етпейді. Әсіресе табиғат адам жанын тыныштандырып, рухани серпіліс береді.

5. Кабинеттерді безендіруде түстер психологиясына да ерекше мән беру. Түс үйлесімдігі, жарықтың дұрыс түсуі, аудиториядағы жиһаздардың дұрыс қойылуы бір қарағанда ұсақ-түйек мәселе болып көрінгенімен, эстетикалық және психологиялық тұрғыдан адамға оң немесе теріс ықпал етуі мүмкін.

Нарық заманыныңдағы әрбір өзгеріс бүгінгі студент – ертеңгі жас маманды айналып өтпейтіні заңдылық. Бүгінгі таңда жұмысқа қабылдау жағдайында стресстік ситуацияларға беріктік аса маңызды сапаға айналады. Ұжымда жұмыс істеу, әлеуметтік рөлдерге сәйкес өмір сүру мен белгілі бір мамандықты игеруде адам сан қырлы әлеуметтік қарым-қатынастарға түсе отырып, психикасы мен өмір салтына елеулі өзгерістер енеді. Бұл өзгерістер кей жағдайда оң әсер етсе, кейде депрессиялық жағдайға душар етіп, адамның «өзін-өзі жоғалтып алуына» әкеліп соқтыруы ықтимал. Психикалық денсаулық – өте нәзік әрі күрделі құрылым. Сондықтан студенттердің барлық жағынан сау болуы үшін әрбір студенттің мотивациясы мен өмірге көзқарасын дұрыс қалыптастыра отырып, олардың ішкі потенциалын, ерік-жігері мен күш-қуатын кез-келген туындаған проблемаға сыни көзбен қарап, өз бетімен шеше алатындай және алдағы ересек өмірге, яғни жұмысбастылық жағдайына даярлауымыз қажет деп есептейміз. Ол үшін ЖОО қабырғасынан-ақ студенттердің әлеуметтік ортадағы қарым-қатынас құзыреттіліктері мен өзіндік санасы, өзін-өзі бағалауын дұрыс қалыптастыру қажет.

Қазақстан жағдайында шығыстық «даналық дәстүр» мен батыстық «материалдық игіліктерге қызығушылық» қатар астасып, соңғы онжылдықта өмірдің барлық салаларында ерекше мәнге ие болып жатқанын байқауға болады. Әлеуметтік жағдайға ерекше мән беру, қатарластарынан кем қалмау, рухани және материалдық құндылықтарды қанағаттандыратындай өмір сүру ағымдағы ғасырдың кредосына айналғандай. Бүгінгі таңда өзін-өзі жетілдіру, түпкі бейсанамен жұмыс істеу, лидерлік әлеуетті көтеру мен стресстік жағдайлардың алдын алуға бағытталған психологиялық қызметтер мен тренинг (коучинг) түрлеріне сұраныстың, денсаулықты жақсарту, салауатты өмір салтын ұстану, жеке кәсіп бастау т.б. қызығушылықтың артуын жаңа мыңжылдықта адамның «өз Менінің ішіне үңілу және тереңдету» процесінің өркен жаюы деп білеміз.

Әрбір тұлға – еліміздің баға жетпес байлығы, әсіресе еліміздің ертеңін құрайтын жастар, яғни болашақ мамандарды даярлауда стресстік ситуацияларға бекем болуға үйрету, психикалық

денсаулықты нығайту жолдарын жүзеге асыру аса маңызды. Адам – әлеуметтік ортаның маңызды құрамды бөлшегі бола отырып, сол ортамен өзі де қоса өзгеріп және оған өзгеріс әкелетін субъект болып табылатын тіршілік иесі. Адамзат баласы ғылым мен технологияны қаншалықты дамыта отырып, өркениетке қадам басқанымен, сол игіліктердің авторы әрі жемісін көруші ретінде адам баласының денсаулығы мен жеке тұлға төңірегіндегі проблемалары ешқашан өз өзектілігін жоймайтыны шындық.

#### Әдебиеттер:

1. Шваб К. Төртінші индустриялық революция. – Алматы: Ұлттық аударма бюросы, 2018. – 200 б.
2. Психические расстройства. Всемирная организация здравоохранения. Электронды ресурс: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail>
3. Зорко Ю.А. Особенности психического здоровья студентов// Медицинские новости, 1998. – № 12. – С. 43-49.
4. Латынин О.А. Профилактика нервно-психических расстройств у студентов вузов г.Воронежа // Молодой ученый, 2015. – №11 (91) июнь.

*Баймаханова Г.К., Баймахан С.Н.  
(Қазақстан Республикасы, Ақтөбе қ.,  
Қ. Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік мемлекеттік университеті)*

### ТҰЛҒАНЫҢ ОҚУ ҮРДСІНДЕГІ БЕЛСЕНДІЛІГІН БАСШЫЛЫҚҚА АЛУ

Тұлғаның оқу үрдісіндегі белсенділігі әдетте, білім алушының танымдық белсенділігі, когнитивті саласы, таным процестері бойынша түсіндіріледі.

Бұл бағыт бойынша жазылған еңбектерді талдай отырып, мынадай тұжырым жасауға болады:

а) мынадай ұғымдар берілген: танымдық белсенділік жеке тұлғаның сапасы (Т.И. Шамова); танымдық қажетсіну – белсенділіктің, ізденімпаздықты дамытудың қайнар көзі (А.Е. Әбілқасымова); белсенділік дербестікті қажет етеді (Т.С. Сабыров); белсенділік – жеке тұлға әрекетінің көрсеткіші (С. Смаилов); белсенділік жеке тұлғаға тән қасиет (Р.С. Омарова) ретінде қарастырылды [1, 2, 3, 4, 5].

б) танымдық белсенділік проблемалық жағдаят туғызу арқылы: (М.И. Махмутов) танымдық белсенділік өзіндік жұмыс орындауда жүзеге асады (А.С. Мустояпова) [6, 7].

Сонымен, оқу-танымдық іс-әрекетті белсендіру барлық әр түрлі пәндерді оқыту барысында, оқу-танымдық іс-әрекетті жетілдіру идеясын мектептің даму бағыттарына енгізу; оқу танымдық іс-әрекетті белсендіру, оқушының ізденіс арқылы өзіндік жұмысты орындауын және сол арқылы сан қырлы білім алуы ретінде қарастыру қажет.

Мұны Шәкәрім Құдайбердиев: «Тән сезіп, құлақ естіп, көзбен көрмек, мұрын иіс, тіл-дәмнен хабар бермек. Бесеуінен мидағы ой хабар алып, жақсы, жаман әр істі сол тексермек», – деп өлең жолдарымен түйсіктің мимен байланысты қызметін түсіндірген [8, 13 б.].

Кез келген сезім мүшелері арқылы қабылданған кейбір жеке түйсіктер мидағы үлкен жарты шарында талданып, бұрынғы мәліметтермен ұштастырылып, жаңа қабылдаудың негізін құрайды [9].

А.В. Смирнов: «Қабылдаудың тууының негізгі шарты – сезім ағзаларына сыртқы дүниенің әсер етуі. Кез келген таным процесінің, оның ішінде қабылдаудың да алғашқы пункті және нәтижесі дүниенің образы болып табылады. Дүние образы адамның дүние жайлы, өзі жайлы басқа адамдар жайлы жинақтаған және реттелінген білімдер жүйесі ретінде сипатталады, ол кез-келген сыртқы әсер арқылы жанастырады және өзінше ұйғарады», – деп жазды [10].

Оқу үрдісін ұйымдастырушы ретінде педагог сабақты жүйелі түрде жүргізуі оқушының қабылдауымен тығыз байланысты. Оқушылардың жаңа сабақ материалын қабылдауына негіз болатындай, мұғалім даярлық жұмыстарын жүргізеді. Оқушылардың оқу-танымдық іс-әрекеті өз бетінше ізденуге негізделген жағдайда дұрыс әрі нақты қызметтер іске асады. Оқушының өзіндік сезімдік танымы (қалауы, ынтасы, құштарлығы, әсерленуі) негізінде қабылданған білім, дағды, ептілік нәтижесі оқу-танымдық белсенділік болады.

Р.С. Омарова тұлғаның оқу үрдісіндегі танымдық белсенділігінің үш дәрежесін көрсетеді [5, 17 б.]:

*1-дәреже – жаңғыртушы белсенділік* – оқушының материалды есіне сақтап, қайта жаңғыртуға, оны үлгі бойынша қолдануға, меңгеруге ұмтылысымен сипатталады. Белсенділіктің 1-дәрежесіне тән көрсеткіш – оқушының бойында білімін тереңдетуге деген ұмтылыстың болмауы.

*2-дәреже – түсіндіруші белсенділік* – оқушының оқығанын зерделеуге, оны өзіне белгілі ұғымдармен байланыстыруға, білімін жаңа жағдайларда пайдалану жолдарын меңгеруге ұмтылысынан

көрінеді. 2-дәрежеге тән көрсеткіш – оқушының бастаған істі аяғына дейін жеткізуге ұмтылуынан, қиындыққа тап болғанда оны жеңудің жолдарын қарастыруынан байқалатын үлкен дербестігі.

*3-дәреже – белсенділіктің шығармашылық дәрежесі* – оқушының тапсырманы (мәселені) шешудің тың жолдарын іздестіруге деген ұмтылысымен сипатталады. Бұл дәреженің ерекшелігі – мақсатқа жетудегі табандылық, танымдық ынтаның тұрақтылығы және әр алуандығы.

Осылайша, оқу үрдісіндегі тұлғаның белсенділігі – оқушының іс-қимыл жағдайы ғана емес, осы іс-қимылдық сапасы, онда оқушының қызмет мазмұны мен сипатына қатынасымен, өзінің рухани-ерік, күш-жігерін, оқу-танымдық мақсаттарға жетуге жұмылдыруға деген ұмтылысымен айқындалатын тұлғасы көрінеді.

Тұлғаның белсенділігі педагогикалық мәселе ретінде В.И. Лозоваяның докторлық диссертациясында зерделенеді. Автор тұлғаның мәні мен осы ұғымның әрекет ұғымына қатынасын ашуда түрлі көзқарастың орын алып отырғандығын атап өтеді:

1. Белсенділік тірі жүйелердің ерекше қасиеті ретіндегі жалпы категория түрінде қарастырылады. Әрекет әлеуметтік нысан үшін айрықша белсенділік ретінде көрініс табады.

2. Белсенділік пен әрекет ұғымдары теңестіріледі.

3. Белсенділік әрекеттің сапалық сипаттамасы деген анықтама беріледі.

4. Белсенділік дегеніміз – жеке адамның сипаты, оның қасиеті [11, 12 21 б.].

В.И. Лозовая әрбір көзқарасты қарастыра келе, оларға жасалған талдау белсенділікті жеке тұлғаның сипаты деп айқындауға негіз беретінін атап өтеді, ол адамның әрекетінен көрініс табады, бұл әрекет етуге дайын болушылық, ұмтылушылық, оны жүзеге асыру сапасы, алға қойылған мақсаттарға жету үшін оңтайлы жолдарды таңдау. Т.И. Шамова мен В.И. Лозоваяның белсенділіктің мәніне көзқарастарында ортақ пікірлердің көп екенін анықтау қиын емес.

Соңғы уақытта тұлғаның оқу үрдісіндегі белсенділігі мен ізденімпаздығы мәселелері жөнінде бірқатар зерттеулер жүргізілді. Оларға белсенділік пен ізденімпаздық ұғымдарының ара жігін ажыратушылық байқалады. Авторлар белсенділік пен ізденімпаздық тұжырымдамаларын жасай отырып, оларды жүйелі ұсынуды басшылыққа алады, мұнда осы білімдердің тұлғаға тән белгісі бірінші орынға қойылады. Белсенділік адамның әрекетке қатынасынан өз бетінше әрекет етуге дайын болудан, ұмтылыстан, алға қойылған мақсаттарға жету үшін оңтайлы жолдарды таңдай білуден көрініс табатын жеке тұлғаның сипаты ретінде айқындалады.

Ізденімпаздық әрекетке өздігінен икемделудің сапалық көрінісі мен мотивті және ізденімпаздық әрекеттің оқушыға тән арнаулы нысандары мен тәсілдерін синтездеумен: өмір шындығының белгілі бір жақтарына оқушының тұрлаулы, мінез-құлықта тиянақталған қатынасымен сипатталатын жүйелі білім алу ретінде қарастырылады [13, 14 б.].

И.Я. Лернер: «Танымдық ізденімпаздықтың айқын көрініс беруі шығармашылық әрекетке байланысты. Ол алған білім мен дағды шығармашылық әрекет тәжірибесінің, сондай-ақ таным мотивтердің өзара байланысына негізделеді. Осы тәжірибелердің өзара байланысы нәтижесінде оқушылар білім, дағды және жаңа шығармашылық тәжірибені игереді», – дейді [14, 17 б.].

Т.И. Шамова танымдық ізденімпаздықты тұлғаның білім мен іс-әрекет тәсілдерін бөгде біреудің көмегінен игеруге, қоршаған өмір шындығын одан әрі өзгерту және жетілдіру мақсатымен танымдық міндеттерді шешуге ұмтылысымен және бейімділігімен сипатталатын қасиеті ретінде қарастырады [15, 17 б.].

Н.В. Бочкина жеке тұлғаның белсенділігін жүйе ретінде қарастырады, мұның өзі ізденімпаздықтың сапалық жаңа түсінігін береді. Жеке тұлғаның белсенділігі әрекеттің белгілі бір түрі тұрғысынан, оқушының қарым-қатынасы аймағы тұрғысынан, тіршілік әрекетінің белгілі бір саласы тұрғысынан алғанда, «өздігінше жүзеге асырудың» жүйелі процестерінің белгілеріне ие болады деген қорытындыға келеді [16].

Сонымен, танымдық белсенділік – жеке тұлғаның сан түрлі білім алуы, бұл білім алу танымдық әрекетке сезім, таным мен ерік процесінің нәтижесі болып табылатын өзін-өзі икемдеу көрінісімен: танымдық мотив пен ізденімпаздық мінез-құлық тәсілдерінің синтезімен; оқушының мінез-құлқындағы танымға деген тұрақты көзқараспен тұрақталады деп қарастыруға болады.

Оқу үрдісіндегі тұлғаның танымдық белсенділігі олардың өзіндік жұмысы барысында ашыла түседі. Б.П. Есипов: «Оқушылардың өзіндік жұмысы мұғалімнің тікелей қатысуымен емес, бірақ оның белгілі уақыт мөлшеріне есептелген тапсырмасы бойынша орындалатын жұмыс, бұл кезде оқушылар өздерінің ой-өрістерін және іс-әрекеттерін қорытындылай отырып, алға қойған мақсатына жетуге ұмтылады» [17, 37 б.].

П.И. Пидкасистый өзіндік жұмысты оқушының танымдық ізденімпаздығын арттыратын құрал ретінде қарастырады [18, 22 б.].



Сонымен, оқушыларда өзіндік жұмыс істеу шеберлігі мен дағдылары өздігінен пайда болмайды, ол мақсатты оқу қызметінің нәтижесі және де шығармашылық және практикалық сипаттағы әртүрлі тапсырмаларды орындау процесінде қалыптасады, осы айтылғандардың бәрі өзіндік жұмыстың мазмұнын, оның қызметтерінің ерекшеліктерін танытады.

Оқушының танымдық шығармашылығын арттыруда оларды өздігінен жұмыс істей білуге белсендіруді мынадай жүйемен жүргізуге болады:

1. Тапсырманы талдау.
2. Орындалу жоспарын жасау.
3. Берілген анықтама, ережені өзінше қорыта және оны баяндай білу (мысалмен дәлелдеу).
4. Тапсырманы мұғалімнің түсіндіру ретімен немесе нұсқау карточкада көрсетілген ретпен жасау.
5. Тапсырманы орындаудың жеңіл, конструктивтік шешімдерін табуды іздестіру (неден кейін нені табу керек).
6. Тапсырманы орындаудың тиімді жолдарын табу және дәлелдеу.
7. Оқушылардың жұмысқа жауапкершілігін арттыруда олардың орындаған тапсырмасына сын көзімен қарауға дағдыландыру, қатесін өзіне тексерту.
8. Мұғалімге, иә болмаса, мұғалім тапсырған озат оқушыларға тексерту.
9. Рефлексия. Ой қорыту.

Тұлғаның оқу үрдісінде танымдық белсенділігін басшылыққа алу – оқушылардың ғылыми білімдерді, білік пен дағдыларды меңгерудегі, шығармашылық қабілеттілігінің дүниетанымы мен адамгершілік-эстетикалық көзқарастарының дамуындағы белсенді оқу-танымдық іс-әрекетін ұйымдастыру мен ынталандырудың мақсатты педагогикалық процесі. Оқыту, адамның іс-әрекетін белгілі бір білімдерді, білік пен дағдыларды меңгерудің саналы мақсаты билеген кезде қызмет-әрекет ретінде жүзеге асады. Түсініктерді, ұғымдарды, заңдарды оқушылардың басына жаттанды түрде сіңіруге болмайды. Оларды оқушының өзі, мұғалімнің басшылығымен, көмегімен қалыптастыру қажет. Түсініктердің пайда болуы, заңдарды жете түсіну – оқушының ойлау мен іс-әрекетінің белсенді процесі деп тұжырымдаймыз.

#### Әдебиеттер:

1. Шамова Т.И. Активизация учения школьников. – М.: Знание, 1979. – 79 с.
2. Абылкасымова А.Е. Формирование познавательной самостоятельности слушателей подготовительных отделений в процессе изучения курса математики. Автореф. дисс. ... к.п.н.: 15.01.91. – Алматы, 1991. – 29 с.
3. Сабыров Т. Оқушы жастардың танымдық әрекетін арттырудағы оқытудың әдістері мен формаларының дидактикалық жүйесін тиімді қолдануға мұғалімді даярлаудың теориялық негіздері. Автореф. п.ғ.д.: 05.11.96. – Алматы, 1996. – 78-б.
4. Смаилов С. Условия активизации познавательной деятельности студентов технического вуза. Монография. – Алматы: Рауан, 1997. – 196 с.
5. Омарова Р.С. Студенттердің танымдық ізденімпаздығын дамыту. – Ақтөбе, 2000. – 55-б.
6. Махмутов М.И. Современный урок. – М.: Педагогика, 1985. – 171 с.
7. Мустояпова А.С. Қазіргі кезеңде оқушылардың танымдық белсенділігін қалыптастырудың педагогикалық шарттары. Дисс... п.ғ.к.: 13.02.04. Алматы, 2004. – 157-б.
8. Құдайбердиев Ш. Шығармалары. – Алматы: Жазушы, 1988. 560-б.
9. Берікұлы Н. Жантану. – Ақтөбе, 2006. – 189-б.
10. Смирнов А.В. Факторы успешности обучения студентов математике. Дисс... к.п.н. – Л., 1975. – 170 с.
11. Лозовая В.И. Целостный подход к формированию познавательной активности школьников. Автореф. дисс. ... д.п.н.: 15.03.90. – Тбилиси, 1990. – 47 с.
12. Әбілкасымова А.Е. Студенттердің танымдық ізденімпаздығын қалыптастыру. – Алматы: Білім, 1994. – 192-б.
13. Әбілкасымова А.Е., Омарова Р.С. Мұғалімдердің танымдық ізденімпаздығын қалыптастыру негіздері. – Алматы: Ғылым, 2003. – 166 б.
14. Лернер И.Я. Поиск доказательств и познавательная самостоятельность учащихся // Советская педагогика, 1974. – №7., – с. 28-37.
15. Шамова Т.И. Проблемы активизации учения школьников. Дисс... к.п.н.: – 15.02.77. – М., 1977. – 268 с.
16. Бочкина Н.В. Педагогические основы формирования самостоятельности школьника. Дисс... д.п.н. – С.–Петербург, 1991. – 346с.
17. Есипов Б.П. Самостоятельная работа учащихся в процессе обучения. – М., 1961. – 148 с.
18. Пидкасистый П.И. Самостоятельная познавательная деятельность школьников в обучении. Теория экспериментального исследования. – М.: Педагогика, 1980. – 212 с.

## **ЖАСТАР АРАСЫНДА ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҚТЫ ЖЕТІЛДІРУ ЖОЛДАРЫ**

2019 жыл – Жастар жылы. Олай болса, жастардың психологиялық тұрғыда денсаулығын жетілдіру маңызды бола түседі. Адам өмірінде психологиялық денсаулықтың маңызы зор. Дені сау адам ғана нәтижелі білім ала алады, кәсіби іс-әрекетті сапалы орындай алады. Осы орайда, жастардың денсаулығын тек тәндік тұрғыда ғана мән беріп қана қоймай, олардың психологиялық үйлесімді, толыққанды дамып жетілуін де қолға алу керек.

Денсаулық – өмірдегі ең маңызды құндылық. Дегенмен, адамдар оны сақтаудың негізгі ерекшеліктері мен тәсілдерін басқаша түсінеді. Мысалы, кейбіреулер психикалық тепе-теңдікке ұмтылады; басқалары оңтайлы физикалық белсенділікті сақтауды, толық тамақтануды және демалуды қажет етуді, дәрігердің үнемі тексеріп отыруын қажет деп санайды; ал басқалары денсаулығының негізінен тұқым қуалауымен анықталады деп ойлайды. Денсаулық тұжырымдамасы көп мәнді. Ол әртүрлі мемлекеттермен және адамның қабілеттерімен байланысты және бір мезгілде оның өмірінің биологиялық, психологиялық және әлеуметтік аспектілерін көрсетеді. Бүгінгі таңда оның анықтамасының үш жүзден астам нұсқаларын әдебиетте таба алатыны таңқаларлық емес.

Психологияда денсаулық:

- аурудың жоқтығы ғана емес, Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының толық физикалық, психологиялық және әлеуметтік әл-ауқатының жағдайы;
- толыққанды адамның өзін-өзі жүзеге асыруы (А.Е. Созонтов);
- фенотиптік қажеттіліктерге сәйкес гомеостазды сақтап, өзін-өзі сақтау қабілеттілігі мен өзін-өзі реттеуге қабілеттілігі тән табиғи күйлердің үздіксіз дәйектілігі (В.В. Колбанов);
- адам ағзасына тән барлық биологиялық және әлеуметтік функцияларды еркін меңгерген (DD Venediktov) қоршаған ортаның табиғи және әлеуметтік ортасы бар ағзаның динамикалық тепе-теңдігі.

Денсаулықтың анықтамалары жалпыланған және жеке (жеке критерий негізінде). Мысалы, Бүкіләлемдік денсаулық сақтау ұйымының анықтамасы жалпыланып, ауру белгілері болмағандықтан, денсаулықты анықтау жеке болып табылады. Денсаулықты жалпылама анықтамаларымен (әдетте дерексіз сипаты бар) пайдаланудың негізгі проблемасы оның әр түрлі аспектілерін және деңгейлерін байланыстырудың қажеттілігі болып табылады. Олар денсаулықты сақтау мен көтермелеу үшін тұтастай алғанда жеке тұлғаның және қоғамның күш-жігерінің басты мақсаты болып табылады.

Норма денсаулығының шарасы ретінде денсаулығының көрінісіндегі айырмашылықтарды жоққа шығармайды және тіпті ұсынбайды. Іс жүзінде денсаулықтың жеке анықтамалары жиі қолданылады, мысалы:

- Анатомиялық консервациялау және нақты көрсеткіштер бойынша анықталған барлық органдар мен жүйелердің қалыпты жұмысы: қан қысымының деңгейі, дене температурасы және т.б;
- ауру белгілері жоқ;
- физикалық даму деңгейі мен үйлесімі;
- қоршаған ортаның жағдайына бейімделу қабілеті, сондай-ақ соматикалық және ақыл-ой жағдайларын өзін-өзі реттеу. Бұл адамға қол жетімді физикалық, психологиялық және әлеуметтік ресурстармен анықталады. Бейімдеу критерийлері биологиялық (мысалы, иммундық жүйенің көрсеткіштері) және адамның әлеуметтік-психологиялық сипаттамалары болуы мүмкін (әлеуметтік қолдаудың болуы, әртүрлі күрес стратегиялары);
- тұлғаның алдында тұрған міндеттерді толық атқара білу қабілеті;
- қоршаған ортамен үйлесімділік пен келісім;
- субъективті әл-ауқат, тұрмыстық жағдай.

Психологиялық денсаулық критеріі (А. Эллис бойынша):

1. Өз мүдделілігі: сезімтал және эмоционалды түрде сау адам өзінің мүддесін басқа адамдардың мүдделерінен де біраз жоғары қояды ол өзіне қамқорлық жасайтын адамдар үшін құрбандыққа барады, бірақ толық емес.

2. Қоғамдық мүдде: егер адам адал әрекет етсе, онда басқа адамдардың мүдделерін қорғайды және әлеуметтік іріктеуді ынталандырады, бұл екіталай ол өзіне жайлы, бақытты өмір сүретін әлемді құратын болады.

3. Өзін-өзі басқару (өзін-өзі басқару): қабылдау қабілеті олардың өмірі үшін жауапкершілік және бір мезгілде ұмтылу маңызды көмек талап етпей, басқалармен біріктіру.

4. Жоғары бұзылулардың тұрақтылығы: өзіне және басқаларға қатысты қателіктердің орын алуы;
5. Икемділік: ойлаудың икемділігі, өзгерудің ашықтығы;
6. Белгісіздікті қабылдау: адам ықтималдықтар әлемінде өмір сүреді және ешқашан толық сенімді болмайтын жағдай.
7. Шығармашылық жоспарларға бағыт беру: адам өміріндегі шығармашылық қызығушылықтар;
8. «Ғылыми» ойлау: объективті, ұтымды. Сезім мен әрекеттерді реттеу, олардың салдарына жауап беру және бағалау, жақын және алыс мақсаттарға қол жеткізуге әсер ету.
9. Өзін-өзі тану: өзінің ішкі құндылығын бағалауға қоса, сыртқы жетістіктер немесе басқа тұлғалардың жетістіктерін адекватты бағалау;
10. Қауіптіліктен сақтану: эмоционалды түрде сау адам тәуекелге бейімделеді және мүмкіндігінше қалаған нәрсені істеуге тырысады. Сәтсіздіктің болуын алдын ала болжау арқылы оның алдын алу шараларын бағдарлайды;
11. Ұзақ мерзімді гистонизм: бүгінгі күні және ертеңгі күні, болашағы туралы ойлаған дұрыс;
12. Эмоционалды бұзылуларға қатысты жауапкершілік: тәуелділік әрекеттер тез орын алудан сақтану, оған жауапкершілікпен қарау.

Колледж студенттерінің психологиялық денсаулығын жетілдірудің жолы ретінде олардың тұлғалық саулығын қамтамасыз ету жолдарын да қарастыру қажет. «Тұлғалық саулық» ұғымын ғылыми тұрғыда Б.С.Братусь өзінің психологиялы сау адамның көпдеңгейлі моделін жасауы арқылы енгізді. Жастардың жеке тұлғалық саулығы олардың негізгі мотивтері арқылы жүзеге асады:

- **Іскерлік мотив.** Білім алушылардың көпшілігі үшін эвдемонистік тәсілі жұмыс нақты мақсатқа, яғни нәтижеге жетуге бағытталған кәсіби қызметтік құрылымды бөлік болып табылады.
- **Танымдық мотив.** Бұл мотив жаңа білімдерді алумен байланысты. Білім алушы студенттердің танымдық қызығуының бағыттылығына байланысты оның түрлі сипаттамалары болуы мүмкін.
- **Қарым–қатынас мотиві** (коммуникативті мотив). Ол жаңа танысуларды, қызығулары жақын адамдарды іздеумен, пікірлерді алмастырумен сипатталады. Бұл мотив адамның табиғи жаратылыстық қажеттілігі – білімдер, пікірлер, алмастырумен байланысты.
- **Корпоративті мотив** (ынтымақтастық мотив). Адам қызметтерінің көптеген түрлері құрамы бойынша болсын, құрылымы бойынша болсын, әлеуметтік сипатқа ие. Қызмет адамдар арасындағы функцияларды бөледі: қызмет нәтижелерін алмастыру, жұмыс барысында бірігіп отырып мәселені шешу. Адамдардың көпшілігі ортақ қызмет жағдайында еңбек етеді.

Олай болса, жастардың іскерлік, танымдық, коммуникативтілік, ынтымақтастық мотивтерін белсендіре отырып, олардың психологиялық денсаулығының жетілуін қамтамасыз ете аламыз.

#### Әдебиеттер:

1. Фролова Ю.Г. Психология здоровья. 2014.
2. Практикум по психологии здоровья / Под. ред. Г.С. Никифорова. СПб: Изд-во «Питер», 2005.
3. Серкач М.Ф. Психология здоровья: Учеб. пособие. 2-е изд. М.: Изд-во «Академический проспект Гаудеамус», 2005.
4. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. пособие для вузов. М.: Академия, 2003.

*Бақытжан Ұлжан*

*(Қазақстан Республикасы, Нұр-Сұлтан қ.,*

*Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия Ұлттық университеті)*

## СТУДЕНТТЕРДІҢ ҚҰНДЫЛЫҚ БАҒДАРЛАРЫНЫҢ ТЕОРИЯЛЫҚ НЕГІЗІ

Қазіргі таңда психология ғылымының дамуын сипаттайтын тенденциялардың бірі тұлғаның даралық санасының ерекшеліктерін шынайылықтың интеграцияланған және көпөлшемді көрінісі ретінде зерттеуге қызығушылықтың артуы. Қоғамдық стереотиптердің сынуы жағдайында және жаңа көрініс алып жатқан социомәдени тенденциялардың жеке даралық сананың құрылысының қалыптасуы ерекше маңызға ие болуда [1].

Жастар ерекше қоғамдық топ ретінде психологтардың зерттеуінің айрықша назарында болады, өйткені ол қоғам дамуының және өзгеруінің сезгіш индикаторы болып табылады. Жас ұрпақтың құндылығы қандай болса, қоғам болашағы сондай болмақ. Көптеген зерттеушілер зерттеу жұмыстарының нәтижесінде көрсеткендей қазіргі студенттердің генерациясы постмодерн дәуіріне тән спецификалық құндылықтармен ерекшеленеді.

Көптеген шетел және отандық зерттеушілердің пікірінше қоғамдық өзгерістердің жағдайы бір уақытта функциясы бойынша қарама-қарсы екі түрлі индивидуалды-психологиялық ерекшеліктердің көрінуін қажет етеді: социалды лабильдік, өзгермелі қоғамдық өмірге бейімделуді қамтамасыз етеді, және дамыған социалды идентификациялық, ол ішкі өзекті құрайды, даралық және қоғамдық өзіндік анықталуды белгілейді. Шынайылықтың социалды құрылуы процесінің динамикасы адамнан қоғамдық позицияның, әрекет тәсілін, өз мақсаттарын жету әдістерін, көптеген мақсаттардың ішінен өз мақсаттарын әрқашан таңдауын қажет етеді [1].

Бірқатар зерттеулерде жастық шақ сензитивті, ой өрісінің қалыптасуына, тұлғаның тұрақты қасиеті ретінде құндылық бағдарының қалыптасуы үшін өте қолайлы екенін көрсетеді [1].

В. Франкл ойынша өмір туралы сұрақтар жастық шаққа тән және өте жиі қойылады. В. Франклдің анықтауынша экзистенциалды вакуумның феномені өмір мазмұнының болмауы қазіргі таңда кең таралып, жиі кездесуде. Тіршілік мәнін, мақсатын ұғыну, іздену кез келген адам үшін тән, бірақ оның өте маңызды кезеңі – жақтық шақ [2].

С.Л. Рубинштейн тұжырымдағанындай, жастық шақта құндылық бағдар бейнеленеді (ғылыми теориялық, философиялық, адамгершілік, эстетикалық), онда адамның болмысы анықталады; қоршаған орта, басқа адамдар туралы көріністердің жүйесі ретінде ой өріс қалыптасады; өмірге жалпыланған, саналы, қорытынды қатынасы қалыптасады [3].

Сонымен қатар құндылықтар адамдардың мотивациялық-қажеттіліктерінің сферасын және қоғамдық тәртібін реттейді. Құндылық бағдарлар адамның мақсат алу процесін бағыттайды, коррекциялайды, тұлғаның қоршаған шындыққа қатынасын және ерекшеліктерін анықтайды, осылайша, оның барысын белгілі дәрежеде детерминациялайды. Басқаша айтқанда, құндылық бағдарлар қоғамдық әрекеттің және субъектінің тәртібін қоғамдық ортада психикалық реттелуін жүзеге асырады.

А.Н. Леонтьев әр түрлі әрекеттерді толық бір тұлғалық құрылымға жинақтайтын өзіндік «түйіндердің» болатынын, олардың тұлғаның негізін қалайтынын айтады [1].

Өзара тәуелсіз бірқатар ғалымдар құндылықтардың екі класын ажыратуды ұсынады: тіршілік әрекеті мақсаттары – құндылықтары немесе терминалды құндылықтар және тіршілік әрекеті принциптері – құндылықтары немесе инструменталды құндылықтар [3].

М.С. Яницкийдің ойынша құндылық бағдар жүйесі өмірлік болашақты анықтайды, тұлға дамуының «векторы», оның негізгі көзі мен механизмі, орта мен адамды байланыстыратын психологиялық мүше, бір уақытта тәртіпті реттеу және оның мақсатын анықтау функцияларын атқарады [4].

Ф.Е. Василюк сөздерімен айтқанда «құндылық адамның барлық өмірін іштей жарықтандырады, оны қарапайымдылықпен, шынайы дербестікпен толтырады» [3]. Осылайша, тұлғалық құндылықтар әлеуметтік топтардың және әр түрлі масштабтағы қоғамдардың генетикалық туындылары. Тұлғалық құндылықтар қоғамдық реттелудің тұлғаның құрылымында тамырланған ішкі тасымалдаушылары ретінде роль атқарады.

Н.А. Буравлева өз зерттеулерінде студенттер құндылық сферасының ерекшеліктерін зерттеу арқылы белгілі бір қорытынды жасайды [5]. Жас аралығы 18-24 жастан тұратын жоғары оқу орындарындағы 94 студенттерді Ш. Шварц құндылықтар сұрақнамасы арқылы зерттейді. Бұл сұрақнамада барлық құндылықтар саналы мақсат ретінде адамның үш бірегей қажеттіліктерін қанағаттандыруға бағытталған:

- 1) биологиялық ағза ретінде тұлғалардың қажеттіліктері;
- 2) координацияланған қоғамдық қажеттіліктер;
- 3) қоғамдық топтардың тіршілік үшін күресі мен қолайлылығының қажеттіліктері.

Бұл қажеттіліктер тұлғалардың белгілі бір құндылықтарымен түзілетін 10 әр түрлі мотивациялық типтердің жүзеге асуы нәтижесінде қанағаттандырылады. Осылайша, Ш. Шварц үш адамдық қажеттіліктерден негізгі мотивациялық типтерді шығарады. Сәйкесінше, әр мотивациялық типке белгілі бір мотивациялық мақсат тән:

1. Өзін реттеу (дербес әрекет ету). Мотивациялық мақсаты – тәуелсіз ой мен әрекет (таңдау, шығармашылдық, зерттеу), индивидтің автономды және дербес болуымен асырылады.

2. Ынталандыру (өмірлік сезімдерінің толықтығы). Мотивациялық мақсаты – өмірінде жаңашылдық, күрес, ағзаның белсенділігінің оптималды деңгейін қолдап тұруға қажетті.

3. Гедонизм. Мотивациялық мақсаты – ләззаттану, сезімдік рахаттану, өмірмен ләззаттану.

4. Жетістік. Мотивациялық мақсаты – қабылданған мәдени стандарттардан компетенттіліктің байқалуы арқылы дара жетістікке жету.

5. Билік. Мотивациялық мақсаты – қоғамдық статусты, престижді, адамдармен басқаруды иелену.
6. Қауіпсіздік. Мотивациялық мақсаты – стабильділік, қоғамның, отбасының, тұлғаның өзінің қауіпсіздігі мен гармониясы.
7. Қолайлылық. Мотивациялық мақсаты – басқаларға зиянын тигізетін немесе қоғамдық нормаларды бұзатын әрекеттердің шектелуі. Тұлға басқа даралармен өзара әрекеттесуі барысында өзін шектейді.
8. Дәстүр. Мотивациялық мақсаты – дәстүрлерді, қабылданған ойларды, мәдениетті, дінді ұстану және қабылдау.
9. Мейірім. Мотивациялық мақсаты – адамдардың берекесін қолдау, жоғарылату.
10. Универсализм. Мотивациялық мақсаты – адамның және табиғаттың жағдайын түсіну, шыдамдылық, қолдау көрсету.

Шварц тесті екі бөлімнен тұрады:

1. «Құндылықтар көрінісі» – нормативті идеалдарды, тұлға құндылықтарды сендіру деңгейінде, сонымен қатар тұлғаға әсер ететін, бірақ социалды мінез құлықта әрқашан көріне бермейтін құндылықтар құрылысын зерттейді.
2. «Тұлға профилі» – мінез құлық деңгейінде құндылықтарды, яғни жеке дара приоритеттерді, тұлғаның социалды мінез құлығында көрінетін құндылықтарды зерттейді.

Осылайша, қазіргі студенттердің құндылықтар бағдары жетістік пен дара сәттілікке бағытталумен және оңтайландырудың төмендеуімен ерекшеленеді. Құндылықтардың құрылымының өзгерісі әлеуметтік приоритеттердің жеке дара біркелкілігіне жақын өзгерген, индивидуализмнің социалды қызығушылыққа, коллективизмге қарама қарсы. Бұл Ш. Шварц ұсынған құндылықтардың универсалды құрылысы моделімен сипатталады. Ш. Шварц жұмысының нәтижелері бойынша құндылықтар иерархиясы келесідей сипатталады: оңтайландыру, өзіндік реттеу, универсализм, жетістік, қауіпсіздік, конформдылық, гедонизм, ынталандыру, дәстүрлер, билік [6]. Бұл тізімде бірінші орында оңтайландыру, ал Н.А. Буравлеваның зерттеулерінде өзіндік реттеу.

Н.М. Лебедеваның жұмысында орыс мәдениетінде коллективизм мен фемминизм сияқты базалы құндылықтардың сақталуын, ал студенттерде индивидте индивидуализм мен маскуллиндылық (амбициялық, жетістік мотивациясы) құндылықтарының дамуын көрсетті [7].

Л.Г. Почебут өз жұмысында коллективизм, жақсы болашаққа бағдар, өмірлік маңызды мәселелерді тез шешуге бағытталуды сипаттайды [7]. Соңғы онжылдықтың зерттеу жұмыстарында ресейліктерде құндылық бағдары «индивидуализм-коллективизм» осі бойынша индивидуализм жаққа қарай көп өзгеріс жүріп жатқанын көрсетеді.

#### Әдебиеттер:

1. Андреева Г.М. Социальная психология. М.: Аспект Пресс, 2009.363 с.
2. Франкл В. Психотерапия на практике. М.: Аспект Пресс, 2004. 84 с.
3. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2006. 424 с.
4. Яницкий М.С. Ценностно-смысловая сфера личности. КемеровоЖ Кемеровский гос.ун-т, 1999. 92 с.
5. Н.А. Буравлева. Ценностные ориентации студентов. //Вестник ТГПУ. 2011. Выпуск 6 (108)
6. Карандашев В.Н. Методика Шварца для изучения ценностей личности: концепция и методическое руководство. СПб.: Речь, 2004. 70 с.
7. Лебедева Н.М. Базовый ценности русских на рубеже XXI века // Психол. журн. 2000. Т. 21. №3. С.73-87.

*Бейсенова Ж.Ж, Бапаева С.Т.  
(Қазақстан Республикасы, Алматы қаласы,  
Қазақ Ұлттық қыздар педагогикалық университеті.)*

### **ИНТЕРНЕТКЕ ТӘУЕЛДІЛІК ТҮЛҒАНЫҢ АДДИКТИВТІ МІНЕЗ-ҚҰЛҚЫСЫНЫҢ БІР ҚАЛПЫ РЕТІНДЕ**

Қазіргі заманғы Қазақстанның басты үдерістерінің бірі еліміздің ақпараттық қоғамға қарай ойысуы болып тұр. Интернет ақпараттық дәуірдің өзекті технологиясы іспеттес көрініс табуда.

Finprom.kz порталының 24 қазан 2018 жылғы мәліметтеріне сүйенсек Қазақстан ғаламтор жылдамдығы бойынша әлемде 57-ші орында. Алайда, ЕЭО елдерінің ішінде Қазақстан Ресей мен Белорусиядан кейінгі үшінші орынды иеленеді[1].

Бұдан көріп отырғанымыз біздің елімізде де интернетті қолданушылар саны артпаса кеміген емес, интернетке сұраныс та артқандығын анық байқаймыз.

Ұзақ уақыт бойы бұл мәселе Қазақстанды сырт айналып өтті. Бірақ Интернеттегі мүмкіндіктердің көбісі жастардың көпшілігін жұтып қойды десек те болады [2].

Шетелде Интернетке тәуелділік мәселесі 20 жылдан астам уақыт бойы зерттелді. Тәуелділіктің осы түріне арналған ғылыми зерттеулердің саны әртүрлі психологиялық үрдістер мен мектептерде оның сипаттамасы берілуіне байланысты үнемі өсуде. Американдық психолог К. Янг осындай тәуелділіктің дамуының негізгі алғышарттары мен кезеңдерін анықтады. Ол интернетті пайдаланудың талаптарын түсіндіріп, үш деңгейлі моделін жасайды. И.Гольдберг [3], Дж. Янг [4] интернет-тәуелділіктің диагностикалық өлшемдерін ұсынды. М.Орзак Интернет-тәуелділікке тән физикалық және психологиялық симптомдарды анықтады. М. Гриффитс тәуелді мінез-құлықтың басқа түрлеріне негізделген Интернет-тәуелділікті қалыптастыру мүмкіндігін ұсынады. Р. Дэвис ғаламторды патологиялық пайдаланудың когнитивті-мінез-құлық моделін ұсынды. Ресейде Интернетке тәуелділік мәселесі соңғы онжылдықта ғана зерттеліне басталды. А.Е. Войскунский осы тәуелділіктің өз критерийлерін әзірледі. В.М. Мендельевич Интернетке тәуелді тұлғалардың 4 типін көрсетеді. В.А. Лоскутова орыс тіліндегі интернет пайдаланушыларының мәдени ерекшеліктерін зерттеген болса, А.Е. Зичкина, А.Ю. Егоров, Н.А. Кузнецова, Е.А. Петрова, И.В. Чудова Интернет-пайдаланушыларының жеке қасиеттерін зерттеді. Қазақстанда интернетке тәуелділікті Е.Е.Жарасбаев, А.Алтай Б.Ерниязов студенттердің интернетке тәуелділігін қарастырып, оны жоюға бағытталған ұсыныстарды береді [5].

Интернетке тәуелділікті алғашқылардың бірі болып АҚШ-та психиатр Кимберли С.Янг зерттеген болатын. Ол 1996 жылы «Интернетке тәуелділік: ауытқудың жаңа түрінің пайда болуы» деген мақаланы жариялап, интернетке тәуелділіктің себептері мен зардаптары туралы мәселені қозғаған болатын. Сол уақыттан бері жүргізілген бірқатар зерттеу жұмыстары көптеген елдерде интернетке тәуелділіктен зардап шеккен адамдар санының күрт артқанын дәлелдеуде [6].

А.О. Егоровтың айтуынша, тәуелділіктің объектісі (компьютер, ұялы телефон) тәуелділіктің пәні болып табылады, тәуелді мінез-құлықтың өзге де түрлерін жүзеге асыру құралы.

Х. Шаффер жаңа технологиялар мен интернеттің қазіргі заманғы құралдардың эмоционалды жағдайын өзгертетін және тәуелділіктің әртүрлі түрлерін жүзеге асыруға мүмкіндік беретін заманауи құралдар екендігін атап өтті. XX ғасырда ақпараттық технологиялар дамуының өзара әрекеттесуінің нәтижесінде және әдеттегі компьютер пайдаланушылары осы технологияларды қолдану нәтижесінде нашақорлық, маскүнемдік, құмар ойындарға, жұмысқа тұруға деген құмарлық, сапалы жаңа құбылыс пайда болды – интернетке тәуелділік немесе Интернет тәуелділігі пайда болды. Ең кең мағынада, интернетке тәуелділіктің көрінісі – желінің әлеуметтік қосымшаларына тәуелділік, электрондық сатылымдарға қосылу, интернетте құмар ойындар және аукциондарға қатысу; Интернет желісіндегі жыныстық қызығушылықтарға тәуелді болу [7].

1995 жылы И.Гольдберг интернетті пайдаланудың патологиялық тәуелділігін сипаттай отырып, тәуелділік мінез-құлқының жаңа түрін: Internet Addiction Disorder (IAD) деген атауды қолдануды ұсынды. И.Гольдберг интернетке тәуелділіктің диагностикалық өлшемдерін енгізді. Интернетке тәуелділікте И.Гольдберг адамның қызметіне отбасылық, тұрмыстық, қаржылық, білім беру, еңбек, әлеуметтік немесе психологиялық салаларға зиянды әсер ететін Интернет пен компьютерді пайдалану нәтижесінде туындаған мінез-құлықтың бұзылуын енгізді.

2001 жылы Алекс С. Холл мен Джеффри Парсонс интернетке тәуелді мінез-құлық терминін ұсынады. Бұл зерттеушілер интернеттің шамадан тыс қолданылуы когнитивтік, мінез-құлық және аффективтік аумақтарға зиян келтіруі және адам денсаулығына әсер етуі мүмкін екенін айтып өткенімен, олар бұл мәселенің патологиялық этиологиясын қолдамайды. Алекс С. Холл мен Джеффри Парсонстың пікірінше, интернетті шамадан тыс пайдалану – нақты өмірдегі мінез-құлықтағы кемшіліктерді өтеу үшін қарастырылатын «жақсы» бұзылыс және бұндай патология когнитивті-бихевиоралды қарым-қатынастармен өтелуі мүмкін [8].

Интернеттен тәуелділік интернет желісінде, оффлайн бола тұра интернетке кіру сияқты және онлайн бола тұра, одан шығуға қабілетсіз компульсивті ниет ретінде көрініс береді.

Дегенмен, кейбір зерттеушілер интернет – тәуелділікті желіні патологиялық пайдалануды аддикция ретінде қарастырудан бас тартады [9].

Қазіргі уақытта ғалымдар Интернетке тәуелділікті ауру ретінде қарастыруға болмайтынын айтып, оны феномен деп атап, оны зерттеп, оларға сезімтал адамдарға психологиялық көмек көрсету туралы сөз қозғайды.

М. Гриффитс көптеген интенсивті интернет-қолданушылар интернет-аддиктілер емес, олар желіні басқа аддиктілерді жүзеге асыру үшін қолданады. Оның пікірінше, интернетке тәуелділер

арасында сексуалды аддикция сияқты «киберсексе» айналатын аддикциялар; коммуникативті тәуелділіктер, мысалы, «кибер қарым-қатынаста» көрініс табатын жалған дін, идеологиялық авантюризм, интернет-гемблингке айналатын құмар ойындарына тәуелділік сынды аддикциялардың жасырын формалары қалыптасады. К. Янгтің пікірінше, Интернеттегі тәуелділік бірнеше компоненттерді қамтитын көп өлшемді құбылыс: 1. Қашып кету көрінісі – өздерінің шарасыздығын сезінетін, өз-өзін төмен бағалайтын, жалғыз болып, өз өмірлеріне көңілі толмайтын, мазасыздықты кешірген және депрессияға бейім адамдардың виртуалды шындыққа кетіп қалуы; 2. жаңалықты іздеу; 3. Әрдайым сезімдерін сынауға тырысу; 4. Эмоционалдық сүйіспеншілік – нақты өмірдегі қиындықтардан құтылу, өз ойын айта алу, эмпатикалық тұрғыдан түсіністікке, қабылдауға мұқтаж болу, қолдау мен мақұлдауға ие болу мүмкіндігі; 5. Компьютерлік технологияны қолдануда компьютерлік фобияны жеңу нәтижесінде арнайы «коммуникативтік» немесе іздеу бағдарламаларын қолдануда өзін «виртуоз» ретінде сезіну мүмкіндігі.

М. Гриффитстен ерекше Д. Кенделл интернет-тәуелділікті желідегі белсенділігіне қарамастан Интернетке тәуелділікті патологиялық тәуелділік деп анықтады. Отандық және шетелдік әдебиеттерді талдау интернетте тәуелділіктің барлық себептерін сыртқы және ішкі бөлуге болатынын көрсетті: 1. *Сыртқы себептер*: А. Нақты өмірде дезадаптацияны тудыратын факторлар. 1 Нақты әлем мен адамдардан аластатқан психологиялық жарақаттаушы жағдай, стресс. 2. Әлеуметтік оқшаулау – мәжбүрлі немесе мақсатсыз жасалған. Адам оқшауланып, осы жолдан шығуға тырысады. В. Интернет органы ерекшеліктері: 1 Интернеттің беделі. 2. Қол жетімділігі. 3 Қажетті ақпаратты іздеу мүмкіндігі. 4. Қашықтықтағы достарымен сөйлесу мүмкіндігі. 5. Жаңа әлеуметтік контактілерді жылдам іздеу мүмкіндігі. (достар, жақын адамдар, таныстар, адамдар). 6) интернеттегі коммуникацияның ыңғайлылығы салдарынан байланыс ыңғайлылығы. Бұндай қарым-қатынас түрі 70-80% қиял дағы ойын іспеттес болып, тамаша тіл табысу мүмкіндігіне ие болу. 7) Өзіңіздің жеке бейнесін құру мүмкіндігі, басқалардың болжамды және лайықты реакциясын тудырып, оларды тану. 8) Сексуалдық тілектерді қанағаттандыра білу қабілеті. 9) Шынайы өмірде проблемаларды болдырмау мүмкіндіктері, 10) Іс-әрекеттердің, қылықтардың, мәлімдемелердің бостандығы: шектеулерден және қоғам тарапынан енгізілген әлеуметтік нормалардан еркіндік; қоғаммен «тыйым салынған» тақырыптарды талқылау мүмкіндігі; ақпаратты еркін басқару. 11) Қарым-қатынастағы жауапсыздық.

2. *Ішкі себептер*: 1) Психикалық бұзылулар: • Агорафобия – ашық кеңістіктегі қорқыныш. Ксенофобия – басқалардан қорқу. Дисморфобия – адамды үнемі өз келбеті алаңдатады. Басқа адамдармен қарым-қатынастан қорқу. Толымсыздық кешені. Депрессия. Адамды заңсыз қиялдарды қанағаттандыруға итермелейтін акцентуациялар мен патологиялар: садизм, мазохизм, педофилия. В. Тұлғаның психологиялық жеке қасиеттері. Дж. Янгтің айтуынша, Интернет-тәуелділіктің бірнеше түрлері бар: 1) Компьютерге тәуелділік: компьютерге арналған кез келген қызмет түріне обсессивті үйірсектік. 2) Желідегі компюльсивті навигация: дерекқорлардағы ақпаратты компюльсивті іздеу. 3) Ақпараттық жүктеме: Интернеттегі онлайн аукциондарға, құмар ойындарына немесе электронды дүкендердегі сатылымдарға деген патологиялық байланыс. 4) Киберкоммуникациялық тәуелділік: нақты қарым-қатынастарды виртуалды байланыс түріне ауыстыруға әкелетін телеконференциялардағы, чаттардағы және топтық ойындардағы қарым-қатынасқа тәуелділік. 5) Киберсексуалды тәуелділік. Интернетте порнографиялық веб-сайттарға бару немесе жабық топтарда немесе сөйлесу бөлмелерінде сексуалдық табиғат тақырыптарын талқылау арқылы жүзеге асырылады.

К. Янгтің зерттеу барысында интернет-тәуелділіктің алғашқы белгілері анықталды: 1. Электрондық поштаның тұрақты тексерілуін қадағалау. 2. Келесі Интернетке кіру сеансын күту. 3. Интернетте жұмсалған уақыттың артуы. 4. Интернет желісіне тым көп уақыт жұмсау туралы басқалардың шағымдары. 5. Интернетте жұмсалған қаражат көлемінің артуы. 6. Интернетте тым жоғары шығындар туралы басқалардың шағымдары

Интернетке тәуелділіктің пайда болуы басқа тәуелділіктерді қалыптастыру заңдарына бағынбайды: егер интернеттегі тәуелділіктің дәстүрлі нысандарын дамыту үшін бірнеше жыл қажет болса, интернетті пайдаланудан 6 ай өткен соң, 58% – алдағы 6 айда, ал 17% – жылына интернеттегі аддиктілерінің 25 пайызы интернетке тәуелділікті қалыптастырады [10].

Қазіргі заманғы әдебиетте интернетке тәуелділіктің дамуының бірыңғай критерийлері жоқ. Біз ғылыми әдебиеттерді талдау арқылы (А.В. Войскунский, Н.А. Алтухова және К.Ю. Галкин, П.Фетискин, П.Карнес, Ж. Гомер, И.Гольдберг, М. Орзак, К. Янг) [11] интернетке тәуелділіктің негізгі критерийлерін анықтауға тырыстық: Интернет желісіне жұмсалған уақытты басқару мәселелері; Интернетті пайдаланған кезде көңіл-күйдің лабильділігі; Интернетті пайдалану тоқтатылғанда, шығу белгілерінің болмауы; Интернеттегі әртүрлі іс-шараларға қосылуға бейімдік және желіден тыс қызметті елемей; психофизиологиялық белгілер.

Осылайша, отандық және шетел әдебиетінің теориялық талдауы, интернетке тәуелділік тәуелді мінез-құлықтың дәстүрлі нысандарына қарағанда жедел дамып, адамның психологиялық ерекшеліктеріндегі елеулі өзгерістермен сипатталатындығын көрсетті. Интернетті пайдаланушылардың құрамында колледж бен университет жасындағы тұлғалардың көп болуы интернетке тәуелді адамдарды анықтау және олардың тұлғасын және психологиялық сипаттамаларын зерттеу қажеттілігін айқындауда.

#### Әдебиеттер:

1. Finprom.kz
2. Қазақстанның өзге мемлекеттердің арасында 57 орынды иеленеді. <https://ru.sputniknews.kz/society/20181024/7755150/kazakhstan-internet-pokrytie.html>
3. Ивановна Д.М. «Психологическая профилактика интернет-зависимости у студентов» автореферат диссертаций на соискание степени кандидата психологических наук. Пятигорск – 2010
4. Дрепа М.И. «Психологический портрет личности интернет-зависимого студента», – Вестник ТГПУ. 2009. Выпуск 4 (82)
5. Жарасбаев Е.Е., Алтай А., Ерниязов Б. «Интернет зависимость» Вестник Актюбинского университета им. С.Баишева 2014 ж.
6. Янг К.С. Диагноз – интернет-зависимость [Текст] / К. С. Янг // Мир Интернет. – 2000. – № 2. – С. 24-29.
7. Айвазова, А.Е. Психологические аспекты зависимости [Текст] / А. Е. Айвазова. – СПб.: Речь, 2003. – 120 с.
8. Hall, A. Internet Addiction: Student case study using best practices in cognitive behavior therapy [Text] / A. Hall, J. Parsons // Journal of Mental Health Counseling. – 2001. – Vol. 23, № 4. – P. 312-327.
9. Бороноев, П. Г. Проявления девиантного поведения в среде студенческой молодежи в современных условиях (на материалах республики Бурятия) [Текст]: автореф. дис. ... канд. соц. наук (6.04.2007) / Бороноев Павел Георгиевич; Бурятский гос. ун-т. – Улан-Удэ, 2007. – 20 с.
10. Davis, R. A. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use [Text] / R. A. Davis // Computers in Human Behavior. – 2001. – Vol. 17, № 2. – P. 187-195.
11. Бенедиктова, А. В. Исследование интернет-аддикции и ее социально-психологической значимости в студенческих группах [Текст] / А. В. Бенедиктова // Психологическая наука и образование. – 2007. – № 5. – С. 228-236.

*Бекботаева Г. Б.*

*(Қазақстан Республикасы, Нұр-Сұлтан қ.,*

*Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия Ұлттық университеті)*

### ОТБАСЫ ҚҰНДЫЛЫҚТАРЫ ЖӘНЕ ОНЫҢ АДАМ ӨМІРІНДЕГІ АЛАТЫН ОРНЫ

Отбасы – қоғамның жай ғана ұяшығы емес, бұл өміріміздегі ең маңызды кішкентай «мемлекет» – деп айтуға болады.

Отбасы – бәрі басталатын орын: туу, тәрбиелеу, салт-дәстүрлер мен құндылықтарды беру, социумға баулу, мораль мен адамгершілік қағидаттарға, соған сәйкес өмір сүруге үйрету, Отанға деген сүйіспеншілік.

Отбасы бірінші кезекте ата-аналармен байланысты. Олар әр баланың өмірінде басты рөл атқарады, жарқын болашаққа жолдама береді, онда мейірімділікке, адамгершілікке, әдептілікке тәрбиелейді, эмпатияны дамытуға көмектеседі.

Ағалары мен апа-сіңлілері баланың жеке басының дамуына үлкен әсер етеді. Үлкендер эмоционалдық қорғаныс, жайлылық сезімін береді. Қоршаған ортаны тану және адамдармен қарым-қатынас жасау оңай. Кіші балалар да үлкен рөл атқарады, өйткені оларға қатысты үлкен бала қамқорлық, мейірімділік танытады, көңіл бөліп, көмек көрсетеді, адамгершілік танытады, қорғалу, махаббат пен жылылық сезімін береді. Отбасының адам өміріндегі маңызы шексіз.

Отбасы – бұл бір-бірімен неке немесе туыстық байланысты адамдар тобы. Психология мен педагогикада отбасы шағын әлеуметтік топ ретінде анықталады, оның негізі – бірге тұратын екі және одан да көп адамның туыстық қатынастарымен өсетін ерлі-зайыптылардың неке одағы.

«Отбасы» – деп аталатын кішкентай социум бірқатар бірегей қасиеттерге ие:

1. Бұл қауымдастыққа кіру тек ерікті және өтеусіз негізде жүзеге асырылады.
2. Отбасы мүшелерінің арасында бюджет, бірлесіп тұру және шаруашылықты жүргізу, кез-келген мүлкті, материалдық құндылықтарды сатып алу ортақ болуы мүмкін.
3. Ортақ балалардың болуы.
4. Заңнамамен қарастырылған құқықтар мен міндеттерді сақтау.
5. Топ мүшелері моральдық, психологиялық және адамгершілік бірлігімен байланысты.

Адам және қоғам өміріндегі отбасының рөлі туралы айтқанда, оның өміршеңдігін қамтамасыз ететін көптеген маңызды жайттарды атап өтуге болады.



1. Бірінші кезекте – продуктивтілік. Қоғамдық және жеке міндеттерді жүзеге асыруды көздейді. Біріншісі халық санының көбеюіне, екіншісі – балалардың туу кезіндегі табиғи қажеттілігін қанағаттандыруға жауап береді.

2. Тәрбие. Бұл кәмілетке толғанға дейін балаларды әлеуметтендіру және тәрбиелеу. Балаға отбасылық дәстүрлер мен құндылықтар беріледі, моральдық принциптер сіңіріледі.

3. Экономикалық. Отбасы бастапқы қажеттіліктерін қанағаттандыруды қамтамасыз етеді: тамақ және тамақтану, киім. Шағын қауымдастық мүшелері бірлескен шаруашылық жүргізеді, өскелең ұрпаққа беру мақсатында материалдық игіліктер мен құндылықтарды сатып алады және жинақтайды.

4. Қалпына келтіру. Адамға қорғау, махаббат пен қамқорлық қажет. Осы базалық қажеттіліктердің қанағаттанбауы физикалық және психологиялық аурулармен байланысты проблемаларға алып келеді, соның салдарынан депрессия, агрессияның өршуі және отбасының ішінде де, одан тыс жерлерде де нервтік іркілістер пайда болады. Бұл некенің бұзылуына әкеп соғады, балалар толыққанды отбасында өседі. Барлығы отбасы мүшелеріне байланысты: егер мықты рух ортақ болса, жақындары сыйласа, бір-бірін сүйсе, бағаласа, бос уақыт пен тұрмысты тиімді ұйымдастырса, олардың отбасылық кемесі шайқалмайды, ал егер ешқашан проблемалардың рифі туралы түсінбесе, жұмыс орнындағы мәселер мен келеңсіз жайларды өзімен бірге үйіне алып келсе, яғни жұмысына байланысты жағдайлар отбасына, отбасы құндылықтарына өз әсерін тигізеді.

Сондықтан, отбасында жағымды эмоционалдық жағдай өте маңызды. Яғни отбасындағы психологиялық климат адамға, қоғамға тікелей әсер ететін құбылыс және де отбасының адам өміріндегі мәні әр адам үшін әртүрлі. Біреулері қадірлейді және құрметтейді, туған-туыстарына алғыс айтады, басқалары осы құндылықтарды таппайды. Барлығы адамның қандай ортада және қалай тәрбиеленгеніне байланысты, осыған байланысты қолайлы және қолайсыз климат бөлінеді. Отбасындағы климатты келесі сипаттамалармен анықтауға болады: эмоциялық жағдай, өзара түсіністік, ұйымшылдық және т.б. Оған ерлі-зайыптылардың өзара қарым-қатынасы, олардың басқа адамдарға, отбасының басқа мүшелеріне қатынасы әсер етеді. Әл-ауқатты отбасында психологиялық ахуал мейірімділікпен, қамқорлықпен, борыш сезімімен және жауапкершілігімен байланысты, әйел мен күйеуінің мүдделерінің ортақтығымен сипатталады. Енді отбасының адам өмірінде қандай маңызы бар екені түсінікті.

Отбасы құндылықтары туралы айтатын болсам, отбасы – үлкен салауатты қоғамның сенімді іргетасының кішкентай кірпіші, сондықтан әр адамның және жалпы қоғамның өміріндегі қазіргі отбасының рөлі өте үлкен. Құндылықтар – бұл қоғамның кішкентай ұяшығының қабырғалары, бұл ереже мен адамгершілік қағидаттар, ұстанымдар, ол өмір сүретін, бұзбауға тырысатын дәстүрлер. Осыған қарағанда, отбасының адам өмірінде қандай маңызы бар екенін анықтауға болады. Олардың ең бастысы төменде көрсетілген:

1. Мәселенің мәнін бейнелейді. Қарым-қатынастағы адалдық – бәрінің негізі. Онсыз күшті және сенімді сабын жасау мүмкін емес. Оның кез келген көрінісін оқып, сынды дұрыс қабылдау қажет, өйткені басқа жолы сіз өз мекен-жайыңызға шындықты естисіз.

2. Икемділік. Қажетсіз жанжалдар мен күйзелістерді болдырмау үшін адалдық көрсету өте маңызды.

3. Ұйымшылдық. Отбасы мүшелеріне әр түрлі қызмет үшін жеке кеңістік пен еркіндік болуы керек. Бірақ әркім әрдайым қайтып келе алатын мықты отбасы бар екенін анық білуі керек. Бір тұтас болу үшін бірге бос уақыт өткізу, туыстарымен кездесу қажет.

4. Кешірім. Болмашы нәрселерге реніш білдіре берудің қажеті жоқ екендігін түсіне білу керек. Өмір өте қысқа, оны энергияны, қажетсіз уақыт пен жанжалдың күш-қуатына жұмсауға қажеті жоқ.

5. Жомарттық. Бала кезінен балаларды талап етпей беруге үйрету керек. Бұл эмпатия, сезімталдық, әдептілік, жанашырлық, адамгершілік және т.б. сияқты құнды қасиеттердің белгісі. Өйткені, егер оны өмірлік жолының басында бермесе, ол одан кейін жан қуаттарын толықтырмайды.

6. Дәстүр. Отбасы дәстүрлері туралы әңгімелессек, олар әр түрлі. Бірі жыл сайын аталар зираттарына баруды дәстүрге айналдырса, енді бірі туыс-туыстарын, әлемнің түкпір-түкпірін аралауды дәстүр етеді. Басқа бірі дәстүрлі түрде ұлдың туған күнін табиғатта шатырлармен тойлайды. Үшінші жұма сайын попкорн үй кинотеатры орнатылады. Бала кезінен ата-бабаға деген қызығушылықты дарыту, оларды оқуға және есте сақтауға үйрету маңызды. Өмір ағашын бірге құрастыруға болады, ата-бабаларын, тамырын білу керек.

7. Қызығушылығық. Баланың қызығушылығын уақытында байқап, қанағаттандыру, оған әлемді тануға көмектесу керек.

8. Қарым-қатынас. Әр отбасында өте маңызды құндылық. Әрқашанда және барлығы туралы айту керек. Қарым-қатынас бәрі бар сенімді қалыптастырады.

9. Жауапкершілік. Ол жасынан пайда болады, бірақ оны бала кезінен дамыту керек. Ойыншықтарды жинаудан, бөлмеде тәртіпті ұстаудан, үй жануарларын күтуден және т. б. Балаға осы баға жетпес сапаға ие бола отырып, өмір сүру оңай болады.

Қолда бар отбасылық құндылықтар, қолайлы климаттың қалыптасуын, моральдық қағидаттардың мықты жетілуін, отбасының әрбір қатысушысының: әйелінің, баланың, жұбайының сау эмоционалдық және физикалық дамуын қамтамасыз ететін болады.

#### Әдебиеттер:

1. Прокопьев И.И. Педагогика. Основы общей педагогики. Дидактика: учеб. пособие / И.И. Прокопьев, Н.В. Михалкович. – Минск: ТетраСистемс, 2002. – С. 231-261.
2. Слостенин В.А. Педагогика / В.А. Слостенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов; под ред. В.А. Слостенина. – М.: Изд.центр «Академию», 2002. – Гл. 1,2.
3. Столяренко Л.Д. Педагогика / Л.Д. Столяренко. – Ростов н/Д: Феникс, 2000. – С. 32-52.
4. Харламов И.Ф. Педагогика / И.Ф. Харламов. – Минск: Універсітэцкае, 2000. – С. 517-530.

*Бердибаева С.К., Сахиева Ф.А., Нуржигитов А. С., Ережесова Д. Т.,  
(Республика Казахстан, г. Алматы, КазНУ имени аль-Фараби,  
г. Шымкент., Ю-К Г У им. М. Ауезова,  
г. Шымкент, Университет Дружбы Народов имени А. Куатбекова )*

### ИССЛЕДОВАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ КАЗАХОВ (на примере зарубежных казахов)

Целью нашего исследования является изучение ценностных ориентаций казахской диаспоры, проживающей за рубежом в Европе (на примере Германии). Были выявлены сходства и различия структуры ценностной сферы у зарубежных казахов и титульного этноса Казахстана. Результаты проведенного факторного анализа позволяют нам сделать вывод о том, что структура ценностной сферы титульного этноса Казахстана и зарубежных казахов многогранна и характеризуется как определенным сходством, так и различиями. Зарубежные казахи склонны к ценностным ориентациям, прежде всего, в нахождении смысла в религии, вере, в судьбе, в духовности.

На развитие и распространение казахской диаспоры в мире в значительной мере повлияли многие исторические события. Это и казахско-джунгарские войны, и столыпинская аграрная реформа, и национально-освободительное движение в Центральной Азии против царского самодержавия, и установление советской власти в Казахстане, гражданская война 1918-1920 гг., политический геноцид против казахского народа в период насильственной коллективизации и репрессии казахской элиты как «врагов народа» 1937-1938 гг., потеря родины военнопленными как последствие второй мировой войны, борьба против коммунистов Китая в Синьцзяне в 1930-1950 гг. [1, 2].

В связи с вышесказанным нами рассматривалась проблема изучения этнических и общечеловеческих ценностей титульного этноса Казахстана и представителей казахской диаспоры за рубежом как одна из центральных проблем сохранения и развития казахской национальной культуры, традиций, обычаев и преемственности поколений.

Для изучения ценностных ориентаций казахов, проживающих за рубежом, нами был разработан комплексный психодиагностический пакет методик, позволяющий рассмотреть сходство и различие ценностных ориентаций титульного этноса Казахстана и представителей казахской диаспоры, проживающей за рубежом

В исследовании использовались такие методики как: модификация методики Куна «Кто я?», адаптированный вариант опросника Т. Шнель и П. Бекера «Лебе – Жизненных ценностей и смыслов» [3, 4]

В модификации методики Куна интерпретировался порядковый номер ответа на вопрос «Кто я?», представляющий собой ответ, указывающий на национальную принадлежность к казахской диаспоре [5].

В основу опросника «Лебе», направленного на диагностику жизненных ценностей и смыслов, авторами которого являются Т. Шнель и П. Бекер (2007), положена интердисциплинарная теория развития, которая исходит из личностной значимости экзистенциального образа мыслей, переживаний и действий.

При создании опросника были опрошены представители различного социального, культурного и религиозного происхождения [6]. Теоретический базис основывается на иерархическом конструкте жизненных ценностей, которые как реализованный смысл и как основная ценность проявляются в образе мыслей, переживаний и действий [7].

Опросник включает в себя 26 основных шкал, которые измеряют жизненные ценности. Все они могут быть распределены по 4-м глобальным измерениям: самотрансцендентность, саморазвитие, порядок и общность-благополучие.

Пятое измерение, рассматриваемое независимо от жизненных ценностей и дающее информацию о воспринимаемом смысле жизни, отвечает заосмысленность или экзистенциальный кризис [8] (наименование и значение отдельных см. в таблице 1).

Таблица 1. Наименование шкал опросника «Лебе» Т. Шнель, П. Бекер

Шкала/ Параметр	Пояснение к содержанию шкалы
<b>Жизненный смысл</b>	
Наполненность смыслом	Степень, в которой собственная жизнь воспринимается как наполненная смыслом
Кризис смысла	Степень переживания бессмысленности собственной жизни
<b>Трансцендентность – по вертикали</b>	
Выраженная религиозность	Нахождение смысла в религии и вере
Духовность	Нахождение смысла в других действительностях, вера в судьбу (фатализм)
<b>Трансцендентность – по горизонтали</b>	
Социальная активность	Нахождение смысла в активной заботе об общем благе или правах человека
Взаимосвязь с природой	Нахождение смысла в гармонии и взаимосвязи с природой
Знания о себе	Нахождение смысла в поиске себя и понимании себя
Здоровье	Нахождение смысла в сохранении и стимулировании здорового образа жизни
Генеративность	Нахождение смысла в интересе к подрастающему поколению и его воспитанию
<b>Самореализация</b>	
Вызов	Нахождение смысла в поиске нового, в переменах и риске
Индивидуализм	Нахождение смысла в индивидуальности и жизненных потенциалах
Власть	Нахождение смысла в борьбе и доминировании
Развитие	Нахождение смысла в целеустремленности
Результат	Нахождение смысла в компетентности и успехе
Свобода	Нахождение смысла в суверенитете и самоопределении
Знание	Нахождение смысла в информации и ее понимании, в вопросах понимания
Творчество	Нахождение смысла в фантазировании и творческом процессе
<b>Порядок</b>	
Традиция	Нахождение смысла в установленном порядке. Проверенность и привычность
Прагматичность	Нахождение смысла в прагматизме и конкретном применении
Мораль	Нахождение смысла в ориентировании в основополагающих нормах и ценностях
Благоразумие	Нахождение смысла в проверке и рациональности
<b>Чувство общности и благополучия</b>	
Содружество	Нахождение смысла в человеческой близости и дружбе
Удовольствие	Нахождение смысла в юморе и удовольствиях
Любовь	Нахождение смысла в романтике и интимности
Хорошее самочувствие	Нахождение смысла в благополучии и наслаждении
Забота	Нахождение смысла в уходе и готовности помочь
Осознанность жизни	Нахождение смысла во внимательности и ритуалах
Гармония	Нахождение смысла в уравновешенности и унисоне с самим собой и другими

Всего в исследовании приняло участие 218 представителей казахского этноса. Экспериментальную группу составили представители казахской диаспоры, проживающей за рубежом (115 человек), контрольную группу составили представители титульного этноса Казахстана (103 человека)

Перейдем к анализу результатов по методике Куна и опроснику Лебе Т. (Шнель, П. Бекер).

Таблица 4а. Результаты статистического анализа по U-критерию Манна-Уитни по методике Куна и методике Лебе

критерий	НЦ	Т	ТВ	ТГ	СР	П	ОП	М	Б	С	У	Л	ХС	З	ОЖ	Г
U – критерий	362 3	317 0	275 1	353 2	357 8	315 3	291 8	299 2	313 4	297 4	371 6	328 3	348 0	269 3	330 2	244 9
P	,006	,001	,001	,021	,029	,001	,001	,001	,001	,001	,065	,003	,015	,001	,004	,001

Примечание. НЦ – национальность, Т – трансцендентность, ТВ – трансцендентность по вертикали, ТГ – трансцендентность по горизонтали, СР – самореализация, П – порядок, ОП – чувство общности и благополучия, М – мораль, Б – благоразумие, С – содружество, У – удовольствие, Л – любовь, ХС – хорошее самочувствие, З – забота, ОЖ – осознанность жизни, Г – гармония

Таблица 4б. Результаты статистического анализа по U-критерию Манна-Уитни по методике Куна и методике Лебе

критерий	НС	КС	СА	ВР	ВП	ЗС	ЗД	Г	Д	В	И	ВЛ	Р	РЗ	СВ	ЗН	ТВ	ТР	ПР
U – критерий	28 84	32 50	44 33	29 46	36 59	33 54	42 60	37 56	29 62	36 66	32 96	35 26	37 22	37 15	35 21	31 10	41 31	41 45	26 79
P	,00 1	,00 3	,96 1	,00 1	,04 7	,00 6	,63 0	,08 2	,00 1	,04 9	,00 4	,02 1	,06 8	,06 5	,02 0	,00 1	,42 1	,44 2	,00 1

Примечание. НС – наполненность смыслом, КС – кризис смысла, СА – социальная активность, ВР – выраженная религиозность, ВП – взаимосвязь с природой, ЗС – знания о себе, ЗД – здоровье, Г – генеративность, Д – духовность, В – вызов, И – индивидуализм, ВЛ – власть, Р – развитие, РЗ – результат, СВ – свобода, ЗН – знание, ТВ – творчество, ТР – традиция, ПР – прагматичность

Как видно из таблицы 4а и 4б по методике Лебе и методике Куна выявлено много различий в ценностях и ценностных смыслах между испытуемыми экспериментальной и контрольной групп. Различия касаются большинства параметров методик Лебе.

Статистические различия были не выявлены только по 8 параметрам из 34 параметров. Сходство в ценностях было выявлено по таким показателям как: удовольствие, социальная активность, здоровье, генеративность, развитие, результат, творчество, традиция.

Особый интерес вызывает выявленное нами статистическое различие по методике Куна по показателю «национальность». Зарубежные казахи, отвечая на вопрос «Кто я?», реже называли себя казахами по сравнению с казахами, проживающими в Казахстане, или же ранг их ответа был существенно выше по сравнению с рангом аналогичного ответа у представителей титульного этноса Казахстана, проживающих в Казахстане.

Таким образом, в ходе исследования нами были выявлены ценностные ориентации зарубежных казахов, был проведен сравнительный анализ ценностных ориентаций представителей казахской диаспоры, проживающей за рубежом и в Казахстане.

Факторный анализ данных позволил нам выделить структуру ценностных ориентаций зарубежных казахов. В дальнейшем анализе проведенного исследования планируется сравнить ценностные ориентации зарубежных казахов с немцами переселенцами, которые ранее проживали в Казахстане.

Возможно чувство общности, чувство религиозности и гармонии станут также одними из ценностей-приоритетов, когда экономическое, социальное, культурное положение в Казахстане в большей степени стабилизируется.

#### Литература:

1. Қазақ диаспорасының бүгінгі мен ертеңі. «бас редакция: ҚР ҒА академиктері: А Қошанов, Ә Нысанбаев» – Астана: Елорда, 2005; www.kisi.kz Н.Б.Сейдин «Казахи за рубежом как объект национальной политики».
2. Ракишева Б.И. Этапы формирования казахской диаспоры за рубежом (аналитический отчет по итогам социологического исследования). – Астана, 2005.
3. Schnell, T. & Becker, P. (2006). Personality and Meaning in Life. Personality and individual Differences, 41 (1), 117-129

4. Schnell, T. und P. Becker (2007). Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn. Hogrefe Verlag GmbH & Co KG
5. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. – М.: Бахрах-М, 2011. – 672 с.
6. Schnell, T. (2006) Ohne Sinn kein Glück? Zur Relativierung und Differenzierung des Zusammenhangs von Sinn und Neurotizismus. In F. Lösel& D. Bender (Hrsg.) 45.Kongress der Deutschen Gesellschaft für Psychologie (S.314). Lengerich: Pabst Science Publishers
7. Коржакова Е.Ю. Психология жизненных ориентиров человека. – СПб.: ИздательствоПХГА, 2006. – 384 с.
8. Schnell, T. und P. Becker (2007). Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn. Hogrefe Verlag GmbH & Co KG

*Бердібаева С.Қ., Закарьянова Ш.Н.; Бердібаев С.Қ., Серімбаева Д.  
(Қазақстан Республикасы, Алматы қ., ал-Фараби атындағы ҚазҰУ;  
. Нұрсұлтан қ., Л.Н. Гумилев атындағы Евразия Ұлттық Университеті)*

## АДАМ КАПИТАЛЫ ЖӘНЕ БІЛІМДІ ЖҮЙЕЛІ ДАМУ

Қазіргі кезде білім беру бүкіл әлемде едәуір өзгерістерге ұшырауда. Бұл, ең алдымен, жаһандану үрдісіне байланысты, өзінде аса зор басымдықтар бар, бірақ бір мезгілде, ұлттық мәдениет пен дәстүрлерді тұншықтыратын, бұрын байқалмаған қауіптіліктен тұратын өте қуатты интегративтік үрдістер оның бөлігі болып табылады.

Сондықтан, бұл жерде бір жағынан, аталған интегративтік ағымдарға үйлесуге, уақытпен бірге қадам басуға, дамыған елдерден қалып қалмауға, ал екінші жағынан – өз мәдениетінің ұлттық ерекшеліктерін жоғалтып алмауға мүмкіндік беретін білім саласын жүйелі дамыту негізінде адам капиталына жағымды әсер етуге айрықша рөл беріледі.

Сонымен, мемлекеттегі және білім беру саласындағы мемлекеттік саясатта адам капиталына, мүмкіндіктеріне айрықша мән берілуі керектігі әлдеқайда түсінікті бола түсуде.

Білімдердің вариативтілігі білімдер саласындағы регресс пен прогресстің қағаздағы тербелісі ретінде құрылуда және біз оның өлшемі ретінде білім беруде оның модернизациясын жасай алдық па, әлде онымен тек ойнап жүрміз бе, білімдердегі тұлғалық сипаттың жоғалуы неден («адамдарсыз білім») деген сұрақтарды қамтиды, соның шешімін табуға тырысады.

Білім беру субъектілерінің қалыпты қызмет етуі үшін мемлекет адам капиталына білімді дамыту арқылы жағымды әсер етуін қолдауы қажет, өйткені нақ солар өз кезегінде білім саласының өндімділігін нығайтуға және адам капиталын бүкіл қоғам көлемінде арттыруға, демек өмір сапасын жақсартуға, соның нәтижесі ретінде қазір бар әлеуметтік кернеулі төмендетуге қабілетті болашақ инновациялық білім беру технологияларын қамтамасыз ете отырып адам капиталын маңыздандыру болып табылады.

Білім саласының мәртебесін көтеруде адам капиталын пайдаланудың көпдеңгейлік жүйесіне өту білім беруді дамытудың үрдісіндегі инновациялық және ғылыми-зерттеулік әрекет пен педагогтың беделін (имиджін) арттыруға арналған зияткерлік және инновациялық әрекетті қалыптастырудағы арақатынасты қайта қарастырумен бірге жүреді.

Білім саласында «адам факторы», «адам капиталы» және «адам мүмкіндіктері» түсініктері өзара қалай ара қатынасқа түседі тәрізді сұрақтар қазіргі уақыт талабындағы басты сұрақтардың бірі? Олардың басты ерекшелігі қоғамда адам факторы көбінесе өндірістік технологиялармен ара қатынаста болуымен сипатталады. Адам капиталы басқа ресурстармен қатар қалыптасқан жүйелерді қамтамасыз етуге бағытталған бағаланатын экономикалық ресурс ретінде танылады.

Стратегиялық психологияның негізгі мәселелерінің бірі: адам капиталының психологиясы. Тар мағынада адам капиталы – бұл интеллект, денсаулық, білім, сапалы және өнімді еңбек, және өмір сапасы [1].

Адам капиталының түсінігі адам факторлары мен ресурстарының топтастырылуы мен дамуының нәтижесі болып табылады, бірақ адам капиталы кеңірек экономикалық санатқа жатқызылады [2].

Ал адам мүмкіндіктері – индивидтің өмір сапасының жоғарылауын және қоғамдық жүйелерді кең қолданылуын қамтамасыз етуді жүзеге асыратын адамның, жекелеген әлеуметтік топтардың және жалпы қоғамның рухани және физикалық күштерінің жүйесі. Адам капиталына білімді жүйелі дамыту негізінде әсер ету мәселесінде негізгі сұрақтардың бірі, білім саласындағы жаңа инновациялар мен білім саласының басты субъектісі педагогтың жеке беделін (имиджін) қалыптастыру жатады.

Білім саласында білім беруді реформалау үрдісімен шартталған, ол тек студенттің ғана емес, оқытушының да тұлғасына назар аударуды күшейту арқылы адам капиталына әсер етуге болады.

Білім саласын нарық уақытына әлемдік білім дәрежесіне өтуді дайындаудың көпдеңгейлік моделін жүзеге асыру кезінде туындайтын негізгі мәселе, адам капиталын ұтымды пайдалану, зияткерлік және инновациялық әрекет пен нақты пәндік саладағы білім беру іс-әрекетінің машықтарын және психотехнологиясын игеруге бағдарланған түлектердің арақатынасын анықтауға байланысты.

Адам капиталының қажет параметрлері өмірдің барлық салаларында ғаламдық өзгерістер әсерінен модернизацияланатынын ескеру ерекше маңызды. Әлемдегі ғаламдық өзгерістердің жүйесін оның элементтерінің өзгерістері айқындайды: ғылым, білім, мәдениет, дін және өркениет.

Адам капиталы өмірдің ғаламдық өзгерістердің талаптарына бейімделуін көрсететін индикаторлардың қажеттілігі білім беру саласында да айқын болып тұр. Психологтар адам қасиеттерін өлшеуде қатыспайды, алайда жүздеген жылдар бойы когнитивті процестерді, тұлғаның қасиеттерін, психикалық жағдайын және т.б. өлшеудің құралдарын дамытқан.

Бүгін де халықтың жағдайының психологиялық көрсеткіштері, жалпы алғанда, олардың жоқтығына байланысты мемлекеттік шешімдер қабылданған кезде мүлдем есепке алынбайды, әсіресе білімдерді жүйелі дамыта отырып адам капиталына әсер ету сұрағында.

Адам капиталының төрт психологиялық қасиеті зерттелген (В.А. Ганзен): жұмыс қабілеттілігі (субъект), оқуға қабілеттілігі (жеке тұлға), өмір сүру қабілеттілігі (индивид), инновацияларға қабілеттілігі (тұлға). Яғни оларға келесідей түсіндірмелер беріледі:

1. Индивидтің сипаттамаларының жиынтығы адамның өмір сүруге қабілеттілігінің көрсеткіші ретінде саналады.

2. Субъект сипаттамаларының жиынтығы адамның жұмыс істеуге қабілеттілігінің көрсеткіші ретінде саналады.

3. Тұлғаның сипаттамаларының жиынтығы адамның экономикалық– саяси инновацияларға қабілеттілігінің көрсеткіші ретінде саналады.

4. Жеке тұлғаның сипаттамаларының жиынтығы адамның оқуға қабілеттілігі ретінде саналады [3].

Жұмыс қабілеттілігі, білімге қабілеттілігі, өмір сүру қабілеттілігі, инновацияларға қабілеттілігінің көрсеткіштерінің жиынтығы адам капиталының қасиеттерінің интегралды көрсеткішін береді.

Білім саласындағы инновацияларға қабілеттілік адамның қоршаған ортадағы өзгерістерге тез бейімделуінен көрінеді. Осыған сәйкес, инновацияларға қабілеттіліктің көрсеткіштерінің ең маңыздысы – әлеуметтік– психологиялық бейімделудің тұлғалық потенциалы, ол индивидтің бейімделу мүмкіндіктерін тұлғаның психикалық және әлеуметтік дамуының интегративті ерекшеліктерін көрсететін психофизиологиялық және әлеуметтік– психологиялық сипаттамаларының негізінде бағаланады және білімді дамыту арқылы адам капиталына жағымды әсер етуге болады.

Адам капиталы – бұл әркімге тән білім, дағды, мақсаттарының қоры. Барлық дамыған мемлекеттер адам капиталына қомақты қаржыны инвестициялайды. Инвестициялар ретінде білім беру, кәсіби тәжірибенің қоры, денсаулықты сақтау, географиялық, мобильділік, ақпаратты іздеу қарастырылуы мүмкін.

Адам капиталының ерекшеліктері: қазіргі кезде адам капиталы қоғамның басты құндылығы және экономикалық өркендеудің басты факторы болып табылады; адам капиталын қалыптастыру адамның өзінен және бүкіл қоғамнан үлкен шығындарды талап етеді; адам капиталы оны иеленуші – тірі адам тұлғасынан бөлінбейді. Адам капиталының өмір сүруінің және дамуының басты факторы болып адам капиталына инвестицияларды құю болып табылады, сондықтан білім саласында білім беруді жүйелі дамыта отырып адам капиталына әсер етіп интеллектуалды потенциалды көтеру.

Адам капиталы әрбір адамның өмірінде маңызды рөл ойнайды. Алайда, адам капиталының жалпы көлемінің бағасын бір индивидууммен қатар, бүкіл мемлекет үшін де санайды. Осыған сәйкес белгілі бір мемлекеттің макроэкономикалық және білім беру сипаттамаларының өзара байланысын сипаттайтын көрсеткіштер жүйесі басқа мемлекеттердің көрсеткіштерінің сәйкес жүйесімен салыстырылатын мемлекетаралық салыстыру әдістері кеңінен қолданылады.

Осы жағдайлар тәрбиелеу, білім беру, мәдениет және медицина мекемелерінде адам капиталын қалыптастыру мен жинақтаудың жүйесін дамыту үшін қажет. Адам капиталын дамытусыз әлемдік жоғарғы деңгейлі әлемдік білім стандарттарына қол жеткізу мүмкін емес. Осыған сәйкес, адам капиталының түсінігі жалпы және жүйеленген түрде келесі белгілерді сипаттауы мүмкін: адамның білімі және оның білім деңгейін үздіксіз жоғарылатуға қабілеттілігі; даму және толықтыру динамикасында білімдер, дағды және шеберліктің кәсіптік жүйесі.

Сонымен қатар біліктілік деңгейі, кәсіптік қызметінің рөлдік құрылысы мен функцияларға дайындығы; тұлғаның жеке қасиеттерінің дамуы, мобильділік, мақсаттылық, абыройы мен денсаулығы; білім алудың және қабілеттерінің дамуының, даму мен жетілдірудің мақсаттылығы

нәтижесі ретінде шығармашылық мүмкіндіктері; қызметтің мәдениетін сипаттайтын мекемедегі әлеуметтік-психологиялық қарым-қатынас; құндылықтар жүйесінің құрамдас бөліктері жатады.

Интеллектуалды өнімдерді сату арқылы білімдер экономикасын жасау көптеген мемлекеттердің арманы. Университеттегі алдыңғы озық тәжірибелер қызметін сату мен жарнамалау, студенттермен интервью алу, зерттеу жұмыстарын оқытушылардың өз тарапынан нарық механизмдеріне сай өздерін өзі қаржыландыру көздерін табу, адам капиталына әсер етудегі маңызды сұрақтардың бірі.

Мамандарды «көптеп тираждап» шығару жағдайы белең алып жатқанда тұлғаларды стандартизациялау мәселесі туындап біздің ұрпақтың индивидуалды өзіндік ерекшеліктерін жоғалтып алу қауіпі туып отыр.

Білім беру процесіндегі инновациялық процестің мәні мен түсінігі, ғылымдағы прогресс, әлеуметтік өзгерістер білім саласында адам капиталын пайдалану білім беру процесін модернизациялау қажеттілігіне әкелді. Білім беруді дамытудың бір мүмкіндігі ол инновациялар және адам капиталын ұтымды пайдалану.

Сондықтанда мамандарды жаңа уақыт талаптарына сай дайындау мәселесін жаңаша қарастыру білім сапасын бағалаудың ұлттық жүйесін жасауда білім беруді жүйелі дамыта отырып адам капиталына әсер ету арқылы мамандық дайындаудың және бітірушінің жаңа моделін жасау маңызды сұрақтардың бірі.

#### Әдебиеттер:

1. Стратегическая психология глобализации: Психология человеческого капитала: Учеб. пособие / Под ред. А.И. Юрьева. – СПб., 2006. -512 с
2. Добрынин А.И., Дятлов С.А., Цыренова Е.Д. Человеческий капитал в транзитивной экономике: формирование, оценка, эффективность использования. СПб., Наука, 2009. -300 с.
3. Ганзен В.А. Системные описания в психологии. – Л.: ЛГУ, 1984 (эл.книга)

*Бердібаева С.Қ., Мадалиева З.Б., Кабакова М.П., Дуанаева С.Е.  
(Қазақстан Республикасы, Алматы қ., әл-Фараби атындағы ҚазҰУ)*

#### ТАНЫМДЫҚ ҰЛАҒАТТЫЛЫҚ

Бұл күндері Қазақстандық психология ғылымы өзінің практикалық және қолданбалы аспектісі негізінде қарқынды дамуда. Жалпы және қолданбалы психология кафедрасының тарихымен бет бейнесін әл-Фараби атындағы Қазақ Ұлттық университетінің тарихынан бөлек қарастыру мүмкін емес, өйткені бұл екі құбылыстың Қазақстанның тәуелсіз мемлекет ретінде қалыптасуында ерекше мәні бар.

Қазақстандық психологиялық мектептің көрнекті өкілі, әлемдік психологиялық мектептерде мүлдем орын алмаған, еш қайталанбас эксперименттік этнопсихология мектебінің негізін салушы, методолог, теоретик ғалым-ұстазымыздың психология ғылымдарының докторы, профессор Сатыбалды Мұқатайұлы Жақыповтың мерей тойы қарсаңында бір психологиялық баға беру уақыты өз кезегінде орайы келіп отыр.

Профессор С.М. Жақыповтың бірлескен диалогты ойлау іс-әрекеті және бірлескен мақсатқа негізделген бір ситуативті әрекетке қосылу арқылы мағыналық құрылудың жалпы қорын қалыптастыруды негіздеген методологиялық концепциялары эксперименттік этнопсихологияның қалыптасуында басты орын алады.

Қазақстандық психология мектебінде жүйелік ықпал методологиясы С.М. Жақыповтың басшылығымен көптеген зерттеулердің негізін қалады. Қазақ ұлттық университеті аясында, кафедраның ғылыми зерттеу бағытында жасалып жатқан психологиялық зерттеулер мәселесін методологиялық деңгейде ұғыну негізіне С.М. Жақыпов жасаған бірлескен диалогты ойлау іс-әрекеті мен тұлғадағы мағыналық құрылулар және әлемнің этностық көрінісі жайлы методологиялық концепциялары құрайды [1].

Эксперименттік этнопсихология мен жалпы Қазақстандық психологияның методологиялық аспектісінің негізін профессор С.М. Жақыповтың тұлғадағы әлемнің этностық көрінісі жайлы түсінікті “тіршілік сферасында жалпы когнитивті бағдарлануды анықтайтын іс-әрекеттің сыртқы, мінез-құлықтық компоненттері жайлы этнос өкілдерінің қоршаған ортаға деген бірыңғай ұқсас көзқарастарын индивидтің субъективті бейнелеуі”, – деп анықтайтын идеясы мен танымдық іс-әрекет

тіршілік әрекетінің көрінулерінің бір формасы және тұлғаның этностық әлемінің көрінісін “басқарады”, – деген методолог ғалым ретіндегі ойлары құрайды [1].

Профессор С.М. Жақыпов бірлескен диалогты ойлау іс-әрекетінің методологиялық концепциясында бірлескен іс-әрект процесіндегі мақсатқа сәйкестік күрделі мәселесін тұтастай ықпалда жасау негізін тұжырымдай келе, көптеген қиын сұрақтарды жүйелік ықпалда талдауда кем дегенде мүмкін деген үш ықпалды анықтауға болатынын көрсетті.

Біріншісі, талдаудың жалпы деңгейін – мета деңгей деп атады. Оған жалпы философиялық және жалпы методологиялық сипаттағы жұмыстарды жатқызады, соның негізінде бірлескен іс-әрекеттегі мақсатқа сәйкестік мәселесі түсініледі. Оған А.А. Леонтьевтің, Б.Ф. Ломовтың жұмыстарын көрсетеді [2,117 б.].

Екінші деңгейге талдаудың макро деңгейін жатқызады, мұнда жеке теориялық және жалпы әдістемелік сипаттағы, қолданбалы психологиядағы жұмыстар жатады, ең алдымен әлеуметтік психологиядағы жұмыстар, алайда, бұл мәселемен әлеуметтік психология тура айналыспаса да, өз зерттеу пәндерінде жалпы мақсаттың болатынын жоққа шығармайды деп тұжырымдайды.

Үшінші деңгей, талдаудың микро деңгейінде бірлескен іс-әрекеттің жалпы мақсатын құратын процестің өзін зерттеуге бағытталған жұмыстар С.М. Жақыповтың кандидаттық диссертациясы көлемінде орындалғанын атап көрсетеді. Бірлескен іс-әрекеттегі мақсатқа сәйкестікті түсіну үшін оның генезисін қарастыра отырып, ол әрекеттің туу процесін зерттеу, негізгі мәселе деп көрсетеді.

Өз концепциясында С.М. Жақыпов, жаңа әрекетті негіздеу субъектінің өзіндік реттелуге қабілетінің салдары деп анықтайды. Яғни субъект өзі тәуелсіз жаңа мақсаттар қоя алады, мақсатқа жетуде сол іс-әрекетті бағалайды және түзетеді. С.М. Жақыповтың пікірінше, субъект бұрынғы интериоризация негізінде жаңа әрекеттерді жасап, жаңа мақсаттарға жетеді.

Онтогенезде бала мен ересектің өзара әрекеті тура солай өтеді, яғни бағалаушы, түзетуші, оятушы функция ересек адамда болады, ал орындаушы функция балада болады. Бала өзі бағалай, түзей алмайды, онда тек берілген әрекетті ғана жүзеге асыратын дайындық бар. Ендеше сыртқы, заттық іс-әрекеттердің интериоризациясы мағыналарды, құндылықтарды, бағалауларды жасайтын интериоризация емес. Сондықтан тұлғада мағыналық құрылуларды дамыту маңызды мәселе деп көрсетеді [2, 120 б.].

Қазақтың киелі өнері айтыстың психологиялық табиғаты әлемдік психологияда және Қазақстан материалында бірінші рет профессор С.М. Жақыповтың жетекшілігімен докторлық диссертация қорғалды (С.Қ. Бердібаеваның зерттеулері).

Қазақстандағы психология ғылымының дамуына елеулі үлес қосқан белгілі-ғалым ұстаз М.М. Мұқановтың зерттеулерінің негізі, ақыл-ой мәселелерін тарихи-этностық аспектіде қарастырған жұмыстары үлкен мұра болып саналады [3].

Осы зерттеулерді артқа салған 20-жылдан кейін өмірге келген творчестволық сөз жарысының психологиялық табиғаты, уақыт талабына орай, бүгінгі Қазақстандық эксперименттік этнопсихологиялық зерттеулер барысында, С.М. Жақыповтың зерттеу лабораториясында, методологиялық концепциясы негізінде орындалған творчествоның (айтыс өнері) этнопсихологиялық сипатын зерттеу барысында этнос, біз үшін, ең алдымен психологиялық бірлік, қоршаған болмыста бағдарлану, өмірлік құндылықтар беру, тек әлеуметтік қана емес, физикалық өзіндік сезінуді қорғау болып табылады.

Этномәдени ерекшеліктер, этностық сана-сезімдердегі олардың репрезентациясы этностың негізгі жүйе құрушы факторы ретінде қарастырылды.

Профессор С.М. Жақыповтың жетекшілігімен орындалған зерттеу барысында ғалымның нақты методологиялық мектебінің негізгі қағидаларын келесі жағдайлардан көреміз [1].

С.М. Жақыповтың бірлескен диалогты ойлау іс-әрекеті және мағыналық құрылудың жалпы қорын қалыптастырады деген методологиялық концепциялары, С.Л. Рубинштейннің субъективті-іс-әрекеттік ықпалдың заңды жалғасы ретінде, творчестволық сөз жарысы (айтыс) іс-әрекетінің психологиялық табиғатын ашудың негізі болып саналды.

Творчестволық іс-әрекетті диалог ретінде, бірлескен іс-әрекет аспектісінде қарастыру қарым-қатынасты түсіну арқылы анықталады. Қарым-қатынаста болашақ бірлескен іс-әрекеттің саналы бейнелері, білімдер жиынтығы, яғни жалпы мақсаты құрылады (С.М. Жақыпов).

Осы жалпы мақсат қарым-қатынас процесінің нағыз нәтижесі болып саналады. Сондықтан да бірлескен іс-әрекеттің мағыналық құрылу факторын диалогтық қарым-қатынас құрайды. Халық творчасы айтыс, бірлескен диалогты творчестволық қарым-қатынасты негіздейді. С.М. Жақыповтың бірлескен іс-әрекет методологиялық концепциясының негізінде творчество-



субъектілердің диалогты қарым-қатынасында өтетін бірлескен диалогты творчестволық сөз жарысы деп тұжырымдалады [1].

С.М. Жақыповтың концепциясының методологиялық ғылыми жаңалығы сонда, мұнда этнос аралық өзара әрекеттер тұлғалық қатынастардың ерекше типі ретінде бөлініп алынды және танымдық жақтарын бағыттап отырады, қоршаған ортаны, басқа адамды, өзін түсінуге негіз болады [1].

Біз талдап көрсеткен эксперименттік этнопсихология саласындағы ғылыми зерттеу бағыттары профессор С.М. Жақыповтың методологиялық зерттеу мектебінің тек бір жағы ғана, ғалымның интеллектуалды потенциалының жоғары болуы сонда, психология ғылымының барлық саласы бойынша жоғарғы деңгейдегі зерттеулері құндылығы ешнәрсемен бағаланбайтын үлкен бір ғылыми әлем, оның талдауы басқа бір дүние.

Ұстазымыз С.М. Жақыповтың 70 – жылдық мерей тойының қарсаңында осы ой толғаныстары мен талдау өзара сай келуі де табиғат пен ғылымның шебер үйлесуі деп ойлаймыз.

Қазақстандық эксперименттік этнопсихология мектебінің аз уақыттағы тарихындағы сара жолды қалыптастырған атақты, кәсіби шебер, зерделі ғалым профессор С.М. Жақыповтың басшылығымен көптеген ғылыми–психологиялық зерттеулер жасалғаны бәрімізге белгілі.

Қазақстанның психологиялық мектебі үшін лидер мен көш бастаушысы болған біздің ұстазымыз профессор С.М. Жақыпов негізін салып және оны білікті басқарған әрі психологиялық білім берудің ұлттық компоненттерін аялап сақтауда, білім мен ғылым сапасын көтеруде көп жемісті еңбек жасады.

Қазақстанның психологиялық мектебінің ең биік шоқтығы, құрметті ұстазымыз, көрнекті ғалым Жақыпов Сатыбалды Мұқатайұлы Қазақстанның психологиялық мектебін қалыптастыруда артына өшпес із қалдырды. Қазақстандық психология ғылымына профессор Сатыбалды Мұқатайұлы өзінің саналы өмірінің бәрін арнады, оның қалыптастырған ғылыми-психологиялық мектебінің биік ғылыми деңгейі әлемнің психологиясына да үні жетті, ең ұлы құнды жетістіктеріміз осында.

#### Әдебиеттер:

1. Бердібаева С.Қ. Творчестволық іс әрекеттің этнопсихологиясы. Монография.-Алматы, 2006.– Қазақ университеті.- 270 б.
2. Джакупов С.М. Методологические проблемы изучения совместной деятельности // Методологические проблемы общей психологии: Учебное пособие-Алматы: Изд-во “Қазақ университеті”, 2003.-С.114-149
3. Мұқанов М.М. Ақыл-ой өрісі. -Алматы, 1975. – 181 с.

*Бердібаева С.Қ., Алимжанова А.Ш., Сайлинова Қ.Қ., Қабдешова А.*  
(Қазақстан Республикасы, Алматы қ., әл-Фараби атындағы ҚазҰУ,  
Т. Жүргенов атындағы Қазақ Ұлттық Өнер Академиясы)

### АЙТЫС ӨНЕРІНІҢ ЭТНОПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ТАБИҒАТЫ

Айтыс өнерінің терең ұлттық тарихи тамырларын және қазіргі жаңа қоғамдағы қарым-қатынас айналымынан шығып қалған дамудың психотехникасы (интеллект және тұлғалық қасиеттердің қосылуы) ретінде айтыс психологиялық зерттеудің негізі болып табылады. Әсіресе ең алдымен калалық субмәдениет шартында зерттеу өте өзекті.

Айтыс өнері – этносты зерттеудің психологиялық қайнар көзі. Қазақ мәдениетінің терең тарихи тамырлары, әрі психотехниканың рөлін атқара алатын халқымыздың киелі өнері айтысты этнопсихологиялық бағытта зерттеу аса бағалы құндылықтардың бірі [1].

Творчестволық сөз жарысы – айтыс орындаушы мен тыңдаушының коммуникативті ішкі психологиялық байланысын құрайды, яғни айтыскер ақындар бір этностың өкілдері, сол этностың мүддесін қорғайды, көрермендер, тыңдаушылар және екі айтыскер бірлесіп тұтастай этностық бірлікті жасайды.

Фольклор әлеуметтік рұқсат етілген сублимациялардың қол жететін тәсілінің жалғыз қайнар көзі (ауызша сөз). Айтыстың осы психологиялық табиғаты жайлы зерттеулер тіпті әлемдік психологиялық әдебиеттерде де жоқ, әрі оған адекватты әдістемелік инструментария да жасалмаған. Осыған байланысты айтысты талдау міндетті түрде психологиялық талдаумен қатар тарихи-мәдени немесе әдебиеттік түсініктерді де қабылдайды. Айтыс психикалық күрестің, қарсы тұрудың тікелей бейнеленуі, ал кейде уақытша айтыскерлердің одақ құруы.

Айтыс өнерінің басқа фольклордан айырмашылығы сол, ол жастық шаққа және қазіргі нарық уақытына тән жарысу сипатына ие, жаңа дәуірдің талаптарына жауап бере алатын көптеген сапалар мен қасиеттерді игерген. Алайда, қазіргі жаңа жағдайларда этностың мәдени мұрасының ерекше

формасы айтыс өнерін зерттемей, оның этнопсихологиялық табиғатын талдамайынша жастардың творчестволық қабілетін, тұлғалық дамуын, этномәдени құндылықтарын дамыту мүмкін емес.

Айтыс көпшілік алдында өтеді және көпшілік осы процеске белсенді қатысушылар. Айтыс өнім ғана емес, ол әрі процесс. Айтыс процесінің өту сатыларына қатысушы көпшілік, жеңіскерді анықтайды. Айтыс процесін – айтыстағы серігінің айтқан сөздерін және айтыскер ақындардың айтқандарын көпшіліктің түсінуінсіз жүзеге асуы мүмкін емес.

Айтыс – творчествосында айтушымен қатар тыңдаушылар да творчестволық іс-әрекетке белсене қатысады, ақындық диалогтың куәсі болады, тыңдаушыдан ешнәрсе жасырынбайды, тыңдаушы әрі қатысушы, әрі әрекетті бағалаушы, айтыстың негізгі бағасын сол тыңдаушылар береді.

Айтыс неге өте кең танымал болды? Біріншіден, айтыскер ақынның талантын, қабілетін, дарынын, творчестволық өнімін мойындау қажеттілігі, айтысқа қатысу арқылы өз шеберліктерін шыңдап, атақтары шығады. Екіншісі, тыңдаушылардың рухани сұраныс тілектері, “творчествоны” көруге ұмтылулары [2].

Айтыстың психологиялық жағын концерт творчествосының еуропалық нұсқасымен салыстырып түсінуге болады, мысалы оркестр және пианист бір-бірімен творчестволық жарысады, біресе оркестр ойнайды, біресе пианист ойнайды, бір-бірінен қалмау керек, тез ілесу керек, жауап беру керек, соңында екеуі бірігіп шығарманы ойнайды, аяқтайды, керемет шалқыған музыка орындалады, яғни нәтижесінде олар біртұтастық құрайды (екеуі де бір өнерге музыка өнеріне жатады).

Айтыстың басқа жарыстардан айырмашылығы сол, айтыста тіпті сөз жарысының тақырыбы айтысқа қатысушылар үшін айтыс басталғанға дейін (дәстүрлі классикалық айтыстар солай болған) белгісіз болады. Көңілді тапқыштар клубында сәттіліктің мәнділік дәрежесі соған дейін дайындалған дайындықтың деңгейімен, көлемімен анықталады және ол дайындыққа кәсіби мамандық адамдары қатысады, жетекшілік жасайды.

Психология тарихында айтысты ғылыми тұрғыда зерттеу талпынысын тек М.М. Мұқановтың жұмыстарында ғана көреміз [3]. Ойлаудың этнопсихологиялық аспектілерін зерттеуде айтысты продуктивті ойлау деп қарастырды. Алайда айтыстың сондай мәнді ерекшелігін көрсеткенімен, М.М. Мұқанов, айтыстың басқа да маңызды ерекшеліктерін ашпады. Айтысты түсіну объектісі ретінде қарастырмады және айтыстың тек мазмұндық аспектісінде қарастырды, ал процессуалды жағы зерттеуден тыс қалды.

Жүйелік ықпал тұрғысынан айтыстың психологиялық жіктелуі жасалды. Айтыстың психологиялық функциясы екі бағытта жүзеге асады: 1) Сақтау тенденциясы– тұлғаның психодиагностикасы және ұлттық сәйкестікті дамыту; 2) Өзгеру тенденциясы– білім беруші және тәрбиелеуші.

Айтыс өзгеру тенденциясы басым фольклордың бір түрі болғандықтан, тек айтыскерлердің ғана емес тыңдаушылардың да тұлғалық-интеллектуалды дамуларын қамтамасыз ететін бірлескен диалогты ойлау іс-әрекеті жүзеге асырылады.

Біз зерттеуде айтыстың психологиялық ерекшелігін Э. Берннің трансактілі талдау концепциясы негізінде анықтадық. Зерттеудің міндеті осы концепцияның негізінде айтысты талдаудың әдістемелерін жасауды талап етеді.

Творчество процесі басқаша психологиялық күйді талап етеді, атап айтқанда белгілі бір эмоциялық тәуелсіздік деңгейі және қарсылас серіктің эмоциялық әсеріне түсіп қалмау, оны саналы қадағалау. Міне, осы айтылған жағдайлар Э. Берннің концепциясының негізгі қағидаларына яғни «Ересек» позициясының критерийлеріне сәйкес келеді. Ендеше айтыстағы жеңісті «Ересек» позициясы қамтамасыз етеді [4].

Басқа көзқарастар да бар екенін жоққа шығармаймыз. Ол пікірлер бойынша, творчество үшін «Бала» позициясының критерилері сәйкес келеді.

Әрине творчество «Бала» позициясы сияқты спонтанды, алайда спонтандылық барлық жағдайда жаңа нәтиже бере бермейді, ендеше творчество әлеуметтік мойындалған нәтиже (өнім), формасы бойынша спонтанды, мазмұны бойынша жаңа нәрсе жасау, жаңа нәтиже алу. Адамда эмоциялы қозу жоғары болса («Бала») мұндай күйде творчествоның жасалуы мүмкін емес.

Мысалы айтыста бір айтыскер екіншісін эмоциялық жәбірлесе, оған екіншісі адекватты солай жауап берсе, онда ол творчество емес. Тек эмоциялық тәуелсіздік, ұстамдылық, өз ойларын қадағалау, өз пікірінде тұра алу, логикалық ой байланыстары, ақыл сапалары, яғни «Ересек» позициясы ғана творчествоның оң нәтижесін береді.

Сонымен психологиялық тұрғыдан айтыс уақыт категориясында интеракциялар тізбегі ретінде дамиды, әр трансакцияларда айтыскерлер қарым-қатынастағы өз позицияларын екіншісіне қатысты сақтайды немесе өзгертуге талпынады («Ата-ана», «Ересек», «Бала»).

Қазақ дәстүрлі мәдениетінде (этносында) және өмір сүру ерекшеліктерінде жүзеге асатын қарым-қатынас барысында өзара бір-бірін толықтыратын «Ата-Ана» және «Бала» позициясы тұрғысынан транс– акциялар жасалады. Үлкендердің айтқаны әрқашанда заң, кішілер оның жолын кеспейді, бәрін мақұлдай береді, үлкен адамдар (мысалы ата-анасы немесе жұмыстағы бастық) үстемдік ету позициясында көп болады

Қазақ этносында қарым-қатынас ерекше сипатқа ие, ал творчестволық сөз жарысы жеке бір адамның жеңісі емес, оның мақсаты екі айтыскер сондай-ақ тыңдаушылар – бір этнос өкілдері, этностық бірлестік құру, жалпы бірлескен әсерлену немесе бірге творчество жасайтын творчестволық процесті жүзеге асыру.

Айтыс бір жағынан бір қатысушының (ақынның) жеңісі, ал басқа жағынан ол біздердің бәріміздің жеңісіміз, себебі екі айтыскер де бір этнос өкілі, бір этностық тұтастық құрайды. Айтыс тек интеллектіні ғана емес айтыскерлердің де, тыңдаушылардың да тұлғалық дамуын дамытады, ол өзгеру бағытына бағытталған, бірлескен диалогты ойлау іс-әрекетін дамытатын практика.

Психологиялық тұрғыдан айтыс творчестволық күрес сияқты, асқынып, шиеленіскен эмоция күйі бір айтыскерден келесі айтыскерге беріледі. Зерттеудің эксперименттік жоспарында айтыскерлердің өзіндік реттеу деңгейі жайлы сұрақ тұрады, уақытша болатын жеңілісті жеңу тәсілі жайлы, айтыстың әртүрлі әсерленулері, процессуалды сатылары (айтыстың басы, ортасы, соңы) туралы сұрақтар өз шешімін табу керек.

Сонымен қатар эксперименттік әдістемелік тұрғыда айтыстың тиімділігі жайлы сұрақ туындайды. Егер ол индивидуалды тиімділік деп санасақ, ол– айтыстағы не жеңу, не жеңілу.

Айтыс– бірлескен творчестволық қарым-қатынас болып табылады, интерактивті сипатқа ие, әрбір келесі трансакциялар екінші қатысушы айтыскердің алдыңғы жауабына байланысты болады. Айтыстың интерактивтілігінің мәні мынада: ондағы әрбір сөздер (реплика) серігінің сөздеріне байланысты құрылады.

Алайда айтыс процесінде, яғни бірлескен творчестволық танымдық іс-әрекетіндегі негізгі тиімділік трансакциялардың жалпы саны ретінде сол іс-әрекеттің ұзындығы немесе көлемін алуға болады деп тұжырымдаймыз.

Бірлескен танымдық творчестволық сөз жарысы айтыс бірнеше психологиялық функцияларды орындай отырып, этностық сәйкестікті, этностық біртұтастықты жасайтын, адамды өзгертетін қуатты творчестволық құрал.

#### Әдебиеттер:

1. Бердібаева С.Қ. Айтысты трансактілік талдау \ Т. Тәжібаев оқулары конференция мат.-Алматы, 2005.-78-90 бб.
2. Мұқанов С. Айтыс туралы\ Айтыс.-Алматы: Жазушы.– 1965.Т.1.-9-35 бб.
3. Муканов М.М. Исследование когнитивной эмпатии и рефлексии у представителей традиционной культуры // Исследование рече-мысли и рефлексии .-Алма-ата, 1979.– С.54-79
4. Берн Э.Трансактный анализ //Справочник практического психолога.– Спб.: Сова, 2004.-928с.

*Блясова И. Ю., Зайцева Л. Ю.  
(Россия, г. Шадринск ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет»,  
Курганский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной)*

### **ФОРМИРОВАНИЕ КРОСС-КУЛЬТУРНОЙ ГРАМОТНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ**

В статье рассматриваются значение, возможности, задачи и пути развития кросс – культурной грамотности обучающихся. Подчеркивается роль образовательной среды в её формировании.

The article discusses the importance, opportunities, challenges and ways of developing cross – cultural literacy of students. The role of the educational environment in its formation is emphasized.

Одной из важнейших задач современного этапа развития общества является формирование кросс – культурной грамотности (ККГ) обучаемых. Готовность понимать и принимать особенности иных культур и целенаправленное повышение уровня кросс-культурной грамотности людей

становится одним из ключевых условий воспитания политолерантного мировоззрения у подрастающего поколения.

Сущность кросс-культурной грамотности человека в современных условиях заключается в формировании уважения к иному выбору стиля жизни и формата мышления, в понимании самоценности различных национальных и культурных традиций. Планомерное развитие данной парадигмы восприятия международной коммуникации способно сгладить различные межнациональные конфликты и сблизить интересы различных народов, которые могут иметь разные культурно-исторические и ментальные установки.

Посредством формирования кросс-культурной грамотности происходит принятие и понимание особенностей различных культурных проявлений, возникает возможность развития этно-ориентированной современной личности, которая способна противостоять негативным межкультурным стереотипам, предрассудкам мешающим развитию конструктивного взаимодействия и межнационального диалога, слаженно существовать в поликультурном социуме и творчески саморазвиваться.

Межкультурная коммуникация возможна при понимании культурного разнообразия, поскольку предполагает взаимоотношения между различными народами, возникающими в процессе обмена культурными ценностями и нормами, что может оказать влияние на деятельность, образ жизни и духовные ценности носителей контактирующих культур.

Понимание представителями одной культуры смысла иной культуры не является абсолютным погружением в иную систему ценностей, как не есть и навязывание другой стороне своего комплекса отношений и взглядов. Понимание, осмысление есть результат взаимодействия, диалога, так как в процессе диалога происходит становление смысла.

Кросс – культурная грамотность («crossculture») представляет собой взаимодействие «на пересечении культур» и позволяет вести продуктивный диалог представителей различных культур. Сам термин кросс-культурности означает взаимодействие между различными культурными парадигмами, которые существуют в человеческом обществе, и построение коммуникации между носителями различных культур [3, с. 21].

Процесс формирования кросс – культурной грамотности должен идти параллельно с процессом обучения вербальному общению.

Наряду с развитием речевых умений и навыков учащихся, кросс – культурный подход предполагает формирование представления о различных сторонах жизненного уклада страны, её культурных традиций и психологии различных народов и национальностей, особенностей их мышления.

Через показатель кросс – культурной грамотности обучаемых становится возможным оценить, насколько конкретный человек или социальная группа способны понимать особенности других культур и готовы подтверждать своё понимание через поступки и поведение.

Важнейшим социокультурным институтом общества выступает образовательная среда. Социокультурное пространство образования является той сферой, которая может воссоздать многообразие культур и способствовать развитию у подрастающего поколения способности к рефлексии как к предпосылке понимания ценностей культуры [2, с. 60].

Именно образовательная среда призвана обеспечить вхождение человека в культуру через приобщение его к культурным ценностям. Образование и культура не могут быть ограничены рамками культурных ценностей одного народа, а должны решать задачу обогащения индивидуальных и общественных качеств данного социума общечеловеческими ценностями.

Понимание возможно, если человек обладает культурой различий и толерантностью, которая порождает потребность развития культуры политолерантных отношений, способствующих формированию у подрастающего поколения целостной картины окружающего мира, духовных, культурных, нравственных ценностей в их национальном и общечеловеческом понимании.

Толерантность выражается в стремлении человека достичь понимания с другими, согласовать самые разные установки, мотивы, ориентации, не прибегая к насилию и подавлению человеческого достоинства. Взаимопонимание должно реализовываться через сотрудничество, разъяснение и диалог [6, с. 42].

В своем исследовании Р. Хенви «Достижимая глобальная перспектива» провел градацию уровней ККГ [4, с. 30]:

– 1 уровень ККГ характеризуется тем, что межкультурные отличия воспринимаются только на уровне поверхностного наблюдения, фрагментарно, без глубокого понимания сущностных черт и исторической ретроспективы.

– 2 уровень ККГ приводит человека личность к пониманию того, что сравниваемые культуры имеют выраженные отличия. При этом наличие этих различий воспринимается с недоверием, порой формирует негативный посыл.

– 3 уровень ККГ приводит личность к готовности осмысливать сложные и не вполне очевидные причины возникновения тех или иных различий. Человек становится способен взглянуть на ситуацию глазами носителя этой культуры, однако у него не выработан навык делать это, исходя из внутреннего понимания равноправия всех многообразных культур.

– 4 уровень ККГ характеризуется готовностью воспринимать все возможные культурные особенности бережно, уважительно, на высоком уровне принятия. Считается, что этот уровень ККГ возможен, хотя и труднодостижим. Поэтому целевым является достижение хотя бы некоторых признаков 4 уровня ККГ – эмпатия, толерантность и принятие, интерес и понимание ценности культурного разнообразия.

Для того чтобы способствовать распространению наивысшего уровня ККГ, необходимо развивать такие качества, как [6, с. 9]:

– Эмпатия – то есть способность представить себя на месте другого человека и ощутить его чувства и переживания;

– Транспекция – способность мыслить так, как это делает представитель другой культуры, напрямую ассоциировать себя с другим человеком, принимать его ценности и убеждения так же полно, как и собственные.

Современные условия социального взаимодействия в целом способствуют развитию данных ролей, поскольку в условиях сегодняшнего урбанизированного и информационного общества человек на протяжении своей жизни вынужден часто брать на себя различные социальные роли и менять их по собственному выбору. Но данных условий недостаточно для того, чтобы говорить об осознанном и целенаправленном развитии уровня ККГ в современном обществе – задача управления развитием ККГ лежит в плоскости общемировых образовательных целей [1, с. 11].

Таким образом, формирование ККГ в системе образования становится важной социально-педагогической задачей, которая будет определять интегральный уровень образованности человечества, напрямую влиять на политическую ситуацию на международной арене и создавать некоторые векторы культурного и социального развития человеческого общества.

Значительная часть кросс-культурной грамотности кроется в развитии психологических векторов восприятия:

– в формировании эмпатии по отношению к представителям иных культур,

– развитии принятия и интереса по отношению к знакомым или малознакомым культурным традициям,

– способности адекватно и гибко выстраивать собственное взаимодействие в условиях иных культурных традиций, по отношению к носителям иных культурных ментальных и бытовых установок.

Целенаправленное формирование кросс-культурной грамотности в рамках образовательной системы подразумевает также и коммуникативные навыки, которые проявляются на уровне социальных умений и привычек:

– способность чутко воспринимать вербальные и невербальные сигналы и получать обратную связь в ситуации прямого межнационального взаимодействия;

– умение сглаживать возникающие конфликтные ситуации и выстраивать бесконфликтную среду общения, при необходимости уточняя непонятные реакции и учитывая полученный эмпирический опыт.

В банк знаний, позволяющих осуществлять формирование кросс-культурной грамотности в условиях образовательной системы, современные специалисты включают также [5, с. 57]:

– знание правил этикета (в том числе международных норм делового общения);

– умение адекватно воспринимать национальные особенности коммуникации (как вербальные, связанные с выбором слов и выражений применительно к конкретной ситуации, так и невербальные, включая специфические манеры, жесты, мимику, особенности использования интонации и пр.)

Процесс формирования кросскультурной грамотности обучающихся требует определения:

– их ценностных ориентаций,

– этнической идентичности,

– отношения к своей культуре и культуре других народов,

– выявления исходного уровня сформированности ККГ.

Содержание кросскультурной грамотности обучающихся должно формировать у них способность к рефлексии, развивать толерантность, способность понимать различные культурные

ценности и культуры в кризисных условиях в современном обществе, которые оказывают влияние на всех.

Такой подход позволяет получить комплексную информацию об уровне понимания иной культуры, их отношении к данной культуре и знании ее; определиться с выбором методов исследования уровня сформированности кросскультурной грамотности обучающихся. Для существования и развития культуры в обществе должна быть культурная осведомленность подрастающего поколения, более того — поликультурная среда, среда, владеющая не только отечественными культурными ценностями, но и ценностями, принадлежащими всему человечеству.

В России диалог культур имеет многовековой опыт и может многому научить. Общее направление эволюции межкультурных связей представляется как активизация взаимодействия, расширение и углубление взаимовосприимчивости. Россия является пространством разнообразных культур, религий, языков, традиций, обычаев, отношений и ценностей.

Национальные сообщества соотносятся с определенным этносом, отражающим целостность культуры, несущей идеи, материальные и духовные ценности определенной группы.

Поликультурное воспитание может свести к минимуму культурный шок, увеличить и разнообразить опыт межкультурного общения между странами, народами, которые активно сотрудничают во всех сферах жизни. На современном этапе перед всеми учебными заведениями стоит задача поликультурного образования подрастающего поколения. Поэтому важным условием является создание поликультурной среды, способствующей признанию культурной самобытности народов и формированию толерантности [1, с. 295].

Практика показывает, что педагогическая наука находится в поиске способов формирования и развития толерантного специалиста, способного к осмыслению, пониманию, принятию ценностей различных культур и приобщению подрастающего поколения к своей и иной культуре.

Образование является важнейшей составной частью культуры и включает в себя процесс наследования, сохранения, распространения и освоения ценностей культуры, процесс личностного приобщения человека к культуре (формирование его как субъекта культуры).

Задача формирования способности человека «оживлять культурные смыслы», образование является тем полем, которое может воссоздать многообразие культур и развивать в школьниках культууроформирующую способность к рефлексии.

При формировании кросскультурной грамотности у обучающихся целесообразно использовать активные методы обучения. Среди них наиболее результативными являются те, которые не дают готовые решения, а требуют анализа, классификации фактов в виде диагностики конкретных ситуаций межнационального общения, отношений и понимания, а также генерирования всех имеющихся знаний и навыков для преодоления культурного непонимания [1, с. 292].

В практике поликультурного обучения с целью формирования у обучающихся межкультурной компетентности, кросскультурной грамотности, толерантности, ассертивности, саморефлексии, эмпатии получили распространение такие активные методы как:

- деловые игры, – инструктаж,
- дискуссии,
- анализ этнокультурных ситуаций,
- межкультурные тренинги,
- метод мониторинга и диагностики
- моделирование,
- межкультурные собеседования,
- и др.

Использование данных методов формирования ККГ позволит развивать перечень навыков, важных для построения кросскультурного общения [3, с. 201]:

- способность сохранять уверенность и заинтересованность в ситуации взаимодействия с представителями различных культур;
- способность выявлять и контролировать собственные привычки и особенности поведения, которые могут осложнять кросс-культурное общение;
- рефлексивно слушать собеседника;
- готовность выстраивать межнациональное взаимодействие в конструктивном ключе вне зависимости от выбранной коммуникативной модели;
- предотвращать и оперативно разрешать возможные конфликты, вызванные непониманием в силу различных культурных традиций и отличий в менталитете;

- использовать знания о межкультурных различиях в разных ситуациях реального взаимодействия с представителями различных культур;
- восприимчивость к вербальным и невербальным реакциям своих партнеров по кросс-культурной коммуникации.

Таким образом, формирование ККГ в системе образования становится важной социально-педагогической задачей, определяющей уровень образованности личности, которая влияет на политическую ситуацию на международной арене и создает векторы культурного и социального развития общества. Через формирование ККГ возникает возможность развития этно-ориентированной современной личности, которая способна быть свободной от устоявшихся негативных межкультурных стереотипов.

#### **Литература:**

1. Бикбаева В.Е. Национальное и наднациональное в эпоху глобализации [Текст] / В.Е. Бикбаева В.Е. // Вопросы политики. – 2019. – № 1.
2. Галинская Е.В. Формирование навыков кросскультурной коммуникации в условиях образовательного учреждения [Текст] / Е.В. Галинская // Общество и власть. – 2017. – № 7. – С. 58-68.
3. Михайлищева О. Г. Международное сотрудничество: направления стратегического развития [Текст] / О. Г. Михайлищева. – М.: Знание. – 2017. – С. 482.
4. Хенви Р. Достижимая глобальная перспектива [Текст] / Хенви Р. // пер. с англ. яз. Коломойцевой О.А. – М.: Политика. – 2016. – С. 30.
5. Шатковский Я.В. Особенности кросс-культурного взаимодействия: запад-восток // Лингвопсихология. – 2018. – № 4. – С. 53-56.
6. Ярушенко О.Н. Психология социальных и личных коммуникаций: международный аспект (часть вторая): учебное пособие. – М.: Академия, 2017. – С. 420.

*Ботабаев Ф.Е., Тоқсанбаева Н. Қ., Тоқсанбаева Н.Б  
(Қазақстан Республикасы, Шымкент қаласы, SILK WAY Халықаралық Университеті,  
Алматы қаласы, әл-Фараби атындағы Қазақ Ұлттық Университеті )*

### **СТУДЕНТТІҢ АРНАЙЫ ҚАБІЛЕТІНІҢ ДАМУЫ БАЛАЛЫҚ КЕЗДЕГІ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІНЕ БАЙЛАНЫСТЫ ДАМИДЫ**

Кішкентай кезінен бастап балалар таныс және жат адамдарға тандаулы қарым-қатынаста болады: балалар бір адамдарды қуанышты, жақсы қарсы алса, кейбіреулерінен қорқып, жасқанады, ал енді біреулерден ұялады. Балалардың тандаулы қарым-қатынасы бөтен адамман жолыққанда және жақын адамдармен бірлесіп әрекет жасағанда көрінеді.

Студенттердің әр түрлі адамдармен қарым – қатынасының өзгергіштігін немесе қиындығын сипаттайтын мәліметтерді психологиялық әдебиеттерден табуға болады. Оның жас кезінен үлкендерге деген нақты, белгілі бір қарым-қатынастың қалыптасуының негізі не? Баланың біреуді жақын тартуы неден? Нефристерде оны анамен байланысты қарастырса необихевиоризм жақындаушылары балалардың үлкендермен қарым – қатынасын шартты рефлекспен байланысты деп түсіндіреді. Бұл екі тұжырым студенттердің айналасындағылармен не себепті тандауы қарым-қатынасқа түсетіндігіне толық жауап бере алмайды.

Бұл сұраққа жауап беру барысында оның нақты бір адамға қатысты қарым-қатынасын ұжымдық тәжірибеде бақылау қолға алынған. Бірақ, бұл жұмыстың нәтижесі әлі де айқындалған жоқ. Бұл туралы жалғыз еңбек Х Харлоу мен көмекшілерінің зерттеуінен аздап көрініс береді. Х Харлоу макаканың кішкентай баласына тәжірибе жасау кезінде мынаны байқаған: жұмсақ әрі жылы денесімен маймылдың баласына жақындауынан, әрі баласының өзінен айырылмайтындығы. Бірақ бұл тек жаңадан туылған сәбидің көзін ашып көргендегісі анасы болғандықтан болар. Баланың жақын туыстарымен араласуы оның болашақ адамгершілігін қалыптастырады.

Жалпы студенттердің үлкен адамға деген “ерекше жақындығының” қалыптасуының практикалық және теориялық жағы бар. Оның практикалық мәні – баланың үлкенге сенім артуы, бала тәрбиесін жеңілдетеді және баланың дамуына көмектесуімен анықталады.

Бала еркіндігінің төмен деңгейінде жақын адамға деген жылылық көп жағдайда үлкенге назар аударуды анықтайды. Ал, бұл сұрақтың теориялық мәні – баланың негізгі қажеттіліктерінің қалай өтелуіне байланысты болады. Сондықтан баланың басқа адамға деген жақындығының қалыптасуы, оның сол кездегі әр нәрсеге ұмтылу, талпыну қасиеті ретінде саналады.

Соңғы жылдардағы, психиканың ерте даму кезеңдері НИИ (жалпы және педогогикалық) лабораториясынан алынған мәліметтер бойынша, адамдардың жас, кішкене кезінен-ақ үлкендермен қарым-қатынас жасағысы келетіні анықталған. Осы мәліметтерге сүйене отырып, студенттердің үлкендермен қарым-қатынас жасауы, көбінен үлкендерге деген сенімді қалыптастырады деген болжам шығардык. Осыған орай, үлкендермен қарым – қатынас баланың қаншалықты қажеттілігін орындай алатыны, осы айтылғандардың негізгісі болып табылады.

Студенттердің әлеуметтік қажеттіліктерінің даму деңгейі қарым-қатынас мазмұнына сәйкес келсе, оларда үлкендерге деген жақсы көзқарас қалыптасады, ал егер үйлеспейтін, яғни сәйкес келмейтін болса олардың үлкендерге жақындығы төмендеп, эмоционалды тоны өзгереді.

Зертхананың эксперименталды зерттеулері алғашқы жеті жылдың ішінде (адам өмірінің) аз дегенде қарым-қатынас формасының сапасы үш рет өзгертіндігін көрсетеді.

Оларда айналасындағы адамдармен қарым –қатынастың генитикалық және алғашқы болып тұрақсыз – эмоционалды қарым-қатынас пайда болады.

Оның мынадай белгілері бар: студенттердің айналасындағылармен эмоционалды қатынастың тікелей формасына ұмтылуы ( үлкен кісі баланы аймалағанда, баланың оған қимыл – қозғалыспен жауап беруі), қарым-қатынастың негізгі түрі ретінде мимика мен жесттің қолданылуы. Осындай қарым – қатынас арқылы сәби үлкендердің назарын, мейірімін қабылдай отырып, өз қажеттілігін қанағаттандырады.

Сәби қолын қимылдата алатын және ойыншықтармен ойнауды үйренетін жағдайға жеткенде, ол қарым-қатынастың жаңа түріне көшеді. Ол **бірлесіп әрекеттену жағдайы** деп аталады. Мұнда үлкен мен сәби арасындағы эмоционалды қатынас пен бірлескен әрекет бір-бірімен тығыз байланысты. Қарым-қатынас құралы ретінде жест пен мимикаға қоса заттың және локомоторлы әрекет қызмет атқарады. Бұл кезеңде сәби өз қажеттіліктерін үлкендердің практикалық әрекетімен бірге қанағаттандырып отырады.

Мектепке дейінгі жаста қарым-қатынас, **жағдайдан тыс сөйлеу әрекетіне** (немесе тілдік әрекетке) көшеді. Мұнда қарым-қатынастың қай жерде және қашан болғандығы ескерілмейді. Бұл сатыда бала өзінің күрделі әлеуметтік қажеттіліктерін, яғни түсінушілік пен уайымдауды қанағаттандыруға мүмкіндік алады.

Әдістемелік зерттеулер негізінде қарым-қатынастың аталған үш түрінің моделі жасалады.

Мазмұны үлкеннің баламен қарым-қатынасқа түсуін көрсететін аталған қарым-қатынас түрлерінің біреуіне сәйкес келеді. Жасына немесе дамуына байланысты балада қарым-қатынасқа түсудің нақты қажеттіліктері туындады, ол тек үлкендермен байланысқа түскендігі белгілі бір типімен (яғни, қарым-қатынастың белгілі типімен) қанағаттандырылады.

Біз балаларда бір ғана қарым-қатынас түрі болу керек және ол балада үлкенге сенім артуды қалыптастыру қажет деп есептедік. Сыртқы факторлардың әсерін болдырмау мақсатында, бір ғана үлкен адам қарым-қатынастың үш түрінде орындады. Әрбір сәбимен индивидуалды тәжірибенің үш сериясы жиырма сабақтан әрқайсысы өткізілді, бір сабақтың уақыты он минутқа созылды.

I сериясының тәжірибесі үлкен мен сәбидің қарым-қатынасының бірінші модуліне үйлестірілді. Бұл тұрақсыз-эмоционалды қарым-қатынас болды. Үлкен кісі балаға эмоционалды әрекеттер жасады: күлкі, балаға мейірімді, жұмсақ сөздер айтты, аймалады, әулетте лақтырды, баланың қол-аяғын қимыл-қозғалысқа келтірді.

II серия қарым-қатынастың қимыл қозғалысты түріне негізделді. Ол мына түрде өткізілді: қысқа тілдік қайырымдар, доппен ойнау, дыбыс шығаратын ойыншықтармен ойнау, юланы айналдыру, пирамидаларды құрастыру және тағы басқа заттармен ойнау. Осы заттың қозғалыстарды үлкендер **жжж..., ззз..., бұxxx..., дзинь.....**, деген дыбыстар арқылы жасап отырды.

III серия сөйлеу қарым-қатынасының моделіне негізделді. Бұл бөлімде балаға сөйлеу, ертегілер айту, пантомимасы түрде өлеңдерді көрсету керек болды.

Эксперимент барысында балаға “Жарайсың”, “жақсы” деп баға беру, оның заттық әрекетімен вокальдануының эмоциялық көрсеткішін дамытты. Әр серияның сабағында қортынды тексеру өтті, оның әрқайсысының уақыты он минутқа созылды.

Алғашқы үш тексерудің мақсаты: балалардың сабақ жүргізушіге, яғни экспериментаторға деген қарым-қатынасын анықтау болса, қалған үш тексерудің мақсаты балалар мен бұрын ешқандай қарым-қатынасқа түспеген бөтен адамдардың қалай қарым-қатынас жасайтынын анықтау болды.

Бақылау тексерулер немесе бақылаулар барлық кезде бір ғана түрде өткізіліп отырды. Мысалы, бала ойыншықпен ойнап отырады, үлкен кісі (сырттан келген немесе экспериментатор) қасында, тек баламен ойнамайды, жәй ғана баланы бақылайды, тексерудің алдында және соңында баланы қолына



бір рет қана алады. Басында балалармен I серия бойынша жиырма сағат, сосын II серия бойынша да жиырма сағат, соңғы III сериясында тәжірибелер жүргізілді.

Жалпы бұл жұмыс барысында балалардың жас ерекшеліктерінің үш түрлі тобына (сәбилер, кішкене балалар, мектеп жасына дейінгі балалар) (әдіс) тәжірибе жасау жоспарланған.

Берілген мәліметтерде үш кішкентай балаға жүргізілген тәжірибелер көрсетілген Біреуісіне – сегіз ай, жиырма төрт күн; екіншісіне – тоғыз ай, он күн; үшіншісіне – тоғыз ай, төрт күн.

Алынған мәліметтердің көрсетуі бойынша балалардың екі үлкен кісіге қарым-қатынасы мынадай кезеңдерден тұрады:

1. Алғашқы қарым – қатынас сәбилердің шынайы мейрімділікті қалайтын байқатты. Бұл қарым – қатынасты **әлсіз – қолайлы** деп анықтауға болады.

2. Қарым – қатынас бағдарламасының қолданылған түрін іске асыруды балалардың экспериментаторға қатынасы өзгереді. Балалар экспериментаторды қызықтап, оны ұстап көруге ұмтылады, оған ойыншықтарды ұсынып, есте қалған жаттығу қимылдарын көрсетеді. Бұл жағдайда **белсенді – қолайлы** қарым – қатынасты белгілеуге болады.

3. Қарым – қатынасты аса қызығушылық тудырмайтын бағдарламаларлы қолдану балаларда экспериментатормен эмоционалды контакттың жойылуына соқтырады, кейде қолайсыз жағдайларға ауысып отырады. Ондайда: балалар үлкендерге ойыншықтарын жылап береді; тағы басқа. Бұндай қарым – қатынас түрін **екіленген немесе конфликті** деп атайды.

Экспериментатормен қатынасқа түсу мінез құлқы балалардың жат адамға қарым – қатынасы арқылы да байқалып отырды. Балалардың экспериментаторға белседі – қолайлы қарым – қатынасы кезеңінде үлкендермен қарым – қатынасқа түскісі келмейтіндігі байқалған, өздеріне біреудің тиіп кетуін қаламаған. Осыған орай, балаларды үлкенге деген келеңсіз қарым – қатынас дамиды.

Балалардың тәжірибешігі екіленген қарым – қатынасы кезінде, олардың үлкендерге деген қарым – қатынас қолайлы болады. Ол балалардың үлкенді ойынға шақырып, ойыншық ұсынуынан көрінеді. Осыдан баланың үлкенге деген қызығушылығы артады.

Балалардың тәжірибесімен қатынасқа түсуге ұмтылуын талдай отырып, олармен қарым – қатынас ұстану мақсатында қолданылатын алғашқы заттық функция мен локомоторлы әрекет барлық уақытта жоғары дәрежедегі эмоциялық күйде болды.

Эмоционалды еркіндік әрекетті мінез – құлыққа негіздейді, ал заттық және локомоторлы қимылдар әрекеттің мазмұнын береді, яғни баланың қандай қарым – қатынас күтетіндігін хабар береді.

Балалардың қарым – қатынас әрекетін бағыты бойынша ұнамды және ұнамсыз деп бөлуге болады.

**Ұнамды** – берілген қарым – қатынас мінез – құлқының интенсификациялық талаптары.

**Ұнамсыз** – Балалардың үлкендермен қарым – қатынас жасау керек болған жағдайды баланың одан бастартуы. Осылай, бала қолға алса қырсығады, жылайды. Қарым – қатынас құралы екі формада болады: **тура** – экспрессивті қимылдар түрінде және **жанама** – заттық және локомоторлы, эмоциялық әрекеттер тұратын балалардың алғашқы қатынас құралы заттық әрекеттер негізінде кеңейіп жанама әрекет пайда болады.

Біз жасаған тәжірибелер баланың қатынас жасау барысында қандай бағдарламаны қалайтынын анықтады. Жас ерекшеліктерінің түрлеріне қарамай балалар сабақтың барлық түрін бірдей қабылдады. Балалар сабаққа белсенді қатысты, сондай-ақ үлкендерге деген қарым – қатынасын да (ұнамды, ұнамсыз болсын) белсенді түрде байқатып отырады.

Жалпы алғанда келтірілген мәліметтерден мынандай қортындылар жасауға болады:

1. Жас балалар үлкендермен бірігіп әрекет етуде қарым – қатынастың тұрақсыз – эмоционалды түрін қалайды.

2. Қарым – қатынастың қалаулы түрі балаларда үлкенге деген таңдаулы қарым – қатынасты қалыптасырады. (Жат адамға бала үркіп қарайды).

3. Егер бала қарым – қатынасқа түскісі келмесе, оның нерв жүйесі қозып, ұнамсыз эмоциясын сыртқа шығарады. Бұл кезеңде баланың үлкенге екіленген мінез – құлық қалыптасады.

4. Эксперимент фактілері балалардың үлкендермен қарым – қатынасын қалыптастырудың болжамжарының маңызды екендігін көрсетті.

#### Әдебиеттер:

1. Аркин Е.А. Ребенок в дошкольные годы. М., “Просвещение” 1968.
2. Лисина М.И. Влияние отношений с близкими людьми на развитие ребенка раннего возраста. “Вопросы психологии”, 1961, №3.

3. Лысенко Н.И. Источники возникновения и развития чувства симпатии у детей раннего возраста. Автореф дисс. Краснодар, 1952.
4. Минчинская Н.А. Развитие психики ребенка. Дневник матери. Под ред. Б.М.Тепалова. М., Изд – во АПН РСФСР, 1957.
5. Петрова Е. И. Отоицева Д. Формиране на нравственото поведение в колективности дейности на децата. София, “Народна просвета”, 1970.

*Власенко С.В., Корягина О.В., Ткаченко В. В.  
(Республика Казахстан, г. Кокшетау,  
Кокшетауский университет имени Абая Мырзахметова)*

### **ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КРИЗИСОВ ПЕДАГОГОВ В УСЛОВИЯХ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

Модернизация образовательной системы, меняющиеся в связи с этим профессиональные установки, отсутствие установившихся требований к результатам деятельности школы, к профессиональным качествам педагога вынуждают его постоянно выбирать между естественным стремлением личности к стабильности и необходимостью ломки старых представлений, преодолению профессиональных кризисов. Педагог – главный субъект системы образования, поэтому успешное профессиональное становление и развитие личности педагога должно стать приоритетным направлением системы образования государства и образовательных учреждений. Реформирование системы повышения квалификации педагогов вызвало появление целого ряда исследований, направленных на повышение качества образования, личностное и профессиональное развитие специалистов. Одной из основных тенденций стало выдвижение на первый план вопросов содействия профессиональному развитию личности, ее становлению и самореализации в процессе повышения квалификации.

Профессиональная деятельность оказывает значительное влияние на все стороны жизни взрослого человека и развитие его личности. В профессиональной жизни каждого, в том числе успешного специалиста, периодически возникают так называемые кризисы профессионального развития, вызванные несовпадением стремлений личности с избранной профессией. После нескольких лет выполнения однообразной деятельности специалист неизбежно перерастает нормативно одобряемые способы выполнения профессиональных функций, что приводит к необходимости поиска перспектив профессионального роста. Поиск новых форм и способов самореализации в профессиональном труде закономерно приводит человека к противоречию с реальностью, что продуцирует внутренний конфликт и ведет к кризисам развития личности. Отказ от поиска новых перспектив профессионального роста влечет за собой профессиональную стагнацию, значительное снижение активности личности, профессиональное выгорание.

На данный момент сущность кризисов профессионального развития раскрыта и представлена в работах таких авторов как Л.И. Анцыферова, Н.С. Глуханюк и др. Но, несмотря на обширность теоретического материала и представленности его в научной литературе, наблюдается явный недостаток эмпирических исследований данных феноменов в различных профессиональных областях, что и обусловило наш интерес к данной проблематике [1; 2].

Динамичность, изменчивость и напряженность современной социально-экономической ситуации предъявляют новые требования к личности профессионала. Сегодня успешность человека определяется не только и не столько уровнем его компетентности, профессиональным опытом, но и готовностью к самореализации, самоосуществлению, способностью преодолевать трудности профессионального развития. При этом профессиональное развитие педагога сопровождается как нормативными, так и ненормативными профессиональными кризисами. Успешное преодоление профессионального кризиса помогает человеку выйти на новый уровень развития, способствует самоактуализации потенциала личности, достижение им вершин профессионализма (Э.Ф. Зеер, Е.А. Климов [3; 4]).

Современные исследователи кризисов профессионального самоопределения Е.П. Ермолаев и др. отмечают, что переживание кризиса вызывает перестройку структуры личности и стимулируют профессиональное развитие педагога. У педагога формируется установка на активное преодоление кризисного состояния, развивается активная и осознанная саморегуляция. Но не каждая личность готова к активному, конструктивному преодолению кризиса, поэтому существует необходимость создания оптимальных условий для преодоления уже возникших кризисов и разработки

педагогических условий сопровождения кризисов профессионального развития педагогов в системе повышения квалификации [5].

Выделим педагогические условия преодоления профессиональных кризисов педагогов в системе повышения квалификации:

1) *Овладение педагогом системой знаний и приемами саморегуляции, управления своим состоянием, снятия психоэмоционального напряжения и гармонизации эмоционального состояния, преодоления профессионального кризиса; постоянное развитие профессионально-личностных качеств, самопознания и самораскрытия.* На необходимость такой подготовки указывают многие исследователи. К.Ж. Кожаметова, Ш.Т. Таубаева, Ш.И. Джанзакова доказывают, что овладение методологическим знанием и его осознание оказывают влияние на изменение позиции педагога от ретранслятора кем-то добытых знаний к тьютору и эдвайзеру. Они полагают, что, во-первых, необходимо формировать у педагогов целостную картину фундаментальных методологических знаний, во-вторых, нужно усилить практическую направленность этих знаний применительно к профессионально-педагогической деятельности [6, с.3].

Важным условием преодоления кризиса профессионального развития педагогов должно стать не только освоение профессиональных знаний и углубление профессиональной компетентности, но и *постоянное развитие профессионально-личностных качеств.* Причем, имеющийся опыт свидетельствует, данные качества не формируются сразу, углубление их может происходить на протяжении достаточно длительного отрезка времени, при чередовании учебы и практической деятельности. Самореализация, самоопределение педагога, выявление и развитие его творческого потенциала, становление собственных педагогических взглядов мы рассматриваем как важнейшие условия преодоления педагогом профессиональных кризисов в системе повышения квалификации. Педагог, познавший свой личностный потенциал, как самодостаточная личность, личность самореализовавшаяся, будет изыскивать внутренние психологические и личностные резервы для профессионального развития и преодоления профессионального кризиса.

О.Г. Носкова считает навыки саморегуляции своего психического состояния важными для большинства учителей-профессионалов. Под саморегуляцией понимается системно организованный психический процесс по инициации, построению, поддержанию и управлению всеми видами и формами внешней и внутренней активности, которые направлены на достижение принимаемых педагогом целей. Способность к психосоматической саморегуляции также можно развивать в процессе повышения квалификации. Исходя из проведенного краткого анализа основных профессионально-личностных характеристик педагогов, психолого-педагогических способностей, предлагаем систему направлений профессионально-личностного развития учителя (согласно классификации, предложенной П.Ф. Каптеревым) с целью преодоления педагогом профессиональных кризисов [7; 8] (таблица 1).

Таблица 1. Профессионально-личностные качества педагога как факторы преодоления педагогом профессиональных кризисов

Объективные (научная подготовка)	Субъективные (учительский талант)	Духовные (нравственно-волевые)
1. Компетентность	1. Педагогическая направленность	1. Направленность на развитие
1.1 Предметная (академические, гностические способности). 1.2 Педагогическая (дидактические способности). 1.3 Психологическая (индивидуально-личностные, возрастные).	1.1 Креативность (творчество, инициатива, импровизация). 1.2 Интернальный локус контроля (ответственность за свои поступки и жизненные события).	1.1 Интерес к жизни. 1.2 Интерес к человеку. 1.3 Вера в собственные силы. 1.4 Вера в лучшее в человеке. 1.5 Ценностные ориентиры. 1.6 Ассертивность.
2. Педагогический этикет	2. Организаторские способности	2. Перцептивные способности
3. Педагогическое воображение (целеполагание, проектирование, прогнозирование, умение ставить и выполнять задачи). 4. Самоменеджмент. 5. Речевая культура. 6. Широкий кругозор. 7. Общая культура	3. Наблюдательность, распределенное внимание. 4. Коммуникативные способности. 5. Умение оказывать и принимать социальную поддержку. 6. Толерантность. 7. Флексибельность	3. Умение чувствовать, понимать другого (эмпатия). 4. Способность к саморегуляции. 4.1 Самонаблюдение. 4.2 Саногенное мышление. 4.3 Владение методами саморегуляции. 5. Рефлексия (способность к осознанию, осмыслению собственных чувств, эмоций, состояния)

Одним из важнейших педагогических условий преодоления профессионального кризиса педагога в системе повышения квалификации является сформированность профессионально-личностных качеств педагога. Мы рассмотрели профессионально-личностные качества педагога, важные с точки зрения преодоления профессиональных кризисов педагогов в системе повышения квалификации.

2) Наиболее общим условием преодоления профессиональных кризисов педагогов в системе повышения квалификации является *проектирование социально и профессионально-значимых качеств, знаний, умений и навыков педагога, организация целенаправленной теоретической и практической подготовки в системе институтов повышения квалификации*, определение трудностей в овладении умениями, решение создавшихся трудностей. Качество профессионально-педагогической подготовки педагогов зависит от трех составляющих: цели обучения, содержания обучения и организации учебного процесса.

Педагогу для преодоления профессионального кризиса необходим большой запас сложных умений: умения ставить цели, конкретизировать их в виде задач, проектировать и планировать работу, организовывать педагогический процесс, диагностировать, анализировать, осуществлять мониторинг образовательного процесса. Таким образом, педагогические условия преодоления профессиональных кризисов педагогов в системе повышения квалификации взаимосвязаны. Методологические знания являются условием системного усвоения знаний и формирования научного мировоззрения, служат средством подготовки к самообразованию и средством осознанного выбора при решении педагогических ситуаций; знание возможностей саморегуляции и управления своим состоянием; развитие профессионально-личностных качеств; проектирование социально и профессионально-значимых качеств, знаний, умений и навыков педагога, организация целенаправленной теоретической и практической подготовки в системе институтов повышения квалификации; изменение содержания, разработка организационных форм и методов обучения в системе повышения квалификации являются средством решения продуктивных задач педагогической деятельности, способствуют эффективному преодолению профессионального кризиса.

3) *Изменение содержания, разработка организационных форм и методов обучения в системе повышения квалификации* способствует преодолению профессионального кризиса педагогов. Содержание, характер, направленность, структура профессиональной деятельности педагога обуславливают отбор тех научных сведений, которые необходимы для его эффективной работы.

Совершенствование процесса повышения квалификации педагогов мы связываем с внедрением в образовательный процесс программы тренинговых занятий «Преодоление профессиональных кризисов», с использованием активных форм обучения на основе изучения профессиональных затруднений педагогов и отслеживания эффективности проводимых курсов.

Опираясь на вышеизложенные теоретические положения и профессиональные затруднения педагогов, была разработана программа опытно-экспериментальной работы, в ходе которой решались следующие задачи: оценка уровня сформированности профессионально-личностных качеств; определение эффективности реализации педагогических условий преодоления профессионального кризиса педагога в системе повышения квалификации; обработка и анализ материалов экспериментальной работы.

#### Литература:

1. Анцыферова Л.И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии Издание 2-е, исправленное и дополненное. – М.: Издательство «Институт психологии РАН», 2006. – 512 с.
2. Есликова Е. В. Психологические особенности конфликтов профессионального самоопределения личности (В период взрослости): Дис. ... канд. Психол. Наук: 19.00.13: – Тобольск, 2010. – 158 с.
3. Зеер Э.Ф. Личностно-развивающее профессиональное образование. – Екатеринбург: Изд-во РГППУ, 2006. -170 с.
4. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 304с.
5. Ермолаев Е.П. Психология социальной реализации профессионала. – М.: «Институт психологии РАН», 2008. – 352с.
6. Кожухметова К.Ж., Таубаева Ш.Т., Джанзакова Ш.И. Методология общей и этнической педагогики в логико-структурных схемах: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений, магистрантов, аспирантов и докторантов в области педагогики. – Алматы, 2011. – 174 с.
7. Носкова О. Г. Психология труда. – М.: Академия, 2005. – 384 с.

## **СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ТОДДЛЕР-ГРУППЫ КОМПЛЕКСНОГО ЦЕНТРА СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ**

В статье раскрывается сущность проблем, возникающих у детей раннего возраста с ограниченными возможностями здоровья возникающих в процессе их социальной адаптации. Автором рассматриваются организационные и содержательные аспекты работы тоддлер-группы, как формы, позволяющей решать задачи социальной адаптации ребенка с ограниченными возможностями здоровья.

The article reveals the essence of the problems arising in young children with disabilities arising in the process of their social adaptation. The author considers the organizational and substantive aspects of the toddler group as a form that allows to solve the problem of social adaptation of a child with disabilities.

Ранний дошкольный возраст очень значим для личностного развития ребенка и сензитивен во всем. При этом данный период отличается исключительной зависимостью ребенка от социальных жизненных условий. В первую очередь это касается детей, в возрасте до 3-х лет, находящихся в зоне риска. В первую очередь речь идет о социальном, психологическом, нервно-психическом неблагополучии развития, а также особенностях, обусловленных ограниченными возможностями здоровья. Патологии в развитии, проявляющиеся на этапе интенсивного формирования высших психических функций, определенно оказывают влияние на дальнейшую социальную адаптацию ребенка, на качество его будущей жизни.

Имеющиеся у ребенка раннего возраста нарушения и отклонения в развитии определяют динамику и особенности его социализации. Ребенка с ОВЗ отличают нарушение эмоционально-волевой сферы, неустойчивость внимания, недостаточная коммуникабельность, невысокий уровень развития навыков самообслуживания. Это обуславливает необходимость целенаправленного и своевременного развития такого ребенка навыков социального поведения, которое может предотвратить или сгладить возникновение эмоционально-личностных и поведенческих проблем, расширительного социального и коммуникативный опыт. Естественно, что результативность социализации ребенка определяется своевременностью проведенной работы [1, 3].

Реализуемое в дошкольных образовательных учреждениях развивающее воспитание и обучение детей раннего возраста с ОВЗ, несомненно сопровождает процесс их социализации, который протекает в результате усвоения ребенком необходимых и жизненно значимых навыков и умений. Но, на текущий момент, не только не все общественные учреждения готовы к принятию воспитанников с подобными проблемами, но далеко не все дети с ОВЗ и их родители готовы к включению в группу сверстников. В связи с этим, перед специалистами (педагогами, психологами и пр.) встает задача «щадящего вхождения» малыша детский коллектив, создания открытой образовательно-развивающей системы «ребенок – общественное учреждение – социум».

Учреждения социального обслуживания населения активно включаются в решение данной задачи через создание в социальном учреждении службы помощи и содействия успешной социальной адаптации детей раннего возраста, имеющих особенности в развитии. Служба тоддлер-групп, открытая в центрах социального обслуживания населения, осуществляет целенаправленную систематическую психолого-педагогическую и социальную помощь детям в возрасте до трех лет, а их родителям (законным представителям) – консультативную и методическую поддержку по вопросам обучения и воспитания.

Сам термин «toddler» довольно трудно для перевода с английского языка, и буквально означает «ребенок, учащийся ходить самостоятельно». Для специалистов-практиков дошкольного образования, работающих по системе М.Монтессори с детьми раннего возраста, этот термин является синонимом слова «самостоятельный ребенок»[2]. В научной литературе тоддлеровский возраст считается также возрастом «кризиса трех лет» и рассматривается как «переломный» в становлении личности ребенка и его отношений со взрослыми. Это своего рода репетиция переходного подросткового периода. В три года, так же, как и в подростковый период, ребенок требует признания собственной независимости и заявляет о своей самостоятельности, «отрыва» от родителей.

Тоддлер-группа призвана помочь паре мама-малыш, преодолеть эти трудности. Несмотря на то, что эти группы называются группами раннего развития, занятия в них организованы не совсем по

привычному сценарию. Занятия в тоддлер-группе это в первую очередь, не только возможность для мамы в течении полутора часов побыть со своим малышом, поиграть и позаниматься с ним, понаблюдать за его игрой и занятиями, но и возможность ненадолго оставить его одного, получив в это время консультации специалистов. Сам ребенок, в контролируемом взрослыми пространстве, обучается взаимодействию с окружающими, манипулированию с предметами, может воспользоваться опытом других, а также приобрести самостоятельный. Это является хорошей подготовкой к дошкольному общеобразовательному учреждению.

Тоддлер-группа в качестве пилотного проекта была запущена на базе КЦСОН по г. Шадринску и Шадринскому району в Отделении помощи семье и детям, при содействии студентов ШГПУ, обучающихся по направлению подготовки «социальная работа», в начале 2019 г. Данный проект является реализацией социального заказа КЦСОН, а также выполнением рекомендаций администрации Курганской области данному учреждению. Работу тоддлер-группы курируют специалисты Отделения помощи семье и детям. К работе группы привлекаются другие специалисты и штатные сотрудники учреждения, а также будущие логопеды, воспитатели ДОУ – студенты, обучающиеся в интернатуре ШГПУ.

В рамках опытно-исследовательской работы, студентами ШГПУ была проведена предварительная беседа со специалистами учреждения из которой они выяснили, что опыта деятельности в тоддлер-группах у сотрудников учреждения нет, индивидуальная и групповая развивающая работа с детьми раннего возраста в данном учреждении ранее не проводилась. Также было проведено анкетирование родителей детей раннего возраста, имеющих незначительные ограничения в здоровье, состоящих на учете в КЦСОН или обратившихся в учреждение за помощью. (Таких семей немного, всего 6).

Родители (все 6 человек), указали в ответах, что в данном возрасте необходимо формировать развивать сенсорные и двигательные навыки ребенка, его игровую деятельность и общение (в указанном порядке). Двое из опрошенных полагают, что заниматься обучением ребенка раннего возраста должны только специалисты, один – только родители, трое – родители и специалисты. Но тем не менее все родители высказали единодушное мнение о том, что нуждаются в консультационной и обучающей помощи специалистов в развитии ребенка. В первую очередь родители назвали в качестве необходимой им помощь психолога, так же отмечали что нуждаются в помощи логопеда, педагога, медицинского работника.

Что касается «тоддлер-группы», то как мы и предполагали, родители не знают и не слышали о такой форме работы. Но после пояснений отметили, что хотели бы посещать занятия группы с периодичностью один раз в неделю, в первую половину дня. Родители (5 человек) предпочитают совмещать индивидуальные и коллективные формы работы. Один человек отметил, что предпочитает только индивидуальные занятия с ребенком. Среди консультативно-обучающих форм работы родители назвали тренинговые занятия, мастер-классы, индивидуальные консультации. Лекции и беседы родителями не были выделены.

Обследование детей специалистом (психологом) по показателям социальной адаптации ребенка раннего возраста (способен самостоятельно принимать пищу, одеться и раздеться, способен понять сущность и условия игрового и предметного взаимодействия с детьми и взрослыми, способен ориентироваться в пространстве, знает свое имя и имена ближайших родственников) позволило заключить, что дети находятся, в основном, на низком уровне социальной адаптации (4 ребенка) и среднем (2 ребенка).

Исходя из полученных данных, нами был разработан проект работы тоддлер-группы на базе Комплексного центра социального обслуживания населения по г. Шадринску и Шадринскому району. Проект представляет собой перечень мероприятий, направленных на восстановление способностей ребенка с ОВЗ к бытовой, возрастнo-средовой и образовательной деятельности в соответствии со структурой его способностей и возможностей.

Проект предполагает проведение ряда занятий для пары малыш-мама. На занятия приглашаются родители с детьми в возрасте от одного года до трех лет. Предусматривается проведение занятий двух видов: «Вместе с мамой» и «Я сам». Занятия вида «Вместе с мамой» проводятся один раз в неделю (четная неделя) в течении полутора часов и предполагают смену различных видов деятельности детей и их родителей (законных представителей) под руководством (сопровождением) двух соведущих – специалистов (например, педагога и психолога, логопеда и психолога и пр.). На занятиях «Я сам», проводимых также один раз в неделю (нечетная неделя) без участия родителей (законных представителей), происходит закрепление полученных умений и навыков. С родителями в

этот момент проводится индивидуальное консультирование, тренинговая работа и другие виды обучающей деятельности.

Также проект предполагает организацию и проведение выездных занятий с периодичностью один раз в месяц, с целью ознакомления с условиями проживания ребенка, проведения с ним дополнительных занятий, оказания консультативной помощи родителям, оказания помощи в формировании предметно-развивающей среды для ребенка в домашних условиях.

Основными задачами работы тоддлер-группы являются не только социализация и социальная интеграция детей с ОВЗ до 3 лет посредством включения их в среду сверстников, формирование у них когнитивных, коммуникативных, социально-бытовых умений и навыков, развитие их самостоятельности, но и повышение педагогической и психологической компетентности родителей, обучение их конкретным навыкам взаимодействия с ребенком, расширение круга социальных контактов семей, воспитывающих детей с ОВЗ, в возрасте до 3 лет. Работа тоддлер-группы проводится по этапам. На каждом этапе соблюдается преемственность задач обучения и воспитания, а также итоговых достижений ребенка.

Первый этап одновременно является своего рода подготовительным и адаптационным для родителей и детей как к специалистам учреждения, так и к его пространству. На данном этапе специалисты учреждения начинают работу в игровом зале КЦСОН с группой «Вместе с мамой» таким образом, что в ней одновременно находятся дети и их родители. Ребенок получает возможность привыкнуть к присутствию других детей и взрослых в одном с ним пространстве, учится не бояться их и работать индивидуально, не завися от того, что происходит рядом. Через некоторое время (неделя-две), дети могут заниматься в группе «Я сам» в отсутствии родителей.

Второй этап преследует цели формирования у детей предпосылок к коммуникативной деятельности. В ходе организации индивидуальных занятий специалисты учреждения создают условия и ситуации, мотивирующие детей на взаимодействие с окружающими на уровне простых предметных манипуляций. Дети получают возможность для реализации совместной деятельности с другими детьми и взрослыми. Такие взаимодействующие подгруппы организуются, как правило, спонтанно. В случае проявления интереса ребенка к окружающим, активного участия в совместной деятельности, можно переходить к другим этапам работы, предполагающим работу с группой.

На третьем этапе организуется занятие с группой с целью формирования умений опосредованного взаимодействия в группе детей. Родители и специалисты являются в данном случае посредниками в установлении контактов между детьми, создают игровую или творческую ситуацию, провоцирующую ребенка на общение и взаимодействие с другими детьми. Также проводятся занятия, на которых предлагается комплекс физических упражнений, прослушивание музыки, участие в хороводных и ритмических играх, упражнения по активизации речи, развитию дыхания и пр.

Когда дети начнут проявлять коммуникативную инициативу и заинтересованность во взаимодействии с окружающими людьми, можно переходить к следующему этапу. На четвертом этапе достигается цель по формированию коммуникативного взаимодействия между детьми в паре, подобранными в соответствии с потребностями детей, их потенциальными возможностями и способностями. В такой мини-группе работа акцентируется на более активном и непосредственном детском общении, в котором в большей степени возможна реализация эмоционально насыщенного вербального и тактильного контакта.

Целью пятого этапа является интеграция детей с ОВЗ в массовые группы в первую очередь, функционирующие в КЦСОН, с дальнейшей интеграцией в группы детей дошкольных образовательных учреждений.

Таким образом, последовательное плановое и поэтапное включение ребенка в образовательно-развивающую среду позволяет интегрировать его в условия общественного образования и воспитания тогда, когда он действительно готов, увязать решение задач социально-адаптивного развития с достижением достаточно высоких показателей развития личности в других сферах.

#### Литература:

1. Данакин, Н.С., Шутенко, А.И. Особенности социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья в основных сферах социализации [Текст] / Н. С. Данакин, А. И. Шутенко // Перспективы науки и образования. – 2013. – № 5. – С. 144-148.
2. Миневиц, О.К. Группы раннего развития или группы тоддлеров [Электронный ресурс] / О. К. Миневиц // Психологи на b.17.ru. : интернет-портал. – Режим доступа: [https://www.b17.ru/article/gruppa\\_toddlerov/](https://www.b17.ru/article/gruppa_toddlerov/)
3. Сияпкина, Е.И., Звягина, О.Н. Социализация и социальная адаптация детей раннего возраста в контексте ФГОС ДО [Текст] / Е. И. Сияпкина, О. Н. Звягина, // Образование и воспитание. – 2016. – № 5. – С. 63-65.

*Гарбер А. И., Сахиева Ф. А., Буркитбаева Д. Б., Калыбекова Г.Ж.  
(Германия, г. Бад-Вильдунген Rehaklinik "Reinhardshöhe",  
Республика Казахстан, г. Шымкент., Ю К Г У имени М. Ауезова)*

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ КАЗАХОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ ЗА РУБЕЖОМ**

Современное развитие цивилизации выдвигает проблему осмысления ценностей человека, отдельных социальных групп и общества в целом в число исключительно актуальных для научного познания и практического решения.

Интерес к ценностным ориентациям личности и общества возрастает в кризисные, переломные этапы исторического развития, на которых объективно повышается потребность в их всестороннем осмыслении. Кардинальная смена общественной системы и другие изменения, происшедшие за последние десятилетия в Республике Казахстан после получения государственной независимости, потребовали переоценки всей системы ценностей, в том числе направленности, характера и особенностей ценностных ориентаций казахского народа как проживающего на территории Казахстана, так и казахской диаспоры, проживающей за рубежом.

В статье рассматриваются изучение ценностных ориентаций казахской диаспоры, проживающей за рубежом в Европе (на примере Германии). Были выявлены сходства и различия структуры ценностной сферы у зарубежных казахов и титульного этноса Казахстана.

Результаты проведенного факторного анализа позволяют нам сделать вывод о том, что структура ценностной сферы титульного этноса Казахстана и зарубежных казахов многогранна и характеризуется как определенным сходством, так и различиями.

Исследование ценностных ориентаций казахской диаспоры, проживающей за рубежом, связано с рядом особенностей, а именно: Республика Казахстан является их Родиной, и представители казахской диаспоры являются составной частью казахского народа.

Условия жизни зарубежных представителей казахской диаспоры во многом зависят от экономического положения той страны, где они постоянно проживают. В разных странах мира экономический, политический статус казахов, их социально-культурная среда различны. Особые трудности возникают в вопросах гражданства и статуса афганской диаспоры [1].

Ислам – вероисповедание казахской диаспоры, которая относится к числу тюркоязычного народа, представители которого по разным причинам живут в Азии, Западной Европе и Америке. На формирование зарубежной казахской диаспоры оказали влияние казахско-джунгарская война, сталинская аграрная реформа, действия царского правительства по отношению к народам Средней Азии, советский период, гражданская война и другие исторические события.

По данным Всемирной ассоциации казахов, в 43 отдельных государствах проживает 5 млн. казахов. 80,0% из них живут в Узбекистане, Китае и России. В Узбекистане – 2 млн., в Китае – около 2 млн., в России – 1 млн., в Монголии – 83 тыс., в Туркменистане – 74 тыс., в Турции – 12 тыс., в Киргизии – 10 тыс., в Иране – 5 тыс. В странах Европы: во Франции – 180 семейств, в Германии – 160 семей, в Швеции – 51 семья, в Австрии – 20 семей, в США – 14 семей, в Афганистане – 150, в Саудовской Аравии – 15, в Австралии – 5 семей.

При этом как отмечает Всемирная ассоциация казахов, число казахской диаспоры за рубежом по разным причинам занижено. По сведениям этой же организации вернуться в Казахстан изъявляют желание 2 млн. казахов, что не находит своего осуществления, прежде всего, из-за отсутствия конкретной научно-экономической программы, поддерживающей реализацию этого желания.

Возвращение оралманов на историческую родину или установление тесных взаимосвязей титульного этноса Казахстана с представителями казахской диаспоры за рубежом являются существенной частью национальной политики Республики Казахстана.

Одной из проблем национальной политики является решение демографической проблемы, так как актуальное демографическое положение в Казахстане нестабильно, численность населения с каждым годом уменьшается, рождаемость низкая, из страны уезжают представители других национальностей [2].

Обращение к этнической стороне ценностей, в которых отражается национальный характер новых социальных связей и отношений казахского народа, изучение исторических и современных проблем казахской диаспоры, проживающей за рубежом, представляются важными с точки зрения национальных и общественных интересов Республики Казахстан.



При этом, будучи тесно связанной, с природными и климатическими условиями, этническим и национальным своеобразием определенного народа, исторически сложившимся бытом, обрядностью, трудовой деятельностью, досугом, система ценностных ориентаций личности представителей казахской диаспоры, проживающей за рубежом, во многом определяется региональным, эпохальным и этнокультурным своеобразием, обусловленным страной ее непосредственного проживания.

Условия жизни зарубежных представителей казахской диаспоры во многом зависят от экономического положения той страны, где они постоянно проживают. В разных странах мира экономический, политический статус казахов, их социально-культурная среда различны. Особые трудности возникают в вопросах гражданства и статуса афганской диаспоры [1].

Существенной проблемой казахов за рубежом является изучение казахского языка, сохранение национальной культуры, народных обычаев, традиций и осуществление образования на родном языке, что позволило нам говорить об актуальности исследования ценностных ориентаций казахов, проживающих за рубежом, как основы сохранения национальной культуры [3].

На сегодняшний день казахи, проживающие за рубежом, являются одним из объектов национальной политики Республики Казахстан. После обретения национальной независимости президент Республики Казахстана Н.А. Назарбаев уделяет особое внимание в зарубежных поездках встречам с представителями казахской диаспоры, выслушивает проблемы соотечественников и помогает в их решении.

С этой целью были разработаны два таких важных нормативно-правовых акта, как «Государственная программа поддержки казахской диаспоры» (1996 г.) и «Закон о миграции» (1998 г.), а также фундаментальная, национально значимая государственная программа «Культурное наследие» (2004 г.), инициированная Президентом РК Н.А. Назарбаевым и не имеющая аналогов в других странах мира [4, 5].

В связи с вышесказанным нами рассматривалась проблема изучения этнических и общечеловеческих ценностей титульного этноса Казахстана и представителей казахской диаспоры за рубежом как одна из центральных проблем сохранения и развития казахской национальной культуры, традиций, обычаев и преемственности поколений.

Для изучения ценностных ориентаций казахов, проживающих за рубежом, нами был разработан комплексный психодиагностический пакет методик, позволяющий рассмотреть сходство и различие ценностных ориентаций титульного этноса Казахстана и представителей казахской диаспоры, проживающей за рубежом.

Зарубежные казахи склонны к ценностным ориентациям, прежде всего, в нахождении смысла в религии, вере, в судьбе, в духовности. Они высоко ценят в своей жизни возможность перемен, изменений, определенного риска, что вероятно и подтолкнуло их предков переселиться в Китай и Европу из Казахстана.

Наряду с этим зарубежные казахи высоко оценивают чувство общности и благополучия, что отражает их коллективные ценности, что проявляется, прежде всего, в нахождении смысла в уравновешенности и унисоне с самим собой и другими. Казахи, проживающие в Казахстане, характеризуются, прежде всего, индивидуальными ценностными ориентациями.

Они ориентированы, в основном, на самореализацию и самоопределение, в особенности, если речь идет о достижении социального успеха. Для них наиболее важной ценностной ориентацией является их семья и материальное благополучие, коллективные и социальные ценности в данном случае отходят на второй план.

Первые четыре ценностные ориентации, представляющие наиболее важные характеристики структуры ценностной сферы казахов, проживающих за рубежом, а именно чувства общности и благополучия, зрелость, трансцендентность, основывающаяся на религиозности, нахождение смысла в поиске нового, в риске, в вере в свою судьбу свидетельствуют о том, что преобладающими являются как коллективные, так и индивидуальные ценности, которые позволяют, прежде всего, достичь чувства общности с другими.

Миграционный путь казахской диаспоры, повлиял на все аспекты их жизнедеятельности: на уклад жизни, традиции, обычаи, ценностные ориентации. Так, например, в современную культуру европейских казахов «вкраплены» традиции и ценностные ориентации народов, тех стран, в которых они проживают. Ярко данный феномен отражен в языке, в котором переплелись множество языковых систем, активно используемых диаспорантами.

Зарубежные казахи склонны к ценностным ориентациям, прежде всего, в нахождении смысла в религии, вере, в судьбе, в духовности. Они высоко ценят в своей жизни возможность перемен, изменений, определенного риска, что вероятно и подтолкнуло их предков переселиться в Китай и

Европу из Казахстана. Наряду с этим зарубежные казахи высоко оценивают чувство общности и благополучия, что отражает их коллективные ценности, что проявляется, прежде всего, в нахождение смысла в уравновешенности и унисоне с самим собой и другими.

Религиозность как ценность сохранилась у зарубежных казахов как одна из основных в отличие от казахов, проживающих в Казахстане, по объективным историческим причинам, связанным с ее запретом в советский период становления и развития республики Казахстан.

#### Литература:

1. Хамитова А.Б. Проблемы человеческих ценностей в казахской культуре // Вестник Карту, – Караганда, 2008.
2. Казахская модель этнополитики. Алматы, 2002. С. 94 – 96
3. Блюмкин В.А. Мир моральных ценностей. М., 2001.
4. О Концепции миграционной политики Республики Казахстан на 2007-2015 годы. Указ Президента Республики Казахстан от 28 августа 2007 года № 399 // «Казахстанская правда» от 3 сентября 2007 г. – № 137.
5. О миграции населения. Закон Республики Казахстан от 13 декабря 1997 года № 240-І// Ведомости Парламента Республики Казахстан. -1997 – № 24. – С. 341.

*Гарбер А.И., Бердибаева С.К. Сахиева Ф.А. Утебаева А.Т.  
(Германия, г. Бад-Вильдунген Rehaklinik "Reinhardshöhe", Республика Казахстан, г. Шымкент, Ю К Г У им. М. Ауезова, Международный гуманитарно-технический университет)*

### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СТРУКТУРЫ ЦЕННОСТНОЙ СФЕРЫ ТИТУЛЬНОГО ЭТНОСА КАЗАХСТАНА

Теоретическими основами проведенного исследования являются, прежде всего, концепции ценностей Ш. Шварца и М. Рокича. Использовались такие методики как: методика Ш. Шварца (ценностный опросник (ЦО) Шварца), методика изучения ценностных ориентаций М. Рокича, методика диагностики системы ценностных ориентаций Е.Б. Фанталовой в модификации Л. С. Колмогоровой, Д. В. Каширского, модификация методики Куна «Кто я?». В исследовании приняли участие 100 респондентов от 20 до 55 лет.

В настоящее время ценностная сфера личности является предметом пристального изучения различных смежных дисциплин, таких как психологии, социологии, философии, педагогики, истории и т.п. Изучение ценностной сферы предполагает рассмотрение, прежде всего, ценностных ориентаций как одной из важнейших характеристик личности, во многом определяющих личностную идентичность.

Личность соотносит возникающую потребность с общественными потребностями. Степень и характер этого сопоставления зависят от ценностных ориентаций. Кроме того, ценностная ориентация выявляет у субъекта представление о месте данной потребности в системе его потребностей, то есть субъект избирает такой способ удовлетворения потребности, который согласуется с другими его потребностями (нравственными, эстетическими и т.д.).

Ценностные ориентации, определяющие жизненные цели человека, выражают, соответственно, то, что является для него наиболее важным и обладает для него личностным смыслом. К.А. Альбуханова – Славская и А.В. Брушлинский описывают роль смысловых представлений в организации системы ценностных ориентаций, которая проявляется в следующих функциях: принятии (или отрицании) и реализации определенных ценностей; усилении (или снижении) их значимости; удержании (или потере) этих ценностей во времени [1].

При этом сам процесс иерархизации ценностей, выделения высших из них, осуществляется в группе, в том числе этнической, в процессе совместной деятельности и общения. Выделяется горизонтальная (осуществляющаяся внутри группы, этноса) и вертикальная (между поколениями) передача ценностей. Индивид, принимая характерную для группы систему ценностей, становится носителем группового сознания.

Говоря об этнических ценностях, следует отметить, что здесь употребляется специальный термин «этнофор», обозначающий конкретного индивида как носителя этнического сознания [2].

В этнической психологии представлены различные классификации этнических ценностей. Так, например, А.О. Бороньевым и П.И. Смирновым была разработана классификация этнических ценностей русского народа, состоящая из 5 групп ценностей: 1) модусы социальной значимости,

включающие в себя целевые ценности человека как субъекта деятельности, а именно богатство, власть, дело, духовность, знания, мастерство, слава; 2) инструментальные ценности социального происхождения (милосердие, право, справедливость, свобода, солидарность); 3) инструментальные ценности природного происхождения (здоровье, жизнь, красота, ловкость, сила, ум); 4) целевые ценности субъекта, характерные для природной среды (вещество, пространство, энергия,); высшие общечеловеческие ценности (бог, общество, родной народ, «ближний» человек) [3].

В исследовании использовались такие методики как: методика изучения ценностных ориентаций М. Рокича [4]. М. Рокич выделяет два класса ценностей: терминальные ценности – убеждения в том, что конечная цель индивидуального существования с личной или общественной точек зрения стоит того, чтобы к ней стремиться. Инструментальные ценности представляют собой убеждения о том, что определенный образ действий является с личной и общественной точек зрения предпочтительным в любых ситуациях [5].

Методика изучения ценностных ориентаций М. Рокича является в настоящее время более распространенной методикой изучения ценностей, основанной на прямом ранжировании списка ценностей. М. Рокич различает два класса ценностей: терминальные – убеждения в том, что конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться; инструментальные – убеждения в том, что какой-то образ действий или свойство личности является предпочтительным в любой ситуации.

Это деление соответствует традиционному делению на ценности-цели и ценности-средства. Респонденту предъявлены два списка ценностей (по 18 в каждом), либо на листах бумаги в алфавитном порядке, либо на карточках. В списках испытуемый присваивает каждой ценности ранговый номер, а карточки раскладывает по порядку значимости. Последняя форма подачи материала дает более надежные результаты. Вначале предъявляется набор терминальных, а затем набор инструментальных ценностей.

М. Рокич выделяет два класса ценностей: терминальные ценности – убеждения в том, что конечная цель индивидуального существования с личной или общественной точек зрения стоит того, чтобы к ней стремиться. Инструментальные ценности представляют собой убеждения о том, что определенный образ действий является с личной и общественной точек зрения предпочтительным в любых ситуациях [5].

Таблица 1.

Результаты диагностики терминальных ценностей титульного этноса Казахстана по методике М. Рокича (ранги)

Шкала	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Ранги	3	6	1	2	8	5	4	12	9	10	13	14	16	15	7	11	18	17

**Примечание.**Терминальные ценности: 1 – активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни); 2 – жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом); 3 – здоровье (физическое и психическое); 4 – интересная работа; 5 – красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве); 6 – любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком); 7 – материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений); 8 – наличие хороших и верных друзей; 9 – общественное призвание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе); 10 – познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие); 11 – продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей); 12 – развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование); 13 – развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей); 14 – свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках); 15 – счастливая семейная жизнь; 16 – счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом); 17 – творчество (возможность творческой деятельности); 18 – уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений).

Как видно из таблицы 1, по рангам терминальных ценностей (ценностей-целей) наименее предпочитаемыми ценностями-целями титульного этноса Казахстана являются: творчество, уверенность в себе и развлечения. Наиболее предпочитаемыми ценностями – целями являются: здоровье, интересная работа и активная деятельная жизнь.

В таблице 2 представлены результаты диагностики инструментальных ценностей-средств выборки исследования.

Таблица 2.

Результаты диагностики инструментальных ценностей титульного этноса Казахстана по методике М. Рокича (ранги)

Шкала	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Ранги	9	1	2	3	5	8	14	7	4	13	12	17	18	11	16	10	6	15

**Примечание.** Инструментальные ценности: 1 – аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах; 2 – воспитанность (хорошие манеры); 3 – высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания); 4 – жизнерадостность (чувство юмора); 5 – исполнительность (дисциплинированность); 6 – независимость (способность действовать самостоятельно, решительно); 7 – непримиримость к недостаткам в себе и других; 8 – образованность (широта знаний, высокая общая культура); 9 – ответственность (чувство долга, умение держать свое слово); 10 – рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманые, рациональные решения); 11 – самоконтроль (сдержанность, самодисциплина); 12 – смелость в отстаиваниях своего мнения, взглядов; 13 – твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями); 14 – терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения); 15 – широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки); 16 – честность (правдивость, искренность); 17 – эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе); 18 – чуткость (заботливость).

Как видно из таблицы 2, наиболее предпочитаемы ценностями-средствами выборки исследования являются воспитанность, высокие запросы и жизнерадостность. Наименее предпочитаемыми ценностями-средствами являются твердая воля, смелость в отстаивании своих взглядов и широта взглядов. Полученные первоначальные результаты анализа рангов ценностных ориентаций, полученных по методике М. Рокича, позволяют нам сделать вывод о том, что ценностные ориентации титульного этноса Казахстана выборки исследования обладают сложной структурой, в которой большую роль играет активная трудовая деятельность, основывающаяся на высоких социальных запросах.

Незначительную роль в структуре ценностных ориентаций по значимости играют развлечения, при этом и творчество не выделяется как значимая ценность-цель. Для достижения целей не рассматриваются как предпочитаемые такие средства как: смелость и воля, предпочтение отдается таким целям-средствам как: воспитанность (хорошие манеры), высокий уровень притязаний и чувство юмора.

Возможно, это свидетельствует о том, что для достижения целей респонденты выборки исследования предпочитают действовать недирективно, используя для этого свое чувство юмора, правила этика, при этом, благодаря высокому уровню притязаний, не переставая ни на минуту преследовать определенную цель. Из-за большого числа количественных данных для выявления структуры ценностной сферы был применен факторный анализ, смысл которого заключается в том, чтобы полученное в ходе исследования количество переменных представить меньшим числом других переменных, называемых факторами.

Факторы выступают как более фундаментальные переменные, характеризующие изучаемый предмет. При проведении факторного анализа исходные переменные объединяются в группы, каждая из которых представляет собой некий фактор. Всего в исследовании приняли участие 100 представителей титульного этноса Казахстана, средний возраст участников исследования составил 32 года и 5 месяцев.

Обработка велась методом главных компонент, была выбрана процедура вращения Varimax с нормализацией по Кайзеру, рассматривались факторы с собственными значениями, большими единицы. Вращение в случае 124 переменных ( 36 переменных – методики М. Рокича. Таким образом, в нашем исследовании ценностные ориентации рассматриваются как мнения (убеждения), выступающие в качестве стандартов, которые руководят выбором или оценкой поступков, людей, событий.

Ценности не ограничены определенными действиями и ситуациями, а также упорядочены по важности относительно друг друга, формируясь при этом в систему или структуру ценностной сферы личности.

Подведем итоги проделанной работы и перечислим латентные факторы, обнаруженные в результате совместного анализа методик: методики изучения ценностных ориентаций М. Рокича:

1. Компетентность;
2. Целеустремленность;
3. Организованность;
4. Ориентированность на экологическую целесообразность, отсутствие противопоставления человека и природы;
5. Исполнительность и обязательность;
6. Осознанное сохранение традиций;
7. Гармоничность (баланс между внутренними и внешними условиями);
8. Равноправие;
9. Активность, направления на реализацию своих и чужих интересов;
10. Право свободы;
11. Постоянное физическое и духовное совершенствование;
12. Мудрость;
13. Занятость;
14. Способность действовать для себя и других;
15. Одухотворенность от чувства общности, полезности для других;
16. Уверенность в себе;
17. Настойчивость;
18. Умение отстаивать свое мнение;
19. Национальная ценность принадлежности к титульному этносу Казахстана;
20. Инициативность.

Таким образом, результаты проведенного факторного анализа позволяют нам сделать вывод о том, что структура ценностной сферы титульного этноса Казахстана многогранна и включает в себя как индивидуальные, так и групповые, социальные ценности. Первые три ценностные ориентации, представляющие наиболее важные характеристики структуры ценностной сферы, а именно компетентность, целеустремленность, организованность свидетельствуют о том, что преобладающими являются индивидуальные ценности, которые позволяют, прежде всего, достичь социального успеха, успеха в трудовой деятельности

#### Литература:

1. Брушлинский А.В. Психология субъекта / Под ред. В.В. Знаков. М: Институт психологии РАН; СПб: Алетея, 2003. – 270 с.
2. Хамитова А.Б. Проблемы человеческих ценностей в казахской культуре // Вестник Карту, – Караганда, 2008.
3. Касымова Г.С., Ниязбекова К.С. Духовно-нравственные идеи у казахов // <http://www.rusnauka.com>
4. Практическая психодиагностика. Методики «Шкала вспльчивости». – М.: Бахрах-М, 2011. – 672 с.
5. Коржакова Е.Ю. Психология жизненных ориентаций человека. – СПб: Издательство RKNGA 2006. – 384 с.

*Даулет Т.Қ. –  
(Қазақстан Республикасы, Атырау қаласы, Х.Досмұхамедов  
атындағы Атырау мемлекеттік университеті)*

#### **М. М. МҰҚАНОВТЫҢ ЭТНОПСИХОЛОГИЯ ҒЫЛЫМЫНА ҚОСҚАН ҮЛЕСІ**

Профессор Мәжит Мұқанұлы Мұқановтың өмірі, қызметі психология саласындағы ғылыми мұраларын зерттеп үйренуге оның тек ғылымен ғана шектеліп отырған жан емес екендігін, ол ең алдымен өзінің терең де жан- жақты білімін жас ұрпақты тәрбиелеуге, білімге баулуға бар күш жігерін салған ұлы ғалым екенін айтпаса болмайды.

М.Мұқанұлы сол кездегі СССР – психологтар Қоғамының Қазақ республикасы бөлімі президиумының төрағасы болған. 1968 жылы Киевтегі III-Бүкілодақтық психологтардың съезіне делегация ретінде қатысады. М.Мұқановты «Батырлығы үшін», «1945-1945ж. Германиядағы Ұлы Отан соғысындағы» ерлігі медальдарымен марапатталғандығын дерек көздерінен біліп жатырмыз. Ғалым М.М.Мұқанов 1985-жылы 3-ақпанда Алматы қаласында дүние салған. Артына өшпес мұра қалдырған ғалымның зерттелмеген зерделенбеген ғылыми еңбектері баршылық. Ол мұраларды зерттеп саралау, болашақ ұрпақтың еншісінде деп ойлаймыз.

1980 жылы «Ақыл-парасат психологиясын тарихи-этностық тұрғыдан зерттеу» атты тақырыпта зерттеп, психология саласынан тұңғыш ғылым доктор атағын алған ғалым.

Мұндағы еңбегінің бір бөлімінде ғалым қазақ жауынгерлерінің ұлттық психологиясына соның ішінде ұлттық мінезіне, ұлттық санасына, ұлттық сезімге, Отанға деген сүйіспеншілігіне, туған жеріне еліне деген сүйіспеншілігіне, қанды соғыстың қақ ортасында жүрген қазақ жауынгерлерінің ерлік, батылдық қимылдарына талдау жасайды.

Ғалымның қазақ этносының халықтық ұлттық психологиясын зерттеудегі айырықша ден қойған мәселелерінің бірі – өскелең ұрпаққа тәлім – тәрбие беру мәселесіне арналған. Бұл жайында оның өскелең ұрпақты жас кезеңдерге ажырату, баланың оқып білім алуы мен оған тәлім – тәрбие беру саласындағы зерттеулері: «Педагогикалық психология» очерктері, «Ақыл – ой өрісі», «Жас және педагогикалық психология», «Ми және сана», «Оқушылардың зейінін тәрбиелеу». Шәкірттердің темперамент ерекшеліктерімен санаса отырып тәлім – тәрбие жұмысын жүргізу, т.б. мектептер мен балалар мекемелеріндегі арнайы жүргізілген тәжірибелер арқылы баяндалған. Ғалым көптеген жылдар бойына қазақ этносы, ақыл, ес ерекшеліктерінің даму жолын зерттеп, осы тақырыптарда жекелеген кітаптар мен мақалалар жазды. Біз М.Мұқановтың осы еңбектерін соның ішінде халықтық психологияға байланысты еңбектерін қайтадан саралап қарайтын болсақ, М. Мұқанов қазақ этнопсихологиясы саласында ұлттық кадрларды даярлауда біраз үлес қосқанын көреміз. Оның жетекшілігімен бірнеше адам (Б.Ыбыраев, Қ.Нұрғалиев, Н.Нұртазина және т.б.) диссертация қорғап, осы салада бірнеше еңбектер жазылды.

М. Мұқанов ұлттық психология саласында жемісті еңбек еткен ғалымдардың бірі.

Ғалымның халықтық психологияға да байланысты жазған бірнеше ғылыми еңбектері бар. Біз біріншіден халықтық психологияға түсінік беріп кетсек. Жалпы бүкіл халық ұстанатын тәлім – тәрбиелік нормаларды жан – жүйесі тұрғысынан баяндау – барлы адамзатқа ортақ халықтық психологияның зерттеу нысаны болып табылады. Мұнда ғасырлар бойы сұрыптала жинақталып, жүйеге түскен ұлттық дәстүр, салт – сана, әдет – ғұрып, ұрпаққа біртіндеп жалғасын тауып отырады. Бірақ халықтық психология ұлттық мінезді зерттей алмайды. Оны этнография ғылымымен сабақтаса дамыған этнопсихология ғылымы зерттейді. Ғалымның «Ырымдар мен түстер, ес пен есею» атты еңбегінде былай дейді: «Кезінде оқи алмағандықтан, балалардың өздерін қоршаған орта туралы білімі таяз болды. Ал күнделікті тұрмыста үлкендердің аузынан есіткен бірлі-жарым мағлұматтардың кейбіреуі шындыққа жанаспайтын еді. Дегенмен уақыт озған сайын есейіп, кездескен қиыншылықтарды жеңе отырып өмірге бейімделетін. Олардың өмірге бейім болып өсуі, ең алдымен, ата – анасының, айналасындағы адамдардың, ықпалы арқылы қалыптасып дамыды, солардан үйренді».

... Балалар алты-жеті жасынан бастап үй шаруашылығымен, уақ төлдерді бағумен шұғылданған. Үлкендерге шамасы келгенше қолқабыс еткен. Бұл балаларды жаппай оқытатын мектеп болмағандықтан, оларды өмір тәжірибелеріне баулудың бір тәсілі болған еді.

М.Мұқанов халқымыздың ақыл – ойы мен өмір тәжірибесінің жиынтығын ғылымда продуктивті және рефлексия (ой жүйелілігі) деп аталатын ғылыми атаулар төңірегінен іздестіреді.

Сонымен қатар ғалым қазақ мақал – мәтелдері туралы психологиялық тұрғыдан саралап жіктеп, екшеп көрсете білді. Ғалым қазақ ауыз әдебиетіне де соның ішінде мақал – мәтелдерге ерекше көңіл бөлді.

Мақалдардың бірсыпырасы сонау ерте заманнан бері ауыз әдебиетінің үлкен бір саласы ретінде дамып келеді. Олар әр уақытта халықтың ой-өрісінің даму дәрежесін, адамдардың жеке басының ақыл-ойының, қабілетінің ерекшеліктерін білдіреді.

Айтыс өнері мен мақал-мәтелдердегі кісінің ақыл-ой ерекшелігінің көрінісі жөнінде де М.Мұқанов зерттеді. Оның «Адамзат ақыл ойының дамуы» атты еңбегінде: Ғалымның айтуынша: «Мақал-мәтелдер – психикалық процестердің өзі емес сол процестердің іріктеліп, сараланып қалыптасқан жемісі. Сондықтан мақалдарға қарап адамның ойын білу қиын. Ендеше мақалдардың психологиялық процестерді білуге қатысы бар ма деген сұрақ туады. Біздіңше, қай елдің мақалдары болмасын, олардың бәрінің атқаратын қызметі біреудің ойының шын не дәлелді екеніне өзгелерді сендіру болып табылады. Соңғы жағдайда мақалдың атқаратын қызметі – әңгіме үстінде оларды қолданатын адамдар ойының жүйелі, яғни логикалық түрде екенін дәлелдеу. Қазақ елінің тарихында, әсіресе бұрынғы дәуірінде мақал – мәтелдер кеңінен қолданылып келгені баршаға мәлім» деп түйіндейді.

Біздің топшылауымыз бойынша, осы кезге дейін сақталған мақалдар біздерге бастапқы калпында жетпеген сияқты. Өйткені қанатты сөздерге жұрттың бәрі нану үшін олар іс жүзінде өмір елегінен өтуі тиіс. Кейде ондай сөздерге жұртшылық беделді адамдардың аузынан шықты десе ғана нанатын болатын. Кейбір мақалдардың заманның өзгеруіне орай, бірте – бірте жойылуы да ықтимал.

Сондықтан мақалдардың осы күнге дейін сақталу – сақталмауында негізгі шешуші рөл атқаратын – халықтың күнделікті тұрмысы. Осыған сәйкес мақалдардың мәні материалдық игіліктерді өндіруге байланысты болып, күнделікті өмірге сай келсе, ондай мақалдар халық аузында ұзақ сақталады...

Мақалдарда адамның өзге кісіге айтайын деген өтінішін, не хабарлайын деген мәліметін емес, сол беріліп отырған мәліметке иландыру үшін қосыла айтылатын өсиет. Ол адамның ойын тікелей айтпай, жанама түрде айтады. Сондықтан күнделікті тұрмыста мақалдарды қолдану метафоралық ой - деп аталады. Олай деуіміздің мәнісі: Леви-Брюль ойды жүйелі, түрлерге бөледі. Ол ойдың жүйесіз болуын артта қалған тайпаларға тән қасиет деп сипаттайды. Бірақ осы жүйелі, жүйесіз ойлардың қабатында метафоралық ой кездесетінін айтқан емес. Біздіңше, ойдың бұл түріне мән бермеу қате. Өйткені адам баласының ескі дәуірлердегі мақал, яғни афоризмдерді қолдануы тек қазақтарда ғана емес, өзге елдерде де (мысалы: ежелгі Рим мемлекетінде кеңінен) кездеседі. Осы фактілерге қарағанда, сөйлеу кезінде метафоралық сөзді тікелей және басқа мағынада қолдану түгел бар елге тән қасиет болмаған.

...Мақал – мәтелдер өткен дәуірлерде көшпелі ел тайпаларының өз этносына тән ойын дәлелдеудің ерекше бір түрі болып саналады. Бірақ осыдан адамзаттың логикасы әр ұлттарда әр түрлі болады деп қате түсінбеу керек. Тиісті этнос адамның ой негізінде ішкі дәрежеге және сыртқы дәрежеге, яғни мәтіндегілердей мазмұнға бөлінеді. Ойдың бірінші дәрежесі адам баласының бәрінде біркелкі болып кездеседі [14] Ал ойдың соңғы дәрежесі, яғни мәтін арқылы берілетін ойлар этностың тіліне қарай түрліше « бейнеленеді ». Әр тайпа адамдарында түрліше болып кездеседі. Ал мақал мен мәтелдер ескідегі қазақтар өмірінде эталон жүйесі қызметін атқарған дегенге келсек, бұл жерде ол жазылатын не баяндалатын мәтіндер жөнінде ғана айтылып отыр.

Бұған ғалым Нұржан мен Сапарғалидың айтысын және де Қаңылы Жүсіп пен Нақып Қожаның айтыстарына зерттеу жүргізе отырып дәлелдейді.

Адам күнделікті тұрмыста кездесетін көптеген тың мәселелерді шешу үшін ойланып-толғанады. Мұны психологияда продуктивті ой деп атайды. Біз «Абай жолы» романының авторы Мұхтар Әуезов деп көпшілікке әйгілі жайтты қайталасaq, мұнымыз продуктивті ой болып шықпайды. Өйткені продуктивті ой болу үшін адам бұрын-соңды сыры белгісіз тың, күрделі мәселелерді шешумен шұғылданады. Бұлай ойланып – толғанып артта қалған тайпаларда жиі кездесе бермейді деген пікір тараған. Себебі тың мәселені шешерде ой жүйелі болуы тиіс. Ойдың бұл түрі ертеректерде қазақтарда болды ма? Осы мәселені анықтау үшін сол кездердегі айтыстарды қарап көрейік.

Айтыс – сөз жарыстыру өнері – тек қазақтарда ғана емес, Үнді-Иран халықтары мен Арабияның кейбір көшпелі елдерінде де болған. Қазақ тұрмысында айтыстың мынадай түрлері кездеседі: жұмбақ айтыс, ақындар айтысы, жігіт пен қыздың айтысы, тағы басқалар. Осылардың ішінен алдымен жұмбақ айтысынан бірқатар үзінділер келтіріп көрейік. Мұнда алдымен жұмбақ айтылады да, оған екінші адам жауап іздейді. Сондықтан айтыстың бұл түрі продуктивті ойға жатады. Осы пікірімізді дәлелдеу үшін біздің ғасырдың бас кезінде өмір сүрген Сапарғали мен Нұржан ақындардың айтысынан үзінділер келтірейік. Сапарғали ақын Орынборда тұратын Нұржанның үйіне қонаққа барады. Нұржан Сапарғалиды қарсы алып, кездесу құрметіне жұмбақ айтып жіберуін өтінеді.

Сапарғали:..... Құс көрдім өзі жансыз бір аяғы, Теңізде салған жолы сайрап жатыр...

Нұржан :.....Бір аяқты құс дегенің жазып отырған пероң.

Ал теңізде із қалды деп отырғаның – жазған қаламыңның қағаз бетінде қалдырған ізі...

Сапарғали: ... Бар екен айдаһар жалғыз тілді, Өзі жансыз, бірақ жандыларды қырған...

Нұржан: Балық аулауға арналған қармақ...

Сапарғали Темірден салбыраған иегі бар, Сабағы бірі – қолда, бірі-белде... Нұржан Аттың жүгені: тізгіні қолда, шылбыр-белде.

Сапарғали Теңіздің құсы бар алты қанатты. Оған құрғақ жер бетінде өмірі жоқ. Егер өзінің ұясынан кетсе қазаға ұшырайды...

Нұржан .Балық.

Жұмбақты шешудің бұл түрін айтыс деп айту қиын. Мұндай жағдайда кімнің жеңгенін анықтау мүмкін емес. Өйткені қарсы жақ жұмбақтардың бәрін түгел шешеді. Сонда жұмбақ құрастырушы адамды ұтылады деуге бола ма? Дегенмен сөз жарысының бұл түрі ойланып толғануды талап етеді. Өйткені шешуші адам жұмбақтың мазмұны мен шартын толық білуі керек. Мәселен, Сапарғали құрастырған жұмбақтардың көпшілігі ойланып-толғанудың жемісі. Ал жұмбақты шешуде көп ойланып-толғанудың талап етсе, жұмбақты құрастырушының ойы онан да күрделі – продуктивті ой болып саналады.

Сондықтан оған жауап қайтарарда қарсы жақтың ақыны алған хаттың мазмұнына қарайды, жауапты соған қарап құрастырады. Демек, жауап қайтарғанда өзге жақтың кейбір дәлелдеріне тоқтамай кету, ол ұмытқан мәселелерді қосып жіберуі сияқты жайттар жиі кездеседі.

Осы айтыстың мазмұнына қарап бұл сұраққа жауап беру-шығармашылық процесс, яғни продуктивті ой деп бағалаймыз. Айтыс тек ақындарға тән нәрсе емес. Тұрмыстың, жағдайлардың себебіне оған кез келген адам қатыса алады.

Жұрт айтыста айтылатын мәселенің мазмұнына ғана емес, оның ұйқасына, ақындардың шеберлігіне де ерекше мән берген. Ал айтайын деген ойды ұйқастырып жеткізу өзінше бөлек проблема. Өйткені адам өлеңнің тек мәнісіне ғана көңіл бөлмей, оны мәнерлеп, өрнекті сөзбен жеткізуге үлкен көңіл бөлген. Басқа халықтар сияқты, қазақтар, өзбектер, қырғыздар да тек қазір ғана емес, ерте кездерде де ойдың сан алуан түрлеріне, соның ішінде продуктивті ойға да қабілетті болған. Өйткені айтыстардың қай-қайсысы болса да ойланып-толғануды, тапқырлықты, айлақорлықты талап етті.

Айтысқа қатысушылар алғашқы сөзді бірін-бірі қағытып не бірінің бірі елін мінеп-сынаудан да бастайтын болған. Бұл тәсіл әріптесін мұқату ғана емес, сонымен бірге айтысқа шыққан адамның қиыншылықтан құтылу жолдарын іздеуіне кедергі жасап, оның айтайын деп отырған болмаса да, қарсы жақтың халін ауырлатып, жауап іздестіруге бөгет жасайды. Айтыс кезінде қарсы жақтың сөзін тыңдап отырған ақын қатты ойланады: «Былай деп жауап қайтарсам, қалай болар екен? Ол қандай жауап айтар екен?»-деп отырады.

Сонымен бірге, тағы да не айту керек екенін қарастырады. Айтар жауап таңдаушы жұртқа қаншалықты әсер еткен дегенді үнемі ойластырып, алдын ала болжайды. Орамды ойларды сұрыптай отырып, олардың ішінен әрі дәлелді, әрі салмақты дегенін іріктеп алады. Демек, айтысқа қатысушылардың аузынан шыққан әрбір сөз әбден іріктелген ой елегінен өткен жайттар. Осы келтірілген мысалдар Леви-Брюльдің «артта қалады деп саналатын тайпа адамдарының ой –өрісі төмен келеді» деген пікір жоққа шығатын тағы бір факті.

М. Мұқанов жүргізген енді бір экспериментінде оқымаған сауатсыз адамдардың есте сақтау қабілеті күшті болатындығын анықтады. Мысалы, көшпелі ата-бабамыздың тыныс-тіршілігінде жазба-деректердің болмауы түрлі ақпарат-хабар мөлшерінің аздығы, зақатың суырып-салма шешендік қабілетінің күшті болуына себеп болған. өзінің этнос психологиясына байланысты көп жылғы зерттеулерін түйіндей келіп, М. Мұқанов адамның ойлау әрекеті өзгермейтін және өзгермелі болатындығын, мұның өзі қоғамдық әлеуметтік кезеңнің біреуінен өткенде келесіде ойлау механизмі олардың тіршілік жағдайы мен әлеуметтік жағдайына байланысты екенін анықтады.

Қорыта келгенде, профессор М.Мұқанов осы айтыған жан-қуат көріністерінің айтыс өнері (жұмбақ айтыс, қайым айтыс т.б.) мақал-мәтелдерде орын алатынын айта келіп, ғалым өзге кісінің жағдайына көңіл аударып, оның ішкі өзіне айтқызбай-ақ алдын ала білу, яғни ғылыми тілде когнитивтік эмпатия деп аталатын жан қасиетін Сапарғали мен Нұржан арасындағы өткір сөзге жұмбақ айтысынан құрылғанын көруге болады. Қазақ халқының сөз байлығы, қисыннан қиыстырып қолма-қол суырып салуы сөз қайтара айтуы, біздің қанымызға сіңген қасиет-деп айтар едік.

#### Әдебиеттер:

1. Мұқанов М. Ақыл-ой өрісі. – Алматы: Қазақстан, 1980.
2. Мұқанов М. Ми және сана. – Алматы: ҚМБ, 1980.
3. Мұқанов М. Бақылаужәне ойлау. – Алматы: ҚМБ, 1959.
4. Мұқанов М. Жас ерекшелік және педагогикалық психология. – Алматы: Мектеп, 1990.
5. Тәжібаев Т. Жалпы психология. – Алматы, 1993.

*Дәрібаева С. Қ., Шеримова А. С.  
(Қазақстан Республикасы, Қызылорда қаласы,  
Қорқыт Ата атындағы Қызылорда мемлекеттік университеті)*

### **ТОЛЫҚ ЕМЕС ОТБАСЫНДАҒЫ БАЛАЛАРДЫҢ ӘЛЕУМЕТТІК БЕЙІМДЕЛУІ**

Бүгінгі таңда ажырасқан отбасылардың көбеюі қоғамымыздың назар аударатын мәселесі болып отырғаны анық. Ажырасу – бұл отбасылық өмірдің дұрыс ұйымдаспауының, ұрыс-керіс, жиналған ашу-ыза, реніш және келесіздіктердің ұзақ уақытқа созылуының мәресі.

Отбасын құрған ерлі-зайыптылар түрлі себептерге байланысты ажырасып жатады. Мұның соңы балалардың әкесіз не шешесіз өсуіне әкеліп соғады. Толық емес отбасында өскен балалар



психологиялық-эмоционалдық тұрғыдан қатты зардап шегеді. Әйел мен ер адамдардың бір келісімге келе алмауынан психологиялық қиындыққа түсетін ол – балалар. Әке шешесі ажырасқан баланың психологиясына әсері төмендегідей ажыратылады:

1. Өзін кінәлі сезіну (ата-анамның ұрысы менің кесірімнен, мен жаман бала болғандықтан)
2. Ішкі тірегін, қорғанысын құлату.
3. Өзін басқалармен салыстыру (толық, бақытты отбасылармен өзін салыстыруы, бірақ анасын не әкесін ренжітпеу үшін, қиындық түсірмес үшін ішінде сақтайды).
4. Өзіннің бағасының түсуі.
5. Сабаққа ынтасының жоғалуы.
6. Сезімдерінің шатасуы (әкесімен кездесіп келгенде, бір қарағанда әкесі жақсы сияқты, ал шешесінің өз эмоцияларынан әкесін не анасын жек көру сезімдері).
7. Күмәндану (неге ол маған хабарласпайды, дауысын естігі келеді) .
8. Ешкімге сенбу (өйткені, ең жақын адамдарынан сатқындық көрді).
9. Қиялшыл болу, ұйқысына бұзылуы.
10. Шаршау, қызықпау, салғырттық, жалқаулы.
11. Әлеуметтік дұрыс бейімделе алмау.

Зерттеуші ғалым В. Сатирдің айтуы бойынша, толық емес отбасындағы бала тұтастай ер адамды және тұтастай әйел адамды елестете алмайды және түсіне алмайды. Баламен қалған ата-ана үшін екінші жоқ анасы немесе әкесі туралы негативті, яғни, жағымсыз ой қалыптасуына барынша күш салуы мүмкін. Осыны естіген ұл бала әрең дегенде «ер адам» болу жақсы емес дегеніне сенеді, сол себептен ол өзінің де жақсы емес екендігіне күмән туындайды.

Балалар толық емес отбасында өскендіктен, олар ер мен әйелдің арасындағы қарым-қатынастың толық үлгісін елестете алмайды. Шын мәнінде де, толық отбасында баланың мінез-құлқын бақылау сапалы түрде болады. Көп жағдайларда кәметке толмаған заң бұзушылардың арасындағылардың көбін толық емес отбасынан шыққан балалар құрайтыны анықталған. Ата-анасы ажырасқан балалардың көбі бақытты жұп құруға өте тырысады және өз ата-анасының қателіктерін қайталамауға, әуелі балаларына қатысты ата–анасының жіберген қателіктерін өз балаларына қайталамауға үлкен талпыныстар жасайды.

Осы атылғандардың барлығын ескере келіп, жалпы тұлғаның бейімделу мәселесіне тоқталуды жөн көріп отырмыз. Адам тағдыры көбінесе оның бейімделу деңгейімен анықталады – бұл дегеніміз, өмірде болатын әртүрлі жағдайларға бейімделу, туа пайда болған және өмір сүру барысында қалыптасқан қабілеттердің болуы. Зерттеушілердің айтулары бойынша, бейімделу деңгейі тәрбиелеу, оқыту, өмір бейнесі мен жағдайының әсерінен жоғарылап немесе төмендейтіндігін көрсеткен.

Бейімделудің келесі бір түрі – ол әлеуметтік бейімделу. Әлеуметтік бейімделу биологиялық бейімделуден ешқандай артықшылығы жоқ, сондықтан ол адамдардың кәсіби іс-әрекет және кәсіби міндеттерімен тығыз байланыстыраы.

Сонымен, әлеуметтік бейімделу – бұл әлеуметтік – рөлдік байланыс пен қарым-қатынасқа ену нәтижесінде тұлғаның әлеуметтік нормаларды, ережелерді, құндылықтарды, әлеуметтік тәжірибені, әлеуметтік қарым – қатынас пен әрекеттерді меңгеруі.

Бейімделу мәселесін өте жақсы қарастырған психологтардың бірі Э.Фромның айтуынша, адам өзіне қажетсіз, жағымсыз әлеуметтік құбылыстарға да бейімделе алады, мысалы құлдыққа, диктатураға және т.б. Бірақ бұл бейімделу адамға зардап әкелу арқылы өтеді – тұлғаның моральдық және интеллектуалды қасиеттерінің деформациялануы, эмоционалды бұзылыстардың болуы ақыр соңында қоршаған ортаның өзгеруіне әкеледі, себебі, бұл адам өз табиғатын өзгерте алмайды. Э.Фромм адамда болатын бейімделу процесінің перманенттілігі идеясын ұсынған болатын. Бұл идея бойынша, тұлғаның дезадаптациясының позитивтілігі тұлға дамуының қайнар көзі деп есептеген. Осылайша, тұлғаның бейімделе алмауы Э.Фромм бойынша оның өмір сүріуне сай келмейтін жағдайлардан қашып құтылмайтындығымен түсіндіреді.

Ата – аналардың ажырасуын міндетті түрде ажырасудың психологиялық моменті деп белгілеу қажет. Себебі, көптеген ажырасуларға ата-ананың ұзақ уақыттық конфликтілері түрткі болуы мүмкін деген дәлел жиі кездеседі. Ата-ананың ұзақ уақыттық конфликтілері кезінде олар бірнеше рет ажырасып, қайта қосылуы мүмкін.

Отбасындағы ажырасу жағдайы тек ерлі-зайыптылардың ғана эмоционалды – тұлғалық сферасына әсер етіп қоймай, сонымен қатар, олардың балаларының эмоционалды – тұлғалық сферасының бұзылуын да қамтиды. Бұл жерге біз жасөспірімнің ата-анасы ажырысуын қалай қабылдайтынын, қандай реакциялар болатындығын немесе бұл жағдайда балада қандай күйзелістер

тундайтының түсінгіміз келеді. Бірақ ажырасуды қайғыру кезеңінде нені түсінуіміз керек, және бұл қайғыру басқа қайғылармен салыстарғанда қандай? деген мәселе туындайды. Бала үшін ажырасудың заң түріндегі актісінің ешқандай жанама роль жоқ, яғни оның ата-анасы заңды түрде некеде ме, жоқ әлде заңсыз түрде ме – ол оған маңызды емес. Бірақ кей кезде ата-анасы заңды түрде некелескен болса да, заңды түрде ажырасу отбасылық қарым– қатынас рольде болуы мүмкін. Мысалы, ажырасудаң кейін де ата-аналар кезде әрі қарай да жалғасымды түрде бірге тұра береді.

Ата-ананың осындай уақытша ажырасулары әрбір баланың өмірінде маңызды роль атқарады. Ажырасудың ұзақтығы ажырасу жағдайын қайғырудың критеріі болып табылады. Мысалы, кейбір балалар өзінің анасын немесе әкесін бір ай немесе бір жыл бойы асыға күтеді. Олар мұнаяды, бірақ, дегенмен, денсаулықтары сау қалпында болады. Ал кейбір балалар ажырасқанның ертеңінде ақ бірен өзгеріп, мүлдем басқа болып кетеді, яғни бұл баланың ажырасуды қалай түсінетіндігіне байланысты: әкесі анасы мәңгіге кетіп бара ма, жоқ әлде қайтадан қайтып келе ме деген ойлардың мазалауы.

Жер бетінде біз өте қатты жақсы көретін адам егер бізді аяқ астынша ешқандай ескертусіз кетсе, не болатының елестету өте қиын. Бірақ көптеген ата-аналар бала үшін бұл жағдайдың қаншалықты маңызды екендіген түсіне бермейді. Үйден кеткен әкесі тек үй ошағы, әйелін, балаларын ғана тастап қоймайды, балалары да тек ғана – аналарының ажырасуын қайғырып қана қоймай, оған қоса, өзінің әкесінің мен (немесе анасынан) айырылғаның да ойлайды.

Кейбір жағдайларда бала ата-анасының ажырасуында өзін кінәлі деп санап, әкесін «немесе анасын» ұстап қала алмағынлығын қатты қайғырады.

Ажырасып жатқан ата-анасының өмірінде өзінің маңызды еместігін, ажырасуға қалай болса беген жасай алмау, өзінің әлсіздігін сезінуінің барлығы ашу-ызаға әкеп соғады. Баланың ашу-ызасы ата– ананың екеуіне де бағытталуы мүмкін, мұндай ашу-ыза ата-ана үшін баланікіне қарағанда өздерінің жеке сұраныстар мен қажеттіліктері маңыздырық болған кезде осы арқыды олар балаға ауырлық келтіретіндіктерін түсінген уақытта пайда болуы.

Бір балада мұң басым болса, басқасында ол ашу-ызамен көмкеріледі, үшіншілері өздерін кінәлі сезініп, өз-өздерін ұяттымен деп ойласа, төртіншілері, әкесімен қоса анасын да жоғалтып аламын ба деген қорқынышпен әкесінің кеткеніне не ашуланарын, не мұңаярын білмей қиналады. Эмоциялар әр индивидте әртүрлі көрінуі мүмкін – мұң, қайғы, ауырсыну сезімдері, ашу-ыза, кәні сезімім және қорқыныш – бұлардың барлаға балаланың ата– анасының ажырасуына көрсететін қалыпты реакциялары.

Бұлар тек жай ғана реакциялақ емес, егер бала психикалық жағынан сау болса, онда осы эмоциялардың біреуіне ғана жауап қайтару керек, яғни реакциясы бір түрдік ғана болуы қажет.

Өзінің ата-анасың жоғары дәрежеде жақсы көретін балалардың өзі олардың ажырасуына қайғымен қарайды, өйткені, ажырасу олардың өмірлеріндегі шешуші оқиға болып есептеледі. Бірақ жоғарда аталған сезімдер кез-келген баланың жан жинағында болады. Олар тек жан қиңалысып ғана емес, сонымен қатар бір уақытта жан теңдігін қалпына келтіру үшін күрес құралы болып та саналады.

Ажырасу жағдайынан кейінгі дағдарытың күшеюінің екі негізгі себебі бар: олар ата-ана ажырасу арқылы балаға келтірген ауыртпалығы үшін өзіне жауапкершілікті ала алмау және ажырасудан кейін бала тәрбиесін жауапкершілікке алған ата-ана, яғни анасының ажырасудан кейінгі дағдарысы. Аталған мәселелер ажырасудан кейін ана мен бала арасындағы қарым– қатынасқа әсер етпеуі мүмкін емес, ал бұл нақты қарым–қатынас баланың ажырасуға байланысты өзінің қайғыларың жеңуге жанама әсерін тигізетінін көрсетеді.

Жан ауыртпалығына тап болатын аналардың көңіл –күйлері өзгеріп тұрады. Стресстік жағдайда баласының ең қарапайым сұраныстары анасынан баласы шектен тыс талап етіп тұрғандай сезінеді. Аналардың көңіл – күйлері өзгергенде, ана мен бала қарым– қатынасын тек үтіртін мәселелері. Ана –бала қарым – қатынасының агрессивті жағы – тек бала жақтан ғана күшеймейді. Ананың осы уақытта баласына қатысты ерекше агрессияны дасмытудың өзі көп негіз болып есептеледі.

Ата – ананың ажырасуы қай уақытта болмасын балаға үлкен қиындықтар туғызады. Кейбір ғалымдардың айтулары бойынша ажырасулардың ұзақ уақыттық әсердің ерекше және ерекше емес түрлерін ажырата білу керек дейді. Анықталғандай, баланың ажырасуға дейінгі, ажырасу кезіндегі және ажырасудан кейін дамуының күрделі жағдайы қорғанудың протогенді процестерінің мүмкіндігін жоғарылатады. Осындай қорану процестерінің нәтижесінде күрделі психикалық бұзылыстар (симптомдар, мінез қырлары) және де кейіннен невротикалық ауруға шалдықтыратын аса жоғары диспозицияның болуы. Бұл невротикалық диспозицияларды ажырасудың ұзақ уақыттық әсерінің ерекше емес түрі деуге болады, өйткені ажырасуды бала өзінде өмір бойы бейсаналы түрде сақтап жүретін конфликтілердің маңызды эмоциялық факторы, яғни пайда болу факторы ретінде бағалауға

болады. Балаға ажырасудан кейін көрсетілетін көмек көрсетілмеген балаларды салыстыруда балаларда едәуір айырмашылық кездескен. Мұндай балалар, яғни дер кезінде психологиялық көмек алғандар ажырасудан кейін көптеген айлар бойы конфликтіге көлемді қорқыныштарды сыртқа көрсеткен, дегенмен отбасында ата-ананың біреуімен жалпы шиеленіс өсе түскен, бірақ ажырасудан кейін отбасылық жағдай қауіпсіздікті ұсырған соншалықты, олар жағдайлардың өтуі барысында өздерінің қорғаныстарын біршама босата алды (әсіресе балалар әлі жеткіншектік жасқа жетпеген кезде). Әрине, жағымсыз жағдайдың әсерінен болжамдар едәуір төмендеп кетуі мүмкін. «Тиімді емес» ажырасудан кейінгі қарым – қатынас экстремалды жағдайларға әкеледі. Балаға деген психикалық қысымның күштілігі соншалықты, ата-анасының ажырасуының нәтижесінде балада посттравматикалық күйзеліс, яғни шыдамына шек қойған қорқыныштардың жарылысы болады. Осыдан келіп шағатын мәселе бала үшін екі жақты болып көрінеді: біріншіден, ата-ананың біреуімен айырылысы көптеген айдарға созылатын немесе көп рет қайталанып отыратын ауырсыну сезіміне айналуы. Бірақ не өзгермей сол қалпында қалада, бұл келесі: балалар ата-анасының арасындағы конфликтілердің объектісі болып қана қоймай, өздерін шешім қабылдаушы ретінде сезінеді.

Ерекше ұзақ мерзімді бұзылыстарға өзін толық сезінбеу мәселесі жатады. Егер балалар өздерін – тастанды және жеткілікті өлшемді махаббатты ала алмадым деп сезінсе; егер олар өз отбасын сақтап қалмауда өздерін кінәлі сезінсе; егер отбасынан кеткен адаммен бірге өздерінің маңызды бір бөлшегін жоғалтып алғандай сезінсе; егер олар анасы үшін жетіспейтін жұптық орнын баса алмайтынын сезінсе; егер олар өздерін керексіз, ештеңеге жарамсыз екендігін сезінсе; егер олардың кінә сезімі өздеріне жаңа бір қате жасап қоюына қорқыныш тудырса және т.б. Балада өзі туралы көріністердің барлығы бейсаналы түрде болады. Сондықтан көп жағдайда ата-анасы ажырасқан балалар өмір бойы махаббатқа лайық емеспіз деп ойлап, сәтсіздікті қайта басынан кешіру қорқынышын алып жүреді.

Балаларда бұл мәселер кішкентай кезінен пайда болады, ол «өзіне ұқсайтындармен» қарым – қатынасында, кейіннен – жеткіншектермен қарым – қатынаста ең соңында – кәсіби және қоғамдық өмірде көрініс табады. Бір жағынан, бұл өзін толық сезінбеу сезімімен байланысты, осы арқылы олар өздерін жеңіліске түскен деп сезініп, не бірлестікпен қашады, не өзінің артықшылығын үнемі дәлелдеп отыруға мәжбүр болады.

Қорыта келе, ажырасудың бала психологиясына әсері ауыр сөзсіз. Ол болашақ тұлғаның қалыптасуына кедергі келтіріп, әрі болашақта сол баланың отбасын құруға деген қорқынышына әкеп соғуы мүмкін. Егер баланың санасын таза кітапқа теңесек, оның авторы – ата-ана, редакторы – мұғалімдер мен психологтар, көркемдеуші редакторы – айналасындағы достары мен қатарластары. Сондықтан толық емес отбасындағы балалардың санының азаюы мен сапасының жақсыртуы үшін, тек психологтар емес қоғам болып бірге ат салысуымыз, біздің қазақ бабаларымыздың асыл мұрасын жалғастырушы ұрпақ ретіндегі парызымыз. Отбасылық өмірге аяқ басқан ерлі – зайыптылар, бір – бірі үшін және болашақ ұрпақ үшін жауапкершілігі барын сезініп, балаларына үлгі – өнеге көрсете отырып, отбасын өмірінің бар байлығы, құндылығы ретінде қабылдаса, болашақ ұрпақ та, қоғам да жақсарады деп сенемін. Әлемді жақсы жағына өзгерткің келе ме, онда өзіңнен баста!

#### Әдебиеттер:

1. Аверин В.А. Психология детей и подростков. Уч.пос. – 2-е изд. СПб:
2. Александровский Ю.В. Состояние психической дезадаптации и компенсация. М., Наука, 1976. 272с.
3. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. М., 1977. 345с.
4. Навайтис Г. Психологические особенности распада супружеских отношений // Человек после развода / Под ред. С. Рапорт. Вильнюс, 1984. С. 135-148.
5. Вильнюс., Человек после развода. – 1984. – 254-267, 322-352б.

*Елеусинова Г. Е.*

*(Қазақстан Республикасы, Ақтөбе қаласы,  
Қ. Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік мемлекеттік университеті)*

### **ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРЫНДАРЫНДА СТУДЕНТТЕРДІҢ КӨШБАСШЫЛЫҚ ҚАСИЕТТЕРІНІҢ КӨРІНУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ**

Қазіргі заманғы жағдайдағы көшбасшылық түсінігінің мағынасы кеңінен қарастырылуда. Жоғары оқу орнына түскен жас талапкерлердің кәсіби білім беру саласына орай топтың ұйымдасуы

мен оған әсер ететін факторлардың бірі – оқуға қабылданған жастар арасында көшбасшылық қабілеті айқын көрінетін жеке тұлғаларды зерттеудің мәні зор. Топты басқарудың негізгі феномені – бірлескен іс-әрекетте көшбасшылыққа тән қасиеттерінің үйлесімді болуы маңызды.

Көшбасшылық түсінігі әлеуметтік психологияда кеңінен қолданылады. Бұл түсінікке барлық саланың мамандары қызығушылық танытуда: саясаттанушылар, әлеуметтанушылар, менеджмент мамандары, мәдениеттанушылар. Көшбасшылық және көшбасшы түсінігіне берілетін нақты анықтама жоқ деуге болады, зерттеушіні зерттейтін саласына байланысты анықтамасын қолдана алады. Осылайша, әлеуметтік психологияда әдетте, көшбасшы ұғымы топтың алдында жүретін, топқа ықпал ете алатын адамның психологиялық сипаттамасы ретінде қарастырылады. Сондықтан, көшбасшы фигура ретінде қарастырылады, яғни, ресми емес формальды емес қатынастар кезінде, осы қатынастарды басқару кезінде туындайтын фигура ретінде қарауға болады. Әлеуметтік психология мен менеджментте басшылық пен көшбасшылық, менеджер мен көшбасшы ұғымдарының айырмашылығы бар деп есептеледі. Бұл жерде бір-біріне сәйкес келмейтін екі позиция – басшылық және көшбасшылық түсініктеріне антиномия анықтамасы пайда болады. Бұл анықтамалар көбінесе менеджмент саласында екінші жоғары білімі бар ересек басқарушы тыңдармандарда туындайды. Кей жағдайда көшбасшылар қауіпті адамдар болып саналады, себебі, қуат пен ықпалға үміткер деп қарастырылады.

Бүгінгі таңда жастар арасындағы өзекті тақырыптардың бірі – көшбасшылық. Көшбасшылық деген – белгілі бір топтағы беделі жоғары, өзгелерге әсер ету мүмкіндігі бар, басқарушы тұлға.

Көшбасшы – қоғамға, ұйымға немесе топқа ықпал етуге қабілетті тұлға. Халықтың немесе белгілі бір әлеуметтік топтың мақсат-мүддесін толық сезініп, қорғай білетін, бойына саяси қайраткерге лайықты қасиеттерді жия білген адам көшбасшы ретінде танылады.

Көшбасшыға алғырлық, ақылдылық, қажырлылық, ұйымдастырушылық, жауапкершілік, іскерлік т.б. қасиеттер мен қабілеттер тән. Көшбасшылық – топтағы табиғи әлеуметтік-психологиялық процесс. Көшбасшы тек қана ізбасарларын бағыттап отырмайды, сонымен қатар оларды артынан еріткісі келеді, ал ізбасарлары тек қана көшбасшыдың айтқанымен жүрмей, оның артынан ергісі келеді.

Ал жастар арасындағы көшбасшы қандай қасиеттерге ие болуы керек, және көшбасшылықты қалыптастыру процесінде қандай мақсаттар көзделеді? Көбінесе, басқа адамдарға қажетті және құнды қасиеттерге ие адамдар көшбасшы болып таңдалады. Жасөспірімдерде қандай қажеттіліктер бар?

Жастар арасындағы көшбасшы үшін өзінің сөздері мен әрекеттерінде сенімді, қызықты болуы шарт.

Жасөспірімнің негізгі құндылықтарының бірі – уақытты қызықты өткізу. Қарым-қатынас, кей кезде ешқандай мақсат көздемейтін, қарым-қатынас процесі мақсат ретінде танылады. Сол коммуникациялар кезінде жас жігіттер мен бойжеткендер құрдастарынан өз маңыздылығын растап, өз статусын анықтайды. Олар үшін қолдау өте маңызды, себебі, көптігінде өзіндік құндылықтар жүйесі қалыптаспаған. Олардың құндылықтар жүйесі жиі бұқаралық ақпарат құралдарының, интернеттің, құрдастары мен ұқсағысы келген адамдармен араласу әсерімен қалыптастырылған.

Көшбасшының негізгі қасиеттерінің бірі, тек қана жастар арасында ғана емес, бизнесте және өзгелердің алдында болу. Сәннің жаңа үлгілерін, жаңалықтарды білу, өзгелерге жетімсіз ақпараттардан хабардар болу. Яғни, үлкен білгірлік, ақпараттың үлкен көлеміне ие болу қажет. Ақпаратқа ие болу – ресурс, осы ресурсты ие болушы адам өзгелерге әсер етуі мүмкін. Көшбасшы қай жерден, және қандай ресурс алу керектігін біледі. Осындай ақпараттың жеткіліксіздігін жастардың көпшілігі өзінің ойларымен толықтырады. Олар бір-бірімен өз өмірінің құрастырылып, жасанған немесе мүлде болмаған сәттерімен бөліседі, және айтқаны өз ортасында жеңіл қабылданады. Сонымен, жасөспірімнің көшбасшылық қасиеті қиялдарын шындыққа теңеп, басқаларға жеткізу еркіндігімен тығыз байланысты. Сонымен қатар, жастар арасындағы көшбасшы өз ойларын нақты ақиқатпен толықтыруы қажет. Сонда көшбасшыға деген сенім тез өседі.

Жастар арасындағы көшбасшының тағы да бір қасиеті – қалыптыдан тыс, түпнұсқалы, ортодоксалды болу, стандартты ойларды нұсқадағыдай емес жеткізу. Өз ойларын басқа бір, қызықты, шоғал әрекеттер арқасында жеткізу және өзгелерді осы ойларды жүзеге асыруға ынталандыру. Осындай жастар арасындағы көшбасшының бойында батыл болу, көрініс табады. Осы қасиеттерге ие көшбасшыларға сенеді, оларға ұмтылып, артынан ереді.

Көшбасшы адамдарды артынан ерту үшін, өзгелерге әсер ету үшін, өнеге болу үшін белгілі тұлғалық қасиеттер жиынтығына ие болуы керек. Біздің жастар арасынан шыққан көшбасшылар – мыңдаған адамдардың жүрегінде намыс алауын лапылдапқан ұл-қыздарымыз қаншама, бесіктен белі жаңа шыққан, үйлерінде өнегелі тәрбие алған, өзгелерге еліктеу нысаны болған жастарымыз әр-уақытта да жеріміз, еліміз, жұртым деп алға талпынып, есімдері тарихта мәңгі сақталған. Қазір де белсенділік танытатын жастарымыз мектепте, жоғары оқу орындарында, жұмыста, қоғамда, саясатта

өздерін көрсетеді. Сонда көшбасшы болу тек белгілі бір адамдардың қолынан келеді ме, немесе көшбасшылық генмен берілетін қасиет пе деген сұрақ туады.

Жалпы көшбасшылық дегеніміз топтағы табиғи әлеуметтік-психологиялық процесс. Жеке тұлға беделінің топ мүшелерінің мінез-құлқына әсер етуі. Көшбасшы тек қана ізбасарларын бағыттап отырмайды, сонымен қатар оларды артынан еріткісі келеді, ал ізбасарлары тек қана көшбасшыдың айтқанымен жүрмей, оның артынан ергісі келеді. Психологтар, әлеуметтанушылар ХІХ-шы ғасырдан бастап көшбасшылық тақырыбына зер салып, көшбасшы болу үшін қандай қасиеттер керек, көшбасшылықты қалай дамытуға болады, көшбасшыларды қалай анықтаймыз деген сауалдарға жауап беруге тырысты. Жалпы көшбасшылық барлық адамдарға тән қасиет, тұлғаның әлеуметтену процессіне байланысты адамның кейбір қасиеттері жақсы дамып, қалғандары орташа немесе төмен деңгейде дамиды. Сондықтан коммуникативтілігі жоғары, адамсүйгіштігі мол, қайсар әрі жігерлі адамдар көбінесе көшбасшы болып табылады. Ал қоғамның өзегі – жастарды басқару тек жастардың қолында.

Әлеуметтік бағыттылығы анықталмаған жастар арасындағы көшбасшылар, басқа жастық топтарға қарағанда өзіндік басқару ерекшеліктеріне ие. Әр түрлі әлеуметтік топтарға «қосылу» статусы жастар арасында маңызды. Сондықтан жас адамдармен бірігіп уақыт өткізу, қоршаған адамдардың қолдауымен іске қосылу маңызды. Қазіргі таңда ғаламтор желісіне деген қызығушылықтар бойынша қауымдастықтар, форумдар танымал. Кейбір топтар белгілі бағытқа ие. Мысалы, күрес бойынша спорт секциясындағы көшбасшы – ең мықтысы болса, ал жүгіруде ең жылдамы танылады. Себебі – жасөспірімдер үнемі күштерін салыстырады. Алайда, сол топтың ішіндегі жағдай контекст өзгерген жағдай түбегейлі өзгеруі мүмкін. Басқа бір қатысушы көшбасшы болып тағайындалады. Өкінішке орай, кейбір жасөспірім топтарының бағыты асоциалды. Егер де жасөспірімнің ең мықты, ең жақсы болуына мүмкіндігі болмаса, жағдай өзінен өзі тығырыққа тіреледі.

Жастар арасындағы өзіне назар аудару, өзге жағдайлар ортасында болу да – өзекті мәселе. Ол сыртқы көріністер арқылы жол табады. Мысалы: киім, шаш үлгісі, өзін топта ұстау және сөйлеу сипаттары. Жастар үшін киім сататын дүкендер өте көп. Ол белгілі статусы ұстануға және сән үлгілерінде өзін анықтауға көмектеседі. Көптеген жағдайларда жастар арасындағы көшбасшы өз сыртқы түрімен өзгелерге қарағанда ерекшеленеді. Ол өзін әдемі көрсеткісі келетін қыздар үшін маңызды болмақ. Жас жігіт пен бойжеткен көшбасшылардың сыртқы айырмашылықтарын көрсетуге болады. Жігіттер дене бітімінің мықтылығымен ерекшеленеді, себебі олар өздерінің позициясын әрдайым дәлелдеу керек. Сенімді, кей жағдайда дөрекі мінез-құлқы, дауыстың қатты шығуы ерлерге тән. Бойжеткендер арасындағы көшбасшылық өзіне назар аударуды қажет етеді, ол сәнді киім, шаш үлгісі және коммуникативтік дағдылар арқылы жүзеге асырылады. Физикалық тартымдылық та мыңызды рөлге ие.

Ұжымға байланысты көшбасшылық сыртқы қырларынан емес, ішкі қасиеттер мен ерекшеліктерінен көрініс табады. Мысалы, студенттер тобында мансап пен білім сияқты құндылықтар болса, көшбасшы сыртқы келбетіне қарай емес, белгілі білімдер мен дағдыларға байланысты.

Көшбасшылардың тағы да бір негізгі қасиеті – жастар ортасы мен ересек ортасына ортақ қасиет – харизма – ерекше қасиет, өзгелердің адамды ерекше қасиеттерге ие екендігіне сенімділігі, өзгелерге эффективті әрекет ету қабілеті. «Харизма» түсінігі ежелгі грек мәдениетіне байланысты, өзіне назар тарту деген мағына береді. Харизма адам айналысатын ісі мен оның моральдық-этикалық мағынасына байланысты емес. Харизматикалық көшбасшы әулие де болуы мүмкін, қылмыскер де болуы мүмкін. «Ол харизмаға ие» деген сөз, адам өзгелерге қатты әсер етеді, олар оның жарқындығына бет бұрып, артынан еруге даяр болады.

Бір көзбен қарағанда өз артынан адамдарды ерту деген оңай іс емес, көшбасшы болып тұмайды, көшбасшылар адамдарды өз еркімен ертпейді. Көшбасшылық – көп уақыт пен күш салуды қажет етеді. Көшбасшының күнделікті жұмыста бәріне көріне бермейді, алайда оны назардан тыс қалдыруға болмайды.

Қорыта келе – көшбасшы болу үлкен жауапкершілікті көздейді, өз күшіне сенімді құзіреттілігі жоғары көшбасшылар ғана басшы қызмет атқара алады.

#### Әдебиеттер:

1. Андреева Г.М. Социальная психология / Г.М. Андреева. -М.: Изд-во МГУ, 1996. -373 с.
2. Парыгин Б.Д. Социально-психологи-ческий климат коллектива / Б.Д. Парыгин. -Л.: Наука, 1981. – 49 с.
3. Кричевский Р.Л. Психология малой группы: теоретический и прикладной аспекты / Р.Л. Кричевский, Е.М. Дубовская. — М.: Изд-во МГУ, 1991. -318 с.
4. Виханский, О.С. Менеджмент / О.С. Виханский, А.И. Наумов. – М.: Экономисту 2005. – 528 с.
5. Пугачев, В.П. Руководство персоналом / В.П. Пугачев. – М.: Аспект пресс, 2006. -278 с.

6. Коллинз, Дж. Построенные навечно. Успех компаний, обладающих видением / Дж. Коллинз, Дж. Поррас. – СПб.: Стокгольмская школа экономики, 2004. – 350 с.
7. Лайкерт, Дж. Дао ТΟΥОТА: 14 принципов менеджмента ведущей компании мира / Дж. Лайкерт. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2005.-400 с.
8. Белбин, Р.М. Команды менеджеров. Секреты успеха и причины неудач / Р.М. Белбин – М.: Изд-во «Нирро», 2003. - 315 с.
9. Долгов, М.В. Командный менеджмент в России. Методы формирования и развития командных эффектов в организации / М.В. Долгов и др. // Управление персоналом. -№12.- 2005. – С. 12-27.
10. Ведомости, 07.03.06
11. Секрет фирмы – 2004. – № 9. -С. 39.
12. Петровский, А.В. Личность. Деятельность. Коллектив / А. В. Петровский. -М.: Изд-во МГУ, 1982. – 255 с.
13. Донцов А.И. Психология коллектива / А.И. Донцов. – М.: Изд-во МГУ, 1984. -208 с.
14. Уманский Л.И. Психология организаторской деятельности / Л.И. Уманский. -М: Изд-во МГУ, 1980. -160 с.

*Елубаева М.С.  
(Казақстан Республикасы, Тараз қаласы,  
Тараз мемлекеттік педагогикалық университеті)*

### **ҚЫЗ БАЛАНЫ ТӘРБИЕЛЕУДЕГІ ОТБАСЫНЫҢ РӨЛІ**

Әлем картасында «Қазақстан» атты мемлекеттің пайда болып, көк байрағымыздың желбіреуі, өркениетті даму жолын тандап алып, демократияға нық қадам басуымыз, бәсекеге барынша қабілетті елдермен иық тіресуге ұмтылуымыз – егемендіктің жемісі.

Өркениеттің озық үлгілерін бойға сіңіріп, әлемдік қауымдастықтағы бет-бедерімізді айқындауда, «Ел болам десең, бесігінді түзе» деп ұлы жазушы М.Әуезов айтпақшыдай, елдің ертеңін жарық етер, өз елінің намысын қорғай алар, «Мен қазақпын» деп ту көтерер, сөз бастар шешен, қол бастар батыр болар, небір өнерді өрге жүздірер өрен, елге қамқор болар жаңа Қазақстанның жаңа адамын қалыптастыруымыз керек. Яғни, жастарды өз қоғамына сай өнегелі-өрісті мінез-құлық қасиеттеріне, рухани өмір салтына тәрбиелеуіміз қажет. Қоғам қайраткері, жазушы Ә.Кекілбаев: «Ұрпақ тәрбиесі – ұлттың тағдыры» дегендей, ел тірегі ұл мен қызды ұлттық тұлға етіп сомдауда қазақ салтында отбасының тәлім-тәрбиесі ерекше дәстүр. Олар баланы ұлттық салт-дәстүр аясында, халық қазыналарының қайнар бұлағының кәусар суынан сусындата тәрбиелейді.

Әлемдегі жаһандану үдерісі жағдайында дүниежүзі халықтары өздерінің ұлттық ерекшеліктерін сақтап қалуға, отаншылдық сезімдерін шыңдай түсуге айрықша көңіл бөлуде. Әсіресе, Қазақстан сияқты көп ұлт өкілдері шоғырланған ел үшін ұрпақты ұлттық рухани-мәдени бастаулардан сусындату тарихи қажеттілік болып отыр [1].

Ұлттық салт-дәстүрлерді білу, оның негізгі астарын түсініп, күнделікті өмір барысында игілікке жарату, әсіресе, қазақ қыздары үшін аса қажет дүние. Өйткені, халқымыз қыз баланы болашақта шаңырақ иесі – Ана, сүйкімді жар, ұлт ұрпағын тәрбиелер – тәрбиеші деп түсініп, ерекше құрметтеп, үміт артқан.

Ерте кездің өзінде гректің атақты философы Платонның «Ұл бала тәрбиелей отырып – жер иесін тәрбиелейміз, қыз бала тәрбиелей отырып – ұлтты тәрбиелейміз» деген қанатты сөзінде де қыз бала тәрбиесінің қоғамдық мәні айшықталған. Қазақ қызына тән алғашқы үлгіні, қыз сынына қатысты құндылықтарды, дана Абай жасаған қыз бейнесінен көруге болады. Философ Платон қазақтың қызы сауатты, білімді болуы қажет деп санайды, өйткені ана әрдайым ұрпақ тәрбиесімен айналысады. Халықта «елді тәрбиелеймін десең, қызыңды тәрбиеле» деген накыл сөзінің төркіні де осыдан байқалады. Халықтың «Шешеге қарап, қыз өсер», «Ана көрген тон пішер», «Қыздың ұяты анаға» деген даналықтары қыз баланың тәрбиесі ананың ісі деп санағанын, оны үлкен жауапкершілікпен атқару керектігін аңғартса, ағартушы-педагог М.Жұмабаев: «Баланы тәрбиелеу үшін әрбір тәрбиешінің өзі тәрбиелі болуы керек не жақсыны іспен көрсетуі керек» – деген пікірі қыз бала тәрбиелер анаға өзінің тәрбиесі, көргенді, білімді, жауапкершілігі мол болуын міндеттейді [2].

Шындығында, қыз баланың бойындағы қасиеттер ана сүтімен сіңіріліп, ана тәлімімен беріледі. Ана балаға өмір сыйлаумен ғана емес, ол өзінің мейірімділігімен, жүрегінің жылуымен, сүйіспеншілігімен жақын. Ол бар өмір тәжірибесін, бар білгенін бала туған күнінен бастап бойына сіңіруге тырысады. Қызының нәзік те қайратты, албырт та алғыр, ширақ та байсалды, сабырлы да төзімді, мәдениетті де өнерлі, ілтипатты, бауырмал, ізетті, арлы, намысты болуы үшін өмірден түйгенін халықтық тәрбиемен ұштастыра жүргізеді. Әр кез «қатты күлме, айқайлап сөйлеме, үлкеннің жолын кеспе, үлкеннен жоғары отырма, көп адамның алдында суырылып сөйлеме, адамға тесірейіп қарама,

бүйірінді таянба, есікті теуіп ашпа, ыдыс-аяқты тарсылдатпа және т.б. деп ескертіп, тіпті, отырысына, жүрісіне, ас ішіп, аяқ басқанына, киім киісіне, қимыл-қозғалысына, жүріс-тұрысына, дауыс ырғағына дейін мән беріп, ізгі құлықты болуын қалайды.

Қыз бала үшін адамгершілік талғамдар мен жағымды мінез-құлықтар және әдеп дағдылары отбасында қалыптасады. Отбасында ата-аналардың қыз балаға қоятын талаптары, жеке басының үлгісі олардың бойында жағымды мінез-құлықты қалыптастырады. Үлкендермен қарым-қатынас үрдісінде бірте-бірте нені істеу керек, нені істемеу керектігі туралы түсінік жинақтала бастайды, бұл олардың мінез-құлқын анықтауға көмектеседі [3].

Әрбір ата-ана ұлттың ұйытқысы қыз баланың бойындағы дара ерекшеліктерді қырағы бақылап, оның жан дүниесінің кілтін тауып, ұлттық санасын ұлтымыздың ежелгі жақсы дәстүрі, өрісі биік өнегесі мен рухани мәдениетін дамыта отырып оятуды, ар-намысын қадірлеуді көздейді. Өмірде адамдардың бойында кездесетін асыл қасиеттер мен жақсы мінез, игілікті істерді «қыз мінезді», «қыздың жиған жүгіндей», «қыздай сызылып тұр» деп сипаттаған. Онда қыз балаға деген құрмет, оларға артқан игі сенім, үлкен үміт және «сондай» болу керек деген «тәрбие бағыты» сияқты құнды астар жатқаны анық.

Берілген тәрбиені дұрыс қабылдап, жақсы жақтарын өз бойына сіңіріп жетелілігін таныта білген отбасы тәрбиесінің тірегі, ұйытқысы қыздарымыз туралы халық: «Қыз – өмір гүлі», «Қыз – жағадағы құндыз», «Қыз өссе – елдің көркі», асыл ойлы, терең мағыналы «Ырыс алды – қыз» деген даналықтарын түйіндеп, қыз баланы қатты аялап, әулиедей ардақ тұтқан.

Елбасы Н.Ә.Назарбаев «Қазақстан әйелдері еліміздің болашағы» атты республикалық форумда сөйлеген сөзінде: «Бүгінгі қоғамда қыз бала, әйел ананың рөлі күннен күнге артуда: біріншіден, әйелдердің қоғамда, отбасында орны ерекше, әлеуметтік-экономикалық қатынас жүйесінде халықаралық құқықтары, міндеттері, мүдделері айқындалған тұлға. Екіншіден, саяси күштің объектісі, қозғаушы күші. Үшіншіден, жалпы қоғамда, өндірісте, басқару мекемелерінде, отбасында ерекше нақтыланған орны бар» деп атап көрсеткен [4].

Қыз бала тәрбиесі – күрделі үрдіс. Ол тек ата-ана ғана емес, ұстаздары, құрбылары, ағайын-туыстары, ортасы, бүкіл саналы азаматтардың алдына қойылып отырған заман талабы.

#### Әдебиеттер:

1. Шағырбаева М.Д. Қазақ қыздарының тәрбиесі туралы педагогикалық ойлардың даму тарихы және тенденциялары: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. –Алматы, 2010. -22 б.
2. Жұмабаев М. Педагогика. –Алматы: Ана тілі, 1992. -106 б.
3. Сейталиев Қ. Жалпы психология. Алматы: Білім, 2012. -360 б.
4. Назарбаев Н.Ә. Қазақстан әйелдері еліміздің болашағы. //Республикалық экономикалық форум, 2019.

*Ешенгазина А.С.*

*(Қазақстан Республикасы, Нұр-Сұлтан қ.,*

*Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті)*

## БАЛАЛАРДА ТҮЛҒАЛЫҚ БАҒЫТТЫЛЫҚТЫҢ ДАМУЫ

Л.С. Выготский "жеке тұлғаның бағыттылығы түсінігінің мазмұнын психологияда аффект пен интеллект бірлігінің ұстанымы сияқты, жеке адам тұтастығының ұстанымына негіздеп тұжырымдаған. Бұл қағиданы ары қарай нақтылау үшін, жеке адамның ерік-жігерін енгізу қажеттілігі туындады. Ерік-жігер – жоғары психикалық функция, ол сезім мен ақыл-ойдың органикалық бірлігін және олардың өзара байланысын қамтамасыз етеді. Яғни әрекеттегі ұғыну мен ниеттену ерік-жігердің функциясы болып табылады.

Біз баланың жеке тұлғалық дамуын, оның психикасындағы когнитивтік, эмоционалды, ерік-жігерлік және коммуникативтік, танымдық, қайтақұрушылық және құндылық бағыттылық сияқты түрлі іс-әрекетте көрінетін өзгерістері арқылы бағалаймыз.

А.Н. Леонтьев пен Д.Б. Элькониннің топтастыруы бойынша, баланың жеке тұлғалық дамуын, эмоционалды қарым-қатынас, айналы әрекет, сюжеттік-рольдік ойындар және оқу сияқты жетекші іс-әрекет түрлерінің ауысуы барысында талданып отыратыны анықталды.

Л.С. Выготский бала дамуындағы жеке тұлғалық өзгерістерді әлеуметтік жағдайлардағы белсенділігі арқылы байқаймыз десе, Э. Пиклер мұны мінез-құлықтан көрінеді деген болатын, ал Л.И. Божович мұны қарама-қайшылықтардың және дағдарыстардың, жеке тұлғалық қадір-қасиеттердің

пайда болуынан аңғарамыз деп түйіндеген. Баланың жас ерекшелік дамуының динамикасымен оны мазмұны педагогикалық бағдарламалар арқылы жобаланып, өзгеше және жетілген дидактикалық тәжірибелер, өзіндік генетикалық бағдарламалар арқылы анықталады. Бұл дамудың әр алуан қозғаушы күші, шарты және қайнар көзі, яғни даму факторлары.

Біліктілікке бала іс-әрекетіндегі қалыптасқан қарым-қатынасты, мінез-құлықты және өмірлік іс-әрекетті, жеке тұлғалық тіректік сипаттамалардың нәтижелері енеді.

Баланың тұлғалық дамуының генетикалық талдау ұстанымын қарастырғанда, Д.Б. Элькониннің кезеңдері бойынша психикалық даму кезеңдерін екшелеп негізгі жаңа білім беру жүйесі тұлғалық жетістіктермен үйлесімін табады.

Э. Эриксонның кезеңдері бойынша тұлғаға жаңа білім берудің тірегі, бұл сенім, дербестік, еркіндік, бастама жасаушылық деп қарастырған.

Бала дамуының өзіндік қисын тұжырымын түсіндірмей, жас ерекшелігінің психологиялық маңызын және генетикалық міндетін талдамай, баланың жаңа білім алуғағы жетістіктерінің заңдылықтарын түсіну қиын.

Л.Ф. Обухова бала дамуының ерекшелігін түсініктерін түрлі авторлардың теориясымен (биогенетикалық, конвергенциялық, психоаналитикалық, әлеуметтік үйрену теориялары және Ж. Пиаженің генетикалық даму психологиясы т.б.), салыстыра отырып, бұл Л.С. Выготскийдің мәдени-тарихи даму теориясы мен психологиялық жастың құрылымында толық көрсетілген деген қорытындыға келді.

Психологиялық жас іс-әрекеттің жетекші түрі арқылы анықталады. Л.С. Выготскийдің идеясын дамыта отырып, Д.Б. Эльконин бала іс-әрекетінің түрін 2 типке бөлді. Бірінші типте көбінесе тұлғалық іс-әрекеттің мотивациялық қажеттілік сферасын дамытады (коммуникативтік іс-әрекет, сюжеттік-рольдік ойындар). Ал екінші типте дамытушы операциялық техникалық мүмкіндіктер (заттық-манипуляциялық, заттық-құралдық, оқу іс-әрекеті) басымырақ. Осы іс-әрекет типтерінің ауысуынан бала психикасы детерминацияланады. Д.Б. Эльконин іс-әрекет типтерінің алмасу заңдылығын ашты. Өзара екі тип бағдарларының арасында қарама-қайшылықтар бала дамуының себепкері болып отырады.

Л.С. Выготскийдің пікірінше, психологиялық жасты анықтайтын үшінші компонент, бұл дағдарыс кезеңінде туындайтын қарама-қайшылықтар.

Баланың психологиялық жасын анықтайтын төртінші компонентте, әлеуметтік жағдайларды дамытумен бірге өзара әрекет кезіндегі қарама-қайшылықтар мен дағдарыстарды диалектикалық шешу арқылы тұлғалық қалыптасуға жағдай туындатады.

Балалардағы тұлғалық бағыттылықтың бір көрінісі ретінде ырықтылық дегеніміз – белгілі бір ереже мен нормаларға сәйкес өз мінез-құлқын басқару. Ырықтылық – бұл баланың өз іс-әрекетін және мінез-құлқын реттеудегі сапалы мінездемесі және ерік-жігердің бір формасы.

Баланың іс-әрекетінде мотивтерге бағынуын туындату және қомақты уақыт аралықта әрекеттің тұтас жүйесін бағындырумен қатар, негізгі мотивті айқындай алу іскерлігі пайда болады.

Бір жағынан ішкі мотивация – бұл мінез-құлық нормаларын меңгеру болса, екіншіден ырықтылықты қалыптастырудың маңызды шарты.

Балалардағы тұлғалық бағыттылықтың бір көрінісі ретінде дербестік – бала дамуының өзекті деңгейінде көрініс беретін белсенділіктің өзіндік бір формасы болып табылатын тұлға сапалылығы.

Дербестікті дамыту кезінде баланың мінезі, оның ересектермен қарым-қатынас стилі және ересектердің оған көрсететін уақытылы көмегі ерекше мәнге ие.

Балалардағы тұлғалық бағыттылықтың бір көрінісі ретінде инициативашылдық (бастамашылдық) көптеген іс-әрекет түрлерінде көрінеді. Инициативашылдық (бастамашылдық) әсіресе қарым-қатынас, заттық іс-әрекет, ойындар, эксперименттер барысында айқындала түседі. Бұл бала дамуының және интелектісінің маңызды көрсеткіші. Инициативашылдық (бастамашылдық) баланың танымдық іс-әрекетінің шығармашылығының жетілдірудің қажетті жағдайы.

Балалардағы тұлғалық бағыттылықтың бір көрінісі ретінде креативтілікті дамыту когнитивтік сфераны дамыту деңгейіне (қабылдау, ойлау, есте сақтау, қиялдау), мінез-құлық пен іс-әрекеттің ырықтылығына, іс-әрекет барысында берілетін еркіндігіне, қоршаған орта жайындағы ойының кеңдігіне және хабардарлығына бағынышты. Бүлдіршінің мінез-құлық еркіндігіне таңдау жасауда қажеттілікті сезіну, яғни бұл баланың бастама жасаушылық іс-әрекетінде көрінеді. Бала мақсатқа жетудің тәсілдерін өзі тауып, осы іс-әрекетке қажетті құралдар мен материалдарды өзі таңдайды.

Балалардағы тұлғалық бағыттылықтың бір көрінісі ретінде қауіпсіздік немесе сақтық сезімі және алды-артын ойлағыштық (болжау, жорамалдау), белгілі бір жағдайда, оқиғаларда өз әрекетінің соңын көре алуға мүмкіндік береді. Баланың бұл қасиеті түрлі өмірлік жағдайлардың себеп-салдары



мен оған деген қатынасты түсінудің қалыптасуына бағынышты. Баланың қандай да бір іс-әрекетіне деген жауапкершілігі, дербестігі, өз еркімен ризалық білдіруі, таңдау құқығы дербес шешім қабылдауы арқылы анықталады. Жауапкершілік ерік-жігермен тығыз байланысты, ал өзін-өзі сезіну өзін-өзі тануға деген құмарлықтан, ұмтылыстан байқалады.

#### Әдебиеттер:

1. Қоянбаев Ж.Б., Қоянбаев Р.М. «Педагогика». – Астана, 1998.
2. Безруких М.М., Ефимова С.П., Князова М.Г. Как подготовить ребенка к школе и по каким программам лучше учиться. – М., 1993
3. Лосский Н.О. О детском мышлении. Вопр. психол., 1996.
4. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Практикум по детской психологии. – М., 1995.

*Жолдасбеков А. А., Септемирова А. Ж.  
(Қазақстан Республикасы, Шымкент қаласы,  
М. Әуезов атындағы О Қ М У)*

### **БОЛАШАҚ ПЕДАГОГТЫҢ КРЕАТИВТІЛІГІН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ҚАЗАҚСТАНДАҒЫ ЖАҒДАЙЫ**

Аса қарқынды өзгерістерге толы мына әлеуметтік-экономикалық жағдайда педагогтарға қойылатын талап ерекше. Өйткені қазіргі кезде креативті-шығармашыл, кәсіби құзыреттілігі мен адами көзқарасы қалыптасқан креативті тұлғаларға сұраныс көп. Соған орай білім беру жүйесі болашақ педагогтардың жаңашыл, интеллектуалды қырларын қалыптастыруды, креативті ойлай білетін, креативті-шығармашыл тұлға тәрбиелеуді көздейді.

Адамның өзгермелі өмірлік жағдаяттарға жылдам бейімделе алуына мүмкіндік беретін креативтілік мәселесін зерттеуге орыс ғалымдары (Д.Б.Богоявленская, В.Н.Козленко, А.В.Морозов, В.Н.Дружинин, Я.Ф.Пономарев, С.Л.Рубинштейн, Л.Б.Ермолаева-Томина, Н.В.Гнатко т.б.), шетел ғалымдары (Дж.Гильфорд, К.Тейлор, Е.Торренс, Э.Юдин, М.Розенберг, В.Смит, И.Верткин, Э.Эриксон, Де Боно, А.Танненбуам, Р.Мэй, К.Роджерс, С.Медник), отандық зерттеуші ғалымдар (М.Н.Сарыбеков, А.А.Жолдасбеков, Б.Т.Кенжебеков, Г.К.Ахметова, Б.А.Тұрғынбаева, К.Ж.Бұзаубақова, Ш.Т.Таубаева, Б.А.Оспанова, Р.С.Омарова, Қ.М.Нағымжанова, Ж.А.Қараев, Б.Г.Сәрсенбаева, Қ.Жарықбаев) т.б. сынды ғалымдар зор үлес қосуда. Теориялық және сынақ тәжірибелерін зерттеуде креативтілікті дамыту мәселесі тағы ізденістерді талап етеді.

Креативтілік – жаңа құндылықтар жасайтын адамның қызметі. Креативтілікті адамның шығармашылық жетістіктерінен, заманауи педагогикалық құралдардың бүкіл әлеуетін меңгеруінен, инновациялық ілімдерді игеруінен, ақпараттық технологияларды басқара білуінен, проблемаларды ұтымды шешуінен, өзін-өзі жетілдіруінен байқауға болады.

Креативтіліктің параметрлері мен тұлғаның жеке психологиялық ерекшеліктері креативтіліктің дамуына әсер етеді.

Еліміздің өркендеуі мен ғылымның даму ықпалы қоғам мүддесіне сай өзін-өзі белсенді ететін, өзгермелі ортада өмір сүруге бейім, бәсекеге қабілетті, шығармашыл, білімді де білікті, креативті тұлғаны дамытуды көздейді. Соған орай рухани құндылықтар әлемі де түбегейлі жаңарып, адамның ақыл-ой қуаты мен интеллектуалдық әлеуетін қалыптастырудағы білімнің маңызы туралы қағидалар түбірімен өзгерді.

Қазіргі кезде біздің Республикамызда білім берудің жаңа жүйесі жасалып, әлемдік білім беру кеңістігіне енуде. Жоғары оқу орындарындағы жүргізіліп жатқан бетбұрыстар болашақ педагогтарды даярлауда білім сапасының әлемдік стандарт талаптарына сай келуін негіздеуде. Білім сапасының артуы Болон үдерісіне еніп, оқытудың кредиттік жүйесінің енгізілуімен, оқытудың жаңа технологияларын пайдалануымен және білім мазмұны ұлттық негізде берілуімен жүзеге асуда.

Бүгінгі күні жоғары педагогикалық оқу орындары өз құрамында ғылыми-зерттеу институттарын, ғылыми практикалық орталықтарын, зертханаларын, магистратура мен докторантура институттарын ашып, педагогикалық білім жүйесін қалыптастыруда. Кәсіби даярлау процесінің ең басты талаптарының бірі: болашақ педагогтарды өрлеуге бағытталған өзгерістерге бейім болып, білім беру жүйесіндегі жаңашылдық әрекетті игеріп, ғылым мен жаңа технология толқынын меңгеру.

Кәсіби қызметті іске асыру үшін, болашақ педагогтың креативтілік қабілетін қалыптастыру әрі дамыту өте маңызды іс.

Креативтілік, креативтілікті қалыптастыру әрі дамыту мәселесі көптеген ғалымдар мен педагог-психологтардың еңбектерінде қарастырылған.

Креативтілікті зерттеу XX ғасырдың 50-жылдары шетел психологиясында басталды. Креативтілікті жеке психологиялық сипаттама ретінде зерттеу америкалық психологы Дж.Гильфордпен байланысты. Креативтік тұжырымдама шығармашылық таным үдеріс ретінде Дж.Гильфорд еңбегінен кейін тарала бастады.

Дж.Гильфорд интеллекттің моделін жетілдірді, ойлауды екі типке бөлді: конвергентті және дивергентті. Ойлаудың бірінші типі «интеллектуалдылық» деп аталады, ол жалғыз дұрыс жауабы бар мәселені шешетін тәсілмен байланысты. Ойлаудың екінші типі дивергентті «креативті» деп аталады. Ол біртуар шығармашылық идеялар жасайды [1, б. 34].

XX ғасырдың 60-жылдарының өзінде креативтілікті әртүрлі деңгейдегі түрлі әдістердің жиынтығы деп түсінген, ағылшын зерттеушісі К.Тейлор креативтілікке 60 анықтама берілгенін анықтап, оларды алты түрге топтастырған: гештальттық, инновациялық, эстетикалық немесе экспрессивтік, психоаналитикалық немесе динамикалық, проблемалық және осы айтылғандарға кірмейтін анықтамалар [2].

Психологиялық-педагогикалық әдебиеттерге жүргізілген талдау негізінде ғалымдардың креативтілік мәселесін төрт аспектіде: креативті үдеріс, креативті өнім, креативті тұлға және креативті орта тұрғысынан жиі бірге әрі аралас зерделегенін байқадық.

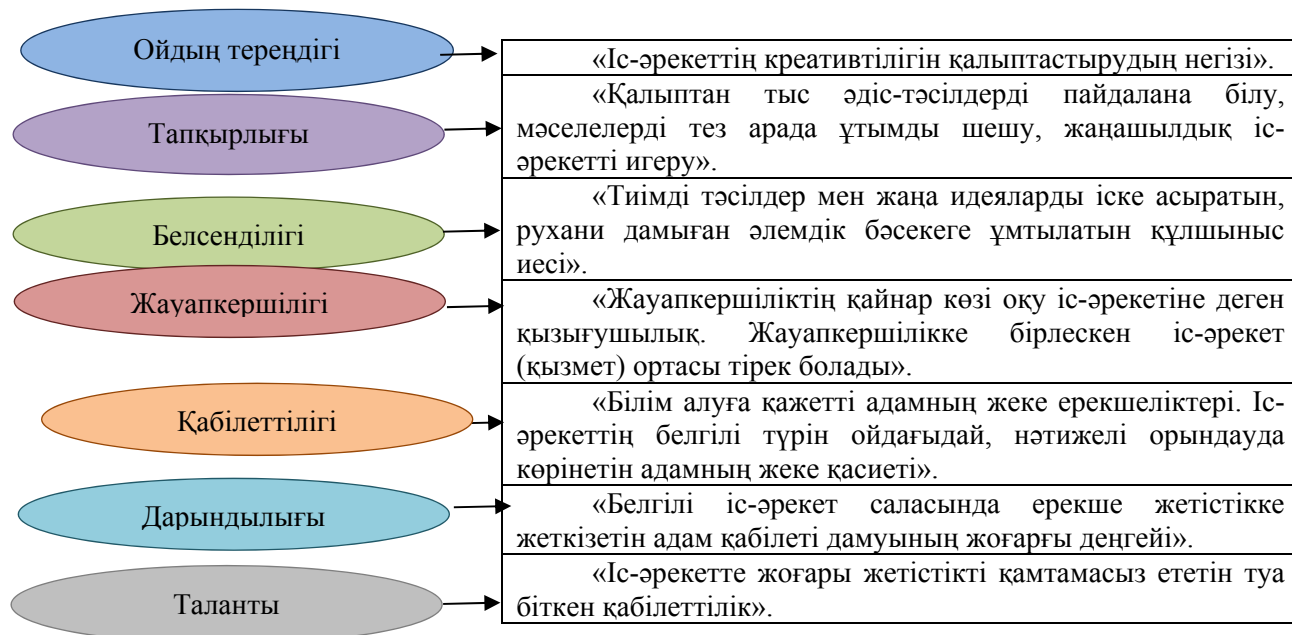
Философия мен психологияда «креативтілік» категориясын зерттеу мен анықтауда негізгі төрт бағыт айқындалды:

1. Креативтілік – шығармашылық процесс;
2. Креативтілік – жаңаны құрумен байланысты әрекет нәтижесі, шығармашылық өнім;
3. Креативтілік – интеллектуалдық немесе шығармашылық қабілет;
4. Креативтілік – тұлғалық категория, мінез-құлық ерекшелігі.

Осы төрт бағыт өзара байланысты: креативті тұлға креативті процеспен айналыса отырып, креативті нәтиже береді [3].

Осылайша, көптеген психологтар креативтілікке берілетін мына анықтамалармен келіседі, бұл – еш нәрсеге ұқсастығы жоқ идеяларды жасайтын қабілет, дәстүрлі сызбаларды ойлауда ауытқиды, проблемалық жағдайларды жылдам шешеді, шығармашылыққа қабілетін қалыптастыру үшін қажетті ойлаушылық және тұлғалық сапаларының кейбір жиынтығын креативтілік қамтиды [1, б. 60].

Ғалымдардың зерттеулерін саралай келіп, креативтіліктің жеке ерекшеліктерін атап өтуге болады (1-сурет).



Сурет-1. Креативтіліктің жеке ерекшеліктері

Әлемдік өркениетке бет бұрған Қазақстанның жастары ертеңгі мемлекет тірегі. Сол тірек нық та берік болу үшін бәсекеге қабілетті, кәсіби білікті, креативті маман етіп даярлау өзекті мәселе.

Болашақ педагогтардың креативтілігін қалыптастыру – жоғары педагогикалық білім берудің маңызды құрамдас бөлігі.

Көптеген шетелдік ғалымдармен қоса (Б.А. Тұрғынбаева, Б.Т. Кенжебеков, Б.А. Оспанова, Г.К. Ахметова, А.А. Жолдасбеков, К.Ж. Бұзаубақова, Ш.Т. Таубаева, Г.Қ. Нұрғалиева, К.Ж. Әжібекова, Г.Ж. Меңлібекова, С.С. Досанова, З.А. Исаева, Р.Ш. Сыздықова, Б.Ә. Әмірова т.б.) сынды отандық ғалымдар қазақстандық білім беру жүйесін дамыту мақсатында жоғары оқу орындарының оқу-тәрбие процесінде болашақ педагогтың интеллектісінің көзін ашып, шығармашылығын дамытатын, өз бетінше жаңа білімді меңгеруіне жол ашатын түрлі әдістемелері мен оқулықтарын ұсынууда.

Соңғы жылдары түрлі ғылым салаларында креативтілік, болашақ педагогтардың креативтілігін қалыптастыру мәселесін кешенді түрде зерделеуде.

Елімізде жоғары білім беру жүйесінде болашақ педагогтың креативтілігін қалыптастыру жүзеге асырылууда.

Мәселен, ғалым Қ.М. Нағымжанова «Университет студенттерінің педагогикалық креативтігін инновациялық білім беру ортасында қалыптастырудың ғылыми негіздері» атты докторлық диссертациясында: білім беру саласындағы үдерістерді нақтылау үшін педагогикалық парадигманы зерделей келіп, педагогтың креативтілігін қалыптастыру парадигмасы кестесін ұсынды. Әрі инновациялық-жаңашылдық, жаңалық ұғымын білдіре отырып, педагогика саласындағы барлық инновация оқыту процесінің сапасын арттыратындығына, педагогикалық процесте инновациялық оқыту мен тәрбие ғылыми-зерттеушілік негізінде жаңа мазмұн, жаңа форма, жаңа әдістер тұрғысында жүзеге асырылатындығын зерделеді. «Инновациялық іс-әрекеттің негізі – креативтілік» деген тұжырымға келді.

Инновациялық креативті білім берудің негізгі қағидалары педагогикалық креативтікке дайындалу; техносфера бірліктерін жобалаудан әрекетті жобалауға көшу; шешімдердің көп қырлылығына, өз әрекетіне адамгершілік жауапкершілікпен қарауға бағытталған дүниетанымды қалыптастыру; тиянақталған білім жүйесін қалыптастыру мақсатында пәнаралық байланысты жүзеге асыру; интеллектуалдық әрекет пен ойлауды қалыптастыру [4, б. 65].

Профессор К.Ж. Бұзаубақова жоғары педагогикалық білім беру жүйесін жетілдіруде Тараз мемлекеттік педагогикалық институтының Тараз қаласындағы Назарбаев Зиякерлік мектебімен инновациялық ынтымақтастығы негізінде болашақ педагог кадрлардың креативтілігін қалыптастыруда дуалды білім беру жүйесін ендіру бойынша іс-тәжірибесі жүргізілген. Осы зерттеуде дуалды оқыту жүйесіне көшу артықшылықтары мен дуалды кәсіби білім беруге көшу кезеңдері және дуалды білім берудің ерекшеліктері т.б. анықталып, монографиясында сараланған Қазақстан және Германия, Ресей тәжірибелері негізге алынған.

Педагог-ғалым «... креативтік қабілетті қалыптастыру мен кәсіптік дайындығын арттыруға бағытталған дуалды білім беру жүйесін ендіру бүгінгі таңда кезек күттірмейтін мәселе» деп атап көрсетті [5].

Қазақстанда дуалды оқыту жүйесі техникалық, ауыл-шаруашылық, транспорт, мұнай және газ, химиялық өндіріс мамандарын дайындайтын оқу орындарында ендіріле бастады.

Креативті педагогтың инновациялық-технологиялық әлеуетін қалыптастыру жолдарын ашуда қала және ауыл мектептерінің 250 тәжірибелі мұғалімдерін қатыстырып, зерттеу жүргізген. Зерттеу кезінде көбіне бейімделу әдісі қолданылған.

Зерттеу нәтижесінде креативті педагогтың инновациялық-технологиялық әлеуетінің компоненттері (әдістемелік, шығармашылық, инновациялық, креативтік, технологиялық) анықталып, оқыту әдістерімен технологияларға жаңалықтар енгізу арқылы болашақ педагогтың креативтілігін қалыптастыруға болатындығына көз жеткізген.

Жоғары оқу орындарының оқу-тәрбие процесінде АКТ-ны, электронды оқулықтарды қолдану болашақ педагогтың білімін өздігінен жетілдіруге, шығармашылық қалыптасуына, материалды толық әрі тереңірек меңгеруіне, іс-әрекетіндегі олқылық пен кемшіліктерін дер кезінде анықтауына, себебін ашуына мүмкіндік берді. 5 блоктан тұратын «Білім берудегі инновациялық технологиялар» электронды оқулығын әзірлеп, өз тәжірибесінде сәтті пайдалануда. Электронды оқулықты пайдалану болашақ педагогтардың креативті ойлауына және рефлексия жасауына ерекше ықпал ететіндігі анықталған.

Болашақ педагогтың креативтілігін қалыптастыру мақсатында Ш.Т. Таубаева, Н.А. Асанова, Ғ.К. Нұрғалиева, Е.Ө. Жұматаева және т.б. ғалымдар педагог қызметінің формалары мен түрлі әдіс-тәсілдерін еңбектерінде саралаған.

Креативтілігі қалыптасқан әрбір болашақ педагог ойлау қабілетімен, іс-әрекетімен, тәжірибе-тағылымымен, көзқарасымен, дүниетанымымен, қарым-қатынасымен ерекшеленеді.

Болашақ педагогтарды кәсіби дайындап, шеберлігін арттырып, теориялық білімі мен біліктілігін ғылыми тұрғыда дамытып, үнемі өзгеретін жағдайдағы сансыз міндеттерді шешіп, өз қажеттілігі мен мүдделерін жүйелеп бағалай білетін, басқа ақпарат көздерін тауып, тың шешім қабылдай алатын, яғни, болашақ педагогтардың креативтілігін қалыптастыруды қазақстандық жоғары оқу орнының шеберлігі шындалған креативті педагогтары іске асыруда.

#### Әдебиеттер:

1. Жолдасбеков А.А., Оспанова Б.А., Жолдасбекова К.А. Креативті психология./ Оқулық. – Алматы, 2013. – 410 б.
2. Ильин Е.П. Психология творчества, креативности, одаренности. – СПб.: Питер, 2009. – 434 с.
3. Вишнякова Н.Ф. Креативная психопедагогика: Монография. – Минск, 1995. – 240с.
4. Нағымжанова Қ.М. Университет студенттерінің педагогикалық креативтігін инновациялық білім беру ортасында қалыптастырудың ғылыми негіздері. Докт.дисс., -Алматы. 2010.
5. Бұзаубақова К.Ж. Қазақстан Республикасының жоғары педагогикалық білім беру жүйесін жетілдіру: дуалды білім беру жүйесін ендірудегі Тараз Мемлекеттік педагогикалық институтының инновациялық іс-тәжірибесі. – Алматы: Педагогикалық Ғылымдар Академиясы ҚБ, 2017. № 1 – 45 б.

*Испандиярова А.М*

*(Қазақстан Республикасы, Шымкент қ  
Оңтүстік Қазақстан мемлекеттік педагогикалық университеті)*

### **ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫН ОРЫНДАУ КЕЗІНДЕГІ СТУДЕНТТЕРДІҢ ЕРІК-ЖІГЕРІ МЕН ІС- ӘРЕКЕТТІ РЕТТЕУ МӘСЕЛЕСІ**

Ерік туралы ұғым психология, философия ғылымдарында ерте кезеңнен-ақ зерттелініп келеді.

Шетел психологиясындағы зерттеулерде, В. Вундт ерік процесстері аффектілердің арнайы тобы деп сипаттайтын еріктің эмоционалды теориясын жасады. Онда еріктің апперцепциямен ерекше байланысы да көрсетіледі. Атап өтетін нәрсе, апперцепция ассоциацияға қарағанда белсенді сипатта болады. Алайда бұл мәселе ерік актілерінің мәнін түсіндіруде толық мәнге ие бола бермейді, себебі В. Вундт оны аффект және зейін сияқты процесстер арқылы түсіндіруге тырысады

Ерік мәселесі У.Джеймстің еңбектерінде де зерттелген болатын. Еріктік мотивтерді ол инстинктивті және инстинктивті емес деп бөліп көрсетті. Еріктің дұрыс жұмысы деп, оның ойынша, инстинктивті емес (мәдени) мотивтердің санада күшейтілуі мен инстинктивті мотивтердің әлсіретілуінде тұйықталды. Яғни ерік идеалды сипаттағы мотивтердің импульсивті сипаттағы мотивтердің үстінен басым болуы үшін қажет деп көрсетілді. Осы процесстің механизмі – күштеу (усилие). Осы күштеудің көмегімен ғана мотивтердің бір тобын екінші топқа қарама-қайшы қоюға көп күш беруге мүмкіндік туады.

Ерік арқылы күштеу – барлығына таныс құбылыс – Т. Рибоның есептеуінше, – ерік жігерді реттеудің механизмі болып табылады. Ерік арқылы күштеу саналы талпыныс пен адамның белгілі бір табиғи қалауы арасындағы шиеленіс кезінде өте қажет.

XX ғасыр психологиясында еріктің орнын анықтауға үлкен әсерін тигізген неміс және американ психологы К. Левиннің зерттеу жұмыстары болған. К. Левин адамның мінез-құлқын түсіндіру үшін «қажеттілік», «ниет» және «квазикажеттілік» түсініктерін қолданысқа енгізді. Оның теориясында ерік пен мотивация теңдестіріледі, себебі ниеттену әдетте ерік функциясы ретінде қарастырылса да, квазикажеттілік әрекеті ретінде түсіндіріледі. К. Левин үшін ерік термині артық болып көрініп: «...терминдер тазалығы үшін «ерік», «импульсивті» сияқты терминдер бас тартқан дұрыс болар еді» деп жазды. Осылайша адам мінез-құлқы (жүріс-тұрысы) «ниет», «қажеттілік» және «квазикажеттілік» терминдері арқылы мотивация деп түсіндіріледі.

Австриялық психолог В.Франкл өзінің логотерапия концепциясында «ерік» түсінігін көптеп қолданады. Оның көрсетуінше, ерік өз мәнінде қанағаттанушылыққа ерік пен билікке деген ерік анықтамаларына жақын. (бұл жерде ерік «ұмтылыс» түсінігіне синонимдес). Ерік арқылы саналы түсінушілікке келуге болады, ал өмірді саналы түсіндірілуіне өз алдына үш түрлі жолмен жетуге болады: жасампаз еңбек пен әрекеттену кезінде, әлемнің белгілі бір игіліктеріне жету арқылы немесе өзгертуге мүмкін емес тағдырға деген нақты қатынасы арқылы.

«Ерік» түсінігі американ психологы және психотерапевті Р. Мэйдың концепцияларында да кездеседі. Ол ерікті нақты қойылған мақсатқа бағытталған әрекеттерді тұлғаның өзі (Self) ұйымдастыра алу қабілеттілігін анықтайтын категория ретінде қарастырады. Ерік өз алдына үлкен

кемелдендірілу, таңдау мүмкіндігі және асқан саналылық қасиеттерімен қалау категориясынан ерекшеленеді. Ерік түсінігі интенционалдықтан да ажыратылады. Интенционал-дылықтың астарында адамның ниеті жатады; ол субъект пен объектің арасындағы көпір ызыметін атқарады; өзімізді қоршаған ортамызды қабылдауымызға әсер етеді.

Ерік түсінігі итальяндық психолог және психотерапевт Р.Ассаджиолидің психосинтез концепциясында едәуір жете қарастырылады. Ол, ерікті зерттеу кезінде, ең біріншіден қолданбалы аспектілерге – психотерапиялық жұмыстар кезінде өз клиенттерінде еріктің дамуына көңіл бөлді. Сондықтан да, ерікті дамыту мен жетілдіру үшін ерік туралы аяқталған, нақтыланған теорияны жасаудың қажеттілігі жоқ. Алайда ерік психосинтезде екі аспектіде қарастырылады. Бір жағынан, ерік – бірнеше бөлек фазалары бар акт ретінде. Екінші жағынан, Р.Ассаджиоли өзінің тұлға типологиясында (7 тип) – «ерікті» типті ерекше бөліп көрсетеді, яғни оны тұлғаның қасиеті, диспозиция ретінде қарастырылады.

Ерікті типті тұлғаны сипаттаған кезде, Р.Ассаджиоли, былай көрсетіп кетеді: «ерік тәндік жағынан батылдықта, нақты да табанды әрекеттерде, материалды әлем мен басқа адамдар үстінен бақылау пен билеуге қабілеттілігінде, бәсекелестікке бейімдігі мен жәбірлеу, қиратуға ұмтылысында айқын бейнеледі». Осындай типке жататын адамдар өз эмоцияларын қатал бақылайды, сонымен қатар эмоционалды күйзелістермен көмескіленбеген анық ойларымен ерекшеленеді. Мұндай адамдар дене жаттығуларын орындау кезінде зейінін нақты шоғырландыру қабілетіне ие және өзі, өз күштерінде әрдайым сенімді болады. Қалтқысыз сезімдері өте қатты. Р.Ассаджиолиге сенсек, бұл типтің негізгі қасиеттері билік пен дербестікке еркі, басқа адамдармен қарым-қатынасындағы алшақ дистанция.

Ерік адамның бүкіл өмір әрекетіне үлкен әсерін тигізеді. Біріншіден, ерік адамның өз күйзелістерін қалай бастан кешетіндігін анықтайды. Екіншіден, ерік біз өз өмірімізді қалай қабылдайтынымызды анықтайды. Үшіншіден, ерік адамның іс-әрекет түрі мен айналысу сферасына таңдауды бағыттайды.

Неміс психологы Х. Хекхаузен «Рубикон» атты моделін ұсына отырып, мотивация мен ерік түсініктері арасындағы шекті көрсетуге, сонымен қатар, адамның мінез-құлқын түсіндіруге бағытталған зерттеу жұмыстарын жүргізді. Х. Хекхаузен сананың ерікті қалпы мен мотивациялық қалпын бөліп көрсетті. Мотивациялық қалып шындыққа бағытталғандық сипатында болса, ерікті – оны іске асыруды көздеген. Осылайша, ерік түсінігі іс-әрекетті іске асыруды түсіндіру үшін енгізіледі. Х.Хекхаузен көрсеткендей, іс-әрекеттің қарқындылығы мен ұзақтылығы мақсатты интенциямен ілесіп жүретін еріктің күштеуімен анықталады.

Осы орайда, жоғары оқу орындарындағы студенттердің ерік әрекеттері дене тәрбиесі сабағында іске асатын дене жаттығуларын орындау барысында күрделі тапсырмаларды күштеп орындау қарқындылығы мен ұзақтығы басты құндылық болып табылады. Еріктің күштеуі «құбылмалы болып келеді, ғалымдардың есептеуінше, оның мотивационды тенденцияны нәтижелендірілуі арқылы жоғарғы шегі анықталады. Ерікті күштеудің өзекті көлемі немесе субъектің күш салуға дайындылығы жеңіп өтуге қажетті кедергілердің күрделілігіне тәуелді». Яғни студенттер арасында дене жаттығуларын орындау барысында күш салуға дайын, қиындықты жеңуге ұмтылыс едәуір байқалады.

Неміс психологы Ю. Куль өзінің ғылыми шығармашылығында зерттеу акцентін мінез-құлықтың өзін-өзі реттеу әрекетінің инициациясы проблемасынан ерікті процесстерді жылжытып, ауыстырып алды. Осылайша, әрекетті бақылау теориясы жасалынып шығарылды (Action Control Theory), ниет әрекетін іске асыруда ерік жігерді реттеудің екі типі көрсетілді: өзін-өзі бақылау және өзін-өзі реттеу.

*Студенттердің дене жаттығуларын орындау кезіндегі өзін-өзі реттеуі* субъектің әрекет процесіне толық енуімен, бәсекелесетін ниеттердің интерферияландыратын әсеріне түсудің төмен деңгейімен сипатталады, сонымен қатар ерік жігері бақылауының қызмет етуші стратегияларының эффективтілігі мен еріксіздігімен сипатталады. Жалпы алғанда, әрекетке бағыттылық әрекетке ниеттілікті іске асыруға мүмкіндік береді.

Ал студенттердің дене жаттығуларын орындау кезіндегі *өзін-өзі бақылауы* субъектің санасында оның өткен шағына, қазіргі жағдайына және болашағына қатынасы бар ойлау әрекеттерінің басымдылығымен сипатталады. Яғни бәсекелесетін ниеттердің интерферияландыратын әсеріне түсудің жоғары деңгейі және ерік жігері бақылауының қызмет етуші стратегияларының эффективтілігі төмен деңгейлерін көрсетеді. Осыдан шығатыны, қалыпқа бағыттылық әрекетке ниеттілікті іске асыруға кедергі жасайды. Адамның өзін-өзі бақылауға бейімдігі қалыпқа бағыттылығымен (ҚБ-диспозиция), ал өзін-өзі реттеу – әрекетке бағыттылығымен (ӘБ-диспозиция) анықталады.

ҚБ-диспозициялы адамдар негізінен өз ниеттерін әрекетке айналдыруда табысты емес, себебі бәсекелесетін ниеттердің интерферияландыратын әсеріне және жағымсыз тәжірибеге тез бас сұғады,

беріледі. Олар көп жағдайда алиенация немесе жатталынған қамқорсыздық (выученная беспомощность) сияқты жағымсыз психологиялық қалыптарға бейім. ЭБ-диспозициялы адамдар болса өз ниеттерін әрекетке айналдыруда өте икемді, себебі ниеттерін белсенді қалыпта ұзақ ұстауға ынталы және бәсекелесетін тенденциялардан қорғай біледі. Олар жаңа ақпаратты тез игеріп, оны тезірек дағдыға айналдыра алады. Сонымен қатар, зерттеу нәтижелерінің көрсетуінше, ЭБ-диспозициялы тұлғалар көптеген әрекет түрлерінде жетістіктерге тезірек жетеді (спорт, кәсіби әрекет, оқу әрекеті). Оған қоса, ниетті әрекетке айналдыруды іске асыру әрекеті еске қатты әсер етеді, ал ҚБ-диспозициялылар жалған айту жолымен мақсаттарға жеткендігін дәлелдеуге әуес.

Осылайша, ерік пен басқа психикалық процесстер, яғни мотивация, эмоция, еспен байланысы көрсетіледі. Әрекетті бақылау теориясында ерік жігерін реттеу, өзін-өзі бақылау және өзін-өзі реттеу түсініктері арасында шекара айқын белгіленбеген, көп жағдайды синонимдес және номиналды мәндес болып келеді. Студенттердің әрекетке бағыттылығы дене жаттығуларын сапалы орындауда көрініс таба отырып, өзіндік салауатты өмір салтын қалыптастыруды қамтамасыз етеді.

#### Әдебиеттер:

1. Келли Макгонигал. Сила воли. Как развить и укрепить. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2019 – С 320
2. Физическая культура. Захарова Л.В., Люлина Н.В., Кудрявцева М.Д. , 2017
3. Здоровьесберегающая физическая культура в профессионально-педагогическом вузе. Медведева С.А., Сапегина Т.А., Ольховская Е.Б., 2016

*Қабылбекова З. Б.*

*(Қазақстан Республикасы, Шымкент қ.,*

*М.Әуезов атындағы Оңтүстік Қазақстан мемлекеттік университеті)*

### **ҚАЗІРГІ ҚАЗАҚ ОТБАСЫНДАҒЫ ДЕНСАУЛЫҚ ПСИХОЛОГИЯСЫНЫҢ МӘСЕЛЕЛЕРІ**

Адам баласы туылғанынан бастап белгілі бір қоршаған орта түріне еніп үздіксіз қатынаста болады. Өмірлік қоршаған орта дегеніміз: физикалық қоршаған орта, нақты жағдай ұйымының нормативтері мен факторлары, өмірлік іс-әрекет түрін анықтаушылар және де жақын әлеуметтік орта (отбасы, мәдени, білім-тәрбие орталықтары).

Отбасы— бірлесіп күн көретін туыстық қатынаста тұратын адамдар тобы. Балалар тәрбиесін жүзеге асырып, басқа да қоғамдық тұрғыдан мәнді қажеттіліктерді қанағаттандыратын некелік немесе туыстық қатынастармен байланысқан адамдар тобы. Отбасы – біздің қоғамымыздың құндылықтарын сақтаудың маңызды институты. Нақты отбасында ұрпақтар сабақтастығы, үлкендерді құрметтеу, балаларға қамқорлық, өзара бірі-бірін қолдау дәстүрлері, еңбек сүйгіштік және білімге талпыну қалыптасады [1]. Отбасы – бұл қоғамның, ұлттың ұясы. Салауатты отбасы – бұл салауатты ұлт. «Денсаулық дегеніміз толық дене, ой және әлеуметтік саулықтың күйі ...». Бұл анықтама 1958 жылы Бүкіләлемдік денсаулық сақтау ұйымымен (БДҰ) ұсынылды. 1994 жылдың 15 мамырынан бастап Біріккен Ұлттар Ұйымының бастамасымен барлық елдерде, сонымен қатар Қазақстанда да Халықаралық отбасы күні аталып өтуде. 2015 жылғы Халықаралық отбасы күні отбасы институттарының рөлін арттыру, репродуктивтік денсаулыққа ортақ жауапкершілікпен қарауды, өзінің және жақындарының денсаулығына қатысты жауапты қауіпсіз мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру, сонымен қатар өмірге дені сау балалардың келуіне жағдай жасау мақсатында «Отбасы – ұрпақтың саулығы, ұзақ өмір сүруі мен сабақтастығы» ұранымен өтеді. Отбасы қоғамның негізі элементі ретінде адами құндылықтарды, мәдениет пен ұрпақтың тарихи сабақтастығын сақтаушы, тұрақтылық пен даму факторы болып қала береді. Отбасының арқасында мемлекет нығайып дамиды, халықтың әл-ауқаты өседі [2].

Біздің елімізде 90 жылдарда болған көптеген жағдайлар айырылысу санын ұлғайтып, некесіз дүниеге келген балалар санын көбейтті, жастардың отбасы құндылықтарының төмендеуіне әкелді, сиблингтік, ата-ана мен бала арасындағы және ерлі-зайыптылар арасындағы конфликтілер мен зорлық-зомбылықтардың көбеюін, өзгеріп отыратын өмір жағдайларына адаптацияланудың төмендігін анықтады, балалар мен ересектердің көптеп ауруына әкелді.

Зерттеушілердің пікірі бойынша (Г.М. Волкова, С.Н. Оприщенко, Л.Г. Розенфельд, И.С. Тарасова және т.б.), адамдардың денсаулығының негізі отбасы жағдайымен байланысты. Отбасы өзінің әр мүшесінің денсаулығын сақтау факторларына деген қатынасты тәрбиелейді. Сол тәрбие

денсаулықты сақтау мотивациясын қалыптастыруға мүмкіндік береді. Денсаулықтың отбасына әсері, ең алдымен, отбасы салты арқылы жүзеге асады.

Қазіргі уақытта психикалық саулықтың маңызы арта түсуде, яғни адам өмірінде эмоция да үлкен рөлге иеленуде. Соңғы онжылдықта эмоцияға деген дезадаптивті қатынас аффективті бұзылуларға, оның ішінде әр түрлі соматикалық проблемалардың өсуіне алып келді [7].

Негативті эмоциялар ығыстырылғанымен, бұл физикалық сырқаттану мен тұлғалық проблемаларға әкелді. Біздің мәдениеттегі қалыптасқан патриархалды әдет-ғұрыптар адамдарды санасыз түрде эмоцияларын көрсетпей, басып отыруға мәжбүрлейді.

Мәдени жағдайларды индивидуалды күйзелістер анықтайды. Биологиялық факторлардан басқа психологиялық факторлар да бар, олар, өз алдына, үрей, қорқыныш, агрессия бейнесінде болатын теріс эмоциялардың бастан кешуінің көлемін ұлғайтып, олардың психологиялық қайта өңделуіне қиындық тудырады.

Депрессивті ұйымдар балаларға критикасы мен бағалау талаптары өте жоғарылығымен, олардан ауытқыған үшін қатаң жазалауға әуес, қоршаған орта жаулық әрекет істеуші ретінде, ал өмірді қиын да қауіпті ретінде қабылдайтын өмір сүрудің моделді сипатына ие.

Сонымен қатар, орналасу орны, үй өлемі, оның ішінде өмір сүрушілер саны отбасы мүшелері арасындағы тұлғааралық қатынастарға жанама әсер ететіні анықталды, яғни тәрбие беру стилі мен балалардың ішкі қалыптасу процесіне да жанама әсері бар. Қазіргі кездегі қоршаған орта кеңістігі бала үшін азаюда [3].

Отбасылардың көбінде салауатты өмір салты дағдылары және саулықты сақтау тәртібі әлі де нақты қалыптаса қоймаған. Отбасы белсенді демалыс, дұрыс тамақтану және сауықтан бас тартып, статистика бойынша, оның орнына емделу шараларына үлкен соммада қаражат жоғалтады. Мінез-құлықтық сипаттағы қанағаттанарлықсыз саулық жағдайды еріксіз зейін аудартады.

Отбасындағы дисгармония, отбасы мүшелерінің саулығында теріс көрініс табады. Мысалы, депривация әрдайым да баланың физикалық және психикалық саулығының бұзылумен қатарласып жүреді. Неке бұзу да бала мен ата-ана саулығының әр түрлі бұзылыстарына әкелетін травмалық жағдайларды тудырады. Ажырасқан отбасының балалары арасында созылмалы аурулардың артуының негізгі себептері: отбасы қарым-қатынастарының бұзылуына әкелетін психологиялық стресс, ата-ана ажырасқаннан кейінгі сақталатын психологиялық қысым, медициналық белсенділіктің төменділігі, отбасын асырауға қажетті қаражаттың жеткіліксіздігі.

Отбасы – қоғамдық жүйедегі трансформациямен шарттастырылған, үздіксіз өзгерістегі динамикалық жүйе. Қазіргі кезде Қазақстанда экономикалық және әлеуметтік сферада үлкен өзгерістер жүріп жатыр, сонымен қатар отбасыишілік қатынастарда, халықтың денсаулыққа қатынасының өзгерісі көрінуде. Мысалы, өмірлік тұрмыс салтының отбасындағы саулықты сақтау мен нығайтуда мәні зор. Денсаулықты сақтау мінез-құлығын мақсатты қалыптастыру болашақта пайда болатын созылмалы аурулардың алдын-алуға мүмкіндік береді: себебі тәуекел факторы барлығына да универсалды: шылым шегу, ішімдік пайдалану, рационалды емес тамақтану, демалыс ұйымдастыруды білмеу, отбасы мүшелері арасындағы жағымсыз қарым-қатынастар. Өмір салтын шыңдап, дұрыс жолға қою арқылы отбасы саулығы деңгейін көтеруге болады [8].

Ұлт денсаулығы қазақ елінің дамуы критерийі болуы тиіс. Халықтың денсаулығы материалды қамтамасыздандырылғандықтан ғана тәуелді емес, сонымен қатар денсаулық сақтау жағдайларына, әр түрлі қоғамдастықтар мен ұйымдардың отбасыларға қолдау көрсетулеріне, әрине азаматтардың өздеріне де байланысты болады. Ұлттың денсаулығы еркін медициналық қызметтердің, дене тәрбиесін және әуесқой спортты, салауатты өмір салтын және дұрыс тамақтану, зиян әдеттерді құрту, экологиялық таза және күтілген тұру ортасын құру, қауіпсіз мүмкіндік және еліміздің әрбір бұрышында жасампаз өмір сүру арқылы қалыптасады және сақталады.

Біздің қоғамымызға, әлеуметтік және идеологиялық кризистарға байланыста пайда болған, «балалық спонтандық басымдығы» қауіп төніп тұр. Бұрынғы кезде норма деп танылған психикалық дамудың кейбір түрлері (инфантильділік), қазіргі кезде нормадан ауытқу ретінде қабылдануда. Мұндай ауытқулар девиантты деп түсіндіріледі – «қоғамда қалыптасқан нормаларға мінез-құлыққа, әлеуметтік жүріске сәйкес келмейтін адамның (топтың) әрекеті, ауытқыған мінез-құлық».

Отбасының өзгеруі тұлға рөлінің өзгеруімен байланысты, оның жаһандық әлеуметтік маңызы көбейгендігіне, тұлға құрылымында индивидуализмнің өсуіне байланысты. Мұндай ғаламдық өзгеріс отбасы циклінің өмірі туралы дәстүрлі көзқарасымен біртіндеп қарама-қайшылық тудырады. Отбасы әлеуметтік институт және кіші топ ретінде өмір сүреді. Отбасылық процесс қызметі комплексті және көпаспектті. Әр отбасы функциясы – репродуктивті, тәрбиелеуші, шаруа-тұрмыстық, экономикалық.

Отбасы параметрлерінің ең негізгілерінің бірі – денсаулық мәселесі (физикалық және психикалық). Оның нормадан кенеттен ауытқуы (созылмалы аурулар, жүре пайда болған инвалидтілік), әлеуметтік дезадаптацияға байланысты болады және отбасының негізгі қызмет түрінің жұмысына кедергі келтіреді. Осылайша, әлеуметтік дезадаптациядағы мүшесі бар отбасы – отбасыишілік тұлғааралық қарым-қатынастардың құрылымын өзгертетін, қалған отбасы мүшелерінің жүктемесінің артуына мәжбүр ететін, отбасыда біреу болсын әлеуметтік дезадаптацияланған мүшесінің болуы, ал бұл, өз алдына, отбасының бүкіл өмір салтын өзгеріске әкеледі. Отбасының әлеуметтік институт ретінде тұрақсыздығы орнықсыздық сезімін бастан кештіртеді, үрей сезімін оятады, отбасы мүшелерінің денсаулығының бұзылуы мен дезадаптациясына әкеледі [5].

Әлемдік тәжірибе, еліміздің тұрғындарының денсаулығына әсер ететін маңызды фактор – бұл, бір жағынан, аурулардың алдын алу, екінші жақтан, салауатты өмір салтын ынталандыру бойынша мемлекеттің қадамдары екенін көрсетеді. Аурулардың алдын алу таза су мен асты пайдалануды, тазарту жүйелерінің болуын, қоршаған ортаны ластайтын және экологиялық зиян келтіретін объектілерді азайтуды, қауіп-қатердің басқа факторларын төмендету бойынша ұқсас шараларды білдіреді. Салауатты өмір салтын ынталандыру әрқайсымыздың дене шынықтыру жаттығуларымен айналасуымызға, дұрыс тамақтануымызға, гигиена мен санитария шараларын сақтап, есірткі, ішімдік заттарын қолданыстан алып тастауымызға бағытталған. Қазақстанға келетін болсақ, XX ғасырдың екінші жартысында оның аймағында 5 халық санағы жүргізілгені болатын. 1959 бастап 1989 жылға дейінгі кезең аралығында республика халқының саны 2 есе артты және 16 536,5 мың адамды құрады. Бірақ, 1999 жылға қарай, алғашқы халық санағының деректері бойынша, оның саны 9,6 пайызға азайды және 1979 жылдың деңгейіне, 14 953,1 мың адамды құрап қайта оралды [4]. ТМД-ның кейбір елдері үшін салауатты өмірдің болжалды ұзақтығы (СӨБҰ) 50 жас деңгейінде болғанда оның көрсеткішінің 49,6-дан 60,6 жасқа дейінгі ауқымда түрленетінін көрсетеді. Осы айырмашылықтар қайсыбір шамада денсаулықты нығайту саясаты мен профилактикалық (сақтандыру) іс-шаралар жүргізудің ықпалынан болатын ерекшеліктерді, сондай-ақ жалпы денсаулық сақтау жүйесіндегі жұмыс сапасының деңгейінің ерекшеліктерін бейнелейді [6].

Сонымен, денсаулық мәселесі, бұл мақалада, отбасы мүшелерінің арасындағы қарым-қатынастардың бейнесі ретінде қарастырылады. Бұл өзара қарым-қатынас адамдардың санасынан, мінез-құлықтарынан, отбасының өмір сүру тәртібін орнатудан, салауатты өмір салтына қатынасынан байқалады.

Отбасы, ең алдымен, жас ұрпақтың саулықты сақтау немесе патогенді мінез-құлқын қалыптастыру арқылы физиологиялық статусына әсерін тигізеді. Ол, өз алдына, не дұрыс физиологиялық статусының тұрақталуына, не болмаса медициналық қызметкерлердің араласуын қажет ететін аурдың пайда болуына алып келеді. Ата-ананың медициналық компетентті болмауы балалары үшін өздерін риск қауіп факторына айналдырады. Көруімізше, өмір салты отбасы мүшелерінің саулығының негізі болып табылатынын көреміз.

Қазақ қоғамында отбасының денсаулық психологиясына қатысты мәселелер зор маңызды екені анық. Елімізде денсаулық сақтау мекемелерінде, білім және ғылым саласында, әкімшілік басқару орнында бұл мәселені шешуге бағытталған көптеп жұмыстар, тәжірибелер жиналған; халықтың әр түрлі деңгейіне арналған сауықтыру және профилактиканың медициналық технологиялары жасалып, апробациядан өткен; әр түрлі деңгейлі облысаралық бағдарламалар жинақталған. Еліміз дамуының қазіргі шағында мемлекеттің, барлық деңгейлердегі билік орындарының, ғылыми қауымдастықтардың басты тапсырмасы ретінде салауатты өмір салтын қалыптастыру проблемасына отбасының қосылып қарастыруын қамтамасыздандыру. Әлеуметтік топтардың өмір қатерлері мен аурулар қауіптерін адекватты қабылдауды қамтамасыздандыру, ғылым өз күшін барынша бағыттауға болатын стратегиялық бағдарламаларды анықтау маңызды. Сонымен қатар, болашақ ұрпақтың генетикалық, психикалық және соматикалық саулығына алкогольді ішімдіктерді пайдаланудың тигізетін әсеріне назар аудару эффективті болады [2].

Психологиялық, әлеуметтік, медициналық, тарихи, педагогикалық әдебиеттерге анализ жасай келе, келесідей қорытындылауға болады: белсенді әлеуметтік-психологиялық қолдау арқылы әр түрлі салтты отбасыларды отбасы мүшелерінің саулығын қалыптастыру, дамыту және сақтауға мүмкіндік тудыруға болады. Отбасыларды үш түрлі топтарға жіктеуге сәйкес (қолайлы жағдайды, қарама-қайшылықты және қолайсыз жағдайда өмірн сүретін отбасылар) олармен жұмыс жасау кезінде дифференциалды жолдарды қолдануға болады.

Қазақстан Республикасының субъектілер деңгейінде келесі іс-шараларды өткізу өте маңызды болып табылады: отбасы институтын қайта жаңғырту бойынша профилактикалық жұмыстарды белсендіру; отбасы және отбасылық құндылықтар беделін көтеру, рухани байыту мен балаларды



тәрбиелеу жұмыстарын белсенді жүргізу; отбасы климатын жақсартуға итермелейтін отбасылық әкелермен белсенді жұмыс жүргізу; барлық отбасы мүшелерін, ең бастысы, балаларды салауатты өмір сүру салтына тәрбиелеу, дағдыларын қалыптастыру.

#### Әдебиеттер:

1. Андреева Т.В. Семейная психология. СПб.: Речь, 2004
2. Ақанов А.А., Девятко В.Н., Құлжанов М.К. Қазақстандағы қоғамдық денсаулық сақтау: тұжырымдама, проблемалар мен перспективалар. – Алматы, 2001
3. Гуткевич Е.В., Семейная адаптация и психическое здоровье семьи // Психическое здоровье в современном мире. Томск, 2009
4. Капица С. Парадоксы роста: Законы развития человечества. М.: Альпина нонфикшн, 2010
5. Адам дамуының индексі: аймақтық аспект / Мақалалар жинағы / А.А. Сағрадовтың жалпы редакциясымен. – М: МАКС ПРЕСС, 2001. – 88 б
6. Дүние жүзіндегі денсаулық сақтаудың хал-ахуалы туралы 2000 ж. Баян- дама: денсаулық сақтау жүйелері: қызметті жақсарту. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы, 2000.
7. Черствая О.Е. Педагогические аспекты влияния семейного уклада на воспитание детей, О.Е. Черствая – М., – 2001.
8. Биекенов К., Садырова М. Әлеуметтанудың түсіндірме сөздігі. — Алматы: Сөздік-Словарь, 2007. — 344 бет.

*Карнекова Г.С.*

*(Қазақстан Республикасы, Атырау қаласы,*

*Х. Досмұхамедов атындағы Атырау мемлекеттік университеті)*

### **СТУДЕНТТЕРДІҢ ДЕНСАУЛЫҚ МӘДЕНИЕТІН ҚАЛЫПТАСТЫРУ ЖОЛДАРЫ**

Қазіргі уақытта өнерді тұлғаны дамыту және қалыптастыру факторы ғана емес, сонымен қатар бұзылыстардың алдын алу және түзетудің, балалар денсаулығын сақтаудың, бала психикасын қоршаған ортаның агрессивті ықпалдарынан қорғаудың тиімді құралы ретінде қарастыру қажеттігі туындайды. Майя Гоголан «Денсаулық бізге өмірмен бірге беріледі, ол қарапайым қызмет немесе қажеттілік (дем алу, ас қорыту, қан айналым, т.с.с) ретінде беріледі. Сондықтан болар ешкім өз денсаулығын оны жоғалтып алмаса тіпті ойламайды да. Денсаулық әлемді билейтін, оны білмеуге және сақтамауға болмайтын ортақ заңдарға бағынады, онсыз өмір мүмкін емес. Сондықтан әрқайсысымыз тым болмаса адам және оның денсаулығы жайлы белгілерін меңгеруіміз міндетті»– дейді. Адамның психикалық денсаулығын сақтауда есінің өзгеруі, өмірлік денсаулық мотивациясы, өмірлік құндылықтарын дамытуы ескеріледі. Адамның физикалық денсаулығы жалпы денсаулық жағдайын құрайды.

А.Ф.Лазурскидің айтуы бойынша, тұлғаның денсаулығы – әлеуметтік ортада өз-өзін басқаруына және іс-әрекетін басқара алуына байланысты. Жан денсаулығының басты көзі ол ойын, эмоциясын, моторлық функциясын, өзін-өзі басқара алуында дейді. Денсаулықтың қай анықтамасы болсын оны адам организмнің бейімделуі, қарсыласуы, күресуі, өз мүмкіндіктерін кеңейтуі деген тұжырымға негізделген. Бірақ денсаулықты организмнің атқаратын қызметтерін ескермей пайымдау мүмкін емес екені де күмәнсіз. Адам – тірі жүйе,оның негізін физикалық пен рухан, табиғи мен әлеуметтік, тұқымқуалай берілген және жүре қалыптасқан бастамалар құрады. Денсаулық тіршілік барысында жастық ерекшеліктеріне, организмнің қоршаған ортамен арақатынасына, әлеуметтік әрекеттер ерекшеліктеріне байланысты қалыптасады. Денсаулық организмнің өзгермелі сыртқы және ішкі ортаға бейімделуін, ағза жүйелерінің қызметтік қорларын, генеративтік, танып білу және әлеуметтік қызметтерді сақтап кеңейтуге бағытталады. Мұндай сау адамға тән қызметтерді іске асыруға көптеген сыртқы және ішкі факторлар, соның ішінде әлеуметтік-мәдени-саяси жүйе, жеке бастың өмір салты, денсаулық потенциалы, бейімділіктері мен қабілеттері, қоршаған орта. Демек, денсаулық әдістемесі адам ағзасын сыртқы ортамен тығыз байланысты біртұтас жүйе ретінде қарайтын жүйелі тәсілге негізделген кешенді, тұтас, көп өлшемді болуы керек.

*Денсаулық дегеніміз – аурулардың жоқтығы ғана емес, ол физикалық шынығудың белгілі бір деңгейі, психикалық және физикалық сәттіліктің негізі.* Денсаулықты сақтау мен қайта қалпына келтіру әр адамның өзіне байланысты. Ол оған әрекеттенгенде ғана жетеді. Жасалатын әрекет саналы түрде, өз сұранысын қанағаттандыру үшін жасалу қажет. Денсаулықты сақтау үшін салауатты өмір салтына оң ықыластың болғаны жөн. Бұл ретте оқушы тұлғасы ең құнды дүние болып табылады. Дүние жүзілік денсаулық сақтау ұйымының мәліметі бойынша адам денсаулығы 52% оның өмір сүру тәртібі мен жағдайына байланысты екендігін көрсетеді. Қазақстан Республикасының оқушыларды дәрігерлік

тексеруден өткізген нәтижесі бойынша 44,8% балалардың ауру екендігі, олардың ішінде 35%-ы үнемі дәрігерлік бақылауда болу керектігін көрсетті.

Адамды өзінің денсаулығын сақтауы, нығайтуы, дамытуы үшін мотивациялаудың әдістерін дайындау негізгі міндеттердің бірі болып табылады. Денсаулықтың рухани, психикалық, әлеуметтік және соматикалық құрауыштарын сақтау, нығайту және жалпы дамыту денсаулық психологиясының қосымша міндеттері болып табылады. Денсаулықты дамытудың басты ұстанымы мықты денсаулықтың болуы емес, сол денсаулық арқылы өзінің миссиясын жүзеге асыру.

Денсаулық бірнеше түрге және құрамдас бөліктерге бөлінеді:

*Тән денсаулығы* – бұл адам мүшелері мен организм жүйесінің ағымдағы күйі. Мұның негізі онтогенездік дамудың әр түрлі кезеңдерінде басымдық көрсететін, базалық қажеттіліктерге негізделген жеке дамудың биологиялық бағдарламасынан құралады.

*Дене денсаулығы* – организм мен мүшелерінің өсуі мен дамуының деңгейі. Мұның негізі бейімделу реакцияларын қамтамасыз ететін морфологиялық және функциялық сақтамалардан құралады.

*Жан денсаулығы* – адамның психикалық өріс күйі. Мұның негізі мінез-құлыққа тең реакцияны қамтамасыз ететін жалпы рухани қолайлы күйден құралады.

Н.М.Амосов «Денсаулық денсаулық үшін емес, ол эффективті қызметтің ажырамас шартын құрауымен құнды, сол арқылы біз бақытқа жетеміз».

В.А. Ананьев Денсаулық психологиясы адамның жоғарылауына көмектесетін барлық байлықтарын өзіне сіңіреді. Шығыс дәстүрінен техникалық тәсілдерді, ал христиандықтан адамның рухани даму әдістері енген. Денсаулық психологиясындағы адам дамуы мен оның негізгі міндеттерін сипаттайтын «Жетістіктер шоғыры» атты оқу бағдарламасын ұсынады. Бұл жүйе – бағдарламасы теоретикалық – тәжірибелік ұсыныстар мен ортақ ойлар, технологиялар бойынша байланысқан бағыттарды қамтиды. Жетістіктердің үйлесімді дамуы, яғни тұлға құрылымын қалыптастырушы потенциалдар, «холистикалық денсаулық» ретінде анықталауы мүмкін, ал қосымша потенциалдардың ашылу «фрагментарлық денсаулықтың» болуымен сипатталады.

Спорт – әлеуметтік нормалардың, ережелер мен атқаратын қызметтің жиынтығы есебінде қарыстырылады. Мінез-құлықтағы ауытқушылық, ережелерді бұзу қатаң белгіленген желі бойынша анықталып отырады. Сол себепті спорт – жеке адамды әлеуметтендіру үшін маңызды мүмкіндік болып саналады. Спорт – едәуір дәрежеде жеке тұлғаның қалыптасуына, маңызды қасиеттердің орнығуына жәрдемдеседі. Спорт топтың талаптарына бейімделу, ынтымақтастық, одақтастық, адалдық секілді мінез-құлықтың әлеуметтік тәсілдері қалыптасады, бұлар әлеуметтенудің молайып, толығуын қамтамасыз етеді. Спорт – біздің қоғамдағы немесе осы қоғамдағы белгілі бір топтардың жеткіліксіз әлеуметтенуінің жағымсыз зардаптарын жою, түзету мен жетістіктерін теңестіру қызметін де атқарады.

*Денсаулық мәдениетінің мақсаты* – оқушының сенсомоторлы, перцептивті, интеллектуалдық, көрнекілік, эмоциялық қабілеттердің мотивке, амал – әрекетке айналуы мүмкін. *Денсаулық* – қарама-қарсы бағытталған күш үйлесімділігі. *Психологиялық сау адам* – бұл қанағаттанушылық принципін шындық принципімен үйлестіре алушы адам. *Денсаулық* – адамның басқаларға, табиғатқа, өзіне мейірімді қатынасы, оның әлеуметтік және физикалық үйлесімділігі. *Психологиялық саулық* – психикалық саулықтың психологиялық аспектілері:

- адамның жасерекшелік, әлеуметтік, мәдени рөлдерін адекватты орындау шарты;
- адамның өмір бойы үздіксіз даму мүмкіндігіне байланысты.

В.А. Сухомлинский «... баланың денсаулығына қамқорлық жасау емес жай ғана санитарлық – гигиеналық нормалар мен ережелер жиынтығы режимге, тамақтануға, еңбекке, демалысқа қойылатын талаптар. Бұл, ең алдымен, алаңдаушылық тудырады. Барлық физикалық және рухани күштердің үйлесімді толықтығы. Гармония – шығармашылықтың қуанышы».

Денсаулық – тән, рухани және әлеуметтік игіліктің жиынтығы екені бәрімізге белгілі. Қазақстанның болашағы – ертеңгі ұрпағында болғандықтан жастардың денсаулығы халықтың өсімі мен санасын анықтайды. Денені үнемі шынықтыру, сананың сапа деңгейін көтеру, интеллект өрісін биіктету, рухты шыңдау – бәрі де денсаулыққа қызмет ететін іс-әрекеттер. Ал мұны жүзеге асыру, жас ұрпақтың салауаттылығын қамтамасыз ету ең алдымен отбасы мен мектепке жүктеледі. Сондықтан, бүгінгі күні Қазақстан мектептеріне жан-жақты дамыған, денсаулығы мықты, салауатты өмір салтын мұрат тұтатын жеке тұлғаларды тәрбиелеу басты талап етіп қойылған. Ағылшын ағартушысы Д. Локк тәрбиенің түпкі мақсаты «дені сау денде дені сау рухты» тәрбиелеу деп, баланың өміріндегі қатаң режимнің мәнін негіздеді. Ол өзінің «Тәрбие жөніндегі ойлар» атты еңбегінде: «Осы дүниедегі бақытты жағдайдың қысқаша, бірақ толық сипаттамасы – дені сау денде дені сау рухтың болуы. Осы екеуіне ие адамға көп нәрсе тілеудің қажеті жоқ, ал соның біреуінен ада адамға соны тілеу керек.

Адамның бақытты немесе бақытсыз болуы негізінен оның өзіне байланысты. Егерде кімде – кімнің тәні ауру және әлсіз болса, оның осы жолда (бақыт жолында) алға жылжуға шамасы келмейді», -деп жазады. Сондықтан баланы қиыншылықтарды табандылықпен жеңуге үйрету қажет. Д. Локк балаларға киім – кию, тамақтану, серуендеу, дене шынықтырумен айналысу мәдениеттері жөнінде арнайы кеңестер беріп отырған. Француз ағартушысы Ж.Ж. Руссо өзінің «Эмиль, немесе тәрбие жөнінде» атты еңбегінде шынығу және дене күшін нығайтудың тәсілдерін балаларға Эмильдің іс-әрекеті арқылы түсіндіреді. Ол балалардың денсаулығын сақтауда және нығайтуда табиғи құралдардың маңыздылығына ерекше көңіл бөледі. Ол, дене тәрбиесін баланың психикалық және рухани дүниесіне әсер етудің және организмін дұрыс дамытудың құралы ретінде қарап, бағалады.

Қазақ халқы денсаулық сақтайтын факторды жақсы білген. Нәрлі тамақ ішу – денсаулықты сақтаудың негізі деп білген. Халқымыз: «Тамақ жеу үшін өмір сүрмейді, өмір сүру үшін тамақ жеу керек». «Ас ісуге құнығу – айуандық, ал асқа құлықсыздық – есерлік» – деген екен. Ағзаны шынықтыру, дене тәрбиесі, салауатты өмір салтын ұстану, денсаулықты сақтап, оны нығайта түседі. Ол ағзаның жұмысқа қабілетін арттырып, оның қорғану-бейімделу реакциясын нығайтады. Зиянды заттардың алдын алу әртүрлі ауруларды ойдағыдай емдеуде маңызды рөл атқарады. Дені сау, денсаулығы мықты, ширақ, дене күші, дене мәдениеті қалыптасқан, салауатты өмір салтын ұстанатын адам ғана зерделі ойлап, өз іс-әрекетін өмірлік маңызды міндеттерді шешуде шығармашылық бағыт ұстана отырып, белсенді, салауатты өмір сүруге қабілетті.

Сондықтан дене тәрбиесі, салауатты өмір салтына қалыптастыру студент – жастарға білім мен тәрбие беру саласының басты тармақтарының бірі бола отырып, студенттердің жан-жақты дамуына, күшті де қуатты болып өсуіне, өмірге, еңбекке, кәсіби қызметте, Отан қорғауға даярлауға қызмет етеді. Қорыта келе өзінің денесінің жағдайын жоғары деңгейде ұстау туралы оқушылармен жүргізілетін дәрігер мамандардың түсінік жұмыстары жағымды нәтиже беруі де мүмкін. Дегенмен де, өз денсаулығына бағалы көзқарасты тәрбиелеу мен зиянды әдеттерге жағымсыз көзқарасты тәрбиелеуге жүйелі тұрғыдан келу және осы мәселені кешенді шаралар арқылы шешу қажет.

#### Әдебиеттер:

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. М., 2008.-208 с
2. Жұманова С.С. Спорттық морфология негізіндегі тәнтану. Алматы: 2004.  
Төтенаев. Б. Дене тәрбиесі. – Алматы: Мектеп, 1988

*Қасен Г. А.*

*(Республика Казахстан, г. Алматы,*

*Казахский национальный университет имени аль-Фараби)*

## СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИИ В СВЕТЕ ИДЕЙ ПРОФЕССОРА С.М. ДЖАКУПОВА

### Введение

Если сделать краткий экскурс в историю развития психологических идей в Республике Казахстан, то нужно начать с 1939 г., когда в советском Ленинграде Толеген Тажибаев защитил кандидатскую диссертацию на тему «К. Д. Ушинский и педагогическая психология в России». Это была первая диссертация по психологии, защищенная представителем Казахской республики, которая в то время получила высокую оценку ведущих ученых СССР. Диссертация Т. Тажибаева стала тогда отправным пунктом для психологических исследований в республике.

Всё же разработка проблем возрастной и педагогической психологии в Казахской ССР получает наиболее интенсивное развитие в послевоенные годы – после постановления ЦК ВКП/б «О преподавании логики и психологии в средней школе» (1946 г.). Тогда в Казахском университете было организовано отделение по подготовке логиков и психологов (1947 г.). В организацию этого отделения большой вклад внесли профессор Т.Т. Тажибаев (впоследствии академик АН Каз.ССР) и профессор И.Л. Стычинский.

Оживлению психологической мысли в республике способствовали и другие научно-организационные мероприятия, проведенные в конце 40-х годов XX века: в сентябре 1946 г. была организована впервые в КазПИ кафедра психологии; в 1948 г. Казахскому педагогическому институту им. Абая было дано право принимать к защите диссертации по педагогическим наукам; немного позже на кафедрах психологии КазПИ и КазГУ открывается аспирантура по психологии. Значимым фактом

для развития психологической науки стала защита кандидатской диссертации по педагогической психологии Е. Суфиевым в 1952 г. в диссертационном совете КазГУ. Это была вторая после диссертации Т. Тажибаева психологическая работа, но первая – защищенная в самой республике.

70-80-е гг. XX века характеризуются заметным ростом в нашей республике исследований в области психологии, и особенно в области педагогической и возрастной психологии. Этот рост связан с притоком в ряды казахских психологов выпускников центральных вузов страны, принесших опыт московской и ленинградской психологических школ. В разных городах Казахстана сформировались плодотворно работающие группы исследователей, направляющие свои усилия на разработку актуальных психологических проблем.

После закрытия отделения психологии и логики в 1953 г. подготовка психологов вновь возобновляется в 1988 г., в КазГУ им. С.М. Кирова (ныне КазНУ им. аль-Фараби) вновь открывается отделение психологии. С этого периода начинается эра независимой психологической науки Казахстана.

В 2000 г. в КазНУ им. аль-Фараби наряду с кафедрой общей психологии (зав. кафедрой – д. психол. н., профессор Н.А. Логинова) начинает свою деятельность кафедра этнической и педагогической психологии под руководством доктора психологических наук, профессора С.М. Джакупова. На базе этих двух кафедр в 2001 г. создается первый в истории Казахстана специализированный диссертационный совет по защите докторских диссертаций. Председателем диссовета назначается С.М. Джакупов. За 4 года функционирования диссовета было защищено 3 докторских диссертации (Ким А.М., Жарикбаев К.Б., Бердибаева С.К.) и около 40 кандидатских диссертаций. Большинство докторов и кандидатов – представителей данной научной школы по сей день продолжают трудиться на кафедре, ныне переименованной в кафедру общей и прикладной психологии.

Бердибаева Света Кадырбековна – доктор психологических наук, профессор, одна из зачинателей казахстанской этнопсихологии, а ныне юбиляр, чьи заслуги высоко отмечаются университетом и психологической наукой в целом, также является представителем научной школы С.М. Джакупова.

#### **Вклад С.М. Джакупова в развитие психологической науки РК**

Сатыбалды Мукатаевич Джакупов закончил факультет психологии МГУ им. М.В. Ломоносова. В 1985 г. под руководством профессора О.К. Тихомирова защитил кандидатскую диссертацию на тему «Целеобразование в совместной деятельности».

В 1990-1993 гг. он был заведующим кафедрой общей психологии КарГУ, и руководил первым и тогда единственным в Казахстане отделением психологии, обучение на котором изначально велось параллельно на казахском и русском языках. С 1997 – 2000 гг. заведовал кафедрой теоретической и прикладной психологии АГУ им. Абая. В 1998 г. защитил докторскую диссертацию в Психологическом институте Российской Академии образования на тему «Психологическая структура процесса обучения» одновременно по двум психологическим специальностям (19.00.01 – общая психология и 19.00.07 – педагогическая психология). Свыше 10 лет (с 2000 по 2011 гг.) заведовал кафедрой общей и этнической психологии КазНУ им. аль-Фараби. Он являлся главным редактором научно-практического журнала «Вестник национальной ассоциации психологов Казахстана», научным редактором Вестника КазНУ (серия «Психология и социология»). Регалий и достижений ученого не счесть: президент Казахской ассоциации психологов, почетный профессор МГУ имени М.В. Ломоносова, почетный работник образования РК, обладатель гранта «Лучший преподаватель вуза» (2007 г.), стипендиат государственной стипендии 2008-2010 гг. за выдающиеся достижения в науке, академик Национальной академии естественных наук РК.

Под руководством С.М. Джакупова создано научное направление, посвященное систематическому исследованию формирования знаний об исследовательской активности и инициативности личности как одной из фундаментальных форм взаимодействия человека с физическим и социальным миром и сущностной характеристике деятельности человека. Основной целью данного направления было формирование представлений о месте исследовательской активности в деятельности человека, о связи исследовательского поведения, интеллекта и творчества, о методологии изучения сложных динамических систем и методах изучения исследовательской активности.

Теоретические и прикладные проблемы практической психологии, в том числе в нашей республике были обобщены С.М. Джакуповым, и благодаря их тщательной систематизации приобрели статус академической основы психологической практики [1].

Также научной школой С.М. Джакупова изучены и систематизированы основные этапы процесса становления экспериментальной этнопсихологии в Республике Казахстан [2; 3; 4].

Кроме этого большой пласт психологической науки составляет анализ вклада смысловой теории мышления в развитие практической психологии [5], под руководством С.М. Джакупова описана технология совместно-диалогического консультирования, созданная на основе концепции совместно-диалогической познавательной деятельности, которая была разработана с использованием базовых принципов смысловой теории мышления [6].

В дальнейшем теория совместно-диалогической познавательной деятельности С.М. Джакупова, исходящая из рассмотрения познавательной деятельности, как особого психологического состояния взаимодействующих личностей, а процесса взаимодействия двух субъектов в качестве диалогического, двустороннего, стала основой многих новых разработок в психологии [7]. Идея С.М. Джакупова, что две противоположные по исходным целям деятельности обучающего и обучающихся преобразуются в совместно-диалогическую познавательную деятельность, не имеет аналогов [8].

Самый большой вклад ученого – это взрастить учеников, посеять семя науки. Так вот и это удалось Сатыбалды Мукатаевичу на все 100%: он подготовил большую плеяду казахстанских ученых-психологов – 9 докторов наук, 50 кандидатов наук, 5 докторов PhD, 51 магистра психологии.

#### **Идеи С.М. Джакупова в контексте современной проблематики психологических исследований**

Работавший в русле деятельностной психологической теории мышления С.М. Джакупов (см. *Тихомиров и др.*, 1999 [9]), экспериментально показал, что в совместной деятельности формируется общий фонд смысловых образований, который, будучи интериоризован субъектами, выступает через посредство процессов целеобразования в качестве специфического регулятора их совместной деятельности. Признаком совместной деятельности является наличие у ее участников общего мотива. Этот мотив не возникает мгновенно, а формируется постепенно, на начальных этапах деятельности, которая носит поначалу псевдосовместный характер – налицо общая цель и задачи, но общему мотиву и смыслу деятельности еще предстоит сформироваться. Как показал С.М. Джакупов (1985) [10], совместная деятельность как психологическая реальность становится возможной, когда смыслообразование, осуществляющееся в ходе общения в диаде, приводит к формированию общей цели и общего мотива. Участники обмениваются как вербальной, так и невербальной, преимущественно эмоциональной информацией. Ключевым процессом является взаимная реконструкция партнерами по совместной деятельности целей друг друга и их принятие, то есть включение в свою мотивационно-смысловую сферу. На этой основе у участников формируется общий смысловой фонд.

С.М. Джакуповым было показано, в частности, что создание общего смыслового фонда стимулируется невербальным общением и обменом смысловой информацией и, в свою очередь, приводит к активизации невербальных и сокращению вербальных средств общения. Экспериментально подтверждена также связь успешности совместной мыслительной деятельности с наличием общих смыслов, с принятием и интериоризацией общего фонда смысловых образований, которое приводит к качественным изменениям процессов целеобразования, повышению эффективности формируемых целей. При этом если формирование общего смыслового фонда сказывается прежде всего на общем количестве формируемых целей, то степень его принятия участниками влияет на количество достигнутых целей [11]. Можно предположить, что общий фонд в одних случаях имеется с самого начала, в других же складывается постепенно, по мере осуществления деятельности. Так или иначе, ту меру, в которой деятельность регулируется общим смысловым фондом, разумно рассматривать как показатель того, насколько она является истинно совместной.

Последним по времени заметным вкладом в развитие представлений о смысловой регуляции совместной деятельности в русле деятельностной психологической теории мышления явилась подробная концептуальная схема А.К. Белоусовой [12], которая во многом перекликается с положениями С.М. Джакупова, развивая их дальше. А.К. Белоусова считает критерием совместной деятельности наличие области, в которой смыслы и ценности одного участника соответствуют смыслам и ценностям другого, его потребностям, целям, возможностям, когда каждый участник понимает смысл и ценность собственных действий и действий партнера. Она подчеркивает, что в совместной мыслительной деятельности, с одной стороны, у каждого участника формируется своя собственная индивидуальная психологическая ситуация, характеризующаяся своей динамикой и

своими индивидуальными новообразованиями; с другой стороны, возникают и общие новообразования, не сводимые к индивидуальным новообразованиям каждого участника [12].

Джакупов С.М. пытался выяснить условия и механизмы синтеза познавательных процессов в единую систему познавательной деятельности человека в контексте специально организованного обучения. Обучение как особое психологическое явление может создавать условия для взаимодействия познавательных процессов, при котором они смогут обеспечить включение нового знания в систему имеющихся знаний и преобразование на этой основе когнитивного опыта субъекта. Переструктурирование познавательного опыта субъекта приводит к пересмотру всего жизненного опыта индивида и изменения отношения к нему что, в свою очередь, получает отражение в изменении личностных свойств человека. В условиях специально организованного обучения происходит изменение личностных свойств обучающихся, что не исключает определенных изменений таких свойств у обучающего [11].

Исследования, проведенные Джакуповым, показывают, что необходимым условием продуктивного синтеза познавательных процессов в ходе обучения является формирование и развитие познавательной деятельности участников процесса обучения, т.е. обучающего и обучающихся. В условиях организованного обучения предварительно спланированная познавательная деятельность обучающего, разворачиваясь в субъект-субъектном пространстве взаимодействующих в учебном процессе индивидов, создает первоначальные условия для формирования и развития познавательной деятельности обучающихся. Психическое содержание этих условий состоит в мотивационном обеспечении познавательной деятельности обучающихся через предъявления учебной информации с учетом особенностей и закономерностей их обработки в системе познавательных процессов личности. Общение в преподавательской деятельности должно иметь форму такого совместного диалога между учителем и учениками, который проходит в своем развитии разные этапы целе- и смыслообразования, включающие взаимную реконструкцию индивидуальных целей, и в итоге приводит к эффекту совместности мыслительной деятельности.

Познавательный процесс рассматривается в виде деятельности, то есть он опосредуется личностным целе-, мотиво- и смыслообразованием, и потому она направлена не столько на отражение предметного содержания учебного материала, сколько на наделение его личностно значимым смыслом. Эта деятельность объединяет обучение и учение в единую систему совместной диалогической деятельности обучающего и обучающихся [11].

Совместный характер такой деятельности естественно означает, что она осуществляется совокупным (коллективным) субъектом, порождающимся в межличностном диалогическом взаимодействии обучающего и обучающихся. Далее происходит нечто совершенно удивительное, состоящее в том, что познавательные процессы обучающихся, вовлеченные в переработку информации, благодаря целенаправленной деятельности обучающего, начинают синтезироваться в уникальную систему активности с выраженной направленностью. Речь идет об известном каждому из его собственного опыта, явлении, когда некая воспринимаемая из уст собеседника (обучающего) информация порождает желание действовать. По сути дела, это означает, что произошло формирование познавательной деятельности обучающихся, которые не в силах скрыть этот факт (характерное выражение глаз) непроизвольно стимулируют активность обучающего. В процессе обучения происходит формирование и развитие совместно-диалогической по форме и познавательной по содержанию деятельности.

Через призму теории совместно-диалогической познавательной деятельности С.М. Джакупова была развита идея взаимодействия субъектов образовательного процесса вуза как основа эффективности учебной деятельности [13] и разработана технология взаимодействия субъектов образовательного процесса вуза [14].

Впервые осуществлена попытка применить теорию С.М. Джакупова в области художественного восприятия в статье Валиевой А.Б, Паевской Е. В. [15], что дает возможность, с одной стороны, говорить об универсальности данной теории, а с другой стороны, открывать перспективы для дальнейшей разработки данного вопроса в практической психологии.

### **Заключение**

Почти ежегодно после трагической кончины профессора Джакупова С.М. в день его рождения на факультете философии и политологии Казахского национального университета им. аль-Фараби проводятся конференции разного уровня как дань памяти выдающемуся учителю и наставнику. Особо хочется отметить проведенную кафедрой в 2017 году Международную научно-методическую конференцию «Теоретические и прикладные проблемы психологии: от истоков к современности», посвященную памяти профессора С.М. Джакупова. Проводимый в рамках этих памятных мероприятий

Республиканский конкурс НИРС им. профессора С.М. Джакупова стал доброй традицией казахстанской психологической науки. А идеи ученого, доктора психологических наук профессора С.М. Джакупова помогут в осознании и решении психологических проблем современности.

#### Литература:

1. Теоретические и прикладные проблемы практической психологии // Под ред. С.М. Джакупова. Алматы, 2001. – 180 с.
2. Джакупов С. М. Экспериментальные исследования этнопсихологических особенностей личности // Вестник КазНУ. Серия психологии и социологии. 2002. № 2 (9). С. 5-11.
3. Джакупов С. М. Развитие экспериментальной этнопсихологии в Казахстане // Вестник КазНУ. Серия психологии и социологии. 2004. № 2 (13). С. 5-11.
4. Джакупов С.М., Мадалиева З.Б. Становление экспериментальной этнопсихологии в Казахстане // Экспериментальная психология. 2009. Том 2. № 2. С. 128-135.
5. Джакупов С.М. Развитие смысловой теории мышления в концепции совместно-диалогической познавательной деятельности // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 2008. № 2. С. 180-188.
6. Джакупов С.М., Абдрашитова Т.А. Вклад смысловой теории мышления в развитие практической психологии // Методология и история психологии. 2009. Том 4. Выпуск 4. С. 108-113.
7. Джакупов С.М. Проблемы моделирования совместно-диалогической познавательной деятельности // Вестник КазНУ. Серия психологии и социологии. №1 (10) – Алматы: Казак университеті, 2003. – 108 с., С. 5-10.
8. Джакупов С.М. Управление познавательной деятельностью студентов в процессе обучения. Учебное пособие. Алматы: Казак университеті, 2002. -117 с.
9. Тихомиров О.К., Бабаева Ю.Д., Березанская Н.Б. и др. Развитие деятельностного подхода в психологии мышления // Традиции и перспективы деятельностного подхода в психологии: школа А.Н. Леонтьева/ под ред. А.Е. Войскунского, А.Н. Ждан, О.К. Тихомирова. М., 1999. С. 191-234.
10. Джакупов С.М. Целеобразование в совместной деятельности: автореф. дис. канд. психол. наук. М., 1985. – 22 с.
11. Джакупов С. М. Психологическая структура процесса обучения. – 2 изд. – Алматы: Казак университеті, 2009. – 308 с.
12. Белоусова А.К. Совместная мыслительная деятельность как фактор развития индивидуального мышления // Тезисы Международной научно-практической конференции. Брест: БрГУ, 1996. С. 5.
13. Қасен Г.А. Взаимодействие субъектов образовательного процесса вуза как основа эффективности учебной деятельности // Материалы республиканской научно-методической конференции, посвященной 25-летию юбилею Независимости РК «Трансформация духовно-нравственных и семейных ценностей в условиях казахстанского общества, 21 ноября 2016 г. С.42-46.
14. Қасен Г.А. Теория и технология взаимодействия субъектов образовательного процесса вуза: монография / Г.А. Қасен. – Алматы: Казак университеті, 2017. – 180 с.
15. Валиева А.Б., Паевская Е. В. Перспективы применения теории совместно-диалогической познавательной деятельности С.М. Джакупова в исследовании художественного восприятия // Вестник КазНУ. Серия психологии и социологии, №3 (62) 2017. С.12-21.

*Куандыкова Б. Ж., Сангилбаев О. С.  
(Республика Казахстан, г. Алматы,  
Университет ТУРАН)*

### **РОЛЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА В АКТИВИЗАЦИИ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ПСИХИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА.**

Анализ исследований психологических особенностей формирования познавательных процессов детей показал, что предметная игра является одним из основных источников психического развития личности.

В процессе игровой деятельности дошкольник в доступной ему форме осваивает различные сферы человеческой жизнедеятельности, удовлетворяя таким образом потребность в приобщении к миру взрослых, идентификации с ним. Зафиксированный в игрушке общественный опыт, присваивается ребенком и становится, пусть и в редуцированном виде, его личным опытом, определяя тем самым его дальнейшее личностное развитие. Детская игрушка, воплощая в себе опыт, накопленный людьми в общественно-исторической практике, является одним из значимых факторов развития и социализации ребенка

Изучение научной и научно-методической литературы, так или иначе касающейся обозначенной проблемы и смежных дисциплин, позволяет говорить о важности темы исследования. Однако необходимо констатировать небольшое количество научных исследований, посвященных психологическому рассмотрению различных аспектов и сфер влияния игрушки на формирование познавательных процессов дошкольников.

Актуальность проблемы, а также не большая степень ее научной разработанности определили объект, предмет, цель и задачи исследования, его внутреннюю логику и структуру.

Теоретический анализ и изучение трудов С.М. Джакупова показало достоверность определения методологию исследования предлагаемой проблемы [1, 54-58].

Значимость данной работы заключается в том что, результаты данного исследования создают предпосылки для практического освоения дополнительных ресурсов воспитательной работы с детьми, расширения диапазона реализуемых в ней игровых средств. Материалы работы могут быть использованы при комплектовании детских игротек, в процессе экспертизы игр и игрушек, при разработке и производстве игровых средств. Материалы исследования могут быть использованы в процессе подготовки в условиях ВУЗа психологов и других специалистов дошкольных образовательных учреждений, а также в системе повышения квалификации педагогических кадров.

Предполагаем, что наши исследования расширили и конкретизировали существующие теоретические представления о средствах формирования личности, в качестве одного из которых может быть использована детская игрушка, определены факторы и последствия использования УМК «Бал-Бала» в аспекте анализируемой проблемы.

Наша работа обусловлена тем, что исследования в области формирования познавательных процессов продолжают увеличиваться, однако корреляция между использованием УМК «Бал-Бала» для формирования внимания и памяти дошкольников мало изучена.

Необходимо отметить, что со стороны Государства для обучения и воспитания детей дошкольного возраста реализовываются различные методические программы – «Алғашқы қадам», «Зерек бала», «Біз мектепке барамыз» и альтернативных программ «Қайнар», «Балбөбек», «Общеобразовательная программы предшкольной подготовки детей 6(7) лет» и др. При реализации УМК «Бал-Бала» мы руководствовались Постановлением Правительства Республики Казахстан от 23 августа 2012 года № 1080 «Об утверждении государственных общеобязательных стандартов образования соответствующих уровней образования».

Нами осуществлены теоретический анализ понятий внимание и память, рассмотрены подходы к пониманию структуры и выделены доступные для изучения в дошкольном возрасте характеристики. В качестве методологической основы исследования явился деятельностный, личностно-ориентированный подходы. Но на протяжении всего раннего и дошкольного возраста формируются предпосылки появления этой возможности.

Дошкольное детство – возраст, наиболее благоприятный для **развития памяти**. Как считал Л.С. Выготский, **память** становится доминирующей функцией и проходит большой путь в процессе своего становления. Ни до, ни после этого периода ребенок не запоминает с такой легкостью самый разнообразный материал [2, 64-68].

Непрерывное повышение продуктивности **непроизвольного запоминания** в данном случае непосредственно связано с формированием основного действия классификации, побочным продуктом которого оно является. В игровой деятельности наиболее интенсивно формируются психические качества и личностные особенности ребенка. В игре складываются другие виды деятельности, которые потом приобретают самостоятельное значение. Игровая деятельность влияет на формирование произвольности психических процессов. Так, в игре у детей начинает развиваться произвольное внимание и произвольная память. Сознательная цель (сосредоточить внимание, запомнить и припомнить) выделяется для ребенка раньше и легче всего в игре. Сами условия игры требуют от ребенка сосредоточения на предметах, включенных в игровую ситуацию, на содержании разыгрываемых действий и сюжета. Потребность в общении, в эмоциональном поощрении принуждает ребенка к целенаправленному сосредоточению и запоминанию [3, 31-34].

Истинной игрушке чужды дробность характеристики и натурализм. Обобщённость и известная условность обеспечивают разнообразие её функций в играх детей. Натуралистическая игрушка быстро надоедает детям именно потому, что ограничивает игровой замысел, «приземляет» его точностью образа. Хорошая игрушка обладает определённой игровой динамикой: её образ, конструкция, материал обеспечивают разнообразие игровых действий. Динамика в игрушке может быть представлена подвижностью частей, звучанием, комплексностью фигур (наборы). Так, в 2010 г. В Казахстане открылась компания «Бал-Бала», выпускающая игрушки, которые имеют возможность петь, танцевать, строить диалоги с ребенком на казахском языке.

Игра и игрушка неотделимы друг от друга. Игрушка может вызвать к жизни игру, а игра иной раз требует для себя новую игрушку. Игрушки могут быть самыми разнообразными, но все они должны отвечать определённым психологическим и художественным требованиям. Какая же она, игрушка «Бал-Бала»? Имеет гуманистическую направленность: «приносит пользу для будущего и



доставляет удовольствие в настоящий момент», соответствует интересам и смыслам самого ребенка. Она полифункциональна: имеет возможность использования её для творческой, осмысленной активности самого ребёнка, вариативного применения в различных видах детской деятельности;

- Имеет дидактическую ценность: обеспечивает освоение новых умственных действий, содействует развитию психических процессов и личностных качеств, давать простор активным, осмысленным игровым действиям;
- Является катализатором развития детской речи на родном языке и средством изучения казахского языка русскоязычными детьми;
- Имеет эстетическую ценность: является средством художественно-эстетического развития ребёнка, приобщения его к миру искусства.

Игрушка «Бал-Бала» забавляет и радует ребенка, вызывает положительное отношение к окружающему миру. Симпатия и привязанность к игрушке переносится на предметы, людей, изображенных в игрушке.

Однако специальных исследований по проблеме использования УМК «Бал-Бала» как фактора формирования внимания, памяти и самооценки детей в дошкольном возрасте до настоящего времени проведено не было.

Существуют противоречия между необходимостью формировании высокого уровня внимания и памяти и отсутствие средств для этого.

Итак наши исследования выявили возможности детской игрушки как фактора формирования внимания и памяти дошкольника и сделать вывод о том, что детская игрушка обладает значительным психологическим потенциалом, который заключается в воплощенном в ее форме и функциях социальном опыте старших поколений и реализуется в процессе игровой деятельности с игрушками.

#### **Вывод:**

Так как  $G_{эмп}$  попадает в зону значимости, то подтверждается гипотеза  $H_1$  об изменении уровня памяти выборки испытуемых после влияние УМК «Бал-Бала» на уровне значимости 0,01 и опровергается гипотеза  $H_0$  о неизменности уровня внимания и памяти у выборки испытуемых после влияние УМК «Бал-Бала» на уровне значимости 0,05.

На основании проведенного исследования мы пришли к следующим выводам.

1. При реализации УМК «Бал-Бала», основанного на использовании интерактивных игрушек и учитывающей специфические особенности дошкольников, их уровень внимания и памяти обнаруживает лучшую динамику, более очевидную к концу дошкольного возраста.

2. Индивидуальные варианты внимания и памяти у дошкольников проявляются в виде степени преобладания «социального Я» над индивидуальным.

3. Детская игрушка как фактор формирования уровня внимания и памяти дошкольника обладает значительным психологическим потенциалом, который заключается в воплощенном в ее форме и опыте старших поколений и реализуется в процессе игровой деятельности с игрушками.

4. Психологическими условиями, способствующими эффективности использования игрушки как фактора повышения уровня внимания и памяти дошкольника является применение УМК «Бал-Бала».

После проведения исследования в ГККП Детский сад №38 «Гульдер» Енбекшиказахского района с. Шелек Алматинской области, мы пришли к выводу, что УМК «Бал-Бала» положительно повлиял на уровень внимания и памяти детей дошкольного возраста.

#### **Литература**

1. Джакупов С.М. Психологическая структура процесса обучения. Алматы. 2004 г. 244с.
2. Выготский Л.С. Обучение и развитие в дошкольном возрасте / Умственное развитие детей в процессе обучения. – М.-Л.: Учпедгиз, 1935.
3. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. – Изд-во: Смысл; Академия, 2010. – 511 с.

## ВОСПИТАНИЕ РЕБЕНКА С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ КАК СТРЕССОВАЯ СИТУАЦИЯ ДЛЯ СЕМЬИ

Рождение ребенка с нарушением для большинства семей является огромной трагедией. Вопросы воспитания детей с аномалиями в развитии нашли отражение в работах психологов, педагогов, психиатров.

Болезнь или патология развития создает особый социальный контекст развития человека. Жизненная ситуация тяжелой болезни может исказить развития ребенка. «Ребенок, развитие которого осложнено дефектом, – отмечал Л.С. Выготский, – не есть просто менее развитой, чем его нормальные сверстники, но иначе развитой... Дефективный ребенок представляет качественно своеобразный тип развития» [1].

В нашем исследовании под родительским отношением мы понимаем как систему или совокупность установок или позиций по отношению к ребенку, восприятие ребенка родителем и способы поведения с ним.

Исследователи, как правило, отмечают, что в семьях, где дети имеют патологию развития, позиции родителей являются более ригидными, неадекватными, сиюминутными.

М.М. Семаго [2] выделил следующие особенности семей, имеющих детей с патологией:

- Нарушается взаимодействие с социумом (родные, знакомые, врачи, педагоги и др. специалисты). При этом наблюдается замыкание в своей семье, неадекватна реакция на врачебные и педагогические рекомендации, конфронтация с детскими дошкольными учреждениями и в дальнейшем со школой.

- Нарушаются внутрисемейные отношения, в особенности супружеские. Как правило, в этом случае позиция отца меняется сильнее. Отцы болезненнее переживают, что его ребенок болен и что он, как и другие, здоровые члены семьи, находится в ситуации «заброшенного». В крайних случаях это приводит к распаду семьи.

- Возможно нарушение репродуктивного поведения. В случае даже небольшого риска рождения ребенка с той же патологией, супруги принимают решение не иметь больше детей. И наоборот, часто бывает, что даже, если риск рождения аномального ребенка очень велик, супруги очень сильно желают иметь последующих детей.

- Складываются неверные представления о лечении и воспитании ребенка. Необратимость диагноза и вытекающих из него последствий признается не всеми родителями и не сразу. На словах соглашаясь с врачами и специалистами, родители тратят огромные силы и средства на «хождение по кругу специалистов» надеясь, что диагноз не подтвердится. Не иссякает надежда и на чудодейственные лекарства, возможности лечения, которые помогут изменить состояние ребенка.

Е.М. Мастюкова отмечает, что все члены семьи ребенка с нарушениями, особенно мать, находятся в состоянии эмоционального шока и стресса. Длительный стресс приводит к появлению повышенной раздражительности, взаимным упрекам, ухудшению супружеских отношений. В такой ситуации чаще всего формируются неправильные варианты воспитания ребенка, что утяжеляет его состояние, способствует формированию вторичных расстройств у ребенка (например, невротических реакций).

На основании «теории кризиса» и частной «модели горя» Г.Г. Гузеев описал психодинамическую модель поведения семьи, имеющей ребенка с патологией, в процессе медико-психологического консультирования. Многообразие реакций родителей на появление аномального ребенка можно условно разделить на 4 основных этапа:

1. *Состояние шока, растерянности, страха.* Родители испытывают чувство собственной неполноценности при рождении ребенка с дефектом развития, ответственность за судьбу больного ребенка, ощущение беспомощности и многие другие чувства, которые определяют поведение родителей. Эта сложная гамма отрицательных эмоций выбивает людей из привычного ритма жизни, приводит к нарушению сна и настроения, изменениям в характере и во взаимоотношениях между супругами. Часто длительное заболевание ребенка и последующая инвалидность, отсутствие эффекта от лечения, состояние безнадежности ухудшает взаимоотношения между родителями, приводит к семейным неурядицам и даже к разрушению семьи. Этот этап зачастую кратковременен, но иногда он затягивается и становится своеобразной психологической защитой, что свидетельствует об отсутствии

адаптации семьи. Самооценка родителей в этом случае резко понижается. Шоковое состояние приводит к тому, что они просто не в состоянии адекватно понять и переработать полученную от специалистов информацию. Анализ показывает, что при оценке состояния аномального ребенка часто трудно решить вопрос, кто больше нуждается в помощи или лечении – мать ребенка или сам ребенок.

2. *Негативизм, отрицание поставленного диагноза.* Родители не хотят принимать выставленного диагноза. Функция отрицания направлена на то, чтобы сохранить определенный уровень надежды или чувство стабильности семьи перед лицом факта, грозящего их разрушить. Отрицание – способ устранения эмоциональной подавленности, тревоги. В своем крайнем выражении негативизм и отрицание проявляется в том, что родители отказываются от обследования и проведения каких-либо коррекционных мероприятий. Некоторые родители многократно обращаются в разные медицинские учреждения, надеясь отменить «неправильный» диагноз. Часть родителей соглашается с диагнозом, но при этом они становятся неоправданными оптимистами в отношении прогноза развития и возможностей лечения. Так начинают формироваться семейные мифы, искажающие реальную ситуацию, мешающие адекватной адаптации.

3. *Принятие диагноза* и связанная с этим депрессия. Конечно, болезнь ребенка является огромной психотравмой для родителей, и трудно до конца оценить степень такого потрясения. Изменяются отношения между супругами, другими членами семьи.

4. *Самостоятельное, сознательное обращение родителей к специалистам* – начало следующего этапа. Он характеризуется началом социально-психологической адаптации, когда родители уже в состоянии правильно оценить ситуацию, начать руководствоваться интересами ребенка, устанавливать адекватные эмоциональные контакты. Часть родителей способна самостоятельно достичь периода зрелой адаптации, большинство же, по мнению специалистов, нуждаются в психологической и медицинской поддержке.

Н.С. Жукова, Е.М. Мاستюкова [12] показали, что наличие аномального ребенка приводит к дезорганизации и реорганизации роли родителей. Чувство гнева и горечи может породить желание к изоляции, к снижению интереса к работе, к другим делам. Необходимость заботы о больном ребенке, непрерывных специальных занятий с ним могут создать амбивалентные чувства в отношении форм выражения печали. Этот синдром, получивший название «хроническая печаль», является результатом постоянной зависимости родителей от потребностей ребенка, их хронической фрустрации вследствие относительного отсутствия положительных изменений у ребенка, «несоциализируемости» его дефекта.

Т.А. Добровольская [8] выделила 4 типа неправильного семейного воспитания ребенка, страдающего детским церебральным параличом.

1. Доминирующая гиперпротекция.
2. Потворствующая гиперпротекция.
3. Гипоопека вплоть до безразличия.
4. Эмоциональное отвержение

С.И. Чавес [9] придерживается аналогичной классификации неправильных типов семейного воспитания детей и подростков с ДЦП. Она установила, что ведущим типом воспитания детей с ДЦП является гиперпротекция. Это проявляется в преобладании повышенной заботы о здоровье ребенка, удовлетворения всех его потребностей без предъявления адекватных требований. Это способствует развитию эгоцентризма, повышенной зависимости, снижает волевую активность ребенка. По мнению автора, представления родителей детей с церебральным параличом об их личностных характеристиках (по результатам опросника Кеттела) в целом совпадает с самооценкой детей. Родители больных детей отражают в своих оценках высокий уровень эмоционально-волевых проблем (тревожность, фрустрированность), а также низкую доминантность детей, их физическую и психологическую беспомощность.

И.Л. Крыжановская установила, что в семьях, где родители страдают алкоголизмом и воспитывают детей с патологией, ведущим типом семейного воспитания является гипоопека (недостаток заботы). В таких семьях часто встречались осложненные формы умственной отсталости, тогда как во всей выборке преобладали не осложненные формы этого заболевания.

Некоторые авторы основным типом неправильного воспитания ребенка с тяжелым нарушением развития считают гиперопеку и эмоциональное отвержение. И.И. Мамайчук, Г.К. Ермакова пришли к выводу, что гиперопека приводит к психопатическому развитию личности ребенка с ДЦП, формирует у него эгоцентрические установки.

Meadow приводит данные о неадекватной и противоречивой позиции родителей по отношению к своим аномальным детям. Автор отмечает, что родители аномальных детей вообще и родители

глухих детей в частности, с одной стороны, инвалидизируют ребенка, сопротивляются обретению им свободы и независимости, с другой стороны, они желают ускорить процесс развития ребенка, преодоления социальных последствий патологии.

Рассматривая все жизненные фазы семьи, имеющей детей с патологией развития многие исследователи отмечают, что основное бремя по уходу за ребенком приходится на мать.

Е.М. Мастюкова и А.Г. Москвина показали, что эмоциональное отвержение со стороны родителей детей, страдающих детским церебральным параличом, задерживает развитие речи, социальных навыков активных познавательных форм поведения.

В своих исследованиях они выделяют 4 основные группы семей, имеющих детей с отклонениями в развитии:

1. Семьи, которые реагируют на появление ребенка с аномалиями возникновением специфических проблем.

2. Семьи, где присутствие такого ребенка преимущественно сопровождается супружескими конфликтами.

3. Семьи, где интрапсихический конфликт, обусловленный появлением ребенка с аномалиями, происходит либо на невротическом, либо на психопатическом уровне.

4. Семьи, которые полностью разобщены, изолированы от общества.

В. Каубиш и Д.Н. Игнатьева исследовали семьи детей, страдающих эпилепсией. Они обнаружили, что, наряду с проблемами, свойственными обычным семьям, здесь имеют место свои специфические проблемы и особенности. Заболевание ребенка, несомненно, способствует усилению таких особенностей личности родителей, как тревожность, склонность к раздражительности, к эмоциональным колебаниям, а также (в некоторых случаях) педантичность и стеничность.

В.В. Ткачева исследовала семьи, имеющие детей с тяжелой патологией развития, а именно, со средней и выраженной степенью умственной отсталости в сочетании с нарушениями опорно-двигательного аппарата. В личностных радикалах родителей были выявлены такие особенности (все родители распределены по группам):

- Подверженность сверхконтролю (10,9% от общего числа родителей).
- Эмоциональная лабильность (3,6% от общего числа родителей).
- Импульсивность (30,9 % от общего числа родителей).
- Ригидность ( 7,2% от общего числа родителей).
- Тревожность (4,5 % от общего числа родителей).
- Оптимистичность и экзальтированность (21,8% от общего числа родителей).

Данное исследование показало, что часть родителей детей с патологией, имеют личностные нарушения. В.В. Ткачева приходит к выводу, что не только ребенок, но и родитель нуждается в специальной помощи и поддержке специалистов. Состояние родителей можно охарактеризовать как «внутренний» (психологический) и «внешний» (социальный) тупик.

Как отмечалось ранее, в Казахстане в последнее десятилетие отмечается возрастание интереса к проблемам семьи, воспитывающей детей с различными аномалиями в психофизическом развитии. Разработаны специальные анкеты и опросники для родителей, позволяющие специалистам более четко дифференцировать особенности той или иной патологии развития, и, соответственно, наметить пути коррекционной работы с ребенком. Тем не менее, на наш взгляд, еще недостаточно работ, посвященных психоконсультативной и коррекционной работе с родителями детей, имеющих патологию.

*Таким образом,* в теоретико-эмпирических исследованиях установлено, что семья, имеющая ребенка с различной патологией развития, имеет специфические особенности, которые затрагивают всех ее членов и отражаются на социальной ситуации развития ребенка. Ребенок с патологией – объект особой заботы и внимания родителей, часто недифференцированного, пристрастного. В связи с этим можно привести положение Л.С. Выготского, имеющее на наш взгляд, принципиальное значение [15]. По его мнению, само действие дефекта всегда оказывается вторичным, не непосредственным, отраженным. Непосредственное следствие дефекта – снижение социальной позиции ребенка, дефект реализуется как социальный «вывих».

Мы считаем, что в работах, посвященных данной проблематике, недостаточно раскрыт вопрос межличностных взаимоотношений в диаде родитель – ребенок, где ребенок имеет психическую патологию. Между тем, таких нарушений, как в мире, так и в Казахстане становится все больше и больше [16,17]. В связи с этим, мы считаем необходимыми работы, посвященные глубокому анализу специфики межличностных отношений в семьях, имеющих членов семьи с психической патологией, а

именно родительского отношения как определяющего атмосферу в семье и влияющего на дальнейшее развитие ребенка.

#### Литература:

1. Майрамян Р.Ф. Семья и умственно отсталый ребенок: дис. канд. мед. наук. – Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. – СПб.: Изд-во Союз, 1997. – 220 с.
2. Семаго М.М. Право на судьбу. URL: <http://psy.1september.ru/article.php?ID=200300809> (Дата обращения 21.04. 2019)

Масатова Н. Б.

(Қазақстан Республикасы, Атырау қаласы,

Х. Досмұхамедов атындағы Атырау мемлекеттік университеті)

### СТУДЕНТТЕРДІҢ ПСИХИКАЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҒЫН ЖАҚСARTУ ЖОЛДАРЫ

Адам өмірі қоғамның жоғары құндылығы болып табылады, ал оның жеке қасиеттері, мүмкіндіктері мен оның жай-күйі өзінің, сонымен қоса қоғамның да құндылығы болып табылады.

Денсаулық – адамның ең қасиетті де, құнды қайталанбас, жоғалса қайта орнына қиындықпен келетін немесе орны толмас асыл қазынасы.

Қазақстан Республикасының азаматтары бүгінгі мектеп табалдырығындағы оқушылар денсаулығымызға жастайымыздан қамқор болуымыз қажет. «Дені сау адам – табиғаттың ең бағалы туындысы» деп Т.Корлейль атап көрсеткендей табиғат төрінен жоғарғы сатыда орын алған біздерде тек күшті денсаулық болу керек. Елімізде ғылым мен техниканың қарыштап дамуы, экономикалық және саяси дағдарыстар мен қоғамда болып жатқан елеулі және табиғи өзгерістер, атом мен өндірістің дамуы адам ағзасына әсерін тигізбей қойған жоқ.

Қазіргі кездегі Адам-Табиғат-Қоғам тізбегі мәнінің өзгерісі мен бұзылуынан адам денсаулығының нашарлауы да байқалады. Барлығымызға ой салатын мәселелердің бірі – орта экологиясының бұзылуы, адам денсаулығына кейбір технологияның және басқа да факторлардың әсер етуі болып отыр, осындай салдар әсерінен адамның физиологиялық, психологиялық және адамгершілік қасиеттері мен денсаулығының бұзылуына әкеп соғады. Көптеген жағдайда денсаулықтың бұзылуы осындай әсерлер көзінде адамның өзін-өзі дұрыс ұстай алмауы әсерінен туындайды. Адамның психикалық денсаулығын сақтауда есінің өзгеруі, өмірлік денсаулық мотивациясы, өмірлік құндылықтарын дамытуы ескеріледі. Адамның физикалық денсаулығы жалпы денсаулық жағдайын құрайды.

Психика – жоғарғы ұйымдастырылған материясын, миын, субъектісі мен объектісінің шындық формасының белсенділігін көрсетеді. Психикалық денсаулық мінездемелері туралы әдебиеттерде көптеген мысалдар келтірілген. Декарт жан денсаулығын, ал Гельвеций ақыл – ұқсастық пен айырмашылықтың көзі дейді. Ал А.Ф. Лазурскидің айтуы бойынша, тұлғаның денсаулығы – әлеуметтік ортада өз-өзін басқаруына және іс-әрекетін басқара алуына байланысты. Жан денсаулығының басты көзі ол ойын, эмоциясын, моторлық функциясын, өзін-өзі басқара алуында дейді. Ғалымдардың тұжырымы бойынша, психикалық ауытқушылықтардың пайда болуы өмірлік жағдайына көп көңіл бөлінуінен болады.

Әр түрлі аурулардың пайда болуына адамның көңіл-күйі, яғни эмоциялық жағдайы әсер етеді. Ол жағымды немесе жағымсыз жағдай болуы мүмкін. Осы арқылы әлеуметтік және биологиялық орны анықталады.

Физиологиялық зерттеулерге сүйенсек, адамның көңіл-күйі іс-әрекет реакциясын және өзін-өзі іштей басқара алуына тікелей әсер етеді. Адам ағзасындағы биохимиялық және физиологиялық өзгерістерді реттеп отырады. Ол туралы П.К.Анохина еңбектерінен мәлімет алуға болады. Ал П.В.Симоновтың айтуы бойынша, эмоция дегеніміз, ол – сыртқы ортамен қарым-қатынас жасау және ағзаның соған бейімделуі.

Қазіргі уақытта ағзаның жағдайын мынандай сатыларға бөлген:

1. Денсаулық – патогендік, физикалық, психикалық және әлеуметтік бейімделулер, өмір жағдайына байланысты өзгерулері. Осыған ағзаның бейімделуі.

2. Сыртқы ортаға әсері – яғни адамның қоршаған ортасындағы әр түрлі өзгерістерге әсері. Өзгерістерге физикалық және психикалық өзгерістер жатады. Ағза осы өзгерістерге бейімделе алуы тиіс.

3. Аурудың алдындағы жағдайы – патологиялық процесс, әсер ету факторы, өзін-өзі дамыту жағдайы болып табылады. Бұл екі сатыда жүреді:

– Ағзаның өмірге қажетті гомеостазы, яғни жүрек ауруларының, спецификалық аурудың алдын-алу.

– Белгілі бір органның гомеостазының, механикалық компенсация әсерінен туындаған аурудың алдын алу. Өмірге қауіп төндіретін жағдайларда болады. Ол адамның денсаулығына тікелей әсер етеді. Олар:

*Әлеуметтік жағдай:* Эндогендік – ол индивидуалдық-психологиялық тұлға ерекшелігі; Экзогендікке – өмір жағдайы, кері әдеттері (привычка) әлеуметтік микроклимат жатады.

*Әлеуметтік – биологиялық жағдай:* Тұлғаның ішкі жағдайына – тәжірибенің жеткіліксіздігі, білім алуы, психикалық процесіне -есте сақтауы, сенсомоторикасы ең басты қажетті қасиеттері болып табылады.

*Биологиялық жағдайы:* Эндогендік – инерттілігі, жоғарғы нерв жүйесінің тұрақсыздығы, оң жарты шарының жеткіліксіздігін басқара алу функциясы, артериялықтың дәл еместігі жатса, экзогендікке – морфофункциялық, гентикалық себеп-салдарды жатқызған.

Денсаулық-физикалық, соматикалық, әлеуметтік және рухани болып, төртке бөлінеді. Ағзада денсаулықтың осы аталған түрлері бірі-бірімен ете тығыз байланыста болады. «Салауатты өмір сүру салты» деген түсінік тек үстіртін көз-қарасқа ғана жарайтын жан дүние болып көрінетіні сөзсіз. Психологиясы сау адам ауруды болдырмауы, ауырған күнде қайтседе одан сауығудың тәсілдерін пайдаланып, одан қандайда болмасын құтылады. Адамның ақыл-ойы, оның істеген ісіне, жұмыс жасау қабілеттілігіне әсер ететіні, керісінше адамның бір жері сырқаттанған болса, жоқ сырқаттарды өзі ойлап тауып білгір бола кетсе, онда оның психикасының тепе-теңдігі бұғылғаны дей бер. Мұндай сырқаттар мен сырқаттанғандарды ядрогендік (өзін-өзі сендіруден болатын сырқат деп түсіндіреді. Кейбір жағдайларда ауыр күйзеліс жағдайды басынан еткізген немесе қатты ренжіген адамның сырқаттанатыны да кездеседі. Осы айтылғандардың бәрі дене (ағза) саулығын және әлеуметтік саулықты сақтау үшін психикалық саулықтың керек екенін аңғартады.

Әлеуметтік көмекті жалпыланған көріністе қиын жағдайдың ортасындағы тұлғаға көрсетілетін әртүрлі көмек ретінде анықтауға болады. Мұнда ең алдымен, мәселелі жағдаяттар, стресс жағдайлары, сыни өмірлік уақиғалар және т.б.кіреді. Әлеуметтік көмек үш негізгі элементтен тұрады:

– Эмоциональді көмек: өзара түсіністік, эмпатия, жағымды бекініс

Мәселені шешуде көмек: жаңа түрдегі емес-біреу үшін жұмыс жасау; жаңа түрдегі – мәселені шешуге көмек, мәселенің бірлескен анализі, басқа жақтың қажеттілігі мен білдірген қалауына кеңестер мен ақпарат беру.

Қауіпсіздік сезіміне кепілдеме беретін, тұлғаның белсенділігін көрсететін, қиын жағдайды уайымдаудан арылтуға мүмкіндік беретін нақты тұлғалардың әлеуметтік көмегі.

Жақын айналадағылардан әлеуметтік көмек әртүрлі формалар түрінде болуы мүмкін: кеңес, керекті ақпарат, эмоционалды уайымдастық, әңгіме, бірлескен әрекеттер. Ұғымның анықтамасының өзі, қолдау ортақ көмек дегенді білдіреді, яғни өзіне бірлескен әрекетті қосады. Қолдаудың әртүрлі формалары жайлы да айтуға болады: ресми және ресми емес. Біріншісі студенттік әрекетті қамтамасыз етуге бағытталған шаралар тобы: кітапхана, стипендия, куратор, т.б. Шетелдік университеттердің көпшілігінде студенттердің мәселелерін шешуге көмектесетін, студенттік өмірді ұйымдастырумен байланысты арнайы студенттерге арналған кеңестік пункттар қызмет етеді.

Стресс мәселесі мен психикалық денсаулық шеңберінде бірінші жоспарға қолдаудың екінші түрі – ресми емес әлеуметтік қорғау шығады. Мұнда, ең алдымен, студенттердің өздерінің қолдаулары, сонымен қатар, ұстаздар жағынан да қолдау кіреді. Кәсіби іс-әрекеттегі стресс факторларын зерттеу жұмыстары әлеуметтік қолдау – стресті жағдай редукцияның бір шарты болып табылатынын көрсетті. Мұның астында қызметтестер жағынан жұмыс жайында және кәсіби мәселені шешудегі басқару арқылы көмек пен бірлескен әрекеттері. Критикалық жағдайларды олар маңызды қорғаушы, адамның психикалық денсаулығына әсер ететін психологиялық фактор болып табылады.

Б.Г.Ананьев стресс – тұлғаның төзімділігі мен фрустаторларының қатынасына байланысты шыдамдылықты қолдау, моральдық көмек, қатысу, басқа адамдарға байланысты жұбаныш, топпен келісуді жатқызады. Әлеуметтік байланыстардың құлауы өткір ішкі дағдарыстар мен мінез-құлықтың ұйымдаспауына, тұлғаның интраиндивидуалдық құрылымының б.зылуына алып келеді. Стресс жағдайында жұмыс істейтін топтағы әлеуметтік қолдау, шиеленістің деңгейін төмендетпей (стресс) оның жағымсыз көріністерін жағымды көріністеріне «аударуға», яғни дистресті эвстесске «аударуға» алып келеді. Әлеуметтік қолдау мемлекеттік құрылымдардан шығатын институтционалды; кәсіби еңбек құрылымымен байланысты (әкімшілік, кәсіподақтық қолдау) ұжымдық, жеке адамдардан

(отбасы, достар, таныстардан) шығатын тұлғааралық бола алады. Әлеуметтік қолдаудың алуан түрлілігі әлеуметтік-психологиялық қолдау болып табылады: эмоционалды, ақпараттық, инструменталды немесе функционалды. Әлеуметтік немесе әлеуметтік психологиялық қолдау стресс пен оның негативті әсерлерінің арасындағы буфер салдары болып табылса, денсаулыққа әсер ететін стресстің потогендік іс-әрекетін азайтады.

Әлеуметтік қолдау – ол сыртқы ресурс, ол спецификалық айнымалыны көрсетеді тұлғаның көмек сұрауға дайындығын көрсету мақсатында аса өзекті. Сыртқы қолдауды сұрау және оны қабылдау – тұлғаның ішкі ресурсы, ол өз кезегінде әлеуметтік-психологиялық белсенділігіне байланысты өз кезегінде «қолдау желісін» өзінің алдында қалыптастыруға қажет және оған өмірдің қиын кезеңдеріне арқа сүйеуге болады. Сонымен әлеуметтік қолдау – стресстік жағдайлардағы тұлғаның психологиялық шыдамдылығын сақтаудың маңызды ресурсы. Көптеген авторлардың атауынша, ұзақ әлеуметтік аралық (отбасы, достар, жұмыстағы әріптестер) тұлғаның стресстік төзімділігінің басты маңызды факторларының сақталуы болып табылады. Осыған байланысты әлеуметтік аралық стрессті өткерудің әлеуметтік-психологиялық ресурсы болып саналады.

#### Әдебиеттер:

1. ЛргайлМ. Психология счастья. – М.: Здоровье, 1990.
2. Берн Ш. Социальная психология тендера. – М.: Олма-пресс, 2001.
3. Жубаназарова Н.С., Төлешова Ұ.Б. Денсаулық психологиясы// Оқу құралы . Алматы: Қазақ университеті, 2018.-120 б.

*Романова Н. М.*

*(Российская Федерация, г. Саратов,*

*Саратовский национальный исследовательский университет им.Н.Г.Чернышевского)*

### СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ИНТЕНСИВНОСТИ КОНФЛИКТА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СЕМЕЙНОЙ СУДЕБНОЙ МЕДИАЦИИ

В современном мире конфликты являются элементом повседневной жизни людей. Чем разнообразнее становится мир, тем более разнообразными становятся конфликты. «Большой психологический словарь» определяет конфликт как «актуализированное противоречие, столкновение противоположно направленных интересов, целей, позиций, мнений, взглядов субъектов взаимодействия или оппонентов и даже столкновения самих оппонентов» [1, С. 238].

Социальная технология медиации позволяет управлять конфликтами на основе научного подхода. Урегулирование спора в медиации происходит с помощью третьей стороны – медиатора. Он является особым специалистом, обладающим специальными знаниями и умениями в сфере разрешения конфликтов,

Всякий конфликт отличается определенной интенсивностью. Интенсивность конфликта прямо связана с методами и формами противоборства соперников [2]. При столкновении центральных отношений конфликт принимает глобальные размеры, захватывает всю личность [3]. Чем большее значение придают участники столкновению, тем интенсивность конфликта выше [4]. Интенсивность конфликта влияет на возможность проведения процедуры медиации и является одним из критериев медиабельности спора [5].

Семейные споры имеют особую специфику. Их интенсивность может достигать максимальных значений. Для семейной медиации характерно повышенное внимание к обеспечению интересов ребенка [6].

В отличие от судебного разрешения спора семейная медиация позволяет наиболее безболезненно для всех членной семьи найти компромисс. Для конструктивного разрешения семейного конфликта важны готовность и мотивация обоих бывших супругов в процесс поиска решений, ответственное отношение к процедуре каждого участника, способность обсуждать имеющиеся проблемы, заинтересованность в преодолении конфликтов и разрешении семейных проблем.

При анализе конфликта в первую очередь стоит обратить внимание на социальные и психологические характеристики конфликтующих сторон. Под социальными характеристиками понимаются: принадлежность к определенному слою общества или общественной группе, социальная роль, авторитет, профессия, служебное положение и др. К разряду психологических характеристики относят темперамент, характер, направленность личности, способности и др. От них зависит возникновение, протекание и результаты конфликта.

**Цель исследования:** сравнительный анализ социально – психологических характеристик интенсивности конфликта в судебных семейных спорах родителей. Для выполнения указанной цели было проведено качественное исследование социально – психологических аспектов судебных дел по семейным спорам.

**Экспериментальная база исследования:** исследование проводилось на базе Кировского районного суда г. Саратова. Исследовались участники семейных споров.

**Методы исследования:**

метод анализа документальных источников (гражданские дела по семейным спорам);

метод наблюдения (протоколы наблюдения в судебном заседании с регистрацией невербальных характеристик поведения каждой из сторон (мимика, пантомимика, речевая активность, экспрессия звуков, вегетативные реакции, уровень конфликтности, особенности внешнего вида);

метод кейс – стади (case – study);

метод экспертной оценки.

Экспертную оценку проводили судьи и помощники судей Кировского районного суда г. Саратова. Оценка производилась экспертами с помощью анкет.

Анализ интенсивности спора производился на основании структурного анализа конфликта по А.С. Кармину [7] Были выделены основные элементы конфликта: конфликтующие стороны, зона разногласий, представления о ситуации, мотивы и действия.

Выборку составили материалы двадцати одного гражданского дела по семейным спорам, затрагивающим интересы ребенка. Рассматривались дела по двум категориям – установление порядка общения ребенка с не проживающим с ним родителем и определение места жительства ребенка. Выяснялось мнение экспертов относительно того, как некоторые социально-психологические факторы (интенсивность конфликта, степень сложности спора, стратегия поведения сторон в конфликте) связаны с возможностью проведения медиации и разрешения семейного конфликта.

**Полученные результаты**

Эксперты связали медиабельность спора и его потенциальную разрешимость посредством медиации со следующими факторами: уровнем интенсивности конфликта (наиболее пригоден для медиации конфликт с низким или средним уровнем интенсивности); сложностью спора (наименее медиабельны сложные дела); личным присутствием сторон на судебном заседании (рассматривается как показатель заинтересованности родителей в ребенке); готовностью спорящих наладить общение между собой; присутствием представителя/адвоката на судебном заседании; истинностью намерений отдельно проживающего родителя установить психологический контакт с ребенком.

**Выводы**

1) На основе анализа документальных источников выделены ключевые характеристики конфликта (конфликтные стороны, зона разногласий участников конфликта, представление о ситуации участников конфликта, мотивы участников конфликта, действия участников конфликта).

2) Данные метода наблюдения показали: мимика, пантомимика, речевые акты, экспрессия звуков, вегетативные реакции являются значимыми индикаторами уровня интенсивности судебного спора и его медиабельности.

3) С помощью метода case-study выявлена зависимость медиабельности спора и успешности протекания процесса медиации от интенсивности конфликта. Эскалация спора на судебном процессе зависит от следующих параметров: особенности сторон конфликта, зоны разногласий конфликтующих, представления сторон о ситуации, мотивы и действия каждой из сторон. В большей части анализируемых дел (около 70%) истинные мотивы участников судебного спора отличались от заявленных сторонами.

Действия, которые предпринимаются родителями по отношению друг к другу, являются индикаторами уровня конфликтности и их способности наладить диалог. Действия деструктивного характера, такие как насилие по отношению к противоположной стороне или ребенку, удержание ребенка на своей территории, угрозы спрятать ребенка от оппонента, вели к эскалации конфликта.. Способность к диалогу показали около 65% родителей, однако в 50% случаях она не была учтена, и медиация не состоялась.

4) 50% экспертов указали: медиация эффективна при среднем уровне конфликтности, остальные эксперты считают, что наиболее эффективной медиация будет при низком уровне эскалации спора. Важным параметром для проведения процедуры медиации является присутствие сторон на заседаниях и стремление родителей к коммуникации друг с другом.

5) Уровень интенсивности конфликта влияет на возможность и успешность проведения процедуры медиации.



## Практическая значимость исследования

Результаты исследования могут быть использованы для определения уровня конфликтности в судебных процессах и определения возможности и успешности проведения процедуры медиации.

Выявленные способы оценки интенсивности спора напрямую связаны с эффективностью процедуры медиации. Оценка интенсивности конфликта может помочь в дальнейшем при определении медиабельности спора еще до проведения медиативных сессий.

## Литература

1. Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. 3-е изд., 2002 г. – 632 с.
2. Скворцова В.Н. Деловые и общественные отношения: Учеб. пособие. – 2-е изд., испр. и дополн. – Томск: Изд-во ТПУ, 2006. – 163 с.
3. Мясшцев В.Н. Личность и неврозы. — Л.: Изд-во ЛГУ, 1960.
4. Дарендорф Р. Элементы теории социального конфликта. // Социологические исследования, 1994. – № 5. – 144 с.
5. Романова Н.М. Основы медиации: Учеб. пособие для студ. факультета психологии, обучающихся по специальности 37.04.01 «Психология»– Саратов: Издательский центр «Наука», 2017. 68 с.
6. Здрок О.Н. Семейная медиация: мировой опыт и перспективы развития в Республике Беларусь// Право в современном белорусском обществе: Сб.науч.тр. Вып. 10 /Нац.центр законодательства и правовых исслед. Респ. Беларусь; редкол.:В.И.Семенов (гл. ред.) [и др.]. Мн: Бизнесофсет, 2015. С. 316-323.
7. Конфликтология / под ред. А. С. Кармина. — СПб.: Лань, 1999. — 443 с.

*Рыскулова М. М.*

*(Қазақстан Республикасы, Нұр-Сұлтан қ.,*

*Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия Ұлттық университеті)*

## ЕҢБЕККЕ ЖАРАМДЫЛЫҚТЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ АСПЕКТІЛЕРІ

Адамның психикалық дамуында алғашқы адамдардың қоғамдық санасында бейнеленген өндірістік қатынастардың маңызы зор болды. Қалыптасып келе жатқан қоғамдық сана өз тарапынан, жеке адамдар санасында өзінің таңбасын қалдырып отырды.

Адам психикасы оның іс-әрекетінде, яғни еңбекке жарамдылық қаметінде қалыптасады әрі көрініс береді.

Еңбекке жарамдылық – бұл саналы түзілген мақсаттың орындалуына бағыттталып, қоғамдық мәнді құндылықтар немесе әлеуметтік тәжірибені игеруге байланысты субъектінің болмысқа деген белсенді қатынасының формасы.

Еңбекке жарамдылықтың барысында адамның еңбекке деген болмысы және оның психикасы көрініс береді, қалыптасады және дамиды.

Еңбекке жарамдылық іс-әрекеті – жалпы адамзаттық тәжірибе негізінде саналы белгіленген мақсаттарға жету арқылы болмысты игерудің адамдық әдіс-тәсілдері.

Адамның қандай да әрекеті белгілі себеп-түрткілерден болады да нақты мақсатқа бағдарланады, сонымен бірге ол арқылы түрлі, мәселелер шешімін табады, әрі адамның қоршаған ортаға болған қатынас, көзқарасын танытады. Іс-әрекет сананың барша қызметін, толықтай көңіл-күй толғаныстарын өз ішіне қамтиды. Әрбір адамдық қарапайым әрекет, яғни адамның нақты тән-денелік әрекеті – міндетті түрде қайсы бір психологиялық әрекетпен, әрекеттегі адамның басқаларға, қоршаған ортаға қатынасын білдіруші ауқымды күйзеліс-қуаныштары және бағаларымен бірлесе жүреді.

Психика еңбекке жарамдылық әрекетінде көрініп, мінез-құлықта белгі береді.

Еңбекке жарамдылықтың негізгі көрсеткіштері – еңбекті игерудегі және іскерліктерді қалыптастыруда алға жылжу қарқыны, осы игерудің жеңілдігі (қысылушылықтың, шаршаудың болмауы, өз біліміне қанағаттануды сезіну), жұмыстың жаңа тәсілдері мен амалдарына өтудің иілгіштігі, игерілген материалды есте сақтаудың беріктігі.

Еңбекке жарамдылықтың жалпы көрсеткіштері З.И. Калмыкова бойынша:

- ✓ ойлаудың үнемділігі мен қарқыны;
- ✓ жаңа міндеттерді орындауға жетуге болатын нақты материал көлемі;
- ✓ өз бетінше орындауға жасалған «қадамдардың» саны және нәтижеге жетуге мөлшерлеп көрсетілген көмек өлшемдері, сондай-ақ орындауға жұмсалған уақыт;
- ✓ өзін-өзі оқыту қабілеті; жұмысқа қабілеттілік және төзімділік болып табылады.

Жұмыссыздық – экономикалық теорияның бұрынғы және қазіргі тарихындағы ең өткір мәселелердің бірі. Жұмыссыздықты әртүрлі мектеп өкілдері әртүрлі түсіндіреді. Мысалы,

мальтузиандық теория жұмыссыздықтың пайда болуын тұрғындардың тым артып кетуінен түсіндіреді. Кейнстік теория бұл құбылысты рыноктық сұраныстың жетіспегендігімен түсіндіреді, еркін кәсіпкерлік мектебінің теориясы – жұмыссыздық жалақы деңгейінің жоғарылауымен туындайтынын айтады, яғни ол еркін болып табылады. Еркін кәсіпкерлік теориясының қазіргі өкілдері – «монетаристер» – осы көзқарасты құптайды.

Біздің қарастырып отырған еңбекке жарамдылық мәселесі –жұмыссыздықты болдырмаудың алғы шарты бола алады.

Қазақстан Республикасының Конституциясына сәйкес адамның және азаматтың маңызды құқықтары мен бостандықтарының қатарына ҚР «Қазақстан Республикасындағы еңбек туралы» заңында бұл заңның реттейтіні тура аталып көрсетілген.

Қазақстан Республикасының Конституциясына сәйкес әркімнің еңбек ету бостандығына, қызмет пен кәсіп түрін еркін таңдауына құқығы бар. Еріксіз еңбекке соттың үкімі бойынша не төтенше жағдайда немесе соғыс жағдайында ғана жол беріледі. Әркімнің қауіпсіздік пен тазалық талаптарына сай еңбек ету жағдайына, еңбегі үшін нендей бір кемсітусіз сыйақы алуына, сондай-ақ жұмыссыздықтан әлеуметтік қорғалуға құқығы бар (ҚР Конституциясының 24-бабы).

Қазіргі кезеңде дүние жүзінде адамдардың кәсіптік бейімділігі мен психологиялық сапаларына қатаң талап қоя отырып, мамандыққа оқыту үшін кәсіпке жарамдылығын анықтау өзекті проблемаға айналып отыр. Мұндай кәсіп түрлеріне ұшқыш, альпинист, полицей сияқты «экстремал» жұмысты талап ететін мамандықтармен қатар адамдармен тұрақты жұмыс істейтін мұғалім, дәрігер...т.б кең тараған мамандық түрлері де жатады.

Адамдардың мұндай кәсіп түрлерімен айналысуы табысты болу мүмкіндігін бағалау үшін өз мамандығын жетік меңгерумен қатар кәсіпке жарамдылық ұғымына кіретін психологиялық мінездеме де қажет болып отыр.

Өркениетті елдерде дәрігерлердің жұршылыққа белгілі кәсіпке жарамдылық критерийлері қабылданған.

Қызмет көрсету саласында әдептілік, көпшілікпен тіл табыса білу, сыпайы қарым-қатынас жасай білу сияқты сапалар арқылы мамандардың кәсіпке жарамдылық қабілеті анықталады.

Бұл проблема педагогтар үшін де өзекті мәселеге айналып отыр. Себебі мұғалім жас жеткіншекке ата-анасынан кейінгі өмірге бағыт-бағдар беретін екінші адам болып табылады.

Сондықтан әлемнің бірқатар елдерінде мұғалім мамандығына іріктеу жүргізуге қатаң талап қойылады.

Атап айтқанда АҚШ-та 1967 жылдың өзінде мұғалім кадрларын жетілдіру туралы Заң қабылданған, сонымен қатар мұғалім мамандығын таңдаған адамдар балалармен жұмыс істеуге бейімділігін анықтайтын тест тапсырып, арнайы әңгімелесуден өткен.

Ол жерде, мысалы, Голмс тобының комиссиясы, педагогикалық мамандыққа студенттерді қатаң түрде іріктеудің үлкен бағдарламасын жасаған. Германияда бұл міндетті болашақ мұғалімдерді кәсіптік бағдар арқылы іріктеу жолымен шешеді.

Қытайда педагогикалық жоғарғы оқу орнына жүздеген талапкерлердің арасынан тек бірнешеуін ғана іріктеп алады, сондықтан педагогикаға осы салада нағыз жұмыс істей алатын адамдар ғана келе алады. Бұл проблеманың маңыздылығы мектептерде жиі көрініс беріп отырған күш көрсету, педофилия, дөрекілік сияқты мүлдем жол беруге болмайтын, баланың болашақ өміріне зор қауіп төндіретін фактілердің орын алуына байланысты қоғамдық резонанс тудырып отыр.

Бұл мәселе Қазақстанда да байқалып отыр.

Сондықтан біздің елімізде мұғалім мамандығын таңдаған жастардың педагогикалық мамандыққа жарамдылық қабілетін жоғарғы оқу орнына түсу кезінде анықтау мақсатында соңғы жылдары психологиялық тесттен өту процедурасы қолға алынған.

Ф. Гальтонның жұмыстарынан бастап тестік психология, психодиагностиканың дамуының ерекше маңызы бар. Францияда А. Бине, Б. Анри мен Т. Симонның, Америкада Дж. Кэттелманның зерттеулерінің арқасында оқушылардың білімі мен білігіне бақылау жүргізу ғана емес, сонымен қатар оқу бағдарламаларын дайындау, еңбекке жарамдылығын анықтау және пен жұмыссыздықтың жалпы оқу процесін басқаруда (жетістіктер тестілері мен қабілеттілік тестілерінің өзара әрекеттесуі барысында) ұтымды механизм табуға мүмкіндік берді. М.В. Гамезо атап өткендей, бұл кезеңде Еуропада мектептер жанында бірқатар зертханалар құрылды, онда оқу және тәрбие беру міндеттерін шешу үшін университеттер зертханаларында құрылған құралдар мен әдістер пайдаланды. 1907 жылы Мейман «Эксперименталдық психология бойынша лекциялар» атты кітабын жариялайды, онда ол эксперименталдық дидактика бойынша жұмыстарға шолу жасайды. Англияда мектеп оқушыларының типологиялық ерекшеліктерін эксперименталдық зерттеу мәселелерімен белгілі балалар психологы

Дж. Селли айналысты. Ол 1898 жылы «Балалар психологиясы бойынша очерктер» атты жұмысын жариялады. Францияда А. Бине Париж мектептерінің біреуінің жанында эксперименталдық балалар зертханасын құрды. Зертханада баланың физикалық және ішкі сезім қабілеттері зерттелді, сонымен бірге оқу пәндерін оқыту әдістері зерттелді. Т. Симонмен бірлесіп А. Бине еңбеке деген ой қабілеті төмен балалар үшін арнайы мектептерге іріктеу әдісін құрды, оның негізіне тест әдісі алынды.

Осылайша тұлғаның еңбекке жарамдылығы баланың жас тайынан белгілі бір тұлғалық қасиеттерді қаншалықты меңгергенін анықтаудан айқындалатыны байқалады.

Еңбекке жарамдылықтың кезеңдеріндегі ерекше психологиялық-педагогикалық бағыт – педологияның қалыптасуымен сипатталады, (Дж. М. Болдуин, Э. Киркпатрик, Э. Мейман, М.Я. Басов, П.П. Блонский, Л.С. Выготский және т.б.) онда физиологиялық, анатомиялық, психологиялық және әлеуметтік өлшемдердің жиынтығының негізінде кешенді түрде баланың дамуын айқындау мақсатында оның мінез-құлқының ерекшеліктері анықталды. Басқа сөзбен айтқанда, екі жақтан педагогикалық психологияға оны жаратылыстану ғылымдарымен жақындастырып, өлшемдердің объективтік әдістері енді.

Еңбекке жарамдылық пен жұмыссыздықтың психологиялық проблемаларын қарастырғанда еңбек ұжымының маңызы зор. Ұжым – бұл шағын мемлекет. Әр елдің елдің өз халықтары арасындағы ішкі бірлігі мен ынтымақтастығының қажеттілігі сияқты, ұжымдағы әртүрлі мәселелерді шешуде ондағы қызметкерлердің арасындағы психологиялық тепе-теңдікті сақтау мен қалыптастырудың негізгі ерекшеліктері жайындағы мәліметтер тақырыптың құндылығын ашады.

Еңбекке жарамдылық тек еңбек өнімі мен еңбек әрекет нәтижесімен ғана қарастырылмай, оған қоса, оның еңбек әрекетін орындауға деген психологиялық дайындығы, еңбек әрекеті мен еңбек ұжымына бейімділігі, сондай-ақ, нақты кәсіби іс-әрекетке қажетті кәсіби қасиеттердің толыққанды қалыптасуы терең қарастырылу қажет.

#### Әдебиеттер:

1. Құдиярова А. Қарым-қатынас психологиясы. – Алматы, 2006.
2. Әбеуова Ә. Әлеуметтік психология. – Алматы, 2001.
3. Инженерлік еңбектің социологиясы. Сыдықов У.Е. – Алматы, 2005.
4. Әбдиева Г.И. Инженер қызметінің педагогикасы және психологиясы пәніне қосымша құрал. – Алматы, 2002.
5. Голощанов С.А. Понятие, виды, причины, подведомственность трудовых споров. М.:1980.

*Сабирова Ж. Н., Булканова З. О., Карабаева Н. Б.  
(Қазақстан Республикасы, Атырау қаласы, Х.Досмұхамедов атындағы  
Атырау мемлекеттік университетінің)*

### КӘСІБИ ӨЗІН-ӨЗІ АНЫҚТАУДЫҢ МӘНІ

Тұлғаның біліктілігін арттырудың маңызды және де тиімді критеріі – оның өз кәсіби жұмысында өзіндік мағынасын табу қабілеттілігі, дербес жобалауы, өзінің кәсіби өмірін жасауы, мамандығын, жауапкершілігін таңдауы және кәсіби мен жұмыс орынын таңдай білуі. Әрине бұндай маңызды өмірлік мәселелер өзіндік жеке тұлға болып қалыптасу барысында пайда болады. Жеке тұлға үнемі өзгеріп дамып отырады. Яғни түрлі даму кезеңінде өз мамандығын таңдауы да түрліше болып келеді. Үнемі өзінің мамандық әлемінде алатын орынын, мамандығын әлеуметтік ортада сезінуі, кәсіби жұмысына деген көзқарасын нақтылау ұжымға және жеке тұлғаның өзіне де маңызды компонент болып табылады. Кейде адамда өз мамандығынан жалығу сезімі пайда болады, сол кезде адам ауыртпалықты сезініп өз жұмысына қанағаттанбайды. Жалпы мамандығы мен жұмыс орынын ауыстыру жиі кездесетін процес болып табылады. Адам алдында әрқашан қиындықтар бар екендігі туралы айтуға болады, яғни өз кәсібіне деген қарым – қатынасын анықтауды талап ететін және өз кәсіби жетістіктерін талдап, мамандығын таңдауға немесе мамандықты өзгертуге қатысты шешім қабылдауға талпынуды талап ететін, жеткен жетістіктерін талдап көрсете білу, мансапты түсіну және түзету сияқты басқа да кәсіптік талаптарға жауап беретін мәселелер үнемі кездеседі. Осы кәсіби зерттеулер барлық мәселелер кәсіпте өзін-өзі анықтау тұжырымдамасын түсіндіреді. Өз ұстанымын анықтау позициясы қазіргі немесе өткен ғасырдағы зерттеушілердің пікірі бойынша талдаймыз.

А.Маслоу кәсіби даму концепциясын ұсына отырып, өзін-өзі жетілдірудің басты тұжырымдамасы адамның өз ниетін жақсарту керек екендігін көрсетеді, ол үшін маңызды бизнесте

өзін таныту қажет деп есептейді. Маслоу тұжырымдамасындағы «өзін-өзі анықтау» түсінігі мынадай түсініктерге сәйкес келеді: «өзін-өзі жаңашалау», «өзін-өзі жүзеге асыру», «өзін-өзі жаттықтыру».

П.Г.Щедровицкий «өзін-өзі анықтау бұл адамдардың өзінің жеке тарихын қалыптастырып, өзіндік мәнін түсіну»– деп қарастырады.

Өзін – өзі анықтауды толығырақ талдай келе Е.А.Климов «ақыл-ой дамуының маңызды көрінісі ретінде, өзін «пайдалы» нәрселердің қоғамдастығында толыққанды қатысушы ретінде қалыптастыру» – деп тұжырымдаған.

Пікірталас үшін өте бағалы – «кәсіби өзін-өзі анықтау» тақырыбы А.Климовтың пікірінше, кейде оңай және қысқа болып көрінетін мамандықты таңдау іс жүзінде «өткен өмір плюсi» атты формула арқылы жүзеге асырылады. Жеке тұлғаның өткен жылдардағы даму барысында еңбектің әртүрлі бағыттарына деген белгілі бір көзқарасы қалыптасты, көптеген мамандықтың өкілдері және олардың мүмкіндіктерін бағалау, әлеуметтік-экономикалық жағдайға бағытталу, мамандықты таңдаудағы «қосалқы нұсқалар» идеясы және т.б., бұл келесі кәсіби өзін – өзі анықтауға деген ішкі дайындығын сипаттайды.

А.Е.Климовтың ақыл-ой логикасын қорыта келе «кәсіби өзін-өзі анықтау бір мамандықты таңдаған кезде тоқтатылмайды және таңдаған мамандығы бойынша кәсіптік даярлықты аяқтаумен аяқталмайды. Ол өмір бойы жалғасады». Бұл проблема студент жастарды мамандық таңдау үшін біртұтас көзқарастың психологиялық-педагогикалық негіздемесі ретінде Ресейдің Білім академиясының жастардың кәсіпте өзін-өзі анықтау институтында зерттелуде. Институт мамандары ұсынған кәсіби өзін-өзі анықтау тұжырымдамасында оның көрінісіндегі әртүрлі аспектілердің өзара қатынасында талданды: кәсіби мансапты қалыптастыру, жеке мүмкіндіктерді қолдау және өзін-өзі дамыту саласы, жеке өзін-өзі жүзеге асыру, сондай-ақ оның адамның әлеуметтік-мәдени және кәсіби факторлар жүйесіне және өзін-өзі дамытуға шынайы, тиімді қарым-қатынасы.

Бұл тұжырымның артықшылығы кәсіби өзін-өзі анықтаудың жүйелі тәсілі, алайда зерттеу проблемаларын ерте жастан жасқа қарай шектеу тұжырымның эвристикалық мүмкіндігін төмендетеді.

Кәсіби және жеке тұлғалық өзін-өзі анықтау Н.С.Пряжниковтың үлкен зерттеу тақырыбы болды. Оның тұжырымдамалық тәсілдері көп жағдайда қазіргі ұстанымға сәйкес келеді, сондықтан біз бұған ерекше тоқталдық. Әдебиеттерді талдау және үлкен эксперименталдық және тәжірибелік жұмыстар жүргізу Пряжниковқа кәсіби өзін-өзі анықтаудың теориясы мен тәжірибесін едәуір байытуға мүмкіндік берді. Адам өмірдің басқа маңызды салаларында өзін-өзі танумен кәсіби өзін-өзі анықтаудың ажыратылмас қосындысымен үнемі атап көрсете отырып, ол былай жазады: « кәсіби өзін-өзі анықтаудың мәні– бұл орындалатын жұмыстың және белгілі бір мәдени тарихи жағдайдағы барлық тіршілік әрекетінің тәуелсіз және саналы түрде табылуы». Жеке тұлғаның кәсіби дамуын талдауды қорытындылай отырып, осы үдерістің негізгі ұстанымын айқындауға мүмкіндік береді:

1. Кәсіби өзін-өзі анықтау – бұл адамның кәсіптік әлемге және таңдалған мамандыққа деген таңдаулы көзқарасы.

2. Кәсіби өзін-өзі анықтаудың негізі – өз ерекшеліктері мен мүмкіндіктерін, кәсіптік қызығушылықтың талаптарымен және әлеуметтік-экономикалық жағдайын ескере отырып мамандықты саналы таңдау.

3. Кәсіби өзін-өзі анықтау барлық кәсіби өмір бойы жүзеге асырылады: адам үнемі рефлексия жасайды, өзінің кәсіпқойлығын жаңадан айқындайды және өздігінен кәсіппен айналысады.

4. Жеке тұлғаның кәсіби өзін-өзі анықтауын өзектендіру жалпы білім беру мектептерінің кәсіптік –техникалық училищелерінің аяқталуы, біліктілігін арттыру, тұрғылықты жерін ауыстыру, аттестациялау, жұмыстан босату секілді түрлі іс-шаралармен басталады.

5. Кәсіби өзін-өзі анықтау – бұл тұлғаның әлеуметтік – психологиялық жетілуінің маңызды сипаты, оның өзін-өзі тану және өзін-өзі жетілдіру қажеттігі.

Пряжников өзінің жеке өзін-өзі тануын зерттеп, өзінің келесі ақпараттық процедуралық моделін дәлелдеді:

1. Әлеуметтік пайдалы жұмыс құндылығы және кәсіптік оқыту қажеттігі туралы хабардар болу.

2. Әлеуметтік – экономикалық жағдайға бағдарлану және таңдалған жұмыстың беделін болжау.

3. Кәсіби қазіргі әлемдегі жалпы бағыттылық және кәсіби мақсаттарды бөлу.

4. Жақын аралық мақсаттарды анықтаудың кезеңі мен жолы ретінде кәсіби мақсаттарды анықтау.

5. Мамандар және тиісті кәсіптік – техникалық білім беру мекемелері және жұмыспен қамту органдары туралы ақпарат.

6. Кәсіби мақсаттарға қол жеткізуді қиындататын кедергілер идеясы, сондай-ақ жоспарлар мен перспективаларды жүзеге асыруға ықпал ететін өздерінің еңбектерінің маңыздылығы.

7. Өзін-өзі анықтаудың негізгі нұсқасы үшін істі таңдау үшін резервтік опциондар жүйесінің болуы.

8. Жеке кәсіби перспективаларын практикалық іске асырудың басталуы және кері байланыс қағидасы бойынша жоспарланған жоспарларды үнемі жаңартып отыру.

Н.С.Пряжников жеке тұлғаның өзін-өзі жетілдіруінің мүмкіндіктерін талдай отырып, өзін-өзі анықтаудың 7 типін ұсынады:

1) Белгілі бір еңбек функциясында өзін-өзі анықтау. Өзін-өзі танудың бұл түрі жүзеге асырылған іс-шара шеңберінде өзін жетілдірумен сипатталады. Қызметкер белгілі бір еңбек функциялары мен операцияларының орындалуы барысында өз қызметінің мағынасын табады. Адамның таңдау еркіндігі мен әрекеттенуінің ауқымы аз. Көптеген жұмысшылар үшін бұндай бірсарынды және монотонды жұмыс іс жүзінде мүмкін емес. Сондықтан өндірісті ұйымдастырушылар орындалатын жұмыстардың операциялар сипатын өзгертуге байланысты қосымша функцияларын байытуға тырысады, қызметтегі ынтымақтастық принципін нығайтады. Осылайша қызметтің өзін-өзі қамтамасыз ету мүмкіндіктерін кеңейтеді. Сонымен қатар кейбір адамдар бірсарынды жұмысқа қанағаттанатындығын атап өткен жөн.

2) Белгілі бір жұмыс орынында өзін-өзі анықтау әртүрлі функцияларды атқаруды талап етеді. Еңбек орыны белгілі құқықтармен және өндірістік тапсырмалармен сипатталады, өндіріс ортасының және оның ішінде еңбек құралдарының шектеулілігі де жатады. Бірінші жағдайға қарағанда орындалған іс-шара шеңберінде өзін-өзі жүзеге асыру мүмкіндігі жоғары. Қызметкердің нақты жұмыс орынын ауыстыру қызметкердің наразылығын тудырады және еңбек сапасы мен еңбек өнімдеріне теріс әсер етеді.

3) Белгілі бір мамандық деңгейінде өзін-өзі анықтау үшін әртүрлі еңбек орындарының салыстырмалы түрде ауыстыру қажет, бұл тұлғаның өзін-өзі жетілдіру мүмкіндігін кеңейтеді. Мысалы автокөлік транспортындағы жүргізуші әртүрлі көлік түрін оңай жүргізе алады.

4) Белгілі бір мамандық бойынша өзін-өзі анықтау қызметкердің әрекеттерді орындау қабілеттілігі арқылы анықталады. Өзіміз білетіндей белгілі бір кәсіп тиісті мамандар тобын біріктіреді. Демек өзін-өзі анықтаудың алдыңғы түрлерімен салыстырғанда қызметкерлер тек жұмыс орындарын ғана емес, мамандықтарды да таңдайды.

5) Келесі тип – өмірлік өзін-өзі анықтау, бұған кәсіби қызметтен басқа оқу бос уақыт, еріксіз жұмыссыздық жатады. Жалпы бұл адамдардың өз өмір салтын таңдау болып табылады. Көптеген адамдар өздерінің өмірінің мағынасын кәсіби қызметтен көрмейді. Өмірлік өзін-өзі анықтау адамның белгілі бір әлеуметтік рөлдерін таңдауды және оны жүзеге асыруды ғана емес, сонымен бірге өз өмір салтын таңдауды анықтайды. Бұл жағдайда мамандық белгілі бір өмір салтын іске асыру құралы бола алады.

6) Неғұрлым күрделі тип – жеке тұлғалық өзін-өзі анықтау болып табылады, бұл жалпы адам өмірінің ең жағымды көрінісі ретінде қарастырады, себебі адам өз өмірінің иесі болып табылады. Бұл жағдайда жеке тұлға көбінесе мамандыққа әлеуметтік рөлдерге стереотиптерге де байланысты. Адамдар әлеуметтік рөлде ғана емес, сонымен қатар жаңа рөлдерде қалыптасып, айналасындағы адамдар жақсы инженер, дәрігер, мұғалім ретінде емес, тек құрметті адам ретінде және бірегей қайталанбас адам ретінде сөйлескен кезде әлеуметтік-психологиялық нормаларды қалыптастырады. Жеке тұлғалық өзін-өзі анықтаудың түпнұсқасы «мен» образы болып табылады, ол қоршаған ортада адамдар арасында тұрақты дамуы.

7) Соңғы ең қиын тип – мәдениетте өзін-өзі анықтау. Бұнда міндетті түрде адамның ішкі белсенділігі қарастырылады. Өзін-өзі анықтаудың ең жоғарғы түрі адамның мәдениетті дамытуға қосқан елеулі үлесінен көрінеді (өндірісте, өнерде, ғылымда, діни сенімде).

#### Әдебиеттер:

1. Климов Е.А. Введение в психологию. – М., 1992.
2. Климов Е.А. Психолого-педагогические проблемы профессиональной консультации. – М., 1983.
3. Климов Е.А. Развивающийся человек в мире профессий. – М., 1993.
4. Маркова А.К. Психология профессионализма. – М., 1996.
5. Пряжников Н.С. Мотивация трудовой деятельности. – М.: Академия, 2012.
6. Пряжников Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение. – М., 1996.

## ИНКЛЮЗИВТІ ТОПТА ҚОЛДАНЫЛАТЫН БІЛІМ БЕРУ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ

«Келер ұрпақ алдында зор жауапкершілік жүгін арқалап келеміз» – деген Елбасы Н. Ә. Назарбаевтың сөзі білім беру қауымына үлкен тапсырыстарды артып отыр. Еліміздің болашағы көркейіп, өркениетті елдер қатарына қосылуы, бүгінгі ұрпақ бейнесімен көрінеді. Дүниежүзілік озық тәжірибелерге сүйеніп, жаңа типті оқыту, яғни әр баланың табиғи қабілетін дамыту үшін қолайлы жағдайлар жасай отырып, оны жан-жақты дамыту керек. Қазіргі білім беру мазмұны жаңарып, жаңа көзқарас пайда болып, оқытуға жаңа бетбұрыс өмірге келді. Яғни ойлау өнері ұғымы іс-әрекетімізге еніп, қолданылуда [1].

Инклюзивті білім берудің мақсаты – тәрбие мен оқытуды ізгілендіруі, яғни түрлі білім беру технологияларын пайдалана отырып, өздігінен танымдық іс-әрекетін жүргізе алатындай болуы керек.

*Ойын технологиясы.* Педагогикалық ойындар технологиясы дегеніміз педагогикалық жұмысты ойын түрінде ұйымдастырудың әдістері мен тәсілдерінің жиыны. Ойын түріндегі жұмыстар сабақ үстіндегі қолайлы деген жағдайларда пайда болып, білімалушыларды қызықтырушы құрал ретінде қолданылады. *Проблемалы оқыту технологиясы.* Проблемалы оқыту – мұғалім басшылығы мен қиын мәселелерді туғызу және оқушылардың белсенді түрде өздігінен мәселелерді шешу. Қорытындысында олардың ойлау қабілеттері дамып, шығармашылық іскерліктері мен дағдылары қалыптасуына жағдай жасайды.

*Деңгейлік саралау технологиясы.* Саралап оқыту технологиясы, оқыту үдерісінің белгілі бөлігін қамтып, ұйымдастырудың шешімдері, оны оқыту құралдарының жиынтығы түрінде көрінеді. Сыныпты, топтарды оқытуға әртүрлі қолайлы жағдай туғызуды қажет етеді; педагогикалық-психологиялық және ұйымдастыру-басқару шаралары біріктіріледі.

Деңгейлеп оқыту технологиясының мақсаты: әрбір білімалушы өзінің даму деңгейінде оқу материалын меңгергенін қамтамасыз етеді.

1) Деңгейлеп оқыту әр студентке өз мүмкіндіктерін пайдалана отырып, білім алуына жағдай жасауға мүмкіндік береді;

2) Деңгейлеп оқыту әр түрлі категориядағы балаларға, олармен саралай жұмыс істеуге мүмкіндік береді.

3) Деңгейлеп-саралап оқыту құрылымында білімді игерудің бірнеше деңгейі қарастырылады: ең төменгі деңгей (базалық), бағдарламалық, күрделенген деңгей сондықтан әрбір оқушы меңгеруі тиіс.

*Жекелеп оқыту технологиясы.* Жекелеп оқыту – оқу үдерісін ұйымдастырудың мына түрлері мен үлгілерін қарастырады:

– ұстаз бір ғана оқушымен жұмыс істейді;

– оқушы тек оқу құралдары мен өзара қатынаста (оқулықтар, компьютер, т.б) болады. Жекелеп оқудың басты жетістігі баланың қабілетімен оқу қызметінің желісін әдісі мен мазмұнын өз қабілетіне қарай бейімдеуіне мүмкіндік береді.

*Оқытудың ұжымдық әдісі (ОҰӘ).* ОҰӘ – оқу үдерісінде өзара және жұптық еңбек әрекеттерін орындауы.

ОҰӘ принциптері: жоғары жетістікке талпыну; алынған мәліметті бір-біріне лезде кідіріссіз жеткізу; білімалушылар арасындағы өзара көмек және ынтымақтастық; әр түрлі деңгейлік; тақырып пен тапсырмалардың әр түрлілігі;

Топтық технология. Бұл – сыныпта оқу жұмысын ұйымдастырудың үшінші және төртінші деңгейі. Бұндай жұмыс белгілі-бір тапсырманы бірлесіп шешуі үшін сыныпты уақытша топтарға бөлуді қажет етеді. Оқушылардың өзіндік ерекшеліктерін ескеріп, бірлесіп үйренуге мүмкіндік береді.

Білім берудегі педагогикалық технологиялардың негізгі қызметі – оқу үдерісінің білімдік мақсаты мен міндеттерін іске асыру және жеке тұлғаны дамыту екендігін ғалымдар педагогикалық-психологиялық негіздерін анықтап, оларды философиялық тұрғыдан дәлелдеген. Педагогикалық технологиялар оқушыларға нәтижелі білім беруге бағытталған тиімді құрал болуымен қатар, мұғалімді де сапалы қызметке, нақты нәтижеге жетелейтін механизм болып табылады. Ең бастысы оқыту үдерісінде қолданылатын педагогикалық технологиялар сабақтың сапасын арттыруға, дара тұлғаны дамытуға және түпкі нәтижеге жетуге ықпал етуі қажет.

Осы ретте білім беру технологияларын әдіскер-ғалымдар тұлғалық-бағдарлы білім беру технологиялары, дамыта оқыту технологиялары, ұжымдық өзара оқыту технологиялары, проблемалық оқыту деп төртке бөліп жіктейді.

Қазіргі оқыту үдерісінде қолданылып жүрген білім берудегі тиімді педагогикалық технологиялар ретінде мынадай педагогикалық технологиялар жіктемесін инклюзивті білім беру жағдайында қолдануға болады:

1. Оқушыны объект ретінде емес, субъект ретінде қарастырып, оның дара тұлға ретінде қалыптасуына жан-жақты әсер ететін, қарым-қатынастың демократиялық, ізгілендіру бағытын негізге алған – *оқытуды демократияландыру мен ізгілендіру негізіндегі педагогикалық технологиясы. Ш.А.Амонашвилидің тұлғалық-ізгілендіру технологиясы* оқушының жеке тұлғалық қабілеттерін аша отырып, тәрбиелеу мен дамытуды, оның жүрегіне жол табуды, танымдық күшін дамыту мен қалыптастыруды, білім мен қабілетті тереңдететін және кеңейтетін жағдайлар жасауды, өзін-өзі тәрбиелеуді мақсат етеді. Танымдық оқуды, жазбаша сөйлеу қызметін дамытуды, лингвистикалық сезімді, қызметін жоспарлауды, шетел тілінде сөйлеуді, рухани дүниесін байытуды, әлемнің сұлулығын танытуды көздейтін бұл технология барлық жағдайлар арқылы ізгілендіре оқытуды негізге алады. Ш.А.Амонашвилидің технологиясы оқушының қызметін бағалауды бірінші орынға қояды. Сандық бағалаудан гөрі сапалық бағалауға (білім алушының істеген әрекетіне мінездеме беру, нәтижесін шығару, өзін-өзі бағалау мен сыйлауға үйрету) айрықша мән береді [2].

Оқыту үрдісінің жақсы жүзеге асырылуы мұғалім мен оқушылардың бірлескен іс-әрекетіне, өзара ынтымақтастығына байланысты. Жеке адамның мүмкіндігінің ашылуы педагогикалық үрдістің сипаты мен бағытына, педагогикалық ортаға, педагогикалық жағдайларға байланысты. Ш.А.Амонашвили педагогикалық үрдіс мұғалімнің оқушының қиындықты жеңуге көмектескен сәттегі ынтымақтастығы дейді. Оның ойынша мұғалім балаға материалды түсіндірсе, қалай орындайтыны туралы бағыт берсе, тұспалдаса, ынталандырса, қызықтырса, сенім ұялатса ғана ол балаға көмектесе алғандығы.

Ынтымақтастық педагогика технологиясы мақсаты: талап ету педагогикасынан қарым-қатынас педагогикасына өту; балаға ізгілік тұрғысынан қарау; оқыту мен тәрбиенің ажырамас бірлігі ретінде қарау.

2. Балаға сырттан әсер етпей өзінің табиғи дамуына ықпал жасайтын, баланың жаны мен жүрегіне жылулық ұялататын – *халықтық педагогиканың әдістеріне сүйене отырып баланың табиғи дамуына негізделген педагогикалық технологиялар*

М.Монтессори технологиясы бойынша, яғни ұсақ және жалпы моториканы дамыту арқылы сана-сезімін ояту. Балада «өзім жасауға көмектес» деген қағиданы қалыптастыру, яғни «Мен өзім» деген ұстанымын дамыту.

М.Монтессори технологиясының маңызды ерекшелігі – баланың жеке қабілетін көрсете алатын және көрсеткісі келетін арнайы ортаны құру. Бұл Монтессори ортасы деп аталады. Бұл ортада психологиялық жайлылық, таңдау еріктілігі және педагогтің сабырлы адамгершілігі салтанат құрады.

Бұл әдіс бойынша 3 жастан 6 жасқа дейінгі балалар зейінін, шығармашылық және логикалық ойлау қабілетін, есте сақтауды, сөйлеуді, елестетуді, қимылды дамытады. М. Монтессори әдісінің негізгі қағидасы – «оқы, оқы» деп күштеп емес, ойын арқылы оқыту және баламен дербес тіл табысуға негізделген жаттығуларды таңдап алу. Мұнда бала дидактикалық материалдар мен сабақ уақытының ұзақтығын өзі таңдайтын болғандықтан оқытуда ерекшеліктер бар. Сондай-ақ, олар өз қателіктерін өздері көріп, соны өздері түзеп отырады. Монтессори бөлмесінде «Барлығымен еркін айналыс, бірақ басқаларға кедергі жасама» деген ереже үнемі сақталады. Монтессори ұстаз баланың өз бетімен жұмыс жасауын қадағалайды. Монтессори әдісі үш негізгі бөлімнен тұрады: бала, қоршаған орта, ұстаз.

М. Монтессори ұстазының міндеті: балаға өз жұмысын басқаруға көмектесу; негізгі түсініктерді айыра білуге үйрету; ұсақ моториканы дамыту; алғашқы математикалық, ғарыштық түсініктерді қалыптастыру; зейінін тұрақтандыру; тәртіпке үйрету; бұл әдістің мақсаты – балалардың табиғи мінезін, қабілетін, тәрбиешінің нұсқауымен емес, өз еркімен тәуелсіздік рухында тәрбиелеу. «Өзімнің жасауыма мүмкіндік бер» дейді мұндағы бала. Балаларға дауыстап сөйлеу бұл әдісте мүлдем жоқ. Ұйымдастырушысы балаларға әр сала жайлы қызықтыра мағлұмат береді. Балалардың жас ерекшеліктері әртүрлі, 3 пен 6 жас бірге өз қалаулыларымен жұмыс жасайды. Бұл жастың қабілетін ашуға, үлкеннің кішіге мейірім, қамқорлығын сезінуге мүмкіндік берері сөзсіз. Қай салада жұмыс жасау бала қалауында: зертханада, жаратылыстану, аспанәлемі, асхана, қолөнер, бейнелеу, сумен т.б. Еркін жұмыс жасау барысында жетістігін өзі көріп, қатесінде өзі жөндеуі ішкі дүниесін тәртіпке баулып, жеке адамгершілік қасиеттерін дамытады. Пайдаланған заттардың ең басында қалай тұрғанын бақылаған бала жұмыс аяғында тап солай жинастырып, тазартып қояды. Мектепке дейінгі оқу тәрбие

жүйесін жетілдіру мақсатында шынайы өмірде тиімді ету қабілеттерін дамыту үшін – Монтессори әдісін қолдану тиімді. Монтессори материалы арқылы бала затты түсінеді және оны қолдануға тырысады. Монтессори материалы қандайда бір іс-әрекетке итермелейді.

Жаттығулардың негізгі мақсаты: баланы қоршаған ортаға деген жауапкершілік қасиеттерін қалыптастыру болып табылады.

3. Оқушылардың өз бетімен жұмыс жасауына және қоғамдық белсенділігінің артуына әсер ететін – *дамыта оқыту технологиясы*. Л.В. Занковтың әдістемесі. Дамыта оқыту арқылы жеке бас шығармашылығын жетілдіруге бағыттау, сондай-ақ ойын арқылы оқыту. Ойын іс-әрекеті арқылы (сюжеттік, рольдік, драмалық, іскерлік) бала психикасын дамытуға еркіндік беру [3].

4. Білім алушыларды ұжымда жұмыс істеуге үйретуде, тілдесімде болуына, бірін-бірі үйретуіне үлкен әсер ететін технология – *оқытудың ұжымдық тәсілі жатады* (В.Дьяченко, А.Соколов, А.Ривин, Н.Суртаева т.б.).

5. Ф.Ш.Оразбаеваның қатысымдық тұрғыдан оқыту технологиясы [4] – қазіргі білім беру үдерісінде ең жиі қолданыста жүрген технология. Бұл технология тілді сөйлесім әрекетінің түрлері арқылы меңгерту көздейді. Әдіскер «сөйлесім әрекетінің барлық түрлеріне тән ең басты көрсеткіш: ол – түсіну. Бір адам екінші адамның айтқанын түсінбесе, ұқпаса, онда пікірлесу мен сөйлесу де жүзеге аспайтынын» айта келіп, тілдік қатынасқа байланысты іске асатын сөйлесім әрекетінің бес түрін ғылыми айналымға енгізді. Бұл технология тіке байланыс, адамның жеке қабілетін ескеру, сөйлеуге үйретуде жүргізілетін жұмыстардың түрлерін айқындау, сатылап даму, динамикалық өзгеру, өзектілік ұстанымдарын басшылыққа алып, қатысымдық әдіс арқылы тілді меңгертуді мақсат етеді.

Оқушының айналасындағы адамдармен қарым-қатынасы – маңызды факторлардың бірі. Зерттеуші ғалымдар субъект әрекетінің ішкі қозғаушы күштері, яғни уәждері оның қоғамдық қатынастары арқылы да қалыптасатынына айрықша назар аударады. Қарым-қатынас арқылы оқушылар арасында ынтымақтастық, сенім ахуалы қалыптасып, өзара сыйластық орнайды. Сөзді жетесіне жеткізе сөйлей білудің өзі – өнер. Сөйлеу әрекеті тек қарым-қатынас жүйесінде ерекше мәнге ие болады. Себебі тіл сөйлеу әрекеті арқылы танылып, іске асады, студенттің ойлау дағдысын дамытады. Қатысымның мақсаты мен міндеттерін анықтайтын тілдің әлеуметтік, танымдық қызметтері іске асырылады. Сөйлесім әрекеті ойды дәл, анық, әсерлі беруге септігін тигізетін барлық элементтердің жиынтығынан тұратын дұрыс жазу мен дұрыс айта білу дағдыларының нәтижесі болғандықтан, ол әрі күрделі, әрі айқын құбылыс.

Бұл технологиялардың философиялық негізінде дамытушы, проблемалық, тұлғаға бағдарланған оқыту жатады. Олар білім алушыларға білімді дайын күйінде бермей, тек баланың өз алдына ізденіп өзіндік дамуына жағдай жасатуға, белсенділікке, мәселеге сыни көз қараспен қарауға бағытталған [5].

#### Әдебиеттер:

1. Назарбаев Н. Ә. Қазақстан Республикасының Мәдениет және ақпарат министрлігінің 2011-2015 жылға арналған Стратегиялық жоспары. – Астана, 2011, ақпан – 8.
2. Амонашвили Ш.А. Личностно-гуманная основа педагогического процесса. – Минск: Университетское, 1990. – 559 с.
3. Занков Л.В. Обучение и развитие / Под ред. Л. В. Занкова.— М.: Педагогика, 1975.
4. Оразбаева Ф. Тіл әлемі. Мақалалар зерттеулер. – Алматы: «Ақ арыс», 2009.
5. Алипкалиева Г.Б. Инклюзивтік білім беру жағдайында мектеп жасына дейінгі мүмкіндігі шектеулі балаларды әлеуметтендіру. Интернет материалдары.

*Сабирова Ж. Н., Смаева Г. Ә*  
*(Қазақстан Республикасы, Х.Досмұхамедов атындағы*  
*Атырау мемлекеттік университеті)*

### ДАРЫНДЫ БАЛАЛАР ПСИХОЛОГИЯСЫ

Дарынды адамдар туралы сөздер, ойлар ширек ғасырлардан бері айтылып келеді. Антикалық дәуірде олар жөнінде, ғылыми трактаттарда «данышпан» және «дарынды» деген түсінік қалыптасты. Дарындылықты кейбір философтар – «құдайдың тартуы» деп түсінген. Олардың қатарына Платон, Сенека, Демокрит жатады. Антикалық философтардың ойынша дарынды адам – ақиқат білімге ие деп түсінген.



Орта ғасыр философтарыда дарындылықты «құдайдың сыйы» деп түсінген. Сондықтан дарындылық «бар» немесе «жоқ» деп түсінгендіктен оны ешкім зерттемеген.

Қайта өркендеу дәуірінде дарындылық құбылысына (ғылым мен білімнің) қызығушылық таныта бастаған. Бұл кездейсоқтық емес. Қайта өркендеу дәуірі әлемге Леонардо да Винчи, Микеланджело Буонаротти, Мишель Монтень, Николай Коперник, Николо Макиавелли, Данте Алигьери, Вильям Шекспир және т.б. тектес ұлы ғұламалардың, ерекше дарын иелерінің тууына алып келгендіктен, көптеген философтарда сұрақ туындады: «Данышпан және дарындылық дегеніміз не?». Бірақ бұл сұраққа ортақ пікір болмады.

XIX және XX ғасырларда дарындылық тұжырымдамалары пайда бола бастады. Көрнекті ағылшын оқымыстысы Френсис Гальтон ең бірінші рет «Данышпандықтың тұқымқуалаушылығы және оның заңы мен салдары» атты кітабында дарындылық тұқым қуалаушылықтың факторын эксперименталды түрде дәлелдегісі келді. Артынан дарындылықтың адам өміріндегі тәрбиеге, білім алудың жағдайына, өмір сүру сапасына байланыстылығы анықталды.

1940 жылы «Қабілеттілік және дарындылық» атты мақаласында Борис Михайлович Теплов дарындылықты қабілеттің және органдың факторларының үйлесімділігін, болашақта табыстарға жетудің бірден – бір жолы ретінде қарастырған.

Британдық оқыту және оқу академиясы «Талантты және дарынды балаларды анықтау» жөніндегі *кейс-стади* сыныптардың әрқайсысында талантты және дарынды балаларды анықтау жөніндегі әртүрлі әдістерді қолданып, жобада мұғалімдер дарынды және талантты балаларды айқындауға ата-аналарды тарту мүмкіндіктерін анықтау міндеттерін қойды. Олар қандай әдістердің көмегімен балалардың ерекше таланты мен жеке қызығушылықтарын анықтағанын түсіндірді. Мұғалімдер жүзеге асырған бұл жобалар «Дарынды және талантты балаларды бірінші негізгі кезеңде тәрбиелеу» деген жұмыста жарияланды. (Koshy et al, 2006).

Зияткерлік тұрғыдан дарынды балалардың кейде өздерін көрсете алмайтынына немесе өздерінің ойларын жинақтау үшін әдеттегі уақыттан көбірек уақыт қажет ететініне мысалдар да бар. Кейбір балалардың әдеттегі білім алу ортасында көрсете алмайтын ерекше әлеуметтік дағдылары мен көшбасшылық қасиеттері болады. Дарынның санқырлы болатынын мұғалімдердің есіне түсіру үшін «өте әсершіл, өз пікірін білдіреді» немесе «өзіндік әзілі бар» екенін көрсететін мінез – құлықтар сипатын айқындайтын сауалнама құрастырылғаны белгілі.

Қазіргі кезде жекелік, дарындылық, данышпандық, таланттылық, дарынды балалар және балалар дарындылығы түсініктері кеңінен қолданылады. Осыларды тізбектеп қарастырайық: жекелік – қабілеттілік – дарындылық – талант.

«Жекелік» кейбір анықтамалардың, адам бойындағы психиканың ерекшелігі, қабілетінің қайталанбайтындығын көрсетеді. Ережеге сәйкес, «жекелік» жеке тұлға бойындағы қабілеттердің жан – жағындағыларға ұқсамауы. Әр бала ерекше, десек те кейбір балалардың ерекшелігі өте жарқын көрінеді, яғни көзге түседі, басқаларды ескеру мүмкін емес.

Жекеліктің қалыптасуына өсіп отырған орта, қауымдастық, бала кезіндегі тәрбиенің ерекшеліктері ықпал етеді. Жеке дарын иесі болу – ол өзінше ойлап білу, жаңа ойларға үлес қосу.

Тұқымқуалаушылық және физиологиялық ерекшеліктер. Тұқымқуалаушылық адамның сыртқы пішіні ерекшелігін сақтап беріп отырады. Физиологиясы олардың мінез – құлқы туралы айтады.

Қоршаған ортаның ықпалы адамның жеке дарындылығын қалыптастырады. Адамның жекелік дарындылығына мәдениет және әлеуметтік жағдай өте қатты әсер етеді. Жекелік дарындылыққа тәрбиелініп отырған жанұя, балабақша, мектеп және қоғамдық орынның ықпалы зор.

Жеке тұлғаның анықтамасында оның қабілеті маңызды роль атқарады. Қабілетті жеке – психологиялық ерекшелік деп қарастырып, әрі қарай белгілі бір істің табысты аяқталуына ықпал етеді.

Оқушылар бірдей жағдайда әртүрлі жетістікке жететін болса, онда жақсы игерген оқушыны талапқа сай қабілеттілік танытты дейтін болса, кейбіреуінде ол жоқ.

Қабілеттілікті екіге бөлуге болады: жалпы қабілеттер олар адам өміріндегі кәдімгі есте сақтау, зеректік, ерекше қабілет олар тек белгілі бір салада, мысалға, музыкалық аспаптарда ойнағанда, сурет салғанда, ән айтқанда көрінеді. Мектептерде қабілетті біліммен және икемділікпен байланыстырады және мұғалім біліммен және икемділікті ажырата білуі керек. Білімнің және икемділіктің негізі – алған және бекіткен жүйе бойынша бастың ми қабығындағы уақытша жүйе. Мысалға көбейту кестесі мен дұрыс жазу. Жеке тұлға қабілеттілігіне сонымен қатар белгілі – бір затты дұрыс орындауды да жатқызуға болады. Бірақ қабілеттілікті білімнен ажыратуға болмайды. Олардың арасында өзіндік байланыс бар: қабілеттілік білімнің игерілуіне ықпал етеді, ал білімнің болуы қабілеттің дамуына әкеледі.

Егер қабілеттердің бірнешеуі дамып белгілі бір іс – әрекеттердің сәтті орындалуы дарындылықтың белгісі.

Дарындылық сөзі «дар» сөзінен шыққан. Дарынды деп ақылды, көрнекті жеңістерге жеткен, қиын жағдайлардан қағида түрінде қызықты, тез шешім таба білетін, басқалардың қолы жетпейтін жаңа білімді игерген адамды айтады.

Дарынды бала – белгілі бір іс – әрекеттерде жарқын айқындықпен, кейде бір туар тұлғаға тән жетістікке жеткен бала. Бүгінгі күні «дарынды балалар» сөзінің мағынасы өте кең. Егер бала оқуда немесе шығармашылықта құрдастарына қарағанда жетістікке жетсе, оны дарынды деп атауға болады. Барлық дарынды балалар өте оңай және тез оқиды.

Дарынды бала – ерекше бала. Олардың өз ойы, өзінің ұстанымы болады, нақты әрі анық шешіммен ерекшеленеді. Әуестенетін заттары әке – шешелеріне де, құрбы-құрдастарына да түсініксіз болуы мүмкін.

Дарынды балалардың өзіне тән қабілеттері және ерекшеліктері: есте сақтау, ерекше зейінділік, тәуелсіз ойлану, жаңаны білуге, жаңалық ашуға құмарлық. Мұндай балалардың ойлау қабілеттері, мағлұматтарды топтастыру және себеп – салдарын анықтау мүмкіндігі жоғары.

Дарынды балаларды жинаған білімдерін кең қолдана білетіндіктері ерекшелендіреді.

Педагогикада бала дарындылығы туралы пайда болған уақытынан бастап айтылып келеді. Баланың дарындылығын психолог, педагог, немесе ата – ана анықтаған болса, онда оны өзекті (актуальная) дарындылық деп атайды. Уақытында анықталған дарындылық потенциалды дарындылық деп аталады.

Педагогика да дарынды балаларды бірнеше категорияға бөледі:

1. Интеллектуалдық қабілеттері ерекше жоғары оқушы.
2. Ғылымның белгілі бір бөлімінде ерекше ойлау қабілеттері бар, академиялық нақты қабілетімен ерекшеленген оқушы.
3. Шығармашылық қабілеті жоғары оқушы.
4. Көшбасшылығы жоғары оқушы.
5. Белгілі бір себептермен оқуда жетістігі жоқ, бірақ танымдық қабілетінің, ойлау қабілетінің жоғарылығы және психикалық жаратылысының ерекшелігі бар оқушылар.

Дарындылықтың жоғарғы дәрежесіне жету қабілеттен басталады. Қабілетті оқушы өзінің жұмысымен сүйіп айналысатын болса, ол үнемі даму үстінде болады және түпкі ойы бастамасынан да тереңірек болып, оқушыда шығармашылық дарындылық пайда болады. Дарындылықты көрсететін балалардың психологиялық ерекшелігі, дарындылықтың нышаны емес, оны алып жүру белгілері ретінде қарастырылуы мүмкін.

Дарынды балалар бірден бірнеше жұмыспен айналыса береді. Олар өте қызыққұмар, қоршаған ортаны зерттейді және өз зерттеулерінде шектелмейді.

Ерте жасында болып жатқан оқиғаларды жүйелеп байланыстыра біледі, баламалы болжам келтіреді, дұрыс тұжырым жасайды, көбіне өздерінің даму сатыларынан секіріп өтеді.

Олардың сөйлеген сөздері негізделген, есте сақтау қабілеті өте жоғары және ойлау қабілеттері тәуелсіз. Дарынды балалардың сөздік қорлары мол, энциклопедия, сөздіктерді көп оқиды, жаңа сөздер мен анықтамаларды және танымдық белгісіздіктердің шешімін тез арада табады. Қиын, ұзақ тапсырмаларды рақаттанып алады, бірақ дайын жауапты бірден бергенді ұнатпайды.

Дарынды балалар тапсырма қызықты болса, ұзақ уақыт бойы бір тапсырмаға көңілін бөліп отыра алады. Талантты және дарынды балаларда әділеттілік сезімі өте жақсы дамыған, алыстан көрген мәселелерге бей-жай қарай алмайды, олардың әзіл – оспақты мінездері жақсы дамыған.

Олар өздерінің жастарына сайкелмейтін мәселелерді шешуге ұмтылады, кейбіреулерінде жетістікке жетіп жатады. Белгілі зертеуші Натан Семёнович Лейтес өз еңбегінде осыған дәлел ретінде қабілетті балалардың үш категориясын анықтап берді. Бірінші категория – ой – өріс қабілеті ерте жастан байқалған оқушылар. Екінші категория – жеке бір іс-әрекет түрі мен белгілі бір мектептегі ғылым түріне қабілеттілігімен көзге түскен оқушылар. Үшінші категория – дарындылық күш – қажырымен ерекшеленетін оқушылар.

Дарынды балалардың математикаға, жаратылыстануға, әдебиетке қызығушылығы ерте бастан байқала бастайды. Бұндай қарым-қабілеттерді әрі қарай дамыту, оқыту әдістерінің бірі – дифференциация (саралап оқыту). Бұл оқушылардың қажеттіліктеріне сәйкес келетін оқу жоспарын, оқу үдерістері мен бағалау әдістерін әдейі бейімдеу және түрлендіре оқытудың креативтілік түрін мектепшілік іс-шарада қолданып, оқушы бойындағы қабілетті жан-жақты ашуына мүмкіндік туғызады.

Мектебімізде «Менің елім» тақырыбындағы Жұмекен оқулары эссе жазу, көркемсөз, ақынның шығармашылығын сахналау, ақын өлеңдерін иллюстрациялау бағыттары бойынша ұйымдастырылды. Оқулар мақсаты: поэзия арқылы оқушылардың функционалдық сауаттылық дағдыларын қалыптастыру және поэзия тілін терең түсіне білуге мүмкіндік жасау, сөздік қорын дамыту, ақынның шығармашылы туралы білімдерін арттыру, сахнада кейіпкерді сомдай білуді үйрету, сурет салу арқылы эстетикалық талғамын дамыту. Нәтижесінде, жүз қырық алты оқушы қатысып өз дәрежесінде жұмыстарын қорғап шықты, балалар қабілеттерінің ерекшелігін көрсете алды. Мақаламды тұңғыш президенттің сөзімен қортындылағым келеді: “... Бізге керегі – шын дарындар. Нарық қол – аяғымызды қалай қыспасын, мемлекет өзінің талантты ұлдары мен қыздарын, нағыз әдебиет пен өнерін жасайтын тарланбоз жүйріктерін қолдауға, қорғауға міндетті”. Н.Ә.Назарбаев.

#### Әдебиеттер:

1. Одаренные дети и педагогические условия их развития.  
<http://nsportal.ru/shkola/materialy-metodicheskikh-obedinenii/library/odarennye-deti-i-pedagogicheskie-usloviya-ih>
2. Психология одарённости детей и подростков.  
[http://library.sgu.ru/cgi-bin/irbis64r\\_13/cgiirbis\\_64.exe](http://library.sgu.ru/cgi-bin/irbis64r_13/cgiirbis_64.exe)
3. Иванова Е. А Психологические особенности одаренных детей и их психолого-педагогическое сопровождение. –М., 2006.
4. Леднева С.А. Детская одаренность глазами педагогов. Начальная школа. – 2003. -№7
5. Мандель Б. Р. Возрастная психология. Учебное пособие. НИЦ Инфра – М, 2012.
6. Уласевич С.А. Одарённые дети. –М., 2008.

*Садуақасова З.М., Бейсекенова Д. Р., Барыбаев Г.  
(Республика Казахстан, г.Алматы, КазНУ им. аль-Фараби,  
«Специальная организация образования  
для детей с девиантным поведением»  
КазНУ им. аль-Фараби, магистрант)*

## ПСИХОЛОГИЯ АДАПТИВНОЙ ЛИЧНОСТИ: ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ КУЛЬТУРА

### *Введение*

Каждый человек каждодневно испытывает разную гамму чувств и эмоций, но у кого-то преобладают негативные/разрушающие, у кого-то позитивные/конструктивные. И в статье нас интересовал вопрос, откуда берутся негативные и позитивные эмоции, и как их регулировать человеку? Что происходит, и какие последствия будут если не научить с детства управлять в повседневной деятельности человеку своими эмоциональными состояниями конструктивными или деструктивными (ненависть, вожделение, заблуждение, сомнение и зависть, гнев, страх, печаль, отвращение, презрение, возмущение, удивление, удовольствие, замешательство, вина и стыд) эмоциями.

Английское слово «эмоция» происходит от латинского *emovere* — нечто такое, что приводит ум в движение и заставляет его производить разные действия — вредные, нейтральные или полезные. Как отметил Далай-Лама духовный учитель: «Многие человеческие страдания берут свое начало в деструктивных эмоциях. Так, ненависть порождает насилие, а вожделение питает пагубные привычки. И если мы равнодушны к судьбе ближнего, то одна из наших первоочередных задач — уменьшить цену, которую человечеству приходится платить за такие неуправляемые эмоции» [1].

У человека если больше всего преобладают деструктивные эмоции, то в жизни это больше будет иметь непонимания и проблемы на разных уровнях развития. Эмоциональные состояния (деструктивные) напрямую влияют на наше суждение, лишая нас способности правильно оценивать природу вещей. Деструктивные состояния разума (низкая самооценка, излишняя самоуверенность, подавление негативных эмоций, ревность и зависть, отсутствие сострадания, неспособность к близким межличностным отношениям, ярость, вспышка гнева, озлобленность), негативные эмоции больше приносят вреда человеку и важно в учебно-воспитательном процессе вести мероприятия профилактической прививки от внутреннего хаоса и наведения порядка, структуры в сознании личности и формирование конструктивного состояния разума и эмоций (самоуважение, высокая самооценка, цельность натуры, сострадание, доброжелательность, щедрость, способность разглядеть истину, добро, справедливость, любовь, дружба, уверенность в себе, способность чувствовать стыд, совесть, отсутствие привязанности, отсутствие ненависти и отсутствие заблуждений, отсутствие стремления к насилию, решительность, старание, жизнерадостность, невозмутимость,

добросовестность, забота). Ведь только сформированность эмоциональной культуры поможет человеку осознано управлять своим психическим состоянием, контролировать эмоции, решать грамотно противоречия, при этом оставаясь в гармонии с самим собой и с окружающим миром.

Наши эмоции, которые нас сопровождают в данный момент влияют на настроение, включенность или не включенность в деятельность и сопровождающая негативная окраска чаще всего являются разрушительными в любой ситуации. Деструктивные эмоции мгновенно нарушают спокойствие, упорядоченность и равновесие ума, в то время как конструктивные усиливают это равновесие. Поэтому сформированность (или его не сформированность) эмоционального интеллекта, эмоциональной культуры отражается на духовном развитии и качестве взаимоотношениях с окружающими людьми. Джон Мейер и Питер Сэлоуэй основатели понятия и концепции эмоциональный интеллект определяли способность воспринимать и понимать проявления личности, выражаемые в эмоциях, управлять эмоциями на основе интеллектуальных процессов [2].

### **Основная часть**

*Что происходит с человеком, если не формировать вовремя эмоциональную культуру, эмоциональный интеллект и как она влияет на развитие личности? [2,3,4,5,6,7]*

В первом веке до нашей эры **Публиус Сирус** отмечал: «Управляй своими эмоциями, иначе твои эмоции будут управлять тобой». И многие психологические исследования свидетельствуют, что если не сформирована эмоциональная культура, то она отражается на социальных умениях и проблемах в поведении. **М.А. Брэккетт, Р.Уорнер и Дж. Боско** выявили, что отсутствие эмоциональной культуры повышала конфликтность у человека. Повышался уровень девиации, агрессивное поведение, жестокость, и чаще всего возникало зависимое поведение, антисоциальное, что сказывалось впоследствии на рациональном контроле. По данным **Д. Свифт** низкий уровень эмоционального интеллекта способствует росту психологической агрессии (оскорблениями и эмоциональными травмами). **Э.Л. Носенко и Н.В. Ковригой** доказали, что интенсивность и частота стрессовых реакций человека зависит от уровня сформированности его эмоционального интеллекта. Если не сформировано, то меньшая вероятность адаптации и стрессоустойчивости человека. **А.Г. Гладких** эмоциональный интеллект связывала с владением с внешним контролем и если не было сформировано эмоциональной культуры, то человек меньше был адаптирован, нежели тот, кто ею владел были склонны руководствоваться в своём поведении интернальными, а не навязанными извне ценностями.

И наоборот ее сформированность положительно отражалась на всех сторонах развития человека: способствовала верности, теплым отношениям, семейным благополучиям. Исследователи **П. Лопес П. Сэловей и Р. Страус** определили, что осознанная регуляция эмоций образует значимую положительную корреляцию с качеством взаимодействия с друзьями. **О.И. Власова** исследуя подростков, пришла к выводам, что, владея эмоциональным интеллектом способствовала успешной адаптации. Среди них: дружелюбие, эмоциональная устойчивость, смелость, лидерские качества, мечтательность, рефлексия, доверчивость, уступчивость, чуткость, добродушие, уверенность и требовательность к себе. В социальном окружении «эмоционально одарённые» индивиды легко уживаются в коллективе, часто приобретают статус лидера группы или подгруппы, легко адаптируются к новым условиям, способствуют улучшению социально-психологического климата общности. А самое главное влияла на принятие ответственности за качество собственных переживаний. В исследовании **С.П. Деревянко** установлен эффект влияния уровня эмоционального интеллекта на характеристики эмоционального самочувствия, а также эмоциональной стабильности. Если низкая эмоциональная культура, то преимущественно было утомленное состояние человека. Эмоциональная культура влияет не только на поведение личности, но и на результативность и качество в процессе обучения. Еще в древности философ-мыслитель Платон отмечал: «Все обучение имеет эмоциональную базу». **Д. В. Люсина и Д. В. Ушакова** в книге «Социальный интеллект: теория, измерение, исследования» представили результаты, как эмоциональные состояния человека или эмоциональная окрашенность перерабатываемого материала влияют на восприятие, внимание, память, мышление. То есть эмоции – это окно в мышление и сознание.

*Природа, как возникают деструктивные эмоции и что влияет на их возникновение у человека?*

Многие мысли включают наши эмоции и наши умозаключения, неведение (или нежелание увидеть) и чаще всего «модели дефицита», нехватка когнитивного багажа, когнитивной схемы, искажение восприятия, искажение суждений реальности ведет к нежелательным формам разрушающего поведения и мешает духовному прогрессу. **Чарльз Дарвин** в концепции эластичности ума писал: «С другой стороны, подавление настолько, насколько возможно, всех внешних проявлений смягчает нашу эмоцию. Тот, кто дает волю несдержанным жестам, усиливает свой гнев. Тот, кто не

контролирует признаки страха, испытает страх в еще большей степени, а тот, кто остается пассивным в момент переполнения горем, теряет возможность восстановить эластичность ума».

**Ричард Лазарус** предлагает, чтобы эмоциональное состояние было стабильным, надо пересматривать свои убеждения. Что кстати формируется через рефлексивную культуру и целенаправленные обучающие программы подросткам. Привычка научиться грамотно думать и чувствовать определенным образом помогает грамотно выстраивать отношения и свое поведение.

*Что включает в себя формирование эмоционального интеллекта? Какие необходимы навыки?*

**Джон Мейер и Питер Сэлоуэй** в 1992 году представили впервые термин «эмоциональный интеллект» и включали в нее распознавание (идентификация, восприятие) эмоций, использование эмоций, управление эмоциями, анализ и понимание эмоций [5]. **Дэниел Гоулмен** обнаружил, что эмоциональный интеллект влияет на потенциал успеха личности и включает в себя пять компонентов: самосознание, самоконтроль, самомотивация, эмпатия, навык социальных взаимодействий [8].

*Как освободиться от деструктивных эмоций? И стать на путь свободы и счастья?*

На практике разработаны следующие **обучающие программы**, которые помогают повысить и сформировать эмоциональную культуру у детей: «Тренинг жизненных умений»; «Социальное осознание»; «Решение социальных проблем»; «Социальная компетентность»; «Творческое разрешение конфликтов»; Программа активизации стратегий альтернативного мышления (основные компоненты данной программы – развитие подготовленности и самоконтроля; обучение пониманию эмоций и поведения других людей; когнитивное решение межличностных проблем); Программа «Культивирование эмоционального равновесия»; Программа «стимулирование альтернативных стратегий мышления» [1,8,9,10].

*Можно ли научить эмоциональному самоконтролю человека? Какие существуют пути, чтобы сформировать у личности конструктивные эмоции?*

На практике при формировании навыков эмоциональной культуры человеку помогают владение инструментами психологами, педагогами.

**Методы развития** эмоциональной культуры: групповой тренинг, индивидуальный тренинг, коучинг (обучение, тренировки), тренинг детей в семейно-общественных детских центрах, семейное воспитание, гаптономия (вхождение в психотактильный контакт).

*Пути формирования конструктивных эмоций и эмоциональной культуры:*

- Модель духовного здоровья, медитативные методики. Умение расслаблять разум. Исследования Ричи показали, что люди из группы медитации, которые практиковались, то когда они ощущали приближение стресса, они начинали следить за дыханием или фиксировать свои физические ощущения. При этом произошли заметные изменения в настроении, а также в мозговой и иммунной функциях [1 с.606]. Например, в Тайланде создаются летние лагеря, где детей обучают навыкам медитации и прививают им высокие нравственные принципы общественной жизни. В программу обучения обязательно включалось культивирование позитивных качеств. В ходе одной из игры каждый ребенок должен составить на листке бумаги список качеств, от которых он хотел бы избавиться. Затем он бросает этот листок в специальный кувшин, чтобы символически оставить эти качества и не возвращаться с ними домой.

- Стратегия наставника и практическая мудрость. Жизненно богатый опытом духовный учитель вовремя подскажет, направит мысли в духовное русло, помогающее вовремя исправить поведение и поможет созидать в деятельности, а не разрушать. **Аристотель** грамотно подметил, что «Внутри каждого человека заключен набор добродетельных качеств — включающий смелость, дружбу и сострадание, который должен находиться в равновесии. Достичь этого можно в процессе общения с мудрыми старейшинами, которые в полной мере обладают всеми необходимыми качествами».

- Стратегия любовь. Выработать в себе способность любить и позволить ею пропитать разум человека. Можно даже начать с любви к животным. Есть даже такое выражение: «Полюбишь себя, полюбишь и мир». А это напрямую связано еще и с самооценкой.

- Спортзал для тренировки эмоциональных навыков.

По Большакову А.С. в любом человеке неразрывно взаимосвязаны три основные составляющие: воля, разум (интеллект) и чувства (эмоции). Они взаимообуславливают друг друга и создают в различных ситуациях схему поведения [11 с.125]. Спортивные занятия формируют силу воли, что напрямую связано и с контролем эмоций человека. И поэтому необходимо обучать людей внутренней чувствительности к эмоциям, умению распознавать эмоции в самом начале. Разные эмоции вызывают разные физические ощущения, и вы можете научить людей распознавать ощущения тела. Это немного труднее, но ключом к успеху является способность к самоанализу.

В спортзале опытные наставники, тренеры обучают дыхательным техникам (было установлено в ходе исследования в работе в тюрьме, что если научить человека выдерживать паузу, можно развить способность к терпению), обучение методам йоги (от санкр – соединение, участие, порядок, а также глубокое размышление и созерцание) с идеями самоограничения, физических упражнения, волевого созерцания и самоконтроля.

- Комнаты релакса. В Тибете в классных комнатах дальнем углу ставят так называемый «стол мира» или «стул мира». При возбужденном и переполненном эмоциональном состоянии дети усаживаются, чтобы они остыли, успокоились и подумали о том, что они могут предпринять.

- Окружающая среда. Поиск «правильной окружающей среды», которая будет оказывать на мой мозг благоприятное воздействие. Через упражнения можно показать человеку как среда отражается на личностном росте человека. Среда может тянуть либо вверх, либо вниз. И раскрыв себе глаза, можно сделать грамотный выбор в пользу развития личности. Например, в одной из школ в России в глубинке провели эксперимент, попросили детей не выражаться некультурными словами, относиться вежливо и культурно. Было выявлено, что улучшился психологический климат и улучшилось психическое и физическое самочувствие детей.

- Укрепление духовной силы через истории, автобиографии. Воспитывать на идеалах добросердечности. Образец/репертуар сострадания. После обсуждения биографии можно попросить детей разработать небольшую программу улучшений в их школе или в районе, где они живут. понять, какие эмоции испытывала героиня/герой истории, какие цели он/а ставили перед собой. После этого они понимают, что в их жизни могут существовать те же самые цели.

- Проектные командные и индивидуальные работы. Формирование добродетельных качеств через нравственные беседы, встречи с духовными людьми. Аристотель считал, что каждая добродетель включает в себя эмоциональный компонент. И полагал, что добродетельность обычно воспитывается на подражании примеру старших, или через «практическую мудрость». Когда вы оказываетесь в новой ситуации, вам приходится тратить много времени на обдумывание. Но обычно, если вы знаете, как нужно изменить ваши эмоции, чтобы это дало позитивный результат, то положительные ощущения приходят естественным образом, автоматически. К счастью, людям не приходится постоянно использовать всю силу проницательности». При проектной, поисковой деятельности и воспитание мудростью человек может наблюдать и учиться управлять собой, формируя зрелость и духовную мудрость.

*Можно ли полностью избавиться от негативных эмоций?*

Все зависит насколько будет сформировано мудрость в понимании того, что можно быть свободным и быть счастливым человеком. Ведь «Выбор» (Методика «Выбор за тобой») всегда за нами, какой дорогой идти. Только сформированная эмоциональная культура, позволит человеку управлять собой не только на индивидуальном уровне сознания, но и окружающей действительностью, влияя положительно на свое психическое самочувствие и здоровье.

*Каким образом мы можем взять под контроль свои деструктивные эмоции?*

**Пол Экман** в книге «В плену эмоций» предлагает технику «Способ получения осведомленности о действии и об импульсе». Сознательное «Я» должно знать и установить его природу. Вооружившись этим знанием, он сможет сделать следующий шаг: ему нужно будет проанализировать ситуацию, признать тот факт, что поддразнивание может не иметь злых намерений, и попробовать пересмотреть свое отношение к поддразниванию. После этого он сможет приступить к изменению своей реакции. Этапы работы над своим состоянием и познание эмоций: 1. «Осведомленностью об оценке». Существуют два места, где сознание — осведомленность о том, что происходит, — способно изменить нашу способность контролировать деструктивные эмоции. 2. «Осведомленностью об импульсе». Сделать выбор. 3. «Осведомленностью о действии» — способностью наблюдать за нашим поведением и видоизменять его модели (эмоциональные привычки) по мере их проявления

**Далай-Лама** духовный просветитель для эмоционального равновесия рекомендует следующие шаги [с.290]: *Первый шаг «Желание выхода».* Если мы поймем, как сильно мы уязвимы, и осознаем, что именно эти ментальные загрязнения делают нас такими, то сможем увидеть возможность освобождения ума от этих ментальных загрязнений. Ум должен быть настроен на постижение и осознания. 2 шаг. *Понимание источника проблем.*

**Будда** великий учитель предлагал методику по укрощению неадаптивных эмоций (методика сатипаттханы). В тот момент, когда вы видите образ, слышите звук или входите в контакт с любым осязаемым объектом, ваш ум должен быть настроен на *постижение и осознание*. Если вы сумеете максимально развить силу постижения и осознания, то увидите цвет или услышите звук такими,

какие они есть на самом деле; вы не будете думать о том, плохи они или хороши, красива или уродлива увиденная вами картина, мелодичен или неприятен звук. Когда вы научитесь действовать таким образом, ваш ум будет оставаться очень спокойным. К вам не подступится ни одна негативная эмоция, способная причинить вам вред. [1 с.306] Концентрация внимания, фокус и осознание сможете узнать, благоприятным или неблагоприятным является состояние вашего ума.

**Франсиско** предлагает обучить человека навыку обработке информации. Техника способности распознавания, то есть научить *стратегии распознавания* через постижения (откуда дует ветер и с чем это может быть связано, которая может повлиять на погоду). То есть затормозить импульс, поймать импульс, прежде чем начнется процесс выражения.

**Альберт Эллис** в теории АВС и в *рационально-эмоционально поведенческой терапии* признает, «что человек имеет очень сильный контроль над тем, что ощущает и делает». В РЕТ существует четыре терапевтических шага [12]:(1)Теория АВС утверждает, что А (активационный опыт с окружающей среды) не может быть причиной С (эмоциональных следствий), потому что между ними стоит В: мыслительные установки (англ. belief system).

(2) Человек имеет иррациональные ожидания (Эллис называет их натянуто-неспокойными). Пример таких иррациональностей: «Все должно происходить быстро, удобно и без забот; обязанность всех людей — любить меня» и т.д. По Эллису существует 4 типа иррациональных ожиданий: катастрофические, обязательной реализации, обязательного долженствования, глобальные оценочные.(3) Каждый из этих иррационализмов рассматривают отдельно, по этому поводу задают вопрос: Мысль реалистичная? В связи с чем убеждение ошибочное? (4) Эллис называет результат терапии — изменение жизненных установок: «Этот терапевтический эффект завершает рационально-эмоциональный процесс». Этапами на этом пути являются рациональный самоанализ (РСА), который ведет через диспут (D) к нужному эффекту (E).Человек, преодолевший свои иррационализмы, становится эмоционально адекватным и способным на позитивно окрашенные эмоции.

Мы предлагаем *методику «Рассудочная деятельность»* (Садвакасова З.М.) по управлению и нейтрализации негативных эмоций, которая включает в себя следующие шаги: 1.*Возврат к спокойствию.* Человек не может думать, пока не успокоится. (Дыхательные, медитативные техники). 2. *Минимизация отрицательных эмоций, осознание.* Метод ОПП (Остановись/метод «Стоп» (А что я делаю?), Присмотрись, Прислушайся/к себе). *Как эмоции, создающие вам проблемы.* 3. *Объективная оценка.* Осознаем негативные или деструктивные аспекты каких-либо эмоций. Раскрыть глаза на собственные недостатки. Проанализировать негативные аспекты какого-то объекта или неодолимого желания либо попытаться дать им более объективную оценку. 4. *Задействуем рассудок.* Корни разума и управление эмоциями лежат в понимании о том, *о чем сигнализирует нам данная эмоция.* Разобраться и изучить последствия (например, понять, что сильная вспышка ненависти, которая заставляет нас считать кого-то исчадием ада, может принести много страданий другим и определенно не сделает нас самих счастливее). Изучить вредоносную природу деструктивных эмоций (Метод «Интеллект-карта», метод «Дерево»). 5. *Поиск ментального искажения.* Понять корни искажения и природа реальности данного состояния и поведения. Только поняв корни искажения, можно исправить или устранить каждое конкретное искажение. Для управления данными эмоциями достаточно исправить ошибку в когнитивной оценке ситуации. Духовно здоровый человек видит вещи в правильном свете (Метод АВС). 6. *Сияющая ясность и поиск универсального противоядия,* способного нейтрализовать эмоцию. 7. *Принятие ответственности.* Умения планировать и думать наперед, чтобы избежать сложных ситуаций.

#### *Заключение*

Только сформированная эмоциональная компетентность, эмоциональная культура у человека поможет поддерживать состояние полного счастья, осознания, в котором у затемняющих и деструктивных эмоций никогда не будет повода появиться. Эмоциональное образование, мысли и ценности могут изменить мозг и когнитивная модель поведения. Эмоциональная устойчивость – это состояние души и сознательная уравновешенность, которую можно сформировать в процессе обучения эмоциональной грамотности. Желательно обучить детей: азбуке эмоций, распознаванию у партнера эмоции/внутреннего наблюдателя, регулировать и переключать вовремя эмоцию.

#### **Литература:**

1. Гоулман Д. Деструктивные эмоции / Д. Гоулман // Пер. с англ. О. Г. Белошеев.— Мн.: ООО «Попурри», 2005.— 672 с.
2. Андреева, И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И. Н. Андреева. – Новополюк : ПГУ, 2011. – 388 с.

3. Симонов П. В. Эмоциональный мозг. — М.: Наука, 1981. — 215 с.
4. Когнитивная психология: феномены и проблемы / Сост. В.Ф.Спиридонова – М.: Ленанд, 2017.-264 с.
5. Лазарус Ричард. Эмоции и адаптация. – М., 1991. – 240 с.
6. Элиас М. Активизация социального и эмоционального обучения. М, 1997. – 140 с.
7. Выготский, Л.С. Учение об эмоциях / Л.С. Выготский // Собр. соч.: в 6 т. – М.: Педагогика, 1984. – Т. 6. – 432 с.
8. Гоулман, Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Д. Гоулман, Р. Бояцис, Э. Макки; пер. с англ. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2005. – 301 с.
9. Селевко Г.К., Болдина В.И., Левина О.Г. Управляй собой. – М.: Народное образование, 2001.– 192 с. Серия «Самосовершенствование личности»
10. Гринбергер Д., Падески К. Управление настроением: методы и упражнения. – СПб.: Питер, 2008.-224 с.
11. Большаков А.С. Сделай себя сам – РнД: Феникс, 2010.-220 с.
12. Джерри Уайлд Терапия гнева, тревоги и депрессии у детей и подростков. Когнитивно-бихевиориальный подход – М.: МПСУ, 2013.-192 с.

*Салменова Г. Т.  
(Қазақстан Республикасы, Атырау қаласы,  
«АРЕС Петро Тесіс жоғары колледжі»)*

### **ТҰЛҒА ДАМУЫНДА ДЕНСАУЛЫҚ ПСИХОЛОГИЯСЫНЫҢ МАҢЫЗДЫЛЫҒЫ**

Денсаулық психологиясы – ғылыми және клиникалық психологияның, психоаналитикалық және психосоматикалық медицинаның тереңге жайылған тамыры. Денсаулық психологиясының міндеті – теорияны қолдану, психологиялық денсаулықтың дамуы және физикалық денсаулықты сақтау, системалық позициясын, арудың ерекше түрін қарастыру.

Адамның психикалық денсаулығын сақтауда есінің өзгеруі, өмірлік денсаулық мотивациясы, өмірлік құндылықтарын дамытуы ескеріледі. Адамның физикалық денсаулығы жалпы денсаулық жағдайын құрайды. Психика – жоғарғы ұйымдастырылған материясын, миын, субъектісі мен объектісінің шындық формасының белсенділігін көрсетеді.

Психикалық денсаулық мінездемелері туралы әдебиеттерде көптеген мысалдар келтірілген. Декарт жан денсаулығын, ал Гельвеций ақыл – ұқсастық пен айырмашылықтың көзі дейді. Ал А.Ф. Лазурскийдің айтуы бойынша, тұлғаның денсаулығы – әлеуметтік ортада өз-өзін басқаруына және іс-әрекетін басқара алуына байланысты. Жан денсаулығының басты көзі ол ойын, эмоциясын, моторлық функциясын, өзін-өзі басқара алуында дейді. Ғалымдардың тұжырымы бойынша, психикалық ауытқушылықтардың пайда болуы өмірлік жағдайына көп көңіл бөлінуінен болады.

Психологиясы сау адам аруды болдырмауы, ауырған күнде қайтседе одан сауығудың тәсілдерін пайдаланып, одан қандайда болмасын құтылады. Адамның ақыл-ойы, оның істеген ісіне, жұмыс жасау қабілеттілігіне әсер ететіні, керісінше адамның бір жері сырқаттанған болса, жоқ сырқаттарды өзі ойлап тауып білгір бола кетсе, онда оның психикасының тепе-теңдігі бұғылғаны дей бер. Мұндай сырқаттар мен сырқаттанғандарды ядрогендік (өзін-өзі сендіруден болатын сырқат деп түсіндіреді. Кейбір жағдайларда ауыр күйзеліс жағдайды басынан еткізген немесе қатты ренжіген адамның сырқаттанатыны да кездеседі. Осы айтылғандардың бәрі дене (ағза) саулығын және әлеуметтік саулықты сақтау үшін психикалық саулықтын керек екенін аңғартады. Сырқаттанған адамның көңіл-күйін көтеру, оның көңіліне жазылып кетемін деген психикалық ой-пікір тудыру, бұл дәрі-дермектерден артық баға жетпес дүние.

Сонымен бірге сырқаттан жазылуына рухани сенім тудырып, көңіл-күйді көтере түседі. Ағзада ерекше қарсылық күші пайда болады. Яғни ерекше түрде дамыған жасырынып жатқан ағза күші ояна кетеді. Иммунитет дами түседі.

*Денсаулық* – физикалық, соматикалық, әлеуметтік және рухани болып, төртке бөлінеді. Ағзада денсаулықтың осы аталған түрлері бірі-бірімен ете тығыз байланыста болады.

*Стрес* мәселесі мен психикалық денсаулық шеңберінде бірінші жоспарға қолдаудың екінші түрі – ресми емес әлеуметтік қорғау шығады. Мұнда, ең алдымен, студенттердің өздерінің қолдаулары, сонымен қатар, ұстаздар жағынан да қолдау кіреді. Кәсіби іс-әрекеттегі стресс факторларын зерттеу жұмыстары әлеуметтік қолдау – стресті жағдай редукцияның бір шарты болып табылатынын көрсетті. Мұның астында қызметтестер жағынан жұмыс жайында және кәсіби мәселені шешудегі басқару арқылы көмек пен бірлескен әрекеттері. Критикалық жағдайларды олар маңызды қорғаушы, адамның психикалық денсаулығына әсер ететін психологиялық фактор болып табылады. Жеткіліксіз әлеуметтік



көмек өз әрекетінің нәтижесіне қанағаттанбау, қалауынсыз нәтижелерге әкелуі мүмкін. Сын айту мен фрустрацияның мысалы болып айналадағылардың жеткіліксіз әлеуметтік қолдауы нәтижесінде туатын кәсіби құлаудың симптомы – деперсонализация болып табылады. Орындалған әрекет пен жағымды қайтарылған ақпарат нәтижесінде өз үлесінің арасындағы сәйкес келмеушілік, өз кезегінде, мотивацияның төмендеуіне әкелетін гратификация кризисіне әкеледі.

Э.Фромм адамның қиын өмірлік сәттерін бастан кешіруде көмектесетін үш негізгі психологиялық ресурсты болып көрсетті.

1. *Үміт* – өмір мен дамуға алып келетін психологиялық категория. Ол өмірге келетін бір нәрсеге кездесуге дайындық пен белсенді түрде күтуді айтады. «Үміттену – яғни кез-келген уақытта өмірге келмеген жайлы ойлану және соған мұңаймау егер де сол немесе басқа бір қажеттілік дүниеге келу орындалмаған жағдайда қажет.

2. *Рационалды күш – ерлік*. Рухани күш – үміт және сенім қаупінің мүмкіндіктеріне ұшырауға қарсылық білдіру қабілеттілігі, оларды «жалаңаш оптимизм немесе иррационалды сенімге айналдыру. Спиноза рухани күш ретінде бүкіл әлем «ИӘ» деп естуді қалағанда «ЖОҚ» деп айта алу қабілеттілігі деп түсінеді.

Б.Г. Ананьев стресс – тұлғаның төзімділігі мен фрустаторларының қатынасына байланысты шыдамдылықты қолдау, моральдық көмек, қатысу, басқа адамдарға байланысты жұбаныш, топпен келісуді жатқызады.

Психологиялық стресс айтулы тұрмыстық мәселелер, тұлға аралық қарым қатынас, кәсіби қызметінің мазмұны, ақпараттың көптігі сияқты адам өмірінің жағымсыз жағының бірі. Мұнда әжептеуір жиі эмоциялық күйзеліс жағдайына түсіп, жоғары деңгейдегі қауіп, қорқыныш, мазасыздық, өзіне сенімсіздікті сезінеді. Стрестік жағдайда психологиялық теңдіктің бұзылуымен ғана емес, бірқатар физиологиялық механизмдердің жағымсыз (бұлшықеттің жиырылуы, артериялық қысымның көтерілуі, қанайналымның нашарлауы, жиі тыныс алу) тобының өзгерісімен қоса жүреді. Стреске төтеп беру физиологиялық және психологиялық денсаулығын стрестік факторлардан қорғауы, оны психологиялық реттеудің түрлері мен әдістерін қолдануға деген ықылас пен қабілеті өзіне байланысты. Олардың бірін таңдау талғамға ғана емес, тұлғаның нақтыланған жеке психологиялық ерекшеліктеріне де сай келуі керек.

Адамның ұзақ өмір сүруінде маңызды рөл өмір сүру образы екендігі жалпы мойындалған. Ұзақ та әрі белсенді өмір сүрген адамдардың көпшілігі жақсы тамақтанып, спортпен шұғылданып, кешеуіл жастарына дейін еңбек етті. Жалпы еңбек, тану, қарым-қатынас, салауатты өмір, демалыс адам өмірі өартайған шақтада жақсы ниетке толтырады. Маңызды факторлардың бірі физикалық денсаулық – бұл ретте қартайған адамның жаңа ортаға бейімделуін, оның өмір сүру салтын анықтайды.

*Өмір салты дегеніміз* – әрбір жеке адамнан бастап, бүкіл қоғамның қалай еңбек етіп, қалай тұрмыс құрып, бос уақытында демалатыны, қысқасы, олардың қалыптасқан өмір тіршілігі. Яғни, адамның өмір салты қандай болса, өзі де сондай болады.

Қорыта келгенде, еліміздің кез келген азаматы салауатты өмір сүру үшін парасатты, зерделі және білімді болуы керек. Әсіресе денсаулық жайында білімді болғаны жөн.

#### Әдебиеттер:

1. ЛргайлМ. Психология счастья. – М.: Здоровье, 1990.
2. Жубаназарова Н.С., Төлешова Ұ.Б. Денсаулық психологиясы// Оқу құралы. Алматы:Қазақ университеті,2018.-120 б.

*Сангилбаев О.С., Ахметжанова М.Б.  
(Республика Казахстан, г.Алматы,  
университет ТУРАН)*

## О СУБЪЕКТНОЙ ПАРАДИГМЕ ОБРАЗОВАНИЯ В ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ

С.М. Джакупов оставил практические и экспериментальные исследования в общей и педагогической психологии. К тому же С.М. Джакупов немало сделал как организатор науки. Много сил он вложил в подготовку научных кадров и учебников по психологии. В своих исследованиях он подчеркивал о том, что психология образования последних десятилетий перешла к субъектной парадигме. Мы в своей работе будем руководствоваться его идеями расширения диапазона психологических дисциплин, выделившихся в отдельные отрасли знания, открытия новых направлений в традиционных научных школах, обогащения и углубления категориально-понятийного

аппарата, разработки основ теоретической и практической психологии и т.д. Считаем, что в целом заметно возвращение психологии к целостному человеку, к освоению идей гуманистической психологии, к разработке на ее основе субъектной парадигмы образования.

Переход к такой парадигме образования, несмотря на общую принятость и декларируемость, остается во многих образовательных организациях лишь позитивным вектором развертывания работы. Её углубленная разработка в соответствии с задачами конкретной образовательной организаций затруднена, в связи с тем, что некоторая часть педагогов, работающая в современной образовательной системе получили профессиональную подготовку и приобрели опыт работы в традиционной «знаниевой» парадигме, и потому они испытывают затруднения в осуществлении субъектной парадигмы образования.

В этом плане исключительную роль играет подготовка новых поколений педагогов и переподготовка ранее обученных. Однако эта задача представляется достаточно трудной, т.к. до настоящего времени содержание, и технология, и механизмы субъектной парадигмы образования проходят теоретическое осмысление и опытную проработку. Несмотря на столь разительные изменения, психологическая подготовка будущих педагогов в образовательных организациях осуществляется в тех же традициях, которые были характерны для неё на предыдущих этапах ее развития. По всей вероятности, это объясняется отсутствием современной концепции педагогического образования и его психологической составляющей, ориентированной на те изменения, которые уже стали реальным фактом.

Анализ государственных стандартов и программ психологической подготовки в вузах позволяет сделать выводы о значительных расхождениях между образовательной ситуацией, сложившейся к началу XXI в., и уровнем отражения в них субъектной парадигмы образования.

Попытки разрешить это противоречие неоднократно предпринимались теоретиками и практиками педагогического образования. Предлагаемые изменения касались, в основном, отдельных учебных дисциплин, возможности их расширения и углубления, а не системы психологической подготовки в целом, потребность в которой систематически декларируется на различных уровнях. На основе анализа литературы можно выделить несколько экспериментально апробированных путей повышения эффективности подготовки педагога:

- совершенствование учебного процесса в педагогических институтах и университетах;
- совершенствование психолого-педагогической подготовки педагога;
- организация всевозможных психотренингов, совершенствующих профессиональную компетентность педагога и др. [1,2].

В новую концепцию психологического образования будущих педагогов должны быть заложены основополагающие подходы и принципы, которые в своей совокупности должны определять содержание этого образования, его предметные сферы, виды и формы подготовки. Глубокие изменения в жизни казахстанцев, коснулись прежде всего растущего человека – школьника, студента испытывающего на себе все трудности переходного периода и кризисов, труднопереносимых даже взрослыми людьми. Одной из наиболее важных тенденций развития современного образования является увеличение роли субъектного фактора в организации всех сфер жизнедеятельности человека. Это связано с появлением новых концептуальных подходов к исследованию личности, ориентированных на возможность развития субъектности в процессе онтогенетического развития. Нынешний век рассматривается как время личностей, способных принимать решения в ситуации неопределенности, политических и экономических катаклизмов. Поэтому при подготовке будущего педагога ведущими и приоритетными становятся не только задачи развития способностей к педагогической деятельности (педагогическое мышление, педагогическое творчество, профессиональное общение), но развитие личности в целом, перевод ее на субъектные, конструктивные позиции. Между тем, анализ существующего образовательного стандарта по психолого-педагогическому блоку подготовки дает возможность сделать вывод, что программы курсов основных психологических дисциплин слабо отражают субъектную парадигму, тем более, в связи с тем, что в национальной доктрине образования признается ведущая роль педагога в достижении целей образования. В ней сделан акцент на подготовку учителей, способных на высоком уровне осуществлять субъектное образование, осваивать новые технологии, информационные системы и воспитывать у обучающихся духовность и нравственность. В связи с вышеизложенными можно сформулировать проблемы которые должны занимать значимые места в исследованиях соискателей данного направления:

1) Содержание и формы психологической подготовки студентов педагогических вузов к осуществлению субъектного образования.

2) Анализ традиционных подходов к психологической подготовке будущего педагога в учебных организациях Казахстана, изучить её современное состояние.

3) Анализ психологической литературы, посвященную субъектному образованию, опыту его внедрения в образовательную практику, выделить основные тенденции и направления работы по освоению идей субъектного образования.

4) Осуществить анализ государственных образовательных стандартов по блоку психологических дисциплин, функционирующих в вузах, и выявить соответствие психологической подготовки будущих педагогов основным идеям и технологиям субъектного образования.

5) Разработать модель психологической подготовки будущих педагогов к осуществлению субъектного (личностноразвивающего) образования [3,4].

В качестве теоретического и методологического основания исследования могут служить идеи, положения и теории (предлагаем в качестве примера, можно продолжить идеи, разработки, теории и др.):

<b>№ п/п</b>	<b>Идеи, положения и теории</b>	<b>Авторы исследователи, разработчики</b>
1	Психолого-педагогические идеи	К.Д. Ушинский, П.Ф. Каптерев, Г.И. Челпанов, Л.С. Выготский, П.П. Блонский, С.Л. Рубинштейн и др.
2	Взаимосвязь педагогики и психологии, специфика и значимости психологического образования педагога; основные положения теории субъектного образования	Л.В. Занков, В.В. Давыдов, Д.Б. Эльконин, И.С. Якиманская и др.
3	Развитие личности и сознания в деятельности	С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, А.Г. Асмолов С.М., Джакупов и др.
4	Связь личностного и профессионального развития	В.Д. Шадриков, З.И. Рябикина, Э.Ф. Зеер и др.
5	Субъективность личности	С.Л. Рубинштейн, В.А. Петровский, А.В. Брушлинский, В.В. Рубцова, Д.И. Фельдштейн, В.П. Зинченко, В.И. Слободчиков, В.С. Братусь, С.М. Джакупов и др.
6	Персонализация как значимая потребность личности	А.В. Петровский, В.А. Петровский
7	Представление о личностных и профессиональных параметрах, необходимых педагогу для продуктивной деятельности	В.А. Кан-Калик, Л.В. Лидак, Е.А. Кузьмина, В.А. Слостенин, Е.Н. Шиянов, А.И. Щербаков и др..

Для исследования перечисленных проблем можно использовать следующие методы:

◆ теоретический анализ психологической литературы, отражающей состояние психологической подготовки педагога на этапе его профессионализации;

◆ анализ программ учебных психологических курсов, читаемых в педагогических вузах в различные периоды отечественной истории; анализ современных стандартов по блоку психологических дисциплин, действующих в педагогических вузах;

◆ включенное наблюдение, позволяющее фиксировать динамику представлений студентов о психологическом и субъектном образовании, их содержательных характеристиках и темпах формирования психологической готовности;

◆ тесты-проверки остаточных знаний студентов педагогических вузов по различным психологическим дисциплинам.

Существующий государственный стандарт психологического образования в педагогическом вузе не в полной мере отвечает задачам подготовки будущих учителей к реализации идей субъектного образования, их профессионального и личностного развития, так как в блоке психологических дисциплин отсутствуют курсы субъектной направленности, способствующие развитию творческого потенциала будущих педагогов.

Психологическая подготовка будущих педагогов должна быть дополнена рядом учебных дисциплин, способствующих формированию представлений о психологических особенностях педагогической деятельности, о развитии моти-вационной и эмоциональной сфер личности, регуляторных механизмах целенаправленной деятельности, о факторах и условиях оптимизации обучения и воспитания учащихся, о средствах и механизмах психологической защиты и психологической поддержки саморазвития и развития учащихся, о содержании, формах и видах работы с дезадаптированными детьми и др.

Более продуктивное личностное и профессиональное развитие будущих педагогов может быть обеспечено введением в образовательный процесс педагогического вуза ряда спецкурсов и спецсеминаров по психологии субъектного образования, а также изменением и дополнением существующих программ базовых курсов.

Существенным изменениям должна быть подвергнута программа педагогической практики на всех курсах обучения, которая должна быть приведена в соответствие с базовыми психологическими дисциплинами, со спецкурсами и спецсеминарами по проблемам развития личности и отражать ведущие идеи субъектного образования.

В основе модели психологического образования студентов педагогических вузов может быть положена система категорий и понятий, отражающая современный парадигмальный строй всемирной психологии и её личностноразвивающий потенциал, специфику педагогической деятельности, возрастные и индивидуальные особенности её субъектов (педагогов, обучаемых, родителей), личностные и профессиональные характеристики педагога.

#### Литература:

1. Джакупов С.М. Психологическая структура процесса обучения. – Алматы: Қазақ университеті, 2004.
2. Давыдов В. В. Проблемы развивающего обучения. – М., Педагогика, 1986.
3. Занков Л.В. Избранные педагогические труды. – М.: Педагогика, 1990.
4. Давыдов В. В. Теория развивающего обучения. – М.,1996

*Сангилбаев О. С., Ахметжанова М. Б.,  
Қуандықова Б. Ж., Алдабергенов Н. А.  
(Қазақстан Республикасы, Алматы қаласы,  
ТУРАН университеті)*

#### МАЗАСЫЗДАНУ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ҚҰБЫЛЫС РЕТІНДЕ

Қазіргі кезеңде зерттеулердің көрсеткіштеріне келсек эмоциялық тұрақсыздықпен, сенбеушілікпен, жоғары алаңдаушылықпен ерекшеленетін мазасыз балалар саны едәуір ұлғаюда. Көп жағдайда мазасыздандудың бірден-бір себебі – баланың қажеттіліктерін қанағаттандырмау, тұрақсыз немесе, кейде жай алдамшы қарым-қатынастар жасау т.с.с. сенімсіздік тудырады. Ол біресе жақын, біресе алыс, біресе бар шапағатқа бөленеді. Біресе неге екенін өзі де білмейді – жазаланады. Үрейленудің мәні – бала жанының іштей қарама – қайшылықта болуы. Бала кәдімгідей өзіндегі қарсы күштерді сезінеді. Оның біреуі ата – анасына тартады. Басқасы итермелейді, алыстатады. Ол ата-ананың мейірімділігін сезінеді (ең болмағанда оның белгісін көреді), бірақ сонымен қатар осы мейірбандықты жоғалтып алу қорқынышын да сезеді. Ол оның тұрақты, әрі берік екеніне сенбейді. Мұндай үрей кез-келген жазадан да қорқынышты.

Психологиялық зерттеулерде, мазасыздану ұғымы түрлі анықтамалармен сипатталады, бірақ зерттеушілердің көпшілігі оны жағдаяттық құбылыс және өтпелі күй, яғни оның динамикасын мінез-құлықтың кейбір көріністерінен байқауға болатынын айтады.

Мысалы Козлова Е.В.: «Мазасыздану – әлеуметтік құрылымдағы жағдайда қорқыныш пен үрейді сезіну, жоғарғы алаңдаушылық күйіне әкелетін адамның тұрақты немесе жағдаяттық көрініс табатын қасиеті». Сонымен бірге «Мазасыздану – бұл төніп келе жатқан қауіпті алдын ала сезінумен, сәтсіздікті күтумен байланысты, эмоциялық уайымдау» – дейді. Мазасыздандуды эмоциялық күй және жекелік қасиет немесе темпераменттің тұрақтылығы ретінде де айырып көрсетеді [1, 16-20].

Нетреба С.В. бойынша: «Мазасыздану – үрей реакциясының туындауының төменгі сатысын сипаттайтын, индивидтің қатерді уайымдауға бейім болуы, жекелік ерекшеліктердің негізгі көрінісінің бірі. Мазасыздану, әдетте, жүйкелік, психикалық және күрделі соматикалық ауруларда жоғары болады, сонымен қатар психиканың зақымдалу салдарын басынан өткізген адамдарда, көптеген топ

мүшелерінде жекелік сәтсіздіктің субъективті көрінісінің бұзылуы». Мазасызданудың қазіргі зерттеулері жеке тұлғаның тұрақты қасиеті болып табылатын, жекелік мазасыздану және нақты сыртқы ситуациямен байланысқан жағдаяттық мазасызданудың айырмашылықтарына бағытталған және де тұлға және оны қоршаған ортаның өзара әрекеті ретіндегі мазасыздануды талдау әдістерін өңдеуге бағытталған [2, 122-126].

Лысенко Н.Е. және Шотт Е.Е. келесі пікірді айтады: «мазасыздану – бұл кез келген адамның тұрақты қасиеті, шектеулі уақыттағы адамның анықталған күйі ретінде сипатталатын көп мәнді психологиялық ұғым». Қазіргі зерттеулерді талдағанда, мазасыздану әртүрлі стрестердің әсерінен туындайтын, қиын өзара когнитивтік, аффективтік және қылықтық реакция нәтижесінен пайда болатын жоғары мазасыздану туралы айтылады [3, 34-38].

Аракелов Г.Г. бойынша, мазасыздану жеке тұлғаның қасиеті сияқты, күнделікті үрей эмоциясымен, эмоциялық қозу сезімінің жоғарылауымен болатын, адам миының генетикалық детерминистік қасиетімен байланысты [4, 18].

Жеткіншектердің тартылыс деңгейін М.З. Неймарк олардың сәттілікке тартылуына қанағаттанбауынан келіп шыққан, агрессия, қорқыныш, алаңдаушылық түрінде көрінетін кері эмоциялық күй деп анықтады. Мазасыздану эмоциялық сәтсіздік ретінде өздерін жоғары бағалайтын балаларда байқалады. Олар «ең жақсы» оқушы болуға немесе ұжымда ең жақсы орында болуға және де белгілі салада жоғары тартылыстарға үміттенеді, бірақ олардың өз тартылыстарына шынайы мүмкіндігі болады [5, 38-40].

Отандық психологтар баланың адекватты емес өзін жоғары бағалауы дұрыс емес тәрбие нәтижесінде, ересектердің бала жетістіктерін жоғары бағалауынан, яғни мақтаудан, оның жетістіктерін асыра сілтеуден деп есептейді.

Айналадағылардың берген жоғары бағасы және соған негізделінген өзін-өзі бағалаушылық баланы толығымен қанағаттандырады. Жаңа талаптармен және қиындықтармен соқтығысқанда, оның тұрақсыздығы байқалады. Бірақ бала бар күшімен өзінің жоғары бағасын сақтап қалуға тырысады, өйткені ол өзін құрметтеуге өзіне деген жақсы қатынасты қамтамасыз етеді. Дегенмен де бұл баланың әрдайым қолынан келе бермейді. Сыныптағы құрбыларының арасында қалаулы орынға ие болуына оның кері сапалары мен мінез бітістері әсер етіп жеткізбеуі мүмкін, ал оқудағы жоғары жетістіктер деңгейіне жетуге оның толық емес білім сапасы септігін тигізеді. Осылайша жоғарғы ұмтылыстар мен шынайы мүмкіндіктер арасындағы қайшылық күрделі эмоционалды күйге әкелуі мүмкін.

Баланың мазасыздануын жеңу мен сақтандыру бойынша жұмыстар жеке адамның дамуына және іс-әрекетінің нәтижесін арттыруға бағытталған. Ол, ортаның сипатына тұрақты даму ретінде және оның тікелей немесе жанама себебі болатын мазасыздықты тоқтату және тудыру үшін әрбір жаста өзгеше болатын жеке тұлға дамуының факторларына бағытталуы тиіс.

Мазасыздықпен байланысты психопрофилактикалық және психокоррекциялық жұмыстар өзара байланысты бес бағытпен түсіндіріледі.

1. Ата–аналардың психологиялық білімі.

Ол үш блоктан тұрады:

– Бірінші блок жанұядағы қарым-қатынаста мазасыздықтың туындауы мен тоқтатылуына арналған. Баланың қорғалуына сенімді сезімдерін жамытуға ерекше зейін аударылады. Мұндай қабілеттілік баланың жақындары мен ересектердің қай уақытта риза немесе риза еместігін және олар қандай түрде көрсететініне байланысты болады.

– Екінші блок жас ерекшелігі әр түрлі балаларға ересек жақындарының қорқытулары мен мазасыздары, олардың жалпы эмоциялық күйі, олардың өзіндік бағалаулары әсер етуі жатады.

– Үшінші блок балалардың өз күштеріне сенімін, өздерінің сезімдерін дамыта білулері маңызды болып табылады. Мұндай жұмыстың негізгі міндеті ата–аналарда мазасыздандырудан сақтандыру және оларды жеңу маңызды орын алады [6].

2. Педагогтардың психологиялық білімі. Мұнда баланың дамуына, оның іс-әрекеттерінің жетістігіне жекелік тұрақты кейпі ретінде қандай әсерлер мазасыздыққа әсер ететінін түсіндіруге зейін бөлінеді. Сондықтан бұл мұғалімдер мазасыздықты балада жауапкершілік, педагогтың әсеріне төзімділік сезімін қалыптастыруды қамтамасыз ететін жағымды ерекшелік ретінде қарастыруға бейім. Қателерге дұрыс қатынасты қалыптастыруға, оларды материалды жете түсіну үшін пайдалана білуге ерекше назар аударылады. Осы педагогтың қатеге жазалу құбылысы ретінде «категе бейімделу» қатынасын көрсететін балалық мазасызданудың шығуы. Оның дамуындағы дидактогения рөлін қарастырады.

3. Балаларда жоғары мазасыздануды жеңудің нақты тәсілдеріне педагогтар мен ата–аналарды оқыту. Мазасыз балалар өз әрекеттерінің нәтижелеріне өте әсерленгіш. Олар сәтсіздіктен қашады және

қорқады. Олардың өздеріне өз әрекеттерінің нәтижесін бағалау соншалықты қиын, олар үлкендердің, мұғалімнің бағалауын күтеді. Бұл баланы үлкендерге және оның бағалауына аса тәуелді жасайды. мазасыз балаларға қатынаста бағаның, ескертуді, мақтауды белгілерін күшейту керек, яғни мағыналы бағаны пайдалану талап етіледі. Барлық әрекетті бірден бағаламау керек, әсіресе табысты әрекеттердің жеке элементтерін бағалау қажет.

Осы жұмыстың маңызды бағыты балаларда компетенция (хабардарлық) мотивацияны дамыту. Оны дамыту үшін бірқатар арнайы әдістерді пайдалану керек. Олардың бірінің мәні «Мен істей алмаймын – Мен істей аламын – мен жасай аламын» келесілерден тұрады. Егер оқушы қандай да бір тапсырманы орындаудан бас тартса, ол жасай алмайтынын айтып, мұғалім оны басқа одан аз білетін тапсырманы (әріптерді, сандарды танымайтын, сөйлей алмайтын) орындай алмайтын балаға беруді ұйғарады. Содан кейін тапсырманы орындай алатын баладан бейнелеуді сұранады. Осы жағдайда балалар толық жасай алмаудан әлдеқайда алға шыққандарын егер тағы да талпынса одан ары жылжитындарына көздері жетеді. Бала үлкен адамның алақанына саусағын салып барлық сынып «сиқырлы арбауды»: «Мен істей алмаймын» айтады – содан кейін әр қайсысы кезекпен не себептен тапсырманы орындаудың қиын-дығын айтады; «Мен істей аламын...» – балалар кезекпен айтады, өздерінің не істей алатынын; «мен жасай аламын...» – әр қайсысы егер күш жұмсаса қаншалықты тапсырманы орындайтынын айтуға тырысады. Баланың дұрыстығы мен бұрыстығы сынап – мінелмейді.

4. Өзіне деген сенімділікті шығаруға және күшейтуге табыстылықтың белгілері, қиын жағдайларда, сәтсіздікте өзін ұстай білуіне бағытталған балалармен және жасөспірімдермен тікелей жұмыс. Мүмкін қиыншылықтарды талқылау, олардағы мінез-қылықты конструктивті тәсілмен оқыту маңызды орын алады. Аса маңызды жағдайларда «ұтылуды» өткізу.

Макшанцева Л.В. бойынша мазасыздануды жою үрдісінде екі әдіс негізгі рөлде.

1. Жүйелі десенсибилизациялау әдісі. Оның мәні балада қорқыныш пен мазасыздануды тудыратын жермен байланысты жағдайға баланы орналастырады, оны сәл ғана толқыта бастағанда күшті мазасыздануды тудырумен, тіптен қорқынышты тудырумен аяқтау керек. Баланың қоқынышын түсіру үшін кофет сорғызуды ұсынады.

2. Қорқынышты, мазасызды, күшті сезбеу әдісі. «өте қорқынышты, қорқынышты мектепті» драматизациялау – ойын-дары көмегімен, бастапқыда петрушка – қуыршақтары көмегімен, содан кейін театр нұсқаларының түрінде оларсыз балалар оларды мектеп өмірінде қоқытатын жағдайларын бейнелейді, барлық қорқынышты кезеңдер аяғына дейін жүргізілуі керек («көрсеткіштерге өте қорқынышты болуы үшін»). Одан басқа тағы да мектеп тақырыбына лайықты «қорқынышты суреттеу», «қорқыныштар туралы әңгімелер» тәсілдерін қолдануға болады. Осы жұмыстың барысында жағдайдың келемеждеп бейнелеу, әзілдеу істері барынша қолдау табады.

Әр түрлі жастағы балалармен жұмысқа бағытталған, Макшанцева Л.В. А қабылдаған және жетілдірген бағдарламалар:

1 – сыныптың оқушысына арналған бағдарлама. Оқытудың алғашқы кезеңдерінде мектеп психологы мен педагогтың бірлескен жұмысына бағытталған бағдарлама. Ол өз әрекеттерінің нәтижесіне балаларда дұрыс қатынасты, педагогқа тәуелсіз өзі бағалай білуді, өзіндік тексеру дағдыларын қалыптастыруды дамытуға арналған;

5 – ші сыныптың оқушысына арналған бағдарлама. Негізгі бағыттары бойынша жоғарыда жазылған бағдарламамен көбінесе сәйкес келеді. бұл бағдарламаның маңызды құрам бөлігі жаңа жағдайға бейімделуде, оқу жүйесі бірнеше мұғалімдерге өтуінде, адамдар талабында және тәсілдерінде түрлі себептердің балалардың дұрыс түсінігін қалыптастыруда балаларға көмектесу болып табылады [7, 15].

Өзіне сенімділікті дамыту және 10-12 жастағы балалармен жұмысқа арналған өзін өзі тану қабілетін дамыту бойынша бағдарлама. Бағдарлама арнайы таңдалған жаттығулармен:

а) жеткіншекте өзіндік абырой сезімін нығайтуға және өзіндік мәні туралы жеткілікті жағымды дамытуға;

ә) өзіне сенімділіктің вербальды және вербальсыз айтылуын қамтамасыз етуге;

б) қияндықтарды жеңу тәсілдері мен жолдарын және сыртқы, ішкі мәселелерді шешуге, сенімсіздікті, қорқынышты түрлі жағдайларда артық уайымды жеңуге;

в) өзін өзі танудың амалдары мен түрлерін қалыптастыруды үйретуге бағытталған топтық талқылаудан тұрады;

13-14 және 15-17 жастағы мектеп оқушылары үшін қиын жағдайда конструкциялық мінез-қылыққа оқыту бағдарламалары. Олар үш блоктан тұрады:

а) жалпы өзіне сенімділікті дамытуға бағытталған;

ә) операционалды мүмкіндіктерді дамыту тәсілдерімен оқытуды ұсынатын функционалды – қажетті ақпараттың маңыздылығы, тиімді жұмыстың тәсілдері;

б) өзінің мінез-қылығын игеру және жөндеу тәсілдері бар оқыту, реттеуші.

5. Шынайы өмірде жаңа дағдылар мен ептілікті іске асыруды қамтамасыз ету.

Мектептегі мазасыздану мен қорқынышты алып тастау жұмыстары оқу сабағы барысында жоғарыда жазылған жеке әдістер мен тәсілдер пайдаланылғанда, сонымен бірге арнайы топтарда өткізілуі мүмкін.

Ол жанұяда және мектепте қоршағандар жағынан баланы жағымды қатынаста қолдайтын қорғау жағдайларын жасау кезінде тиімді.

Мазасыздану қорқынышты қатерді алдын-ала сезумен, жамандықты күтумен байланысты эмоциялық дискомфортты қамығу. Мазасызданудың кейбір деңгейлері мен мөлшері барлық адамдарға тән. Тұрақты түзілім ретінде мазасыздық баланың жекелік дамуының бұзылуын көрсетеді. Педагогтар мен ата-аналар кейде «барлығынан қорқатын», «өте уайымшыл», «барлығына тіптен шындап қарайтын» балалар туралы айтатындықтан, ұсынылып отырған мәселе психологиялық қызмет тұрғысынан өзекті болып танылады.

#### Әдебиеттер:

1. Козлова Е.В. Тревога – как одна из основных проблем, возникающих у ребенка в процессе социализации // Теоретические и прикладные проблемы психологии. Сборник статей. – Ставрополь, 1997 – с. 16-20.

2. Нетреба С. Влияние коррекции тревожности на формирование адекватной самооценки в младшем школьном возрасте с учетом этнической принадлежности детей. //Ұлт тағылымы. 2004. №3, с.122-126.

3. Лысенко Е.Е. “Психофизиологический метод оценки тревожности” // Психологический журнал – 1997 – №2 – с. 34-38.

4. Аракелов Н., Шишкова Н. “Тревожность: методы ее диагностики и коррекции” // Вестник МУ, сер. Психология – 1998 – №1 – с. 18

5. Неймарк М.З. Аффекты у детей и пути их преодоления // Советская педагогика – 1963 – №5 – с. 38-40.

6. Виды защитных механизмов психики человека. URL:<http://vseostresse.ru/psihicheskie-rasstroystva/zashchitnye-mekhanizmy>

7. Макшанцева Л.В. Тревожность и возможности ее снижения у детей // Психологическая наука и образование – 1988 №2 – с. 15

*Сарбасова Г.Ж., Қалыбекова М.Қ.*

*(Қазақстан Республикасы, Алматы қ.*

*Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті,*

*Семей қ. Қазақ инновациялылық гуманитарлық-заң университеті)*

### **БОЛАШАҚ ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГТАРДЫҢ ЭМОЦИОНАЛДЫ ИКЕМДІ БОЛУ МӘСЕЛЕЛЕРІ**

Психологтардың кәсіби дайындығына байланысты жұмыстарды талдау қазіргі кезде ЖОО-да оқыту жағдайында кеңінен қолданылуда. Жоғары оқу орнында оқытуды ұйымдастырудың мазмұны, нысандары мен әдістері теориялық пәндермен толтыруға көбірек бағытталғанымен бұл болашақ психологтардың жоғары білікті маманды даярлаудың кепілі болып табылмайды, әрбір студент-психологтың өз мамандығы бойынша білікті және білімді маман болу ол аз, психолог ақыл-ойымен қатар өзінің эмоционалды интел-лектісін арттыруы қажет, осы бағытта оларды эмоционалды икемді болуға даярлау ЖОО-да психология мамандығына білім беруші кафедраның оқу-жұмыс бағдарламасының ұйымдастырумен ұштасады.

Эмоционалды икемділік әлемдегі өзекті мәселелердің бірі болып отыр, себебі әрбір нәрсеге алаңдаушылық таныта бермей керсінше болған мәселені қабылдап оны саналы түрде тиімді шешуге бағытталудың негізі. Жақсы эмоционалдық икемділік өзін-өзі бағалауға, жеке тұлғаның дамуындағы көптеген ішкі қиындықтарды жеңуге көмектеседі, депрессивті және үрейлі жағдайлардың реттеушісі болып табылады, нәтижесінде айтарлықтай өмірлік өзгерістерге әкеледі.

Эмоционалды икемділікті позитив синониммен немесе оң эмоция сезіну деп есептеуге болмайды, себебі эмоционалды икемді адамның өзі қайғырады, мұңайады, ауыр тиетін жағдайлар мен жағымсыз эмоцияларды сезінеді, бірақ ол бұл эмоциаларды әр түрлі жағынан қарауға, оларға орын беруге, қабылдауға, онымен жұмыс істеуге және босатуға қабілетті болуында. Яғни жүйке жүйесінің жұмысын бұза отырып және барлық өмірлік процестерді тұрақсыздандыра келе болған қиындықты қабылдап, түсініп оны ішінде сақтамай босатуы адамның эмоционалды икемді болуында.

Роберт Л.Габрис, Нассим Тасстри, Хими Анисман және Кимберли Мэтисон стресстік және депрессивті белгілер контекстінде когнитивті бақылау мен икемділікті зерттеуде әрбір жеке тұлғаның қиындыққа төтеп беруі оның эмоционалды икемді болуында екенін дәлелдеген. [1] Кристиан Э., Рене Дж. Томпсон және Иэн Х. Готтлиб оқу-өндірістік тәжірибелерді және зертханалық эксперименттерді эмоционалды икемділікті анықтау барысында жүргізген, адамның әр түрлі міндеттерге жауап қайтаруындағы эмоционалды икемділікті зерттеген және эмоционалды икемді адамдардың өмірдегі түрлі жағдайларға жауап қайтаруы бет әлпетінен де белгілі болатындығын көрсеткен. [2] Эмоционалды икемділіктің стандартты блоктары: көңіл-күйдің оң және теріс жылжуымен байланыстылығын Shadi Beshai, Jennifer L. Prentice, Vivian Huang қарастырған. Кэтрин Дж. Манчини Аарон М. Луебб Жастар психопатологиясына қатысты екі элементті эмоционалды икемділік және эмоциялық инерция: екі уақыт шеңберіндегі интеграцияланған модельін ұсынған. [3] Бұл ғалымдардың еңбектерінде эмоционалды икемділік мәселесі арнайы лабораторияларда, зерттеу мақсаттарының қойылған міндеттеріне сай жүргізілген, осы арқылы олар эмоционалды икемділік адам санасы үшін маңызды және оны қалыптастыру қажеттілігі бар екендігін дәлелдеген. Өмірде болатын түрлі жағдайларға адам санасы жылдам бейімделе алмауы мүмкін, бірақ ол қиындықтарды қабылдап одан шығудың жолын табуда саналы іс-әрекет жасап шешім шығару әрбір жеке тұлғаның эмоционалды икемді болуын көрсетеді. Қазіргі кезде көптеген мемлекеттерде мектеп қабырғасынан бастап әрбір жеке тұлғаның эмоционалды икемді болуға үйрету жұмыстары психологиялық сауықтыру негізінде жүргізілуде.

Психолог мамандардың тұлғалық ерекшеліктері мен олардың кәсіби іс-әрекетіндегі эмоционалды икемділіктің қажеттілігі жайлы ғылыми тұжырымдаған: Б.Г. Ананьев, А.Г. Ковалев, А.Маслоу, Г.Олпорт, К.К. Платонов, С.Л. Рубинштейн.

Болашақ психолог-студенттердің эмоционалды икемділігін дамытуда С.Л. Рубинштейн жеке тұлғаның эмоционалды аймағынан үш негізгі компонентке бөлген: қандай да бір объектіге бағытталмаған субъектінің дифференциалды емес эмоционалды күйінің көрінуі бұл – объективті эмоционалды құбылыс-тардың деңгейін (көңіл-күйді) құрайды; интеллектуалды, моральдық, эстетикалық сезімдер – объект бойынша туындайтын объективті эмоциялар деңгейін құрайды;

- қандай да бір тақырыпқа байланысы жоқ әлемдік көзқарас, идеялық сезім адамның өмірге жалпы қатынасын сипаттайтын деңгейді (мысалы, юмор сезімі, қайғылы сезім, комикс) білдіреді [5].

Психологтардың эмоционалды икемділігі жайлы талдау жасағандар В.К. Вилюнаса, К.Е. Изарда, Е.П. Ильина, П.В. Симонова және өз еңбектерінде Е.С. Асмасковец пен Л.М. Митина екі бағытта көрсеткен: эмоционалды тұрақтылық (өзінің эмоциясын, көңіл-күйін, әрекетін, вербалды және вербалды емес көрінісін басқара білуі) және позитивті эмоция (сөйлеудің мазмұны немесе адамға субъективтік қатынасын, сондай-ақ тілдік бірліктер негізінде ұйымдастырылған сөйлеу немесе мәтін сапасының жиынтығы (сөйлеу, бет-әлпет, мимика және т.б.) [6].

Осымен қатар Е.М. Семенованың эмоционалды икемділікке байланысты көзқарасы да ескерілді, ол эмоционалды икемділікті үш құрылымдық компонентке бөліп көрсеткен эмоционалды экспрессия, эмпатия (басқа адамның эмоционалды күйін түсіну, оған түсіністік таныта келе белсенді түрде көмек көрсетуі) және эмоцияға жауап қайтарғыш, сезімтал (сезімін көрсете алу қабілеті, басқа адамды және оның сезімін қабылдай алуы, өзінің және басқа адамның да сезіміне қаяу түсірмеуші.) Бұл қарастырылып отырған мәселелердің барлығы болашақ психолог қызметінде негізгі рөлді атқарып отыр, жоғарыдағы ғылыми көзқарастар мен тұжырымдар бойынша психологтың эмоционалды икемділігі оның кәсіби іс-әрекетінде өз және зерттелуші үшін де үлкен мәнге ие екендігін көрсетіп отыр.

Біздің қозғап отырған тақырыбымыз да бұл жоғарыдағы мәселелердің бір бағытталған, яғни болашақ педагог-психологтардың эмоционалды икемділіктерін анықтау арқылы біз келешекте қоғамымыздың психо-логиялық саулығын арттыра аламыз, себебі психолог маманның эмоционалды икемді болуы өз-өзіне және өзге адамдарға көмек көрсетуде бастапқы мәселе болып отыр. Қазіргі кезде көптеген маман иелері эмоционалды қажуды бастан кешуде, адамның күнделікті тынымсыз еңбек етуі, психологиялық демалыс-тан алшақ болуы, өмірде өз-өздеріне демалысты уақытылы жасамауы шамадан тыс қажу мен шаршауға әкелуде. Әрине бұл факторлардың барлығы өмір ағымымен жүргенімен әрбір адамды стресске әкеліп денсаулығына қиындық тудырады. Бұл факторлардың алдын-алу жұмыстары психологиялық қызметтің қарқынды және нәтижелі жүруімен тығыз байланысты, дегенмен бұл үшін психологтардың өздері психологиялық тұрғыда эмоционалды икемді болуы қажет.

Эмоционалды икемділік мәселесін қарастырған ғалымдардың зерттеулері мен тұжырымдарын негізге ала отырып біз келесідей түсініктерге ие болдық, яғни болашақ педагог-психологтардың



эмоционалды икемділік-тері жалпы білім беру құрылымына негізделеді, ол арқылы студент тұлғасы жаңа жағдайға жылдам бейімделеді, түсіне білу қабілеті көрінеді, эмоциясын басқара біледі, тілдесіп отырған адамның эмоционалды жағдайын жылдам түсінеді және оның көңіл күйіне қарай бағыттала алады.

Бұл қарастырылып отырған эмоционалды икемділік феномені төрт компоненттен тұрады, олар:

- Эмоционалды ұстамдылық – бұл адамның өмірдегі түрлі жағдайларға бейімділігімен, эмоционалды параметрлерінің көрінуімен, өзінің және өзге адамдардың эмоционалды күйін түсінумен, басқалардың және өзінің көңіл-күйін басқара алумен мінезделеді, жағымсыз эмоциялардан арылтып жағымды эмоция тудыра біледі және оған адекватты түсінік пен шынайылықты көрсетеді.

- Эмоционалды экспрессия – индивидтің өздігінен және тікелей өзінің эмоциясын көрсете білу қабілеттілігі, шынайы және өзіне тән емес мінез бен эмоцияны қоршаған ортаға көрсетуі, өз эмоциясы мен сырт бейнесіндегі әрекетін саналы түрде түсінет және жоғары көңіл-күйге бейім.

- Эмпатия – басқа адамдардың эмоциясына алдын-ала болжам жамаушы, ол туралы ақпараттың тапшылығына байланысты әрекет етуші, адамдардың қайғыруында түсіністік танытушы, еліктеуге қабілетті.

- Өзіндік эмоционалды күйдің рефлексиясы – өзіне және қоршаған ортасына деген қатынасының анықталуы және тану процесі ғана емес (білім, түсінік, өзіндік сана) жеке тұлғаның өзіндік эмоционалды күйі. [9]

Бұл мәліметтерді ескере келе болашақ психолог мамандардың эмоционалды икемділіктерін анықтау жолдары алдымызға қойылған негізгі міндеттердің бірі болып отыр. Себебі болашақ психолог мамандардың эмоционалды икемділіктерінің дамуы мен қалыптасуы олардың келешек іс-әрекеттеріне деген жағымды эмоционалды ұстамдылықты қалыптастырады.

Болашақ педагог-психологтың эмоционалды икемділігін эмпатияның қалыптасуымен, коммуникативтік төзімділігімен, өзін-өзі бағалау және талаптану деңгейімен, сенімді өз-өзіне және өз құзыреттілігіне, өз сезімдері мен эмоцияларын сезіне білуге, оларды басқаруға дағдыландыру негізінде қалыптастырады, дегенмен эмоционалды икемді болу үшін болашақ психологтың эмоционалды интеллектісі де маңызды рөлді атқарады. Эмоциялық интеллект дамуының жоғары деңгейі бар бұл, ең алдымен, эмоциялық сала-ны терең пысықтап, өзінің өмірлік және кәсіби жолын өз бетінше талдауға бейім, өзін-өзі ақтайтын тұлға болуында.

Студент-психологтардың эмоционалды икемділігін дамытудың мақсаты кез келген жағдайда қарым-қатынас жасай білу болып табылады, өйткені эмоциялық икемділіктің жоғары көрсеткіші бар адамдар өзін-өзі бағалай білуші болып келеді, олар өздеріне сапалы кері байланыс береді. Жоғары өзін-өзі бақылауына ие, өз эмоцияларын жақсы меңгерген студент-психологтар өзін-өзі басқаруды сақтай алады. Олардың өзіне және жағдайға қатысты әзілдесу сезімі жақсы дамыған, олар өздерін, өз құндылықтарын, қажеттіліктерін жақсы сезінеді.

Эмоциялық ақыл-ойдың дамуы көптеген қорқыныш пен күмәндан құтылуға, өз мақсаттарына жету үшін адамдармен қарым-қатынас жасауға мүмкіндік береді [10].

Эмоционалды икемділік пен интеллект мәселесі бойынша көптеген зерттеушілер өмірдің әлеуметтік және жеке салаларындағы табыстың 80%-ы эмоционалды интеллект дамуының деңгейінде екендігін анықтаған және тек 20%-ы ғана белгілі IQ-адамның ақыл-ой қабілеттерінің деңгейін өлшейтін интеллект коэффициентінде деген. Осылайша, адамның логикалық ойлауы мен ой-өрісін жетілдіру оның болашақ жетістігінің кепілі болып табылмайды.

Ал эмоционалды интеллект негізінде студент-психолог эмоционалды икемді болуы үшін келесі сипаттамаларға ие болуы маңызды, атап айтқанда:

- өз сезімдерін бақылай білуі мен шектеп шықпау;
- өз эмоцияларына саналы әсер ету қабілеті;
- өз сезімдерін анықтай білу;
- өз эмоцияларын өзіне және айналасындағыларға пайдалану қабілетті;
- басқа адамдармен тиімді қарым-қатынас жасай білу, олармен жанасудың ортақ нүктелерін табу;
- басқалардың сезімдерін тану және мойындау, басқа адамның орнында өзін көрсету, оған сездіру қабілеті. [10]

Нәтижелі психологиялық қызметті жүзеге асыру үшін педагог-психолог өзінің жеке басының күшті және әлсіз жақтары және оның қызметі туралы өз еңбегінің сапасын арттыру үшін өзіне қатысты не және қалай істеу керек екендігі туралы білімі болуы тиіс. Креативті педагог-психолог – бұл жалпы интеллект, эмоциялық икемділік және әлеуметтік интеллект дамуының жоғары деңгейі бар психолог [12].

#### Әдебиеттер:

1. Ackard D.M., Neumark-Sztainer D., Story, M., & Perry C. (2005). Parent-child connectedness and behavioral and emotional health among adolescents. *American Journal of Preventive Medicine*, 30(1), 2005.
2. Brose A., Schmiedek F., Koval P., & Kuppens, P. Emotional inertia contributes to depressive symptoms beyond perseverative thinking. *Cognition and Emotion*, 29, 527-538. 2015
3. Bradley M.M., Codispoti M., Cuthbert B.N., Lang P.J. Emotion and motivation I: Defensive and appetitive reactions in picture processing. *Scientific journal Emotion*. 1(3). 2001
4. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека /Л.М. Аболин. — Казань: Изд-во КазГУ, 2007. — 320 с.
5. Медведева В.Е. Эмоциональная устойчивость как основа готовности будущего педагога-психолога к профессиональной деятельности / В.Е. Медведева // Ученые записки Орловского государственного университета. 2010. № 3-2. — С. 257-261.
6. Митина Л.М. Психология труда и профессионального развития учителя. — М., 2004.
7. Изард К. Э. Психология эмоций: Пер. с англ. — СПб.: Питер, 1999.
8. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. — СПб.: Питер, 2001.
9. Никитина Е.Ю., Савченков А.В. Теоретико-методологические и методико-технологические аспекты развития эмоциональной устойчивости будущих педагогов / Е.Ю. Никитина, А.В. Савченков // Фундаментальные исследования. 2012. № 3. — С. 48-52.
10. Савина Т.А. Формирование эмоциональной устойчивости будущего педагога. [Электронный ресурс] — URL: <http://bgarf.ru/science/journal-izvestia/12-2010>
11. Хапачева С.М. Психолого-педагогические условия формирования эмоциональной устойчивости будущего психолога / С.М. Хапачева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». — 2014. — Т. 20. — С. 4856-4860.

*Сахиева Ф. А., Әкімбаев А. Ә., Ауелова Қ. Е., Жандабаева И. С.  
(Қазақстан Республикасы, Шымкент қ., М.Әуезов атындағы О Қ М У)*

#### ҚҰНДЫЛЫҚТАРҒА БАҒДАРЛАНУДЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ АСПЕКТІЛЕРІ

Ғылыми танымы және тәжірбиелік шешімдері үшін жалпы алғанда аса өзектілігі болып табылатын адамның, жеке әлеуметтік топтардың және қоғамның құндылықтарын ұғыну мәселесін өркениеттің заманауи дамуы түсіну алдыға қояды.

Тұлғаның және қоғамға деген қызығушылық оларды жан-жақты түсінуге деген қажеттілігін объективті өсуі тарихи дамудың дағдарысты кезеңдерде өседі. Соңғы он жылдықтарда Қазақстан Республикасы мемлекеттік тәуелсіздігін алған соң тубегейлі өзгерістер, басқа ауысулар Қазақстан аумағында тұратын қазақ халқының және шет елде тұратын қазақ диаспорасының құндылықтың барлық жүйесін, оның ішінде құндылыққа бағдарлануы ерекшеліктеріне және сипаттамасына, бағыттарын қайта бағалауды талап етті.

Құндылық бағдарларын зерттеуде және олардың әдістемелік принциптерін зерттеу, құндылық және тұлғаның құндылық бағдарларының генезисі жайында талдаудың көрсеткішімен, құндылық және құндылыққа бағдарлануының психологиялық феномені ретінде мәселелерді зерттеудің негізгі жолдарын қарастырумен, бірінші кезекте, тұлғаның және қоғамның құндылықтарымен байланыс контекстімен көптеген шетелдік және отандық ғалымдар айналысқан [1].

А. Мейнонг құндылық түсінігін кейбір субъективті "құндылық сезімінің" әсерленушілігінің мүмкіндіктерімен қиындастырады. Оның сөздері бойынша, құндылық қандай-да бір затқа қосып жазылады, себебі «кімге болмасын құндылық ол үшін құндылық біреу» болады [2]. Осы мағынада онымен "тұлға құндылықтары" түсінігі қолданылады, яғни "біреуге арналған" құндылықтар бар деп есептейді.

Этнофораның (өзіндік этникалық мәдениеті және ұлттық психикасы бар этнос өкілі) құндылық бағдарын қарастырғанда, этностың өзіндік мәселелерін, оның этномәдени ерекшеліктерін, әлеуметтік, ұлттық менталитет, этникалық идентификация және т.б. ескермеу емес Қазақстан Республикасында аталған мәселені зерттеу өзектілігі қарқынды дамуда.

Мақалада Қазақстандағы титулды этностың құндылықтар сферасының құрылымын зерттеудегі нәтежиелер көрсетіледі. Жүргізілген құндылықтар бағдарларының сараптама Қазақстанның титулды этносының құндылықтар сферасының факторлық құрылымын айқындап, заманауи әлеуметтік мәдениеттік жағдайлардағы қазақ халқының құндылықтар сферасының этнопсихологиялық ерекшеліктерін жақсы түсінуге мүмкіндік береді.

Жасалған зерттеулердің теориялық негізі, ең алдымен Шварц пен Рокичтің құндылықтар концепсиясы болып табылады [3].

Зерттеу барысында келесі әдістемелер: Ш. Шварц әдістемесі (Шварцтың құндылықтар сауалнамасы), М. Рокичтің құндылықтар бағдарларын оқып білу әдістемесі, Л. С. Колмогоров, Д. В. Каширскийдің модификациясында Е.Б.Фанталованың құндылықтар бағдарлар жүйесін диагностикалау әдісі, Кунның «Мен кімін?» әдістемесінің модификациясы әдістемелері қолданылды [4].

Өткізілген зерттеу нәтижелеріне тоқталамыз. Ең алдымен мәнділік дәрежесі бойынша құндылықтарды рангілеуге мүмкіндік беретін М. Рокичтің әдістемесі бойынша құндылықтарға бағдарлануды диагностикалау нәтижелерін сипаттаймыз.

Берілген психодиагностикалық әдістемелер кешенін біз құндылықтар сферасының құрылымын оқып білу үшін және сондай-ақ құндылықтар сферасын олардың ақпарат беру дәрежелік көрсеткішімен салыстырмалы сараптама әдісі үшін құрды. Осы жерде ескере өтетін бір жайт алдында өткізілген факторлық сараптама нәтижесі бойынша Шварц әдістемесі құндылықтар сферасын оқып білудегі барлық қалған әдістемемен салыстырғанда өзінің көп ақпарат бере алатындығын көрсетті.

Біздің зерттеуде 20 мен 55 жас аралығындағы 100 респондент қатысты, олардың ішінде ерлер 12%, әйелдер 88% құрады, олардың 56% жоғары білімді респондент, 44% орта кәсіптік білімді, әлеуметтік стустары бойынша барлығы 100% қызметкерлер болса, тұратын мекен жайлары бойынша 100% қала тұрғындары қатысты.

Зерттеулердегі факторлық сараптама нәтижесінде алынған мәліметтерді статистикалық түрде өңдеу үшін SPSS 21.0 статистикалық программалар топтамасы қолданылды [5]. Өңдеу басты компоненттер әдісімен жүргізіледі, Кайзер бойынша қалпына келтіруі бар Varimax айналдыру рәсімі таңдалынды, бірден үлкен болатын өзіндік мағыналары бар факторлар қарастырылады, 124 айнымалылар болған жағдайда айналдыру 96 итерацияны қажет етеді.

Факторлық сараптама нәтижесінде 36 жаңа факторлар түзілді, мұндай жақсы көрсеткішті оны құрамында 82,31 % астам дисперсиялы қосындысы түсіндіріледі. Біз дисперсиялар қосындысындағы деректілігі 1,8% тең немесе одан жоғары көрсеткіш көрсеткен алғашқы 20 фактор сараптадық.

Мәліметтерді сараптау барысында модуль бойынша 0,4 артық болатын факторлық жүктемелер айқындалды. Зерттеудегі таңдалынып алынған басым құндылықтарға келесі көрсеткіштерді көрсетуге болады: 1. Біліктілік құндылығы 8,3%; 2. Мақсатқа бағытталған құндылық 5,5% құрайды; ұйымшылдық құндылығы 5% берді.

Әлсіз құндылыққа жататындар: 18 ретте тұрған: «Өз пікірін дәлелдей алу» құндылығы 1,8% болса; 19 реттегі құндылықтар бойынша . Қазақстанның титулды этносына тән ұлттық құндылық 1,8% ғана болды; ал 20 реттік санда тұрған инициативтілік құндылығы 1,8%.

Сонымен зерттеу нәтижелерін статистикалық өңдеу барысында жасалған факторлық сараптама нәтижелеріне қысқаша тоқталатын болсақ, бізге Қазақстанның титулды этносының құндылықтар сферасының құрылымының әртүрлілігін және өзіне жеке даралық, сонымен қатар топтық, әлеуметтік құндылықтарды біріктірген деп қорытынды жасауға мүмкіндік береді.

Құндылықтар сферасы құрылымының аса маңызды сипаттамасын көрсететін алғашқы 3 құндылықты бағдар, атап айтқанда, біліктілік, мақсатқа бағытталған, ұйымшылдылық ең алдымен әлеуметтік табысқа, еңбектегі табысқа жетуге мүмкіндік беретін жеке құндылықтардың басымдылығы кепілдендіреді.

Қазақстанның титулды этносының құндылықтар сферасы құрылымындағы дәстүрлік және табиғи принциптерді ұстануға байланысты құндылықтық бағдарлар маңыздылығы, сондай-ақ еркіндік сую мен тең құқықтық маңыздылығы өзіне көңіл аудартады. Бәлкім бұл қазақ халқына тән этностық құндылықтармен байланысты болар деп ой тұжырымдай аламыз.

Ең маңызды нәтиже болып Қазақстан титулды этносының құндылықтар сферасының құрылымында басқалармен қарым-қатынасты ашап көрсететін өкілеттілік табылады, атап айтқанда, өзгелер үшін әрекет ету, өзгелерге пайда әкелу мақсатына бағытталу. Бәлкім бұл да, қазақ халқының құндылықтар сферасының этникалық ерекшелігімен байланысты болар.

Зерттеуде қолданылған статистикалық өңдеу нәтижесінде, яғни факторлық сараптама барысында факторлардың мәліметтілігі, ұлттық құндылықтың Қазақстанның титулды этносына меншіктілігінің интерпретациясы ретінде 1,8%-ға тең, бұл зерттеулік таңдаулар барысында құндылық сферасы құрылымындағы тек 19-шы факторға сәйкестігін көрсетеді.

Бәлкім бұл Кун әдістемесінің біздің зерттеу аясында басқа Шварц, Рокич, Фанталова әдістемелерімен салыстырғанда мәліметтілігінің төмендігінде болар деп ойлаймыз. Мүмкін бұл да кеңестік кезеңдегі, КСРО құрамындағы жеке халықтардың ұлттық құндылықтарын ұстануы қолдауға ие болмағандықтан, керісінше қатал шектеліп, жазаланған кездегі Қазақстанның жаңа тарихымен байланысты болар.

Осыған байланысты құндылықтар маңыздылығы төмен – өз пікірін дәлелдеу және инициативтілік – жоғарыда көрсетілген ұлттық құндылықтардың құрылу мәселелерін толықтырады.

Біздің зерттеудің басқа әдістемелері бойынша алынған нәтежиелер М. Рокичтің әдістемесі құндылықтарға бағдарлануды диагностикалау нәтежиелерін толықтырды. Сандық мәліметтердің көлемі үлкен болғандықтан құндылықтар сферасының құрылымын табу үшін факторлық анализ қолданылды.

Себебі зерттеу барысында алынған өзгерткіштердің санын басқа өзгерткіштердің аз санымен яғни аталған факторлар мен беру үшін қолданылды. Факторлар зерттелінетін құбылысты сипаттайтын фундаменталды өзгерткіштер болып табылады. Факторлық анализді жүргізу барысында алғашқы өзгергіштер топтарға біріктіріледі. Олардың әрқайсысы кейбір факторды бере алады.

Сонымен қорыта келе келтсі тұжырымдаманы аламыз.

Біздің зерттеуде жоғарыда көрсеткеніміздей Ш. Шварц және М. Рокичтің құндылықтар концепциясы қолданылды. Құндылықтардың анықтамасын жалпылай келе Ш. Шварц олардың келесі негізгі сипаттамаларын көрсетті [6], осы сипаттамаларды біз зерттеу барысында бекіттік.

1. Құндылықтар дегеніміз ол сенімдер. Құндылықтар белсендірілгенде олар сезімдермен үндесіп кетеді.

2. Құндылықтар адам қалаған мақсат және мінез-құлық бейнесі, соның негізінде сол мақсатқа жетуге адамды жетелейді.

#### Әдебиеттер:

1. Яницкий М.С. Ценностные ориентации личности как динамическая система. – Кемерово: Кузбасс вузиздат, 2000. – 204 с.
  2. Солдатова Г.У., Пантелеев А.Б. Межкультурная компетентность и адаптация в инокультурной среде: подходы и технологии // Вестник Московского государственного областного университета. Серия Педагогика. – 2007. – № 1. – С. 12-22.
  3. Карандышев В.Н. Методика Шварца для изучения ценностей личности. Концепция и методическое руководство.– СПб.: Изд-во Речь, 2004. – 72 с.
  4. Практическая психодиагностика. Методики я вспльчивый. – М.: Бахрах -М, 2011. – 672 с.
  5. Ермолаев О.Ю. Математическая статистика для психологов. Учебник/ О.Ю. Ермолаев. – 2-е изд. испр. – М., 2003.
- Шварц. Ш., Билски В. На пути к психологической структуры человеческих ценностей // Журнал Личности и социальной психологии, 1987, 53. С. 550-562.

*Сахиева Ф. А., Жанибекова Г. О., Макулова А. А., Мамадалиев С. Т.  
(Республика Казахстан, г. Шымкент., ЮКГУ имени М. Ауезова,  
Университет Дружбы Народов имени академика А. Куатбекова )*

## ИССЛЕДОВАНИЕ ЦЕННОСТИ ЗАРУБЕЖНЫХ КАЗАХОВ

Существенной проблемой казахов за рубежом является изучение казахского языка, сохранение национальной культуры, народных обычаев, традиций и осуществление образования на родном языке, что позволило нам говорить об актуальности исследования ценностных ориентаций казахов, проживающих за рубежом, как основы сохранения национальной культуры.

Возвращение оралманов на историческую родину или установление тесных взаимосвязей титульного этноса Казахстана с представителями казахской диаспоры за рубежом являются существенной частью национальной политики Республики Казахстана.

Одной из проблем национальной политики является решение демографической проблемы, так как актуальное демографическое положение в Казахстане нестабильно, численность населения с каждым годом уменьшается, рождаемость низкая, из страны уезжают представители других национальностей [1].

Концепции ценностей и ценностных ориентаций в психологии базируются на теориях развития личности и общества-этноса, разрабатываемых в философии, истории, политологии, социологии, психологии, этнопсихологии.

Целью нашего исследования является изучение ценностных ориентаций казахской диаспоры, проживающей за рубежом в Европе (на примере Германии)

В исследовании использовались такие методики как: методика Ш. Шварца (ценностный опросник (ЦО) Шварца) [2, 3, 4], методика диагностики системы ценностных ориентаций Е.Б. Фанталовой в модификации Л. С. Колмогоровой, Д. В. Каширского [5].

Методика Ш. Шварца (ценностный опросник Ш. Шварца) применяется для исследования динамики изменения ценностей как в группах (культурах) в связи с изменениями в обществе, так и для личности в связи с ее жизненными проблемами. Опросник разработан Ш. Шварцем в 1992 г. [6]. Под

ценностями Ш. Шварц (Schwartz Shalom H.) подразумевал «познанные» потребности, непосредственно зависящие от культуры, среды, менталитета конкретного общества.

В основе опросника Ш. Шварца лежит теория, согласно которой все ценности делятся на социальные и индивидуальные. Ш. Шварц описывает в своей модели двенадцать основных человеческих ценностей: наслаждение, достижение, социальная власть, самоопределение, стимуляция, ограничительный конформизм, поддержка традиций, социальность, безопасность, зрелость, социальная культура, духовность.

Методика диагностики системы ценностных ориентаций Е.Б. Фанталовой в модификации Л. С. Колмогоровой, Д. В. Каширского изучает систему ценностных ориентации и внутренних конфликтов личности [7].

В основу методики положена процедура многомерного шкалирования. Точнее, один из его методов – парное сравнение. Испытуемому предъявляется список жизненных сфер, при работе над которым он попарно сравнивает между собой те или иные сферы деятельности в первом выборе по значимости сфер, во втором выборе – по доступности сфер.

В исследовании приняли участие испытуемые в возрасте от 20 до 60 лет. Средний возраст испытуемых 42 г. 5 месяцев. 61 испытуемый составил выборку представителей казахской диаспоры, проживающей в Германии.

Рассмотрим результаты диагностики ценностных ориентаций по каждой методике по экспериментальной и контрольной группе и сравним полученные результаты по таким статистическим критериям как U-критерий Манна-Уитни и T-критерий Стьюдента для независимых выборок [8].

Таблица 2. Результаты статистического анализа по U-критерию Манна-Уитни по опроснику Ш. Шварца

Параметры	1Sch	2Sch	3Sch	4Sch	5Sch	6Sch	7Sch	8Sch	9Sch	10Sch	11Sch	12Sch
U – критерий	4043	4557	4173	4529	4308	4089	4415	4507	4030	4140	3772	4254
P	,18	,94	,31	,88	,49	,22	,67	,84	,17	,27	<b>,05</b>	,41

Примечание. 1Sch– Наслаждение; 2Sch – Достижения; 3Sch– Социальная власть; 4Sch – Самоопределение; 5Sch– Стимуляция; 6Sch – Конформизм; 7Sch– Социальность; 8Sch– Безопасность; 9Sch – Зрелость; 10Sch – Поддержка традиций; 11Sch – Социальная культура; 12Sch–Духовность

Как видно из таблицы 2, экспериментальная и контрольная группы различаются между собой только по одному критерию, а именно по критерию «Социальная культура». Качественный анализ входящих в данный параметр переменных показывает, что между титульным этносом Казахстана и казахами, проживающими за рубежом, различия касаются таких переменных как избегание задолженностей, чувства единения с природой, равнодушия к мирским заботам, принятия своей жизни, избегания крайних чувств и поступков, скромности, непритязательности, защиты природы.

По анализу таблицы средних рангов у зарубежных казахов этот критерий менее выражен по сравнению с титульным этносом Казахстана. Наличие только одного статистического различия по методике Ш. Шварца говорит о сходстве общечеловеческих ценностей у казахов, проживающих в Казахстане и за рубежом. Перейдем к сравнению результатов диагностики по методике Е.Б. Фанталовой.

Таблица 3. Результаты статистического анализа по U-критерию Манна-Уитни по методике Е.Б. Фанталовой

Критерий	f1	f2	f3	f4	f5	f6	f7	f8	f9	f10	f11	f12	R
U – критерий	3807	4288	4045	3908	3728	4244	4214	4137	4055	3642	4037	4193	3503
асимпт. знч.	,13	,78	,37	,21	,09	,69	,63	,50	,37	<b>,04</b>	,29	,60	<b>,02</b>

Примечание. F1 – Активная, деятельная жизнь, F2 – Здоровье, F3 –Интересная работа, F4 – Красота природы и искусства, F5 – Любовь, F6 –Материально-обеспеченная жизнь, F7 –Наличие хороших и верных друзей, F8 –Уверенность в себе, F9 –Познание, F10 –Свобода как независимость в поступках и действиях, F11 –Счастливая семейная жизнь, F12 – Творчество, R– индекс расхождения между «Ценностью» и«Доступностью» по 12-ти понятиям методики

Как видно из таблицы 3, выявлены различия по критериям «Свобода как независимость в поступках и действиях» и по критерию «Расхождение между Ценностью и доступностью» между испытуемыми экспериментальной и контрольной групп.

По анализу таблицы средних рангов у зарубежных казахов эти критерии более выражены по сравнению с титульным этносом Казахстана. Возможно, это свидетельствует о том, что зарубежные казахи более высоко ценят свободу как независимость в поступках и действиях по сравнению с титульным этносом Казахстана, при этом испытывая большую рассогласованность между ценностями и их доступностью.

Учитывая наличие большого числа данных и переменных, нами было принято решение применить процедуры факторного анализа данных для снижения их размерности. Для статистической обработки по факторному анализу использовался пакет статистических программ SPSS 21.0.

Обработка велась методом главных компонент, была выбрана процедура вращения Varimax с нормализацией по Кайзеру, рассматривались факторы с собственными значениями, большими единицы. Вращение в случае 95 переменных (12 переменных – методики Ш. Шварца, 36

Подведем итоги проделанной работы и перечислим латентные факторы, обнаруженные в результате совместного анализа методик: методики Ш. Шварца (ценностный опросник (ЦО) Шварца), методики изучения ценностных ориентаций М. Рокича, методики диагностики системы ценностных ориентаций Е.Б. Фанталовой в модификации Л. С. Колмогоровой, Д. В. Каширского, в порядке убывания их значимости для структуры ценностной сферы зарубежных казахов:

1. Чувство общности и благополучия, основой которого являются чувство гармонии и самореализации.
2. Зрелость, основывающаяся на самоопределении и стимуляции.
3. Чувство трансцендентности тесно взаимосвязанное с чувством глубокой религиозности.
4. Нахождение смысла в поиске нового, в переменах и риске во взаимосвязи с верой в судьбу.

Таким образом, результаты проведенного факторного анализа позволяют нам сделать вывод о том, что структура ценностной сферы зарубежных казахов многогранна и характеризуется как определенным сходством, так и различиями.

Республика Казахстан является молодым государством, что, безусловно, оказывает свое влияние на ценности титульного этноса Казахстана. Желание проявить себя, желание реализовать себя, желание сделать всё возможное для своей семьи являются безусловными индивидуальными ценностями-приоритетами.

#### Литература:

1. Досжанов Б. Оралманы// Простор.-2006.-№ 5. – С.62-63.
2. Schwartz, S. H. & Bilsky, W. Towards a psychological structure of human values // Journal of Personality & Social Psychology, 1987, 53. pp. 550-562.
3. Schwartz S. H., Melech G., Lehmann A., Burgess S., Harris M., Owens V. Extending the cross-cultural validity of the theory of basic human values with a different method of measurement // Journal of Cross-Cultural Psychology. 2001. 32. 519–542.
4. Schwarz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: theoretical advances and empirical tests in 20 countries. *Advances in Experimental Social Psychology*, 25, 1-65.
5. Фанталова Е. Б. Новые методы диагностики в клинической психологии / Е. Б. Фанталова // Клиническая психология в социальной работе / Под ред. Б. А. Маршнина. – М.: Академия, 2002. – С.177–217.
6. Карандышев В.Н. Методика Шварца для изучения ценностей личности. Концепция и методическое руководство.– СПб.: Изд-во Речь, 2004. – 72 с.
7. Коржакова Е.Ю. Психология жизненных ориентиров человека. – СПб.: Издательство РХГА, 2006. – 384 с.
8. Бурлачук Л. Ф. Психодиагностика. Учебник для ВУЗов / Л. Ф. Бурлачук. – СПб.: Питер, 2003. – 352 с.

*Сахиева Ф. А., Мырзаликова Б. С., Адилбекова Ж. Б., Оразалиев А. Б.  
(Республика Казахстан, г. Шымкент, Ю К Г У имени М. Ауезова,  
г. Шымкент, Университет Дружбы Народов имени академика А. Куатбекова)*

### ОСОБЕННОСТИ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ КАЗАХОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ ЗА РУБЕЖОМ

Целью нашего исследования является изучение ценностных ориентаций казахской диаспоры, проживающей за рубежом в Европе (на примере Германии).

Зарубежные казахи склонны к ценностным ориентациям, прежде всего, в нахождении смысла в религии, вере, в судьбе, в духовности. Они высоко ценят в своей жизни возможность перемен,

изменений, определенного риска, что вероятно и подтолкнуло их предков переселиться в Китай и Европу из Казахстана.

Наряду с этим зарубежные казахи высоко оценивают чувство общности и благополучия, что отражает их коллективные ценности, что проявляется, прежде всего, в нахождение смысла в уравновешенности и унисоне с самим собой и другими.

Полученный результат, возможно, объясняется, прежде всего, историческим событиям, сопровождавшими жизненный путь казахов, проживающих за рубежом, и казахов, проживающих в Казахстане.

Существенной проблемой казахов за рубежом является изучение казахского языка, сохранение национальной культуры, народных обычаев, традиций и осуществление образования на родном языке, что позволило нам говорить об актуальности исследования ценностных ориентаций казахов, проживающих за рубежом, как основы сохранения национальной культуры [1].

В изучении ценностных ориентаций на сегодняшний день имеет место ряд существенных противоречий:

– между научным потенциалом, прежде всего, социальной и этнической психологии, определяющим направленность, социально значимый характер исследований развития ценностных ориентаций, – и степенью его востребованности в сложившейся психологической практике;

– между декларируемой системой ценностных ориентаций этнофора – и уровнем изученности ее феноменологических и операциональных социально-психологических характеристик, факторов, условий развития.

Данные противоречия обуславливают многочисленные трудности и недостатки в изучении ценностных ориентаций личности в этнокультурном пространстве в частности казахской диаспоры и требуют научного и практического разрешения.

С одной стороны, необходимы познание и учет психологической природы ценностных ориентаций казахской диаспоры, проживающей за рубежом. С другой стороны – определение условий формирования, развития и позитивного влияния на сознание и состояние конкретного человека, на общественное мнение, настроение, поведение и положение казахской диаспоры как в Республике Казахстан, так и за рубежом.

Это требует от социальной и этнической психологии проведения всестороннего анализа закономерностей проявления и функционирования ценностных ориентаций личности, а также выявления социально-психологических факторов их развития.

Согласно данным всемирной ассоциации казахов за пределами Казахстана в 43 странах мира на сегодняшний день проживает более 5 млн. или 30-35% от общей численности казахского народа. Из них: 80% живут в Узбекистане, КНР и в России. В Узбекистане – более 2 млн., в Китае около 2 млн., в России около 1 млн., в Монголии 83 тыс., в Туркменистане 74 тыс., в Турции 12 тыс., в Кыргызстане 10 тыс., в Иране 5 тыс.

В Европейских государствах по данным 2005 г.: во Франции 210 семей, в Германии 200 семей, в Швеции 51 семей, в Голландии 35 семей, в Австрии 20 семей, в США 14 семей, в Афганистане 150 семей, в Саудовской Аравии 15 семей, в Австралии 5 семей [2].

В психологических и социально-психологических концепциях понятие ценностной ориентации личности возникает для объяснения социально значимого поведения. Но вопрос об истоках данного понятия не решается однозначно среди психологов.

В мировой психологии существует огромное количество работ, посвященных ценностям и ценностным ориентациям, изучается их иерархия (Cantril, Kluckhohn; Rokeach). Нормативно-ценностный подход изучения менталитета общества идет от Э. Дюркгейма, Т. Парсонса, М. Вебера, А. Маршалла, В. Парето.

Много лет этой проблематикой занимались американские ученые У. Томас, Ф. Знанецкий, М. Мид. В основе их работ лежит представление о том, что условием развития и преобразования общества является несовпадение целей и интересов людей или их определенных групп.

В.Г. Алексеева формулирует общепринятое определение ценностных ориентаций личности как формы включения общественных ценностей в механизм деятельности и поведения личности, как ступени перехода ценностей общества в деятельность субъекта [3].

Исследователи терминальных ценностей разбивают их на два больших класса в зависимости от того, направлены они на социум (интерперсональные) или на индивида (интраперсональные) (Allport, Maslow, Morris, Rosenberg, Smith, Woodruff).

Принятие этих ценностей каждым человеком индивидуально и вариативно. По степени охвата ценности могут быть индивидуальными, групповыми и общечеловеческими. Среди групповых ценностей особое место занимают этнические ценности.

Психологические особенности современных национально-политических процессов, определяющих характер актуальной национальной политики Республики Казахстан в отношении казахов, проживающих за рубежом, раскрыты в работах Н.Б. Сейдина.

К важнейшим теоретическим достижениям относятся: теория этногенеза Ю.В. Бромля, биолого-географическая концепция этноса Л.Н. Гумилева, исследования межэтнической напряженности Г.У. Кцоевой-Солдатовой.

К данной проблеме близки работы по управлению в сфере межнациональных отношений С.И. Замогилинского, иерархической структуре этнокультурных характеристик Е.Н. Резникова, информационной теории этноса А.А. Сусоколова, идеи встречи культур, культурной трансляции и этнологического дискурса конфликта В.Н. Ярской, о соотношении этнического и социального Т.Г. Стефаненко, З.В. Сикевич. В. Воронков и И. Освальд развивают представления о социальном конструировании этнической идентичности.

Изучение роли социальных отношений в формировании ценностных ориентаций личности представлено в работах Г.М. Андреевой, В.Г. Алексеевой, Л.И. Анцыферовой, А.А. Бодалева, А.Л. Журавлева, А.А. Деркача, А.И. Донцова, Г.Г. Дилигенского, В.С. Мухиной, Б. Д. Парыгина и многих других исследователей.

С точки зрения Л.И. Анцыферовой, направленность личности на определенные ценности (ценностные ориентации) формирует общество.

В исследовании приняли участие испытуемые в возрасте от 20 до 60 лет. 61 испытуемый составил выборку представителей казахской диаспоры, проживающей в Германии.

В исследовании использовались такие методики как: методика изучения ценностных ориентаций М. Рокича.

Методика изучения ценностных ориентаций М. Рокича является в настоящее время более распространенной методикой изучения ценностей, основанной на прямом ранжировании списка ценностей.

М. Рокич различает два класса ценностей: терминальные – убеждения в том, что конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться; инструментальные-убеждения в том, что какой-то образ действий или свойство личности является предпочтительным в любой ситуации.

Это деление соответствует традиционному делению на ценности-цели и ценности-средства [4, 5].

Респонденту предъявляются два списка ценностей (по 18 в каждом). В списках испытуемый присваивает каждой ценности ранговый номер.

Перейдем к рассмотрению результатов сравнения ценностных ориентаций экспериментальной и контрольной группы по методике М. Рокича.

Таблица 5а. Результаты статистического анализа по Т – критерию Стьюдента по методике М. Рокича

Шкала	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Т – критерий	- 1,3 4	0,7 2	- 3,6 5	- 0,8 2	,46	,89	- ,87	1,1 4	- 1,2 4	- ,50	- ,05	- ,38	- ,70	1,9 3	- ,23	1,2 6	1,0 0	1,0 2
Значимость	,18	,47	,01	,41	,65	,38	,39	,26	,22	,62	,96	,71	,49	,06	,82	,21	,32	,31

**Примечание.** Терминальные ценности: 1 – активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни); 2 – жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом); 3 – здоровье (физическое и психическое); 4 – интересная работа; 5 – красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве); 6 – любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком); 7 – материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений); 8 – наличие хороших и верных друзей; 9 – общественное призвание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе); 10 – познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие); 11 –



продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей); 12 – развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование); 13 – развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей); 14 – свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках); 15 – счастливая семейная жизнь; 16 – счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом); 17 – творчество (возможность творческой деятельности); 18 – уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений).

Таблица 5b. Результаты статистического анализа по Т – критерию Стьюдента по методике М. Рокича

Шкала	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Т-критерий	- 2,2 9	- ,75	- ,80	- 1,4 4	- ,32	,47	- 1,7 9	- ,31	2,3 4	- ,67	- 1,9 4	,90	,33	,54	2,0 1	2,1 4	,00	- 2,1 9
Значимость	,02	,46	,43	,15	,75	,64	,08	,76	,02	,50	,05	,37	,74	,59	,05	,03	1,0 0	,03

**Примечание.** Инструментальные ценности: 1 – аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах; 2 – воспитанность (хорошие манеры); 3 – высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания); 4 – жизнерадостность (чувство юмора); 5 – исполнительность (дисциплинированность); 6 – независимость (способность действовать самостоятельно, решительно); 7 – непримиримость к недостаткам в себе и других; 8 – образованность (широта знаний, высокая общая культура); 9 – ответственность (чувство долга, умение держать свое слово); 10 – рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения); 11 – самоконтроль (сдержанность, самодисциплина); 12 – смелость в отстаиваниях своего мнения, взглядов; 13 – твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями); 14 – терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения); 15 – широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки); 16 – честность (правдивость, искренность); 17 – эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе); 18 – чуткость (заботливость).

Как видно из таблиц 5a и 5b выявлены статистически значимые различия по ценностным ориентациям по методике М. Рокича между испытуемыми экспериментальной и контрольной группы, а именно по двум терминальным ценностям здоровье и свобода, и по 7 инструментальным ценностям: аккуратность, непримиримость к недостаткам в себе и других, ответственность, самоконтроль, широта взглядов, честность и чуткость.

Обработка велась методом главных компонент, была выбрана процедура вращения Varimax с нормализацией по Кайзеру, рассматривались факторы с собственными значениями, большими единицы. Вращение в случае 95 переменных (36 переменных – методики М. Рокича) на экспериментальной выборке выборке казахов, проживающих за рубежом, потребовало 61 итерацию.

В результате факторного анализа было образовано в случае экспериментальной группы двадцать восемь новых факторов, которые объясняют в совокупности более 87,91% суммарной дисперсии, в случае контрольной группы двадцать семь новых факторов, которые объясняют более 75,03% суммарной дисперсии, что является хорошим результатом. Нами анализировались первые 4 или 3 фактора соответственно, информативность которых превышала 3,0% в суммарной дисперсии.

Подведем итоги проделанной работы и перечислим латентные факторы, обнаруженные в результате анализа методики изучения ценностных ориентаций М. Рокича, в порядке убывания их значимости для структуры ценностной сферы зарубежных казахов: чувство общности и благополучия, основой которого являются чувство гармонии и самореализации; нахождение смысла в поиске нового, в переменах и риске во взаимосвязи с верой в судьбу.

Казахи, проживающие за рубежом, представляют в Европе национальное меньшинство, которое нуждается в поддержке со стороны представителей своей этнической группы, поэтому чувство общности, сильно выраженное в структуре их ценностной сферы, обеспечивает им столь необходимую социальную поддержку.

#### Литература:

1. Байманова Л.С. О некоторых особенностях проживания этнических казахов в Германии. А., 2008
2. Ермагамбетов К.Л. Казахская диаспора. Проблемы этнического выживания – Алматы: «Атамұра» 1997.
3. Алексеева В.Г. Ценностные ориентации как фактор жизнедеятельности и развития личности // Психологический журнал. -1984. Т. 5. – № 5. – С. 63 – 70.
4. Бурлачук Л. Ф. Психодиагностика. Учебник для ВУЗов / Л. Ф. Бурлачук. – СПб.: Питер, 2003. – 352 с.
5. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. – М.: Бахрах-М, 2011. – 672 с.

*Серикболова Ж. Ж., Кунслямова Т. К.  
(Республика Казахстан, г. Семей,  
Государственный Университет имени Шакарима города Семей)*

### **СУЩНОСТЬ ИННОВАЦИОННЫХ ПРОЦЕССОВ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ**

В статье рассматривается сущность инновационных процессов на современном этапе развития образования. Описаны задачи современного образования, а также решение этих задач, раскрывающие потенциал всех участников, предоставляющие возможность проявления творческих способностей. Представлены характеристики различных инновационных типов и видов образовательных учреждений, которые требуют глубокого научного и практического осмысления.

Качество начального образования определяется сегодня не уровнем полученных знаний, а компетентностью в различных сферах жизнедеятельности, устойчивой мотивацией к обучению в течение всей жизни, профессиональному и личностному росту.

Сегодня изменился социальный заказ школе. Мы отходим от традиционной характеристики качества, которая определялась уровнем полученных знаний, и ориентируемся на иные результаты: компетентность в различных сферах жизнедеятельности, устойчивую мотивацию к обучению в течение всей жизни, к профессиональному и личностному росту. Изменяется и миссия начальной школы. Из института, который хранит и переносит знания, она превращается в институт, несущий гуманистические принципы, учит искусство жить в обществе, мотивирует самообразование.

В современных условиях центральная и основная функция педагога – содействие образованию школьника. Она осуществляется путем использования открытой образовательной среды, которая представляет собой совокупность ресурсов разного уровня и вида. Учитель организует образовательную среду для конкретного учащегося либо для целой группы и создает условия для выбора ресурсов [1, С. 155].

Ответственность учителя начальных классов всегда была исключительной. Кроме подготовки уроков, исполнения своих прямых обязанностей как педагога, он выполняет воспитательные функции. Он является создателем культурного пространства, духа школы. Педагог создает настроение для творческого урока, разрешает психологические проблемы внутри класса, между учителем и учеником, между учителями и родителями, между детьми и родителями и т.д. Это размышление с учениками о жизни, об окружающем мире, и совместные экскурсии, игры, организация внешкольного времени и т.п.

Особую роль в процессе профессионального саморазвития играет инновационная деятельность. Поэтому готовность педагога к инновационной деятельности является переломным моментом в данном процессе, важнейшим уровнем его профессионального развития. Если педагогу, работающему в традиционной системе, достаточно владеть педагогической техникой, т.е. системой обучающих умений, позволяющих ему осуществлять учебно-воспитательную деятельность на профессиональном уровне и добиваться более или менее успешного обучения, а также приобрести педагогическое мастерство, т.е. педагогическую умелость, отражающую особую отшлифованность методов и приёмов применения психолого-педагогической теории на практике, благодаря чему обеспечивается высокая эффективность образовательного процесса, два базовых уровня профессионального развития то для перехода в инновационный режим определяющей является готовность педагога к инновациям. Готовность к инновационной деятельности как активное действующее состояние личности выражает способность решать педагогические задачи с учётом конкретных условий практической деятельности.

Очевидно, определение готовности к инновационной деятельности не может ограничиваться характеристиками опытности, мастерства и профессионализма.

Готовность к инновациям включает три основных компонента:

- 1) психологический (лично-мотивационный: необходимые личностные свойства и стремление внедрять новое);
- 2) теоретический (система знаний осваиваемых новшеств, технологии их внедрения, новых способов и форм осуществления профессиональной деятельности и т. д.);
- 3) практический (совокупность умений реализовывать эти новшества).

Многие руководители считают главным в системе методической работы дать необходимые теоретические знания, т.е. сформировать теоретическую готовность. Наиболее опытные управленцы понимают необходимость оказания методической помощи в становлении практической готовности, особенно при возникающих затруднениях. Это действительно важно, но, главным образом, в традиционной системе методической работы.

При становлении же готовности к инновационной, в том числе лично ориентированной деятельности, определяющей является готовность психологическая, то есть лично-мотивационная. Но главным «камнем преткновения» в структуре данной готовности является всё же личностная готовность, то есть наличие у педагогов основных личностных свойств, необходимых для инновационной деятельности. Однако главным компонентом готовности педагога к оптимизации педагогического процесса является психологический, т. е. лично-мотивационный. Это:

- 1) понимание и желание оптимизировать методический и педагогический процессы,
- 2) наличие у педагога необходимых личностных свойств.

Исследования показывают, что педагоги, успешно оптимизирующие индивидуально-методическую систему и учебно-воспитательный процесс в целом, овладевают такими личностными качествами, как: творческий стиль мышления и педагогической деятельности; вариативность и мобильность мышления; конкретность и системность мышления при умении выделить главное; эмпатийность способность к сопереживанию; чувство меры в принятии решений и в действиях, чувство такта; креативность (способность к творчеству); перцептивность (способность к восприятию нового); толерантность терпимость к инакомыслию; рефлексивность; контактность в общении, коммуникативность и диалогичность.

Очень важный вопрос для руководителей и методистов: что может стать результатом инновационной деятельности педагога? Такими результатами являются: индивидуальный стиль педагогической деятельности, авторские программы, методики, технологии; методическая, психологическая, исследовательская, педагогическая, технологическая культура, а главное авторская педагогическая дидактическая, воспитательная, методическая система.

Этапы профессионально-личностного саморазвития учителя: Первый шаг поиск своей позиции, когда педагог осознает, что эффективность его деятельности зависит от продуцирования собственных решений. Второй этап идет своеобразный внешний и внутренний профессиональный диалог критический анализ различных вариантов решения поставленных педагогических задач. Следующий шаг выбор приоритета, построение основ своего авторского варианта обучения на основе сопоставления традиционных схем педагогической деятельности с ее инновационными образцами, которые предоставляются учителю в ходе интерактивных деятельностно-игровых методических занятий. И, наконец, последний этап ситуация «отказ от стереотипов» рефлексия собственного опыта, обоснование и апробация своей авторской методической системы [2, С. 177-179].

Приоритетным направлением начального общего образования определено формирование общеучебных умений и навыков, уровень освоения которых в значительной мере предопределяет успешность дальнейшего обучения. Казахская школа всегда стремилась дать ученикам знания, умения и навыки по обозначенным дисциплинам, однако этого недостаточно.

В связи с этим совершенствуются инновационные образовательные технологии, при разработке которых учитываются следующие тенденции развития образования:

- от репродукции знаний к их продуктивному использованию в зависимости от решаемых задач; от механического заучивания к учению как процессу интеллектуального развития;
- от статистической модели знаний к динамически структурированным системам умственных действий; от ориентации на среднего ученика к дифференцированным и индивидуальным программам обучения;
- от внешней мотивации учения к внутренней нравственно-волевой регуляции. [3]

Важнейшей составляющей педагогического процесса становится лично-ориентированный подход. Происходящая смена образовательной парадигмы предполагает обновление содержания

образования и использование новых технологий, где особая роль отводится духовному воспитанию личности, формированию нравственного облика человека.

Для сохранения в дальнейшем интереса и мотивации к обучению необходимо перестать манипулировать сознанием детей, прекратить, внушать им мысль о всемогуществе и полном триумфе современной науки, пользуясь их неосведомленностью. Честнее и значительно дальновиднее говорить о познании как об увлекательном процессе, который гораздо больше ставит вопросов, чем даёт ответов. Говорить о том, что это бесконечно интересная дорога, которая при каждом новом поколении всё также «уходит вдаль...»

Воспитание критического мышления неотъемлемая часть новой парадигмы. Критическое мышление защищает как отдельного человека, так и общество, в целом от легковерия в разнообразные идеологии, с помощью которых так часто приводят к катастрофам целые народы. Критическое, самостоятельное мышление не позволяет стать лёгкой добычей всякого рода сект и других «программистов сознания». Нужны специальные методики воспитания критического мышления на всех этапах обучения. Существует богатый педагогический опыт воспитания критического мышления, например, в образовательных учреждениях Казахстана. Эта страна сделала должные выводы из своей недавней истории и рассматривает задачу воспитания критического мышления у подрастающего поколения, как профилактику подобных поворотов истории в дальнейшем.

На основе многолетних отечественных исследований в двух самостоятельных областях – проблемном обучении и психологии творчества – разработана технология проблемно-диалогического обучения, которая позволяет заменить урок объяснения нового материала уроком “открытия” знаний. Технология проблемного диалога универсальна, т.е. применима на любом предметном содержании и любой ступени. При проблемном введении материала методы постановки проблемы обеспечивают формулирование учениками вопроса для исследования или темы урока, а методы поиска решения организуют “открытие” знания учащимися, и, следовательно, деятельность последних можно отнести к творческому типу.

В научном творчестве постановка проблемы идет через проблемную ситуацию. Это создание учителем проблемной ситуации и организации выхода из нее. Возможны три принципиально разных выхода: 1) учитель лично заостряет противоречие проблемной ситуации и сообщает проблему; 2) ученик сам осознает противоречие и формулирует проблему; 3) учитель диалогом побуждает учеников осознать противоречие и сформулировать проблему

Побуждающий от проблемной ситуации диалог обеспечивает подлинно творческую деятельность учеников и развивает их речь и творческие способности

Задача учителя при компетентностном подходе состоит в том, чтобы организовать исследовательскую работу детей, чтобы дети сами “додумались” до решения ключевой проблемы урока и сами объяснили, как надо действовать в новых условиях.

Цель проблемно-диалогической технологии – обучить самостоятельному решению проблем. Средство – открытие знаний вместе с детьми.

Какие универсальные учебные действия развивает проблемный диалог?

- Регулятивные – умение решать проблемы.
- Коммуникативные – вести диалог
- Познавательные – извлекать информацию, делать логические выводы и т.п.
- Личностные – в случае если ставилась проблема нравственной оценки ситуации, гражданского выбора.

Технологии деятельностного, проблемно-диалогического обучения выступают важнейшими направлениями реализации компетентностного подхода в обучении и в формировании совокупности “универсальных учебных действий” поскольку являются:

- результативными – обеспечивающие эффективное развитие интеллекта и творческих способностей школьников, воспитание активной личности;
- здоровьесберегающими — позволяющие снижать нервно-психические нагрузки учащихся за счет стимуляции познавательной мотивации и “открытия” знаний.

Формирование способности и готовности учащихся реализовывать универсальные учебные действия позволит повысить эффективность образовательно-воспитательного процесса в начальной школе. Учителю необходимо ориентироваться в море самых разнообразных технологий обучения, чтобы построить свою концепцию и технологию урока, нужную детям именно того класса, в котором он работает. Внедрение в педагогику новых технологий оказывает влияние и на учителя, стимулирует его к повышению уровня своей педагогической деятельности, требует от него широты эрудиции,

гибкости мышления, активности и стремления к творчеству, способности к анализу и самоанализу, готовности к нововведениям.

#### Литература:

1. Котова С.А. Проблемы достижения качества современного начального образования //Аккредитация образования. №4. – СПб., 2019.
2. Современные проблемы науки и образования: учебное пособие [Текст] / Авторы-составители: Г.Я. Гревцева, М.В. Циулина. Челябинск : Изд-во «Цицера», с. ISBN
3. Примерные образовательные программы начального образования. Астана 2010.
4. Рубенкова Т.В. Новые подходы к обучению в начальных классах в условиях обновления содержания образования. 2015г. <https://multiurok.ru/files/novyie-podkhody-k-obucheniuiu-v-nachal-nykh-klassa.html>

*Сулейменов А. К.  
(Республика Казахстан, г. Алматы,  
Военный институт Сухопутных войск)*

### НЕОБХОДИМОСТЬ ДУХОВНОГО И НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ КУРСАНТОВ

Изменения происходящие в современном казахстанском обществе являются большой необходимостью духовного и нравственного воспитания защитников Отечества. Именно составляющие основы духовного и нравственного воспитания играют немаловажную роль для курсантов военных ВУЗов Республики Казахстан как будущих офицеров Вооруженных Сил.

В концепции государственной молодежной политики Республики Казахстан до 2020 года «Казахстан 2020: путь в будущее» показаны актуальные проблемы современной казахстанской молодежи: во 2-ом разделе «Основные принципы и общие подходы развития государственной молодежной политики показаны»:

#### Приобщение молодежи к культурным ценностям

Культура, язык, обычаи и традиции народа хранят в себе его коллективный жизненный опыт, особенные национальные черты, отражающиеся в поведении и мировоззрении народа. Прогрессивность молодежи и стремление к глобализации должны сочетаться с чувством подлинного патриотизма, уважения традиций и культуры народа Казахстана, принципами межэтнического взаимоуважения и межкультурного взаимоотношения.

Оказывая влияние на процессы нравственного формирования молодежи и ее гражданской идентификации, государство будет уделять особое внимание контенту отечественной массовой культуры, развитию языков, а также средств коммуникации, способствующих их сохранению и приумножению.

С учетом этого необходимо: 1) воспитывать молодых людей в духе уважения к семейным ценностям, создания в семье устойчивой морально-нравственной атмосферы, особенно почитания к пожилым людям, трепетного отношения к детям;

2) проводить активную пропаганду «триединства языка» (казахский,

3) модернизировать подходы к популяризации народных традиции, обычаев, способствуя освоению молодежью социокультурного опыта и мудрости предшествующих поколений;

4) проработать возможность более широкого показа документальных и художественных фильмов на английском языке на образовательных телеканалах «Знание», «Культура»;

5) способствовать устранению информационного неравенства в обществе;

6) использовать социальные сети в качестве инструмента консолидации молодежи [1, 3-4с.].

В 2017 году Президент Республики Казахстан Н.А.Назарбаев объявил о начале третьего этапа модернизации Казахстана – «Взгляд в будущее: – модернизация общественного сознания». «Первое условие модернизации нового типа – это сохранение своей культуры, собственного национального кода». [2, 2 с.].

Актуальность развития национальной системы образования и воспитания начинается именно с любви к своей земле, родному краю путем объединения усилий организаций образования, семьи и других институтов социализации. От малой родины начинается любовь к большой родине – своей родной стране. Реализуя Программу «Духовное процветание» по направлению «Воспитание и образование» данная работа в настоящее время проводится в двух направлениях: образовательное и воспитательное.

Важнейшим условием существования любого государства является крепкое, стабильное гражданское общество, способное обеспечить национальную безопасность. На мой взгляд воспитание курсантов военных ВУЗов Республики Казахстан (подростающего поколения) на богатом опыте этнопедагогического наследия, как одна из важнейших и приоритетных целей государственной политики в любой области ее реализации, представляется на сегодняшний день объективной необходимостью и необходимым условием развития современного общества. Проблема использования этнопедагогического наследия курсантов военных ВУЗов Республики Казахстан должна занимать одно из важных мест в общей проблематике педагогических исследований, что подтверждается многочисленными теоретическими и практическими разработками многих ученых. В то же время, следует признать, что объективная реальность свидетельствует об ослаблении этнопедагогического, военно-патриотического, нравственного воспитания молодежи. Говоря о будущем поколении, Н.А. Назарбаев также выразил тревогу в связи с недостаточностью, нечеткостью в проведении воспитательной работы среди молодежи «в духе патриотизма, любви к Родине, к народу, к земле». Роль боевых традиций в этом процессе трудно переоценить. Боевые традиции формируют у курсантов, высокие морально-волевые, психологические, боевые и физические качества, верность военной присяге и воинскому долгу.

На сегодняшний день система ценностей казахстанской молодежи в том числе и курсантов военных ВУЗов изменяются по сравнению с ценностными ориентациями других предшествующих поколений.

#### **Литература:**

1. О концепции государственной молодежной политики Республики Казахстан до 2020 года «Казахстан 2020: путь в будущее» Постановление Правительства Республики Казахстан от 27.02.2013г. №19 [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.adilet.gov.kz/ru> (дата обращения: 12.11.2017). с.1-2
2. Назарбаев Н.А. Программа «Взгляд в будущее духовное процветание»: модернизация общественного сознания. Сайт [www.kisi.kz/index.php/ru](http://www.kisi.kz/index.php/ru).
3. Статья Главы государства «Взгляд в будущее: модернизация общественного сознания» 12 апреля 2017, [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.akorda.kz>. (дата обращения: 12.07.2018).

*Сыргакбаева А.С.*

*((Республика Казахстан, г.Алматы,  
КазНУ им. аль-Фараби))*

### **ОСОБЕННОСТИ ГОРОДСКОГО БЫТИЯ**

В данной статье анализируется семантика городской реальности и образ жизни городского человека. Если сравнивать город с селом, то город можно назвать образованием искусственным, символически и физически отделенным от природы, в результате чего жизнь горожанина гораздо слабее зависит как от смены времен года и времени суток.

Города древности и средневековья еще сохраняли связь с природой, крестьянским миром. Горожане могли иметь свои участки земли, но мир земледельческий уже не был для них единственным и определяющим. Не земледелие, а ремесло, торговля, управление, духовное и художественное творчество, развлечения – эти виды деятельности становятся преобладающими в городе (они фактически впервые в городах и возникли).

Постепенно город становится «второй природой» для человека и в этом качестве он принципиально искусственен. Образно можно говорить о том, что в городе абсолютно видоизменены и преобразены первоэлементы «городской» материи – земля, вода, огонь и воздух. Они претерпевают определенные метаморфозы и приобретают дополнительные смыслы и значения. Такие простейшие и очевидные вещи, как небо, воздух, вода, земля формируют горожанина ничуть не меньше, чем любые группы, системы, структуры, сети и экологические факторы. И если воздействие земли или неба, как правило, не осознается современным городским человеком, то от этого они не становятся менее значимыми. Даже безотчетное самоотождествление с землей и небом города остается тем необходимым фоном, который сообщает глубокий смысл человеческому бытию в городе.

Жизнь традиционного человека, крестьянина, строится сообразно вертикально выстроенной модели вселенной, согласно которой космос предстает как упорядоченный, иерархически сорасположенный ряд миров, связанных властно-волевой связью (божественной ургией): мир небесный, мир земной и мир подземный (водный).

Созерцание небес внушало традиционному человеку одновременно ужас и первое вдохновение. Бесконечный простор небес выявлял в божественной природе глубину и совершенство, могущество и вечность. Открывающиеся звездные миры вызывали поэтический восторг и преклонение перед абсолютной гармонией и правильностью миропорядка. Небесные светила воспринимались источниками божественного тепла и света, небо словно источало из себя энергию творения. Небесные тела обнаруживали строгую иерархию: царственные солнце и луна среди бесконечного количества звездных миров, формирующие образ и идею власти, надмирности Бога.

Вместе с тем небо пугало человека своей непредсказуемостью и сокрушительной мощью, проявляющейся в громах, молниях, грозах и ураганах, солнечных затмениях и прочих небесных явлениях. Царственное неисповедимое величие небес подавляло, будило чувства, связанные с ощущением собственной слабости перед абсолютным величием. Небо являлось идеальным пространством возбуждения религиозного чувства, сопряженного с восхищением чистотой замысла мира, гармонией божественного творения и поклонением высшей и абсолютной власти Создателя. Только там, в небесах, может быть царство Бога и творимой им идеальной реальности, подобием которой является земная реальность.

Вода в мифологическом и религиозном сознании имеет особое значение. В таинственной жизни водных глубин, по представлениям традиционного человека, открывается путь в преисподнюю, и через воды подземный мир сообщается с миром земным. Из водного хаоса Бог сотворил мир, в водах источник всякой жизни, всякой формы. Здесь – хранилище бесчисленных возможностей и ожидающих своего оплодотворения зародышей, нереализованных потенций бытия. Они символизируют начало жизни и обновление, очищение и воскрешение. Назначение вод – предшествовать творению и поглощать сотворенное. В мистических глубинах водной стихии скрывается тайна жизни и смерти. Осуществление того и другого происходит в водах или посредством воды, прикосновение к ним – сакральный акт, хранящий таинство перевоплощения. В водных глубинах плетутся нити человеческих судеб, и самовольное вторжение сюда может спутать их гармоничное течение.

Священность вод обнаруживается во всех мифологических космогониях и водных апокалипсисах, раскрывающих мистическую природу водных превращений. Вода непременно участвует в таинствах освящения. Вода как символ плодородия присутствует на всех этапах земледельческого цикла. В земледельческой традиции погружение в воду и окропление водой удобряет, воскрешает, множит жизненный потенциал: за погружением всегда следует новое рождение. На антропологическом уровне водной космогонии соответствует представление о рождении в водах человека и жизни вообще.

Если небеса явились источником энергии Начал, а Вода – источником Первоматерии, то земле как божественному телу предстояло стать чревом бытия, носителем жизни – матерью-землей, тем порогом, который отделяет жизнь от смерти. В качестве пограничной реальности, занимающей промежуточное положение между небом и водами, земле присущи свойства того и другого миров. Она наделена жизнью (святостью) и одновременно влажна (аморфна). Если небо – источник идеи мира, а вода – источник материи, то земля становится источником материальных форм, вечной родительницей оформленного

существования. Разрывая космическую ось властно-ургийного начала, обозначающую вертикальную связь между мирами, земля, в свою очередь насквозь пронизывается вихрями космической энергии.

В мифологии заключительная стадия космического творения является результатом священного союза (иерогамии) между Богом-небом и матерью-землей. Земля являлась началом жизни вечного обновления. У всех народов земля уподоблена женщине-матери. У многих народов существует обычай рожать ребенка на земле или класть новорожденных на землю, что символизирует преодоление при рождении земного порога, выход из мрака и устремление, подобно растению, к небу. Вынашивание ребенка матерью мистически связано с плодородием земли, чем подчеркивается общая космическая модель, циклическая и даже временная закономерность. Прикосновение к земле символизировало новое рождение, обретение сил земли.

В городе небо уже не внушает горожанину первородного страха. Г.С. Лебедева сравнивает небо в городе с картиной, которая воспринимается человеком как автономная реальность, отделенная от обыденного мира и заключенная в рамку. Город с его домами, крышами, деревьями, проводами образует ту раму, в которую для горожанина всегда заключено зрелище живущих своей жизнью небес [1]. Образ неба в воображении горожанина существует всегда в виде картины, обрамленной верхними контурами города.

Горожанин видит небо над собой не обязательно в виде достаточно широкой картины. Часто небо видно где-то в узком просвете между домами, и тогда массивная рама городского тела настолько превышает небольшую площадь видимого неба, что приходится говорить уже не о картине в раме, а об оконце. Не случайно Ортега-и-Гассет заметил о живописи: «В раме есть что-то от окна, как в окне – от рамки. Холст – это брешь в невероятное, открывающееся в благословенном окне рамки» [2, с.150]. Именно городское обрамление делает зрелище небес частью нашей среды.

Картину видишь центральным зрением и более или менее отдаешь себе в этом отчет. А раму обычно видишь периферийным зрением и никакого отчета в этом себе не отдаешь. Но рама оказывается тем важнее, чем больше похожи друг на друга картины. На своей широте и в своем климатическом поясе смысл картины неба полностью определяется ее рамой, хотя о раме то думаешь меньше всего. Просто чувствуешь, что «небо какое-то другое». На деле другой оказывается зрительная периферия, то есть верхние контуры окружающего городского пейзажа. В повседневной жизни его «небесная линия», его основные цвета, его резкая и затуманенная видимость регистрируются боковым зрением и подсознательно живут в памяти и не дают о себе знать, пока не подвернется случай взглянуть на небеса в другом месте. Вот тогда и выясняется, что картину на самом деле формирует рама, а сознание выносит свою оценку зрелища в целом по подсказке зрительной периферии. И горожанин не без основания полагает, что в другом городе «небо какое-то другое». Только основание дает не небо, а город.

Особое место в образе неба и земли занимает линия горизонта. Горизонт обладает магической притягательностью, и в городе больше, чем где бы то ни было. В небольших провинциальных городах есть участки, откуда хорошо видна линия горизонта. Эта картина запоминается на всю жизнь, и, желает того человек или нет, от нее отсчитываются, с ней невольно сверяются все дальнейшие впечатления города. Люди, которые с детства привыкли к виду горизонта, открывающемуся в самом главном месте родного города, попадая в плотно застроенные кварталы мегаполисов, ощущают тесноту.

Если в городе есть место, с которого виден горизонт, то такое место приобретает особенную значимость, это место постоянно посещают, а созерцание горизонта становится одним из важных городских ритуалов.

Сейчас, когда многие горожане живут на верхних этажах высотных домов вблизи границ города, вид окрестностей и линия горизонта вновь становятся частью повседневного образа обитаемой среды, как оно веками было в старых городах. Хотя многим горожанам не нравится жить так далеко от поверхности земли, но зато там они ощущают контакт с небом.

Любые атмосферные и климатические явления – дождь, свет, снег, иней, воздух – пережитые или увиденные в городе, наполняются для горожанина определенным смыслом. Дождь во всех мифологиях символизировал слияние земли и неба (божественную иерогамию), и в глубинах культурной памяти он



таким и остается. После дождя городская земля похожа на мокрое зеркало, отражающее небеса. В городе после дождя твердые покрытия теряют вид и цвет земли становятся повторением света и цвета неба. Эту и подобные темы все изящные искусства разрабатывали и варьировали на протяжении полутора веков, причем впервые этот урбанистический эффект был замечен и оценен в XIX веке в Лондоне. При этом, чем плотнее городская ткань, чем дальше город ушел от природы по пути превращения в произведение искусства, тем ярче будут в ней все эти природные эффекты. Они были замечены как художественные сюжеты только на очень высокой ступени развития городской культуры. Ни одна раннегородская формация не эстетизировала таких сюжетов.

Великий врач и натурфилософ Гиппократ в трактате «О воздухах, водах и местностях» описывал воздействие «воздухов» на здоровье человека в привычных ему медицинских терминах, – это не отменяет самой первостепенности воздушного фактора [3]. На первый взгляд кажется, что воздух в городах если и различается, то разве теми характеристиками, которыми занимаются вслед за Гиппократом метеорологи. На самом деле для горожанина воздух – это нечто телесное, имеющее свои размеры. Часто можно услышать: «Как-то воздуху тут маловато». Тем самым воздуху придается телесный и пространственный смысл.

Городской воздух воспринимается как живой. В туман городской воздух становится видимым, почти осязаемым телом молочного цвета. Туман может совершенно менять картину города. Глеб Успенский, автор очерков-исследований городской жизни так пишет о том, что значит воздух в городе, и как он способен влиять на воображение: «Она (Нева) вся покрыта белым туманом, протянувшимся над нею в виде бесконечно длинной и бесконечно высокой горной цепи и только высокие мачты бесчисленных кораблей высовывают свои вершины из этого, поглотившего все, тумана. Все это окрашено в тускло-перламутровый цвет, повсюду что-то фантастическое и чудесное» [4, с.384].

Задымленность воздуха является одним из его состояний, значимых для горожанина. Сейчас мы воспринимаем дым в городе как нечто негативное. Но раньше дым над городскими домами означал мирную, хорошо устроенную жизнь. С появлением фабрик и заводов, а особенно пароходов, дым из труб стал признаком прогресса и воспринимался положительно, каким бы густым и черным он ни был. Дымящиеся трубы заводов ассоциировались с индустриальным подъемом и процветанием. Вплоть до второй мировой войны можно было встретить полные энтузиазма изображения городских дымов. Примером может стать акварель Луиджи Премацци «Вид Невы у Академии художеств» (1850 г.), где смысловым центром невской панорамы являются не знаменитые здания или Благовещенский мост через Неву, а клубы черного дыма и струя белого пара где-то вдали.

Вода в городе утратила свое мифологическое значение источника Первоматерии. Водопроводная вода города – стала не более чем одной из «превращенных форм» водной субстанции. Ж.П. Сартр о жителях Бувиля пишет, что «воду они видят только прирученную, текущую из крана, свет – только тот, который излучают лампочки, когда повернешь выключатель» [5, с. 114].

В западном дизайне для всего, что лежит ниже поверхности земли употребляется термин «субшафт». Мир подземный всегда очень занимал горожанина. С древности выбор места для поселения определялся не только его географическими качествами, но и излучениями земли. Метафизика поиска хороших и плохих зон опиралась на уверенность в том, что человек от природы высоко чувствителен к воздействию всего, что скрыто в земле, и потому имеет достаточно причин идентифицироваться с подземной жизнью.

Сейчас эта уверенность подтверждена массой специальных экспериментов и полевых исследований. Основанием для этого послужили многолетние наблюдения за распределением заболеваний в зависимости от места проживания в городе. Например, в Санкт-Петербурге еще в XIX веке было выяснено, что в определенных местах городская земля излучает нечто губительное для человеческого здоровья. Исследователи источником опасности признают многочисленные подземные водотоки, в разное время возникшие при осушении местных болот или ликвидации малых речек дельты Невы. Установлено, что они создают концентрации энергии, пагубно влияющей на человека, постоянно находящегося в зоне таких концентраций. Подобная научная версия является примером идентификации горожанина с городским подземным миром.

Под древним Римом была сеть городских сточных коллекторов, которую описал еще Плиний. Он передает, что прочность и величина полостей этого сооружения была таковы, чтобы по ним мог пройти обильно нагруженный сеном воз [6, с. 104-108].

Современная фаза освоения подземного мира успешно нейтрализует тот зловещий образ, который традиционно порождала скрытая в нем жизнь. Но в глубине культурной памяти горожанина продолжает жить древняя мифология подземного царства, не подвластная человеческой воле и потому подозрительного и опасного. Среди горожан постоянно разносятся слухи о загадочных обитателях дальних туннелей метро – гигантских червях, крысах огромного размера и т.п. Независимо от правдоподобия слухов, все эти существа состоят в родстве с фольклорными персонажами вроде добрых и злых гномов, прячущих клады.

То, что традиционный человек называл матушкой-землей, горожанин называет просто землей, почвой. В городе, по-настоящему благоустроенном, горожанин ее почти не видит, поскольку все замощено и засажено. О почве и ее свойствах знают в городе не обыватели, а городские инженерные службы – и так было с глубокой древности, с тех пор, как в городе научились формировать искусственную обитаемую среду. И чем сильнее она отличалась от среды первоначальной, природной, тем больше городской человек гордился ею как своим произведением. Какой бы плохой ни оказалась природная почва, ее с незапамятных времен умели пересоздавать: осушали и дренировали, укрепляли ряжами и шпунтами, прорезали каналами, копали пруды, мостили и застраивали, насыпали привезенный издалека плодородный слой, высаживали несвойственные месту деревья, травы и цветы. И сейчас происходит точно так же. В тех особых случаях, когда почву необходимо оставлять открытой (например, вокруг корневых шеек деревьев), ее принято засыпать слоем сосновой коры, чтобы корни дышали, но земля не давала пыли и грязи. То есть в норме горожанин исходной земли в городе видеть не должен.

Поверхность земли очень тесно связана с подсознанием городского человека. По поводу подземного мира уже было сказано, что в подсознании человека, куда уходит корнями культурная память, продолжают жить фундаментальные мифологемы, многое определяющие в поведении нынешнего горожанина. То же самое можно сказать и по поводу отношения горожанина к земному миру. Но горожанин маскирует работу этих мифологем любыми рациональными обоснованиями. Одна из таких мифологем, также уже упоминавшаяся, – это земля как живое, родящее и кормящее священное тело. Почва в сознании человека ассоциируется с кожей земли. Так же как у человека возникает потребность прикоснуться к коже любимых существ, так у него всегда есть желание прижаться к земле, ощутить ее запах. В традиционных земледельческих культурах возделывание земли составляло одну из форм любовного акта с ней. Современный городской быт также содержит эти явления, но в несколько другом облики.

Дачи и загородные дома с участками земли, на которых значительная часть горожан проводит довольно много времени, дают возможность именно такого общения с землей, с почвой. Конечно, горожане объясняют дело чисто прагматически – необходимостью иметь собственные овощи и фрукты. Но не все можно объяснить на уровне здравого смысла. Доходы многих горожан позволяют обойтись и без огородных хлопот. Люди обеспеченные проводят не меньше времени на своих земельных участках, чем люди малообеспеченные. Причина этого явления – потребность в общении с землей – видеть и трогать ее, чувствовать ее запах, испытывать радость от этого общения. Таким образом, происходит идентификация горожанина с землей.

По сравнению с жителями крупных мегаполисов, жители небольших городов гораздо ближе знакомы с почвой уже потому, что уровень их благоустройства намного ниже, и большая часть городской земли ничем не закрыта – она пылит летом и превращается в грязь весной и осенью. Огороды и сады находятся прямо в городе, и горожане с детства знают, как выглядят, как пахнет и как ведет себя почва. Таким образом, участок земли составляет принадлежность повседневного быта горожанина. Более того, без такого участка в провинции выжить вообще невозможно. Поэтому земля в таких городах остается в прямом смысле кормилицей, и идентификация с нею не менее насущна и буквальна, чем была на протяжении тысячелетий во всех традиционных земледельческих цивилизациях. Между жителями столиц, живущими

в основном на заработок, и жителями провинций, живущими в основном натуральным хозяйством, есть большая разница, что более важно, определенная смысловая дистанция.

Для жителей столиц жизнь малых городов, не отделяемая резкой чертой от жизни деревень, бывала до недавних пор выражением некоей добродетели, состоящей в том, что там «живут близко к земле», и потому все – и среда и люди – правильнее и здоровее физически и нравственно. Отсюда и оппозиция – «неправильный» город и «правильная» деревня, и мерой правильности была удаленность от земли. Критерием здесь служила степень прямой идентификации с землей: чем легче была прямая идентификация (как в деревне), тем, все правильнее; чем косвеннее и опосредованнее идентификация (как в городе), тем все неправильнее.

В этом смысле понятно обыкновение горожан ездить отдыхать на окраины города, в полусельский загород. В этом также проявляется извечный поиск земли, с которой чувствуется острая потребность идентифицироваться, в то же время целиком оставаясь не просто носителем, но и творцом городской культурной традиции.

Когда изучается человеческое бытие в городе, то обычно исследуются поведение и самочувствие горожан и их связь с функциональной машиной города, с его социально-культурной средой, с его экологической ситуацией. Тут накоплены разнообразные знания о взаимодействии и самоотождествлении городского человека с социальными, профессиональными, этническими, религиозными группами и структурами, о его включении в производственные, потребительские, образовательные, управленческие, досуговые и другие системы и сети, о его ценностных ориентациях и нравственных установках, а также о его реакции на городской климат, на состав воздуха и воды, на уровень шума и излучений, вибраций и т.п. Все эти взаимодействия, все эти прямые и обратные связи, несомненно, формируют горожанина. Рассмотрев восприятие городским человеком таких простейших и очевидных вещей как небо, воздух, вода, земля можно сделать вывод, что они формируют горожанина ничуть не меньше, чем любые группы, системы, структуры, сети и экологические факторы. Осознаваемое или неосознаваемое самоотождествление с землей и небом города остается тем необходимым фоном, который сообщает глубокий смысл человеческому бытию в городе.

#### Литература:

1. Лебедева Г.С. Периферийное зрение как субстрат среды. // Психология и архитектура. Материалы научной конференции. Таллин, 1985, т.2.
2. Ортега-и-Гассет Х. Размышление о рамке // Этюды об Испании. Киев, 1994.
3. Гиппократ. О воздухах, водах и местностях. // Избранные книги. М. Наука, 1936 г.
4. Успенский Г.И. Эпизоды из петербургских сезонов: Нравоописательные очерки // Полное собрание сочинений. Т. 2. М., Мысль, 1950.
5. Сартр Ж.П. Тошнота // Стена: Избранные произведения. М., Политиздат, 1992. – 480 с.
6. Плиний старший. Естественное знание об искусстве. XXXVI. М., Мысль, 1994.

*Тастанова А. А., Мун М. В., Сангилбаев О. С.  
(Республика Казахстан, г. Алматы  
Университет Туран)*

### **ВЛИЯНИЕ МУЗЫКАЛЬНОГО ИСКУССТВА НА ПСИХИКУ ЧЕЛОВЕКА**

Из глубин веков было известно, что звук способен оказывать эффективное лечебное или болезнетворное воздействие на человеческий организм и психику. Древняя греко-римская культура верила, что музыка проникает и в тело, и в разум, приводя их в равновесие. Напротив, европейцы эпохи романтизма конца 18-го века воспринимали музыку как обоюдоострый меч, способный излечивать и вызывать расстройства [1, с.18-21].

Наиболее древние учения о музыкальной психологии мы находим в культуре древнего Египта, Индии, Китая, Греции. Они утверждали об огромном влиянии музыки на психику человека, развитие личности и всего общества в целом. Например, Платон говорил, что «могущество и сила государства напрямую зависят от того, какая музыка в нем звучит, в каких ладах и каких ритмах» [2, с.4]

В эпосах Гомера истекание крови из ран останавливалось благодаря мелодичным песням. Пифагор сочинял музыку, основанную на определенных мелодиях и ритмах, которые не просто лечили, но “очищали” человеческие действия и страсти, восстанавливая гармонию души. Однажды Пифагор с помощью музыки успокоил разъяренного мужчину, пытавшегося из ревности сжечь дом, хотя сладить с ним не могли ни домочадцы, ни соседи.

Аль – Фараби, виртуозно владевший игрой на музыкальных инструментах, мог своей игрой заставить людей смеяться или плакать, отвлекаясь от повседневных забот или погрузиться в глубокие размышления. В своих трактатах о музыке и поэзии [3, с.37] великий учитель описывает три вида музыки. Первый вид просто доставляет нам удовольствие, вызывая в душе приятное и успокаивающее чувство. Второй вид музыки выражает или вызывает страсти, то есть передают внутреннее состояние. Третий возбуждает наше воображение. Аль – Фараби пишет, что когда все три вида мелодий встречаются в каком-либо жанре музыки, то это является наиболее совершенным, благородным и полезным действием.

Рассмотрим более детально влияние музыки на основные познавательные психические процессы человека.

**Внимание.** В музыкальном искусстве с вниманием связаны все виды музыкальной деятельности. Известно, что все великие музыканты обладали феноменальным вниманием. Американский пианист и композитор польского происхождения Иосиф Гофман на вопрос о единственно целесообразном способе работы отвечал, что сосредоточенность – это первая буква в алфавите успеха. Так, к примеру, Моцарт был способен сочинять произведения, находясь в помещении в присутствии многих людей и посторонних звуков. [1, с.37].

Константин Станиславский отмечал [4, с.188-192], что внимание актера может тренироваться и без специальных упражнений, при условии предельной собранности и дисциплинированности в повседневной работе, а также ответственности к своему профессиональному делу. Все известные музыканты также отмечают, что ключом к развитию внимания является умение слышать себя со стороны. Поэтому слуховой контроль того, что музыкант играет, умение слышать себя со стороны – основа основ музыкального искусства.

**Ощущение.** В музыкальном искусстве наибольшее значение имеют слуховые, тактильные, двигательные и ритмические ощущения.

На основе слуховых ощущений у музыкантов развиваются внутренний слух и музыкально-слуховые представления. Наши анализаторы обладают способностью привыкания к воздействию раздражителя. Слушая долгое время громкую музыку, мы становимся менее чувствительными к тонким градациям в изменении силы звучности. Пробыв долгое время в тишине, мы даже звук средней силы воспринимаем как громкий. Шопен, например, никогда не играл громко, хотя он достигал мощности звучания на рояле за счет виртуозного владения игрой на нюансе пиано, пианиссимо и меццо-форте.

Музыкальный слух в своих различных проявлениях развивается в процессе музыкальной деятельности. Исключение составляет абсолютный слух, который не может быть приобретен специальными упражнениями: развить можно только так называемый «ложный» абсолютный слух [5, с.233-235], помогающий определять высоту звука косвенным путем, по тембру или определенной позиции голоса и т.д. Для развития музыкального слуха разработана специальная дисциплина – сольфеджио.

**Восприятие.** Если ощущение представляет собой отражение отдельных свойств предмета, то восприятие отражает все свойства предмета в целом. Например, когда мы слушаем музыкальное произведение, мы не воспринимаем отдельно его мелодию, ритм, тембр, гармонию, а воспринимаем музыку целостно, обобщая в образе отдельные средства выражения.

Одной из дальнейших задач музыкально-психологических исследований должно быть изучение многообразных общественно значимых форм восприятия музыки (восприятие музыки исполнителями, композиторами, музыковедами, а также представителями других видов искусства).

**Память.** Под памятью понимается способность сохранять и воспроизводить в сознании прежние впечатления и опыт. В свою очередь, хорошая музыкальная память – это быстрое запоминание музыкального произведения и сохранение его в памяти на длительный срок. При этом, как писал советский педагог и пианист Самарий Ильич Савшинский [6, с.124], память пианиста комплексная – она и слуховая, и зрительная, и мышечно-двигательная.

Феноменальной музыкальной памятью обладали Моцарт, Лист, Рахманинов, Тосканини, которые были способны удерживать в своей памяти огромные массивы музыкальной литературы. Моцарт говорил, что может «обозреть написанное произведение духовно одним взглядом, как прекрасную картину на человека... не последовательно, а все сразу...».

**Мышление.** Музыкальное мышление – это специфический интеллектуальный процесс осознания своеобразия, закономерностей, музыкальной культуры и понимания произведений музыкального искусства.

Музыкальное мышление тесно связано с рождением художественного образа [1, с.41]. В музыкальной психологии художественный образ музыкального произведения рассматривается как объединение трех составляющих – материальной, духовной и логической. К материальной составляющей относят – нотный текст, акустические параметры, мелодию, гармонию, метроритм, динамику, тембр, регистр, фактуру; к духовной – настроения, ассоциации, выражение, волю, чувства; к логической – форма, жанр, содержание. Когда есть понимание всех этих составляющих музыкального образа в сознании композитора, исполнителя, слушателя, только тогда мы можем говорить о наличии подлинного музыкального мышления.

**Воображение.** Воображению в музыкальном искусстве отводится довольно солидная роль. Музыка способствует созданию в нашем сознании художественных образов – благодаря созидательной силе воображения.

Творческая особенность воображения имеет ключевое значение в деятельности композитора и исполнителя, в создании ими новых музыкальных художественных образов. Связь воображения и фантазии с музыкальным искусством прослеживается во многих произведениях, которые так и называются – «фантазия», «грёзы», «мечты» и т.п.

Таким образом, основываясь на вышеизложенной информации, можно сделать вывод, что музыка оказывает совершенно уникальное влияние на развитие различных граней личности человека. Эта связь должна стать непрерывной и интригующей исследовательской темой среди ученых и исследователей в будущем.

#### Литература:

1. Роуз Д.П., Барш Г.Г. Музыка как терапия.– М.: 2009. – 70с.
2. Кадыров Р.Г. Музыкальная психология. – Т.: Мусика, Гос. консерватория Узбекистана, 2005. – 80 с.
3. Аль-Фараби. Трактаты о музыке и поэзии (перевод с арабского). – Алма-Ата: Гылым, 1992.
4. Станиславский К.С. Работа актера над собой. – М., 1951.
5. Теплов Б.М. Психология музыкальных способностей.– М., 1947.
6. Савшинский С.И. Пианист и его работа. – Л., 1961.

*Таубаева Ш. Т.*

*(Қазақстан Республикасы, Алматы қ.,  
Әл-Фараби атындағы Қазақ Ұлттық Университеті)*

### МАЖИТ МҰҚАНОВ – ҚАЗАҚСТАНДЫҚ ПСИХОЛОГИЯ ҒЫЛЫМЫНЫҢ ІРГЕТАСЫН ҚАЛАУШЫ ҒАЛЫМ

Белгілі ғалым, ұлағатты ұстаз. М. Мұқановтың дәрісін тыңдағанымға қырық бес жыл өтіп кетіпті. Абай атындағы Қазақ мемлекеттік институтының аспирантурасында оқыған кезде 1971-1972 оқу жылында «Жоғары мектеп психологиясы» пәнінен М.Мұқанов сабақ жүргізді. Психологиядан институтта оқыған кезде алған біліміміз болғанмен де, аспиранттарды психологиялық даярлау мазмұны біздерді бірден баурап психологияның педагогикаға негіз болар тұстарын сындарлы ойлар арқылы берілуі тіпті сол ғылымға еліктетіп, қызықтырып әкетті десе де болады. Бұл жайт М.Мұқанов ағамыздың дәрісті жоғары эмоционалды, сол тұста одақ көлемінде психологияның дамуын саралап, мағыналы да мәнді етіп оқуына байланысты болды. 1970-1973 жылдары институттағы психология кафедрасында «Ойлану және қатынас» проблемсына арналған. Бүкіл одақтық симпозиумға дайындық қызу жүріп жатты. Мұндай симпозиумның Алматыда, яғни Қазақ ССР-нің астанасында КСРО Педагогикалық ғылымдар академиясының Психологтар қоғамы, Қазақ ССР ағарту министрлігі, Абай атындағы Қазақ Мемлекеттік Педагогикалық институты, психологтар қоғамының республикалық бөлімшесінің бастамасымен, ұйымдастыруымен өткізілуі үлкен мәртебе, әрі психолог ғалымдардың іргелі зерттеу жүргізіліп жатқанының айғағы болып табылды.

Осы симпозиумы ұйымдастырушы, кафедра меңгерушісі М.М. Мұқанов еді. Оның үстіне ғалым КСРО ПҒА Психологтар қоғамының Қазақ республикалық бөлімшесінің төрағасы және Орталық кеңес мүшесі болды. Симпозиум жоғары деңгейде өткізіледі.

1973 жылы Алматыда өткен «Ойлану және қатынас» проблемасына арналған Бүкіл Одақтық симпозиум материалдары жарық көрді.

Симпозиум материалдары М.М. Мұқановтың «О развитии механизмов мышления и общения», «О необходимости различения функционального и символического плана в трактовке мыслительной деятельности», «К трактовке интеллекта лиц, находящихся на разных ступенях исторического развития», «Способ членения мыслей на национальных языках как предмет этно-и лингвopsихологии», «К проблеме правдоподобности гипотезы о преимущественном развитии слуховой памяти у лиц, не обученных письму», атты бес мақаласы жарияланған. Енді осы мақалалардың мазмұнын қысқаша пайымдап көрейік.

М.М. Мұқанов «О размышлении механизмов мышления и обучения» атты мақаласында бұл екі үдерісті іс-әрекеттің бөліктері, ойлау тек қатынас құралдары арқылы жүретін болғандықтан оларды бөліп қарастыруға болмайды деген пікір орын алғанын атап өтеді. Бұл пікірлердің оң жағымды сәттері де болды, бірақ оларға сілтеме жасау аталмыш үдерістер тетіктерін ұқсастыруға негіз бола алмайды деп көрсетті.

Сондықтан ғалым ойлану мен қатынастың тетіктерін ажыратып алу мақсатында бірыңғай ойлау-сөйлеу әретінде екі орайға немесе деңгейлерге (интенция, ішкі сөйлеу және сыртқы сөйлеу) бөліп қарастырған жөн деп есептеді.

Проблемалық жағдаятта (тапсырманы орындау қиын болғанда) орындаушының ниеті-ықыласы ішкі сөйлеуге бағытталады. Осы ықылас болжам күйінде болған сәтте ішкі сөйлеу барысында нақтыланады, яғни ой-сананың сынына ұшырайды. Интенция деңгейінің іштей сөйлеу деңгейімен өзара әрекеттесуі ойлаудың тетігіне жатады.

Егер проблемалық жағдаят болмаса, онда ойлау актісіне қажеттілік те жоқ, онда ішкі сөйлеу деңгейін аттап өтіп, бірден сыртқы сөйлеу дәрежесіне бағытталады. Бағдар деңгейінің сыртқы сөйлеу деңгейімен әрекеттесуі қатынас тетігіне жатады.

Демек, бағдардың біресе ішкі сөйлеу деңгейіне, біресе сыртқы сөйлеу деңгейіне ауысып отыру жағдаяттың әсерінен болады. Бұл астына қарастыру ойлану мен қатынас тетіктерін теңестіру үрдісін тоқтату үшін маңызды деп көрсетті ғалым.

Осы айтылған тұжырым Л.С. Выготскийдің сырттай және ішкі сөйлеудің сырттай сөйлеуден шығады деген тезисіне қарама-қайшы болуы мүмкін. Іштей сөйлеу сырттай сөйлеуден шыға отырып, өзінің қатынасы қызметін жоғалтады және ойлаудың құралына айналады. Мұны дұрыс пайымдау «түсіну» терминіне қандай мағына беруге байланысты.

Демек, әңгімелесушінің сөзін түсіну және белгіленген құбылыстың мәнін түсіну – мүлдем бөлек психологиялық категориялар деп тұжырымдады.

Адамдар ойланумен алмасады деп ойлау дұрыс емес. Айтушыдан тыңдаушыға, ойлау емес, тек қатынастың өнімі (түсініктер, т.б.) беріледі деп түсіндіреді ғалым. Ғалым өзінің «О необходимости размножения функционального и символического плана в трактовке мыслительной деятельности» атты мақаласында ойлау мен сөйлеудің арақатынасын әлемнің жеті жұмбағының біріне жатқызады. Сондай-ақ, ол О.Зельцтің ойлануды қызметтік, кейде генетикалық тұрғыдан қарастыруын дұрыс деп тапты. М.Мұқанов ойлау міндеттерін шешу оның келесі кезеңдеріне әсер ететін айту ғана емес, біз оны ойлаудың негізгі қызметі деп қарастырады. Символикалық жоспар – тәжірибені түрлі сызба ретінде көрсету деп түсіндереді. Символикалық жоспар бір жағынан ойлау үдерісіне тірек, екінші жағынан объективтендіруге алғышарт болып табылады деп тұжырымдайды. Ойлау мен сөйлеудің генетикалық тамыры әртүрлі ойлау әрекет мақсатыма байланысты қажеттіліктен туындайды. Ойлаудың құрамына жады (ес), ақыл – ой рәсімдері, көшіру және жобалау енеді деген пікірді де талдады. [1, 217 – 219].

М. Мұқанов «К трактовке интеллекта лиц, находящихся на разных этапах исторического развития» атты мақаласында Леви-Брюльдің тарихи даму сатысына интеллект деңгейі тікелей байланысты деген тұжырымдамасының дәйексіз екенін атап көрсетті. Ол тілдің семантикасы мен интеллектін ажырату қажеттігін баса айтты. Эксперименттің нәтижелерін талдай келіп, ата-бабалардың интеллектісі өркениетті халықтардың интеллектісінен кем түспейді деп қорытты. [1, 288 – 291].

М.Мұқанов «Способ членения мыслей на национальных языках как предмет этно-и лингвopsихологии» атты мақаласында «ұлт» ұғымының психологияға қатынасы бар, әрі бұл ұлттық мінез деп есептеледі. Этнопсихологияны әлеуметтік психологиясымен теңестіруге болмайды, өйткені оның ұлттық мінез сияқты басқа нысаны бар, этнопсихология әлеуметтік психологиясы мен этнолингвистиканың ортасында тұр деді. Аталмыш болжам адамның дүниетанымына, мінез-құлқы мен ойлауына қатысты және оларды ұлттық тілге бағынышты етеді деп тұжырымдады. [1, 293 – 295].

Аталмыш болжам жазудың пайда болуы мен индивидтің ойлау әрекетін қайта құруға шешуші әсер еткенін жоққа шығармайды. Осының нәтижесінде есту жадын көру-сөйлеу жады шамалы да болса ығыстырып шеттетті. Зерттеу барысында біздің елімізде жазуға үйретілмеген адамдар жоқ болғандықтан, кейбір қиындықтар орын алды. Сондықтан экспериментке елімізге жақын уақытта көшіп келгендер алынды. Зерттеуде ғалымдар А.П.Нечаевтің әдістемесін пайдаланды. Зерттеушілерге бірдей жағдай жасалды, сондай – ақ олардың өмірлік тәжірибесі есепке алынды. Мәтіндегі сөздердің түсініктілігі де анықталды. Алынған нәтижелер алғашқы болжамы дәлелдеді. Бірақ бұл айырмашылық зерттеуге қатысушылардың тәжірибесіне сай алынған ақпаратқа ғана байланысты болды деп тұжырымдады ғалымдар. [1, 301 – 303].

Ғалым өзінің «К проблеме правдоподобности гипотезы о преимущественном развитии слуховой памяти у лиц, не обученных письму» атты мақаласында естігенін есте сақтау жазуға үйренбеген адамдарда ілгері дамиды деген болжам оқуға үйренгендерге қарағанда олардың есте сақтауы жақсы деген пікірге әкеледі.

Психолог – ғалым М.Мұқановтың біз пайымдаған бес мақаласындағы болжамдар , тұжырымдар эксперимент арқылы тексерілді. Сондай-ақ бұл мақалалар негізінен симпозиумның тақырыбына сай ойлау мен қатынастың бір-біріне әсерін, әрқайсысының құрылымын нақтылауға бағытталды. Әрбір зерттелетін мәселе психология ғылымы зерделеген теориялар мен тұжырымдамаларға негізделіп өз шешімін тапты. [1, 307].

М.Мұқановтың «Жас және педагогикалық психология» атты кітабы [2] педагогикалық білім беру саласындағы оқытушының, зерттеушінің, студенттің «психологиялық әліпбесі» десек те артық болмас. М.Мұқанов өз еңбектерімен ғылымда эксперимент барысында дәлдікті, тұжырымдауда дәйектілікті, болжауда тұжырымдамалардың әлеуетін пайдалану үлгісін көрсетті.

Қазақстан Республикасының психолог, педагог ғалымдары белгілі ғалым – ұстаз М.Мұқановтың еңбектерін ыждаһатпен оқып, терең түсініп, келешектегі іргелі еңбектеріне тірек етеді деген пікірдеміз. Қазақстанда латын әрпіне көшу барысында ойлау мен сөйлеудің, ойлану мен қатынастың үйлесімділігін зерттеуде М.Мұқановтың еңбектері ғылыми эксперименттердің негізі болып табылмақ.

#### Әдебиеттер:

1. Материалы Всесоюзного симпозиума по проблеме «Мышление и общение», «Ойлау және қатынас» проблемасына арналған Бүкіл Одақтың симпозиумының материалдары. –Алма – Ата: КазГПИ имени Абая, 1973. 347с.
2. Мұқанов М. «Жас және педагогикалық психология». Алматы, 1985.

*Темирбулатов Р.М.  
(Қазақстан Республикасы, Атырау қаласы,  
«АРЕС Петро Тесніс жоғары колледжі»)*

## ОҚУ – ТӘРБИЕ ҮРДІСІНЕ ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ

Қазақстан Республикасының бүгінгі күнгі білім беру тұжырымдамасы мен білім беру жүйесін реформалаудың негізгі бағыттарындағы оқыту үрдісінің педагогикалық технологиялары ретінде және денсаулықты сақтауды ұйымдастырудағы жаңалық ретінде оқу – тәрбие үрдісіне денсаулық сақтау технологиялары енгізілуде. Оқыту мазмұнына жаңалық ендіру оқу үрдісіне қатысушылардан үлкен күш пен еңбекті талап ететін үрдіс. Ол өз кезегінде физиологиялық шаршау мен психоэмоциялық артық жүктеме түріндегі ағзаның функционалдық ахуалының әр түрлі ауытқуларын тудырады. Сол себепті де оқушыларда созылмалы аурулар, психиканың бұзылуы және стресстік жағдайлар көп болады. Сондықтан болар арнайы мамандандырылған мектептерде жалпы білім беретін мектептерге қарағанда оқушылар көп ауырады. Технология дегеніміз – білім беру үрдісіне қажетті әдіс – тәсілдер жүйесі және техникалық және адами ресурстарды пайдалана отырып оқытуды жетілдіре отырып білімді меңгерту.

Білім беру технологияларының жіктелуінде «денсаулық сақтау технологиялары» деген ұғым жоқ. Себебі, ол нақты бір технология түрінде болмайды. Десек те, «денсаулық сақтау технологиясы» ұғымы білім беру мекемесінің оқушы денсаулығын қалыптастыру, сақтау және нығайту бағытындағы барлық жұмыстарын біріктіреді.

Бүгінгі мектептің мақсаты – оқушыны өмірге дайындау. Оқушының мектепте алған білімі – оның болашақ өміріне қажетті, қолданылатын білім болуы қажет. Бұл мақсатқа оқушы мен мұғалім денсаулығын көздейтін оқу – тәрбие үрдісін ұйымдастырудың әдіс-тәсілдерін жинақтаған денсаулық сақтау педагогикасы арқылы жете алады. Мұғалім педагогиканың соңғы жаңалықтарын біле отырып, оқушы, ата – ана, медицина қызметкерлері мен өз әріптестерімен бірлесе отырып, өз жұмысын бүкіл педагогикалық үрдістің қатысушылары денсаулығын сақтау мен нығайтуға бағыттап жоспарлайды.

Денсаулық технологиясы деген бірегей технология жол. Ол тек білім беру үрдісінің міндеттерінің бірі ретінде көрінуі мүмкін. Ол оқу үрдісінің медицина-гигиеналық бағыты (педагог – медицина қызметкері – оқушының тығыз байланысы жүзеге асатын), дене шынықтыру – сауықтыру бағыты (дене шынықтыру сабақтарына ерекше назар аударатын), экологиялық (табиғатпен үйлесімді қарым-қатынас жасау) және тағы басқа да болуы мүмкін. Тек оқытуды кешенді түрде қарастырғанда ғана оқушы денсаулығын қалыптастыру мен нығайту міндеттері шешілуі мүмкін.

Денсаулық сақтау технологиялары көптеген педагогтарға белгілі психологиялық – педагогикалық әдіс – тәсілдер, технологияларды, мәселені шешу жолдарын жинақтайды және соған қоса мұғалімнің өзін-өзі үнемі жетілдіруге ұмтылысы қажет. Сауықтыру педагогикасының негізгі артықшылықтары мынада:

- дені сау бала – практика жүзінде жетуге болатын бала дамуы;
- сауықтыру дегеніміз емдеу – профилактикалық шаралардың жиынтығы емес, баланың психофизиологиялық мүмкіндігін дамыту формасы;

*Жеке-дара саралап оқыту дегеніміз* – оқушыны сауықтыра дамыту жұмыстарының негізгі құралы.

*Денсаулық сақтау технологияларының мақсаты* – оқушының мектепте жүрген кезінде денсаулығын сақтау, оның денсаулығын сақтау туралы білім, білігі мен дағдыларын қалыптастыру, алған білімдерін қолдана білуге үйрету. Барлық денсаулық сақтау технологияларының негізгі ерекшеліктері – оқушылар денсаулығын үнемі экспресс – диагностикадан өткізіп, бақылап отыру және ағзаның қалыпты дамуын бақылап, оқушы денсаулығы туралы қажетті қорытындылар (оқу жылының басы мен аяғында) жасап отырады.

Кез-келген білім мекемелерінің негізгі қызметі денсаулық сақтау технологиялары негізінде оқушыны салауатты өмір сүруге дайындау.

Сонымен денсаулық сақтау технологияларын ендірудегі мақсат – денсаулық сақтау жөніндегі мұғалімнің білімін жетілдіру, оқушының дене шынықтыру жаттығулары мен салауатты өмір сүру салтының денсаулық сақтауды ұйымдастыру – сауықтыру әдістемесін жетілдіру.

Денсаулық сақтау технологиясы мұғалімнен үлкен кәсіби біліктілікті (оның білімі, білігі, мәдениеті, оқушыға деген ізгілікті қарым – қатынасы, оқытудың жеке тұлғалыққа бағытталған жүйесінде жұмыс істей білуі) қажет етеді. Мақсатқа жету мен оң нәтиже алу үшін технологиялық амалдар мен денсаулық сақтаушы әрекеттер жасалу қажет. Денсаулық сақтау технологияларын талдау жасаудың мақсаты – пәнінің мазмұнын игертуге қажетті психологиялық қабілеттердің кешенін анықтау. Оқушының сенсомоторлы, перцептивті, интеллектуальды (көрнекі – образды) және эмоциялық, қызмет түрі пәнді игеру кезінде өзгеріске түседі: мақсат мотивке, амал – әрекетке айналуы мүмкін. Сондықтан негізгі және өзгерген түрдегі әрекеттерді ажырата білу керек.

Денсаулық сақтау технологияларының жалпы құрылымы мен жүргізілу барысын біле отырып, денсаулық сақтаудың негізгі мәселелерін шешуді жүзеге асыруымыз қажет. Бұл денсаулық сақтау технологияларының маңызды бірінші қадамы деп ойлау. Екінші қадам оқушы мен педагог арасында сенімді қарым-қатынас орнату деп түсіну қажет, яғни оқушыны технологияның субъектісі деп қарау қажет.

*Оқу – тәрбие үрдісіне денсаулық сақтау технологияларын жасау мен ендіруде ғалымдар мынадай бағыттарды ерекше көрсетеді:*

- оқушы ағзасын шынықтыруға негізделген оқу пәндерін тереңдетуге технологиялық жоспарлар жасау;

- оқушы қатысатын дене шынықтыру, спорттық секция мен мектептен тыс спорттық ұйымдардағы денсаулық сақтау компоненттерін жетілдіру;

- оқытудың мазмұнын оқушы денсаулығын сақтау технологияларына бейімдеу (оқушының дем алысын, денсаулығын қалпына келтіруге бағытталған жаңа режимде жұмыс жасау, оқушылардың дұрыс тамақтануы, витаминді тамақтануы, дәрігерлік – гигиеналық қамсыздандыру);

- оқушының ортасы мен мектептің медико-биологиялық ресурстарын денсаулық сақтау мақсатында тиімді қолдану.



*Жұмыс қабілеттілік дегеніміз* – адамның өз күшін аз шығын жасай отырып, берілген жұмысты сапалы, әрі тиімді орындай білу қабілеті. Оқу үрдісі барысында жұмысқабілеттілік белгілі бір заңдылыққа сүйенген толқынды өзгеріске түседі. Сабақ басында оқушының жұмысқа қабілеттілігі аса жоғары болмайды, ол біртіндеп көтеріледі. Бұл кезең ену фазасы деп аталады. Бұл кезеңде біріншіден, іс-әрекетті жүйелік және гуморалдық басқаруға дайындау, екіншіден, біртіндеп іс-әрекеттердің стереотипінің қалыптасуы, үшіншіден вегетативті қызметтің қажетті деңгейге жетуі жүзеге асады. Балаларда үлкендерге қарағанда ену фазасы әлдеқайда қысқа немесе жылдам өтеді, бұл олардағы жүйке жүйесінің қозуының жоғарлығы мен функционалды белсенділігімен түсіндіріледі.

*Қажу* үрдісі дегеніміз – жұмысты орындау барысында ағзада болатын өзгерістер жиынтығы, ол біртіндеп жұмыстың тоқтатылуына алып келеді. Қажу жағдайын шаршау арқылы сезілетін жұмысқабілеттіліктің төмендеуімен сипаттауға болады. Қажу кезінде адам талап етілетін белсенділік пен жұмыс сапасын көрсете алмайды немесе жалғастырудан бас тартады. Қажудың биологиялық рөлінің маңызы зор. Біріншіден, ағзаны өте ұзақ және аса қиын жұмыс кезінде арып-аршудан қорғайды. Екіншіден, қажудың шыңына жеткізбей қайталануы ағзаның функционалды мүмкіндіктерін көтеру құралы болып табылады. Осыған орай денсаулық сақтау технологияларының ең негізгі міндеті – оқушының еңбегі мен демалысын ұйымдастыру кезінде оның жұмысқа қабілеттілігінің оқу сабағының барысында жақсартып отыруымыз қажет. Денсаулық сақтау технологияларын ғылым, өнер ретінде және оқушыларды келешекте өз балаларын дені сау, бақытты етіп өсіре алуда үлгі болуы үшін оқытып, тәрбиелеу міндеті ретінде көрсетуге болады.

Мектеп пен мұғалімді денсаулық сақтау технологияларына жүйелі кезегімен қатыстыру төмендегідей жүргізіледі:

- мектептің бала денсаулығына кері әсер ететін мәселелерін анықтап, оларды жылдам шешу керектігін түсінуі;
- оқушының денсаулық жағдайының сәтсіз болуына бүкіл педагог қауымы жауапты екендіктерін мойындауы;
- қажетті денсаулық сақтау технологияларын игерулері;
- игерілген дайындықты практика жүзінде бір-бірімен, медицина қызметкерлерімен, оқушылармен олардың ата-аналарымен бірлесе отырып іске асыруы тиіс.

#### **Әдебиеттер:**

1. Колбанов В.В., Зайцев Г.К. Валеология в школе.– СПб,1992.– 50с.
2. Абылкасымова А.Е., Даниярова К.А., Тулеубаева Х.Т. Здоровьесберегающие образовательные технологии в учебно -воспитательном процессе. -Астана, 2005. – 65 с.
3. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа. -М.: МПСИ, 2004. -240 с.

*Холодкова О.Г.*

*(РФ, г. Барнаул, ФГБОУ ВО*

*«Алтайский государственный педагогический университет»)*

## **ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ КАК КОМПОНЕНТ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

Фиксируемый в последнее время в детской среде рост различных форм социальной дезадаптации приводит к повышению криминальной активности школьников, их агрессивности, ухудшению эмоционального благополучия, снижению стрессоустойчивости [1]. Являясь компонентом психического здоровья (Л.С. Колмогорова, 2004), эмоциональное благополучие школьников и, в частности, способность сопротивления стрессу, в значительной степени зависит от социального окружения. Сохранение и улучшение психического здоровья, предупреждение распространения нервно-психической патологии является комплексной задачей, решение которой требует интеграции усилий многих ведомств и слоёв общества – здравоохранения, народного образования, культуры, спорта, словом, всех тех, кто призван принять участие в охране жизни и здоровья людей [2]. Так Хухлаева О. В. [3] говорила, что школа обладает уникальной возможностью для стабилизации психического здоровья учащихся. Но, к сожалению, каких-либо решительных шагов в этом направлении не предпринимается.

Нами была выделена проблема, заключающаяся в противоречии между необходимостью улучшения психического здоровья младших школьников и отсутствием организованной психолого-педагогической деятельностью в этом направлении.

Цель нашего исследования: экспериментально изучить влияние психолого-педагогических условий в виде программы коррекции эмоциональной сферы на снижение уровня тревожности и агрессивности младших школьников, на повышение их стрессоустойчивости.

Эксперимент проводился на базе Мельниковской основной школы Благовещенского района Алтайского края. В нём участвовали учащиеся начальных классов в возрасте от 7 до 10 лет. Для проведения эксперимента были созданы 2 группы: контрольная и экспериментальная. В первую группу вошли учащиеся 1-х и 4-х классов, во вторую – учащиеся 2-х и 3-х классов. Для реализации цели данного этапа были использованы следующие методики: диагностика состояния агрессивности с помощью опросника Басса-Дарки [4], тест школьной тревожности Филлипса [5], тест Руки [6], тест Несуществующее животное [4].

Данные констатирующего эксперимента показали, что 80% от общей массы учащихся имеют повышенный уровень тревожности и у 20% наблюдается высокий уровень. Учитывая критерий агрессивности, из нашего исследования видно, что лишь у 33% детей прослеживается её повышенный уровень. Проанализировав тест тревожности Филлипса, мы выявили, что общее число несовпадений вопросов с ключом у всех учащихся не более 75%, что свидетельствует о наличии повышенного уровня тревожности. Общее внутреннее эмоциональное состояние школьника во многом определяется наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством. Число совпадений по каждому из 8 факторов у учащихся индивидуально, но в целом у 74% детей преобладает повышенный уровень тревожности и 26% – высокий.

Проведя анализ результатов теста Руки, мы пришли к таким выводам, что 80% учащихся не являются агрессивно устремленными и каких-либо нарушений в поведении не имеют. Их агрессивность может существовать лишь потенциально – в формах страхов или зависимостей, в формах самоагрессии. У 20% учащихся прослеживается тенденция к агрессивности.

Наличие эмоциональных нарушений свидетельствует о необходимости проведения коррекционной работы.

За время проведения формирующего эксперимента во втором и третьих классах было проведено 10 тренинговых занятий, включающих серию коррекционных игр, бесед и элементы арттерапии (выражение чувств на бумаге). Детям предлагался широкий спектр психологических упражнений, направленных на снятие физических зажимов, релаксацию, повышение стрессоустойчивости, сплочения группы, на развитие эмоциональной грамотности, умению адекватно оценивать себя и других, что способствовало улучшению общего состояния психического здоровья и коррекции агрессивности и тревожности у младших школьников [7].

Во время проведения тренингов учащиеся познакомились со способами саморегуляции психоэмоционального состояния. Следует отметить тот факт, что на начальном этапе (первое занятие) дети не относились серьёзно к занятию, хотя все старались придерживаться тех правил, которые были введены в процессе работы, но удавалось это некоторым детям с трудом. Ребята охотно принимали участие во всех упражнениях, предлагаемых учителем. Хочется отметить и тот факт, что те дети, у которых было выявлено эмоциональное нарушение, с трудом и стеснением представляли себя группе. Поэтому важно было создать атмосферу психологического доверия и поддержки, в которой ребёнок захотел бы, не стесняясь, рассказать о себе.

При наблюдении, а позже в упражнении «за чашкой чая» было выявлено, что наибольший восторг у учащихся вызвали упражнения «молекулы» и «самомассаж», а наиболее затруднительным – «надпись на футболке», так как им необходимо было предварительно проанализировать себя, свою деятельность и выразить результат этого анализа на бумаге. Уже на втором тренинговом занятии дети стали понимать и принимать наши встречи более серьёзно, это проявилось при выполнении упражнения «обсуждение анкет».

Такие игры, как «Пять добрых слов», «Я умею» и другие, помогли детям почувствовать себя увереннее, повысить чувство собственного достоинства. Нужно отметить ещё и тот факт, что при выполнении аналогичного задания, например, упражнения «Что моя вещь знает обо мне?», дети указывали вначале в основном внешние признаки, а затем обращали внимание на внутренние.

Психологические тренинги помогали создавать в классе атмосферу взаимопомощи, доверия. Создавая обстановку искреннего, живого общения детей, мы развивали в них открытость отношения друг к другу, желание увидеть себя хоть на время глазами других людей. Например, упражнение

«чёрное и белое». В ходе этого упражнения некоторые увидели то, что для всех было элементарным и лежало на поверхности, а для них новым, так как стиль их общения в семье соответствовал их стилю.

Было представлено очень много упражнений на раскрепощение, развитие взаимодоверия, взаимопомощи, взаимопереживания. Одним из ярких примеров этому является упражнение «Проведи партнера». Дети с большим энтузиазмом принимали в нём участие. Выплеск эмоций был огромный. Ребята очень переживали за одноклассников, когда они неудачно справлялись с заданием. В ходе беседы, следующей сразу после проведения игры, было выявлено, что ни у одного из ведомого не было чувства неуверенности или дискомфорта, даже у тех, кто неудачно преодолевал путь. Школьники охотно принимали участие в обсуждении различных жизненных ситуаций, сложных неоднозначных проблем, требующих обязательного решения. В ходе беседы мы выявили возможные пути выхода из этой проблемы, а ребята уже сами решали, какой путь им более приемлем. Мы лишь подводили сознание ребёнка к правильному пути. В ходе упражнения «Аукцион» давалась ситуация, например: «Мама несколько раз звала вечером вас домой, а вы заигрались и никак не идёте. Мама не выдерживает, приходит и начинает при друзьях кричать на вас, «гнать» вас домой. Что вы сделаете?»

Ответы детей: – «Сейчас приду»; уйти молча; извиниться перед мамой; извиниться перед ребятами и уйти.

Ценность данного упражнения заключается в том, что у ребёнка уже было отработано готовое поведение (решение) в подобной ситуации, а это способствует снятию тревожности.

Также тщательно прорабатывалась мимическая сторона переживаний, возможностей. Школьники с большим удовольствием учились выражать своё эмоциональное состояние, определять проявление эмоций по мимике, жестам, пантомимике. Изображая те или иные эмоции, чувства с помощью мимики, жестов, дети как бы вживались в тот или иной образ, что давало им возможность видеть себя со стороны. Хорошо известно, что внешнее выражение эмоций вызывает соответствующие подражательные реакции. Так, например, неуверенные дети могли развить в себе недостающие качества, направленные на повышение самооценки, самоутвердиться, самовыразиться, чтобы их достойное поведение могли оценить сверстники.

Психологические тренинги способствовали коррекции эмоциональной сферы, а также образованию таких качеств личности, как уважение, сочувствие, заботливость, отзывчивость. Дети учились понимать, чувствовать другого, взаимодействовать в группе. Наиболее ярко можно было увидеть это при выполнении коллективных рисунков на ватманах. Чтобы не обидеть и не обделит кого-нибудь из сверстников, ребята разделили обязанности и закрепили ответственного за каждой частью рисунка.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что на тренинговых занятиях возбуждающимся детям помогла снять напряжение серия расслабляющих игр. Безусловно, для остальных детей эти игры были также полезны. На протяжении всего психологического тренинга мы старались раскрыть личность каждого ребёнка, найти в нём что-то неповторимое, уникальное, то, что отличало бы его от других. Обращая внимание детей на то, что у человека есть как сильные, так и слабые стороны, мы учили их воспринимать человека таким, какой он есть, со всеми его достоинствами и недостатками.

Следует отметить, что в результате, в основном, дети стали более улыбчивыми, доброжелательными, хотя большого прогресса нет, так как на детей, а особенно в третьем классе, также интенсивно воздействует отрицательная сила – авторитарный стиль общения всех окружающих их взрослых. Но, учитывая все факты, можно говорить, о том, что психологические тренинги способствовали коррекции эмоциональной сферы, а значит и улучшению состояния психического здоровья и, в частности, его компонентов, таких как: самопознание; образ «Я»; адекватная возрасту, близкая к адекватной самооценка; психическая саморегуляция, самоконтроль, сопротивляемость стрессу; эмоциональное благополучие; способность строить позитивные отношения с людьми и позитивное мышление.

Весь формирующий эксперимент имел общую цель – коррекция эмоциональных нарушений (тревожности и агрессивности), повышению стрессоустойчивости. Каждый наш шаг был продиктован этой целью, в результате мы получили следующую картину: стало заметнее, то, что дети стали менее тревожны, чаще улыбаются, доброжелательнее, улучшились взаимоотношения в группе. Эффективность формирующего эксперимента подтверждает то, что на итоговом занятии, при проведении рефлексии, ребята выявили, что у них настроение в данный момент радостное, но с грустинкой, так как им жаль было расставаться. А более наглядно эффективность коррекционной работы видно в контрольном эксперименте, целью которого было изучение влияния специально организованных психолого–педагогических условий в виде программы коррекции эмоциональной сферы на снижение уровня тревожности и агрессивности младших школьников.

На этом этапе использовались те же методики, что и на этапе констатирующем. В результате анализа мы получили следующие данные:

1. Тест Несуществующее животное. Проанализировав индивидуально рисунки детей, а затем, обобщив данные, мы получили, что показатели тревожности и агрессивности снизились. Так на констатирующем этапе 73% детей имели повышенный уровень тревожности, а на контрольном – 54%. Соответственно, на констатирующем этапе 18% детей имели повышенный уровень агрессивности, а на контрольном этапе таких детей не оказалось.

2. Опросник Басса-Дарки. Если рассмотреть более детально результаты проведения опросника Басса-Дарки, то можно увидеть, что на констатирующем этапе 22% учащихся имели враждебность, а на контрольном нет.

3. Тест тревожности Филлипса. Обратив внимание на результаты теста Филлипса на контрольном этапе, мы увидим, что количество детей, имеющих тревожность, остался на прежнем уровне и составил 60%.

4. Тест Руки. Проанализировав результаты теста Руки, мы пришли к таким выводам, что количество детей, имеющих тенденцию к агрессивности, снизился и составил 6% вместо 26%.

Из приведённых данных видно, что снизилось количество детей, имеющих агрессивность и тревожность, а значит, и снизилось количество детей, имеющих эмоциональные нарушения

Из выше сказанного можно сделать вывод, что влияние специально-организованных психолого-педагогических условий способствуют снижению уровня тревожности и агрессивности, что эти условия способствовали установлению дружеских отношений в коллективе. Данные говорят и о том, что для более эффективного воздействия необходимо проведение коррекционной работы длительного периода.

#### Литература:

1. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и профилактики. – СПб: Питер, 2004. – 464 с.
2. Колмогорова Л. С., Холодкова О.Г. Психологическое здоровье и психологическая культура школьников: учебное пособие. – Барнаул: АлтГПА, 2012. – 226 с.
3. Хухлаева О.В. Коррекция нарушений здоровья дошкольников и младших школьников. -М. Изд. центр «Академия», 2003. – 176 с.
4. Психологические тесты / Под ред А.А. Карелина: В 2 т. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002. – Т.1, 2. – 248 с.
5. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. М: Владос, 1999. – 529 с.
6. Тест руки (Hand Test) / Елисеев О.П. Практикум по психологии личности – СПб., 2003. С.310-327.
7. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. – М: «Сфера», 1999. – 240с.

*Шарипова О. Б.*

*(Қазақстан Республикасы, Нұр-Сұлтан қ.,*

*Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия Ұлттық университеті)*

#### **ЖАСӨСПІРІМДЕРДІҢ ТҮЛҒААРАЛЫҚ ҚАРЫМ-ҚАТЫНАС ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ**

Жас өспірімдік шақ баланың жыныстық толысуынан басталып, ересектік орын алғанға дейін созылатын, көптеген физиологиялық және әлеуметтік жағдайларға байланысты шекарасы анықталатын жас кезеңі. Бұл кезең 15-18 жас аралығында өтеді және көптеген өзіне тән ерекшеліктермен сипатталады.

Жас өспірімдік шақ бала мен ересектің арасындағы аралық жағдайда болады. Баланың жағдайы оның ересектерге тәуелділігімен сипатталады, бұлар оның өмірлік іс-әрекетінің басты мазмұны мен бағытын белгілейді. Баланың атқаратын рөлі ересектердің рөлінен сапалық тұрғыда өзгеше болады және екі жағы да мұны анық ұғынады.

Жас өспірімдік шақтың аса маңызды міндеттері – мамандық тандау, еңбек пен қоғамдық-саяси қызметке даярлану, некелесуге өз семьясын құруға әзірлену. Өзара байланысты бұл міндеттердің жүзеге асырылуы белгілі бір уақытты талап етеді және олардың жүзеге асу мерзімдері жас адамның іс-әрекетінің сипатына тәуелді.

Өзін анықтаудың күрделі проблемаларын жасөспірім жалғыз өзі шешпейді, әке-шешесімен, құрбы-құрдастарымен, мұғалімдермен бірге, олардың қолдауы жағдайында шешеді.

Жеткіншектің өзі-ақ өзінде ояна бастаған есею сезімінің негізінде өзіне қамқорлық жасағанға ауырсынып, әке-шешесімен қарым-қатынасын теңдік негізінде қайта құруға тырысады. Бұл тенденция

жас өспірімдік шақта да жалғасады. Жас өспірімдіктің әлеуметтік психологиясына ғылым ретінде жастар қашан, қай жерде болмасын «бүлік шығарады», «ұрпақтар дау-дамайды» туғызады деп пайымдайтын сынаржақ теориялар көп зиян тигізді. Шын мәнінде әкелер мен балалардың қарым-қатынастары әлеуметтік өзгерістердің қарқыны мен сипаты, семьяның құрылымы, тәртіп сақтау сипаты мен тәсілдері сияқты әлеуметтік жағдайлардың тұтас бір жиынтығына байланысты. Қалыптасып келе жатқан адамның өз ұмтылыс-талаптарын тежеу болатын тәрбиелеудің авторитарлық жүйесі іс жүзінде дау-жанжалдар туғызады, ал демократиялық тәрбиелеуде ондай болмайды. Алайда әке-шешелермен қарым-қатынастың жасөспірім кезде елеулі түрде қайта құрылатынын кейбір ғалымдар ескере бермейді.

Қазіргі психологияда есейген балалардың мінез-құлық автономиясы (жас өспірімнің жеке өзіне қатысты мәселелерді өзі дербес шешкісі келетіні оған құқылығы), эмоциялық автономия (әке-шешесінің дегенімен емес, олардың тәуелсіз өзі қалаған жайлар болу құқылығы және оны қажетсіну), моральдық және құндылық автономиясы (өз көзқарастары болу құқысы және қажеттігі және осындай көзқарастарының шын мәнінде болуы) болады деп шектеп, балалар автономиясы туралы мәселені нақты тұрғыдан қояды.

Жас өспірімдерге әке-шешелері балаларында болған өзгерістерді жете бағаламайтындай, олардың толғаныстарын байыптап қарамайтындай болып көрінеді және көбіне бұлары әбден дұрыс та. Болмашы бір әдеп сақтамаудың өзінен-ақ жоғары сынып оқушысының ішкі жан дүниесі әке-шешелері үшін, егер біржала болмаса да, ұзақ уақытқа жабылуы мүмкін. «Сені кім жақсы түсінеді?» – деген сұраққа жасөспірімдер жігіттер мен қыздардың бірсыпырасы әке-шеше деуден гөрі достарым мен құрбы-құрдастарым деп жауап береді. Егер тәртіп тұрғысынан жеткіншектік жас неғұрлым қиын болса, балаң жасөспірімдік кез көптеген эмоциялық проблемалар туғызып, балалардың ата-аналарынан психологиялық тұрғыдан жатсынып кетулері жиі кездеседі. Бұл жылдары әкемен өзара қарым-қатынас ерекше күрделенеді. Еліміздегі және шетелдердегі көптеген зерттеулер бұл жаста да шешенің балаға әкеден гөрі жақын болатынын көрсетеді. Алайда әке-шешеммен қарым-қатынаста біраз салқындық болып, оларға айтылмайтын сырлардың шығуы әдетте жатсыну емес. Есейген балалардың интимдік әлемін күшейтуге бармай, екі жаққа да сондай эмоциялық жылылық пен өзара түсінісудің сақталу-сақталмауы әке-шешенің сезімталдығы мен әдептілігіне байланысты.

Моральдық нұсқаулар мен құндылық бағдарлар саласында жасөспірімдер өздерінің автономиялы болу правосын барынша қорғайды. Кейде ерекше болсам деген талабын тиянақтай түсу үшін ғана әдейі ұшқары көзқарастар айтылады. Бірақ іс жүзінде әке-шешенің ықпалы бұл арада басым болып қала береді. Сән, талғам, көңіл көтеру, тәсілдері секілді бірсыпыра жеңіл-желпі мәселерде ұрпақтар арасындағы айырмашылықтар әжептәуір. Кейбір тәрбешілердің шалбардың балағының енін, шаштың ұзындығы мен би ырғағын әкімшілікке басып жөндеуге әрекеттенуі ешкімге қажетсіз дау-жанжалға ғана әкеліп соғады. Бірақ неғұрлым терең проблемаларға – саяси көзқарастарға, дүнитанымға, кәсіп таңдауға – келгенде әке-шешенің беделі анағұрлым басым болады, әдетте, дос, құрбы-құрдастарының ықпалын жеңіп кетеді.

Коллективтік топтық өмірдің маңызы артуымен қатар, балаң жас өспірімдік интимдік достықты қажетсіну күрт өседі. Қамқорлықпен тәрбиеленген жас адамда пайда болатын алғашқы сезім махаббат емес, достық деп Руссоның өзі-ақ жазған болатын.

Достық туралы жас өспірімдік ұғым мен интимділігінің нақты дәрежесі әр түрлі адамдарда бірдей емес. Қыз балаларда олардың неғұрлым ерте толысатындығына байланысты интимдік достықты қажетсіну ер балаларға қарағанда достыққа неғұрлым жоғары талаптар қоятыны көрінеді.

Жас өспірімдік шақ ымырасыз келеді. Жас өспірімге өзін көрсетуге ұмтылу, өзін жан-жақты ашуға құштарлық тән. Бірақ адам практикалық іс-әрекетте өз орнын әлі таппаған кезде оның өзі туралы түсінігі біршама диффузиялы әрі орнықсыз болмай қоймайды. Осыдан келіп ол бөтен «рөлдерді атқарып, өзін тексергісі келіп құбылады, өзін әдейі болсын, ұғынбай болсын бекерге шығарады. Жас өспірім өзгелерге аяғына дейін ашылып ағынан жарылғысы келеді, өзін жұрт түсінсе екен дейді.

15-16 жастарында балаң жігіттер де, қыздар да достықты адамдардың қарым-қатынасының ең маңыздысы деп санайды. Жас өспірімдер достығының көтеріңкі эмоциялылығы оны ішінара қиялдағы достыққа айналдырады. Жас өспірім достықта өзін ғана емес, өзіндегі достықты да қиялға айналдырады. Жас өспірім достықта өзін ғана емес, өзіндегі достықты да қиялға айналдырады. Оның дос туралы түсінігі көбіне нақтыдан гөрі өзінің мұратындағы «меніне» жақын. Өзіне ұнаған адамдар оған шындық болмыста солай болғанынан гөрі өзіне неғұрлым ұқсас болып көрінеді. Достыққа қойылатын талаптар деңгейінің жоғары болатыны соншалық нақты өзара қарым-қатынастар онша жақын еместей көрінеді.

Т.М. Шалғынбаев «мінез-құлқы дезадаптивтік жасөспірімдердің кісілік қасиеттері мен кісіаралық қатынастар ерекшеліктері мен оларды келтіру атты жұмысында» мінез-құлқы бұзылған жасөспірімдердің кісілік қасиеттерінің даму ерекшеліктерін және олардың кісіаралық қатынастар жүйесінде көріністерін кешенді түрде психологиялық зерделеу, сондай-ақ психологиялық көмек көрсету мазмұнын жасау болып табылды. Зерттелу барысында тәрбиеленуі қиын жас өспірімдердің кісілік қасиеттерінің даму ерекшеліктері анықталған.

Ж. Намазбаеваның жетекшілігімен С.Ж. Өмірбекованың «жас өспірімдік және ерте балауса жас кезіндегі өзін-өзі бағалаудың ерекшеліктері» атты кандидаттық диссертациясы қорғалды. Зерттеу жұмысының мақсаты мектептегі оқыту жағдайындағы әр түрлі факторлардың жас өспірімдік және ерте жастық кездегі өзіндік бағалауға әсер ету ерекшеліктерін анықтау. Зерттеу барысында өзін-өзі бағалаудың деңгейлері мен құрылымдық бөліктерінің ерекшеліктері айқындалды. Зерттеудің ғылыми жаңалығы мынадан тұрады: өзін-өзі бағалаудың құрылымдық құрауыштарын, оның жас өспірім кезден ерте жастық кезге дейінгі оқушыларда қызмет етуі зерттелінді, жас өспірімдер мен ерте жастық шақтағылардың қала мен ауылдағы әлеуметтік даму жағдайына байланысты өзін-өзі бағалауының танымдық және эмоциялық бөліктерін зерттеу, қала мен ауылдық оқушылардың осы жас аралықтарындағы өзін-өзі бағалауының даму ерекшеліктеріне жыныстық факторлардың әсерін анықтаудан тұрады.

Қорыта айтқанда, әлеуметтік желілер қарқынды дамыған заманда олардың өзара тұлғалық қатынастарының шектеулігін ескере отырып, ересектер тарапынан сенімді қатынас орнатудың маңызы зор.

#### Әдебиеттер:

1. Абдракова А.Б. Роль общения в воспитании трудных подростков. Автореф. дис. канд. Алматы, 2004.
2. Күнсләмова Т.К. Жеткіншектердегі өзіндік бағалау, өзіндік реттелу және эго күйдің белсендірілуі мен агрессиялықтан өзара байланысын психологиялық-педагогикалық тренинг негізінде зерттеу. Автореф. канд. дис. Алматы, 2002.
3. Шалғынбаев Т.М. Особенности личностных свойств и межличностных отношений подростков с дезадаптивным поведением и их учет в реабилитационной работе Автореф. дис. ...канд. психол. Наук. А, 2004.
4. Шарафадин А.А. Отбасында ата-ананың балаға тәрбиелік ықпалын артырудың педагогикалық шарттары. Автореф. дис. ...канд. психол. Наук. А, 2004.

*Ғылыми басылым*

**ПСИХОЛОГИЯ ҒЫЛЫМДАРЫНЫҢ ДОКТОРЫ, ПРОФЕССОР  
СВЕТА ҚЫДЫРБЕКҚЫЗЫ БЕРДІБАЕВАНЫҢ 60 ЖЫЛДЫҒЫНА АРНАЛҒАН  
«Рухани жаңғыру» бағдарламасы аясында  
«СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ: СТРЕССТІ БАСҚАРУ  
ТЕОРИЯСЫ ЖӘНЕ ПРАКТИКАСЫ» атты  
халықаралық ғылыми-практикалық конференцияның  
МАТЕРИАЛДАРЫ**

**ИБ № 13094**

Басуға 01.10.2019 жылы қол қойылды. Формат 60x84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Көлемі 19,8 б. т. Тапсырыс № 6123. Таралымы 55 дана.

Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университетінің

«Қазақ университеті» баспа үйі.

Алматы қаласы, әл-Фараби даңғылы, 71.

«Қазақ университеті» баспа үйі баспаханасында басылды.