

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ
Л.Н.ГУМИЛЕВ АТЫНДАҒЫ ЕУРАЗИЯ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН
ЕВРАЗИЙСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Л.Н.ГУМИЛЕВА
MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN
L.N.GUMILYOV EURASIAN NATIONAL UNIVERSITY



Әбу Насыр әл-Фарабидің 1150 жылдық,
Абай Құнанбайұлының 175 жылдық және
С.М. Жақыповтың 70 жылдық мерейтойына арналған
«Жаһандану әлеміндегі адамның денсаулық психологиясы»
тақырыбындағы халықаралық ғылыми - практикалық конференцияның

МАТЕРИАЛДАРЫ

2020 жылдың 15 мамыры

МАТЕРИАЛЫ

Международной научно-практической конференции
«Психология здоровья человека
в глобализирующемся мире»
к1150 - летию Абу Насыра аль-Фараби,
175-летию Абая Кунанбайулы и 70 - летию С.М. Джакупова
15 мая 2020 года

PROCEEDINGS

International scientific conference about
«Psychology of human health in a globalizing world»
dedicated to 1150th anniversary of Abu Nasyr al-Farabi,
175th anniversary of Abay Kunanbayuly and
70th anniversary of S.M. Dzhakupova

15 May 2020



Нұр-Сұлтан, 2020

УДК 159.9 (063)
ББК 88,3
П 86

Редакционная коллегия

Қашхынбай Б.Б.-декан факультета социальных наук, (ответственный редактор)

Сламбекова Т.С. - профессор, заведующий кафедрой Социальной педагогики и самопознания

Айкинбаева Г.К. -кандидат педагогических наук, доцент

Мамбеталина А.С. -кандидат психологических наук, доцент

Нурадинов А.С. -кандидат психологических наук, доцент

Рыскулова М.М. -кандидат педагогических наук, доцент

Исаханова А.А. – PhD психологии

Организационный комитет

Ақымбек Г.Ш. -магистр психологии

Бурдесбекова У.И. -магистр педагогики

Құнанбаева А.Ж. -магистр психологии

Лекенова А.-магистр социальной педагогики и самопознания

Психология здоровья человека в глобализирующемся мире: Сб. науч. статей Межд. конф. города Нур – Султана. 15 мая 2020 г. /Под ред. Б.Б. Қашхынбай, Т.С. Сламбековой, Г.К. Айкинбаевой. – Нур –Султан: ЕНУ имени Л.Н. Гумилева. – 498 с.

ISBN 978-601-337-343-0

В настоящий сборник вошли материалы II Международной научно-практической конференции «Психология здоровья человека в глобализирующемся мире» к 1150 – летию Абу Насыра аль-Фараби, 175- летию Абая Кунанбайулы и 70- летию С.М. Джакупова. (город Нур Султан 2020 г.)

Материалы предназначены для молодых ученых, соискателей, студентов, магистрантов, докторантов, интересующимися проблемами психологии.

ISBN 978-601-337-343-0

©ЕНУ имени Л.Н. Гумилева, 2020

©Кафедра социальной педагогики и самопознание

ЕНУ им Л.Н. Гумилева

35. Borg Xuereb, R., Abela, A., & Spiteri, G. (2012). Early parenting – Portraits from the lives of first-time parents. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 30, 468–482.
36. Parke, R. D. (1996). *Fatherhood*. Harvard, MA: Harvard University Press.
37. Lewis, J. M. (1989). *The birth of the family: An empirical inquiry*. New York, NY: Brunner/Mazel.
38. Leon, I. (2008). *Psychology of reproduction: Pregnancy, parenthood, and parental ties*. *Global Library of Women's Medicine*, doi:10.3843/GLOWM.10110.
39. Bibring, G. L., Dwyer, T. F., Huntington, D. S., & Valenstein, A. F. (1961). A study of the psychological processes in pregnancy and of the earliest mother–child relationship. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 16, 9–72.
40. Smith, J. A. (1999). Towards a relational self: Social engagement during pregnancy and psychological preparation for motherhood. *British Journal of Social Psychology*, 38, 409–426.
41. Sedgmen, B., McMahon, C., Cairns, D., Benzie, R. J., & Woodfield, R. L. (2006). The impact of two-dimensional versus three-dimensional ultrasound exposure on maternal–fetal attachment and maternal health behaviour in pregnancy. *Ultrasound in Obstetrics and Gynaecology*, 27, 245–251.
42. Mansfield, P. (1993). Getting ready for parenthood: Attitudes to and expectations of having children of a group of newly-weds. *International Journal of Sociology and Social Policy*, 2, 28–39.
43. Spiteri, G., & Borg Xuereb, R. (2012). Going back to work after childbirth: Women's lived experiences. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 30, 201–216.
44. Mackay, R. (2003). Family resilience and good child outcomes: An overview of the research literature. *Social Policy Journal of New Zealand*, 20, 98–118.
45. Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147, 598–611.
46. Luthar, S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation of guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543–562.

УДК 159.972

РЕЖИМ ДНЯ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ КАК ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Евлоева Хава Султановна

khavayevloyeva@gmail.com

Докторант 1 курса, ОП 8D05105 «Биотехнология»

Казахский национальный университет им. аль-Фараби, г. Алматы,
Казахстан

Научный руководитель – **Кабакова Майра Победовна**

и.о. профессора кафедры общей и прикладной психологии КазНУ им.
аль-Фараби, к. психол. н., доцент, г.Алматы, Казахстан

Наша Республика, как и весь мир сегодня, встретила со сложной ситуацией: переходом на работу в условиях самоизоляции – работу с использованием дистанционных технологий. Система образования не стала исключением, и с введением чрезвычайного положения в стране был объявлен переход на дистанционное и онлайн обучение [1].

Произошедшие изменения, конечно, вызвали совершенно разную реакцию в виду индивидуальности каждого человека в отдельности. Старшее поколение вузовских работников, например, были озадачены сложностью использования IT-технологий, студенты – нехваткой живого общения с преподавателями и интерактивного взаимодействия между собой, которые помогали в освоении изучаемого материала, другие же, и сегодня находят себя в условиях самоизоляции более продуктивными. Это лишь малая часть того спектра положительных и отрицательных ответных реакций, с которыми приходится бороться или которые помогают в нормальном функционировании и достижении поставленных целей в условиях самоизоляции.

Для того чтобы узнать более подробно об изменениях, произошедших в жизни студентов, обучающихся в условиях самоизоляции, докторанты первого курса обучения в рамках прохождения педагогической практики провели анкетирование, посвященное теме режима дня в условиях самоизоляции. Задумка состояла в том, чтобы узнать, какого режима дня придерживаются студенты и придерживаются ли вообще. Далее, обсудив основные составляющие правильного режима дня, совместно разработать универсальный режим дня, который поможет студентам сохранить и укрепить как физическое, так и психологическое здоровье, а также научить, более эффективно планировать свой день с учетом индивидуальных особенностей.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения основными составляющими правильного режима дня являются здоровый сон, физическое здоровье, психологическое (эмоциональное) состояние и правильное питание [2]. На основе этих данных были составлены и вопросы анкетирования, где на каждую составляющую были отведены 3-4 вопроса. Таким образом, анкета состояла из 14 вопросов, онлайн опрос проведен с использованием сервиса Google Forms. В течение нескольких дней анкетирование прошли 51 студент.

По результатам анкетного опроса докторантами 1 курса обучения специальности «Биотехнология», Евлоевой Х., Мустапаевой Ж., Нургазиной А. была проведена открытая онлайн-встреча со студентами бакалавриата 2 курса русского отделения с использованием платформы Zoom.

Первый блок вопросов анкетирования был посвящен режиму сна, и на рисунке 1 представлен результат ответов на 1 вопрос, в его процентном

эквиваленте, из которого видно, что большинство опрошенных (76,5%) спят нужное количество часов – от 5 до 8.

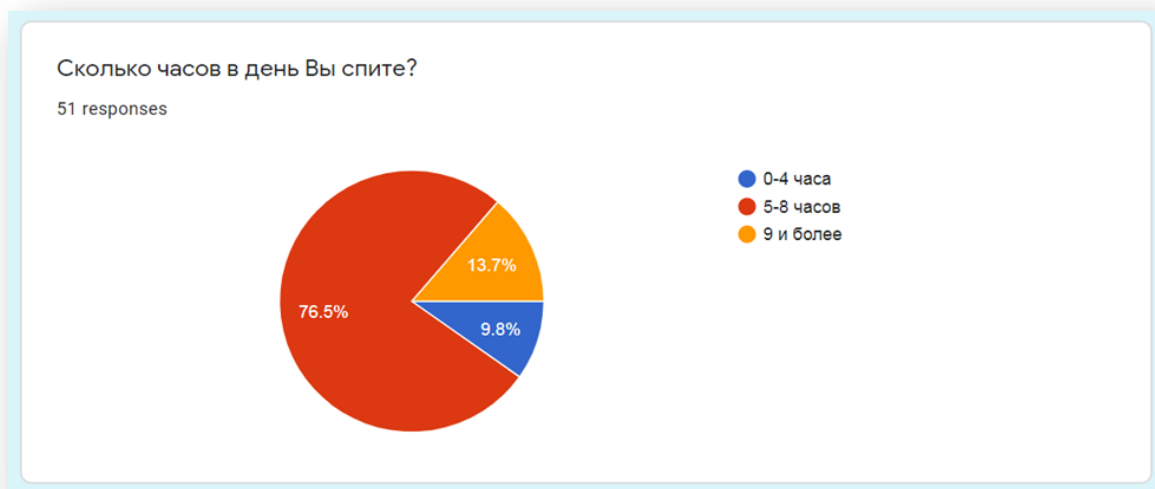


Рисунок 1. Результат анкетирования (количество часов сна)

Однако, результат второго вопроса (рисунок 2) показывает, что это правильное количество часов лежит в неправильном отрезке времени, то есть студенты поздно ложатся спать и поздно встают, ну или спят, кому как позволяет это делать расписание учебных занятий.

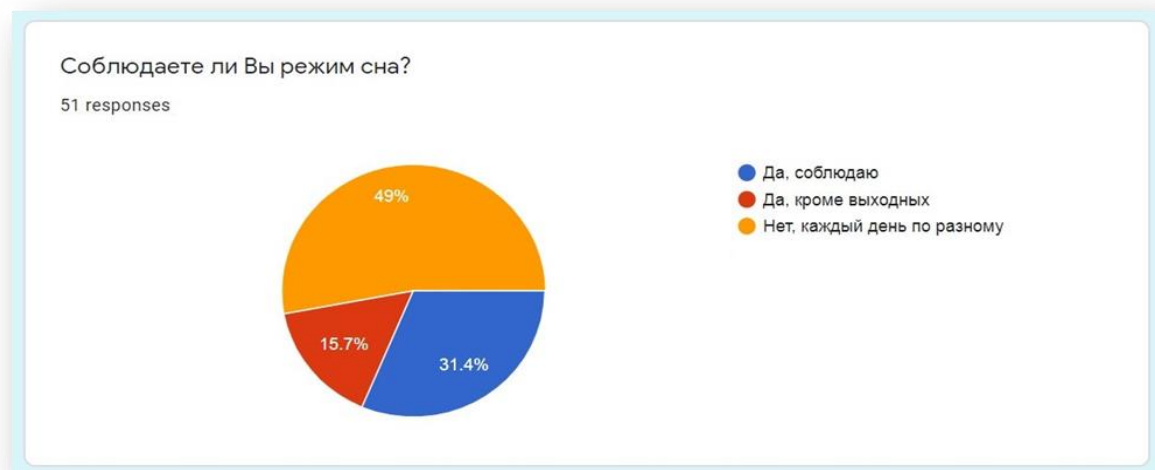


Рисунок 2. Соблюдение режима сна

Несоблюдение режима сна – одинакового времени погружения в сон и пробуждения ото сна, имеет прямое воздействие на эмоциональное состояние человека, что и показывает результат анкетирования (рисунок 3). Где, 74,6% опрошенных подтверждают, что от неправильного режима сна становятся рассеянными и раздражительными. Естественно, подобная дестабилизация эмоционального состояния имеет достаточно серьезный характер, так как лишает человека не только нормального восприятия и

обработки информации, но может привести к возникновению различного рода психических расстройств.

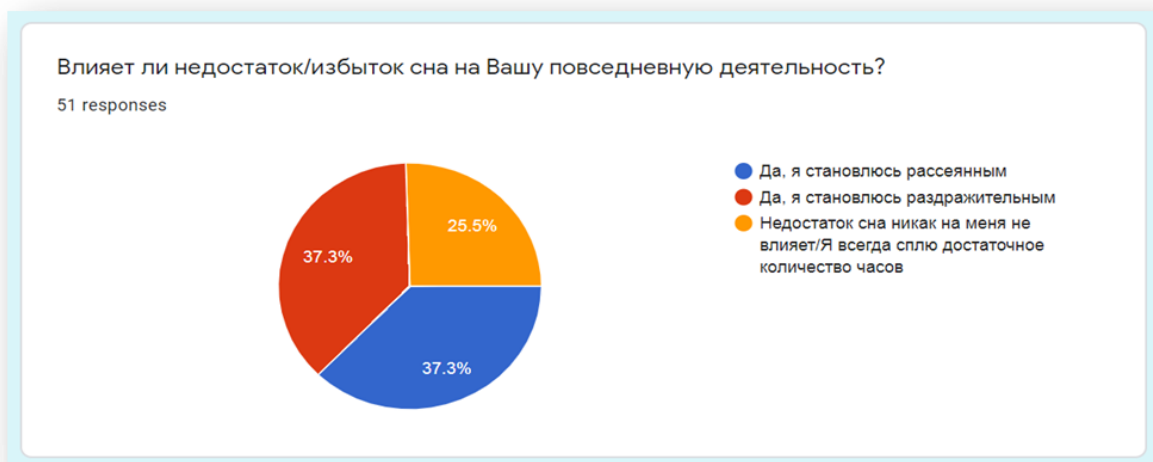


Рисунок 3. Результат анкетирования о воздействии несоблюдения режима сна на эмоциональное состояние

Следующий блок анкетирования был посвящен питанию. На рисунке 4 диаграмма показывает, что большинство студентов (64,7%) питаются правильное количество раз в день – 3-5 раз.

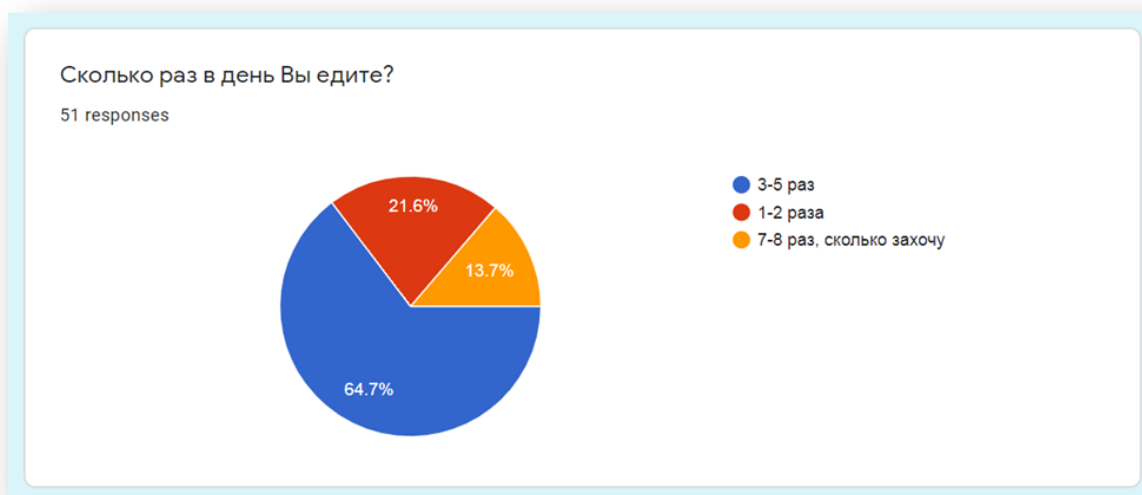


Рисунок 4. Результат опроса о питании

Следующий вопрос, выявляющий соблюдение режима питания, показывает (рисунок 5), что лишь 35,3% опрошенных завтракают вовремя – до 10 утра. Большинство же, несмотря на то, что питаются правильное количество раз в день, либо совсем не завтракают, либо не успевают завтракать вовремя.



Рисунок 5. Результат анкетирования о режиме питания

Результаты следующего вопроса, приведенные на рисунке 6, показывают, что 43,1% опрошенных кушают на ночь плотную пищу, что также является нарушением режима питания.

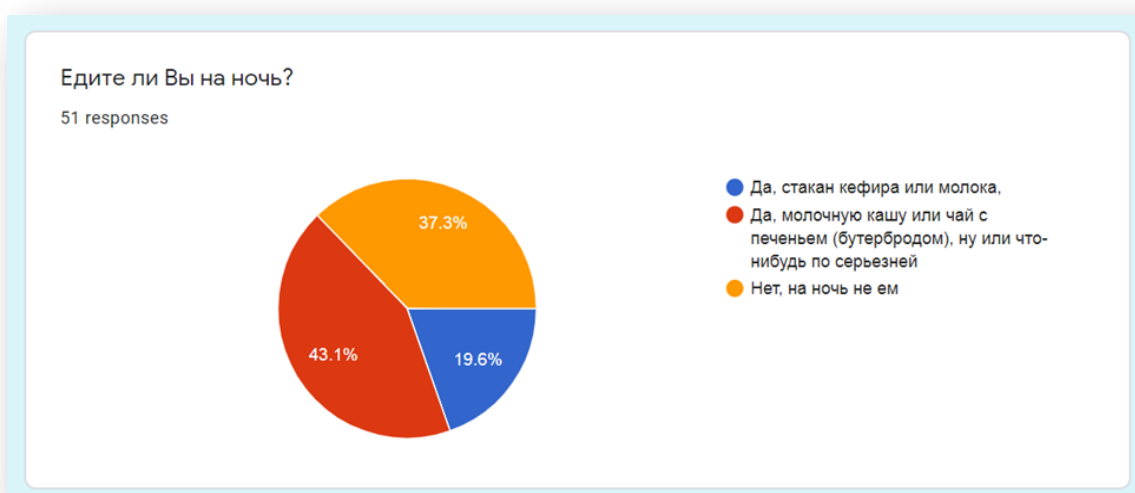


Рисунок 6. Результат опроса о приеме пищи на ночь

На вопрос о питательной ценности употребляемых продуктов, большинство респондентов ответили, что питаются неправильно, то есть баланс употребляемых белков, жиров и углеводов, а также необходимого количества воды в большинстве случаев нарушен. Исследований на тему правильного питания большое множество, однако, мораль остается одна: соблюдение баланса питательных веществ с учетом индивидуальных особенностей, человек обязан не только правильно питать свой организм, но и знать физиологические особенности собственного организма – чего ему есть нельзя, а что нужно и побольше. Мы нечасто задумываемся о важности правильного питания, однако нехватка или избыток тех или иных

биологически активных веществ (витамины, антиоксиданты, белки, липиды, углеводы) в нашем организме являются причинами возникновения заболеваний различного характера. А ведь первый и наиболее простой путь предупредить заболевания - это правильное питание.

Далее следует блок вопросов о физической составляющей здоровья. Из 51 опрошенного, лишь 11 студентов делают зарядку постоянно, остальные же 40 человек, составляющие 78,4%, либо совсем не делают, либо делают, но не каждый день (рисунок 7).

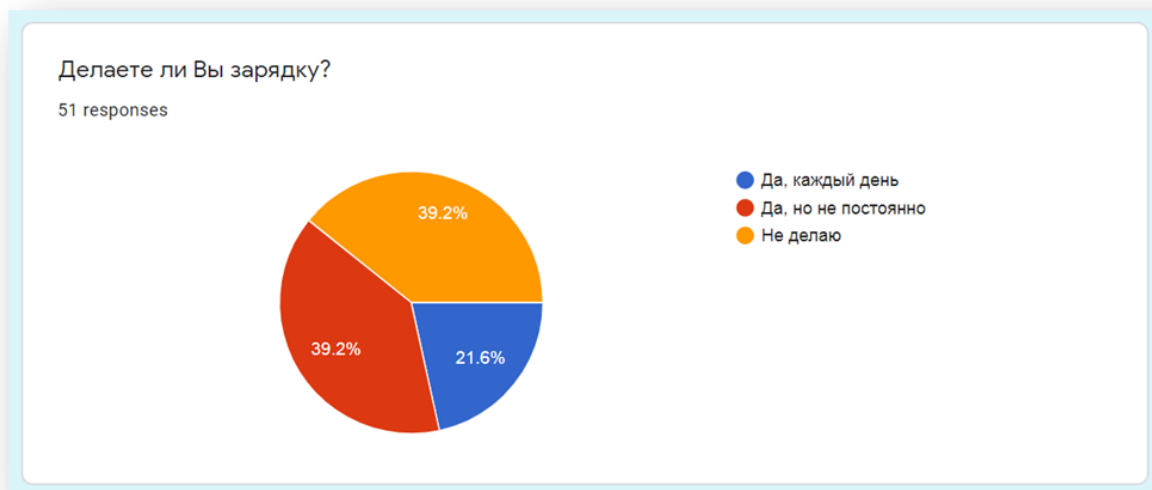


Рисунок 7. Результат анкетирования о физическом здоровье

Также результат опроса об изменении физического состояния показал, что у 58,8% опрошенных ухудшилось физическое самочувствие, и сбился режим сна и бодрствования, 41,2% опрошиваемых изменений не чувствуют.

Что касается эмоционального состояния в режиме самоизоляции, здесь наибольший процент опрошиваемых – 45,1% изменений не почувствовали, однако у 43,1% опрошенных появилось чувство тревоги и одиночества. На вопрос о том, в чем же проявляется сложность работы в условиях самоизоляции, большинство студентов выбрали ответы об общей усталости и апатии. На рисунке 8 приведен результат, показывающий, что больше всего от возросшего объема работы с компьютером (планшетом, телефоном) устают именно глаза, и появляются головные боли. Необходимо отметить, что головные боли и боли в глазах появляются за счет статического напряжения мышц, которые должны удерживать туловище, голову и глаза в одном положении на протяжении долгого времени. Постоянная перегрузка этих мышц ведет к мышечной усталости, которая, в свою очередь, за счет разности в тоне может привести к нарушениям осанки, сколиоза или других скелетных асимметрий. Растущее напряжение глазных мышц приводит к изменению формы глазного яблока (так как мышцы опухают и давят на глазное яблоко) от чего к концу дня «троится» в глазах. Что чувствует при этом человек психологически? В эмоциональном эквиваленте

мышечный перегруз выражается в ощущении «ватного тела» и общей апатии. Избежать этих неблагоприятных изменений можно очень просто: так как причина – гиподинамия, достаточно вовремя разминаться и стабилизировать нагрузку. Для мышц шеи и спины упражнения найти не сложно. Что касается мышц глаз, одно из самых эффективных и простых упражнений – это круговые движения закрытыми глазами по и против часовой стрелки.



Рисунок 8. Результат опроса об усталости во время работы в условиях самоизоляции

Проведенное анкетирование помогло обозначить основные проблемы в соблюдении режима дня в условиях самоизоляции, которые требуют решения. Для чего организаторами анкетирования была проведена онлайн-встреча со студентами, где были обсуждены рекомендации по соблюдению режима дня: то есть главный вопрос обсуждения был следующим: «Что нужно сделать, чтобы начать соблюдать режим дня?».

Как оказалось, студентам понравилась идея поменяться местами и попытаться помочь тем, кто не может справиться. Прозвучало большое количество разных интересных вариантов.

Например, было предложено попробовать поставить цели на небольшие промежутки времени (от 1 дня до недели) попробовать что-то новое, если кто-то до сих пор не умел готовить – приготовить какое-нибудь интересное блюдо. Или, например, научиться вязать или вышивать, причем сделать непривычное нужно в определенном временном отрезке, таким образом, занять свой досуг полезными занятиями и использовать время самоизоляции как инструмент для достижения новых целей. Здесь докторантами были озвучены рекомендации по улучшению режима дня, а также предложен «адаптированный» к условиям самоизоляции режим дня (Рисунок 9).

7:00 - 8:00	• Подъем, зарядка, завтрак
8:00 - 12:30	• Учебные занятия
12:30 - 13:30	• Обед, отдых
13:30 - 16:00	• Домашнее задание, самообразование
16:00 - 17:00	• Отдых, перекус
17:00 - 19:00	• Дела, помощь родителям, физические упражнения
19:00 - 20:00	• Отдых, досуг
20:00 - 21:00	• Ужин, планирование дел
21:00 - 22:00	• Свежий воздух
22:00 - 23:00	• Душ, подготовка ко сну
23:00 - 07:00	• Сон

Рисунок 9. Режим дня в условиях самоизоляции

Соблюдение режима дня несет колоссальный потенциал сохранения здоровья, чем мы можем себе представить, своевременный здоровый сон, правильное питание, стабильное физическое и психоэмоциональное здоровье – залог успеха в любой из деятельности человека. Ведь наш организм – это сложная взаимосвязанная биопсихосоциальная система, и нарушение одного звена этой системы ведет к неисправной работе остальных её составляющих и всей системы в целом.

Таким образом, для соблюдения режима дня необходимо ставить перед собой цели и поддерживать мотивацию к достижению этих целей. Нужно заводить дневники и отмечать выполнение или невыполнение поставленных перед собою задач, от самых примитивных – быстрых до сложных – долгосрочных. Контролируя собственный режим дня, а также правильно организуя свое время можно не только выполнить то, что нужно, но и достигнуть большего результата, чем ожидалось, а возможно открыть в себе новые таланты. Главное – это осознание того, что человек может поменять всё и использовать время самоизоляции с пользой. И основное правило: для того, чтобы что-либо сделать, нужно просто начать что-то делать.

Мы надеемся, что приведенные в данной статье данные и результирующие рекомендации будут полезны многим.

Список использованных источников

1. «Дистанционное обучение в вузах Республики Казахстан в условиях пандемии (COVID-19)» // <https://www.gov.kz/memleket/entities/edu>
2. «Всемирная организация здравоохранения назвала «основные критерии здоровья» // <https://www.who.int/>

СОДЕРЖАНИЕ
ПЛЕНАРНОЕ ЗАСЕДАНИЕ

1	Кашхынбай Б.Б. Сламбекова Т.С.	Вступительное слово. ЖОО білім беру бағдарламаларындағы психологиялық денсаулық мәселелері.	4 5
2	Кудрявцев В.Т. Уразалиева Г.К.	Пять принципов развивающей педагогики оздоровления.	9
3	Меңлібекова Г.Ж.	Әл-Фараби, Абай және С.М.Жақыпов еңбектеріндегі денсаулық психологиясының маңызды мәселелері.	16
4	Абдуллаева М.М.	Семантические измерения профессионального здоровья учителей средних школ.	21
5	Мадалиева З.Б.	К 70-летию выдающегося казахстанского психолога и педагога, доктора психологических наук, профессора С.М. Джакупова.	29
Подсекция 1			
Актуальные проблемы психологии здоровьесбережения в глобализирующемся мире			
6	Ахметова Г.Х., Бальшенова С.Т.	Құқық қорғау органдары қызметкерлерінің қызметтік әрекеттегі күйзеліс.	34
7	Аязбаев Н.К.	Кәсіпкерлік қызметті құқықтық реттеу механизмінің мемлекеттік және психологиялық тұрғыдан зерттелуі.	38
8	Баймахан С.Н., Қалдыбай Б.Н.	Жасөспірімдік шақта девиантты мінез- құлықтың пайда болу себептері мен факторлары.	41
9	Бакытбекова Э.Б.	Особенности отношения людей к своей внешности.	45
10	Баянкулова С. О., Есекешова М.Д.	Профилактика эмоционального выгорания в профессиональной деятельности медицинских работников.	49
11	Бегимбетова Д.О.	Концептуальный анализ особенности подготовки к родительству.	53
12	Евлоева Х.С.	Режим дня в условиях самоизоляции как фактор сохранения психологического здоровья.	62
13	Zhakubaldina V.V., Kulsharipova Z.K.	Bullying in the educational environment as a threat to the health of schoolchildren.	70
14	Жасұлан А.Ж.	Онкологиялық науқастарға психологиялық көмек көрсету.	75
15	Женис Г.М.	Академиялық үлгерімі әр түрлі студенттердің тұлғалық ерекшеліктерін зерттеу.	81