

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ ЖОҒАРЫ БІЛІМ МИНИСТРЛІГІ

«Л.Н. ГУМИЛЕВ АТЫНДАҒЫ ЕУРАЗИЯ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ» КЕАҚ

**Студенттер мен жас ғалымдардың
«GYLYM JÁNE BILIM - 2023»
XVIII Халықаралық ғылыми конференциясының
БАЯНДАМАЛАР ЖИНАҒЫ**

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
XVIII Международной научной конференции
студентов и молодых ученых
«GYLYM JÁNE BILIM - 2023»**

**PROCEEDINGS
of the XVIII International Scientific Conference
for students and young scholars
«GYLYM JÁNE BILIM - 2023»**

**2023
Астана**

УДК 001+37
ББК 72+74
G99

«GYLYM JÁNE BILIM – 2023» студенттер мен жас ғалымдардың XVIII Халықаралық ғылыми конференциясы = XVIII Международная научная конференция студентов и молодых ученых «GYLYM JÁNE BILIM – 2023» = The XVIII International Scientific Conference for students and young scholars «GYLYM JÁNE BILIM – 2023». – Астана: – 6865 б. - қазақша, орысша, ағылшынша.

ISBN 978-601-337-871-8

Жинаққа студенттердің, магистранттардың, докторанттардың және жас ғалымдардың жаратылыстану-техникалық және гуманитарлық ғылымдардың өзекті мәселелері бойынша баяндамалары енгізілген.

The proceedings are the papers of students, undergraduates, doctoral students and young researchers on topical issues of natural and technical sciences and humanities.

В сборник вошли доклады студентов, магистрантов, докторантов и молодых ученых по актуальным вопросам естественно-технических и гуманитарных наук.

УДК 001+37
ББК 72+74

ISBN 978-601-337-871-8

**©Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия
ұлттық университеті, 2023**

Қолданылған әдебиеттер:

1. https://npsyj.ru/articles/article/4706/?sphrase_id=41388
2. Е.В. Плакса. Психологический анализ поведения курящих. Весник БДУ. Сер. 3. 2006. № 1, стр 58. <https://elibr.bsu.by/handle/123456789/39404>
3. Перминов А.А., Кувшинов Д.Ю., Рыбникова О.С. Гендерные особенности влияния курения на вегетативную нервную систему у лиц юношеского возраста. <https://cyberleninka.ru/article/n/gendernye-osobennosti-vliyaniya-kureniya-na-vegetativnuyu-nervnuyu-sistemu-u-lits-yunosheskogo-vozrasta>.
4. E-Cigarette Use Is Associated with Increased Psychological Distress among Youth: A Pooled Cross-Sectional Analysis of State-Level Data from 2019 and 2021. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.

ДАҒДАРЫСТЫҚ ЖАҒДАЙДАН ШЫҒУДЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ЖОЛДАРЫ

Асыланбекова Нұрдана Асыланбекқызы

Nurdaw2004@gmail.com

Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУ Әлеуметтік ғылымдар факультетінің қызметкері, Астана,
Қазақстан

Ғылыми жетекшісі - Айтышева А.М.

Дағдарыс жағдайы кезінде психологиялық көмек көртесу жолдары

Адамның өмірі кез келген уақытта қиындықтарға толы, ауру болсын, өмірдің өзгеруі немесе жоғалуы. Қазіргі уақытта дағдарыс жағдайында психологиялық көмек көрсету ең маңызды тақырыптардың бәбә болып табылады. Бұл бір жағынан қиын өмірдің көбеюіне байланысты әлеуметтік және экономикалық аспектілерден туындаған жағдайлар өмір, техногендік апаттар, табиғи апаттар санының өсуімен, террористік актілер, секталар, моральдық, физикалық және күнделікті өмірдегі жыныстық зорлық-зомбылық сияқты себептермен де байланыстыруға болады. Дағдарыс сөзі гректің *krisis* – шешім, нәтиже деген сөзінен шыққан. «Дағдарысқа әкелген» шайқастарға қатысты бұл ұғымды ежелгі грек тарихшылары қолданған. Психологиядағы дағдарыс - бұл қандай да бір сыртқы әсердің нәтижесі болып табылатын ауыр психологиялық жағдай, ішкі себеппен немесе кенеттен өзгерген кезде жеке өмірінің жағдайы [24]. Гордон Хембли келесі анықтаманы ұсынады : «дағдарыс – қобалжумен бірге жүретін қауіпті мүмкіндік» [35, б. 4]. Гордон В.Олпорттың пікірінше, «...дағдарыс – бұл маңызды талап ететін эмоционалдық және психикалық күйзеліс жағдайы қысқа мерзімде әлем және өзі туралы идеялардың өзгеруі уақыты» [24, б. 6]. Көбінесе бұл қайта ойлану тұлға құрылымының өзгеруіне әкеледі. Бұл өзгерістер оң және теріс болуы мүмкін. Дағдарыс өсуіне және жетілуіне әкелуі мүмкін. Психикалық дағдарыста екі жағын ажыратуға болады: жеке өсу қаупі және жеке өсу әлеуеті. Дағдарыс деп тұлға дамуының белгілі бір мезетінде оның мақсатты өмірлік әрекеті тежелген адамның күйі ретінде қарастыруға болады. Ұзақ уақытқа созылған созылмалы дағдарыс әлеуметтік бейімделу, суицид, нейропсихикалық немесе психосоматикалық азап қаупін тудырады. Дағдарыстың хронизациясы айқын акцентуация сипаты бар, жетілмеген дүниетанымы («әлем әдемі» - «әлем қорқынышты») және өмірлік көзқарасы бір жақты адамдарға тән. Бұл адамдар дағдарыс кезеңінде көмекке мұқтаж, бұл өмірдің қиын және жауапты кезеңі ретінде ғана емес, одан әрі өмірді мағынасыз ететін тығырықтан шығу ретінде қарастырылады.

Кез келген дағдарыста, оның жетілу және даму процестерімен байланысты немесе өткір апатты жағдайда орын алатын адамда пайда болатын күшті сезімдермен байланысты. Олардың

ішіндегі ең өткірлері: бұрынғыдай өмір сүрудің мүмкін еместігі, мотивацияның төмендеуі, ұмтылыстары мен құндылықтарының төмендеуі және т.б. Дағдарыс кеңістіктің өзінде өрбиді өмір, жалпы өмірге, өмірлік мақсатқа әсер етеді. Бұрынғы өмір сүру тәсілінің мүмкін еместігі адамды дәрменсіздікке итермелейді.

Дағдарысты жеңу әрқашан басқа деңгейге өтуге әкелетін психологиялық көмек көрсетуден тұрады. Дағдарыс психологиясында дағдарыс ұғымымен қатар жиі қолданылатын ұғымдарға: стресс, фрустрация, конфликт сияқты ұғымдар, бірақ олардың мағынасы дағдарыс ұғымымен синоним емес.

Дағдарыс жағдайы – бұл адам тап болатын маңызды өмірлік мақсаттарды жүзеге асыруда кедергі жасайтын жағдайлар. Бұл жағдайды әдеттегі құралдармен шешіңіз. Өйткені «дағдарыс» ұғымы нормативті біріктіреді, адам өмірінің барысында табиғи түрде туындайтын жағдайлар және патогендік, содан кейін дағдарыс оқиғаларының типологиясы мен феноменологиясы және жағдайлары өте бай. Кеңес психологиялық әдебиеттерде дағдарыстық жағдайлардың әртүрлі классификациялары ұсынылған: сыни жағдайлар (Ф. Е. Василюк); аффективті өмірлік жағдайлар (Ф.В. Бассин); психологиялық дағдарысқа әкелетін конфликттік жағдайлар (А. Г. Амбрумова); қиын жағдайлар (А. Я. Анцупов, А. Н. Шипилов) т.б. Дағдарыс психологиялық жағдай ретінде ерекше сипатталады тәжірибе. Дағдарысты бастан кешіру алаңдаушылықпен бірге жүруі мүмкін. Кез келген аңызды жағдай мазасыздықты тудырады. Өйткені алаңдаушылық оған қарсы тұруға көмектеседі, дағдарыс жағдайында алаңдаушылықтың пайда болуы қалыпты құбылыс. Дегенмен, қатты мазасыздық санасыздықты тудырады, бұрмаланған, теріс пайымдаулар жасайды. Дағдарыс кезіндегі тағы бір сезім – дәрменсіздік, ол жағдайды жеңе алмау, ешқандай шешім таба алмау сияқты сезімдермен сипатталады. «Табан астыңнан жер сырғып жатыр» деген сияқты. Дағдарыс жағдайының адам өзінің қабілетіне күмән келтіреді, қиындықпен күресуден бас тартады. Адам өзін нашар сезініп, қабілетсіз, басқаларға тәуелді деп ойлайды.

Дағдарыс тәжірибесі көбінесе жалғыздық сезімімен бірге жүреді оларға: пайдасыздық, түсініксіздік, тығырық, үмітсіздік, бостық сезімдер.

Ф.Е. Василюк дағдарыс алаңдаушылығының төрт түрін қарастырады[19]:

1. Гедонистік алаңдаушылыққа болып жатқан нақты фактіні елемейді, жоққа шығарады, ол жалған әл-ауқат сезімін қалыптастырады.

2. Реалистік алаңдаушылық шындық принципіне бағынады. Адам болған оқиғаны мойындайды, өз мүдделерін жаңа бейнеге бейімдейді. Заттарға деген бұрынғы көзқарасқа оралу мүмкін емес, өткен уақыт жойылады деген секілді.

3. Құндылық алаңдаушылығы дағдарыстың болуын мойындайды, бірақ қабылдамайды, тағдырдың соққыларын пассивті қабылдау.

4. Шығармашылық алаңдаушылық ерік-жігері күшті тұлғаларға тән. Мұндай дағдарыс жағдайындағы адам саналы түрде іздену қабілетін сақтайды, қазіргі жағдайдан шығу жолын іздейді.

Дағдарыс жағдайларына мыналар жатады:

1. Келесі жас кезеңіне өтуге байланысты жағдайлар (жас дағдарысы).

2. Жоғалту жағдайлары.

3. Төтенше, травматикалық жағдайлар.

Бірінші типтегі дағдарыс жағдайлары өмірде жиі кездесетін жағдайлардан туындауы мүмкін жеке (мысалы, жасөспірімдер дағдарысы) және отбасылық дағдарыстар. Дағдарыс оқиғалары мен жағдайларының ішінде ерекше орын алатындарға төтенше, психотравматикалық, апатты, өйткені бұл дәл олар ең қиын тәжірибелерді тудырады, психиканы бұзады. Психоаналитикалық жұмыстарда травматикалық оқиғалар баланың дамуы кезінде пайда болатын дағдарыстармен байланысты, қоршаған ортаның оның өмірлік қажеттіліктерін

қанағаттандыру мүмкіндігі (С. Фрейд, Д. Винникот, А. Фрейд, О. Фенихель, Д. Боулби) [74] ретінде қарастырған.

Дағдарыстық көмек – дағдарысқа ұшыраған адамға шұғыл психологиялық көмек. Дағдарыс жағдайында көмекке мұқтаж адамды «клиент» деп атауға болады. Дағдарыс жағдайында психологиялық көмектің екі түрі мүмкін: дағдарыстық кеңес беру және дағдарыстық психотерапия. Кез келген дағдарыстық жағдайлар адамның сезімдерінде, мінез-құлқында және ойларында өзгерістер тудырады. Дағдарыс бойынша кеңес беру трансформациялар кезінде жасалады адамның бақылауында және ол оларды өз бетінше жеңе алады. Дағдарыс бойынша кеңес беру әдетте қысқа мерзімді және жиі болатын қарым-қатынас тактикасына негізделген. Дағдарыс психотерапиясы кеңес беруден гөрі көбірек ұзақ мерзімді, өтініш берушінің жағдайымен жұмысты, бағалауды қамтиды. Дағдарыс психотерапиясында қарым-қатынастарды зерттеуге үлкен рөл беріледі, клиент (пациент) мен психотерапевт арасындағы даму, бұл қатынастардың динамикасы ескеріледі.

Дағдарыстық психологиялық көмектің негізгі принциптері.

1. Эмпатикалық байланыс. Эмпатия – басқа адамның не сезінетінін сезіну.
2. Тыңдау және түсіну. Дағдарыс көмегін көрсету кезінде тек қана маңызды емес кеңес беру схемасын ұстаныңыз. Бұл кәсіпқой үшін өте маңызды.
3. Объективтілік және реализм.
4. Психологтың белсенділігінің жоғары деңгейі.
5. Мақсаттардың шектелуі.
6. Экологиялық тазалық. Көмек көрсету кезінде «жоқ» деген қағиданы есте ұстаған жөн. Дағдарысты басқарудың әдістерін мұқият таңдау маңызды.
7. Жеке өсу мен дамуға көңіл бөлу. Дағдарыс жағдайы ауру ретінде емес, қалыпты реакция ретінде қарастырылуы керек.
8. Сыйластық яғни клиентті құрметтеу.
9. Қолдау.

Дағдарыс жағдайында жәбірленуші әрқашан психикалық толқу жағдайында болатынын есте ұстаған жөн. Бұл норма. Оңтайлы – қозудың орташа деңгейі. Жәбірленушіге сіздің жақын жерде екеніңізді және құтқару шаралары жүріп жатқанын хабарлаңыз. Жәбірленуші бұл жағдайда жалғыз емес екенін сезінуі керек. Жәбірленушіге жақындап, мысалы: «Жедел жәрдем келгенше мен сенімен бірге боламын». Жәбірленушіге қазір не болып жатқаны туралы да хабарлау керек. Өзіңіздің физикалық және психологиялық қауіпсіздігіңіз туралы қамқорлық жасаңыз. Психологиялық көмек көрсету сіздің міндеттеріңіздің бөлігі болмаса, егер қаламасаңыз (жағымсыз немесе басқа себептермен) бұл көмекті көрсетпеңіз. Мұны істей алатын адамды табыңыз. Бірден әрекет жасамаңыз. Айналаңызға қарап, қандай көмек (психологиялықтан басқа) қажет екенін, зардап шеккендердің қайсысына көбірек мұқтаж екенін шешіңіз. Бір зардап шеккендерге 30 секунд, бірнеше зардап шеккендерге шамамен 5 минут беріңіз. Өзіңізді таныстырыңыз, кім екеніңізді және қандай функцияларды орындайтыныңызды айтыңыз. Көмекке мұқтаж адамдардың есімдерін табыңыз. Зардап шеккендерге тез арада көмек келетінін, бұл жағдайда қолдан келгеннің бәрін жасап жатқаныңызды айтыңыз. Жәбірленушіні бейтаныс көздерден аулақ ұстауға тырысыңыз. Дағдарыс жағдайындағы адамға қызық көзқарас өте жағымсыз. Егер көрермендер кетпесе, оларға тапсырма беріңіз, мысалы, қызыққан адамды оқиға орнынан қуып жіберіңіз. Мұқият (жағдайға сәйкес әрекет ету) дене байланысын орнатыңыз. Жеңіл дене байланысы әдетте зардап шеккендерді тыныштандырады. Сондықтан жәбірленушіні қолынан ұстаңыз немесе иығына тигізіңіз. Басына немесе дененің басқа бөліктеріне қол тигізу ұсынылмайды. Жәбірленушімен бірдей деңгейде (көздің сызығына назар аудару) позицияны алыңыз. Медициналық көмек көрсету кезінде де зардап шегушімен бір деңгейде болуға тырысыңыз. Жәбірленушімен сөйлескенде, оған арқаңызды бұрмауға

тырысыңыз. Жәбірленуші сөйлесін. Мұқият, белсенді тыңдаңыз, кедергі жасамаңыз. Өз міндеттеріңізді орындауда шыдамды болыңыз, жәбірленушінің сезімі мен ойына мұқият болыңыз. Жәбірленуші есін жоғалтып алса да, сабырлы үнмен сөйлеңіз. Толқудың керегі жоқ. Жауап беруден аулақ болыңыз. Позитивті қайталаңыз. Жәбірленушіден: «Мен сіз үшін бірдеңе істей аламын ба?» деп сұраңыз. Егер сіз жанашырлық танытсаңыз, оны айтудан тартынбаңыз. Оның жағдайына көмектесу үшін қандай қадамдар жасау керектігін айтыңыз. Біліктілігіңіз бен тәжірибеңіз туралы айтып беріңіз. Кәсіби құзыреттілік сенімділік береді. Жәбірленуші өз құзыретіне сенсін. Мүмкін болса, оған қолынан келетін тапсырма беріңіз. Мұны оның өз құндылығына сендіру, өзін басқару және реттеу қабілетін бекіту үшін пайдаланыңыз. Жәбірленушіге қажет болғанша онымен бірге болатыныңызды айтыңыз. Қоштасу кезінде, қажет болса, өзіңізге алмастырушыны табыңыз және оған жәбірленушімен не істеу керектігін нұсқаңыз. Көмек көрсету үшін жәбірленушінің тікелей айналасындағы адамдарды тартыңыз. Оларға нұсқау беріңіз және оларға қарапайым тапсырмалар беріңіз. Біреуді кінәлі сезінуі мүмкін кез келген сөздерден аулақ болыңыз. Негізгі ережелердің бірі - әрбір адамның жасырын, пайдаланылмаған психикалық ресурстары бар екенін бекіту. Кеңес берушінің де, терапевттің де негізгі міндеті – клиенттің осы ресурстарға қол жеткізуін қамтамасыз ету. Посттравматикалық жағдайдағы психологиялық көмектің мәні жәбірленушінің өзі үшін, оның мінез-құлқы, денсаулығы үшін жауапкершілік механизмін бастауы мүмкін.

Қорытындылай келе, дағдарыстық жағдайлар кезінде адам бойында болатын негізгі ерекшеліктерді ескере отырып көмек көрсету жолдарын өолданамыз. Көмек көрсетудің екі түрі: дағдарыстық кеңес беру және дағдарыстық психотерапияны қарастырдық. Клиентпен қандай принциппен жұмыс жүргізу керектігін қарастырдық.

Қолданылған әдебиеттер тізімі

1. Попова Р.Р. Психологическая помощь в кризисных и чрезвычайных ситуациях: Учебное пособие. – Казань: Издательство Казанского ун-та, 2013. – с.
2. Урядова, Анна Владимировна. Управление кризисными ситуациями: учебно-методическое пособие / А. В. Урядова ; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. — Ярославль: ЯрГУ, 2017. — 40 с

УДК 373:130.122

КИБЕРБУЛЛИНГ КАК НОВЫЙ ВИД ШКОЛЬНОГО НАСИЛИЯ

Балтабаева Зульфия Фахриддиновна

Lunagul.77@mail.ru

студентка 4 курса специальности Педагогика и психология факультета

История и педагогика ЮКУ им.М.Ауезова, Шымкент, Казахстан

Научный руководитель – А.Т.Сарипбекова

С вовлечением детей и подростков в мир социальных сетей и мобильных телефонов появился новый вид школьного насилия - кибербуллинг. Автор Авдулова Т.П. в своем труде описывает проблему современного подростка: «Дополнительной потребностью становится стремление к отгороженности от мира, созданию собственного индивидуального пространства здесь и сейчас. Подростки выстраивают социальные барьеры в виде наушников, капюшонов и гаджетов, защищаясь от чрезмерного вмешательства окружения, ограничивая контакты и информационное воздействие. Поколение «в зоне доступа» ищет собственные пути сепарации, бесконфликтного, но системного отделения от окружения...»[1]. Именно в онлайн - пространстве подросток рискует стать жертвой кибертравли.