



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН
MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE
OF THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN



Л. Н. ГУМИЛЕВ АТЫНДАҒЫ
ЕУРАЗИЯ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ
ЕВРАЗИЙСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. Л. Н. ГУМИЛЕВА
GUMILYOV EURASIAN
NATIONAL UNIVERSITY



Студенттер мен жас ғалымдардың
«Ғылым және білім - 2015»
атты X Халықаралық ғылыми конференциясының
БАЯНДАМАЛАР ЖИНАҒЫ

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
X Международной научной конференции
студентов и молодых ученых
«Наука и образование - 2015»

PROCEEDINGS
of the X International Scientific Conference
for students and young scholars
«Science and education - 2015»

УДК 001:37.0
ББК72+74.04
Ғ 96

Ғ96

«Ғылым және білім – 2015» атты студенттер мен жас ғалымдардың X Халық. ғыл. конф. = X Межд. науч. конф. студентов и молодых ученых «Наука и образование - 2015» = The X International Scientific Conference for students and young scholars «Science and education - 2015». – Астана: <http://www.eni.kz/ru/nauka/nauka-i-obrazovanie-2015/>, 2015. – 7419 стр. қазақша, орысша, ағылшынша.

ISBN 978-9965-31-695-1

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 001:37.0
ББК 72+74.04

ISBN 978-9965-31-695-1

©Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия
ұлттық университеті, 2015

ұмытпайтындығыңды түсінемін» деу керек. Баланың қайғыруға құқысы бар екендігін мойындау керек.

7. Ата-анамен байланыста болыңыз, олар сіздердің ара-қатынастарыңызды білсе өздерін қауіпсіздікте сезінеді. Қиын жағдайға тап келіп, ұзақ уақыт қалып қойған балаға арнайыландырылған психотерапевтің көмегі немесе отбасылық терапия қажет.

Жақындарын жоғалтқан досқа қандай көмек беруге болады. Жалпы талқылауға: «Уайым басына түскен адамға қалай көмек беруге болады?» деген тақырыпты таңдауға болады. Кейбір жағдайларда қайтыс болған адам туралы айтуды біреулер ғана қолдайды. Олардың қайтқан адамның кімді жақсы көргені және ол туралы қатты ой бөліскісі келетіндігін түсіндіру қиын.

Қорыта келгенде, біз қайғының баланың мінез-құлқына әсері және оларға қолдау көрсету ерекшеліктеріүт тоқталып, оның қандай сезімде болтындығын, не қажет ететіндігін, үлкендерден не күтетіндігі туралы мәселелерді қарастыруға әрекет жасады. Себебі ересектер көбіне өздерін кері ұстап, ештеңе болмағандай, қайғы туралы сөз қозғамай, баланы өзін қиындықта қалдырады. Әрине жоғарыда көрсетілгендерді бірінғай барлығына қолдануға келеді деп айта алмаймыз, себебі әр оқиға жеке жағдай болып табылады. Есейіп қалған бала болса оңашаланып, ешкіммен сөйлеспей қоюы мүмкін, оған да түсіністікпен қарау қажет. Ең бастысы баланың қолдауды қажет ететіндігін, олардың оны сыртқа шығарудың жолдарын білмейтіндігін ескеру керек. Егер бала көмектен расымен бас тартса, оған күштеп көмек ұсынудың қажеті жоқ.

Қолданылған әдебиет

1. Лепевова М.А. Отбасының бала тәрбиесіндегі орны. // Заманауи педагог мамандарды даярлаудың өзекті мәселелері. Республикалық ғылыми-тәжірибелік конференция материалдары. –Астана, 2014. -33-376.
2. Wells Rosemary. Helping children cope with grief. London, 1978.
3. Ұзақбаева С. Тамыры терең тәрбие. Алматы, 1995. -46-476.
4. Мукушева К. «Стрестен қорғану». Павлодар қаласының «Білім бөлімі» сайты Б.1. 02.04.2014ж

УДК 316.6:[297:327.3]

СТРЕСС ЖӘНЕ ОНЫҢ АЛДЫН АЛУ ЖОЛДАРЫ

Кенжебекқызы Әлия

Barshatas-87@mail.ru

Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУ Психология мамандығының 1 курс магистранты,

Астана, Қазақстан

Ғылыми жетекшісі – Г.Қ. Айқынбаева

«Қазақстан – 2030» Жолдауында Республика Президенті еліміздің ұлттық қауіпсіздігін, тәуелсіздік пен егемендігін танытатын мемлекетіміздің ұзақ уақытты дамуын анықтады [1].

Республиканың әлеуметтік-экономикалық дамуын жеделдетуге, қоғамның саяси және рухани өмірі саласындағы міндеттерді қайта жанартуға бағытталған идеялық-тәрбие жұмыстары мемлекеттің стратегиялық бағдарымен анықталды. Қоғамдық жаңару кезеңінде, Қазақстан әлеуметтік, саяси, экономикалық қатынастарының сипатының өзгеруі өз кезегінде қоғамдық білім, тәрбие институттардың да өз бағыты мен мазмұнына жаңа талаптар қойып отыр.

Еліміз егемендігін алып, дүниежүзілік өркениетке ұмтылу барысында, өскелең ұрпаққа тәлім-тәрбие беру халықтың жарқын болашағын меңзейді. Ұрпақты дана да, тәрбиелі етіп тәрбиелеу үшін-оның тұлғалық ерекшелігін қалыптастыру қажет. Дүниедегі ең бағалы асыл байлық адам. Ол барлық әлеуметтік қозғалыстар мен қимыл әрекеттің негізі, ол-шені және мақсаты, жер шарындағы небір ғаламат табыстардың қайнар көзі, ақыл-ой туындылардың

құдыретті иесі. Адамды сипаттағанда мінезін ескереді. Егер де қасында жақсы мінезді адам болса, өз басында үлкен жеңілдікті сезесің. А.С.Макаренканың айтуынша, «адамның жаман мінезі басқаларға тікенектей қадалып, жараласа, оның өзі де шөңге кіріп кеткендей сыздатып, қинайды деген болатын» дейді [2].

Қазіргі өмірде стресстен қашып құтылу мүмкін емес. Ауа-райының күрт ауысуы, жұмыстағы, оқудағы, үйдегі проблемалар, көліктегі ұрыс-керіс, кездесуге кешігу, отбасындағы келеңсіздіктер.

Стресс дегеніміз – қоршаған орта факторларының адамның жүйке жүйесіне әсері және ағзадан аз немесе көп мөлшерде қайта құрылуын талап ететін күй [3]. Стрессорлар: қоршаған ортаның зиянды күшейткіштері; түрлі инфекциялы, басқа да аурулар салдарынан физиологиялық процестердің бұзылуы; уақытпен санаспай, жылдам, көп мөлшерде жұмыс жасау; тіршілікке қауіптілікті сезіну; үйреншікті өмір салтынан айрылу, бөлініп шығу; жеке басына топтық қысым көрсету, қуғындау; оқиғаны бақылау мүмкіндігінің болмауы; өмірде мақсаттың болмауы.

Стресс белгілері: физиологиялық белгілер- ұйықтай алмау, бас ауруы, жүрек дүрсілдеу, арқаның, асқазанның ауруы, жүрек ауырып, асқазанның қорытпауы. Психологиялық белгілері- ұмытшақтық, есте сақтаудың қиындығы, қобалжу, шектен тыс уайымшылдық, себепсіз қорқыныш, ашуланшақтық.

Жұмыр басты пенде болған соң тірлікте түрлі қиын жағдай болатыны, сол қиын жағдайларға жаның күйіп, көкірегің шерге толатын кездерің болады. Кіп-кішкентай жас баладан тарлан тартқан кәріге дейінгілердің арасында әлденеге өкпелі болып жүртіндер көп. Олардың дені — бұйығып, өз сырын өзімен ғана бөлісетіндер, ішіндегі жарасын жалғыз өзі жалап жазуды қалайтындар. Кей адамдар мұндай стрестерге бейімделген, қандай проблеманы болмасын шыбын шаққан құрлы көрмейді. Екінші біреулер, салы суға кетіп, ауруына жамап жатады. Демек, бұл тек көңіл күйге әсер ететін психологиялық фактор ғана емес, адам денсаулығына кейде шешуші әсер ете алатын медициналық проблема. Стресс кезінде адам ағзасында қандай құбылыстар болып жатады? Ағзадағы барлық құбылыс мидың қозуынан басталатыны белгілі. Кез келген стресс те осылай басталады. Ол алдымен мидың елегінен өтеді. Келесі кезекте оған эндокриндік жүйе қосылып, бүйрек үсті бездері гормондар бөле бастайды. Осымен бір мезетте вегетативті нерв жүйесі жұмысын бастайды, артериалды қан қысымы көтеріледі, жүрек соғысы жиілейді, стресті жағдайға бейімделуге, қарсы тұруға көмектесетін көптеген өзгерістер жүзеге аса бастайды. Қатты стресс дені сау адам үшін зиянсыз түрде тез өтеді. Ал денсаулығы нашар адамдар үшін оның психофизиологиялық әсері қатты сезіледі: көңіл-күй бұзылады, ұйқы нашарлайды, эмоционалды қозу байқалады, жүрек қағысы және дем алу нашарлайды, Әйтсе де, біраз уақыттан кейін бәрі қалпына келеді.

Ал хроникалық, яғни созылмалы стресс-ұзаққа созылған келеңсіз жағдайлар, күн сайын еңсені езетін нәрселер- адам денсаулығы үшін өте зиянды. Өйткені бұл жағдайда, ең алдымен, артериалды гипертония, бронхиалды астма, жүректің коронарлы аурулары, қант диабеті сияқты психосоматикалық аурулар пайда болады.

Стресс бізге алдымен ағзаның қорғаныс құралы ретінде белгілі болды. Бірақ ол ұзақ мерзімге созылған жағдайда ағзаның қорғаныс күштері әлсірей бастайды. Стресс түрлі жағдайда болады. Кейде жағымды жайлардың өзі адамға қосымша стресс әкелуі мүмкін. Мысалы, екі адам кездесіп, ғашық болып, үйленсік делік. Адам өміріндегі осындай оқиғалардың өзі- екі адамның бас қосуы, бір біріне үйренуі, жаңа жағдайға бейімделуі де стрессорлық фактор болып табылады.

Адамдардың психикалық бейімі әр түрлі болғандықтан стресті де түрлі қабылдайды. Осы психикалық ерекшеліктер ағзаның түрлі факторларға қалай қарсы тұра білу тәсілдерін анықтайды. Психологиялық қорғаныс – адамның өзі толық сезініп, түсіне бермейтін өте нәзік құбылыс [4]. Мысалы, стресстен қорғанудың – «ығыстырып шығару» деп алатын тәсілі бар. Бұл жағдайда адам керексіз факторды елемей, назар аудармай, байқамауға тырысады. Оны өзіде сезінбеуі мүмкін, ол кейде сана астарында (подсознание) жүзеге асып жатады. Ал

стрестік факторды интеллектуализациялау, яғни, басқаша жүзеге асады. Мұнда адам қалыптасқан жайды рационалды деңгейге көтеріп, талдап, одан шығудың жолдарын қарастырады.

Стрестік жағдайда адамның өзін қалай ұстауы- белсенді немесе енжар болуы да оның психологиялық құрылымына байланысты. Белсенді, жігерлі пысық адам алдымен өзіне сеніп, өзі жол тауып шығуға тырысады. Ал, инертті енжар адам тағдыр жетегіне еріп, өзгелердің шешімін күтуге мәжбүр. Әйелдер стрессорлы жағдайда невроздарға, вегетативті кемшіліктерге бейім келеді. Олардың эмоциялық реакциясы, қатерді сезінуі мөлшерден асып жатады. Ерлер өз эмоциясын тежеуге мәжбүр. Сондықтан да миокард инфарктінен жиі өледі. Демек, психосоматикалық аурулардан еркектер аз қорғалған. Оның үстіне қазіргі еркектер дене белсенділігіне салғырт қарайды. Мысалы, қатты стресс кезінде ағзада түрлі химиялық заттар түзеле бастайды. Егер ер адамдар спортпен шұғылданатын болса, ол қосындылар «жанып» кеткен болар еді. Ал стресті жағдайдан кейін өз эмоциясын сыртқа шығармай, теледидар алдында отыра беру жүрекке зиян. Эмоцияны іште ұстау психологиялық тұрғыдан алғанда өте зиянды нәрсе. Шетелдіктердің әрқайсысының өз психотерапевті бар екендігі сондықтан болса керек. Ал бізде негізінен оны алкоголь арқылы шешуге тырысады. Әрине, ішімдік қысқа мерзімге көмектесе алады, бірақ оның буы тарағаннан кейін де шешілмеген мәселелер өз орнында қала бермек.

Негізінде, стресті қабылдау, онымен күресе білуі адамның ақыл-ойының, парасатының деңгейіне, өзгешеліктеріне тікелей байланысты. Мысалы, мәселеге философиялық тұрғыдан қарайтын адам мен жеңілтек адамның, дінге сенетін адам мен ешқандай сенімі жоқ адамның кез келген құбылысты қабылдауы әр түрлі. Ал стрестердің адам ағзасына зияны туралы пікірлер көп. Шындығында да, ол ағзаның қорғанысқа қабілетін әлсіретіп, иммундік жүйесіне тікелей әсер етеді. Мысалы, қатерлі ісік ауруы адам ағзасының ең бір әлсіреп, қалжыраған сәтінде бас көтеретіні белгілі. Әсіресе, эндокринді жүйеде пайда болған рак ауруы стреспен тікелей байланысты. Бұл «барлық ауру - жүйкеден» деген сөздің дұрыстығының тағы бір дәлелі. Адамдар бұрын да стреспен дәрі дәрмек арқылы күресіп келді. Негізінен бром, валериана тамшыларын қабылдайтын.

Қазір неше түрлі транквилизаторлар, уайым сезімін, депрессияны басатын дәрілер бар. Бұл да стрестен қорғанудың бір жолы. Әйтсе де, түрлі препараттар да ішімдік сияқты тек уақытша жеңілдіктер береді. Стрестен қорғанудың ең басты әдісі – қызғылықты, өзіңіз қалағандай өмір сүруге тырысу. Жақсы дем алу, спортпен айналысу, денсаулықты күту. Күнделікті тірлік қана емес, өмірдің көптеген жағына қызығушылық таныту, ақыл-ой көкжиегін кеңейту, көп оқу, көп іздену, күйгелек болмау - өзге жол жоқ. Өйткені ғылым мен техниканың дамуы, жалпы өміріміздің ағынының жылдамдауы алдағы уақытта стрессогенді факторлардың көбейе беретіндігін көрсетіп отыр. Сондықтан да, көп нәрсе адамның өзінің өз көңіл күйін қадағалау, қай деңгейде ұстауына байланысты. Күнде жаман ойлардан арылып барып ұйықтап, ертеңгісін жақсы үміттермен ояну - өмірді ұзартудың бірден бір жолы.

Стресті жеңу үшін, біз келесідей әрекеттерді жүзеге асыруымыз қажет, олар:

Біріншіден: стресс кезінде ағзада витаминдер қоры бітеді, әсіресе, В витамині жетіспейді. Дәрігерлердің көбі витаминдерді пайдалану қажет десе де, шамаңыз келсе пайдаланбаған жөн.

Екіншіден: денені шынықтыру қажет. Спортзалға жиі барып дене шынықтыру жаттығуларын жасандар, билеңдер, ән айтыңдар, бассейнге барып жүзіндер, далада көп серуендеңдер.

Үшіншіден: психикалық және физикалық демалу үшін релаксация қажет. Келесі әдістерді қолданып көріңіздер. Баяу музыканы тыңдап, түнгі аспанға қарап армандандар.

Төртіншіден: үйлесімді өмір сүру үшін ең алдымен отбасының, жолдастарыңның, жақын - тустардың көмегі қажет, психологиялық тренингтерге барып, жанұядағы салтанатты мәжілістерге, тойларға баруды және қызықты жаңа адамдармен танысуды ұмытпаңыздар. Ата-аналарыңа, өздеріңнің әжелері мен аталарыңа, ағаларың мен апайларыңа және басқа жақын туыстарыңа барып, амандығын білуге тырысыңыз. Өйткені олар да сізден махаббат,

камқорлық, мейірімді жылы сөзді күтіп отыр.

Біздің өміріміздің жылдамдығыныңүдей түскені сонша, бұл тек біздің жүйке жүйемізге әсер етіп қана қоймай, адамның денсаулығына да кері әсерін тигізеді. Ғалымдар қазіргі өркениетті адамдарға «стрестік қоршауда» қалып қоймас үшін өздерінің әдістерін талмай шығаруда.

Стрестің алдын алудың 9 түрлі ережелері бар, атап айтқанда:

1. Аптадағы жарты күнді өзіңізге ұнайтындай етіп өткізіңіз: суда жүзіңіз, билеңіз. Демалып, қыдырыңыз немесе бақтағы орындыққа отырыңыз. Өзіңізді тек қана жұмысқа арнағанды тоқтатыңыз!

2. Күніне бір реттен кем емес өзіңізге ең қымбат адамға жағымды жылы сөз айтыңыз. Оның сізге де сондай жауап қайтаратындығына күмәніңіз болмасын.

3. Аптасына 2 немесе 3 рет дене жаттығуын жасаңыз. Жаттығулар адамды мезі ететіндей болмасын, егер жаттығудан кейін сізге душ қабылдау керек болса, онда сіз бір нәрсені дұрыс істемедіңіз немесе жаттығуды дұрыс жасамадыңыз.

4. Суды көбірек ішіңіз, денені қалыпта ұстау үшін күніне 1-1,5 литр су ішу қажет.

5. Аптасына бір рет өзіңізге «зиянын» тигізетін іспен де айналысып көріңіз (мысалы, тәттілер жеу арқылы диетаны «сәл-сәл» бұзуға болады немесе әдеттегіден ерте немесе кеш жатыңыз). Өзіңізді бақылауда ұстаңыз, егер бұл әдеттерді қайталай беріп дағдыға айналдырып алсаңыз, онда сіз ипохондрик (ешкімнің айтқанын елемейтін адамдар) боласыз.

6. Өз өміріңізді бұзуға асықпаңыз. Сізге келген кейбір хаттар мен телефон қоңырауларына көңіліңіз соқпаса жауап бермей –ақ қойыңыз. Жұмысы жоқ кейбір адамдар сізге ұнамайтын және керек емес әңгімелерді айтып сіздің өміріңіздің минуттарын, сағаттарын (сондай - ақ күндерінде!) ұрлауда, сөйтіп сізде стрестер туғызуда.

7. Көңіл – күйіңіз түсіңкі немесе ашулы болсаңыз, күш қажет ететін жұмыс істеңіз: бақшада жұмыс істеп, арықтарды тазалаңыз, үй жиһаздарын ауыстырыңыз немесе үйдегі ескі ыдыстарды сындырыңыз. Немесе қала сыртына шығып айғайлаңыз. Бұндай әрекеттер адамды стрестен құтқаруға көмектеседі.

8. Күніне ең аз деген де бір банан жеңіз. Онда барлық витаминдер, микроэлементтер бар, сонымен қатар оның энергетикалық құндылығы жоғары.

9. Өзіңізге жазатын қондырғысы бар телефон аппаратын сатып алыңыз (нөмір анықтаушы бар). Бұл сізге әрбір қоңырау келген сайын орныңыздан тұрмауыңыз үшін және сізге қажет барлық ақпаратты алу үшін қажет [5].

Бұл әдістерді орындау арқылы сіз көптеген стрестерден аулақ боласыз.

Стрестен қалай қорғануға болады, деген сауал әр адамды мазалайды? Стресс адамды депрессияға алып келетін көңілдің күйі. Әрине, қазіргі қым-қуыт тірлікте стрестен қашып құтылу мүмкін емес шығар. Ауа райының күрт ауысуы, жұмыстағы проблемалар, ұрыс-керіс, денсаулық мәселесі, қымбатшылық, отбасындағы келеңсіздіктер — мұның барлығы адамды жан стрессіне алып келетін жайттар. Жан стрессі тек көңіл күйге әсер ететін психологиялық фактор ғана емес, адам денсаулығына кері әсер ететін медициналық проблема.

Стресс мидың козуынан басталады. Келесі кезекте оған эндокриндік жүйе қосылып, бүйрек үсті бездері гормондар бөле бастайды. Осымен бір мезетте вегетативті нерв жүйесінің жұмысы бұзылып, артериалды қан қысымы көтеріледі, жүрек соғысы жиілеп, ағзада стресске қарсы тұруға көмектесетін құбылыстар орын алады. Ал денсаулығы нашар адамдардың көңіл күйі бұзылып, ұйқысы нашарлайды, жүрек қағысы, дем алу нашарлауы мүмкін.

Созылмалы стресс салдарынан артериалды гипертония, бронхиалды астма, жүрек аурулары, қант диабеті сияқты психосоматикалық аурулар пайда болады.

Стресті әркім әртүрлі қабылдайды және әртүрлі күреседі. Біреу эмоциясын көрсетсе, біреу сыртқа білдірмей, ішінде ұстайды. Эмоцияны іште ұстау өте зиянды. Ол түрлі ауруларға алып келуі мүмкін.

Стресспен күресе білу адамның ақыл-ойының, парасатының деңгейіне тікелей байланысты. Әрине, қазіргі уақытта оған қарсы түрлі дәрілер бар. Алайда дәрілердің барлығы уақытша көмектесетінін ескеру қажет. Қорғанудың ең басты әдісі — барынша өз

қалауыңыз бойынша өмір сүру. Жақсы демалып, спортпен айналысып, денсаулықты күту керек. Күнделікті ас ішіп, аяқ босатудан да басқа қызықты нәрселер бар екенін ескеріп, өзіңіздің сүйікті ісіңізбен айналысу, ақыл-ой көкжиегін кеңейту, көп іздену, біліміңізді кеңейту, күйгелек болмау, міне, қорғанудың жолдары. Бұдан өзге жол жоқ. Көңіл күйіңізді түсіретін ойларға берілмеуге, жақсы үміттерге сенуге тырысу қажет.

Стресс кезінде дене шынықтыруға бұрынғыдан да көбірек көңіл бөлу керек. Тіпті болмаса, ән айтып, далада серуендеуге тырысқан жөн. Барлығынан безіп, жападан-жалғыз теледидардың алдында жатқан адамның стресстен құтылуы екіталай. Өзіңізге жақын адамдармен жиі араласыңыз, отбасындағы, туған туыстардың үйіндегі тойларға, қонақтықтарға жиі барыңыз. Сіздің қамқорлығыңызға, мейіріміңізге зәру ата-аналарыңыздың, үлкендердің, қарттардың, бауырларыңыздың хал-жағдайын сұрап, көмектесуге тырысыңыз. Біреуге жақсылық жасаған адамның көңіл күйі көтеріліп қалады.

Қорыта келгенде, ең бастысы, кез келген жағдайда сабырлы болуға тырысыңыз. Өмір болған соң, қиындық болмай тұрмайды, сондай жағдайларда ең бірінші сабырлылық керек. Қиындықтың барлығы да өтпелі, сондықтан өмірден түңіліп, ашуға берілуге, сөйтіп, өз денсаулығыңызды нашарлатып алуға жол бермеңіз.

Қолданылған әдебиет

1. Назарбаев Н. «Қазақстан – 2030» Ел Президентінің Қазақстан халқына жолдауы. Алматы: Білім 1998. -96 бет.
2. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. Москва, 2010. -345с.
3. Рыскалиева Ф. «Стресс және өмірлік қиындықтар», Жайық Пресс 29.08.2014ж
- 3 Абеуова И.Ә, Ермекбаева Л.К. Әлеуметтік психология. А., 2012ж. -36-40.
4. Коломенский Я.Л. Психология взаимоотношений в группах. М., Изд., ТГУ.1996
5. Китаев-Смык А.А. Психология стресса. - М., 1983. -45-46с.

УДК 364.4

ХАЛЫҚТЫҢ ӘРТҮРЛІ КАТЕГОРИЯЛАРЫМЕН ӘЛЕУМЕТТІК ЖҰМЫСТЫҢ МӘНІ МЕН МАЗМҰНЫ

Көшербай Раушан Аспандиярқызы

raushana_93kz@mail.ru

Л.Н. Гумилев атындағы ЕҰУ Әлеуметтік ғылымдар факультеті «әлеуметтік жұмыс» мамандығының 4 курс студенті. Астана, Қазақстан

Ғылыми жетекшісі – А.И. Манасбаева

Әлеуметтік жұмыс қоғамдық өмірдегі құбылыс ретінде, міне, 100 жылдан астам уақыттан бері әр түрлі ғылымдардың зерттеу объектісі болып келеді. XIX және XX ғасыр шегінде көптеген Еуропа мемлекеттерінде (Ұлыбритания, Германия, Нидерланды, Швеция және Франция және АҚШ-та) қайырымдылық ұйымдарымен қатар дамыған кәсіби қызмет ретінде әлеуметтік жұмыс пайда болды. Ол кәсіби қызмет ретінде қайырымдылықтың және мұқтаждарға мемлекеттік көмек жүйесін құрудың дамуы нәтижесінде мүмкін болды. Оның XX ғасыр басында туындауы – адамзаттың қарапайым идеясын түсінгендігінің нәтижесі: мұқтаждарға көмек нәтижелі болу үшін, ол кәсіби болуы керек, бірақ бұл қорытындыға келу үшін мыңдаған жылдар қажет болды. Мұқтаж адамдарға білікті көмек көрсете алатындардың қажеттіліктері әлеуметтік қызметкерлердің пайда болуына алып келді. Мұқтаждарға кәсіби көмек көрсету мен адамдардың мейірімділік сезімінің дамуына үлесін қосқан қайырымдылық қызметі де қатар жүрді [1].

Ежелде туындаған қайырымдылық қызмет әрқашан мұқтаждарға қайтарымсыз көрсетілетін көмек деп қарастырылады. Әлеуметтік жұмыстың мүмкіндікке айналуы (немесе