

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ
ЖОҒАРЫ БІЛІМ МИНИСТРЛІГІ**

**Л. Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті
(Қазақстан)**

**«AMANAT» партиясының әйелдер қанаты
(Қазақстан)**

**Низами атындағы Өзбекстан ұлттық
педагогикалық университеті (Өзбекстан)**

Ош мемлекеттік университеті (Қырғызстан)

Данғара мемлекеттік университеті (Тәжікстан)

**Сейтназар Сейди атындағы Түрікмен мемлекеттік
педагогикалық институты (Түрікменстан)**

**ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ҒЫЛЫМИ- ПРАКТИКАЛЫҚ
КОНФЕРЕНЦИЯНЫҢ МАТЕРИАЛДАРЫ:
«ОРТАЛЫҚ АЗИЯДАҒЫ ПСИХОЛОГИЯ:
ДАМУ ЖОЛДАРЫ МЕН БОЛАШАҒЫ»**

**PROCEEDINGS OF THE INTERNATIONAL
SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
«PSYCHOLOGY IN CENTRAL ASIA:
DEVELOPMENT PATHS AND PROSPECTS»**

**МАТЕРИАЛЫ МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ:
«ПСИХОЛОГИЯ В ЦЕНТРАЛЬНОЙ АЗИИ:
ПУТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ»**

Астана қаласы
28 мамыр 2025 ж.

УДК 159.9
ББК 88.3
О-72
ISBN 978-601-08-5194-8

Рецензенты:

Перленбетов Мухан Атенович - доктор психологических наук, профессор. Президент "Казахского психологического общества", Академик Казахской национальной академии естественных наук
Менлибекова Гульбахыт Жолдасбековна - доктор педагогических наук, профессор Евразийского национального университета имени Л.Н. Гумилева

Организационный комитет

Председатель: Сыдыков Ерлан Батташевич - Председатель Правления – ректор Евразийского национального университета им. Л.Н. Гумилева, доктор исторических наук, академик НАН РК, профессор

Сопредседатель: Каримова Шолпан Танатовна - Секретарь партии «AMANAT»

Заместители председателя, Сопредседатели Женского крыла партии «AMANAT»:

Мусралимова Айна Ермаковна - Депутат Мажилиса Парламента Республики Казахстан

Шаукенова Зарема Каукеновна - Академик НАН РК, доктор социологических наук, профессор

Куантаев Нуржан Куантайұлы - Декан факультета журналистики и социальных наук ЕНУ им. Л.Н. Гумилева, кандидат филологических наук, доцент

Оргкомитет:

Мамбеталина Алия Сактагановна - Заведующая кафедрой психологии Евразийского национального университета им. Л.Н. Гумилева, кандидат психологических наук, ассоциированный профессор

Умарова Навбахор Шокировна - Заведующая кафедрой практической психологии Национального педагогического университета Узбекистана имени Низами, доктор психологических наук, доцент (г. Ташкент, Узбекистан)

Гафурова Дилором Джаборовна - Заведующая кафедрой педагогики и психологии Дангаринского государственного университета, доцент, кандидат педагогических наук (г. Дангара Таджикистан)

Жолдошева Акчач Олмасовна - Профессор кафедры психологии Ошского государственного университета, доктор психологических наук (г. Ош, Кыргызстан)

Мурадова Сахрагуль Бабаниязовна - Заведующая кафедрой психологии Туркменского государственного педагогического института имени Сейитназара Сейди, Туркменабат Туркменистан

Члены оргкомитета, редакционная коллегия: Рыскулова М.М., Абенова С.У., Менлибекова Г.Ж., Джексембаева Г.С., Тусупбекова Б.С., Гитихмаева Л.М., Токатлыгиль Ю.С., Айтышева А.М., Ганиева Г.Х., Нагымжанова К.М., Уталиева Ж.Т., Абдыкаликова М.Н., Мандыкаева А.Р., Шнайдер Д.Ж., Умирзакова А.М., Айкинбаева Г.К., Байжуманова Б.Ш., Бекеева Г.С., Карибаева Г.М., Аубакирова Ж.К., Нурадинов А.С., Құнанбаева М.Н.

ISBN 978-601-08-5194-8

Все статьи публикуются в авторской редакции
Барлық мақалалар авторлық нұсқада жарияланған
All articles are published in the author's version

Жинаққа «ОРТА АЗИЯДАҒЫ ПСИХОЛОГИЯ: ДАМУ ЖОЛДАРЫ МЕН БОЛАШАҒЫ» атты Халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференция материалдары енгізілген. 28.05.2025 ж., «KazServicePrintLTD» ЖШС Астана қ. - 780 бет

The collection includes materials from the International Scientific and Practical Conference: "PSYCHOLOGY IN CENTRAL ASIA: PATHS AND PROSPECTS FOR DEVELOPMENT." May 28, 2025, «KazServicePrintLTD» LLP, Astana - 780 pages.

В сборник включены материалы Международной научно-практической конференции: «ПСИХОЛОГИЯ В ЦЕНТРАЛЬНОЙ АЗИИ: ПУТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ». 28.05.2025, ТОО «KazServicePrintLTD» г. Астана - 780 стр.

Настоящий сборник составлен по материалам международной научно-практической конференции «Психология в Центральной Азии: пути и перспективы развития», состоявшейся 28 мая 2025 года в ЕНУ имени Л.Н. Гумилева (г. Астана).

Цель конференции - обмен научными знаниями и практическим опытом в области психологии, обсуждение актуальных вопросов психологической науки и образования в странах Центральной Азии, а также развитие академических и профессиональных связей между специалистами.

Сборник адресован научным и педагогическим работникам, ведущим теоретические и прикладные исследования в области психологии, практикующим специалистам, работающим с различными категориями населения, а также представителям смежных сфер. Особое место в целевой аудитории сборника занимают молодые учёные, студенты, магистранты и докторанты, для которых представленные материалы могут служить ценным ресурсом в научной, учебной и практической деятельности.

Материалы публикуются в авторской редакции, редколлегия не несёт ответственность за содержание авторских материалов.

V

**ПСИХОЛОГТИҢ ІС-ӘРЕКЕТІН РЕТТЕУШІ
НОРМАТИВТІ-ҚҰҚЫҚТЫҚ НЕГІЗДЕР
(ОРТАЛЫҚ АЗИЯ ЕЛДЕРІНІҢ ТӘЖІРИБЕСІ)**

**НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА,
РЕГУЛИРУЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
ПСИХОЛОГА
(ОПЫТ СТРАН ЦЕНТРАЛЬНОЙ АЗИИ)**

**LEGAL AND REGULATORY FRAMEWORK,
REGULATING THE ACTIVITIES OF A
PSYCHOLOGIST (EXPERIENCE OF CENTRAL
ASIA)**

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Шнейдер Л. Б. Психология девиантного и аддиктивного поведения детей и подростков: учебник и практикум для вузов / Л. Б. Шнейдер. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2024. – 219 с.
2. Михайлова-Свирская Л.В. Педагогическое наблюдение. Пособие для педагогов ДОО. – М.: Просвещение, 2016. – 128 с.
3. Приказ Министра образования и науки Республики Казахстан от 6 апреля 2020 года № 130 «Об утверждении Перечня документов, обязательных для ведения педагогами организаций дошкольного воспитания и обучения, среднего, специального, дополнительного, технического и профессионального, послесреднего образования, и их формы» [Электронный ресурс] // Информационно-правовая система нормативных правовых актов Республики Казахстан «Әділет» <https://adilet.zan.kz/rus/docs/V2000020317>
4. Немов Р.С. Психология Книга III Москва «Владос», 2020
5. Артемьева О.А. Качественные и количественные методы исследования в психологии. Учебное пособие. – М.: Юрайт, 2018. – 148 с.
6. Усольцев И.В. Исследование нервно-психической устойчивости призывного контингента // Современные научные исследования и инновации. 2015. № 10
7. Панфилова М.А. Графическая методика «Кактус» // Обруч, № 5, 2002, с. 12-13
8. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в 2 ч. Часть 2. Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения: практическое пособие / Е. И. Рогов. – 4-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2024. – 507 с.

УДК 159.944.4

КӘСІБИ СТРЕСКЕ ҚАРСЫ ТҰРУ: БОЛАШАҚ ПЕДАГОГ–ПСИХОЛОГТАРДЫ ДАЯРЛАУДЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ

ДАРБАЕВА ГҮЛНҰР ҚОЙШАҢҚЫЗЫ

Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, магистрант
Ғылыми жетекші — А.К. Махадиева, PhD., доцент
peskon@mail.ru

Түйін. Бұл мақалада болашақ педагог–психолог мамандарды кәсіби стресске қарсы тұруға психологиялық тұрғыда даярлау мәселесі қарастырылады. Кәсіби стресс ұғымының мәні ашылып, оның студенттердің кәсіби бейімделуіне әсері, алдын алу жолдары мен тиімді психологиялық тетіктері баяндалады. Эмоциялық тұрақтылық, рефлексия, өзін-өзі тану сынды құзыреттердің маңыздылығы негізделеді. Жоғары оқу орындарындағы даярлық үдерісінде студенттердің психологиялық тұрақтылығын арттырудың жолдары көрсетіледі.

Түйінді сөздер: кәсіби стресс, болашақ маман, педагог–психолог, эмоциялық тұрақтылық, психологиялық дайындық, бейімделу, рефлексия.

Білікті маман, білімді қызметкерлер қоғамның қозғаушы күші. Жұмыстың жүйелі жүзеге асуы үшін жас мамандарға қолдау ерекше қажет. Және бұл жаңа лауазымға тағайындалып, еңбекке араласқан сәтте ғана емес,

студент кезден бастау алғаны жөн. Себебі, түрлі ситуациялар стрестік жайттарға алып келуі мүмкін. Болашақ педагог – психолог маманының өз ісіне деген сүйіспеншілігі, бойдағы сенімділік пен кәсіпке қатысты оң көзқарасты қалыптастыру аса үлкен құндылық. Өз жұмысына қызығушылықпен қарап, одан әрі зерттеуге ұмтылған жандар күйзеліске ұшырай қоймайды. Стрестің туындау себептерінің бірі – таңдаған мамандығына маңыз беріп қарамауында. Яғни, өзінің болашағын нық сеніммен осы саламен байланыстырмауында. Әдетте бұл теориядан практика кезеңіне өткенде айқын аңғарылады. Болашақ мамандар дереу жүрексініп, өздеріне деген сенімдері жоғарылып, кәсіпке күмәнмен қарай бастайды. Сол сәтте ұстаздардың қолдауы, бағыт – бағдар беріп, кәсіпке деген көзқарасты қызығушылықпен қалыптастырып, түрлі жағдайлар орын алғанда шешімін табу жолдарын ұсынуы стрестің алдын алуға септігін тигізіп, болашақ мамандардың білек сыбана іске кірісіп, білімдерін біліктілік жолында еш ойланбастан жүзеге асыруына негіз болмақ. Білім алушылардың күйзелісі бүгінгі күннің маңызды сұрақтарының бірі. Академиялық үлгеріміне алаңдаушылық және оған әсер ететін жағымсыз факторлардың ықпалын азайту оқу ортасындағы маңызды міндеттердің бірі болып табылады. Физикалық, әлеуметтік, эмоционалдық және қоршаған ортаның өзге де оң әсеріне қарамастан, күйзеліс білім алушылардың академиялық нәтижелеріне белгілі дәрежеде кері ықпалын тигізуде. [1, 99 б.] Сонымен қатар, заман ағымына сай қазіргі таңда ақпараттың адамзат өмірінде тым көп болуына орай, сыртқы факторлар жүйке жүйесіне әсер етпей қоймайды. Әлеуметтік желідегі жағымсыз жайттардың өзі түрлі ойлардың тууына әсер етіп, көңіл – күйдің құбылмалы факторына әкеліп соғады. Оған қоса, жастар арасындағы буллинг, бір – бірімен ортақ мәмлеге келе алмау, таңдаған мамандығына қатысты түсінбеушілік, кәсіби машығына күмәнмен қарау тәрізді жағдайлар да тұлғаларды өзін жағымсыз сезініп, стреске бой ұрындыруға негіз болмақ. Сол себепті, бұл тақырып өте өзекті екенін айта кеткеніміз жөн.

Кәсіби стресс – қазіргі замандағы еңбек нарығында жиі кездесетін әрі маманның кәсіби жетілуіне кедергі келтіретін маңызды психологиялық құбылыс. Болашақ педагог–психолог мамандарға бұл мәселе тікелей қатысты, себебі олар өзінің кәсіби жолында басқа адамдардың психоэмоциялық жағдайына ықпал етіп, өз сезімдерін де басқаруы қажет болады. Ғалымдардың пайымдауынша, стресс – бұл адамның қоршаған ортаның қысымына жауап ретінде туындайтын психофизиологиялық күй. Р.Блонна стрессті «жеке адам мен стрессордың арасындағы өзара әрекеттесу процесі» деп сипаттай отырып, оның адам ағзасына жан-жақты әсер ететінін атап өтеді. Оның анықтамасы бойынша, күйзеліс – бұл адам мен стрессор арасындағы біртұтас транзакция, ол ағзаның барлық жүйелерін жұмылдырып, физиологиялық және психологиялық қорғаныс тетіктерін іске қосады. Ұзаққа созылған немесе жүйелі стресс жағдайлары адамның өзін-өзі бағалауына, тұлғалық дамуына, эмоциялық тұрақтылығына және жалпы зияткерлік әлеуетіне теріс әсер етеді. [2, 8 б.] Біздің күнделікті

өміріміздің өзі – стресс жағдайына толы. Аттестация, емтихан, жаңа ортаға бейімделу, жұмысқа орналасу, кәсіби сынақтар сияқты факторлар адамды алаңдатушылыққа, ашуға, мазасыздыққа, тіпті ұйқысыздыққа итермелеуі мүмкін. Мұның барлығы стресстің алғашқы белгілеріне жатады. Егер мұндай жағдайлар жиі қайталанып отырса, онда адамның жүйке жүйесіне нақты қауіп төнеді [3, 53 б.]. Осы себепті кәсіби стрессті ерте танып, оның алдын алу жолдарын меңгеру болашақ маман үшін аса маңызды. Болашақ педагог–психологтарда стресс көбінесе теориялық білім мен практикалық дағдылардың арасындағы алшақтықтан туындайды. Кәсіби біліксіздік, өз-өзіне деген сенімсіздік, топ алдындағы жауапкершілік немесе клиентпен жеке жұмыс барысында қиналу – студентті ішкі дағдарысқа ұшырататын негізгі себептер. Мұндай жағдайда жас маман өз мамандығына күмәнмен қарап, кәсіпке қызығушылығын жоғалта бастайды. Бұл кәсіби күйзелістің алғашқы көріністерінің бірі болып табылады. Осындай жағдаяттарда психологиялық қолдау көрсету, дұрыс кәсіби бағдар беру, жағдаяттық тәжірибелер ұйымдастыру арқылы студентке кәсіби сенімділік қалыптастыру қажет.

Күйзеліс – бұл адамның көңіл-күйін білдіретін эмоциялық жағдай. Психологиялық сөздікте эмоция латынның *emovere* – «толғану», «қозу» деген сөзінен шыққан ұғым ретінде түсіндіріліп, адамның қажеттіліктері мен сыртқы әлемнің арасындағы үйлесім мен қарама-қайшылықты бейнелейтін психологиялық реакция деп қарастырылады. Демек, эмоция мен стресс тығыз байланысты және бұл байланыс кәсіби өмірде ерекше көрініс табады.

Психологиялық стресс – бұл адамның психикалық белсенділігінің төмендеуі, оның жағымсыз сыртқы әсерлерге бейім болып, жаңа жағдайларға бейімделу мүмкіндігінің әлсіреуі. Стресс кезінде адамның есту, көру, сезу сияқты негізгі сенсорлық қабілеттері не күшейеді, не әлсірейді. Кейбір жағдайларда адам айналасындағы өзгерістерді тез қабылдаса, кейде ол оларды толықтай жоққа шығарып, ақпаратты қабылдай алмайды. Бұл өз кезегінде оқу процесінде де, кәсіби іс-әрекетте де қиындықтар туғызады. Адамның иммунитетіне тікелей қауіп төндіретін басты факторлардың бірі – күйзеліс. Ең қауіптісі – адамның өз эмоциясына қарсы тұра алмайтын сәті. Бұл жағдай кәсіби маман үшін әсіресе қауіпті, себебі ол тек өз өмірі үшін емес, айналасындағы адамдардың да психоэмоциялық жағдайына жауапты болмақ [1, 3 б.].

Осылайша, кәсіби стресс — болашақ маман тұлғасының қалыптасуына әсер ететін елеулі фактор. Оның алдын алу үшін болашақ педагог–психологтарды жүйелі түрде психологиялық дайындықтан өткізу, эмоциялық тұрақтылықты дамыту және кәсіби рефлексияға үйрету қажет. Бұл бағыттағы жұмыс олардың болашақ кәсіби өміріндегі табысының кепілі бола алады.

Кәсіби стресстің алдын алу және психологиялық дайындық негіздері. Болашақ мамандар үшін кәсіби стресстің алдын алу — олардың кәсіби жетілуі мен психологиялық әл-ауқатының басты шарттарының бірі. Кәсіби

стресс адамның эмоциялық, когнитивтік және физикалық ресурстарына үлкен салмақ түсіреді. Сондықтан бұл мәселеге тек білім берудің бір бөлігі ретінде емес, тұлғаның толыққанды даму факторы ретінде қарау қажет. Стресті жеңудің негізгі жолдарының бірі – адамның өмір сүру стилін өзгерту, жағымсыз әдеттерден арылу және ішкі жан дүниесін үйлестіру. Уолтер Рассел бұл туралы былай дейді: *«Егер жек көрген нәрсеңмен айналыссаң, жек көруден ағзаны жоятын токсиндер бөліне бастайды. Соның нәтижесінде қажып, шаршап, жалызғасыз не ауырасыз. Сіз не істесеңіз де сүйсініп жасаңыз. Болмаса сүйсініп жасайтынды ғана істеңіз»*. [5, 80 б.]

Осы ойдан түйетініміз – кәсіби қызметке деген махаббат пен қызығушылық адамның рухани, эмоциялық және физикалық энергиясын арттырып, стрестен сақтайды.

Сол себепті болашақ педагог-психологтарды кәсіби стресске төтеп беру қабілетімен қаруландыру - теориялық біліммен қатар, тәжірибелік және тұлғалық дағдыларды қалыптастыруды талап етеді. Бұл бағытта ерекше маңызға ие келесі психологиялық қабілеттер мен дағдыларды дамыту қажет:

1. *Эмоциялық интеллект*. Эмоциялық интеллект — бұл адамның өз эмоцияларын тану, түсіну және оларды тиімді басқару қабілеті. Болашақ мамандар үшін бұл қабілет әсіресе маңызды, себебі олардың жұмысы эмоциялық жағдайларға бай адамдармен тікелей байланысты. Эмоциялық интеллекті дамыған тұлға стресс жағдайларын жеңіл өткере алады, өз эмоциясын және айналасындағылардың сезімін дұрыс бағамдап, дұрыс әрекет ете біледі.

Дамыту жолдары:

- Эмоцияларды саналы түрде бақылау мен қабылдау;
- Эмоциялардың пайда болу себептерін түсіну;
- Өзін-өзі тыныштандыру тәсілдерін үйрену;
- Психологиялық жаттығулар мен тренингтерге қатысу.

2. *Рефлексия*. Рефлексия – бұл адамның өз іс-әрекетін және кәсіби тәжірибесін сыни тұрғыда бағалау қабілеті. Бұл дағды болашақ маманға ішкі күйзелістер мен стресстік жағдайлардың себеп-салдарын түсінуге көмектеседі, қателіктерден сабақ алуға және кәсіби дамуын дұрыс бағытта жүргізуге мүмкіндік береді.

Дамыту жолдары:

- Күнделікті жұмыс нәтижесін талдау;
- Қателіктерді саралап, олардан қорытынды шығару;
- Жетістіктер мен кемшіліктерді жүйелі түрде бағалау;
- Ой қозғау күнделіктері мен өзіндік есеп жазу.

3. *Өзін-өзі реттеу*. Өзін-өзі реттеу – адамның ішкі күйзеліс жағдайында эмоциялық тепе-теңдікті сақтап, рационалды әрекет ете білуі. Бұл қабілет әсіресе кәсіби ортада туындайтын стресс жағдайларында өз-өзін бақылауға және тиімді шешімдер қабылдауға мүмкіндік береді.

Дамыту жолдары:

- Терең тыныс алу және релаксациялық жаттығулар;
- Медитация, йога және зейін шоғырландыру әдістері;
- Позитивті ойлау стратегиялары;
- Күнделікті күйді бақылау және өзін-өзі талдау.

4. *Қиын жағдайларда шешім қабылдау.* Педагог-психолог мамандығы көптеген күрделі ситуацияларда шешім қабылдауды талап етеді. Стрестік жағдайда тез және дұрыс әрекет ете білу үшін шешім қабылдау дағдысын ерте кезден дамыту қажет.

Дамыту жолдары:

- Ситуациялық тапсырмалар орындау;
- Шешім қабылдау алгоритмдерін меңгеру;
- Топтық пікірталастар мен рөлдік ойындар;
- Интуиция мен логиканы қатар қолдану.

Тәжірибе арқылы кәсіби шыңдалу. Болашақ мамандар теориялық біліммен қатар, шынайы тәжірибе арқылы кәсіби шыңдалуға тиіс. Мысалы, студенттер тәжірибе барысында бір-бірімен «клиент – маман» рөлінде әрекеттесіп, шынайы күйзеліс жағдайларын модельдей алады. Бұл тәсілдер студенттерді эмоционалды ауытқудан сақтандырып, суыққандылық пен объективтілікке үйретеді. Себебі, кәсіби психолог өзгенің эмоциялық күйін тыңдай отырып, оны өз бойынан өткізіп алмауы керек. Бұл қабілет – стрестің алдын алудағы басты құралдардың бірі.

Жеке қолдау және икемді тәсілдер. Білім беру үдерісінде студенттерге бірдей тәсіл қолдану мүмкін емес. Әр студенттің психологиялық ерекшелігі мен даму деңгейі әртүрлі болғандықтан, кәсіби-психологиялық қолдаудың икемді, жеке бағытталған түрі қажет. Бұл тәсіл студенттің өз-өзіне сенімін арттырып, кәсіби жауапкершілігін дамытуға сеп болады.

Икемділік қағидасы – оған сәйкес, академиялық қолдау көрсету үдерісі ситуативті. Себебі, әрбір студент өзіндік ерекшеліктері бар жеке тұлға, соған сәйкес, оларда бірдей академиялық жағдай немесе қиыншылықтар туындамайды, әр тұлғаның өзіне тән ерекшелігі бар екенін ескерсек, кәсіби дамуына, жауаптылығын арттыруға әсер ететін әмбебап жүйені пайдалана алмаймыз. Осыған байланысты, әр студентке жеке - дара психологиялық – педагогикалық қолдау көрсету аса үлкен қажеттілік. [4, 47 б.]

Кәсіби стрестің алдын алу — болашақ маманның табысты жұмыс істеуі мен өмірлік тепе-теңдігін сақтауының кепілі. Эмоциялық интеллект, рефлексия, өзін-өзі реттеу және шешім қабылдау секілді дағдыларды дамыту арқылы студенттер тек кәсіби қиындықтарға ғана емес, өмірлік сынақтарға да төтеп бере алатын тұрақты, сенімді маман ретінде қалыптасады. Сонымен қатар, сүйікті іспен шұғылдану, өз мамандығына махаббатпен қарау – стрестен қорғанудың ең тиімді жолдарының бірі.

Бүгінгі күннің талабына сай кәсіби дайындық тек қана теориялық біліммен шектелмей, тұлғаның ішкі ресурстарын тиімді пайдалана алуы, психологиялық тұрғыдан тұрақтылығы мен эмоционалдық икемділігі де ескерілуі тиіс. Әсіресе, педагог–психолог мамандығын таңдаған болашақ

мамандар үшін кәсіби стрестің алдын алу мен онымен күресудің жолдарын меңгеру аса маңызды. Себебі бұл мамандық иелері тікелей адам жанымен, оның сезімі мен ішкі күйімен жұмыс жасайды. Ал мұндай жауапты салада қызмет ету – тұрақты эмоционалдық шиеленісті, стресстік жағдайларды бастан кешірумен қатар жүреді.

Сондықтан болашақ педагог–психологтарды кәсіби стрестің ықпалынан сақтандыру үшін оларды психологиялық жағынан жан-жақты дайындау қажет. Бұл бағыттағы жұмыстың негізінде кәсіби стресс тудыратын факторларды ерте анықтап, олармен күресу жолдарын жүйелі түрде меңгеру тұр. Оқу барысында жүргізілетін тренингтер, симуляциялық тапсырмалар, рөлдік ойындар, тәжірибелік жаттығулар болашақ маманның эмоциялық төзімділігін, өзін-өзі реттеу, рефлексия жасау, шешім қабылдау және эмоциялық интеллект секілді маңызды дағдыларын дамытуға көмектеседі.

Кәсіби бағытта табысты болудың негізі – мамандыққа деген шынайы сүйіспеншілік. Уолтер Рассел айтқандай, адам жек көретін іспен айналысқанда, ағзада токсиндер бөлініп, физикалық және психикалық тұрғыда қажу, жалығу пайда болады. [5, 6.]

Бұл пікір кәсіби стрестің түп тамырын түсінуге жол ашады. Демек, болашақ маман оқу үдерісінде өз мамандығына шынайы ықыласпен қарауы, жан дүниесіне сай келетін саланы таңдауы қажет. Мамандықты сүйіспеншілікпен игерген адам ғана қиындықтарға төтеп беріп, күйзелісті оңай еңсере алады.

Сонымен қатар, кәсіби стрестің алдын алу – тек жеке тұлғаның ішкі дайындығына ғана емес, білім беру жүйесінің, оқытушылар құрамының да белсенді әрекетіне байланысты. Әр студентке икемділік қағидасын негізге ала отырып, дараландырылған қолдау көрсету – психологиялық даярлықты нығайтудың бірден-бір жолы. Себебі әр адамның өзіндік ерекшелігі мен қабылдау деңгейі бар. Олардың кәсіби қалыптасуына ықпал ететін жеке бағдарлы жұмыс, кеңес беру, кері байланыс орнату сынды әрекеттер болашақ маманның кәсіби дамуын қолдайды.

Қорыта айтқанда, болашақ педагог–психологтың кәсіби стрестен қорғана білу қабілеті – оның білімінің тереңдігімен қатар, психологиялық құзыреттілігіне, тұлғалық ерекшеліктеріне, ішкі тұрақтылығына тікелей байланысты. Сондықтан кәсіби даярлық барысында пәндік біліммен қатар, стреске қарсы тұруға бағытталған тәжірибелік машықтар мен психологиялық дағдыларды қалыптастыру – бүгінгі білім беру жүйесінің негізгі міндеттерінің бірі болуы тиіс. Бұл өз кезегінде елімізге дені сау, төзімді, кәсібіне берілген, жоғары моральдық-этикалық жауапкершілігі бар мамандар даярлауға жол ашады.

ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. А. Исимова, Білім алушылардың қызығушылығы күйзелістің академиялық үлгерімге кері ықпалын төмендетуші айнымалы ретінде / А. Исимова // Азаматтық авиация академиясының жаршысы. - 2023. - № 2.- 99-103 б.

2. Блонна Р. *Stress Management: A Wellness Approach*. (аударма арқылы).190 бет.

3. С. Қ. Нұрмұқашева, Мамандану практикумының теориясы мен практикасы: Оқулық ... – Атырау : МУ, 2014. - 227 б.,
4. Е. Абдыхалыкова, Университет студенттеріне академиялық кеңес беру: оқу құралы / Ж.; ҚР Білім және ғылым министрлігі ; Л. Н. Гумилев атын. Еуразия ұлттық ун-ті... – Астана: [б. ж.], 2016. - 167 б.
5. Walter Russel, The Home Study Course in Universal Law, Natural Science and Living Philosophy, Set Quotes. 1951. (аударма арқылы) - 415 бет.

УДК 159.972

АКТУАЛЬНОСТЬ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ НАСЕЛЕНИЮ РК

АМАНЖОЛОВ ТАУЛАН АСКАРУЛЫ
taulanamanzholov@gmail.com

Аннотация. Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) становится все более актуальной в Казахстане для помощи при кризисных состояниях, депрессии и тревожности. Ее краткосрочность и практическая направленность делают ее доступной в условиях местных социально-экономических реалий. Примеры работы с клиентами показывают положительные результаты в снижении тревоги и депрессии, изменении негативных мыслей и улучшении социальной адаптации. Однако существуют проблемы с нехваткой казахоязычных специалистов и переводов литературы по КПТ, что требует дальнейшего развития и исследований в РК.

Ключевые слова: когнитивно-поведенческая терапия, психологическая помощь, население Республики Казахстан, клиентские кейсы.

Потребность в квалифицированной помощи при кризисных состояниях, субклинической депрессии, тревожности и выгорании в странах СНГ и Центрально-Азиатского региона с каждым годом становится все более актуальной, это отражается как в мировой статистике по ментальному здоровью [1], так и по центральной Азии [2] и Казахстана в частности [3]. Большую часть данных вызовов современности встречают именно психологи частной практики, и для того, чтобы качественнее вести свою личную практику и эффективно помогать своим клиентам, многие психологи приходят к изучению современной когнитивно-поведенческой терапии (далее сокращенно - КПТ) четвертой волны, поскольку данная модальность имеет большую исследовательскую базу, структуру и протоколы работы, также считается более краткосрочной формой терапии, это важный аспект поскольку в реалиях стран центральной Азии в связи с социо-экономическими факторами многие люди не могут позволить себе длительную работу со специалистами, работающими в классическом психоанализе или гештальт-терапии, поскольку данные формы терапии, как правило могут требовать от года работы с психологом, чего многие не могут себе позволить, тем временем КПТ быстрее как в освоении для самих