

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

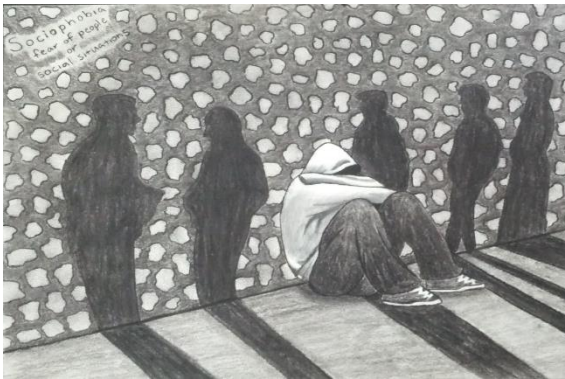
**©Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия
ұлттық университеті, 2023**

ӘЛЕУМЕТТІК ФОБИЯ – ӘЛЕУМЕТТІК-ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ МӘСЕЛЕ РЕТІНДЕ

А. Мухаммед, Н. Садық, Д. Мусаипова
muhammedaizhan2005@gmail.com

Л.Н. Гумилев атындағы ЕҰУ, Психология білім беру бағдарламасы, 1 курс студенттері
Астана, Қазақстан
Ғылыми жетекші – п.ғ.к. Б.Ш. Байжуманова

Жалпы алдымен әлеуметтік фобиямен ауыратын адамдарды орысшалап: «Социофобы» деп айтамыз. Нақыталай не екенін айтып кететін болсақ, әлеуметтік фобия (социофоб) – «әлеуметтік фобия» - бұл негізінен салыстырмалы түрде шағын топтардағы (бірақ көпшілікте емес) басқа адамдар тарапынан теріс бағалаудан (сыннан, мазақтан, айыптаудан) қорқатын жағдай немесе адамның қорқынышы өзіндік жан ауруы десекте болады. "Әлеуметтік фобия" және "әлеуметтік невроз" терминдерін алғаш рет ХХ ғасырдың басында мамандар айтқан — олар "өте ұялшақ" адамдарға жатқызылған. Онымен ауыратын адамдардың әлеуметтік жағдайларға бейімделудегі қиындықтары олардың жеке және кәсіби өміріне қатты әсер етеді.



Жыл сайынғы мәліметтер бойынша, әлем бойынша халықтың кем дегенде 8%-ы осы проблемадан зардап шегеді. Бұл бұзылыс көбінесе балалық шақтың соңына қарай немесе жастық шақта басталады және жылдар бойы жалғасуы мүмкін, дегенмен оның қарқындылығы уақыт өте келе өзгеруі мүмкін. Көптеген басқа фобиялардан айырмашылығы, әлеуметтік фобиялар ерлер мен әйелдерде бірдей жиі кездеседі.

Олар оқшауланған болуы мүмкін (мысалы, тек адамдарда тамақтанудан қорқу, көпшілік алдында сөйлеу немесе қарама-қарсы жыныстағы кездесулер) немесе отбасылық шеңберден тыс барлық дерлік әлеуметтік жағдайларды қамтитын диффузиялық болуы мүмкін.

Әлеуметтік фобияға диагностиканы психиатр немесе психотерапевт жүргізеді. Ол үшін арнайы маман науқасты тексерістен өткізеді, түрлі сұрақтар қояды, тест жүргізеді және де арнайы анкета толтырылады.

Енді әлеуметтік фобиямен ауыратын адамдар туралы тақырыпты қозғайтын болсақ, Әлеуметтік фобтар әдетте өзін-өзі бағалауы төмендеуімен және сыни көзқарастардан қорқумен үйлеседі. Олар беттің қызаруы, қолдың дірілдеуі, жүрек айнуы немесе зәр шығаруға деген ұмтылыс шағымдарымен көрінуі мүмкін; симптомдар дүрбелең шабуылдарына (паническая атака) дейін созылуы мүмкін. Әлеуметтік фобиядан зардап шегетін адамдарға когнитивті мінез-құлық психотерапиясы курсы жиі ұсынылады. Қалыптасқан өзін-өзі түсіндіру мен сенімдердің қателігін түсіну, оның күйін қабылдауға және онымен бірге жүретін дене сезімдеріне байланысты, кейіннен осы сенімдерге жүйелі түрде қарсы тұру әдеттегі мазасыздық пен қорқыныштан арылуға мүмкіндік береді. Тәжірибелік эмоцияларды, күйлер мен сезімдердің қалыптасу механизмін түсінуді үйрену маңызды. Бұл сіздің мінез-құлқыңызды бақылау және болжау сезімін тезірек қайтаруға көмектеседі. Психотерапевттің міндеті—пациенттерге жағдай жасау, онда олар психотравматикалық жағдайларда пайда болатын жағдайды жеңе алады және өздерінің дисфункционалды ойлау стильдерін және қалыптасқан қисынсыз көзқарастарын түзете алады, мысалы, әлеуметтік жағдайларда сәтсіздік немесе жалпы сәтсіздікке деген сенімділік - әлеуметтік фобияның негізінде жатқан көзқарастар.

Әлеуметтік фобияға ұшырағандықтың физикалық (тәндік) белгілері:

терлеу;

аяқтардағы діріл;

жүректің жиі соғуы;

жүрек айнуы немесе асқазанның бұзылуы;

тыныс алу проблемалары;

бас айналу, шатасу;

когнитивті ступор-тежелу, сөздерді тез ала алмау;

бұлшықет кернеуі.



Әлеуметтік фобияның когнитивті психотерапиясының негізгі мақсаттарының бірі пациенттерге әлеуметтік өзара әрекеттесу жағдайында мазасыздықты жеңуге көмектесу болғандықтан, ассертивті тренинг, өзіне деген сенімділікті арттыру тренингі, өзін-өзі растау тренингі сияқты емдеудің **топтық** түрлері үлкен маңызға ие. Топтық терапия әдетте әлеуметтік дағдылар мен экспозициялық терапияны үйрету үшін тамаша жағдайларды қамтамасыз етеді, бұл адамдарға қолдау мен қамқорлық жағдайында қорқатын әлеуметтік жағдайларға тап болуға мүмкіндік береді. Топтардың бірінде басқалардың алдында қолдары

дірілдейді деп қорқатын адамнан топтың алдына тактаға жазуды және басқа қатысушыларға шай құюды сұраған.

Әдетте, әлеуметтік дағдыларға үйрететін терапевт бірқатар қорқынышты әлеуметтік жағдайларды – көпшілік алдында сөйлеу, әрекет ету және қарым-қатынасты модельдейді және тренингке қатысушыларға өздерін сынап көруді ұсынады.

Жалпы әлеуметтік фобтарды интроверттермен социопаттармен көп шатастырады. Бірақ бұлар өте бөлек ұғымдар, аурулар. Интроверт - өзімен-өзі қалғанда өзін жақсы сезінетін адам. Өзінің моральдық қажеттіліктерін қанағаттандыру үшін оған сырттан көмек қажет емес. Ол сыртқы әлеммен байланысуды қажет етпейді немесе оған аса қажетсінебейді.

Социопатия - адамның құқықтарын елемейтін немесе бұзатын және қоғамда қабылданған ережелерді сақтамайтын жеке тұлғаның бұзылуы. Социопат - бұл қоғамға бейімделе алмайтын адам. Ал, социофобтың бұлардан айырмашылығы: бұл қоршаған ортамен араласып кетуден, көп адамдардың оған назар аударуынан және адамдармен сөйлесуден қорқатын адам. Оған ортаға сіңіп кету үшін көп уақыт қажет етіледі.

Көп жерлерде әлеуметтік фобия тұқымсуалылық бойынша беріледі деп айтылады. Бірақ та, бұл пікір расталмаған! Бұл психикалық себептен туындайтын процесс.

Яғни, бұл бұзылыспен ауратын ата-ана өз баласына жұқтыруы мүмкін. Мысалы, бізде қазақта «**жұрттың баласы**» деген термин бар. Осы 2-ақ сөзбен баланы әркіммен салыстырып басып тастайды. Әсіресе, қоршаған ортамен байланыса алмайтындығы үшін, басқа баламен достаса алмайтындығы үшін салыстыруы мүмкін. Бұл балаға өте қатты әсер етеді. Балада «Мен ол баладан кеммін бе?, Мен жаманмын ба? Мені ата-анам жақсы көрмейді ме?» деген сұрақтар жанын жейді. Осындай ата-аналардың кесірінен баласының психикалық жағынан сау болып өсуіне мүмкіндік аз!

Ақымақ болып көрінуден, көпшілік алдында қателесуден және мазақ етуден қорқу, сыртқы бағалаудан қорқу әр түрлі адамдарда әр түрлі көрінеді. Мысалы, адам басқалардың қатысуымен тамақтанудан немесе қоғамдық дәретхананы пайдаланудан, презентацияларды қорғаудан немесе телефонмен сөйлесуден ұялады және басқа тапсырмаларды қалыпты түрде орындайды. Алайда, кез-келген қарым-қатынас туралы ой ыңғайсыздықты тудыруы мүмкін. Әлеуметтік фобтарды "қараңызшы, олардың бәрі сізге жақсы қарайды" сияқты жылы сөздермен тыныштандыруға тырысу әсер етпейді. Әлеуметтік мазасыздығы бар адамдар басқалардың эмоцияларына "селективті соқырлықтан" зардап шегеді: жеккөрушілік, менсінбеу және айыптау олар болмаған кезде де жақсы көреді (өз түсінігін сезіну өте сенімді болуы мүмкін), бірақ міне, оң өздеріне қатысты эмоциялар көрінбейді. Яғни, олар өздеріне қатысты теріс, негативті пікірді ғана көп қабылдайды.

Сонымен қатар, әлеуметтік фобтарды қабылдау қажеттілігі ешқайда кетпейді және олардың көпшілігі қоғамға қосылуға, мысалы, әріптестерімен қарым-қатынас орнатуға тырысады. Бірақ бұл әрекетті дұрыстау үшін басқалардың оған дұшпан емес екенін көрсететін ішкі дауысты өшіру керек. Сонымен, әлеуметтік фобтар қарым — қатынасты бастай отырып, кері байланысты іс жүзінде сезбейді, сондықтан олар байқаусызда басқа адамдардың шекараларына түсіп, нақты реакцияға тап болуы мүмкін. Бұл оларды өмір бойы оқшаулау қажеттілігіне одан әрі сендіреді-осылайша тұйық шеңбер пайда болады.

Ақырында, бағаланудан және талқыланудан үнемі қорқу қорғаныс реакциясын қалыптастырады. Әлеуметтік фобтар айналасындағыларға ерекше көзқарас танытады, олар тек оларға күлу мүмкіндігін күтетін сияқты.



Әдетте, әлеуметтік фобтар медициналық көмекке әлеуметтік мазасыздық басқа невротикалық бұзылулармен бірге болған кезде ғана жүгінеді. Бұл олардың әлеуметтік оқшаулануының себебін өз кемшіліктерінен немесе шамадан тыс ұялшақтықтан іздеуге бейім болғандықтан болады. Олардың проблемасы емделуге болатын жақсы зерттелген ауру екенін білген (және сенген) әлеуметтік фобтарды бақытты деп атауға болады. Бірақ емдеуге дайын болу жеткіліксіз. Әлеуметтік мазасыздыққа арналған Психотерапия көп уақытты алады және өте ауыр болуы мүмкін. Әлеуметтік фобиямен ауыратын адамдар жылдар бойы ауырсынуды болдырмауға машықтанғандықтан, олардың барлығы емдеу курсына сәтті аяқтай бермейді.

Психотерапия қазіргі заманғы медицинада әлеуметтік мазасыздығы бар адамдарға ұсына алатын жалғыз нәрсе емес, ал әлеуметтік фобияны дәрі-дәрмекпен емдеу өте кең таралған тәжірибе. Әдетте, антидепрессанттар мен дәрі-дәрмектер, мысалы, жүрек соғу жиілігінің жоғарылауы сияқты әлеуметтік мазасыздықпен бірге жүретін белгілерді жеңілдетеді. Бірақ та, бұл дәрі-дәрмектермен өмір бойына жақсы болып, бұл бұзылыстан құтыла алмайды. Сондықтан да ең дұрысы осыны жеке консультация арқылы, топтық тренингтер арқылы шешу эффективті болып саналады.

Пайдаланылған әдебиеттер

1. Мякотин И. С. СОЦИАЛЬНАЯ ФОБИЯ КАК НАРУШЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ГРАНИЦ И ИСКАЖЕНИЕ ИДЕНТИЧНОСТИ. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ОБЩЕСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ (2015, № 18) стр 363-369
2. Усманова М. Н., Рахимова А.К. Социофобия как помощь себе. "Science and Education" Scientific Journal / ISSN 2181-0842 February 2022 / Volume 3 Issue 2, стр 1379

УДК 159.9.072.432

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК ФАКТОР ВЛИЯНИЯ НА КОГНИТИВНЫЕ ФУНКЦИИ ЧЕЛОВЕКА

Никитин Денис Александрович

Студент Белорусского государственного университета информатики и
радиоэлектроники

г. Минск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Т.А. Парафиянович

Современные технологии в жизни человека играют огромную роль, по сути являются фактором, причиной, движущей силой его развития, их влияние простирается на все сферы жизни – от коммуникаций и производственных процессов до развлечений. Технологии помогают делать нашу жизнь более комфортной, насыщенной, безопасной и интересной.

В период развития информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) необходимо уделить должное внимание процессу становления личности и формированию когнитивных функций обучающегося. В настоящее время на обучающихся, пользующихся