

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ ЖОҒАРЫ БІЛІМ МИНИСТРЛІГІ

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

**Студенттер мен жас ғалымдардың
«GYLYM JÁNE BILIM - 2024»
XIX Халықаралық ғылыми конференциясының
БАЯНДАМАЛАР ЖИНАҒЫ**

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
XIX Международной научной конференции
студентов и молодых ученых
«GYLYM JÁNE BILIM - 2024»**

**PROCEEDINGS
of the XIX International Scientific Conference
for students and young scholars
«GYLYM JÁNE BILIM - 2024»**

**2024
Астана**

УДК 001

ББК 72

G99

«GYLYM JÁNE BILIM – 2024» студенттер мен жас ғалымдардың XIX Халықаралық ғылыми конференциясы = XIX Международная научная конференция студентов и молодых ученых «GYLYM JÁNE BILIM – 2024» = The XIX International Scientific Conference for students and young scholars «GYLYM JÁNE BILIM – 2024». – Астана: – 7478 б. - қазақша, орысша, ағылшынша.

ISBN 978-601-7697-07-5

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

ББК 72

G99

ISBN 978-601-7697-07-5

**©Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия
ұлттық университеті, 2024**

Қолданылған әдебиеттер тізімі

1. Leymann H. Mobbing: Psychoterror am Arbeitsplatz und wie man sich dagegen wehren kann. Hamburg, 1993. -166б
2. Колодей К. Моббинг: Психотеррор на рабочем месте и методы его преодоления / Пер. с нем. Харьков, 2017. -356с.
3. Поликанова О. Ю., Вражнова М.Н. Исследование моббинг-процессов в системе межличностных конфликтов среди работников организации // Молодой ученый. 2011. № 4. Т.3. 78-83б.
4. Лучина Е.А. Моббинг и буллинг: особенности проявления моббинга в России // Актуальные проблемы авиации и космонавтики. – 2017. – № 13. – Т. 3. – С. 818–820.
5. Алтухова Г.А. Моббинг как этическая проблема // Библиотекосведение. – 1998. – № 2. – С. 63–70.
6. Дружилов С.А. Психологический террор (моббинг) на кафедре вуза как форма профессиональных деструкций // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2011. – № 3 (17) [Электронный ресурс]. – URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 30.04.2020).
7. Щипанова Д.Е. Моббинг в образовательной среде // Сборник научных трудов SWorld. – 2013. – Т. 23. – № 4. – С. 64–69.
8. Малеев В.А., Безпальченко В.М. Моббинг: причины, таксономия, последствия // Вестник ХНТУ. – 2016. – № 2 (57). – С. 209–214.
9. Евтихов О.В. Моббинг: фазы развития и его профилактика. 22.01.2015 [Электронный ресурс]. – URL: <https://mobbingu.net/articles/detail/56/>
10. Рекош К.Х. Моббинг и проблема его преодоления во Франции // Труд за рубежом. – 2022. – № 2. – С. 97–105.
11. Малкина-Пых И.Г. Психология поведения жертвы. Справочник практического психо-лога. – М.: ЭКСМО, 2016. – С. 1008.

ӘОЖ 159.9

УАҚЫТ БЕЛДЕУІНІҢ ӨЗГЕРУІ ҚАЗАҚСТАНДЫҚТАРДЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҒЫНА ӘСЕРІ

Казбекова Ляйкен Амангельдиновна

kazbekovalajken@gmail.com

Л.Н. Гумилев атындағы ЕҰУ, Психология білім беру бағдарламасы, 2 курс студенті,
Астана, Қазақстан

Ғылыми жетекші – пс.ғ.к. А.М. Айтышева.

Кіріспе. Уақыт-дүниедегі заттардың өзгеріп ,бір қалыптан екінші қалыпқа келіп ,ескі заттардың жоғалып ,олардың орнына жаңа заттардың пайда болып отыруының көрсеткіші.Шындық құбылыстардың тізбегі ,бірізділік,объективтік ұзақтылығы уақытты қабылдау арқылы белгілі болып отырады [1].

Қазақстан Республикасында 2024 жылғы 29 ақпаннан 2024 жылғы 01 наурызға қараған түні (сағат 00:00-де) Астана, Алматы, Шымкент қалаларының, Абай, Ақмола, Алматы, Жамбыл, Жетісу, Қарағанды, Қостанай, Павлодар, Солтүстік Қазақстан, Түркістан, Ұлытау, Шығыс Қазақстан облыстарының әкімдіктері жергілікті уақытты 1 сағатқа артқа ауыстырды.Қазіргі таңда бұл мәселе қоғамда өткір талқылануда, халықтың бір бөлігі уақыт белдеуінің ауысуын жағымды процестерге теңеп жатса ,енді бір бөлігі бұл құбылыстың теріс жағын қарастыруда. Дегенмен халықтың пікір - таласына қарамастан бүгінгі күні Республика бойынша 1 уақыт белдеуі (UTC+5) қолданылып отыр .

Уақытты қабылдау сыртқы дүниедегі заттар мен құбылыстарда болатын өзгерістердің санаға әсер етіп қалдыратын бейнесі. Уақытты қабылдау механизмі көбінесе "биологиялық сағатпен" байланысты болады - адам ағзасындағы болатын биологиялық процестердің бірізді және ритмикалық ауысуы [2]. Осы кезекте ағзалардың уақытты қабылдаудағы ерекшеліктерінде маңызды орынды циркадтық ритм алады. Циркадтық ритмдер-бұл гипоталамустағы шағын аймақ жауап беретін жарық пен қараңғылыққа тәуелді организмдегі физикалық, психикалық және мінез-құлық процестерінің табиғи 24 сағаттық циклдері. Циркадтық ритмдер ұйқыға, дене температурасына, гормондардың түзілуіне, тәбетке және дененің басқа функцияларына әсер етеді. Қалыпты емес циркадтық ритмдер жұмыс өнімділігіне, көңіл-күйдің ауыспалылығына, ұйқысыздық сияқты ұйқының бұзылуына әсері болуы мүмкін. Циркадтық ритмдер адам бойында нәрестелік кезеңнен қалыптасады, яғни 3 айдан бастап қалыпты жұмыс атқарады. Уақыт белдеуінің 1 сағатқа ауысуы адам бойындағы циркадтық ритмнің бұзылысына алып келуі мүмкін. Бұл өз кезегінде адамдардың эмоционалды тұрақсыздығына, стресстің жоғарлауына, ұйқы сапасының нашарлауына немесе керісінше адамдардың ұйқысыздығына, сергектігіне алып келеді. Себебі, циркадтық ритмге тәуелді кортизол гормонының деңгейі таңғы уақытта жоғары болады, ал жаңа уақыт белдеуіне үйренесе алмаған адамдарда бұл гармонның қалыпты деңгейі өзгеріске ұшырайды.

Жоғарыда айтылған тақырыптар төңірегінде уақыт белдеуінің өзгеруі адамдардың психологиялық денсаулығына әсер ететіні сөзсіз. Осы орайда Қазақстан Республикасының тұрғындары арасында онлайн сауалнама жүргізілді. Сауалнамаға қатысушылар саны 140 адам (116 әйел адам, 24 ер адам), қатысушылардың жас аралығы 17 – 45 жас. Сауалнама барысы қазақ/орыс тілінде және анкета, сұрақ-жауап түрінде жүргізілді.

Сауалнама нәтижелері.

«Өзіңіздің жынысыңызды таңдаңыз» деген 1 - сұрақ бойынша сауалнамаға 82.9% (116) әйел адам, 17.1% (28) ер адам қатысқанын байқауға болады.

«Сіздің жасыңыз?» сұрағы бойынша талдау сауалнамаға қатысқандардың 32.1% (45 адам) 40-45 жас аралығында, 27.9% (39 адам) 30-40 жас аралығында, 20% (28 адам) 20-30 жас аралығында, 20% (28 адам) 17-20 жас аралығында қатысқанын көрсетті.

«Уақыт белдеуінің өзгеруіне қарсы болдыңыз ба?» деген сұрағы бойынша 57.1% (80 адам) "Жоқ" деп, ал қалған 42.9% (60 адам) "Ия" деп жауап берген.

61.4% (86 адам) «Уақыт белдеуінің өзгеруі сізге әсер етті ме?» деген сұрақ бойынша "Ия" деп, 38.6% (54 адам) "Жоқ" деп жауап берді.

Сауалнаманың бесінші сұрағы «Уақыт белдеуі өзгергеннен кейін сіз қандай сезімді бастан кешірдіңіз?» бойынша 47.9% (67 адам) "Белгісіздік", 35% (49 адам) "Қалыпты", 8.6% (12 адам) "Мазасыздық", 8.6% (12 адам) "Жағымды" сезімдерді бастан кешіреді екен.

«Сіз уақыт белдеуі өзгергеннен кейін алғашқы күндері өзіңізді сенімсіз сезіндіңіз бе?» сұрағы бойынша 55% (77 адам) "Ия" деп, ал қалған 45% (63 адам) "Жоқ" деп жауап берген.

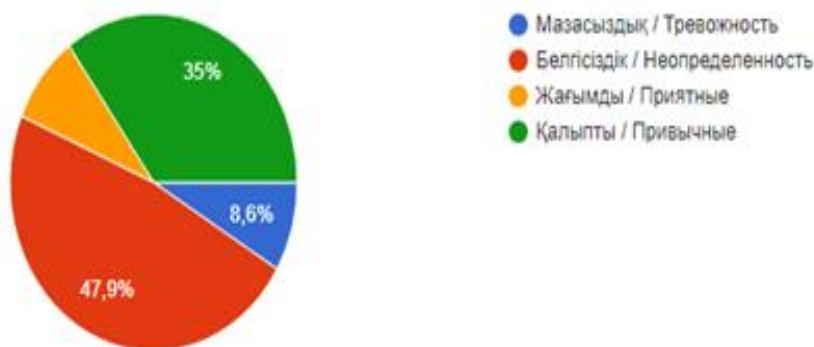
«Уақыт белдеуі өзгергеннен кейін өз ұйқыңыздың сапасы нашарлағанын байқадыңыз ба?» деген сұрағына 52.9% (74 адам) "Ия", ал 47.1% (66 адам) "Жоқ" деп жауап берген.

«Уақыт белдеуі өзгергеннен кейін сіз "кешігіп қалу" қорқыныш сезімін жиі сезінесіз бе?» сұрағына талдау бойынша 69.3% (97 адам) қорқыныш сезімін сезінбейтіндігін, ал қалған 30.7% (43 адам) қорқыныш сезімін сезінеті жайлы жауап берген.

«Күнделікті өмірде сіз уақытты өткен сағат белдеуі бойынша 1 сағат алға қарай есептейсіз бе?» сұрағына 52.1% (73 адам) "Ия" деп, ал қалған 47.9% (67 адам) "Жоқ" деп жауап берген.

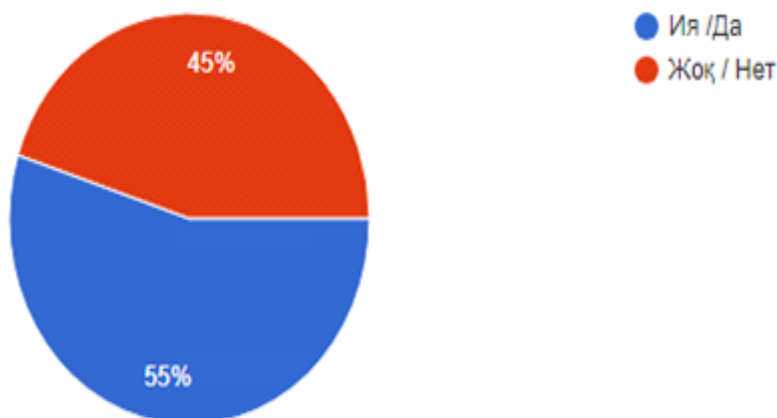
Сауалнаманың соңғы сұрағы бойынша 70% (98 адам) "Сіз өзіңізді жаңа уақыт белдеуіне үйрене алдым деп ойласыз ба?" - деген сұраққа "Ия" деп, ал қалған 30% (42 адам) "Жоқ" деп жауап берген.

140 ответов



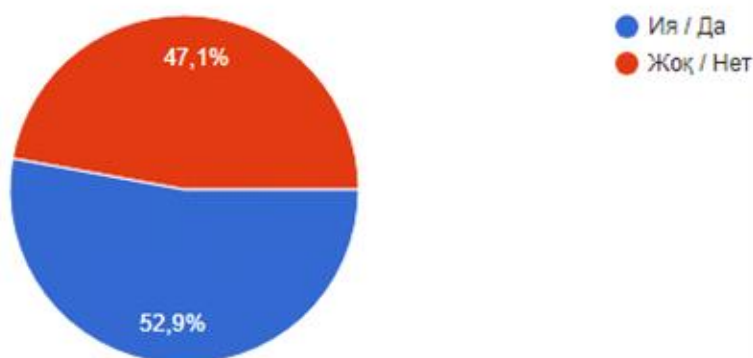
Сурет 1. Сауалнамаға қатысушылардың уақыт белдеуі өзгергеннен кейін бастан кешірген сезімдерінің пайыздық көрсеткіштері.

140 ответов



Сурет 2. Қазақстандықтардың уақыт белдеуі өзгергеннен кейінгі сенімсіздік сезінуінің көрсеткіштері.

Сауалнамаға қатысушылардың арасында уақыт белдеуі өзгергеннен кейінгі сезінген сезімдері анықталып отыр: 47.9 % (67 адам) "Белгісіздік", 35% (49 адам) "Қалыпты", 8.6% (12 адам) "Мазасыздық", 8.6% (12 адам) "Жағымды" (Сурет 1). Сонымен қатар сауалнамаға қатысушылардың 55% (77 адам) уақыт белдеуі өзгергеннен кейінгі алғашқы күндері өзін сенімсіз сезінгенің атап өтсе, қалған 45% (63 адам) өзін сенімсіз сезінбегенің белгіліген (Сурет 2). Бұл берілген көрсеткіштерге сүйене отырып алғашқы уақытта адамдардың арасында байқалған бағдарсыздықты және белгісіздікті көре аламыз. Демек, жаңа уақыт белдеуі ауысқан сәттен бастап халықтың 1 сағаттағы айырмашылықты түсіне алмауы, адамдардың бойында өздеріне деген сенімсіздікті ұялатқан. Бұл өз кезегінде қоғам арасында даулы мәселелерді туғызып қана қоймай, адамдарда пайда болған белгісіздіктің туындауының алғы шарты болып отыр.



Сурет 3. «Уақыт белдеуі өзгергеннен кейін өз ұйқыңыздың сапасы нашарлағанын байқадыңыз ба? » деген сұрағы бойынша пайыздық көрсеткіші.

Ұйқы сапасы уақыт белдеуіне тікелей тәуелді! Ұйқы мен уақыт арасында адам өмірі мен денсаулығы үшін маңызды әрі бір уақытта күрделі үдерістер жүзеге асырылады. Осы кезекте уақытқа тікелей тәуелді және ұйқы сапасының көрсеткішіне әсер ететін мелатонин гормоны жайлы сөз қозғасақ болады. Мелатонин - ұйқы циклін реттеуге көмектесетін гормон . Ол "вампи́р гормоны" деп те аталады, өйткені бұл гормон деңгейі түн ортасында жоғарылайды және таңғы уақытта біртіндеп төмендейді. Мелатонин адамдардың биологиялық сағатына сәйкес жұмыс істейді және миға ұйқы уақыты туралы ақпарат береді.[3] Уақыттың 1 сағатқа ауысуы мелатонин гормонының қалыпты жұмысына және адамдардың ұйқы сапсына әсер етеді. Келтірілген деректерді нақтылау мақсатында жоғарыда көрсетілген көрсеткіштерді қарастыра аламыз. Сауалнамаға қатысушылар «Уақыт белдеуі өзгергеннен кейін өз ұйқыңыздың сапасы нашарлағанын байқадыңыз ба ?» деген сұраққа 52.9% (74 адам) "Ия", ал 47.1% (66 адам) " Жоқ" деп жауап берген (Сурет 3) . Ұйқы сапасының нашарлауының бірден бір себебі адамдардың биологиялық сағаттарының жаңа уақыт белдеуіне сәйкес бейімделуі . Бейімделу бір - екі күннен бірнеше айға созылуы мүмкін , бұл жағдайда адамдардың индивидуалдығын ескеру жөн . Сауалнамаға қатысушылардың 52.1% (73 адам) күнделікті өмірде уақытты өткен сағат белдеуі бойынша 1 сағат алға қарай есептейтінің, ал қалған 47.9% (67 адам) күнделікті өмірде уақытты өткен сағат белдеуі бойынша 1 сағат алға қарай есептемейтінің белгілеген болатын.

Қорытынды. Адамдардың психологиялық денсаулығы бүгінгі күні өмір сапасының маңызды көрсеткішінің бірі болып отыр . Ал психологиялық денсаулыққа әсер ететін факторлар күннен күнге артуда. Демек, көтерілген мәселе тек 2024 жылдағана емес , сондай - ақ алдағы уақытта өзектілігін жоғалтпайтындығы анық. Сауалнама нәтижелерін талдай келе қатысушылардың уақыт белдеуі өзгергеннен кейін сенімсіздік, белгісіздік сезімдерін сезінгенің және ұйқы сапасының нашарлағаның байқай аламыз. Бұл мәселедегі жаңа өзгерістер тек уақыт еншісінде, себебі, Қазақстан Республикасының азаматтары жаңа уақыт белдеуіне бейімделу үстінде.

Қолданылған әдебиеттер тізімі

1. Жарықбаев Құбығұл "Психология негіздері" // Алматы 2005, 215 б.
2. Сатыбалды Жақыпов "Жалпы психология негіздері" //Алматы 2012, 80 б.
3. Michael Breus "How Well Does Melatonin Really Work For Sleep ?" // 2020
4. Постникова А.А., Ларина А.А., Нестеренко С.С. "Негативное влияние перевода времени на психологическое состояние человека в России" // Евразийский Союз Ученых (ЕСУ) № 7 , 2014