

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

«ǴYLYM JÁNE BILIM – 2024» студенттер мен жас ғалымдардың XIX Халықаралық ғылыми конференциясы = XIX Международная научная конференция студентов и молодых ученых «ǴYLYM JÁNE BILIM – 2024» = The XIX International Scientific Conference for students and young scholars «ǴYLYM 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. Президент Токаев обрaтился к молодежи. (https://tengrinews.kz/kazakhstan_news/prezident-tokaev-obratilsya-k-molodeji-514538/)
2. История и практика применения никотина. (Покровская Т.И, Еремина И.М., Галич И.И., Анушян С.Г.) Евразийский Союз Ученых 2019 г.
3. Табакокурение и состояние когнитивных функций у подростков: популяционное исследование (А.В. Суханов, Д.В. Денисова, П.И. Пилипенко, В.В. Гафаров «Комплексные проблемы сердечно-сосудистых заболеваний» 2022 г.
4. Сколько в Казахстане курильщиков – статистика (https://tengrinews.kz/kazakhstan_news/skolko-v-kazahstane-kurilshchikov-statistika-514241/)
5. Методики диагностики свойств восприятия, внимания и памяти (Чернобай А.Д., Федотова А.Д). МГУ им Г.И. Невельского 2005 г.
6. Диагностический портфель для определения склонности к аддиктивному поведению (Региональный центр «Развитие» Тульской области) 2019 г.

ӘОЖ 159.9

НЕЙРОЛИНГВИСТИКАЛЫҚ БАҒДАРЛАМАЛАУДЫҢ ТЕОРЕТИЯЛЫҚ ЖӘНЕ ПРАКТИКАЛЫҚ АСПЕКТІЛЕРІ

Асыланбекова Нүрдана Асыланбекқызы

nurdaw2004@gmail.com

Л.Н. Гумилев атындағы ЕҰУ «6В03103- Психология» мамандығының 3 курс студенті,
Астана, Қазақстан

Ғылыми жетекшісі - Мандыкаева Алмагүл Рамазанқызы

Л.Н. Гумилев атындағы ЕҰУ Психология кафедрасының доценті

Нейролингвистикалық бағдарламалану қазіргі таңда кеңінен қолданылатын психотерапиялық бағыттардың бірі болып табылады. Көптеген тұлғалық мәселерді тиімді шешуге бағытталған. НЛБ көмегімен жеңіл, жедел түрде фобия және т.б бұзылыстарды емдеуге болады. Нейролингвистикалық бағдарламалау – адамдардың субъективті тәжірибесінің құрылымын, олардың психикалық және мінез-құлық стратегияларын, сәтті стратегияларды модельдеу және оқытуды зерттейтін білімнің тәуелсіз саласы [1].

НЛБ сөзі 3 бөліктен тұрады олар: нейро - ойлау немесе сенсорлық қабылдауға - жүйке жүйесінде болатын және адамның мінез-құлқының қалыптасуында маңызды рөл атқаратын процестерге, сондай-ақ қабылдау сферасындағы неврологиялық процестерге - көру, есту, дәм, иіс, тактильді сезімдерге қатынасы туралы айтады. Лингвистикалық – бізді адамдар арасындағы өзара түсіністікке қол жеткізуде маңызды рөл атқаратын, шын мәнінде, барлық коммуникациялық процестер негізделетін тілдік модельдерге жатқызады. Шындығында, тілмен байланыссыз саналы ойлауды елестету қиын - біз қаншалықты жиі өзімізбен сөйлесеміз, өзімізге кеңес береміз, бір нәрсе үшін өзімізді ұрысамыз. Бағдарламалау біздің ойымызды, соның ішінде сезімдеріміз бен сенімімізді, түпкілікті мақсаттарымызға жету үшін ұйымдастыру тәсілін білдіреді - дәл солай, біз компьютерді тиісті бағдарламалық құралдың көмегімен белгілі бір мәселелерді шешу үшін қолданамыз. Осы үш сөздің қосындысы НЛБ мағынасын түпкілікті көрсетеді [2].

НЛБ жиырма жылдан астам уақыт бұрын АҚШ-тың Санта-Круз университетінде пайда болды. Оның негізін қалаушылар сол кездегі лингвистика кафедрасының ассистенті Джон Гриндер және психотерапияға қызығушылық танытқан психология және математика студенті Ричард Бэндлер болды. Өз зерттеулерінде Гриндер мен Бэндлер сол уақытқа дейін халықаралық мойындалған үш психотерапевттің қызметін «үлгілеуге» тырысты. Олар дарынды психотерапевт, гештальт-терапияның негізін қалаушы Фриц Перлс, тұлғааралық қарым-қатынастар саласындағы шешілмейтін сияқты көрінетін проблемаларды түсіне білген отбасылық терапия саласындағы ірі маман Вирджиния Сатир және әлемге әйгілі

гипнотерапевт, заманауи гипнотерапияның негізін қалаушы Милтон Эриксон болды. Гриндер мен Бэндлердің алдына қойған мақсаты – осы көрнекті ғалымдар қолданатын қарым-қатынас үлгілерін қайта шығару, содан кейін оларды пациенттермен жұмысында қолдануға тырысу. НЛБ дамуына келесі елеулі үлесті британдық антрополог Грегори Бейтсон қосты, ол сонымен бірге психотерапия, кибернетика және биология салаларында көп жұмыс істеген. Зерттеушілер бастапқыда терапияның басқа тәуелсіз әдісін әзірлеуге ниеті болмаса да, НЛБ адамдарға қызметтің әртүрлі салаларында сәттілік пен жоғары деңгейге жетудің әртүрлі схемаларын ұсына отырып, өте тез дами бастады.

Майкл О'Брайен 1500 метрге еркін жүзуде әлемдік рекордты 6 секундқа жақсартып, Олимпиаданың алтын медалін жеңіп алды. Жарыс қарсаңында бұл спортшы бір жарым сағат бойы салыстырмалы түрде қарапайым НЛБ жаттығуларын орындады. Жеңіс О'Брайен оның санасында бар және оған кедергі келтіретін блоктарды тауып, содан кейін жойғаннан кейін мүмкін болды; бірақ оған дейін ол қола немесе ең жақсысы күміс медальді ғана армандайтын. НЛБ әдістері әртүрлі спорт түрлерінде - гольфтан нысанаға ату мен баскетболға дейін - барлық жерде өзін дәлелдеді, бұл оларға бұрын-соңды болмаған нәтижелерге қол жеткізуге мүмкіндік береді. Жеке деңгейде НЛБ темекі шегуден және басқа да жаман әдеттерден бас тарту үшін жиі қолданылады. НЛБ көмегімен әртүрлі фобиялардан өте жылдам қалпына келтірудің көптеген жағдайлары бұл әдістің дәстүрлі психотерапиядан біршама айырмашылығы бар болса да, өзін сенімді, тиімді және жылдам емдеу құралы ретінде көрсетуіне ықпал етті. Оның көмегімен көптеген адамдар көпшілік алдында немесе жұмыс сұхбатында сөйлеу қорқынышынан арыла алады. Бірақ ең маңыздысы - мұндай стратегияларды қарапайым адамдар қолдана алады, сіз мұны өзіңіз үйреніп, әр түрлі әрекеттерде керемет нәтижелерге қол жеткізе аласыз. Бұл жағдайда сіз сәттілікке немесе туған жағдайыңызға тәуелді болмайсыз. Автокөлік жүргізуді, жүзуді немесе компьютерді пайдалануды үйрену сияқты жеке жетістіктерге жету дағдыларын үйренуге болады [2].

Роберт Дилтс НЛБ интервенцияларының классификациясын біртұтас өріс моделінде ұсынды және өзара қиылысатын үш категорияны анықтады:

- 1) «жүйкелік деңгей» («тереңдігі» жеке кеңістіктегі қарапайым өзгерістерден мінез-құлық, қабілеттер, сенімдердегі өзгерістерге дейінгі араласу, сәйкестендіру және рух);
- 2) уақыт бағдары (өткен, қазіргі және болашақ);
- 3) қабылдау позициясы (өз көзқарасы, басқа, сыртқы бақылаушының көзқарасы);

Роберт Дилтс «Нейролингвистикалық бағдарламалау» кітабында «адам мінез-құлқының үлгілері қалыптасатын негізгі элементтер перцептивті жүйелер болып табылады, олардың көмегімен белгілі бір түрдің өкілдері қоршаған ортамен өзара әрекеттеседі: көру (көру), дыбысты қабылдау (есту), кинестетика (дене сезімі), иіс/дәм. Біз оларды тәжірибемізді сәтті кодтауға болады және осы сенсорлық сыныптардың кейбір комбинациясынан тұрады деп болжаймыз». Осылайша, адам тәжірибесі бес сенсорлық жүйедегі ішкі көріністердің үздіксіз тізбегі ретінде сипатталған. НЛБ-дегі бұл бес сезім шартты түрде V (көру), A (есту), K (кинестетика), O (иіс сезу) және G (дәм сезу) [5].

НЛБ моделінде бес сенсорлық жүйе тек ақпарат жинақтары емес. Әрбір жүйе ақпаратты қабылдайды, содан кейін мінез-құлық жасау үшін жадыларды белсендіреді. Ақпаратты жадта визуалды түрде сақтасақ, есте сақтаймыз әне бұл ақпаратты көрнекі тіл арқылы сипаттаймыз. НЛБ де сенсорлықпен жұмыс істеуге көп көңіл бөлінеді. Субмодальділік ақпаратты алу арналары болып табылады: көру – көру модальділігі, есту – есту, сезім – модальділік, сөйлеу – цифрлық. Субмодальдар модальділік ішіндегі айырмашылықтар болып табылады. Кескіннің жарықтығы, өлшемі, орналасуы, түстері, фокусы визуалды арнаның субмодальдері болып табылады. Сол сияқты есту арнасының субмодальдері бар: дыбыс, тембр, стерео/моно. Кинестетикалық арнаның да өзіндік субмодальдері бар: түйсіктердің көлемі, қарқындылығы, сапасы (діріл, қысу, суық, кеңею) және орналасуы бар [4].

НЛБ техникалары осы субмодальділіктермен жұмыс жасайды. Калибровка - бұл адамның қандай күйде екенін және оның қандай сезімде екенін бастапқы болжамдар түрінде көрсететін бақыланатын дене белгілері. Калибрлеу тиімдірек байланысуға және эмоционалды

интеллекті дамытуға көмектеседі. Мысалы, адам қасының астынан қараса, бұл ашуланудың және агрессияның белгісі және біз мұны дененің белгілі бір параметрлеріне сүйене отырып оқимыз. Біз болжамаймыз, бірақ вербалды емес көріністерді оқимыз, содан кейін біз оларды шеше бастаймыз. Калибровка - болжау емес, нақты көріністеріне мән беру арқылы әрекет ету. Біз калибрлеу кезінде: «бұл маған көрінді, менің ойымша, мен ойладым және т.б.» деген сөздерді қолданбаймыз. Тек сенсорлық бақыланатын нәрсе бар, оны сіз нақты көре аласыз. Мысалы, адамнан оның қаншалықты жағымсыз күйде екенін көрсетуін сұраған кезде, бәрі физикалық түрде көрінетін белгілерді бақылай аламыз. Біз басқа адамдардың эмоционалдық күйін сенсорлық-айқын критерийлер бойынша нақты анықтауды үйренсек, эмоционалды интеллект дамуының келесі кезеңіне көшу жүреді және қарым-қатынастар анық, түсінікті болады. Сондықтан осы техниканы НЛБ да ең басты аспект ретінде қарастырады.

Раппорт - бұл әңгімелесушінің бейвербалды көріністерін көшіру және айна нейрондарына әсер ету арқылы осы параметрлерге негізделген оның күйін интуитивті түрде «қабылдау» арқылы бейсаналық сенімді орнату. Айна нейрондарына әсер ету әңгімелесушінің калибрленген дене қозғалысын қайталағанда пайда болады. Осылайша ол бізге қарап ол өзіне айнадан қарап тұрғандай бейсаналық сенімді қалыптастыра аламыз. НЛБ да клиентпен ең алдымен осы раппорт орнатылады, егер раппорт орнатылмаса басқа техникаларды қолдану мүмкін емес. Раппорт тек клиенттің іс-әрекеттерін қайталау ғана емес оның репрезентативті жүйесіне де қосылуы керек. Клиенттің бейсанасына тікелей әсер ететін техника болып табылады [3].

Якорь — НЛБ да бұл табиғи процесс, кез-келген тәжірибенің бір элементі онымен байланысты тәжірибелердің бүкіл гаммасын қайта құрған кезде пайда болады. Нейролингвистикалық бағдарламалауда эмоциялар мен репрезентативті жүйелер арқылы ассоциативті байланыстар құратын әдісі. Техниканы тиімді өолдану арқылы клиенттің реакцияларын, сезімдерін, сенімдерін басқара және өзгерте орырып ресурстық күйге жеткіземіз. Якорь белгілі бір жағдайларда естеліктер, рефлексдер, тітіркендіргіштер деп аталатын ассоциациялар мен реакцияларды тудырады. Модельдердің, таңбалардың, белгілердің көмегімен олар сыртқы және ішкі көріністерді қалыптастырады, мінез-құлықты бағдарламалайды. Олардың арқасында сіз таныс есімді айтқан кезде дауысқа бұрыласыз, белгілі бір әуенді тыңдау кезінде ностальгия аласыз. Ассоциацияларды күндер, гүлдер, кез-келген нәрсе шақыра алады [3].

НЛБ да негізгі позициялар қабылдау позициялары яғни.бұл көзқарастар, соған сәйкес біз өзімізде болатын барлық өмірлік жағдайларды қабылдаймыз. Қазіргі уақытта біз қандай позицияда екенімізге байланысты біз өзімізде болатын жағдайлар мен оқиғаларды қалай қабылдаймыз. Бұл позициялық байланыс деп аталады. "Мен" деген бірінші ұстаным-адам] өзінің шындық картасына, өз қалауына, құндылықтарына сүйене отырып, қоршаған әлемді қабылдап, оған қарайды. Бірінші позицияда ол басқалардың пікірлеріне, олардың сезімдері мен қажеттіліктеріне назар аудармайды. Бұл позицияда тұрып қалған адам тек өзінің көзқарасын, қызығушылығын ескереді, өзімшіл болады. Екінші позиция "басқа" - бұл жағдайда адам қоршаған шындыққа басқаның көзімен қарайды. Содан кейін ол басқаның құндылықтарын, мақсаттары мен тілектерін көбірек түсінеді. Екінші позицияда эмпатия мен түсіністіктің күшті сезімі пайда болады. Басқаша айтқанда, бұл "басқа біреудің терісінде" болу мүмкіндігі. Екінші позиция сіз оны жақсы сезініп, түсінген кезде сұхбаттасушымен жақсы есеп орнатуға көмектеседі. Осы позицияда тұрып қалған адам "көмекші" болады, өзінің құндылықтары мен тілектерін ұмытып, жоғалтады, басқаның мүддесі үшін әрекет етеді. "Бақылаушының" үшінші позиция – бұл әлемді алыстан, бейтарап қабылдау, Бұл позицияда адам мүмкіндігінше объективті және қызығушылық танытпауы мүмкін. Бұл тәуелсіз сарапшының ұстанымы, жағдайды сырттан бағалау. Үшінші позицияда тұрып қалған адам өз денесінен бөлініп, "роботқа" ұқсайтын суық және сезімсіз болады. Қабылдаудың үш позициясын қолдана отырып және олардың арасында ауыса отырып, біз қоршаған шындық туралы дәлірек ақпарат жинай аламыз, демек, "әлемнің экологиялық картасын" құра аламыз. Бұл әдіс сыртқы (тұлғааралық) және ішкі тұлғаишілік қақтығыстарды шешу үшін қолдануға

болады. Мен осы техниканы өз тобымдағы студенттерге өткізген болатынмын. Ол осындай қадамдардан тұрады.

Нақты жанжалды жағдайды, оның мәнмәтінін анықтаңыз және әр позиция үшін кеңістікке 3 якорь қойыңыз. Бұл қағаз парақтары, орындықтар немесе едендегі белгілі бір орындар болуы мүмкін. Тиісті тәжірибемен және осы техниканы үнемі қолдана отырып, оны өз қиялыңызда да жасауға болады.

"Мен" позициясына өтіңіз (1-ші позиция). Өзіңіз үшін көргеніңізді, естігеніңізді, сезінгеніңізді белгілеңіз. Сіздің тілектеріңіз бен мақсаттарыңыз қандай? Басқа сұхбаттасушыны қалай көретініңізді бақылаңыз.

"Бақылаушы" позициясына өтіңіз (3-ші позиция). Өзіңізге және әңгімелесушіге бүйірден қараңыз, мұның бәрін Бейнекамера немесе сыртқы бақылаушы көріп тұрғандай. Жанжалға қатысушылардың қалай көрінетінін сипаттаңыз? Олардың ниеттері, мақсаттары мен тілектері қандай? Жалпы жағдайды қалай көресіз? Басқа позицияға кіріңіз (2-ші позиция). Оның денесінде бейнелі түрде болған кезде, ол не көретінін, еститінін, сезінетінін өзіңіз үшін белгілеңіз. Оның негізгі тілектері мен мақсаттары қандай? Және ол 1-ші позицияға деген көзқарасы қандай?

Содан кейін тағы да "бақылаушы" позициясына өтіңіз (3-ші позиция). Өзіңізге (1-ші позиция) кеңестер, амалдар және жағдайды шешу үшін қажет ресурстарды айтыңыз.

Келесі "Мен" позициясына өтіңіз (1-ші позиция). Ұсыныстар мен ресурстарды қолданыңыз. Жағдайды және екінші адамды қабылдау қалай өзгергенін байқаңыз. Сіз оны жақсырақ түсіне бастадыңыз ба? Сіздің қабылдауыңызда қайшылықты жағдай қалай өзгерді?

Келесі "Басқа" позициясына өтіңіз (2-ші позиция). Өзіңізге басқаның көзімен қараған кезде қабылдауда не өзгергенін ескеріңіз. Жағдайды, бұл қақтығысты оның көзқарасы бойынша қалай қабылдайсыз? Келесі "Бақылаушы" позициясына өтіңіз (3-ші позиция). Өзіңізге немесе серіктесіңізге ресурс ретінде қосуға болатын тағы бір нәрсе бар ма? Оларға не қажет? Тағы не өзгертуге болады? Егер бірдеңе қосу керек болса, онда ештеңені өзгерту қажет болмайынша, 6-8 қадамдарды қайталаңыз. Содан кейін "Мен" позициясына кіріңіз (1-ші позиция). Сізге бәрі ұнады ма? Бұл сізге пайдалы болар ма еді? Қазір қақтығыс жағдайы қалай өзгерді? Болашаққа бейімделу. Егер бәрі жақсы болса, болашақта табылған мінез-құлық нұсқаларын қолдануға болатын 3-4 ұқсас жағдайды да осылай қарастыруға болады. Осылайша біз осындай қақтығыс жағдайларын тиімді шешуге үйрене аламыз.

Бұл техниканы қолдану барысында топ мүшелерінде қандай сезімдер болғанына және қақтығыс жағдайының өзгеруіне мән беру керек. Осы техникада көпшілігіне 2 позицияға өту қиындық тудырғанын байқадым, себебі әр адамның әлем картасы әртүрлі болғандықтан басқа адамның орнына ену қиындау, бірақ осы техниканы күнделікті өмірде жиі қолдану арқылы басқа адамдарды түсіне аламыз. Техника барысында негативті сезімдер түсініспеушіліктер басым болса, соңында осы жағдай контексті мүлдем өзгергендігін байқадым.

Келесі НЛБ техникасы жеке тарихты өзгерту деп аталады. Бұл техниканы қолдана отырып кез-келген өзіңізге жағымсыз мінез-құлықпен жұмыс істей аласыз. Мысалы, темекіні тастау, арықтау, жағымсыз әдеттер т.б жағдайлармен жұмыс жасауға болады. Мұнда сіз өзіңіздің өткеніңізбен, бүгініңізбен және болашағыңызбен тәжірибе жасау үшін үлкен кеңістік ашасыз.

- Проблемалық жағдайда қайталанатын мінез-құлықты тұжырымдаңыз. Өмір сүруге кедергі келтіретін қандай мінез-құлық немесе эмоцияларды іс-әрекеттерді көре аласыз,

- Осы күйге якорь орнатыңыз. Осы жағдайдың тәжірибесіне еніп, денеге якорь қойыңыз (дененің кез-келген бөлігіне).

- Якорды ұстап тұрып, естеліктерге еніңіз. Якорды жібермей, өзіңізге осы тәжірибе болған оқиғаларды белгілей отырып, қиялдағы уақыт сызығы бойынша өткенге ойша оралуға мүмкіндік беріңіз. Сонымен, ең алғашқы жағымсыз тәжірибеге дейін барныңыз. Өткенге оралуда қандай сезімдер, бейнелер, дыбыстарды сезіндіңіз. Естеліктеріңізге еніңіз.

- Қазіргі уақытқа оралыңыз және жағдайдан аулақ болыңыз. Осы тәжірибені тудырған алғашқы оқиғаға қол жеткізген сәтте, қазіргіге оралыңыз және оған бұрынғыға қарағанда кеңірек ойлауы мен өмірлік тәжірибесі бар ересек адамның көзімен қараңыз.

- Қажетті ресурстарды анықтаңыз және бекітіңіз. Диссоциацияланған позициядан өткен жағдай сізге пайдалы болуы үшін Сізге қандай ресурстар (күйлер, сенімдер, мінез-құлық) қажет екенін түсінуге тырысыңыз? Осындай ресурстар мен мінез-құлықтардың тізімін жасаңыз. Осы ресурстарға қол жеткізіңіз және оларды бекітіңіз.

- Бірінші оқиғаға қажетті ресурстарды әкеліңіз. Алдыңғы қадамда талап еткен ресурстарды өзіңізге үшінші позициядан беріңіз және жағдайды сырттан қарап тұрғандай қайта ойнаңыз. Не өзгерді? Сізге бәрі жақсы ма? Олай болса, өткенге кіріп, осы оқиғаны бекітілген ресурстармен өткізіңіз. Жағдайға, сіздің жағдайыңызға деген көзқарасыңыз қалай өзгертініне назар аударыңыз. Сіз өзіңізді жақсы сезінесіз бе?

- Кейінгі оқиғаларды ресурстармен өмір сүріңіз. Ресурстық якорды ұстап тұрып, 3-қадамда анықталған оқиғаларды қайта өмір сүріңіз. Және де осы уақытқа дейін. Жеке тарихыңызды қайта жазыңыз.

- Не өзгергенін тексеріңіз. Енді сіз проблемалық мінез-құлық туралы ойласаңыз, қандай эмоционалды сезінесіз? Енді ол сізге қалай әсер етеді?

- Болашаққа бейімделу. Ресурстық якорды ұстап тұрып, болашақта сізде болуы мүмкін 3-4 ұқсас жағдайды елестетіп, жоғалтыңыз. Бірақ осы сәтте сіз жаңа ресурстармен бірге боласыз және осы жағдайларды өзіңіз үшін жаңа, пайдалы түрде сезінесіз.

Қорытындылай келе бұл ғылыми мақалада НЛБ-дың теориялық және практикалық аспектілеріне шолу жасадық. Осы техникаларды қолдану арқылы тұлға бойындағы жағымсыз сезімдер, жағдайлар, фобия, тәуелділік, деструктивті мініз-құлықтардан арыла аламыз. НЛБ техникаларының қолдау аясы негізінен оларды дұрыс мақсат құру, ресурстық күйді анықтау үшін жиі қолдануға болады.

Қолданылған әдебиеттер тізімі

1. Бакиров Анвар Камилевич Как управлять собой и другими с помощью НЛП. Книга для начинающих Эксмо, 2020 г. Серия: НЛП-мастер
2. Название: НЛП. Современные психотехнологии · Автор: Хэрри Алдер · Издательство: Питер · Жанр: Психология / на русском языке · Год: 2001
3. Кирилл Прищенко Нейроскачок Таллин, 2019.- 363 с.
4. Г.А. Қасен, Л.О.Баймолдина // Суицидальды бағытталған тұлғалық бұзылулар превенциясындағы НЛБ техникалары // Вестник КазНПУ им. Абая, серия «Психология», №4(61),2019г.
5. Нейролингвистическое программирование: учеб. пособие/ Е. В. Драпак; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова.— Ярославль : ЯрГУ, 2014. — 104 с.

УДК 159.9

ПСИХОЛОГИЯ ДЕТСКОГО РАЗВИТИЯ: АСПЕКТЫ ПОВЕДЕНИЯ, ЭМОЦИЙ И АДАПТАЦИИ

Сатыбалды Шұғыла Мұхитқызы

shugylasatybaldu@gmail.com

Студентка 1-го курса по специальности В041-Психология

ЕНУ им. Л.Н. Гумилева, Астана, Казахстан

Научный руководитель – М.К. Шарипова

Агрессия (от латинского «aggression» нападение, приступ) по своей сути является «мотивированным деструктивным поведением, противоречащим нормам и правилам совместного существования людей в социуме, которое вредит объектам нападок (они могут