



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

ПСИХОЛОГИЯ ҒЫЛЫМЫНДАҒЫ СТРЕССКЕ ТҰРАҚТЫЛЫҚ ҰҒЫМЫНА ТАЛДАУ

Асанова Асия Серікқызы

asia_serikovna@mail.ru

Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия Ұлттық университеті, психология мамандығының 4 курс
студенті, Қазақстан, Астана қ.

Ғылыми жетекшісі – Б.Ш. Байжұманова

Соңғы жылдары адамдардың психологиялық жай-күйін сипаттайтын бірқатар ерекшеліктер айқындалуда. Қоғамдағы өзгерістер мен құбылыстар адамның психологиялық ахуалына өз әсерін тигізуде. Бүкіләлемдік денсаулық сақтау ұйымы адамдардың денсаулығының 50 % өзіне, сыртқы ортаға әсеріне, стресске тұрақтылығына байланысты екендігін көрсетеді. Осы орайда психология ғылымында стресске тұрақтылық мәселесі, оның ерекшеліктерін сипаттау, стресске тұрақтылықты дамыту сияқты өзекті мәселені зерттеу жаңа бағытты құруды қажет етеді.

Ең алғаш «стресс» сөзі 1303 жылы Роберт Маннингтің өлең жолдарында кездеседі: «...эта мука была манной небесной, которую господь послал людям, прибывавшим в пустыне сорок зим и находившимся в большом стрессе».

Психологиялық әдебиеттерде Г.Селье стресстің үш кезеңін бөліп көрсетеді. Бірінші – ағзаның барлық ресурстарында көрінетін мазасыздану реакциясы. Одан кейінгі, ағзаның сыртқы әсерлерге қарсы төтеп бере алуында көрінетін қарсы тұру кезеңі. Бұл кезеңде жоғары стресске тұрақтылық бақылануы мүмкін. Егер қауіп төндіруші факторлар әрекетін ұзақ уақыт бойы жеңе алмаса, онда үшінші кезең – қажу пайда болады. Ағзаның төтеп беру мүмкіндіктері төмендейді. Бұл кезеңде жаңа «кедергілерге» де қарсы тұра алмайды, ауруға душар болу қауіптілігі арта түседі (1, 83).

Стресске тұрақтылық туралы айтпас бұрын, бұл түсінікті анықтап алған дұрыс. Б.Х.Бардanian стресске тұрақтылықты психикалық іс-әрекеттің барлық құраушыларының ерекше өзара әрекеттесуі ретінде анықтайды.

Стресске тұрақтылық мәселесіне назарын аударғандардың арасында П.Б.Зильберман да бар. Ол тұрақтылық мақсатқа бағытталмаған құбылыс болуы мүмкін деп түсіндіреді. Стресске тұрақтылыққа қатысты байланысты өз ойын келесідей жеткізеді: «Стресске тұрақтылық ...индивидуумның психикалық іс-әрекеті жиынтығының эмоционалды, еріктік, интеллектуалды, мотивациялық өзара әсер етуін сипаттайтын тұлғаның интегративті қасиеті. Ол күрделі орта шарттарында іс-әрекеттің мақсатына сәтті жетуін қамтамасыз етеді» (2, 20).

Сонымен, стресске тұрақтылық – бейімделудің, әсер етудің, мінез-құлықтың арнайы формаларын, өмірлік іс-әрекеттің жалпы түрлерін қамтамасыз етуші. Сонымен қатар, ол тұлғаның қорымен байланысты экстремалды оқиғаларды жеңу мүмкіндіктері мен қабілеттерін өзіндік бағалауын көрсетеді.

Келтірілген анықтамаларға сәйкес, берілген феномен (стресске тұрақтылық - сапа, бітіс, қасиет ретінде) қызметтік тұрғысынан іс-әрекеттің өнімділігіне әсер ететін сипаттама ретінде қарастырылады.

Стресстің салдары өте жағымсыз болғандықтан, адам өз психикасын одан қорғаумен айналысқан жөн. Адамның стресске тұрақтылығы бұл адамның өз көңіл-күйіне талдау жасау арқылы түсінуде, өз эмоцияларына ие болуда, қиындықтарды жеңе алуында көрінеді. Стресске тұрақтылық кәсіби іс-әрекет ерекшеліктерімен шарттасқан еріктік эмоционалды, интеллектуалды жүктемелерді бастан кешуге мүмкіндік беретін тұлғалық сапалардың жиынтығымен де анықталады.

Стресске тұрақтылық – бұл «төтеншелік» оқиғада бағдарлана алу қабілеттілігі.

Стресске тұрақтылық – бұл адам психикасына шектен тыс шабуыл жасауында көрінетін икемділік.

Стресске тұрақтылық – бұл адам үшін маңыздысын бөліп алу, ал қалғандарынан тек «not available» деген жазба арқылы бас тартуға болатындығында.

Стресске тұрақтылық – адам ағзасы мен психикасының қорғаушы күштерімен жұмыс істей алуы және аутотренингтер жиынтығы.

Стресске тұрақтылық – бұл өзі жайлы және өзінің психологиялық жағдаятына қамқор болу.

Психологиялық әдебиеттердің көмегімен стресске тұрақтылықтың белгілері ретінде мынадай ерекшеліктерді сипаттап көрсетуге болады:

- Адамның жайбарақат үйлесімді өмір сүру көрінісі.
- Тәндік денсаулық. Адам неғұрлым психикалық тұрғыда тұрақты болған сайын, невроздыққа шалдығу деңгейі де төмен деңгейде болады.
- Бүлдіру емес, құрастыру. Бұл дегеніміз егер адамда ұйқысыздық, депрессия, истериялық күй байқалатын болса, онда ол стресске тұрақсыздық танытып, адамның психикалық күйінің бүлінуі, яғни адам стресстің жағымсыз салдарымен күресіп жатқан жоқ, оған бағынып жатыр, сондықтан, стресске тұрақтылық көрсетіп, психикалық күйге әсер еткен жағдайдың жағымды, маңызды жақтарын қарастырып, жаңаша бірдеңені жасап алған жөн.

- Әлемді жағымды жағынан көру.

Психологиялық әдебиеттерде стресске тұрақтылықтың теориясы негізінде адамдардың 4 тобы анықталған:

1. Стресске тұрақсыздар: бұл топқа басқаларға қарағанда стресске бейім адамдар жатады. Мұндағы мәселе, олар сыртқы оқиғаларға бейімделе алмайтындығы мен өз мінез-құлқын өзгерте алмауында болып табылады.
2. Стресске жаттыққандар: өте сабырлы түрде өзгерістерге бейім адамдар.
3. Стрессті тежегіштер: Өзінің өмірлік ұстанымы бар және сыртқы өзгерістерге оңтайлы көзқарастағы адамдар. Алдыңғы типтегі адамдардан айырмашылығы, жылдам өзгерістерге ғана келіседі. Сондай ақ, егер стресс ұзаққа созылса, онда олар рухын жоғалтып, жағымсыз эмоциялар көрсетуі мүмкін.
4. Стресске тұрақтылар: қоршаған ортаның жағымсыз көріністеріне жоғары дәрежеде тұрақтылық көрсете алатын адамдар. Олар психикалық бұзылыстардан қорғалған.

Стресске тұрақтылықты қалай дамытуға болады?

Стресске тұрақты болу адам ортаға өзінің жағымсыз эмоцияларын көрсетпей, әртүрлі амал-тәсілдерді қолдана отырып әрекет етумен сипатталады. Дегенмен мұны стресске тұрақтылық көрсетілді деп айтуға болмайды, бұл әртістік рольде осы сәттегі бастан кешіп жатқан адамның шаршауды, күйзелісті жасырып, сыртқа басқа көріністе бейнелеу болып табылады. Ешқашан стрессті өзінде сақтап қалуға болмайды, ол ішінен барлығын бүлдіруі мүмкін. Әрдайым эмоцияны шығаруға мүмкіндік беру керек.

Осы орайда стресске тұрақтылықта жетістікке жетуге бағытталған бірнеше кеңестер қатарын ұсынуға болады:

- Стресске тұрақтылықты анықтайтын тесттен өту, стресстің қандай деңгейде екендігін анықтап алу керек;
- Демалыс пен ұйқының мәні өте зор екенін естен шығармау; Ұйқы ең жақсы дәрілік зат. Қаншама қиын жағдай болса да, психикалық күйді тыныштандыратын құбылыс – ұйықтап, демалып алуға тырысу керек.
- Жағымды іспен айналысу үшін уақыт табу. Әрбір адамның жаны сүйіп айналысатын шаруасы болады. Өз-өзіне сенімділік адам бойындағы қысым күштерін жеңуге және моральды қанағаттанумен қамтамасыз етеді. Бұл күрделі стресстік жағдайды ұмытуға көмектеседі.
- Өзінде терминаторды тәрбиелеу. Мұнда бұзылған күйдің қайта жандану қабілеті туралы айтылады. Яғни, психологиялық қайта қалыптасу моделінің негізін алуға болады.
- Егер жағдай тіпті қиын болса, мамандардың көмегіне жүгінген жөн. Тіпті

барлығын өзіңіз жасай алуға үйренсеңіз де, әрдайым сізге маманның көмегі қажет болып табылады.

➤ Өзіңіздің жеке әдістемеңізді өңдеп шығарыңыз. Стресске тұрақтылық мәселесін көптеген әдебиеттер қарастырған. Сондықтан, осы мәселені оқып білуге жалықпай, арасынан өзіңізге қажеттісін іріктеп алған жөн.

Мақала соңында стресске тұрақтылық жайлы қанатты сөздерді келтіруге болады.

Ганс Селье: Бізді стресс емес, оған деген әсер етуіміз өлтіреді.

Мартин Шорт: Мен өмірге стресс үшін амал ретінде емес, мереке ретінде қараймын деп шештім.

Фредерик Бегбедер: «Стресстен шығу мақсатында» әр адамға қандай да бір хобби қажет, бірақ сен адамдардың жай ғана өмір сүріп жатқанын және жынданып кетпеуге тырысатынын айдан анық білесің.

Қолданылған әдебиет

1. Рогов Е.И. Эмоции и воля. – М.: Гуманит. изд. Центр
2. Зильберман П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора. // Очерки психологии труда оператора.- М.: Наука, 1974.
3. Аболин Л.М. Психические механизмы эмоциональной устойчивости человека. Казань: изд-во КазГУ, 1987.
4. Психические состояния./ Сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. –СПб.: Питер, 2000.
5. Тарасов Е.А. Как победить стресс. – М.: Айрис-пресс, 2002.

УДК: 152. 26

УЧЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ СИНДРОМОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ С ГИПЕРАКТИВНОСТЬЮ В ПРОЦЕССЕ ВОСПИТАНИЯ И ОБУЧЕНИЯ

Аскарова Наргиза Абдивалиевна

rakhimova-85@mail.ru

Преподаватель кафедры «Педагогика и психологии» Ташкентской
медицинской академии

Научный руководитель – З.Т.Нишанова

“Гипер...” — (от греч. Нурег — над, сверху) — составная часть сложных слов, указывающая на превышение нормы. Слово “активный” пришло в русский язык из латинского “a tivus” и означает “действенный, деятельный”. Авторы психологического словаря относят к внешним проявлениям гиперактивности невнимательность, отвлекаемость, импульсивность, повышенную двигательную активность. Часто гиперактивности сопутствуют проблемы во взаимоотношениях с окружающими, трудности в обучении, низкая самооценка. При этом уровень интеллектуального развития у детей не зависит от степени гиперактивности и может превышать показатели возрастной нормы. Первые проявления гиперактивности наблюдаются в возрасте до 7 лет и чаще встречаются у мальчиков, чем у девочек. Существуют различные мнения о причинах возникновения гиперактивности: это могут быть генетические факторы, особенности строения и функционирования головного мозга, родовые травмы, инфекционные заболевания, перенесённые ребёнком в первые месяцы жизни, наркомания и алкоголизм у родителей и т. д. Как правило, в основе синдрома гиперактивности лежит минимальная мозговая дисфункция, наличие которой определяет врач-невропатолог после проведения специальной диагностики. При необходимости назначается медикаментозное лечение. Однако подход к лечению гиперактивного ребенка и его адаптации в коллективе должен быть комплексным. Как отмечает специалист по работе с гиперактивными детьми