

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. Хебдидж Д. Субкультура: значение стиля. Главы из книги / Д. Хебдидж // Теория моды. – 2009 – №10.
2. http://www.ratanews.ru/news/news_26042004_13.stm (Халлю немесе "корей толқыны" Ratanews.ru)
3. О.Е. Баксанский, А.В. Скоробогатова. Психологические особенности развития личности в период молодости. Образовательные технологии. Москва, 2020

ӘОЖ 159.9

ЭМОЦИОНАЛДЫҚ ИНТЕЛЛЕКТ СТРЕССТІҢ ПРОФИЛАКТИКАСЫ РЕТІНДЕ

Сағымбаева Құралай, Стаматова Виктория

sagymbaeva.k@icloud.com , vikys140204@gmail.com

Л.Н. Гумилев атындағы ЕҰУ «6В03103- Психология» мамандығының 3 курс
студенттері

Астана, Қазақстан

Ғылыми жетекшісі - Мандыкаева Алмагүл Рамазанқызы

Л.Н. Гумилев атындағы ЕҰУ-нің доцент м.а.

Стресс – күнделікті өміріміздің бір бөлігі. Ол бізге таңнан кешке дейін, тіпті ұйқы кезінде де әсер етеді. Г.Селье теориясы бойынша «Стресс – бұл физиологиялық рефлекс болып табылатын психикалық немесе физикалық күйзелістерге адамның ерекше реакциясы». Стресс пайдалы да, деструктивті де болуы мүмкін: пайдалы стресс энергияны жоғарылатып, өнімділікті арттырады; ал деструктивті стресс бас ауруы, гипертония, асқазан жарасы, созылмалы ұйқысыздық, психикалық бұзылулар немесе басқа аурулар түрінде көрініс беріп, негативті салдарларға әкеледі.

Қазіргі студент үшін стресс жинақталған мәселелерге реакция, күнделікті мәселелерді шешудің шексіз процесі. Студенттерге стресс факторлары эмоционалды және ақпараттық жолмен әсер етеді. Сондықтан патологиялық эмоционалдық күйлердің пайда болуын болдырмау үшін эмоционалдық интеллект пен тәрбиелік стресс арасындағы байланысты анықтау маңызды.

Психоэмоционалды күйзеліске ұшыраған білім алушылардың өз зейінін оқытылатын пәнге аударып алмайтыны, зейіні тұрақсыз, оқу үлгерімі төмен, жақсы оқуға деген ынтасы төмендейтіні белгілі.

Психикалық күйлерді реттеуде жүйке жүйесі және адамның жеке-типтік ерекшеліктері, адамның сыртқы ортадағы стресс факторларының әсеріне қалай әрекет ететіні маңызды рөл атқарады. Жүйке жүйесі күшті адамдар жүйке жүйесі әлсіз адамдармен салыстырғанда стресстік жағдайларға төзімді.

«Эмоционалды интеллект» ұғымын 1990 жылы американдық ғалымдары П.Саловей мен Дж. Мейер енгізді. Олар оны өзінің және басқалардың эмоцияларын бақылау, олардың арасындағы айырмашылықты анықтау және осы ақпаратты өз ойлары мен әрекеттерін басқару үшін пайдалану қабілетін қамтитын әлеуметтік интеллект түрі ретінде анықтады [1].

И.Н. Андреева эмоционалды интеллект деңгейі жоғары адамдарда мынадай сипаттамалар болатынын анықтады:

біріншіден, олардың жағымды қасиеттерін бағалайды және оларға құрметпен қарайды;

екіншіден, олар өздерінің күшті және әлсіз жақтарына қарамастан өздерін қабылдай алады, яғни олар кемшілік кешенінен зардап шекпейді;

үшіншіден, олар тәуелсіз және өмірдегі мақсаттарын, сенімдерін, ұстанымдарын және көзқарастарын басшылыққа алуға бейім;

төртіншіден, олар адамдармен терең және тығыз эмоционалдық байланыстарды тез орнатуға бейім (бұл әсіресе тәуелді мінез-құлықтың алдын алу және түзету үшін маңызды);

бесіншіден, қоршаған дүниені түсінуге деген құлшынысы жоғары, қоршаған дүниені және адамдарды толық қабылдай алады, адам табиғатына оң көзқараспен қарайды;

алтыншыдан, оларда қазіргі кезде өмір сүру – өмірдің қазіргі сәтін толық сезіну қабілеті бар [2].

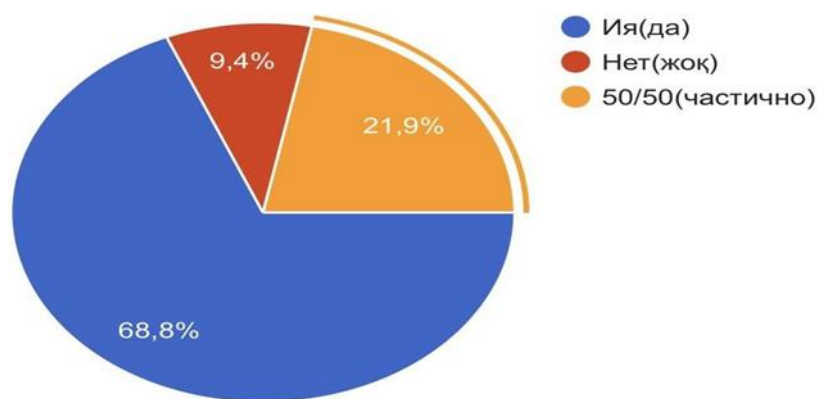
Оңтайлы функционалдық күйді және тиімді әрекетті сақтау үшін өзіндік күйлерді бақылауды және күйзелісті эустресске айналдыру мүмкіндігін қамтамасыз ететін дағдылар қажет.

Эмоционалдық интеллект деңгейінің жоғарылауымен субъектінің өз жұмысын бағалау қабілеті мен өзін-өзі бағалау деңгейі жоғарылайды. Эмоцияларды басқару және эмоцияларды түсіну деңгейінің жоғарылауымен адамның өзін-өзі өзектендіру сияқты тұлғаға тән құндылықтарды қабылдау дәрежесі артады.

Студенттік жаста жеке ресурстар сарқылмас болып көрінеді, ал өз денсаулығына деген оптимизм оған деген қамқорлықтан басым болады. Студенттік жас эмоциялық уайымның алуан түрлілігімен сипатталады, бұл өз денсаулығына қамқорлық жасамайтын өмір стилінде көрініс береді, өйткені мұндай бағдар дәстүрлі түрде аға ұрпаққа беріліп, жас адам "тартымсыз және зеріккен " деп бағалайды. Осы уақытта жеке физикалық және психикалық ресурстардың сарқылмас сенімдеріне байланысты релаксация мен демалуға қабілеттері шектеулі [3].

Эмоцияларды сезіну, тану және сөзбен сипаттау қабілетінің артуы адамның өз қажеттіліктері мен сезімдеріне сезімталдықтың жоғарылауымен, сондай-ақ адамның өз тәжірибесін өздігінен және тікелей білдіру қабілетінің дамуымен байланысты.

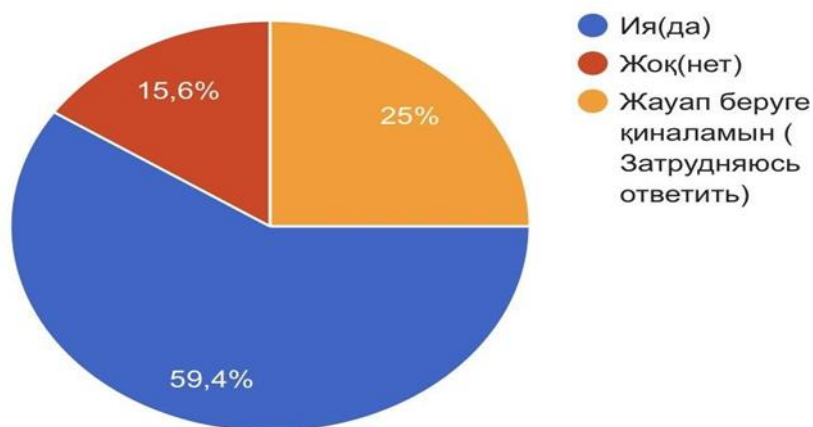
Эмоционалды интеллект өзгермелі әлеуметтік жағдайларға тезірек және жақсырақ бейімделуге және өзіңіздің дәрменсіздігіңіз бен әрекетсіздігіңіз туралы аз уайымдауға мүмкіндік береді. Соның негізінде студенттердің эмоционалдық интеллектісі мен олардың стресске төзімділік деңгейі арасындағы байланысты анықтау үшін бірқатар сұрақтардан тұратын сауалнама жүргізілді. Сауалнамаға Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университетінің әр түрлі мамандықтарының 64 білімалушылары қатысты. Респонденттердің 16сы ер адам(25%), 48-і әйел адамды құрады(75%). Сұрақтар бойынша, респонденттердің 68,8%-ті эмоционалдық интеллект түсінігімен таныс, 21,9%-ті ішінара таныс және 9,5%-ті таныс емес екендігі анықталды.



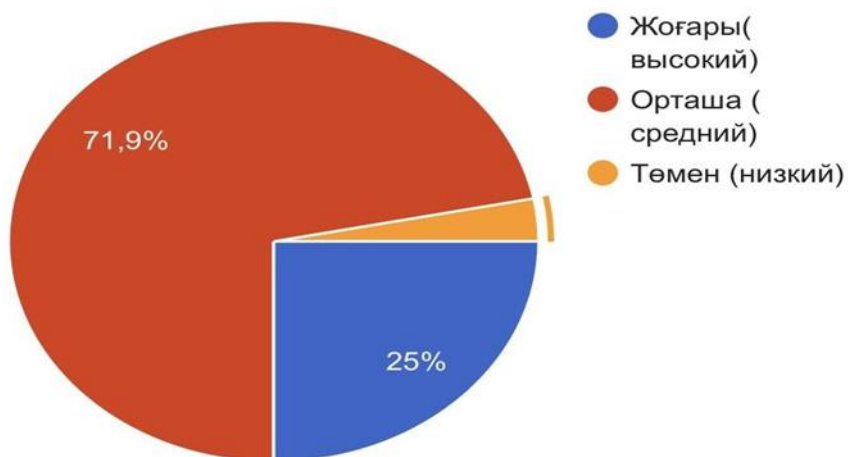
1 сурет

Олардың 60%-ға жуығы өздерін стресске төзімді деп көрсетіп(2диаграмма), 71,9%-ті эмоционалдық интелект дәрежесінің жоғары екендігін атаған(3диаграмма)

(2 диаграмма)

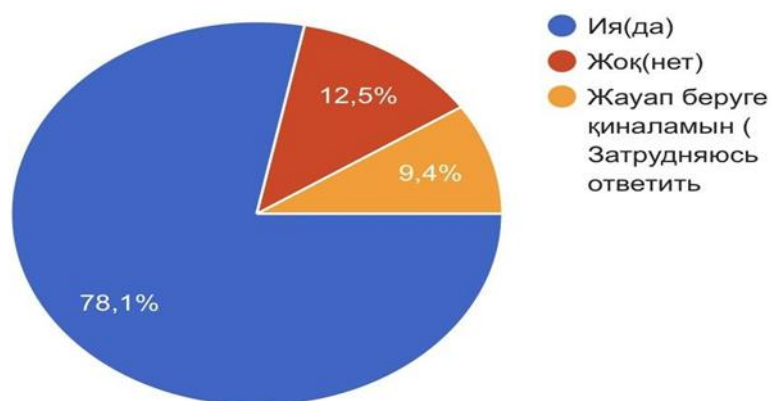


2 сурет



3 сурет

Сауалнаманың соңғы сұрағында респонденттердің 78,1%-ы өздерінің және өзгелердің эмоцияларын және сезімдерін жақсы түсіне алу олардың стресстік жағдайларға түспеуге немесе оларды оңай еңсеруге көмектесетіндігі жөнінде жауап бергендігі 4 диаграммада көрсетілген.



4 сурет

Зерттеу нәтижелеріне сүйене отырып, эмоционалдық интеллектісі жоғары респонденттердің көпшілігі стресстік жағдайларына сирек ұшырайтыны немесе оңай еңсеретіндігі анықталды.

Эмоционалдық интеллектіні дамытуға негізделген ұсыныстар:

•Айналаңыздағы адамдарға реакцияңызды бақылау: олармен қарым-қатынастан қандай эмоциялар пайда болатынын талдау, өзіңізді басқа адамның орнына қойып көру және олардың қандай эмоцияларды сезінетінін, не сезінетінін және қандай мақсаттарға жетуге тырысатынын түсініп көруге тырысу;

•Стресстік жағдайларға қалай жауап беретініңізді қадағалау. Эмоцияларыңызды ұстауға тырысу немесе импульсивті әрекеттерге жол бермеу. Бір немесе басқа сезімді нақты не тудыратынын және неге екенін талдау;

•Өз әрекеттеріңіз үшін жауапкершілікті қабылдау. Сіздің іс-әрекеттеріңіз басқаларға әсер етуі мүмкін екенін түсінуді үйрену, теріс әсер болған жағдайда өз қателігіңізді мойындауға тырысу. Бұл жағдай сирек болуы үшін өзіңізді басқа адамның орнына қойып көріңіз және ол үшін сіздің әрекетіңіздің қандай мәні болатынын болжау;

Тиісінше, бұл жағдайда эмоционалды интеллект жеке ресурс ретінде әрекет ететінін көруге болады. Себебі көбінесе өз эмоцияларын, демек, олардың пайда болу себептерін түсінбеу адамға проблемалық жағдайды шешу үшін сындарлы әрекеттер жасауға мүмкіндік бермейді, өйткені ол өз әрекеттері мен шешімдерін толық басқара алмайды. Эмоционалдық интеллект стресстік жағдайларды конструктивті түрде жеңуге мүмкіндік береді, стресспен күресудің адаптивті стратегияларын қолданады.

Қорытындылай келе, эмоционалды интеллект адамға бейімделу стратегияларын қолдануға және айналасында болып жатқан оқиғаларды адекватты түрде және қажетсіз уайымсыз қабылдауға мүмкіндік беретін белгілі бір жеке ресурс ретінде әрекет етеді деп айта аламыз. Өз эмоцияларын түсіну мен басқарудың жоғары деңгейі адамға ситуациялық алаңдаушылық пен стрессті азырақ сезінуге мүмкіндік береді.

Қолданылған әдебиеттер тізімі

1. Майер Дж.Д., Саловей П., Карузо Д. Эмоциялық интеллект: теория, тұжырымдар және қорытындылар // Психологиялық зерттеулер. – 2004. – Т 15, No 3. – Б.197-215.
2. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как фактор самоактуализации //Социальный и эмоциональный интеллект: От процессов к измерениям / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. - М., 2009. - С. 31-39.
3. Мандыкаева А.Р., Жансерикова Д.А., Молдабаева Р.А., Смагулова К. Студенттердің стресске төзімділік деңгейлерін зерттеу (гуманитарлы және техникалық мамандықтар мысалында. Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті Хабаршысы. «Психология» сериясы, №2(63), Алматы 2020 ж, 53 бет.

UDC 159.9

CYBERBULLYING AND ITS PSYCHOLOGICAL IMPLICATIONS FOR KAZAKH YOUTH: A CALL FOR CULTURAL CONTEXT.

Sakenova Moldir Bagulanovna

sakenova020@gmail.com

2nd year master's degree student of the faculty of Social Science

L.N. Gumilyov Eurasian National University, Astana, Kazakhstan

Academic supervisor - Baigabylov N.O