



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

болады. Қазір барлық құжаттар жұмысы электронды түрде жүргізілетінінен бәрі хабардар. Тіпті, электронды оқыту жүйесінің қолданысқа енгеніне де біраз болып қалды. Соған орай электронды мектептер де бар. Өңірдегі барлық мектептерден ақпараттар электронды түрде алынады. Осыны ескере келе мектеп психологі да заман ағысынан қалмай, жүйені жаңашылдықтар енгізіп, барынша жылдамдатып, тиімділігін арттыру керек.

Қолданылған әдебиет

1. <http://www.zkoipk.kz/ru/s1/516-conf.html>
2. Соловьева, Д. Компьютерные технологии для психолога / Д. Соловьева // Школьный психолог. – 2009. – №24.
3. Гуревич К.М. Что такое психологическая диагностика . М., 1985

УДК159.285: 514.14

АРТЫҚ САЛМАҚТЫЛЫҚТЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ АСПЕКТІЛЕРІ

Есиркепова Улданай

yess.uldanay@mail.ru

Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУ, Астана, Қазақстан
«6М050300-Психология» мамандығының 2 курс магистранты
Ғылыми жетекшісі – А.М.Айтышева

Артық салмақ – қазіргі таңда кең талқыланатын өзекті мәселелердің бірі. Толықтық және артық салмақ мәселесі әр бір елде миллиондаған адамдар үшін маңызды мәселе және денсаулық сақтаумен тікелей байланысты болып табылады. Артық салмақ мәселесі – кешенді, ағзаның жұмысына ғана тәуелді емес, тұлғаның психологиялық мәселесіне, яғни әр адамның өзін қалай қабылдауына да байланысты.

Тұлғалық зерттеудің ең маңыздысы өзін-өзі саналау мен тұлғаның Мен-концепциясы мәселелері болып саналады (Кон И.С., Чеснокова И.И., Столин В.В., Соколова Е.Т., Джеймс У., Берне Р және т.б.). Адамның өзін-өзі саналауы (Мен концепциясы) – бұл «Мен бейнесі» өзін-өзі бағалау мен мінез-құлық параметрлерін қосатын кешенді құрылым. Адамның мінез-құлқы мен «Мен бейнесі» бір-бірімен тығыз байланысты, сондықтан да «Мен бейнесі» мен адамның мінез-құлықтарын кешенді қарастырады [1]. Егер Мен бейнесі бұзылса, адамның мінез-құлқында өзгерістер пайда болады. Мен бейнесі күрделі құрылым, оның санасында денелік және психологиялық ерекшеліктер қайшылығынан тұлғада өзіндік пікір мен білім қалыптасады (Столин В.В., Кон И.С., Соколова Е.Т., және т.б.). Т.Шибутанидың пікірінше физикалық «Мен» ең маңызды компоненттері бірі болып табылады. Ф.Ницше мынадай метафораны пайдалана отырып, түйсіну «дене өзі өмір сүреді» және «Меннен жоғары тұрады» деген. Егер адамда өзінің Мен денесіне деген қанағаттанбаушылық болса, онда Мен бейнесінде өзін-өзі саналаудың қайшылықтарынан мазасыздану пайда болады. Өз салмағына көңілі толмау мен өз денесіне қанағаттанбаушылық болуынан конфликтік шиеленістер пайда болады. Адамның бұл фрустрацияланған әсері әр түрлі бейімделу стратегияларды көрсететін, қайта оны жеңуге бағытталған белсенділікті жүзеге асыруға түрткі болады. Бейімделу стратегияларын патологиялық және қалыпты бейімделу деп бөледі. Бірінші құрамға патологиялық кешендер сипатына психикалық синдром мен невротикалық өзгерістер кіреді. Бұл дисморфофобия жағдайына алып келеді (Новлянская К.; Коркина М.; Вагина Г.; Морозов П.; Личко А.; Finkelstein B., Szyciik H., Alliez J. т.б.). Патологияға арналған жұмыстардың ең көбі дисморфофобия жайлы. Дисморфофобия психикалық аурудың белгісі. Мұндай бейімделудің түрі зерттеу мәліметтері бар. Дисморфофобия реакциясының пәні сау адамдар өздеріне шамадан тыс қажеттіліктер қоюынан дәл қазіргі уақытта өзінің сыртқы денесіне, салмағына мән береді, қазірде мазасыз адамдар саны өсуде дегенді қарастырады[2].

Психологтардың зерттеулерінде көрсетілгендей адамның психологиялық түрі толықтыққа икемділігіне алып келеді және ол көбінесе тұлғалық және жас ерекшелік, салмағына да байланысты.

Өзін-өзі бағалаудың дамуы мен пайда болу мәселесі тұлға дамуының негізгісі болып табылады. Өзін-өзі бағалау өзіндік сана-сезімнің құрамдас бөлігі, яғни адамның өзін тану, өзіндік физикалық күш, ақыл-ой қабілеттер, қылықтар, өзіндік мінез-құлық мақсаттары мен мотивтері және қоршаған ортамен қатынасы жатады. Өзін-өзі бағалау өз күштерін бағалай білу мүмкіндіктері мен өзіне сын көзбен қатынаста болуды қарастырады. Қоршаған ортаның талаптарына сәйкес өз алдына белгілі мақсаттарды және міндеттер қояды, мәселелерді шешуде өз күштеріне мүмкіндік береді. Қорыта келгенде өзін-өзі бағалау талаптану деңгейінің негізін құрайды, яғни мәселенің деңгейін жүзеге асыруда өзін қабілетті санайды. Мінез-құлықтың әр актісіне қатысты өзін-өзі бағалау мінез-құлықты басқарудың маңызды бөлігі болып табылады. Өзін-өзі бағалау адекватты және адекватты емес болуы мүмкін. Өзін бағалау адамда мінезіне байланысты немесе адекватты емес, теріс қалыптасады. Адамда үнемі кедергілер кездесе берсе олар жиі қоршаған ортамен қақтығысқа ұшырайды, тұлғалық дамуының үйлесімділігі бұзылады. Өзін-өзі бағалау тұлғаның сапасы мен қалыптасуын анықтайды (мысалы, адекватты өзін-өзі бағалау өзіне сенімді, сыншылдық, талапшыл қалыптасуына мүмкіндік туғызады; адекватты емес – сенімсіз немесе артық өзіне сенушілік). Әрине, адекватты өзін-өзі бағалаудың адекваттылығы ересек адам үшін өзін-өзі бағалаудың дамуының жоғары кезеңі болып табылады. Баланың даму процесінде өзін-өзі бағалаудың кейбір ерекшеліктері ғана орын алады.

Шетелде, біздің елде де өзін-өзі бағалау мәселесіне көп зерттеулер жүргізілген. Батыс еуропалық және американдық психологтар өзін-өзі бағалаудың негізгі механизмдері ретінде индивидтің сыртқы жағдайлар талаптарына келісушілігін, яғни тұлғаның әлеуметтік ортамен бірсарынды болуын сипаттайды.

Өзін-өзі бағалау келесі көрсеткіштер арқылы сипатталады:

- деңгей - биік, орташа, аласа
- адекватты және адекватты емес - нақты табыстылықпен арақатынасы
- қақтығыс және дау-жанжалсыз - құрылымның ерекшеліктері [3].

Өзін-өзі бағалау өзінің мінез-құлқын нәтижелі басқаруды ұйымдастыруда өте маңызды рөл ойнайды. Өзін-өзі бағалау қоршаған ортадағы адамдармен өзара қатынасында оның сыншылдығы, өзіне талапшылдығы, жетістіктер мен сәтсіздіктерге бағыныштылығы арқылы да көрінеді. Ол алдына қойған мақсаттардың қиыншылық дәрежесі адамның талаптану деңгейіні бағалаумен тығыз байланысты. Талаптанулар арасындағы айырмашылық адамның нақты мүмкіндіктері мен оның мінез-құлық салдарынан өзін теріс бағалауынан (жоғары мазасыздық, эмоционалды кедергілер) пайда болады. Өзін-өзі бағалау адамның мүмкіндіктері мен басқада іс-әрекеттер нәтижелерін бағалауын нақты білдіре алады.

Өзін-өзі бағалау – адамның психикалық күрделі құрылымы, ол үнемі өзгеріп, жетіліп отырады. Адамның өзі туралы бағалауына қоршаған орта адамдары әсер етеді. Басқа сөзбен айтқанда, өзі туралы ғана пікір шығарады, осылай өзін бағалайды. Өзін-өзі бағалауға тұлғаның жетістігі әсер етеді. Тұлға жетістікке жеткен жағдайда өзін-өзі бағалауы да жоғары болады.

Шынында да барлық уақытта қыздардың фигурасының тартымды болуы сыртқы келбетінің негізгі белгілерінің бірі болып табылады. Өйткені көпшілік қыздар артық салмақ деген сөзді оқыса қатты қиналып күрсінеді. Көбіне өз-өзіне сенімсіздік өз денесіне кері қатынастың болуына алып келеді. Егер адамда өзінің «Мен денесіне» деген қанағаттанбаушылық болса, онда «Мен бейнесінде» өзін-өзі саналаудың жалпылығы мазасыздануға апарады. Өз салмағына көңілі толмау мен өз денесіне қанағаттанбаушылық болуынан конфликттік шиеленістер пайда болады. Адамның бұл фрустрацияланған әсері әр түрлі бейімделу стратегияларын көрсететін, қайта оны жеңуге бағытталған белсенділікті жүзеге асыруға түрткі болады [4].

Әлеуметтік өзара әрекет процесі артық салмақтың оның өзін бағалауы мен қатынас

құрылымын физикалық Мен бейнесімен өзара байланысын жасап, патологиялық перцепцияның ерекшелігін анықтамайды. Е.Креславскийдің пікірінше психологиялық механизмдер мен физикалық Мен бейнесін құрастырудан толық адамдарда әлеуметтік ортада өзін төмен сезінулер байқалады. Толық адамдарда Мен өзін сезінулері әлеуметтік өзара әрекеттер мен әлеуметтік жолмен тығыз байланысты. Мысалы, әйелдегі құндылықтар болып өзін-өзі бағалаудың тұрақтылығы және жоғары түрде қолдау көрсету маңызды рөл ойнайды. Өзінің сыртқы денесіне қанағаттанбауынан стресстік жағдайлар мен қатты эмоционалдық дискомфорт сезінулер болады. Еркектерге қарағанда әйел адамдар көпшілігі қоршаған ортадан эмоционалды қолдау қажет етеді.

Егер өзін-өзі бағалауы төмен болса, адам өзіне сенбеушілік, шешім шығара алмайтын, өзгерістерге дайын бола алмайды. Төмен бағалау үнемі жаман көңіл-күйге, депрессияға алып келеді. Төмен бағалау дұрыс қорытынды жасауға кедергі келтіреді. Егер дене салмағының 1-2 кг төмендесе мұндай адамдар оны жетістік деп санамайды.

Сонымен, өзін-өзі бағалау психологиялық феномен ретінде өзіндік сана сезімнің құрамдас бөлігі, яғни адамның өзін тану, өзіндік физикалық күш, ақыл-ой қабілеттер, қылықтар, өзіндік мінез-құлық мақсаттары мен мотивтері және қоршаған ортамен қатынасы жатады. Өзін-өзі бағалау - өз күштерін бағалай білу мүмкіндіктері мен өзіне сын көзбен қатынаста болу. Қоршаған ортаның талаптарына сәйкес өз алдына белгілі мақсаттар және міндеттер қояды, мәселелерді шешуде өз күштеріне мүмкіндік береді. Өзін-өзі бағалау талаптану деңгейінің негізін құрайды, яғни мәселенің деңгейін жүзеге асыруда өзін қабілетті санайды.

Тұлғалық факторлардың құрылымын зерттеуде артық салмақтылық психологиялық жағынан әсер ететіні теориялық түрде дәлелденбеген. Толық адамның тұлғасы айқын анықталмаған. Бір зерттеулерде артық салмақты адамдар депрессия мен фобиямен азап шегетінін дәлелдесе, ал басқа зерттеулерде ақкөңіл және көңілді оптимистер деп дәлелдеген. Дегенмен де артық салмақтың генетикалық жағынан гөрі толықтықты психологиялық жағын қарастырады. Көбіне емделушінің балалық шағына, өткеніне зер салады. Толық баланың дамуына отбасы құрамы мен олардың арасындағы қарым-қатынасы тікелей әсер етеді [5].

Артық салмағы бар қыздарда кері эмоциялық стимулдарға жоғары сезімталдық, стресстік бағалауларға бейімділік көп байқалады. Тамақтану әдетінің бұзылуы мен стресс бір-біріне тығыз байланысты.

Толық адамдар жас шамасына тәуелсіз көбіне өзіне сенімділігі жоғалады, басқа адамдардың пікірлерін ойлап жиі көңіл-күйі түседі, артық салмақты емдеу үшін жарнама таныстырғанда адамдарға сенгіш және келісе салады. Артық салмақты тұлғалар симбиотикалық мінез-құлық және инфантильді талаптарға бейім: олар көбіне төзімсіздік байқатады. Оларда пессимистік, импульсивтік, конфликттік, бейімділік және жалғыз қалу мен үміт үзу сезінулері болады. Осы уақытқа дейін тәжірибе негізінде артық салмақты этиология, патогенетикалық және клиникалық факторлардың байланысында тұлғалық және өзін тану (Мен-концепция) мәселесі зерттелмеді. Белгілі Мен-концепциясы тұлғалық сәйкестілікті құрастыратын және субъектінің қоршаған ортасында өзара әрекеттерін анықтайтын, психикалық тәжірибе мен біріктіруші, құрылымды реттеуші және орталықты басқарушы сияқты қарастырылады.

Қазіргі таңдағы сәнгеі қызығушылық, әр түрлі диеталармен әуес болу пайдасыз болу ғана емес, сонымен қатар адам үшін қандай да бір дәрежеде зиянды. Белгілі бір нақты шарттарда диета сақтау, артық тамақтануға себепші болатын факторлардың бірі болуы мүмкін. Диета сақтаушы тұлғалар аштықтың ішкі белгілерін елемей, азықтың қажеттілігін бір қалыпты ұстайды және өзін-өзі бақылауы төмендегенде, көп жағдайда ішімдіктен кейін немесе стресс кезінде артық тағам жеуге бейім болады. Азықтық қатынастың бұзылуына және жүйке вегетативті бұзушылықтарға жеткіліксіз көңіл бөлу нәтижесі, ауруды емдеуден бас тартуға немесе қайта семіріп кету жағдайына алып келеді. Шеттетілген диетотерапия эмоционалды-себеп саласындағы ("диеталық депрессия") эмоциогенді емделушілердің емделуді жалғастырудан бас тарту, азықтық қатынастағы дискомпенсация мүмкіндігін

туғыза алады. Тек 5-10% емделушілер 2 жыл ішінде нәтижесін ұстап тұра алады. Төмен энергетикалық құндылығы бар диета тағайындауда термогенез бұзылады, сонымен бірге энергия шығыны төмендейді (мысалы, тереоид гармондарының мазмұны төмендету есебінен). Осымен байланысты энергия қабылдау және энергия жұмсау арасындағы баланс өзгермейді, жиналған май орнын сақтауына алып келеді [6]. Мамандар қатары диетаны сақтау артық салмаққа қарағанда, жоғары дәрежеде өзін-өзі сезінуі нашарлайды, сонымен қатар емделушілердің негативті сезімі мен сенімділіктің және өзіне деген құрметінің жоғалуынан түрлі ауруларға апаратынын айтады. Осыған байланысты әрбір дәрігер, диета ұстаған емделуші өзін жарымжан сезінетінін түсінуі керек. Жүйке коррекциясының көмегінсіз тіпті дұрыс таңдалған диета да тиімсіз болады.

Әрбір қыздар үшін өзін тартымды сезіну өте маңызды. Сүйікті адамы үшін де, өзі үшін тартымды болған адам қоршаған орта адамдарыда оны тартымды деп санайды. Әрине, адамдармен қатынас жасау көбіне тұлғалық сапаға байланысты – сүйкімділік, ақылдылық, әзілкеш және т.б. Бірақ бұл сапалардың барлығы адамдарда болады. Барлығы біреуге ұнағысы келеді. Өзін әдемі, тартымды сезінгісі келеді. Мақсатқа жету үшін артық салмақ көмектеспейді. Иә және таныстарыңа да ойы кең және тартымды әңгімелесушімен ғана емес сонымен қатар әдемі және жинақы адаммен жағымды.

Ең қайғылысы артық салмақ өзіне деген қатынасына кері әсер етуі мүмкін. Килограмм саны асқан сайын сенімділігі мен өзін-өзі бағалауы төмендейді. Ал, егер өзін-өзі бағалауы түссе, онда өзіндік жақсы адамдық қасиетін көрсету қиындайды. Осыдан шешім шығара алмайтын, тұйықтық және басқада қасиеттер туындайды. Егер өз-өзіне ұнауы төмендесе белгілі бір уақыттан кейін қоршаған ортаның оған деген таңқалушылығын тудырмайды. Бұл табиғи нәрсе. Өз-өзіне сенімсіздік кейде сыртқы бейнесі бойынша көруге болады – бүкірлік, қысылу, тұйықталу. Бұлар бұлшықеттің қысылуына, қан айналымына, адамның энергиясына және алмасу процестеріне әсер етеді. Біздің сыртқы бейне біздің ішкі күйіміз туралы қоршаған орта өте жақсы сипаттайды. Кімнің күшті қарым-қатынас жасауын және кімде уайымның болуын ешкім бақыламайды. Өйткені біз адамдармен сенімді және жайдарлы қатынас жасасақ бізде жігерлі және көңілді боламыз, ал мазасыздықпен қатынас жасасақ, біз оны жабырқаңқы күйде деп қабылдаймыз. Сондықтан адам сенімді, жігерлі, жыныстыққа ұмтылады. Адамдар, негізінен соның ішінде қыздар, махаббатты қатты қажетсінеді. Махаббатты олар бірден бір қажеттілік деп санайды. Адам қашан өзін шын мәнінде жақсы көрсе, басқаға махаббатын сезіне алады. Салмақтың төмендеуі қыздар үшін жайлы болады, шынайы қолдаулар сезеді және олар саналы түрде асқа деген өзінің қатынасын құрады. Тамақтану әдетінің мамандары және психотерапевт дәрігерлер таматамақтану әдетінің бұзылу түрлерімен, олардың әрқайсыларының тұлғалық ерекшеліктерімен жұмыс жасайды.

Қолданған әдебиеттер:

1. Быховская И.М. "Человек телесный" в социокультурном пространстве и времени. -
2. М., 1997. - 212с.
3. Тимошенко Г.В., Леоненко Е.А. Знакомство с собой. Как чувствует себя ваше тело? – М.: 2006;
4. Александров А.А. Психотерапия: Учебное пособие - СПб.: Питер, 2004. - 480 с.
5. Берне Р. Развитие Я - концепции и воспитание - М.: Прогресс, 2006. - 420 с.
6. Бессесен Д.Г. Избыточный вес и ожирение: профилактика, диагностика и лечение - М.: Бином, 2004. - 239 с.
7. Благосклонная Я.В. Проблемы лишнего веса - СПб.: Невский проспект, 2008. – 118

УДК 327.3:316.4(574)

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ТЕРРИТОРИЯСЫНДАҒЫ ӘЛЕУМЕТТІК
БАҒЫТТАЛҒАН ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ҰЙЫМДАР МЕН ОЛАРДЫҢ ҚЫЗМЕТТЕРІ.**

Жандаулетова А. Қ.