



 **ВÓВЕК**



ISSN 2664-2271

**МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНО-  
ПРАКТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ  
«ГЛОБАЛЬНАЯ НАУКА И  
ИННОВАЦИЯ 2020:  
ЦЕНТРАЛЬНАЯ АЗИЯ»**



**ВÓВЕК**

**НУР-СУЛТАН, КАЗАХСТАН**



**Объединение юридических лиц в форме ассоциации  
«Общенациональное движение «Бобек»  
Конгресс ученых Казахстана**

**ISSN 2664-2271**



**«ГЛОБАЛЬНАЯ НАУКА И ИННОВАЦИЯ 2020:  
ЦЕНТРАЛЬНАЯ АЗИЯ»**

**№ 5(10). Август 2020  
СЕРИЯ «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ»  
Журнал основан в 2018 г.**

---

**ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:**

**Ж.Малибек, профессор; З.Е.Кабульдинов, д.и.н., профессор;**

**Ж.Н.Калиев к.п.н.; Маслов Х.Б., PhD;**

**Лю Дэмин (Китай),**

**Е.Л. Стычева, Т.Г. Борисов (Россия)**

**Заместители главного редактора: Е. Ешим, Е. Абиев (Казахстан)**

---



**Consolidation of legal entities in the form of an association  
 «National Movement «Bobek»  
 Congress of Scientists of Kazakhstan**

**ISSN 2664-2271**



**«GLOBAL SCIENCE AND INNOVATIONS 2020:  
 CENTRAL ASIA»**

**No. 5 (10). August 2020  
 SERIES «PSYCHOLOGICAL SCIENCES»  
 The journal was founded in 2018.**

---

**CHIEF EDITOR:**

**J. Malibek, professor; Z.E. Kabuldinov,  
 Doctor of Historical Sciences, Professor;  
 Zh.N. Kaliev, candidate of pedagogical sciences; Maslov H.B., PhD;  
 Liu Deming (China),  
 E.L. Stycheva, T.G. Borisov (Russia)  
 Deputy chief editors: E. Yeshim, E. Abiev (Kazakhstan)**

---



УДК:159.9

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19

**Матчанова Роза Батировна**

Магистр психологии, отличник Народного образования  
Хорезмская обл.г.Хива.Президентская школа  
Хива, Узбекистан

**Аннотация:** в данной статье на основе обзора имеющихся данных по обсуждению проблемы пандемии Covid-19 даны обсуждения существующих проблем и приведены основные возможные ситуации, которым подвергается население республики, в том числе с акцентом на детей и пожилых. Приведены краткие рекомендации психолога как не впасть в депрессию и преодолеть всемирный кризис.

**Ключевые слова:** пандемия, Covid-19, психоз, депрессия, психология.

Пандемия Covid, «коронавирус» - что делать, как быть, как же справиться со страхом и возникающей депрессией? Эти вопросы задают себе сейчас все люди планеты Земля. Все словно уснуло и проснулось в другом измерении. И всему виной - всеобщая пандемия, возникшая в Китае и в настоящее время охватившая весь мир. Никто не остался в стороне и принимаемые меры борьбы с этим недугом в каждой стране имеют свой сценарий развития.

Узбекистан в период начала развития событий ввёл «жесткий» карантин, но по мере его ослабления в стране цифры статистики заболеваемости поползли вверх, также стали увеличиваться и число умерших. Сложившаяся ситуация приводит к всеобщей панике, развитию тревожно-депрессивных состояний, последствия которых могут быть непредсказуемы.

Что особо пугает людей в этот период и оказывает негативное действие на психоз? Улицы – безлюдны, закрыты школы, театры, концертные залы, общественные места, зоопарки, парки культуры и отдыха, жизнь словно остановилась. У людей старшего поколения возникают проблемы финансового характера из-за принятия карантинных мер и соблюдения самоизоляции – нет зарплаты, но есть семья, дети, которые хотят кушать, но из-за отсутствия денежных поступлений запасы заканчиваются, а пополнить практически нечем. Это обуславливает внутренний кризис и развитие психоза, что влечёт за собой увеличение числа самоубийств, развития бытовых конфликтов, продажи имущества, детей только лишь для обеспечения выживания в столь сложной обстановке. Люди, имеющие слабую психику очень напуганы, испытывают тревогу и впадают в депрессию. Как же этого можно избежать и помочь себе и своим близким. Все мы люди и должны понимать, что это всеобщая проблема и сообща мы сможем её преодолеть.

Необходимо знать, что коронавирус – это не болезнь, страшны его последствия, поэтому люди, заболевшие данным заболеванием не «прокаженные» и требуют сочувствия и понимания, а не всеобщего высмеивания и вешания «ярлыков».

С точки зрения современной психологии не стоит заикливаться на ситуации, постоянно занимаясь сбором информации о заболевании, количестве заболевших и умерших. Необходимо минимизировать поток непроверенной информации, а доверять лишь проверенной. Излишняя информация вызывает чувство тревоги, повышенной нервозности, страх перед заболеванием. Это самое время прислушаться к правильным и проверенным советам, соблюдать в строгом порядке карантинные меры, особенно по



поводу сохранения дистанции, нахождения без надобности в общественных местах, где отмечается большая скученность людей – базары, банки, супермаркеты, совещания и конференции. Необходимо ограничить себя от разного рода негативной информации, «не заикливаясь» на складывающейся ситуации, хотя это достаточно сложно, учитывая всеобщий кризис.

Следует особо уделять внимание людям со слабым психическим здоровьем, наиболее уязвимым слоям населения, чтобы они чувствовали заботу и не ощущали себя один на один с этой проблемой. Прежде всего - это дети и пожилые люди.

Большую роль в преодолении психологического напряжения играет всеобщее поддержка, близость духа, создание позитивного настроения. Это особенно важно для вышеуказанного контингента лиц в силу наличия у них уязвимой психики и наличия возрастных особенностей в эти периоды жизни – «обостренное» восприятие жизненных препятствий, обуславливающее возможные срывы со стороны нервной системы и психики. Необходимость поддержки и чувства «локтя» солидарность, общность позитивного настроения – это основные составляющие поддержки и преодоления возможных психологических срывов.

В сложившейся ситуации неотъемлемую роль в поддержании физического здоровья людей играют врачи, оказывающие врачебную помощь в диагностике и лечении данного заболевания. Врачи, медсестры и младший мед.персонал работают не зная устали, ежедневно совершая героический подвиг. Учитывая большой поток больных, находящихся на передовой люди совершая и испытывая большие физиологические перегрузки, работая по несколько смен подряд, испытывают также невероятные психологические нагрузки. Мед.персонал находится в состоянии повышенного стресса, из-за испытывающего бессилия и невозможности управления с возложенными обязанностями, большим потоком больных, в том числе и смертных случаев. С точки зрения психологии эта защитная реакция человека в складывающейся ситуации всеобщей пандемии.

Психологическое восстановление необходимо проводить с помощью релаксирующих упражнений, прослушивания музыки, по возможности с сочетанием сна, отдыха и полноценного питания. Мед.персонал должен иметь позитивный настрой несмотря на всю сложность ситуации, не впадать в депрессию, прибегая к злоупотреблению алкоголем и курением.

Проведенный анализ литературы показывает печальный факт стигматизации у мед.персонала из-за опасения возможности заражения, в связи с этим самым главным является взаимная поддержка, не «уходить» в себя и не прерывать связь с коллегами и родными, поддерживать он-лайн общение, видеозвонки и сообщения.

Психологическая помощь детям и пожилым заключается в разъяснении настоящей ситуации. Дети, подростки испытывают страх в связи со сложившейся ситуацией и закрытия школ, колледжей, институтов, отсутствия возможности встреч с друзьями и одноклассниками. Помощь со стороны психолога и основная задача заключается в осуществлении психологической поддержки и возможности выражения внутренних критических переживаний. Каждый психолог должен индивидуально подходить к ребенку с целью оказания помощи и психокоррекции, это может быть в поддержании игровых моментов – различные отвлекающие игры, занятия рисованием, творчеством, исходя из интересов, что соответственно будет способствовать отвлечению от постоянного входа негативной информации, имеющей патологические последствия. Роль психолога заключается в осуществлении достижения психологического равновесия, облегчении возможности делиться своими опасениями, сохранения атмосферы доброжелательности и взаимопонимания.



Психологи рекомендуют обеспечить больший контакт с детьми, в виде видеосвязи с детьми и подростками, обсуждения возникающих вопросов и поиска ответов на них в доступной для их понимания форме, новости о распространении инфекции необходимо объяснять исходя из возраста ребенка. Следует обращать внимание на восприимчивость информации каждым индивидуально, т.к. дети внимательно следят за состоянием взрослых в период кризиса, так если родитель испытывает повышенное волнение, оно также передается и ребенку, с развитием страха и фобии. Таким же образом реагируют и пожилые люди, у которых отмечается обостренное восприятие ситуации обуславливающей высокий уровень стресса, чувство тревоги и раздражительности. Это требует её разъяснения, терпеливого отношения к почтенному возрасту. При необходимости нужно повторно объяснять и рассказывать о складывающейся ситуации, формах защиты и лекарственном обеспечении.

Рекомендации:

1. Разговор о беспокойствах с близкими людьми и родными спокойно и адекватно реагирующие на ситуацию, с целью обеспечения и сохранения внутреннего спокойствия и ощущения «почвы» под ногами.
2. Ведение здорового образа жизни – отказ от алкоголя, курения, употребления психотропных веществ, которые не помогут уменьшить панику, тревогу, оказывая лишь отрицательное воздействие и подрывая иммунную систему, ещё больше способствуя прогрессированию стресса и возможного заболевания.
3. Следить необходимо только за подтвержденной информацией, подтвержденной мировыми учёными, ВОЗ, т.к. им можно доверять и они содержат полезные советы и рекомендации, что позволит чувствовать защищенность и спокойствие.
4. Если справиться с паникой не удаётся необходимо обратиться за профессиональной помощью к психологу, психотерапевту. Квалифицированный специалист поможет снизить зашкаливающий уровень тревожности.
5. Панике во время эпидемии могут поддаться и дети, т.к. они находятся на самоизоляции, что обуславливает стресс. В связи с этим родителям нужно поддерживать обычный ритм жизни, вовлекать детей в домашние дела, посвящать больше времени домашнему обучению и общению, совместное решение возникающих страхов и тревоги.
6. Поощрять детей связи по телефону или в социальных сетях со своими сверстниками, с обязательным контролем времени проводимого в интернете и воспринимаемой информации ребёнком.
7. При стрессе у детей возникает стремление к общению с родителями – поэтому важно обеспечить полноценное общение родных с поиском решений для облегчения его волнений и тревоги.
8. Детям необходимо дать понятия, что вирус не будет вызывать заболевание, если следовать всем правилам, которые нужно озвучивать и разъяснять в игровой форме, в зависимости от возраста ребенка.
9. Необходимо на все возникающие вопросы иметь позитивный ответ, т.к. ребенок перенимает отношение к пандемии от своих родителей.
10. Окружайте детей, пожилых членов семьи постоянной заботой и любовью, несмотря на карантин, т.к. это время испытаний, позволяющее пополнить былое отсутствие времени и забот, не позволяющих ранее проводить время больше с детьми и родителями.

В заключении отметим, что данный вирус до конца не изучен, от него нет лекарства и вакцины. Поэтому профилактика – это единственное на сегодня, что мы можем предпринять для предотвращения распространения заболевания.

#### ЛИТЕРАТУРА:



1. Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID-19 //Outbreak World Health Organization
2. Supporting children and young people with worries about COVID-19 //Emerging Minds (University of Reading, University of Oxford)
3. Advice for parents, carers and people that work with children and young people. Talking To Children About Coronavirus //British Psychological Society
4. Sustaining The Well-Being Of Healthcare Personnel During Coronavirus And Other Infectious Disease Outbreaks //Center For The Study Of Traumatic Stress.

УДК 378;371

## НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ-ПСИХОЛОГОВ В УСЛОВИЯХ ГЛОБАЛИЗАЦИИ

**Желдибаева Райгуль Сериковна**

докторант НАО «Жетысуский университет им. И.Жансугурова»

Научный руководитель- Сапарғалиева Айжан Жанисовна

Талдықорған, Қазақстан

***Аннотация.** В статье исследуется развитие профессиональных компетенций будущих педагогов-психологов в условиях глобализации. Особое внимание также уделяется актуальным проблемам современного профессионального образования психологов. Проведен обзор исторических этапов развития профессиональной подготовки педагогов-психологов, показаны некоторые особенности профессионального современного отечественного высшего образования. На основе серии работ ученых, направленных на проблему педагогической психологии в меняющемся мире, предложены личностные и профессиональные качества, необходимые современному специалисту для достижения успеха в профессиональной деятельности.*

***Ключевые слова.** Профессиональные компетенции, проблема педагогической психологии, высшее образование, педагог-психолог, глобализация.*

**Введение.** Мир живет в период глобальных вызовов. Это новые технологические достижения и внедрение инноваций, ускоренное развитие IT-технологий и мобильность человеческих ресурсов. В этих условиях образование и наука должны быть готовы к преобразованиям. Ведущие экономики мира достигают процветания только благодаря высокому уровню человеческого капитала. Этому способствуют новые образовательные стратегии и политика. Современный этап модернизации казахстанской системы образования и науки предполагает доступность для каждого высококачественного дошкольного образования и среднего образования, возможность получить новые профессиональные навыки в колледже и университете, а также развивать исследовательские и творческие компетенции.

Согласно Государственной программе развития образования и науки Республики Казахстан на 2020–2025 годы, конкурентоспособность человека является фактором успеха нации. Таким образом, ожидается, что каждый гражданин Казахстана будет обладать компетенциями, необходимыми для успешной адаптации к новым глобальным вызовам, современным технологиям, меняющимся требованиям рынка труда и новым профессиям.





В контексте четвертой промышленной революции основными навыками стали навыки решения проблем, критическое мышление, креативность и эмоциональный интеллект [1].

**Основная часть.** Система образования должна быть ориентирована на обучение творческих людей с активным, творческим, критическим, аналитическим мышлением, которые способны решать ранее неизвестные проблемы, быстро адаптироваться к изменениям и создавать новые. Функциональность, IT -грамотность, знание английского языка и высокая моральная зрелость также важны. Учитывая интеграцию системы образования в мировую среду, необходимо учитывать культуру нашей страны при сохранении национального кодекса. Поэтому особенной чертой патриотического воспитания станет формирование у студентов сознания с активной гражданской позицией и уважением к истории, культуре, обычаям и традициям своей родины.

Исходя из этого, мы считаем, что качественное профессиональное высшее образование является основной задачей при подготовке конкурентоспособного специалиста. В связи с этим нашей главной целью является сделать глубокий анализ процесса развития профессиональной компетентности студентов в условиях глобализации, а также предложить эффективные условия для их формирования. Сегодня программа обучения 6B011 - «Педагогика и психология» является одной из самых популярных в современном обществе. Причина этого явления заключается в том, что в постоянно меняющемся информационном мире духовный внутренний мир человечества часто подвергается кризису и внутренним конфронтациям. В связи с этим педагог-психолог является обладателем очень важной профессии, имея возможность выслушать человека в различных критических ситуациях, поддерживать с ним связь и помогать ему находить решения, как профессионального специалиста. Причем профессиональная деятельность педагога-психолога имеет свои особенности и историю развития.

И. Зимняя выделяет три этапа становления и развития педагогической психологии [2].

Первый этап - с середины XVII века до конца XIX века можно назвать общедидактическим.

Второй этап - с конца XIX века до начала 50-х годов XX века, когда педагогическая психология стала формировать самостоятельную отрасль, накапливая достижения педагогической мысли прошлых веков.

Третий этап - с середины XX века до наших дней. Основой для выделения этого этапа является создание ряда правильных психологических теорий обучения, то есть развитие теоретических основ педагогической психологии. Остановимся подробнее на каждом из этих этапов развития педагогической психологии.

Роль психологии в практике обучения и воспитания была осознана задолго до становления педагогической психологии как самостоятельного научного направления. Я. Коменский, Дж. Локк, Дж. Руссо, И. Песталоцци, А. Дистервег и др. подчеркнули необходимость построения педагогического процесса на основе психологических знаний о детях.

Анализируя вклад И. Песталоцци, П. Каптерев отмечает, что «Песталоцци понимал все обучение как вопрос творчества студента, все знания как развитие деятельности изнутри, как акты любительской деятельности, саморазвитие». Указывая на различия в развитии умственных, физических и моральных способностей ребенка, Песталоцци подчеркнул важность их связи и тесного взаимодействия в обучении, которое переходит от простого к более сложному, чтобы обеспечить гармоничное развитие личности [3].

К. Ушинский назвал идею развития обучения «великим открытием Песталоцци». Основная цель обучения Песталоцци состояла в том, чтобы пробудить умы детей к эффективной деятельности, развить их когнитивные способности, развить их способность





логически мыслить и кратко выразить суть понятий, усвоенных словами. Он разработал систему упражнений, организованных в определенной последовательности и предназначенных для приведения в движение естественных сил, присущих человеку стремления к деятельности. Однако в какой-то степени Песталоцци подчинил задачи по развитию студентов другой, не менее важной задаче - вооружить студентов знаниями. Критикуя современную школу за ее словесность и напыщенность, притупляя духовные силы детей, ученый стремился психологизировать обучение, выстраивать его в соответствии с «естественным путем познания» у обучающегося. Песталоцци считал отправной точкой этого пути сенсорное восприятие предметов и явлений окружающего мира [4].

Дистервег определял ценность отдельных академических предметов на основе того, насколько они стимулируют умственную деятельность студента; развивающий метод обучения сравнил с научным (отчетным). Он сформулировал основы дидактики развивающего обучения в четких правилах.

Особое значение для формирования педагогической психологии имело творчество К. Ушинского. Его произведения, особенно книга «Человек как субъект образования. Опыт педагогической антропологии» (1868-1869) создал предпосылки для возникновения педагогической психологии в России. Воспитание ученого рассматривается как «создание истории». Субъектом образования является личность, и если педагогика хочет воспитать человека во всех отношениях, она должна сначала знать его во всех отношениях. Это означало изучение физических и психических характеристик человека, влияния «непреднамеренного образования» - социальной среды, «духа времени», его культуры и социальных отношений.

Ушинский дал свою интерпретацию самым сложным и всегда актуальным вопросам:

- психологическая природа образования;
- пределы и возможности образования, соотношение образования и обучения;
- пределы и возможности обучения;
- соотношение образования и развития;
- сочетание внешних образовательных влияний и процесса самообразования [4].

Необходимо также подчеркнуть большой вклад в развитие отечественной психолого-педагогической мысли выдающегося казахского вдохновителя А. Кунанбаева. Во всех своих высказываниях, адресованных молодому поколению, Абай выражал основную мысль: «процесс овладения знаниями или искусством какого-либо ремесла является высшим благом, для овладения которым необходимы живой ум, сильная воля и благородные устремления». Кунанбаев высоко оценил работу тех, кто занимался обучением детей.

В своих работах один из первых казахских учителей Ы. Алтынсарин рассматривал всю образовательную систему как процесс формирования личности ученика под влиянием личности учителя. Эти положения отражены в его знаковой работе «Вопросы социальной психологии».

Современные ученые также уделяют большое внимание развитию профессиональной компетентности будущих педагогов-психологов. Таким образом, А. Кумушкулов в своей работе рассматривает профессионально-педагогическую деятельность будущих педагогов-психологов как результат целенаправленной профессиональной подготовки, характеризующейся профессионально-педагогической направленностью педагогов-психологов, формированием знаний, умений и педагогической рефлексии личности, которые обеспечивают успех в выполнении профессиональных и педагогических функций.



Другой отечественный ученый А. Сапаргалиева в своей работе утверждает, что повышение профессиональной подготовки педагога-психолога как специалиста является неотъемлемым профессиональным и личностным свойством, характеризующимся просоциальной деятельностью специалиста и определяемой его готовностью и способностью выполнять свои профессиональные обязанности исходя из профессиональных компетенций. В качестве составляющих профессиональной подготовки педагога-психолога она выделяет: специальную подготовку, подготовку к общению, индивидуальную и личную подготовку [6].

Безусловно, зарубежные и отечественные ученые внесли огромный вклад в историю педагогической психологии, но современный мир в эпоху глобализации требует современного и обновленного подхода к обучению, основанного на лучших практиках ведущих университетов мира.

К примеру, Международный бакалавриат- международный некоммерческий частный образовательный фонд, предлагает включить дополнительные курсы программ, направленные на то, чтобы побудить студентов выйти за рамки академической программы, почувствовать свою значимость в мире, поделиться своими навыками с другими. Каждый студент, который хочет получить диплом, должен потратить 150 часов на благотворительные, спортивные и творческие занятия во время курса. Конечно, студент может посвятить гораздо больше времени занятиям спортом, творчеству или благотворительной деятельности, но для них важно заниматься творческой, спортивной и социальной работой не менее 50 часов для каждого вида деятельности. Диплом выдается, если необходимый курс завершен в полном объеме.

Другой курс - это курс «Теория знаний». Каждый студент должен успешно пройти этот курс. Этот предмет имеет минимум 100 учебных часов. Целью данного курса является развитие у учащихся критического мышления, логики и способности к самостоятельному обучению. Условием успешного прохождения этого предмета является написание реферата объемом 1200-1600 слов (4-5 страниц печатного текста формата А4) по одной из предложенных тем на ваш выбор и представление его.

**Заключение.** Государственная программа развития образования и науки Республики Казахстан на 2020-2025 годы направлена на повышение качества подготовки будущих специалистов. Наличие профессиональной компетентности будущих педагогов-психологов является одним из главных критериев конкурентоспособности этой специальности на рынке труда, определяющих социально-экономический уровень развития страны в целом.

Личные и профессиональные качества влияют на будущих специалистов при определении жизненно важных задач и путей их решения. Исходя из практики ведущих зарубежных университетов, мы предлагаем включить дополнительные курсы, направленные на то, чтобы мотивировать студентов выйти за рамки академической программы, почувствовать их важность, поделиться своими навыками с другими, учитывая тот факт, что процесс глобализации полностью меняет мир вокруг нас и различные аспекты, включая образование.

Мы считаем, что принятие лучших мировых образовательных практик является очень важным и необходимым условием подготовки будущих педагогов-психологов в условиях глобализации.

#### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:**

1. Государственная программа развития образования и науки Республики Казахстан на 2020 - 2025 годы. URL: <http://adilet.zan.kz/rus/docs/P1900000988>.
2. Зимняя И. Педагогическая психология: Учеб. Ростов, 1997. pp. 52-62.



3. Каптерев П. Детская и педагогическая психология. М.; Воронеж, 1999. С. 152-156.
4. Якунин В. В. Педагогическая психология: Учеб. М., 1998. С. 17-19.
5. А. Кумушкулов Формирование готовности к профессиональной педагогической деятельности будущих педагогов-психологов: диссертация кандидата педагогических наук: 13.00.08.-Магнитогорск, 2006. -204 с.
6. Сапаргалиева А. А. Совершенствование профессиональной подготовки педагога-психолога как специалиста по вспомогательным профессиям, диссертация доктора PhD: / Сапаргалиева Айжан / -Алматы 2015-148 с.

УДК 159.9:316.624

### ОЙЫНҚҰМАРЛЫҚ – ЖАСӨСПІРІМДЕР АРАСЫНДАҒЫ ЗАМАНАУИ ҚАУІПТІ АДДИКТИВТІ МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚТЫҢ БІРІ

Ақажанова Алма Таурбековна

Абай атындағы Қазақ Ұлттық педагогикалық университетінің профессоры,  
пс. ғ. докторы

***Түйіндеме:** Мақалада психологиялық-педагогикалық тұжырымдар арқылы жағымды және жағымсыз мінез-құлықтың қалыптасуы тәрбиеге байланысты екендігі түсіндіріліп, жасөспірімдердің ойынқұмарлық тәуелділігі мен осы мәселенің маңыздылығы, қауіптілігі сипатталып, мән-мағынасы, әлеуметтік-тұлғалық себептері мен көріну формалары ашылып, кибер-буллинг ойындар түрлері делинквентті, суицидалды әрекеттерге алып келетіні белгіленіп, психолог мамандардың ата-аналарға бағытталған ұсыныстары орын алған.*

***Кілт сөздер:** психологиялық-педагогикалық, жасөспірімдер, ойынқұмарлық, тәрбие, девиантты, тәуелділік, әлеуметтік орта, интернет, лудомания, гемблинг, компьютерлік ойындар, виртуалды.*

Қазақстан Республикасының «Білім туралы» Заңында білім саласындағы жергілікті өкілді атқарушы органдардың құзыреті балалар мен жасөспірімдердің психикалық денсаулығын тексеру және халыққа психологиялық-педагогикалық кеңес беру, көмек көрсету, дамуындағы ауытқуы бар балалар мен жасөспірімдерді оңалту және әлеуметтік бейімдеуді қамтамасыз ету екендігі анық көрсетілді [1]. Қоғам талаптарына сай жасөспірімдердің девиантты мінез-құлқын түзету жұмыстарын жоспарлы түрде ұйымдастыру қажеттілігі, жасөспірімдерді әлеуметтік бейімдеуді қамтамасыз ету, сонымен қатар оны жүзеге асыруда қайшылықтар орын алатыны, арнайы даярлықтың жеткіліксіз екендігі айқын байқалып отыр. Осы аталған қайшылықтардың тиімді шешімін іздестіру және зерттеу – бүгінгі күннің негізгі мәселесі.

Кезінде отандық зерттеуші-ғалым Ж.Аймауытұлы «Психология» атты еңбегінде, былай деген: «Өмірге пайдасыз білімнің білім сәндігі жоқ. Олай болса, психология білімі де тәрбиеге пайда келтіретін болуы керек... Тәрбиелі кісі жадына сіңірген өнегелер, дерексіз ұғымдар арқасында бұрын ұшырамаған халге түссе де шара табуға оңтайлы келеді [2, 61].



Ұлы ақын, көрнекті ағартушы, педагог-психолог М.Жұмабаев «Педагогика (Баланы тәрбие қылу жолдары)» атты кітабында былай дейді: «Тәрбиенің мақсаты –□һәм сол адамның ұлтын, барлық адамзат дүниесін бақытты қылу. Ұлт мүшесі әрбір адам бақытты болса, ұлты бақытты. Адам деген атты жала қылып жапсырмай, шын мағынасымен адам қылып шығару. ... Жас бала – жас бір шыбық, жас кезінде қай түрде иіп тастасаң, есейгенде сол иілген күйінде қатып қалмақ», –□деп түйін жасайды [3, 7-9].

Профессор Ж.Түрікпенұлының айтуынша: «Тәрбиелеу дегеніміз – баланың қоғамдық тәжірибені игеруі. Ол оқыту процесімен қатар жүреді. Бала оқу процесінде білім жинақтайды, еп-дағдыларға үйренеді, қабілет-қарымын жетілдіреді, дүниетанымы кеңейеді. Ал тәрбие барысында оның дүниеге, қоғамға, басқа адамдарға, өзіне деген дұрыс қатынастары дамып қалыптасады, яғни кісілік қасиеттері, әлеуметтік мінез-құлықтары кемелденеді», –□деген тұжырымға келеді [4, 3].

Жоғарыда келтірілген педагогикалық-психологиялық тұрғыдағы пікір-тұжырымдар бірқатар нәрсенің мазмұнын ашып отыр. Көп жағдайларда тәрбиенің ықпалын, оның нәтижесін мінез-құлықтың жағымды немесе жағымсыз өзгеруінің, қалыптасуын әлеуметтік ортамен қоғамдық құндылықтар шешеді. Ұсынылып отырған мақаланың мақсаты: ауытқы мінез-құлықтың қалыптасуына ерекше әсер ететін қумар ойындарға қатысты тәуелділіктің мән-мағынасын ашып, олардың жиі кездесетін небір түрлеріне назар аудару.

Көне заманнан бері тәуелді мінез-құлықтың әртүрлі формалары қоғамға, адамның өзіне зиянды әдеттердің бірі деп айтылып келген: мысалы, ішімдікке салыну, артық тамаққа құмарлық, құмар ойындар мен басқа да жағымсыз әуестіктер. Барлық адамдар ауа, су, тағам секілді өмірге маңызды нысандарға "қарапайым" түрдегі тәуелділікті сезінеді. Шамадан тыс тәуелділік, бейімділік, керісінше, симбиотикалық қарым-қатынастар немесе тәуелді мінез-құлықтың пайда болуына алып келеді. Тәуелді (аддиктивті) мінез-құлық жеке тұлғаның девиантты мінез-құлық түрі ретінде көптеген түрлерге бөлінеді. Мысалы, химиялық заттарға, ақшаға, еңбекке, ойындарға, дінге, жыныстық қатынасқа деген шектен шыққан тәуелділікті білдіреді.

Бүгінгі күні тұлғаның тәуелді мінез-құлықтың маңызды әлеуметтік мәселеге айналып, соның салдарынан түрлі жағымсыз жағдайлар орын алуда: еңбекке жарамсыздық, қоршаған ортамен (адамдармен) қақтығыстар, қылмысқа бару т.с.с. Соңғы кездері ішімдікке салыну, нашакорлық тәрізді дерттердің қатарына ойынқұмарлық та қосылатын болды. Ойынқұмарлық қауіптілігі жағынан нашакорлықтан да асып түседі. Айырмасы, нашакорлықпен бүкіл әлем жұмыла күресіп жатса, ал ойынқұмарлықпен оған абайсызда тап болған жеке адам ғана ерекше қиналады. Нашакорлық пен ішімдіктен емделу қандай қиын болса, ойынқұмарлықтан арылу да аса оңайға соқпайтын ауытқының бірі.

Ойынқұмарлықтың медицина мен психологиядағы ресми атауы – лудомания («лудос» латын тілінде – «ойын» дегенді білдіреді). Лудоманиямен ауыратындар жеңіл-желпі жолмен ақша тапқысы келетін адамдар десеңіз, қатты қателесесіз. Мұндай ойынға құмартатындардың ішінде күйбең тірліктен бой жазып, бір сәт тыныққысы келетіндер де, жалғыздық пен басындағы проблемасын ұмытқысы келетін ерекше әсер іздегіштер де жатады. Лудоманияға шалдығу үшін бірер аптаның өзі жетіп жатыр. Алғашқыда жеңіске жетіп, азғантай ақшаға құнығып алған ойыншы –жетістікке үнемі жете беремін деп ойлайды. Сөйтіп, қалтасындағы соңғы тиынынан қағылғанша мол қаржыға кенелетіндей күй кешеді.

Ойынның аты – ойын, кейде ойыншы ұтады, көбіне ұтылады. Мұндай кезде адамның жүйке жүйесі бұзылып, ашу-ызаға жол береді, ұтылыстан көңілі бұзылып қалған адамдар кісі өлтіруге дейін барған әрекеттері тіркелген. Негізінен, ойынға құмарларды екі топқа бөлуге болады: *бірінішісі*, әлеуметтік жағынан қорғалмаған кедей тобынан





шыққандар, олар үлкен ұтысқа қол жеткізіп, байлық кіріске бірден батып қалғысы келетіндер. *Екіншілер*, шенді-шекпенді, ақшасын қайда жұмсарын білмей, еріккендер. Олар уақыт өлтіремін деп жүріп, ойынға қалайша құмарланып қалғандарын байқамайды, көп жағдайда олар аурулар қатарына қосылады. Зерттеушілер есірткіге, араққа, құмар ойындарға қатысты тәуелділіктерді интернетке деген қызығушылықпен қатар қояды. Бұл жөніндегі психологтардың пікірлері келесідей: интернетке тәуелділік – ол көбінесе ерік-жігері әлсіз, ортаға қосыла алмай саяқ жүретін, тұйық адамдар деп ұйғарады. Интернетке құмарлар мінсіз адамды монитордың ар жағынан іздейді және «таныс еместердің» алдында өздері де мінсіз болуға тырысады. Оларға отбасы, достар, сабақ, жұмыс т.б. нәрселер маңызды болмай қалады, керісінше жалған «әлеміндегі қияли «Менді» жоғары қояды. Шынайы өмірде бәрі ойындағыдай болмайтынның салдарынан олар іштей күйзеліп, депрессияға түсіп жатады [5, 12-16 бб.].

Компьютерлік ойындар, лоторея билеттері, интернетке тәуелділік – бұл да ойын-құмарлық түрлерінің бірі. Қай қазақ болса да баласы компьютерді тез үйреніп алып, өркениеттің өрге басқан өрендерінен қалмайтынын танытса, кәдімгідей марқайып, қуанып қалатыны анық. Тозалаңы шығып көше таптап, болмаса есірткі мен ішімдікке бейім ортаға түсіп, жанбай жатып өшкенше, баланың үйде, компьютердің алдында отырғанын қай ата-ана жек көрсін.

Телефон және компьютер клавиатураларын үздіксіз әрі көп пайдалану жүйке жүйесімен қоса қол буындарының ауруын туғызады, соның салдарынан саусақтар ауырып, кейде тіпті жансыздануы мүмкін. Ал телефонды өте көп қолданатындардың жүйке жасушалары өзгеріске ұшырап, ми жұмысы өзгереді екен. Мұндай тәуелділік түрлері жасөспірімдердің психикасына, рухани дамуына, сапалы білім алуына кері әсерін тигізетіні сөзсіз.

Бүгінгі күні «Иттің кайфы (рахаттану)», «Көк кит», «4:20», «Менің үйім», «Момо», «Космосқа саяхат» және түрлі кибер-буллинг интернет ойындары жасөспірімдерді қызықтырып, өз-өзін өлтіру әрекеттеріне алып келуде. Осындай жолмен «иттің әрекетінен» ләззат іздеген кәмелетке толмағандар қатары бүгінде орын алады. Өкінішке орай, отандық эфирден көрініс табатын небір фильмдерде атыс-шабыс, қанау-өлтіру, зорлық-зомбылық үйреншікті жағдайға айналды.

Адамды аздыратын құмар ойындардың тарихына үңілетін болсақ, оның ерте заманда басталғанына куә боламыз. Бейнетсіз оңай олжаға кенелгісі келгендер адамның осал тұстарын іздеу арқылы түрлі құмар ойындарын ойлап тапқан. Шетелдік зерттеушілер құмар ойындарды тұрғындарға қауіп төндіретін өзекті әлеуметтік мәселе деп санайды. Олар ойын үрдісінде босансу, әсерлік қызуын басу, басына түскен ауыр жағдайлардан құтылу және жайлы қызықты уақыт өткізу ретінде қарастырылады. Осының негізінде ойынға бет бұру туындап, тәуелділік терең түрде дами түседі. Девиантология ғылым саласында тәуелді мінез-құлықтың төмендегі формалары анықталған:

- химиялық тәуелділік (шылым шегу, токсикомания, есірткіге тәуелділік, дәрі-дәрмекке тәуелділік, ішімдікке тәуелділік);
- тамақтану тәртібін бұзу (артық тамақтану, ашығу, тамақтан бас тарту);
- гэмблинг – ойындарға тәуелділік (компьютерлік тәуелділік, құмар ойындар);
- сексуалды аддикциялар (зоофилия, фетишизм, пигмалионизм, трансвестизм, эксбиционизм, вуайеризм, некрофилия, садомазохизм т.с.с.);
- діни деструктивті мінез-құлықтар (діни фанатизм, секталарға кіру) [6, 42-62].

Жоғарыда аталған тәуелділіктердің бірі – гэмблинг ойындарына назар аударайық. Құмар ойындардың қандай зияны бар? Бұған келесі түсініктеме берілген: «Қолда бар ақшаны тәуекел етіп, оны кездейсоқ ұтыс арқылы көбейтуге тырысу». Бұл мәселені



сараптау оңай емес, өйткені адам құмар ойындармен аз мөлшерде және кейде ғана шұғылданса, онда оның біраз ақшасы бекер кеткенімен, оның осы қылығын «зұлымдыққа» жатқызу қиын болар еді. Құмар ойындарға ақша жұмсау жалпы киноға, қымбат тамаққа немесе басқа нәрселерге ақша жұмсауға ұқсас сезім. Алайда, мұндай ұқсастық адамның құмар ойындарға ақшасын құртуына сылтау бола алмайды.

Ойынқұмарлық қалыптасуының негізгі себептері:

- *Жалғыздық сезімі.* Жалғыздық сезімі ойынға итермелейді, ойын ойнаудан алған әсер мен жағымды сезім айналып келіп ойнауға мәжбүр етеді.

- *Қанағаттанбаушылық сезімі.* Бұл сезім адамды ойын кезінде өзін-өзі сезіне білуіне жол ашады. Өмірде жүзеге асыра алмаған қандайда бір әрекеттерін ойын жағдайында жүзеге асырып, өзін жеңімпаз ретінде сезінетін белгілі бір орта табады да, ойын нәтижесі табысты болған сайын ойнауға құштарланады.

- *Ойынқұмарлық қауіпті сезім.* Нашакорлық, маскүнемдік тәуелділіктері сияқты адамдарға қауіп төндіретін тәуелділіктердің бірі.

Аддиктивті мінез-құлық – ауытқы мінез-құлықтың бір түрі. Қазіргі уақытта жастар, әсіресе балалар үшін компьютерлік ойындар – көңіл көтерудің ең бір кең тараған түрі. Олар компьютер арқылы виртуалды әлемге кіріп алып, мына өмірден қол үзіп, қиял әлеміне тереңдеп еніп кетеді. Сондықтан мең-зең күйге енген балаларын ата-аналары түсіне алмай, «баламның компьютер ойындарына осынша берілуі жақсылық па, әлде сор ма?» деген сұраққа жауап іздейді. Әдетте компьютерлік ойындардан шыр айналып шыға алмай қалатындарға тән қасиеттер: «толымсыздық жиынтық», сенімсіздік, жалтақ-жуас бұйығы, шынайы өмірден үміт үзгендер. Олар айналасындағы адамдардан дос таппай, іштей өзін жалғыз, қорғансыз, керексіз сезінетіндіктен қоғамнан оқшауланып, өзіне виртуалды әлемді ашады. Виртуалды әлем шын мәнінде жоқ, иллюзиялық дүние болғанымен, ол сол ғажайып ғаламда «өмір сүреді». Кейде компьютерлік ойыннан апталап, айлап бас көтермейтін жастар шынайы өмір мен компьютердегі қиял әлеміндегі өмір екеуінің ара жігін ажырата алмайтын да жағдайға тап болып, сүйікті ойындарында басты кейіпкер кісі өлтірушілер, басқыншылар, басқа планеталықтар, жындар, шайтандар болса, ойындағы қатыгездікті өмірде де сондай әрекеттерді жасағысы келеді. Бұл – жастарды кісі өлтіріп, тонап, өртеп жіберуге итермелейтін тағы бір психологиялық фактор [6, 34-37].

Сондықтан да, компьютер ойынына тәуелді жасөспірімдердің ата-аналары төмендегі педагогикалық-психологиялық ұсыныстарға зейін аударғандары жөн:

- Ең алдымен, балаңыз компьютерге тым әуес болса, оның бұл әдетін жаман әдет қатарына жатқызбаудан аулақ болыңыз. Өйткені көптеген ата-ана «балам ішімдік ішпейді, шылым шекпейді, есірткіге жоламайды, ал компьютерге құмарлығы кейін есейгенде қалады», – деген ойда болады.

- Балаңыздың компьютерден басқа өзге досы жоқ болса, оның неге осылай оқшауланып бара жатқанын байқауға тырысыңыз.

- Бозбала жас ерекшелігіне байланысты бір жағынан тәуелсіздікке ұмтылатынын, екінші жағынан ата-анасының қолдауына мұқтаж екенін, осы сәтте олардың ата-ана қоятын шектеуден шығып кеткісі келіп тұратынын, алайда онсыз өмір сүре де алмайтыны түсініп, бірде рұқсат беріп, бірде шектеу жасап тәрбиелеуге тырысыңыз.

- Балаңызбен әңгімелесу әдебіңізді өзгертіңіз. Зекімеңіз. Жан дүниесін түсініп, отбасында бала мен ата-ана арасындағы татулық, сенімділік, сүйіспеншілік орнатыңыз. Әрине, компьютерлік ойынның бәрі бірдей зиянды деуге болмайды, алайда сол қарапайым ойын қай кезде қатыгездікке бастайды немесе адамды дертке душар қылатын ауруға тап қылады [7, 85-87].

Қорыта келгенде, бүгінгі күні тәуелділіктің қандай да түрі болмасын, әсіресе жағымсыз теледидар көріністері, компьютерлік және басқада ойындар, видеофильмдер мінез-құлықтың асоциалды, агрессивті, деструктивті, делинквентті, аддиктивті,



суицидалды формаларының қалыптасуына ерекше әсер ететіні ғылыми тұрғыда дәлелденіп отыр.

### ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР

1. «Қазақстан Республикасының білім туралы» Заңы, 27 шілде 2007 жыл № 319 – III ЗРК (05.05.2017 ж. өзгертілген және толықтырылған).
2. Аймауытұлы Жүсіпбек. Психология. – Алматы: Рауан, 1995. – 312 бет.
3. Жұмабаев М. «Педагогика (Баланы тәрбие қылу жолдары)». – Алматы: Рауан, 1993. – 112 бет.
4. Түрікпен-Ұлы Ж., Мұздыбаева Б. Тәрбие психологиясы: оқу құралы. – Алматы: Зият-Пресс, 2008. – 144 б.
5. Панов, С. «Интернет-зависимость»: причины и последствия / С. Панов // Учитель. – 2007. - № 12. – С.12-16.
6. Руководство по аддиктологии /Под ред. Проф.В.Д. Менделевича. СПб.: Речь, 2007. -768
7. Ақажанова А.Т. Девиантология (Ауытқы мінез-құлық психологиясы): оқу құралы. □□□-ші шығарылым, толықтырылған. □□□Алматы: Ұлағат, 2020. □□□□□□□б.

УДК 378.14.015.62 378.14.015.62

### ЛИЧНОСТНЫЕ ПРЕДИКТОРЫ КАРЬЕРНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ ПЕРСОНАЛА ОРГАНИЗАЦИИ

**Хасанова Ирина Ивановна, Котова Светлана Сергеевна**  
ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический  
университет», г. Екатеринбург, Россия

### PERSONAL CAREER PREDICTORS STAFF OF THE ORGANIZATION

**Hasanova Irina Ivanovna, Kotova Svetlana Sergeevna**  
Russian State Vocational Pedagogical University, Ekaterinburg

**Аннотация.** В работе представлен анализ теоретико-методологических подходов к определению места карьерных ориентаций в структуре профессиональной направленности персонала организации.

**Abstract.** The paper presents an analysis of theoretical and methodological approaches to determining the place of career orientations in the structure of the professional orientation of the organization's personnel.

**Ключевые слова:** карьера; карьерные ориентации; профессионально-образовательное пространство; личностные предикторы карьерных ориентаций; мотивация к карьере.

**Keywords:** career; career orientations; professional educational space; personality predictors of career orientations; career motivation.



В условиях динамичных социально – экономических изменений актуальными для психолого-педагогической науки становятся проблемы, связанные с активным управлением карьерой, как одним из ключевых условий, не только профессионального, но и жизненного успеха человека, достижением им максимальной профессиональной и личной самореализации при сохранении здоровья и жизненного потенциала.

На сегодняшний день проблемами изучения карьеры и карьерных ориентаций занимаются: Д. Сьюпер, Д. Тидман, Д. Холл, Э. Шейн, С.В. Шекшня, Е.Г. Молл, Д.М. Иванцевич и др. [5].

В сфере организационной психологии актуальным остается вопрос о профессиональном развитии и продвижении, в частности о карьере. Карьера понимается как сложное социально-психологическое явление, выражающееся в чередовании подъемов и спадов профессионального и личностного развития. Она может охватывать все сферы жизнедеятельности человека и иметь нелинейный характер. В психологии карьера чаще всего рассматривается в аспекте карьерных ориентаций. Карьерные ориентации – это ценностные ориентации, социальные установки, интересы, социально обусловленные побуждения к деятельности, характерные для определённого человека. Карьерные ориентации возникают в начальные годы развития карьеры, они устойчивы и могут оставаться стабильными длительное время.

Следовательно, карьерные ориентации включены в структуру профессиональной направленности, однако, несмотря на это, остается открытым вопрос о структурном положении карьерных ориентаций и их взаимодействии с другими элементами данной системы такими как ценности, мотивы и смыслы профессиональной деятельности.

Целью нашего исследования стало изучение теоретико-методологических подходов к определению места карьерных ориентаций в структуре профессиональной направленности персонала организации. Многими авторами принята идея о том, что, осуществляя карьеру, человек проходит через различные, но связанные друг с другом этапы. Одни исследователи указывают на наличие трех стадий карьеры, другие – четырех, а некоторые – пяти.

А. Могилевкин отмечает, что в последние десятилетие, основываясь на исследованиях по вопросам карьеры, ряд авторов предприняли попытку пересмотра прежней концепции стадий карьеры [4].

Дуглас Холл и Филипп Мирвис «вместо традиционной модели карьеры, рассматриваемой как линейно-последовательное продвижение от низших к высшим должностным позициям в организационной иерархии, содержащей прогнозируемую серию вполне определенных, фиксированных стадий, предлагают концепцию поливариантной карьеры, что соответствует более сложному и динамичному характеру карьерного пути сотрудника современной организации» [2].

Согласно концепции поливариантной карьеры, от работников, претендующих на успешность, требуется прежде всего обладать не конкретным набором, ограниченным количеством навыков и умений, а своего рода метоумениями. При этом важнейшие из них – способность быстро адаптироваться к часто меняющимся условиям организационной среды и эффективное самообучение.

Собственно, карьера рассматривается как процесс, которым управляет не организация, а сам человек. При этом направление такого процесса может время от времени меняться в соответствии с динамикой потребностно-мотивационной сферы личности.

Профессиональная деятельность, образующая основную форму активности субъекта, занимает особое место среди различных видов деятельности человека. Избирательная активность личности характеризуется совокупностью устойчивых





мотивов, интересами, склонностями, ценностями и ценностными ориентациями, которые являются основными элементами направленности личности.

Профессиональная направленность личности – это, прежде всего, одна из разновидностей общей направленности личности. В тоже время профессиональная направленность обладает своей спецификой, особым содержанием и характеристиками. Проблема профессиональной направленности представлена как в отечественных, так и в зарубежных источниках такими исследователями как: А.К. Марковой, Е.А. Климовым, Дж. Холландом и др. Данные авторы рассматривают профессиональную направленность как сложную многокомпонентную интегративную характеристику личности профессионала в контексте профессионального самоопределения, профессионального становления и профессионализации личности, включающую в себя ценностные ориентации, установки, отношения, мотивы, интересы [3].

Проблема изучения ценностей и ценностных ориентаций достаточно широко освещена в работах как отечественных, так и зарубежных исследователей: А.А. Бодалева, Д.А. Леонтьева, А. Маслоу, М. Рокича, В. Франкла и многих других. Общие вопросы изучения профессиональных ценностей рассматриваются в трудах С.Н. Капустина, А.С. Каурова, Е.А. Климова, Т.Г. Никуленко, Н.С. Пряжникова, М. Сухорукова [1].

В современных зарубежных научных исследованиях профессиональные ценности представлены как карьерные ориентации, позволяющие личности достичь собственных профессиональных целей.

На сегодняшний день проблемами изучения карьеры и карьерных ориентаций занимаются: Д. Сьюпер, Д. Тидман, Д. Холл, Э. Шейн, С.В. Шекшня, Е.Г. Молл [6].

Следовательно, можно сделать вывод что профессиональные ценности и карьерные ориентации личности лежат в основе проектирования карьеры, которая нередко понимается исследователями как процессы профессионального самоопределения, как развитие личности, связанное с реализацией профессионально-личностного потенциала, как форма самореализации личности, как активность человека в профессиональной деятельности.

Институтом психолого-педагогического образования Российского государственного профессионально-педагогического университета (РГППУ) в октябре-марте 2019-20 года было проведено эмпирическое исследование с целью определения места карьерных ориентаций в структуре профессиональной направленности персонала организации [4].

Исследование проводилось в ПАО «Уралмашзавод» - ведущем предприятии России по производству оборудования для черной металлургии, горнодобывающей, энергетической, судостроительной, авиационной и строительной промышленности.

В нашем исследовании приняли участие 80 человек – из них 42% руководители (начальники участков) и 58% специалисты (инженеры, технологи, мастера, специалисты ОТК).

Из 80 человек в нашем исследовании приняли участие 48 женщин и 32 мужчины, в возрасте от 19 до 55 лет, со стажем работы от 1 года до 35 лет. При этом 30 участников исследования имеют среднее профессиональное образование, 50 участников исследования имеют высшее профессиональное образование.

Из 80 человек в нашем исследовании приняли участие 48 женщин и 32 мужчины, в возрасте от 19 до 55 лет, со стажем работы от 1 года до 35 лет. При этом 30 участников исследования имеют среднее профессиональное образование, 50 участников исследования имеют высшее профессиональное образование.



Таблица 1. – Результаты сравнительного анализа в подвыборках специалистов и руководителей технических профессий.

Сравнение осуществлялось в двух группах испытуемых – специалисты и руководители (представители технических профессий).

Данные сравнения выборки выявили значимые различия между подвыборками по некоторым шкалам. Существуют значимые различия по ценности «возможность социальных льгот», данная ценность более выражена у руководителей чем у специалистов, следовательно, руководители более нацелены на получение льгот и

Показатель	U Манна-Уитни	Уровень значимости	Средний ранг	
			Специалисты	Руководители
Ценность: Возможность социальных льгот.	591,5	0,046	35,76	46,01
Доступность: Четко расписанный трудовой процесс.	447	0,0006	48,60	31,08
Доступность: Комфортность условий труда.	585,5	0,039	35,62	46,18
Конфликт: Содержание профессиональной деятельности.	570,5	0,0269	35,27	46,58
Стабильность работы	584,5	0,037	45,41	34,80
Интеграция стилей жизни	537,5	0,011	46,50	33,53

привилегий, предоставляемых в компании. Это может быть объяснено тем, что у руководителей более полный социальный пакет, который включает в себя расширенное медицинское страхование, найм жилья с частичной компенсацией и т.д.

Кроме того, были выявлены значимые различия по доступности такой ценности как «четко расписанный трудовой процесс». Данная ценность более доступна для специалистов, чем для руководителей. То есть для руководителей на предприятии, нет возможности спланировать и расписать свой трудовой график. Руководители чаще специалистов находятся в ситуации неопределенности, это можно связать со спецификой деятельности завода: вся выпускаемая продукция является не серийной, следовательно, уникальные проекты ставят уникальные проблемы, приводящие к высокой степени неопределенности для руководства. У специалистов тоже наблюдается данная тенденция, но на более низком уровне.

Существуют значимые различия и по карьерной ориентации – «стабильность работы». Таким образом, для специалистов карьерная ориентация – «стабильность работы» является более значимой, чем для руководителей. Специалисты выбирают для себя горизонтальную карьеру с постепенным развитием профессиональных компетенций, что предполагает собой работу на одном месте, карьера же руководителей более вариативна и не требует той доли стабильности, наоборот, в современном мире для развития управленческих компетенций целесообразно менять место работы, что снижает выраженность карьерной ориентации «стабильность места работы».



Выдвинутая нами гипотеза о различиях в компонентах профессиональной направленности сотрудников с разным должностным уровнем получила свое подтверждение.

Для выявления места карьерных ориентаций в структуре профессиональной направленности был применен метод кластерного анализа. Данный метод позволяет выделить структуру внутренних связей переменных и определить детерминирующие факторы. Использовался метод кластерного анализа «Самый дальний сосед», мера – корреляция Пирсона.

На основе анализа эмпирических результатов нами была представлена структурная дендрограмма компонентов профессиональной направленности и карьерных ориентаций.

Анализируя дендрограмму мы выделили четыре основных кластера. В первом кластере находятся все шкалы методики СЖО, то есть все смысловые компоненты, мотивационные компоненты, ценности престижа и руководства, а также карьерные ориентации автономии и вызова. Данный кластер можно обозначить как мотивационно-смысловой. Исходя из анализа структурных компонентов и карьерных ориентаций, можно говорить о том, что внутренняя мотивация и осмысленность своей жизни являются главными детерминантами карьерных ориентаций, связанных с преодолением и независимостью построения карьеры.

Во втором кластере находятся ценности заработной платы, режима работы и возможности карьерного роста, а также карьерных ориентаций таких как стабильность места жительства и интеграция стилей жизни. Мы обозначили данный кластер как кластер стабильности. В нем находятся ценности, закрепляющие человека на рабочем месте и карьерные ориентации стабилизирующие профессиональную жизнь. Также можно отметить, что ценность заработной платы, находящаяся в данном кластере, говорит о стабилизирующем влиянии, а не о мотивационном.

Третий кластер состоит из таких ценностей как комфорт условий труда, работа с близкими по духу коллегами, а также карьерных ориентаций: служение, стабильность работы и предпринимательство. Мы обозначили этот кластер как ценностно-социальный и он обуславливает закрепление человека на рабочем месте через социальную сферу.

В четвертый кластер представлен такими ценностями как работа по полученной специальности, содержание профессиональной деятельности, социальные льготы и общение, а также четко расписанный трудовой процесс, а карьерные ориентации представлены менеджментом и профессиональной компетентностью. Этот кластер мы назвали ценностно-профессиональным, и он детерминирует организацию и выполнение собственной профессиональной деятельности.

Таким образом – карьерные ориентации входят в структуру профессиональной направленности и определяются ценностными, мотивационными и смысловыми характеристиками.

Выявленные выше кластеры могут выступать в качестве ориентира при создании программ оценки, мотивации и развития персонала. Таким образом, выводы и результаты исследования являются основой для актуализации значимости личностных предикторов проектирования многовариативной внутриорганизационной карьеры.

#### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:**

1. Жданович А. А. Карьерные ориентации студентов: социальные и психологические факторы // Психологический журнал. 2010. № 4. С. 58–62.
2. Кирт Н. Л. Динамика представлений о профессиональной карьере психологов образования в процессе профессионального самоопределения: дис. ... канд. психологических наук: 19.00.07 / Н. Л. Кирт. Москва, 2000 158 с.



3. Кричевский Р. Л. Психология профессиональной карьеры / Р. Л. Кричевский М. : Изд-во РАГС, 2010. — 424 с.
4. Хасанова И.И. Формирование транспрофессиональных компетенций педагогов профессиональной школы в условиях непрерывного образования / И.И. Хасанова, С.С. Котова // В сборнике: Непрерывное образование: теория и практика реализации материалы II Международной научно-практической конференции. Екатеринбург, 2019. С. 168-171.
5. Шейн Э. Организационная культура и лидерство: Построение. Эволюция. Совершенствование / Э. Шейн СПб. : Питер, 2010. — 336 с.
6. Super D. E. The psychology of career / D. E. Super. — New York : Evanston, Harper & Row, 2013. — 362 p.

## ЖАСӨСПІРІМДЕР ТӘРБИЕСІН ҚАЙТА ӘЛЕУМЕТТЕНДІРУ – ОТБАСЫ МЕН ҚОҒАМНЫҢ ОРТАҚ КӨЗҚАРАСЫ.

**Нұрдаuletova Зәуреш Нурсеятовна**

Абай атындағы Қазақ Ұлттық педагогикалық университетінің  
магистранты

Ғылыми жетекші – **Ақажанова Алма Таурбековна**

Абай атындағы Қазақ Ұлттық педагогикалық университетінің  
профессоры, психология ғылымдарының докторы

**Түйіндеме:** Мақалада психологиялық-педагогикалық тұжырымдар арқылы сотталған жасөспірімнің отбасында және қоғамда тәрбиелеу мен әлеуметтендіруде жағымды және жағымсыз мінез-құлықтың қалыптасуы тәрбиеге байланысты екендігі түсіндіріліп, қылмыстың алдын алу мақсатымен жасөспірімдердің отбасында саналы ұлттық-рухани тұрғыда тәрбие беру мәселесі, ювеналды әділет мақсатының мазмұны қарастырылған. Ерекше көңіл тәрбие мен білімнің ұштасуын насихаттайтын психолог мамандардың ата-аналарға бағытталған ұстанымы орын алған.

**Кілт сөздер:** пенитенциарлы психология, пенитенциарлы педагогика, жасөспірімдер, қайта әлеуметтендіру, еңбек тәрбиесі, қылмыс, алдын алу, қарым-қатынас, ұжым, кәмелетке толмағандар, ювеналды жүйе.

Бүгінгі таңда біздің алдымызда тұрған міндет – жас ұрпақ бойындағы ұлттық сананың өзін жетілдіріп, отаншылдық сүйіспеншілікті, халықтық қалыпты берік сақтау. Бұл жолда ең алдымен ұрпақ тәрбиесіне отбасы және қоғам болып көңіл бөлу. Қылмыстық-атқару заңдарымен өзара әрекеттестік негізінде пенитенциарлық психология сотталғандарды қайта әлеуметтендіру бойынша ұсыныстар әзірлеуге, құқық бұзушылардың жеке басын психологиялық түзетудің құралдары, тәсілдері мен әдістерін іздеуге бағыттайды.

Барлық психологиялық факторлар, ішкі құрылымдық қайта құру тетіктері, әлеуметтік бейімделген жеке тұлғалық мінез-құлықты қалыптастыру үшін қажетті жағдайлар қылмыстық-атқару заңнамасында көрсетіледі. Қылмыстық заңнамада жаза дегеніміз сотталушыны жасалған қылмысы үшін белгілі бір жеңілдіктерден айырумен





қатар жүретін арнайы мәжбүрлеу шарасын қарастырады. Бұл теориялық негізде сотталғандарды түзету және қайта орналастыру процесі әлеуметтендіру жағдайына қалыптастыру жолдарын көздейді. Жаза, өкіну ұғымдары негізгі психологиялық және этикалық категориялар болып табылады.

Жаза дегеніміз – жеке адамның немесе әлеуметтік топтың жасаған қылмысы нәтижесінде пайда болатын теріс әлеуметтік санкция. Бірақ мәжбүрлеудің барлық шаралары жаза емес, және өзін-өзі жазалаудан (өкінуден) басқа тиімді ештеңе жоқ. Жазалаудың мақсаттары әртүрлі болуы мүмкін: қорқыту, кек алу, түзету, алдын-алу жазасы басқаларға ескерту ретінде. Қылмыс үшін жазалау көбінесе кек, жасалған жамандық үшін қорқынышты жаза болып табылады.

Адамның мінез-құлқы оның белгілі бір заңсыздық пен пайдасыздықтың кемшілігі туралы ойымен анықталады, пайдалы деп санайтынның бәрін ақтауға бейім. Оның алатын артықшылықтары, қолданылған құралдарға деген сыни көзқарастарын күрт төмендетеді, осыған байланысты психологиялық қорғаныс механизмін қолданады. Адамның рухани өмірі неғұрлым қарапайым болса, соғұрлым ол қолданатын құралдардың моральдық жағына алаңдамайды.

Түзету түсінігі әртүрлі шаралар қолдану арқылы түсіндіріледі. М.И. Еникеев, Ю.В. Чуфаровский өзін-өзі тазарту тұлғаны түзетудің негізі деп санайды – өкіну және өзін-өзі айыптау, айыпталушының қылмысқа сай жазасын тағайындау, заңды мінез-құлықты орнату, өйткені жазасын өтегендердің көпшілігі өкініп қана қоймай, өздерінің қылмыстық іс-әрекеттерін мойындайды. Америка Құрама Штаттарында пенитенциарлық идея бойынша, ішкі және сыртқы қарама-қайшылық арасындағы пайда болатын қақтығыстар деп түсіндіріледі. Түрме дегеніміз – қылмыскердің өкінуі арқылы түзелуі [2, 5-6].

Түзеу мекемесінің стратегиялық негізгі міндеті – жазасын өтеу арқылы қылмыскерді қоғамға бейімдеу, әлеуметтендіру заңсыз іс-әрекетке деген көзқарасының қалыптасуына байланысты криминализациядан арылту. Пенитенциарлы психология – адамдардың нақты топтарының (сотталғандар мен қоғамдастықтардың, сондай-ақ түзеу мекемелерінің тәрбиешілері мен қызметкерлерінің) психикалық қызметінің фактілерін, заңдылықтары мен механизмдерін және олардың қызметін зерттеу болып табылады.

Пенитенциарлы психологияның мәселелерін ең алғашқы М.Н. Гернет «В тюрьме. Очерки тюремной психологии» атты еңбегінде, зерттеуші түрмедегі адамдардың мінез-құлқының және психикасының өзгеру динамикасын қарастырған [3, 268].

Түзеу процесінің ерекшелігі қылмыстық жазаны өтеу аясында жүзеге асырылатынында. Соның негізінде басқа да ғылым салалары әсіресе пенитенциарлық педагогика ғылымы түзеуді қоғамда қалыптасқан біртұтас тәрбие жүйесінің бір бөлігі және түзеу мекемелеріндегі айрықша үдеріс ретінде қарастырады. Пенитенциарлық педагогикадағы тәрбиенің өзіндік принциптеріне жоғары талап қоя отырып, сотталған адаммен адамгершілік қарым-қатынас орнату; ұжымдық қарым-қатынас жүйесінде тұлғаны қоғамға пайдалы қызметке тарту арқылы түзеу; қайта тәрбиелеуге жұртшылықтың қатысуы жатады.

Сотталған адамды түзеуге, ҚР Қылмыстық атқару кодексінің 3-ші тараудың 9-бабына сәйкес, олардың бойында көпшілік мақұлдаған мораль мен адамгершілік нормаларына сәйкес келетін мінез-құлықты қалыптастыруға бағытталған кешенді психологиялық-педагогикалық әсер ету жатады [1].

Сотталушыларды түзеу, олардың санасында жаңа қылмыс жасау мүмкіндігін жоққа шығаратындай түзету енгізуді болжайды. Сотталған адамдардың адам мен қоғамға, әлеуметтік пайдалы еңбекке, нормаларға, ережелерге және адамзат қауымдастығының дәстүрлеріне құрметпен қарауын қалыптастыру және құқыққа бағынушылық мінез-құлқын ынталандыру арқылы оған қол жеткізуге болады. Түзеу сотталған адамның



құқыққа бағынушылық мінез-құлқын, жеке тұлғаға, қоғамға, еңбекке, әлеуметтік мінез құлық нормаларына, қағидаларға және әдепке жағымды көзқарасын қалыптастыру.

Қайта тәрбиелеу – сыртқы әсер ету жүйесін ұйымдастыру бойынша субъектінің іс-әрекеті мен осы әсер ету мәліметтерін меңгеретін объектінің іс-әрекеті кіретін, мақсатты бағытталған бірлескен екі жақты педагогикалық процесс [ 5, 4-5]

Қай заманда, қай қоғам өмірінде болмасын тәрбие деген ұғым, ойшылар мен зерделі зиялылардың толассыз толғанып, үздіксіз іздестіріп отырған мәселесі екені даусыз. Қоғам өзгерісіне сәйкес болатын талап-тілектерге, қажеттіліктерге қарай бала тәрбиесі де саралана, жүйелене түскенін айқын аңғарамыз. Тарихымыздағы ұлы тұлғалардың бірі ғұлама философ Әл-Фарабидің шығармаларында еңбек және еңбек тәрбиесінің маңыздылығы туралы терең мазмұн кезігеді. Халқымыздың тәлім-тәрбиелік мұрасына үңілсек, ол адамгершілікті, инабаттылықты, кішіпейілдікті насихаттайды және еңбекке үйрету арқылы түрлі қарым-қатынас жасауға дағдыландырған.

Қоғамдағы өзгерістер ұлтымыздың пайдалы ізгі қасиеттері мен ұлттық сана-сезімнің дамуына айтарлықтай өзгеріс әкеліп отыр. Егемен еліміздің болашақ ұрпақтарының ұлттық психологиясын тәрбиелеу – бүгінгі күннің өзекті мәселесі.

Жастарды жаңа заман талаптарына сай әрі озық ұлттық дәстүр рухында тәрбиелеп, өмірге әзірлеу қоғамның жауапты міндеті екені баршаға мәлім. Әрбір жеке тұлғаның мақсаты мен міндеттерінің жүзеге асуы, отбасының үйлесімді педагогикалық тәлімі, ұлттық-рухани тәрбиені бойына сіңіріп отыруы жүйелі білім нәтижесінде қалыптасады.

Барлық адамның тыныс-тіршілігі еңбектің нәтижесі. Еңбек және еңбек тәрбиесі жеке тұлғаны жаңа өмірге бейімдеуде ерекше роль атқарады. Сол еңбек тәжірибесін өмірде қолдану оның дәлелі. Бұл жөнінде Эль-Ибн Сина «Жалшылық пен кедейлік Орта Азияны мекендейтін елдерге тән құбылыс, одан құтылудың бірден-бір дұрыс жолы еңбек етуде, еңбек бөлінісін жолға қоюда» – деп, қинала жазған тағлымдарымен белгілі.

Осы жерде айтылатын ой, тәрбие мен білімнің, қоғам өміріне дұрыс бейімделуі, саналы рухани тәрбиенің басты құндылықтарының бірі – адамның психологиялық қарым-қатынас ортасын қалыптастыру.

Шетелдегі түрмелерді құқық бұзушы балалар тәрбиелеу мекемесіне бейімдеудің алғашқы қадамын швейцариялық ұстаз И.Песталоцци қолға алып, бастады (Ресейде – А. Герд), ол 1775 жылы Аргаудағы қараусыз, қатыгез және қылмыскер балалар үшін ауыл шаруашылық баспанасын құрды. Тәрбиенің негізінде келесі қағидаларды ескерді: балаларға деген сүйіспеншілік, оларға деген қамқорлық, қызығушылықтарын ескеріп, еңбекке баулау. Сонымен қатар, И.Песталоцци балаларға оқуды, жазуды және санауды үйретті. Олар далада жұмыс істеді, қол өнерді игерді, үй шаруашылығын жүргізді. Зерттеушінің пікірі бойынша, еңбектің арқасында тәрбиеленуші ең алдымен физикалық күшін, ақыл-ой және адамгершілік қабілеттерін дамытады және педагог балаларға тар дағдылар емес, жан-жақты еңбек жасау дайындығын жақсартуға тырысады. С.Познышев «Пенитенциар ғылымының негіздері» монографиясында (1923) пенитенциарлық психологияны сотталған адамдарды түзеу іс-әрекеті ретінде қарастырған. Оның негізгі категорияларына құқықтық және адамгершілік түзеу, жалпы білім берудің, мәдени-ағартушылық жұмыстың, сотталғандарды еңбекке тәрбиелеудің тәрбиелік мүмкіндіктерін жатқызды. Қылмыстың алдын алу және онымен күрес комитеті 1991 жылы өз қызметін тоқтатқанға дейін, бес жылда бір рет БҰҰ-ның құқық бұзушылармен қарым-қатынас жасау мәселесі бойынша конгрестер ұйымдастырып оны өткізумен айналысты. Конгрестер қызметінің нәтижесінде 1995 жылы қамаудағы адамдармен қарым-қатынастың ең төменгі стандарттық ережелері, 1988 жылы қандай да бір формада болмасын ұсталған немесе тұтқындауға ұшыраған барлық тұлғаларды қорғау қағидалар жинағы, 1990 жылы қамаудағы кәмелетке толмаған құқық бұзушылармен қарым-қатынастың ең төменгі стандарттық ережелері және тұтқындағы тұлғаларды азаптауға және басқа да қатігез,



адамгершілікке жатпайтын, ар-намысты қорлайтын іс-әрекеттер мен жазалау түрлеріне қарсы медициналық этика қағидалары мен құжаттар қабылданды [5, 14-20].

Қазіргі заманауи талаптардың бірі – кәмелетке толмағандардың қылмыстық ісін арнайы ювеналдық әділетті жүйе арқылы шешу. Шетелдерде кәмелетке толмаған сотталушылармен ювеналды соттар міндетті түрде қызмет етеді, Қазақстанда бұл жүйе қолға алынған. Жас ұрпағымыздың қылмыстық әрекеттерге баруы және олардың болашақтағы өмірі барша азаматтық қоғамды елендетеді. Бүгінгі күні кәмелеттік жасқа толмағандар арасындағы қылмыстық мәселені шешу жолдарының бірі – ювеналды юстиция, оның мақсаты: «Жас ұрпақты олардың құқықтары мен заңды мүдделеріне қол сұғудан барынша қорғауды көздейтін, кәмелеттік жасқа толмағандарға арналған спецификалық жүйені құру мен жетілдіру...». Ювеналды юстицияның тиімділігі жасөспірімнің тұлғалық өзгеруі мен мотивациясын өзінің қалауымен сана-сезімін ояту арқылы жасаған қылмысына қарым-қатынасты заңды түрде орындатуға көмектесу [6]. Сонымен қатар психологиялық түзеу жұмыс барысында тәрбиеленушілердің индивидуалды-психологиялық ерекшеліктерін ескерген жөн. Бостандыққа шыққаннан кейін, делинквентті-криминалды әрекеттерге бармайтын қалыпты тұлға әлеуметтік өмірге бейімделуі жағымды көрініс береді, себебі жабық мекеме қызметкерлері педагогикалық-психологиялық шараларды нәтижелі өткізгендері айқын байқалады.

Тағы бір ескеретін жағдай сотталғандардың келесі жағдайлары: өмірге деген көзқарастары мен көңіл-күйлері, дәстүрлері мен әдет-ғұрпы, оқшауланған шағын топтардың орын алуы, ұстанған бағыттары мен ұстанымдары, топ арасындағы жағымсыз мінез-құлықпен ерекше көзге түсетіндер т.б. жақтарын ескеру (әлеуметтік-демографиялық, мінез-құлықтары мен әдеттері, қылмыс түріне қатынасты жазаланған қылмыстық бабы, кінәсі, түзеу шаралары мен олардың әлеуметтенуі). Қиындыққа тап қылатын мәселенің бірі – сотталғандардың арасындағы туындайтын қақтығыстар, мұндай жағдай сотталушылар мен қызметкерлер арасында орын алады, психологиялық кедергілерге әкеп соғады. Осындай оқиғалар қызметкерлерді психикалық өзгерістерге, эмоционалдық кәсіби күйіну мен кәсіби деформацияға ұшыратады.

Тәрбиелеу жұмысының мақсаты – сотталғандардың бостандыққа деген ерік-күшімен жүйке саулығын орнына келтіру, жеке басын аздырмау, қылмысқа бару ниеттерден, ойлардан айыру, мінез-құлқына жауапты екендігін түсіндіру, үйрету; жалпы адамгершілік өнегелік қасиеттер негіздерін сақтауға баулау т.б. Тәрбиелеу жұмысының негізгі бағыттарын, қағидаларын мен жүйесін тәрбиеші-қызметкер орындауы шарт. Бұл қағидаларға: бас бостандығынан айырылғандармен ізгілікті қарым-қатынаста болу; тәрбиелеу процесі кезінде жалпы адами қасиеттерді сақтау; жасөспірімнің еңбекке және тәрбиелеу шараларына деген қатынасын ескеру, дұрыс бағытқа түсіру; жазаны атқарудағы қатынасты, жағдаятты мінез-құлықты жалпы қабылданған халықаралық нормаларға келтіру; дін ұстау бостандығын қамтамасыз ету, бірақ небір жағымсыз діни ағымдардан сақтануды қадағалау жатады.

Қорыта келсек, жас ұрпағымыздың қылмыстық әрекеттерге баруы және олардың болашағы көбіне азаматтық институттардың (отбасы, мектеп, жұмыс орны), іс-әрекеттеріне, өткізетін педагогикалық-психологиялық жұмыс шараларына байланысты, соның ішінде пенитенциарлық мекеме қызметкерлерінің түзеу іс-әрекеттері жоғары дәрежеде орындалуы тиіс.

#### ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР

1. «Қазақстан Республикасының Қылмыстық- атқару кодексі» 2014 шілдедегі №234-V ҚРЗ (действующий с изменениями и дополнениями, проверено 09.08.2020).
2. Дмитриев Ю.А. Пенитенциарная психология / Ю.А. Дмитриев, Б.Б. Казак. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 681 с.



3. Акажанова А.Т. Заң психологиясы. Оқу құралы. – Алматы: Қазақ университеті, 2016. – 366 б.
4. Акажанова А.Т. Психология девиантного поведения несовершеннолетних: теория и практика. Монография. – Алматы: Ценные бумаги, 2011. – 304 с.
5. Анарбек Н., Есеева М. Пенитенциарлық педагогика. (оқу құралы) Алматы: «Қазақ университеті», 2017 – 65 б
6. Концепция развития системы ювенальной юстиции в РК на 2009-2011 годы  
//Материалы официального сайта министерства юстиции РК от 19 августа 2008 года.

УДК 159.9.07

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЛЕЧЕНИЯ ЖЕНЩИН С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

**Сёмина Марина Викторовна**

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии образования ФГБОУ  
ВО «ЗабГУ», Чита, РФ;

**Фёдорова Елена Прокопьевна**

Кандидат психологических наук, доцент кафедры психологической антропологии  
ФГБОУ ВО «МПГУ», Москва, РФ

**Аннотация:** в контексте междисциплинарной научной парадигмы анализируются психологические аспекты сопровождения процесса лечения женщин, имеющих различные заболевания молочных желез. Акцентируется типичный симптомокомплекс женщины, больной раком молочной железы, показана дихотомичная природа в его проявлении. Проведен анализ представленности проблемы исследования психологических особенностей больных с различными новообразованиями молочной железы и специфики их лечебно-диагностического сопровождения в современном научном электронном сообществе. Приведены данные эмпирического исследования с применением Личностного опросника Бехтеревского института, показаны его возможности в диагностике индивидуально-психологического типа отношения к болезни у пациенток с новообразованиями молочной железы разной этиологии, составлении рекомендаций медицинским работникам, осуществляющими лечение и уход.

**Ключевые слова:** качество жизни, новообразования молочных желез, онкология, симптомокомплекс, психологическое сопровождение, диагностика, психологические рекомендации.

В современном мире проблема злокачественных образований молочной железы из медицинской становится междисциплинарной. Все большее число ученых склоняется к тому, чтобы принять сложную природу заболевания и увидеть, кроме классических врачебных, психологические и социальные аспекты этого явления. В зоне актуальности оказываются вопросы взаимосвязи личности и болезни и концепция «качества жизни» онкобольного, пишет М.В. Долгова [1].

Постановка онкологического диагноза женщине соотносима с очень тяжелой, практически экстремальной ситуацией в жизни человека. Кризис рушит привычную





картину мира, человек теряет контроль над своей жизнью; приходит понимание, что прежние модели поведения, общения с окружающими невозможны, снижается смысл жизни, обесцениваются потребности. Так, по выражению Н.Н. Липецкого, у человека формируется «внутренний тупик, который блокирует нормальное течение жизни» [2, с. 372].

Психологической симптомокомплекс женщины, больной раком молочной железы (РМЖ), обследованной и находящейся в условиях клиники, чаще всего включает чувства страха, одиночества, отчужденности, потерянности, что соотносимо с состоянием «переживание символической смерти», пишет М.В. Долгова [1]. В качестве доминантных психологических состояний С.А. Москвитина отмечает у больных с РМЖ ощущения тревоги, сомнения, неуверенность, беспокойство; ожидание опасности, связанной с операцией; чрезмерную чувствительность к обидам, эмоциональную нестабильность, напряженность, подавленность, часто чувство вины [5, с.57]. У больных могут проявляться нарушения сна, расстройства аппетита, волнообразная активность в течение дня, быстрая истощаемость при эмоциональных и физических нагрузках [там же, с.58].

При всей негативности описанных процессов, у онкобольных женщин появляется и крепнет чувство «собственной взрослости», как признание своей внутренней силы сопротивляться болезни, на бытовательском уровне считающейся неизлечимой; появляется право свободного выбора. Ряд авторов считает это психологическим самообманом, с помощью которого онкобольная снижает свою тревогу, создавая иллюзию контроля ситуации, связанной с болезнью. Вместе с тем, подобное психическое проявление может стать личным ресурсом пациентки и способствовать улучшению ее самочувствия.

Проблема исследования психологических особенностей больных с различными новообразованиями молочной железы и специфики их лечебно-диагностического сопровождения достаточно актуальна в современном научном сообществе. Методом анализа тематического запроса в электронной сети elibrary (<https://www.elibrary.ru/defaultx.asp>), нами была получена информация по 24 тематическим научным публикациям, входящих в перечень Российского индекса научного цитирования, что подтверждает их высокую значимость.

Тематика публикаций, в контексте нашего научного интереса — психологии пациенток со злокачественными новообразованиями молочной железы, весьма разнообразна. Укажем наиболее значимые, с нашей точки зрения, публикации. Так, психологические особенности больных раком молочной железы как прогностический фактор заболевания исследовали Барденштейн Л.М., Вельшер Л.З., Аверьянова С.В. (2011), позднее этой темой занимались Важенин А.В., Циринг Д.А., МIRONЧЕНКО М.Н., Евстафеева Е.А., Пономарева И.В. (2019). Особенности психологического статуса пациентов с РМЖ рассматривали Шарова О.Н., Важенин А.В., Важенина Д.А. (2002); далее Пронина Е.Н., Денисенко А.Н., Камаев И.А., Удина А.М., Магарамова Ж.А. (2017). Психологические особенности отношения к жизни женщин, больных репродуктивной онкологией, изучал Липецкий Н.Н. Оценку качества жизни женщин, пациентов онкологического профиля провели Мурашова Л.А., Евстифеева Е.А., Филиппченкова С.И. (2019).

Клиническая и нейроиммунологическая характеристика онкобольных женщин в связи с их психологическим статусом показана в работе Алясовой А.В. (2005). Социально-психологическая детерминация здоровьесбережения женщин на раннем этапе выявления рака молочной железы описана Купером Е.Р. и Корневой Т.В. (2013). Исследование типа отношения к болезни и особенностей восприятия семейной ситуации у больных раком молочной железы провели Козловская Н.В. и Демина А.А. (2016). Особенности психологического реагирования на заболевание у больных раком молочной железы и гинекологическим раком описаны в работах Пестеревой Е.В. и Чулковой В.А. (2018).



Экспериментально-психологическое исследование экзистенциальной исполненности больных раком молочной железы (как осуществления жизненных целей и наличия смысла жизни) осуществили Шабалина В.В., Долганина О.А., Руф Р.Р. (2019). Обзор исследований когнитивных убеждений у женщин, больных раком молочной железы, составили Пономарёва И.В. и Циринг Д.А. (2019).

Возможности восстановительной терапии для этой категории больных представлены в работах Алясовой А.В., Терентьева И.Г. (2009). Особенности психологической коррекции психоэмоционального состояния больных раком молочной железы с помощью сеансов мышечной релаксации рассмотрели Сивохина Т.А., Нечаева Н.М., Храмкова О.В. Клинические и психологические аспекты органосохраняющего лечения больных раком молочной железы освещены в трудах Кудайбергеновой И.О., Галако Т.И., Джумабаевой Ф.Т., Ситниковой Ю.Г., Кылычбаева А.К. (2012). Социально-гигиенические особенности заболеваемости женщин, больных раком молочной железы, есть в работах Трифоновой Н.Ю. и Призовой Н.С. (2012). Клиническое исследование постмастэктомической лимедемы с возможностью консервативного лечения изучала Мясникова М.О. (2007). Психологические аспекты физической реабилитации больных раком молочной железы с поздним постмастэктомическим отеком рассмотрели Грушина Т.И., Ткаченко Г.А. (2015).

Влияние реконструктивно-пластических операций на качество жизни оперированных женщин в отдаленном периоде показали Арсланов Х.С., Ткаченко Г.А. (2006). Позднее, психологические особенности больных раком молочной железы в зависимости от наличия видимого послеоперационного дефекта исследовали Зикирходжаев А.Д., Ермощенкова М.В., Сирота Н.А., Фетисов Б.А. (2015). Психосексуальные симптомы у женщин, перенесших мастэктомию, исследованы в трудах Ивановой Н.Ю. (2015).

86% из 24 проанализированных нами в данной работе публикаций вышли в период с 2010 по 2019 год. Это является свидетельством высокой актуальности проблемы влияния психологических характеристик онкобольных женщин на успешность их лечения и подтверждает важность нашего исследования как комплексного, осуществленного на стыке медицины и психологии.

В данной статье представим некоторые результаты эмпирического исследования психологических характеристик женщин, пациенток краевого онкологического диспансера Забайкальского края в целях выявления индивидуально-психологического типа отношения к болезни (описаны в 13 вариантах) и специфики проявления системы личностных отношений, характеризующих образ мира больных с новообразованиями молочной железы разной этиологии; составления рекомендаций медицинским работникам, осуществляющими лечение и уход. В качестве основного метода диагностики, адекватного целям исследования, стал Личностный опросник Бехтеревского института (ЛОБИ), разработанный в Санкт-Петербургском научно-исследовательском психоневрологическом институте им. В.М. Бехтерева [3], а также методы наблюдения и беседы. Исследование проведено в марте 2020 года, с личным участием пациенток методом единичного опроса. Ниже выборочно представлены результаты диагностики обследованных женщин.

*Ольга Р. (68 л.) – имеет злокачественные новообразования молочной железы, готовится к хирургическому вмешательству по удалению злокачественного новообразования. В диагностическом обследовании больной выявлено значительное преобладание двух типов отношения к болезни: 1) неврастенического типа (Н). Для больной характерны вспышки раздражения, особенно при болях, при неприятных ощущениях, при неудачах лечения, неблагоприятных данных обследования. Раздражение*



*нередко изливается на первого попавшегося и завершается нередко раскаянием и слезами. Непереносимость болевых ощущений. Нетерпеливость. Неспособность ждать облегчения. В последующем – раскаяние за беспокойство и несдержанность и 2) обсессивно-фобического типа (О), проявляющегося в личностной тревожности больной. Тревожность касается опасений не столько реальных, столько маловероятных осложнений болезни, неудач лечения, а также возможных (но малообоснованных) неудач в жизни, работе, семейной ситуации в связи с болезнью. Воображаемые опасности волнуют больше, чем реальные. Защитой от тревоги становятся приметы и ритуалы. Менее выражен, но входит в число значимых, меланхолический тип отношения (М), проявляющийся в удрученности болезнью, неверии в выздоровление, в возможное улучшение, в эффект лечения. Активные депрессивные высказывания. Пессимистический взгляд на окружающее. Неверие в успех лечения даже при благоприятных объективных данных.*

Психологические рекомендации лечения Ольги Р.: применение комплекса приемов психологического «щажения». При возникновении резкого возбуждения пациентки – использование седативных лекарственных средств. Проведение обезболивающих процедур по назначению врача. Позитивный настрой на общение, обеспечение эмоционального покоя, исключение конфликтных ситуаций. Просветительские беседы о здоровом образе жизни после выписки из клиники. Рекомендуется консультация психотерапевта.

*Александра Г. (35л.) – находится на амбулаторном лечении с диагнозом фиброзно-кистозная мастопатия. Психологическое заключение: в диагностическом обследовании больной Александры Г. выявлен эйфорический (Ф) тип отношения к болезни. Необоснованно повышенное настроение, нередко наигранное. Пренебрежение, легкомысленное отношение к болезни и лечению. Надежда на то, что «само все обойдется». Желание получить от жизни все, несмотря на болезнь.*

Психологические рекомендации в лечении Александры Г.: усилить активность превентивных мер, обеспечить просвещение пациентки о различных вариантах течения доброкачественных заболеваний молочной железы, включая патологические. Информирование о необходимости обоснованных ограничений в питании, режиме дня, формах досуга пациентки. Применение интерактивных способов в общении с клиенткой посредством рекомендации посещения профильных сайтов о женском репродуктивном здоровье, прослушивания тематических вебинаров ведущих онкологов страны. Мониторинг прохождения рекомендованных лечебно-диагностических процедур.

Таким образом, современная наука обладает достаточным арсеналом средств для психологической диагностики и последующего сопровождения женщин с новообразованиями молочной железы различной этиологии. Проведенное нами эмпирическое исследование позволяет высказать предположение о том, что индивидуально-психологические особенности отношения к болезни у пациенток обусловлены возрастом, социальным положением, системой ценностей и смыслов, психофизиологическими базовыми характеристиками личности, особо проявляющимися в период заболевания. Важной составляющей, наряду с осуществлением лечебно-диагностических процедур, является психологическая поддержка пациенток онкологического профиля, осуществляемая в технике «психологического щажения». Освоенные в медицине направления социально- психологического сопровождения онкологических больных – «психодиагностика, психотерапия, консультирование и просвещение, социально-диспетчерская деятельность» [4, с. 144] могут быть дополнены направлением «духовные практики», позволяющим удерживать целостность «Я» (самость), способствующими восстановлению нарушенной саморегуляции, перестройке ценностно - смысловых установок образа мира и образа жизни человека при кризисных

состояниях. Полученные результаты говорят о необходимости дальнейшего исследования проблемы.

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Долгова М.В. Специфика психологического сопровождения онкобольных с диагнозом РМЖ // доклад на научн. конф. Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. Владивосток. 2016. Электронный ресурс. Режим доступа: <https://www.b17.ru/article/54145/> (дата обращения 02.07.2020)
2. Липецкий Н. Н. Психологические особенности отношения к жизни онкологических больных (на примере женщин больных раком молочной железы III ст.) // Молодой ученый. 2013. №7. С. 372-374. Электронный ресурс. Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/54/7448/> (дата обращения: 02.07.2020).
3. Личностный опросник Бехтеревского Института (ЛОБИ). Электронный ресурс. Режим доступа: <http://alexeevd.narod.ru/misc/ps/lobi.htm> (дата обращения 20.03.2020)
4. Козлова М. Н., Т.В. Андросова. Социально-психологическое сопровождение онкологических больных/ Вестник Томского государственного университета. 2010. № 335. С. 142-147. Электронный ресурс. Режим доступа: [http://journals.tsu.ru/vestnik/&journal\\_page=archive&id=848&article\\_id=13055](http://journals.tsu.ru/vestnik/&journal_page=archive&id=848&article_id=13055) (дата обращения: 11.08.2020)
5. Москвитина С.А. Особенности личности больных раком молочной железы. / Журнал «Alma mater» (Вестник высшей школы) Специальный выпуск «Премия Менегетти – 2012», 2012. Электронный ресурс. Режим доступа: [https://onto.ru/public/publications/meneghetti\\_2012/moskvitina](https://onto.ru/public/publications/meneghetti_2012/moskvitina) (дата обращения: 04.04.2020).

УДК 159.9.072

### БЕРЕМЕННОСТЬ КАК ПРОЦЕСС ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ К РОДИТЕЛЬСТВУ

**Бегимбетова Диляра Оралкановна**

Студент факультета социальных наук ЕНУ им. Л.Н. Гумилева,

Научный руководитель – Сламбекова Толкын Сламкуловна

Нур – Султан, Казахстан.

**Аннотация:** Родительство начинается задолго до того, как родители привозят ребенка домой из больницы. Беременность и роды являются неотъемлемой частью процесса становления родителей. Множество литератур по данной теме показывает, что значительная психологическая подготовка к родительству происходит во время беременности и может иметь решающее значение для адаптации к родительству. Это особенно актуально для молодых пар, ожидающих первого ребенка.

**Ключевые слова:** беременность, материнство, отцовство, родительство, ребенок, подготовка.





Беременность — это нормальный кризисный процесс развития, связанный с глубокими психологическими и физическими изменениями, которая затрагивает всех будущих матерей независимо от их психологического благополучия. Д.Л. Бибринг [1] рассматривает кризисы как поворотные моменты, которые при благоприятных условиях могут привести к личному росту. У всех женщин во время беременности проявляются заметные психологические изменения, и эти изменения глубоко влияют на ранние отношения матери и ребенка.

Д.Л. Бибринг, Т.Ф. Дуайер, Д.С. Хантингтон [2] описали три основные психологические задачи в кризисном развитии беременности.

Первая задача беременной женщины — это принятие плода как часть себя. Во время беременности появляются заметные физиологические и анатомические изменения, что обычно приводит к повышенной концентрации на себе. Эта повышенная концентрация способствует принятию плода как части себя. Принятие беременности требует кардинального изменения образа жизни беременной и привыкания к новым условиям жизни. Многим женщинам трудно это принять даже при запланированной беременности, потому что физиологические изменения часто вызывают усталость, тошноту и другие раздражающие симптомы, которые могут снизить положительные эмоции.

Вторая задача — принятие плода как отдельная личность. С движением плода происходит дальнейшее принятие беременности, и мать должна осознавать, что в этом участвует отдельный индивид. В то время как первая задача включает в себя сосредоточение беременной на себе, вторая задача включает в себя концентрацию на плоде. Активные приготовления, такие как, покупка одежды для беременных или детские принадлежности знаменует начало подготовки к материнству, что готовит ее к будущему родительству уже с этого момента.

Конечная задача — это отпускание, или активное желание появления ребенка на свет. Это задача начинается за месяц до срока рождения ребенка. Это задача совпадает с достижением эмбрионального возраста плода, в котором шансы на выживание новорожденного максимально высоки. Физический дискомфорт, который испытывает большинство женщин на этой стадии, облегчает желание рождения ребенка; поскольку, до этого времени женщины хотят сохранить беременность. [3]

Успешное решение каждой задачи подготавливает беременную женщину к ее новой роли — материнство. Когда наступает беременность, реорганизация ее жизни должна происходить с положительной адаптацией к новым условиям. Вначале беременная женщина сосредотачивается на себе, затем на плоде и, наконец, на родах и анатомическом отделении ребенка и матери. Вероятнее всего первая беременность потребует более глубокой адаптации, чем последующие беременности, поскольку в последующих беременностях ускоряется процесс развития. [3]

Т.Б. Бразелтон [4] предполагает, что эти задачи подготавливает будущую мать к привязанности к новорожденному и готовит ее ко многим новым ролям, которые ей вскоре предстоит сыграть. Этот кризисный момент может быть положительной основой в подготовке к родительству.

Как и любой другой кризис развития, так и беременность характеризуется сильными эмоциональными скачками у беременных. Исследования показывают, что беременные женщины демонстрируют широкий спектр быстро меняющихся настроений в ответ на ситуации, которые обычно не вызывают негативных реакций. [5]

В первом триместре наблюдается значительная тревожность, часто возникает чувство одиночества и отчужденности от окружающих. Во втором триместре повышается эмоциональная устойчивость и уменьшается беспокойство. Часто в это время наблюдается снижение уверенности в себе и обычно возникает желание привлечь будущих отцов. В



третьем триместре тревога снова усиливается. Большинство женщин говорят, что они чувствуют усталость и страх неизвестности в последнем триместре. Беспокойство часто является неизбежным следствием изменений, происходящих во время беременности. [5]

Гормональные изменения могут вызвать повышенную биологическую восприимчивость к эмоциональным изменениям во время беременности, но эти изменения должны рассматриваться в контексте кризиса развития и других социальных и психологических факторов. [6]

Изменения формы и размеров тела особенно заметны во время беременности. Ни в одно другое время тело женщины не претерпевает столь значительных изменений за короткое время, и эти изменения приводят к радикальным изменениям тела каждой беременной женщины. В первом триместре у женщин наблюдается расширения и увеличения объема тела. В третьем триместре у женщин тело становится более обременительным, грузным и неудобным. Эти изменения часто становятся причиной беспокойства, тревоги и даже депрессии. Они являются частью кризиса беременности и могут вызывать дискомфорт. [7]

Как говорилось ранее в данной статье существуют важные задачи в беременности и неспособность достичь их ставит под угрозу как семью, так и ребенка. Исследования таких психологов как Ф.К. Гроссман и др. [8], Дж.Т. Фанке-Форбер [9], Е. Лагеркранц и Р. Лагеркранц [10], а также П.М. Шершефский и Л. Дж. Ярроу [11] показали, что подготовка и адаптация к беременности связана с готовностью и адаптацией матери после родов, а также развитием ребенка. В этих исследованиях такое понятие как адаптация к беременности обычно относится к тому, насколько успешно женщина выполняет поставленные задачи и решает проблемы беременности. Послеродовая адаптация матери отражает степень, в которой мать осознает потребности своего ребенка и реагирует на них.

В исследованиях Н.К. Веннера и др. [12], а также в работах Д.Х. Скотта [13] объясняется, что адаптация во время беременности проходит труднее, когда присутствуют напряжения извне, такого рода как разлад в браке, конфликты, недопонимания между парой и отсутствие поддержки со стороны супруга, что негативно влияет на психологическую готовность к родительству у обоих супругов.

С. Хорсли [14] говорит, что матери, которые получают дополнительную дородовую поддержку от медицинских работников, лучше адаптируются к родам, а у младенцев лучше проходит адаптация после появления на свет.

Г.Х. Петерсон и др. [15] исследователи в этой области психологии установили, что самооценка матери во время беременности тесно связана с умственным развитием ребенка. Также П.М. Шершефский и Л. Дж. Ярроу [11] обнаружили, что самооценка матери была связана с адаптацией к беременности и послеродовой адаптацией женщины.

Несколько исследований показали, что отношения будущей матери со своими родителями, особенно с матерью, связаны с адаптацией к беременности и послеродовым периодом, что очень сильно влияет на эмоциональную готовность женщины к будущему родительству. Эти исследования показывают, что беременные женщины, у которых были проблемные отношения с матерями, имели высокую частоту депрессии в первый год жизни ребенка. [9], [10], [12].

Также негативное отношение к беременности у женщин показывает, вероятность подверженности к риску послеродовой депрессии и вероятно могут быть проблемы в воспитании детей, например, как жестокое обращение с детьми и неспособность развиваться в лучшую сторону.

Дж.Д. Грей и др. [16] определили депрессию во время беременности как индикатор высокого риска потенциального жестокого обращения с детьми.



Исследования У. Альтемайера и др. [17], также работы Б. Эгеланна и Д. Брунkvелла [18] обнаружило, что будущим матерям, подверженным к риску жестокого обращения с детьми, не хватает знаний о развитии ребенка, о положительном контакте с детьми и понимании психологии ребенка и отношений между матерью и ребенком. В былые времена большие семьи обеспечивали будущих родителей необходимой поддержкой и информацией для их новых ролей, но сегодня многие пары не получают ни поддержки, ни информации, что показывает их плохо подготовленность к родительству.

Во многих научных литературах о беременности, родах и родительстве, как правило, упускается из виду будущий отец и его роль в подготовке к родительству.

Но отцовство — это серьезный жизненный кризис, который влечет за собой значительные психологические и даже физические изменения, очень похожие на те, которые испытывают матери во время беременности. [19]

Дж. Фоссет [20] и его коллеги установили, что чувство увеличения размеров тела у будущих матерей в первом триместре разделяют и будущие отцы. В народе такое явление часто называют «сочувствующая беременность»

Адаптация будущего отца к беременности его жены связана с его участием в процессе всего периода беременности, в родах, в процессе послеродовой адаптацией родителей и с развитием ребенка. [8], [19]

Гроссман и др. [8] установили, что на адаптацию отца к беременности и к будущему родительству влияют некоторые из тех же факторов, которые влияют на мать, включая тревогу, супружескую адаптацию и его отношения с матерью.

Присутствие и активное участие отца во время беременности, в родах и его послеродовой контакт с младенцем приводит к большей привязанности и заботе о своем младенце. Кроме того, опыт отца, полученный во время беременности, родов и послеродового периода связан с переживаниями и адаптацией матери и наоборот беспокойство будущего отца, его удовлетворенность браком и отношения с женой связаны с родами и послеродовой адаптацией у будущей матери. [8], [21], [22]

Очевидно, что пренатальный период — это время, когда матери и отцы начинают процесс эмоциональной подготовки к родительству и воспитанию детей.

#### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:**

1. Bibring G.L.: Some considerations of the psychological process in pregnancy. *Psychoanal Study Child* 1959; 14: 113-121.
2. Bibring G.L., Dwyer T.F, Huntington D.S, et al: The study of the psychological process in pregnancy and of the earliest mother-child relationship. *Psychoanal Study Child* 1961; 16:9-24.
3. Taylor P.M, Hall B.L: Parent - infant bonding: Problems and opportunities in a perinatal center. *Semin Perinatol* 1979; 3:73-84.
4. Brazelton T.B: Effect of maternal expectations on early infant behavior. *Early Child Dev Care* 1973; 2:259-273.
5. Colman A, Colman L: *Pregnancy: The Psychological Experience*. New York, Seabury Press, 1971, pp. 6-10.
6. Colman A.D: Psychological state during first pregnancy. *Am J Orthopsychiatry* 1969;39:788-797.
7. Fawcett J: The relationship between identification and patterns of change in spouses' body images during and after pregnancy. *Int J Nurs Stud* 1977; 14:199-213.
8. Grossman F.K, Eichler L.S, Winickoff S.A: *Pregnancy, Birth and Parenthood*. San Francisco, Jossey-Bass Publishers, 1980, pp. 12-44, 141-168.
9. Funke-Furber J.T: Reliability and validity testing of maternal adaptive behavior, unpublished manuscript. Edmonton, 139:956-958. University of Alberta, 1978.



10. Lagercrantz E, Lagercrantz R: Social logical and psychological risk factors in pregnancy and early parenthood, in Carenza L, Zichella L (eds): Emotion and Reproduction. London, Academic Press, 1979, vol 20B.
11. Shereshefsky P.M, Yarrow L.J: Psychological Aspects of a First Pregnancy and Early Postnatal Adaptation. New York, 1973.
12. Wenner N.K, Cohen M.B, Weigert E.V, et al: Emotional problems in pregnancy. Psychiatry 1969; 32:389-410.
13. Stott D H: Follow-up study from birth of the effects of prenatal stresses. Dev Med Child Neurol 1973; 15: 770-787.
14. Horsley S: Psychological management of the pre-natal period, in Howells J.G. (ed): Psycho-obstetrics. Edinburgh, Oliver and Boyd, 1972.
15. Peterson G.H, Mehl H.L.: The role of some birth related variables in father attachment. Am J Orthopsychiatry 1979; 49:330-338.
16. Gray J.D, Antler C.A, Dean J.G, et al: Prediction and prevention of child abuse. Semin Perinatol 1979; 3:85-90.
17. Altemeier W, Vietze P, Sherrod K, et al: Prediction of child maltreatment during pregnancy. J Am Acad Child Psychiatry 1979, 18:205-218.
18. Egeland B, Brunnequell D: An at-risk approach to the study of child abuse. J Am Acad Child Psychiatry 1979;18:219-235.
19. Tudiver F: Fathers and childbearing: New dimensions. Can Fam Physician 1981; 27:984-988.
20. Fawcett J: Body image and the pregnant couple. Matern Child Nurs J 1978; 3:227-233.
21. Manion J: A study of fathers and infant caretaking. Birth Fam J 1977; 4:174-179.
22. Reiber V: Is the nurturing role natural to fathers? Matern Child Nurs J 1976; 1:366-371.

УДК 159.91

### ИНКЛЮЗИВТІ БІЛІМ БЕРУ ЖАҒДАЙЫНДА СӨЙЛЕУІ БҰЗЫЛҒАН БАСТАУЫШ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫН ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ- ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ҚОЛДАУ

**Тебенова Карлыгаш Сакеновна**

Академик Е.А.Бөкетов атындағы Қарағанды университеті

***Аңдатпа.** Мақалада жалпы білім беретін мектептерінде ерекше білім беруді қажет ететін оқушыларға инклюзивті білім беру жағдайында психологиялық, әлеуметтік-педагогикалық қолдау негізінде Дж. Мореноның әдістемесі және «Өзін сезінуі, белсенділік, көңіл-күй» (САН) әдістемелері жүргізіліп, сөйлеу қызметі бұзылуларды логопедиялық тұрғыда ойындар мен жаттығулар кешені өңделіп қолдану нәтижелері көрсетілді.*

***Түйін сөздер:** инклюзивті білім беру, сөйлеу бұзылыстары, психологиялық қолдау, педагогикалық қолдау, логопедиялық сабақ.*

Қоғам мен ғылымның дамуына орай, оның ішінде дефектология саласында оқушылардың ой-өріс дамуының төмендігінің себептерін зерттеу, әсіресе баланың жасырақ кезінде байқалмайтын елеусіз түрлерін жете зерттеу қолға алынууда.





Құқықтық, әлеуметтік және білім беру салаларында даму және денсаулық мүмкіндігі шектеулі балалар категориясына өзінің дамуындағы ауытқуы жалпыға бірдей әлеуметтік даму, білім алуға нормативке сай үлгерім, қоғамдық қарым-қатынастар мен басқа да жалпыға бірдей ережелерді қабылдауға мүмкіндік бермейтін балалар жатқызылады.

Қазіргі кезде бүкіл әлемде даму кемістігі бар балаларды атайтын гуманды термин қарастырылып, бұл балалар категориясын білім алу қажеттігі ерекше балалар деп атау ұйғарылған, себебі – бұл балалардың білім алу процесі арнайы педагогикалық–психологиялық көмекті, арнайы оқыту әдістері мен ұйымдастырылуын талап етеді.

Бүгінгі күні оқушылар құрамында әртүрлі психикалық дамуы бұзылған балалар саны көбеюде, соның ішінде жалпыға бірдей білім беру мекемелеріне арнайы білім алуға мұқтажлығы бар кемтар балалар көптеп келуде. Бүгінгі күні кез келген сынып немесе мектеп интегративтік болып қалуы әбден мүмкін, себебі олардың қатарына дәл осындай білім алуға мұқтажлығы бар балалар кездесетіні аян. Қалыпты дамудағы дені сау оқушылармен бірге денсаулығында мүмкіндіктері шектеулі балалар бірге оқытудың ұйымдастырудың бұл түрі, яғни инклюзияның, білім алумен әлеуметтік ерекше мұқтажлығы бар адамды дұрыс мәнінде қабылдап, оларға мүмкіндіктері шектеулі балалармен шыдамдылық қатынастарын ойластырып, жаңадан қалыптасып келе жатқан азаматтық қоғамда адамдар арасындағы өзгешіліктерге түсінушілікпен қарайтын мәдени ережені орнатуды мақсатты түрде дайындауға мүмкіндік беретін болғандықтан, қалыпты дамудағы балалар үшін де оның мәні өте маңызды болмақ. Инклюзивті білім беру – жынысы, жасы, тегі, діни көзқарасы, дамуында артта қалушылығы немесе тұрмыстық жағдайына қарамастан, барлық балаларды жалпы білім беру үдерісіне толықтай енгізу және әлеуметтік бейімдеу барысында кездесетін кедергілерді жоюға бағытталған мемлекеттік саясат.

Қазіргі қоғамда жүзеге асырылып жатқан инклюзивті білім беріліп жатқан ерекше білім беруді қажет ететін балаларға әлеуметтік - педагогикалық қолдау қоғам тарапынан қалай жүргізіліп жатқанын айқындау болып табылады. Сондықтан инклюзивті білім беру жағдайында сөйлеуі бұзылған бастауыш сынып оқушыларын психологиялық-педагогикалық қолдау жолдарын қарастыру мәселесі өзекті болғай.

Инклюзивті білім беру мектебінде дамыта–түзетіп оқыту сыныбында оқитын 6 оқушы арнайы психологиялық–медициналық–педагогикалық комиссияның шешімі бойынша қабылданған. Әр оқушының диагноздары әр түрлілігіне байланысты барлық пәндер бойынша оқушылардың деңгейіне қарай арнайы бағдарлама дайындалды. Бұл оқушылардың жастары да, ойлау қабілеттері де әр түрлі. Бұл дамыта–түзетіп оқыту сыныбының негізгі мақсаты – балалардың жеке дара ерекшелігіне қарай қарапайым білім негіздерін меңгерту, тәрбиелеу, еңбекке үйрету, өмірде өз орнын таба білуге, өмірге икемді, адамгершілігі мол, патриотизм жеке тұлға етіп қалыптастыру.

Бағдарламаны дайындаудағы негізгі ұстанымдар келесідей болды:

- Баланың психофизиологиялық ерекшеліктерінің даму мүмкіндіктерін ескеру;
- Тәрбиелеу мен білім берудің үздіксіздігі, жүйелілігі мен бірзділігінің сақталуы;
- Сабақтарды түрлендіріп өткізу;
- Балаға қамқорлықпен қарау;
- Шектен тыс күш түсірмеу;
- Орынды талап қою.

Сонымен қатар бастапқы кезде анықтаушы тәжірибе барысында балалардың қоршаған ортада өзін сезінуі, белсенділігін, көңіл-күйін анықтау жұмыстары жүргізілді, сол сияқты келесі жұмыстардың түрлері жүзеге асырылды. Яғни, анықтаушы эксперимент «өзін сезінуі, белсенділік, көңіл-күй» (САН) әдістемесі және Дж. Мореноның социометриялық әдісі бойынша жүргізілді. Бұл әдістеменің конструкторлы валидтілігі: дене температура, динамика, хронорефлексометрия көрсеткішін көрсетті, таңдап



жүргізіліп стандартизацияланған. Индивидуалды ерекшеліктерін көрсетуде, психофизиологиялық қызметте биологиялық ритмі мен психоэмоционалды реакциясын бағалауда кең қолданылады.

Зерттеу барысында оқушылардың оқу жыл басындағы көрсеткен көрсеткіштері бойынша өзін сезінуі, белсенділігі және көңіл-күйлері өте төмен деңгейлерін көрсетті. Өзін сезінуі бойынша зерттеу тобы мен бақылау тобы 30%-ды құрады, белсенділік бойынша зерттеу тобы 35%, бақылау тобы 38%-ды көрсетсе, көңіл-күйлеріне байланысты зерттеу тобы 38% және бақылау тобы 40%-ды көрсетті.

Зерттеу барысында зерттеуші және бақылаушы топ балаларына үш ашық хаттан таратылды. Ашық хатқа балалар өз туған күніне шақырғысы келген балаларға шақыруларын жолдады. Нәтижесінде төрт оқушы 2 ашық хаттан, үш оқушы 3 ашық хаттан, бір оқушы 4 ашық хаттан алды. Бұл көрсеткіш сынып арасындағы қарым-қатынастардың нашарлығын көрсетеді. Сонымен қатар әдісті жүргізгеннен соң оқушылар арасынан мынадай сұрақтар қойып жауап алдық:

1. Сынып арасында жекеленген топтар бар ма? (бар, олар бірнешеу);
2. Ерекше шағын топтың құрылуының себебі не? (олар өзара тіл табысатын, жақсы оқитын оқушылар);
3. Ол қандай қасиеттерімен балаларды өз маңайына топтастырады? (кім жақсы оқиды сол оқушымен топтасады).

Оқушыларға осындай сауалнама жүргізгеннен соң, оқушылар арасындағы келіспеушілік, сабаққа деген үлгерімі бойынша топ-топқа бөлінетінін байқадық. Зерттеу барысында зерттеуші және бақылаушы топтардың көрсеткен көрсеткіштері бойынша зерттеу тобы 42%-ды көрсетті, ал бақылау тобы 57%-ды көрсетті, яғни бұл орташа көрсеткіш болды.

Алғашқы зерттеулердің нәтижелерін ескере отырып келесі кезеңде инклюзивті білім беру жағдайында психологиялық-педагогикалық қолдау барысында түрлі ойындар мен жаттығулар кешенін әзірлеп оқу-тәрбие процесіне енгізу жұмыстары қолға алынды. Жалпы ойындар мен түрлі жаттығулар кешеніне өзін сезіну, белсенділік, көңіл-күй бойынша ойын, жаттығулары еңгізіліп өткізілді. Оның ішінде атап айтылса «Сиқырлы қалам» жаттығуы, «Өз көңіл-күйін бейнелеу», «Акулалар мен матростар», Дж. Мореноның әдістемесі бойынша «Достық» атты ойындар, «Ойлан тап» дидактикалық ойыны және т.б. Барлығы эксперимент барысында 16 ойын өткізілді. Оның ішінде 9 ойынды экспериментатор жүргізіп, бұл жұмысында сипаттаған. Қалған 7 ойынды біз ұсынған әдіс бойынша мұғалім мен дефектолог өткізді. Ойындар эксперименттік топқа кірген балалармен жүргізілді. Дидактикалық ойындардың әсерінен ақыл-ойы кем балалар дағды алып қана қоймай, белгілі бір түрдің дұрыстығын сезіну қабілеті дамиды. Алынған нәтижелерді тұрақтылаған немесе анықтаушы констатациялау эксперимент нәтижелерімен салыстыру дидактикалық ойындардың тиімді оқыту ролін дәлелдейді. Жалпы жұмыс белгісі бір мақсатта, жүйелі және кешенді түрде жүрді. Кейбір ойындар 3-4 рет қайталанды, ол мектеп жасындағы зияты зақымдалған балалардың сөйлеу тіл икемін бекітуге өте қолайлы еді.

Сонымен қатар түрлі дыбыстарды қою логопедиялық жұмыстары іске асырылды, мысалы III дыбысын қою тақырыптағы сабақтың мақсаты сөйлеу моторикасын, фонематикалық қабылдау және фонематикалық талдауын дамыту, III дыбысы артикуляциясын айқындау болды. III дыбысының автоматизациясы анықталып, III дыбысы мен әрпінің байланысын тұрақталды.

Сабақ құрылымы келесідей айқындалды:

1. Ұйымдастыру жолы.
2. Тақырыпты жариялау.
3. Артикуляциялық гимнастика.



4. (Ш) дыбысын қою.
5. (Ш) дыбыс артикуляциясын тұрақтау.
6. Фонематикалық анализінің дамуы.
7. Ш дыбысы мен әріпі арасындағы байланысты тұрақтау.
8. Сабақ қорытындысын жасау.

Сол сияқты (С) дыбысының автоматизациясы бойынша сабақ жүргізілді. Аталмыш сабақтың тақырыбы «Екі буыннан біреуін құрайтын, сөздерде, буындардағы С дыбысын автоматизациялау» деп бекітілді. Сабақ мақсаты: сөздердегі, буындардағы С дыбысын айтуын нығайту; фонематикалық анализін дамыту; сөздік анықтамасын байыту, зат есімнің жеке және көпше түрлерін және осы шақтағы етістіктің және жеке көпше түрлерін дифференциациялау; тарылмаған сөйлем құрылымын тұрақтау.

Сабақ мазмұнына келесідей бөлімдер болды:

1. Ұйымдастыру.
2. Артикуляциялық гимнастика және (С) дыбыс артикуляциясын тұрақтау.
3. Буындарда дыбысты автоматизациялау.

Буындарда дыбысты автоматизациялауда, алғашқысында тіке буындарға дауыстарды А, Ы, О, У дауыссыздармен (біріктіреміз: АС, ЫС, ОС, УС, әрі қарай дауытылар арасында дыбыс бар буындарға; АСА, АСЫ, ЫСА, ЫСЫ және буындарда дауыссыздар бар: СТА, СПА, СМА, СКО, СРУ және т.б. (балада бұзылысы жоқ дауыссыз дыбыстар алынады.)

4. Импрессивті сөйлеуде есімдердің жеке және көпше түрлерін ажырату. Бір немесе бірнеше заттың суреттері тақтаға ілінеді. Кейбір заттар тек біреу немесе көпше түрде беріледі. Бір немесе бірнеше заттардың салынған суреттерін көрсетудің ұсынады (сағат, сағаттар, сырға, сырғалар).

5. «Керісінше айт» ойыны.

Логопед бір заттың атауын айтып, балалар оны көпше түрде атаулары қажет (стол - столдар, сағат - сағаттар, сырға - сырғалар, сырнай - сырнайлар). Сонан соң керісінше: логопед заттарды көпше түрде айтып, балалар заттың жеке түрлерін айтулары қажет.

6. Көп заттардың салынған суретін таңдау және олардың аттарын атау. Тақтада суреттер ілулі оса – осалар, стол – столдар, астра – астралар.

7. Көпше түрдің – пар, – лер, – дар, – дер, – тар, – тер жалғауларын анықтау.
8. Сөздердегі С дыбысының орналасу орнын анықтау суреттер: автобус, сағат, насос.

Балалар оларды атайды:

- Сөздің басында естілетін (С) дыбысы бар суреттерді таңдап алыңыздар (сөздер айтылады);

- Сөздің ортасында естілетін (С) дыбысы бар суреттерді таңдап алып, көрсетіп атаңыздар (сөздер айтылады).

9. «Сағаттар» сөзінің фонематикалық анализі. Кесілген әріптерінен құрайды.

10. Лото ойыны.

11. Сабақ қорытындысын жасау.

- Сабақта не істедіңіздер?

- Қандай тапсырманы орындау киын болды?

Лото ойынның жеңімпазы аталып, оны барлығы жеңіспен құттықтайды.

Ойындар мен жаттығуларды жүргізу барысында оқушылардың бір-біріне деген жанашырлығы, көмектесуі, сынып арасындағы ұжымшылдықтың, қызығушылықтың пайда болғаны байқалды.

Зерттеу барысында жыл басында жүргізген әдістердің көрсеткіштеріне байланысты ойындар мен жаттығулар жүргізілді. Ойындар мен жаттығулар оқушының қоршаған ортада өзін сезінуіне, белсенділігіне, көңіл-күйіне және баланың сыныптастарымен қарым-қатынасын жақсартуға бағытталған. Ойындар мен жаттығуларға оқушылар белсене қатысып, қызығушылық тудырды. Келешекте осындай ерекше білім беруді қажет ететін



оқушыларға инклюзивті білім беру жағдайында әлеуметтік-педагогикалық қолдау жасалса, әр оқушыға оң нәтиже беретіні анық. Жүргізілген ойындар мен жаттығулардан кейін жыл соңында оқушыларға «Өзін сезіну, белсенділік, көңіл-күй» және Дж.Мореноның социометриялық әдістемесі қайталана жүргізілді. Нәтижесінде көрсеткен көрсеткіштері жыл басына қарағанда анағұрлым жоғары деңгейді көрсетті.

Жыл соңында екі топтың анықталған көрсеткіштері «өзін сезінуі» бойынша 80-82%-ды, «белсенділігіне» байланысты 90%-ды және «көңіл-күйі» бойынша 95-97% жоғары көрсеткішін көрсетті. Дж. Мореноның социометриялық әдістемесі бойынша жыл соңында зерттеуші және анықтаушы топтың көрсеткен көрсеткіштері жоғары деңгейді көрсетті. Бастапқыда, яғни жыл басында екі топта 22-58% аралығында, яғни төмен деңгейде болды. Жыл соңында оқушылардың деңгейі біршама көтеріліп, 87-88%-ды көрсетті.

Сонымен жалпы білім беретін мектептерінде ерекше білім беруді қажет ететін оқушыларға инклюзивті білім беру жағдайында психологиялық, әлеуметтік-педагогикалық қолдау негізінде Дж. Мореноның әдістемесі және «Өзін сезінуі, белсенділік, көңіл-күй» (САН) әдістемесі бойынша жүргізіліп, ойындар мен жаттығулар өз мақсаттарына жетті. Қорыта келе егер ерекше білім беруді қажет ететін оқушыларды инклюзивті білім беру жағдайында әлеуметтік-педагогикалық қолдау әр оқушыға барынша жақсы жүргізілсе, оқушының оқуға деген ынтасы, қоршаған ортада өзін жақсы сезінуі, сыныптастар арасындағы қарым-қатынастары жоғарлайды.

#### **ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ:**

1. Нурманбетова У.Е., Тебенова Қ.С., Омарова Н.Н. Мамандыққа кіріспе. – Қарағанды, 2006.
2. Нурманбетова У.Е. Мүмкіндігі шектеулі балалар: интеллектуалды даму кемістіктері. – Қарағанды, 2003, 132 б.
3. Тебенова Қ.С. Дамуында ауықуы бар балалар.- Қарағанды, 2005.
4. Әбіл З. Даму мүмкіндігі шектеулі балаларға әлеуметтік – педагогикалық – психологиялық қолдау көрсету // Дефектология, 2009. №4-5. Б. 58-59.
5. Тлеумбетова А. Инклюзивті білім беруді дамыту мәселелері // Дефектология, 2012. №5. Б.5-6.
6. Давлетбаев Т. Қазақстан Республикасында инклюзивті білім беруді дамыту жұмыстары // Дефектология, 2011. №5. Б.21-25.



УДК 15

## ПОНЯТИЕ И СУЩНОСТЬ «ЭФФЕКТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ» В ПСИХОЛОГИИ

**Ральникова Ирина Александровна**

**Жакупова Эльвира Абдулловна**

доктор психологических наук, магистр педагогических наук  
Барнаул, РФ, Семей, Казахстан

***Аннотация:** в статье рассматривается понятие и сущность «эффективного мышления», описываются существенные качества, элементы, стандарты, отличительные черты от продуктивности мышления.*

***Ключевые слова:** эффективность, мышление, продуктивность, результативность, логика, суждение, концепция, вывод, мысль.*

Понятие «эффективность» нам не безызвестно. Эффективность-это характеристика успешной, плодотворной, результативной деятельности. А что такое эффективность в мышлении?

Если мышление отличает человека от животного, делая его высшим и совершенным живым существом, то эффективное мышление является отличием между людьми, делая их наиболее успешными.

Эффективное мышление –это тип мышления, которое помогает человеку делать логические выводы, решать задачи, думать быстро, мыслить оригинально, принимать конкретные решения, выдавать необычные идеи, избавиться от стереотипных мыслей и использовать приобретенных познавательных навыков. Сам термин «эффективный» означает процесс, приносящий пользу, производящее сильное впечатление, оперативный, и постоянный в действии. Следовательно, человек с эффективным мышлением будет приносить пользу обществу, производить впечатление на других, продуктивным, быстро решать проблемы и задачи, генерировать идеи. Эффективное мышление генерирует цель, поднимает вопросы, использует информацию, взвешивает аргументы за и против, в языке использует концепции, делает выводы, предположения, проектирует последствия, выражает точку зрения.

Эффективное мышление – вид мышления, отличающееся конкретностью, позитивностью и практичностью. Под практичностью подразумевается использования продуктов мышления для учебы, работы и других видах жизнедеятельности, то есть является полезной для жизни и творчества.

Эффективное мышление имеет два критерия: во-первых – это его связь с практикой, то есть жизнедеятельностью и во - вторых его осмысленность. Под осмыслением подразумевается полное понимание мыслей, суждений и умозаключений, осведомлённость о мыслительных процессах.

Также эффективное мышление подразумевает руководство при суждении и умозаключении конкретики и логики и полное отсутствие эмоций и переживаний, интуиции.

Эффективное мышление включает в себя логическое мышление, рассуждение и творческое мышление.

Логическое мышление - это процесс, который предполагает переход от одного связанного утверждения или мысли к другому. Логическое мышление –это, во-первых, применение логики. Логика - это метод рассуждений, который включает в себя ряд



утверждений, каждый из которых должен быть истинным. Логика- это способность делать выводы, выбирать правильный ответ из множества вариантов, анализировать. Эффективностью логики является его качество правильности вывода и заключения.

Логика - это метод мышления, которая нужна человеку, чтобы сделать различие между правильным и неправильным.

Логика - это призыв к мыслям. Мысли могут быть выражены в трех формах.

1. Общая идея/Концепция
- 2.Суждение
- 3.Вывод/ Заключение

Концепция, отображается в мышлении, обозначая объекты или явления, обобщая классы объектов по определенным общим и коллективным признакам.

Суждение помогает найти истину, отличить хорошее от плохого.

Вывод – итог человеческих суждений и размышлений, после которого принимается одно заключение.

Элементы мысли состоит из цели, ключевого вопроса, информации, концепции, предположения, последствия, точки зрения.

Цель -что к чему человек стремиться.

Ключевой вопрос – непосредственно проблема, ситуация, задача, требующее решение.

Информация включает факты, данные, свидетельства или опыт, используемые для выяснения обстоятельств.

Концепции - это идеи, теории, законы, принципы или гипотеза, используемые в мышлении, чтобы понять смысл вещей.

Предположения - это убеждения, которые считаются само собой разумеющимися. Предположения должны быть ясными и обоснованными с достоверными доказательствами.

Последствия - это утверждения или истины, которые логически вытекают из других утверждений или истин.

Точка зрения – мысли человека на данную проблему, ситуацию.

Для того, чтобы мышление было действительно эффективным существуют стандарты.

Ясность- доступность смысла.

Точность- детализация, что бы не было ошибок или искажений, правда.

Актуальность –злободневность вопроса, проблемы, задачи.

Глубина- сложности и взаимосвязи вопроса, проблемы, задачи.

Ширина –наличие нескольких точек зрения.

Логика- мысли имеющие смысл, между суждениями нет противоречий.

Значение- сосредоточение внимания на важном, а не тривиальном

Корректность- обоснованность, этичный

Наши решения должны содержать не только логику, но и резон. Термин «Резон» может иметь несколько значений. Резон - способность мыслить, понимать и формировать суждения логически (используется как абстрактное существительное), причина, объяснение или обоснование действия, или события. Логика - это метод рассуждений, который гарантирует правильный вывод, учитывая правильность предположений и применяя правильные шаги рассуждения (они избегают ошибок). Если резон можно понять, то логику не всегда.

Логическое мышление возможно только через рассуждения. Рассуждение - это мышления о чем-то логичным т.е последовательным образом. Рассуждение - это способ решения проблемы или встречи с новой ситуацией, оценивает ситуацию и находит альтернативное решение проблемы.



Если логика - это систематическое изучение формы аргументов, то рассуждение - это способность ума мыслить, понимать и формировать суждения последовательно.

Рассуждение –это умственные способности, связанные с формированием выводов, суждений или умозаключений. Рассуждение - это способность мыслить, давать аргумент, который приводит к определенному выводу.

Основное различие между логикой и рассуждением заключается в том, что логика - это систематическое исследование фактов и аргументов, тогда как рассуждение - это применение логики для понимания и суждения.

Следующий вопрос: в чем же состоит различие между продуктивностью, результативностью и эффективностью мышления.

Результативность – это достижение запланированных результатов. То есть в результативное мышление дает готовую пошаговую систему действий для решения задачи. Есть результат мыслительной деятельности- мысли. Она отличается от эффективности количественным образом, но не гарантирует качество.

Продуктивность же мышление в результате своем дает новое знание. Он создает нечто- то новое, и на его основе развивается творческое мышление.

Однако, эффективное мышление ориентированно на продуктивную мыслительную деятельность (наличие мысли, идей, выводов, умозаключений) с направленностью на сокращение расходов сил, энергии, времени.

Эффективность мышление -это степень достижения максимальной производительности мыслей, суждений и умозаключений при наименьших затратах усилий, времени, энергии. Она может быть измерена путем соотношения затрат (времени, усилий, силы) и выпуска мыслей и т.д.

Общими симптомами неэффективного мышления являются чувства: беспокойство, неудовлетворенность, разочарование, раздражительность, усталость, чувство вины, одиночество, стресс, эмоциональное выгорание.

За исключением органических нарушений в работе мозга, неэффективное мышление вызвано такими факторами:

- Личность, управляемая дезорганизованными внутренними установками;
- Эмоциональное оцепенение и / или неосознанность внешнего окружения. (не знает, что чувствует или в чем нуждается сейчас) является распространенным симптомом значительных психологических ран.
- Непонимание ментальных, эмоциональных и физических сигналов и текущих потребностей.
- Дефицит слов для точного описания данных, которые поступают от ума и тела.

**Заключение:** Эффективное мышление –это не просто тип мышления, это итог, результат продуктивной, успешной, высококачественное мыслительной деятельности. Оно состоит из логического мышления, рассуждения и творческого мышления. Элементами эффективного мышления являются цель, ключевой вопрос, информация, концепция, предположения, последствия, точки зрения. Стандартами же эффективного мышления являются ясность, точность, актуальность, глубина, ширина, логика, значение, корректность.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Жакупова Э.А. Эффективное мышление: элементы, стандарты. *Материалы III Научно-практической конференции «Актуальные вопросы прикладной психологии»*. РФ Барнаул. 2018г
2. Corsini R.J. Concise encyclopedia of psychology. – New York: John Wiley, 1998.
3. Davey G. Encyclopaedic dictionary of psychology.- London: Hodder Amold, 2005.



4. Frank J. Bruno Psychology: A Self-Teaching Guide – 2002.
5. Krech D., Crutchfield R.S., Livson N., Krech H. Psychology: A Basic Course.- New York: Knopf, 1986.
6. Pillsbury W.B. The Essentials of psychology. – New York: Macmillan company, 1920.
7. Sternberg R.J. Cognitive psychology. – Belmont, CA: Wadsworth, 2005.

**Web-resources:**

1. URL: <http://psychology.about.com>
2. URL: <http://apa.org>
3. URL: <http://psychology.org>
4. URL: <http://sparknotes.com/psychology>
5. URL: <http://en.wikipedia.org>
6. URL: <http://allpsych.com>
7. URL: <http://alleydog.com>
8. URL: <http://rawanonline.com/.../Psychology-A-Self-Teaching-Guide-English>
9. URL: <http://books.google.ru/books?isbn=0471323624>

**УДК 159.9**

**ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ ПОДРОСТКОВ К ДЕВИАНТНОМУ ПОВЕДЕНИЮ В  
КОНТЕКСТЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ РЕАКЦИЙ В СИТУАЦИЯХ ФРУСТРАЦИИ**

**Ральникова Ирина Александровна**

д-р психол. наук, профессор, ФГБОУ ВО «Алтайский  
государственный университет»  
Барнаул, Россия

**Жакупова Эльвира Абдулловна**

магистр педагогических наук, Казахстанская инновационная академия  
Семей, Казахстан

***Аннотация:** представлены результаты изучения сопряженности таких параметров как склонность подростков к разным видам девиантного поведения и эмоциональные реакции на фрустрирующие ситуации. Использовались методические инструменты: методика рисуночной фрустрации С. Розенвейга в модификации Н. В. Тарабриной, методика «Склонность к девиантному поведению» (Э. В. Леус, А. Г. Соловьев). Показано, что подростки проявляют ситуативную предрасположенность к суицидальному, зависимому и агрессивному поведению. У них доминирует тип реакций в ситуациях фрустрации, связанный с фиксацией на самозащите. Реже проявляется тип эмоциональных реакций, связанный с фиксацией на препятствии и потребностно-настойчивый тип реакций. Выявлена взаимосвязь склонности подростков к зависимому и агрессивному поведению с выраженностью экстрапунитивных реакций на фрустрацию, а также взаимосвязь склонности к суицидальному поведению с выраженностью типа реакции на фрустрацию с фиксацией на препятствии.*

***Ключевые слова:** подростковый возраст, девиантное поведение, реакции на фрустрацию*





Подростковый возраст является переломным этапом в становлении личности (И. С. Кон). Из-за недостаточной сформированности интересов, системы ценностных ориентаций, подростки становятся особенно восприимчивы к внешнему воздействию (Г. А. Цукерман). Неумение подростка справляться с трудностями, разрешать межличностные конфликты и отстаивать собственное мнение компенсируется формированием негативной позиции, принимающей порой разрушительный характер в виде девиантного поведения [1]. Зачастую подростки ориентируются на нежелательные или опасные образцы и роли, отличающиеся от предпочтений взрослых (Е. В. Змановская). Для данного возраста свойственны частые стрессы, которые могут быть связаны с неудовлетворением каких-либо значимых потребностей. С целью избежать влияния со стороны взрослых подростки «бунтуют» против принятых норм и правил (С. А. Беличева, А. В. Мудрик). Такой протест находит своё выражение в различных формах девиаций - «устойчивого поведения, которое отклоняется от важнейших социальных норм, наносящее ущерб самой личности и обществу в целом, а также сопровождается ее социальной дезадаптацией» (Е. В. Змановская) [2]. Изучению данных вопросов посвящены труды С. А. Беличевой, Я. И. Гишинского, Е. В. Змановской, Ю. А. Клейберга, И. С. Кона, А. Е. Личко, В. Д. Менделевич и др.

В последнее время многие подростки переживают фрустрацию - «психическое состояние, вызываемое объективно непреодолимыми или субъективно так воспринимаемыми трудностями, возникающими на пути к достижению цели или к решению задачи, переживание неудачи» (Н. Д. Левитов) [3]. Из-за невозможности удовлетворить свои ключевые потребности, связанные с принятием, пониманием, поддержкой, уважением, любовью, дружбой и др. они становятся одинокими и замкнутыми. Фрустрация значимых потребностей негативно влияет на поведение подростка (С. Розенвейг), ухудшая его жизнь и деятельность во всех сферах (А. М. Прихожан). Она является прямой предпосылкой для формирования разнообразных девиаций – употребление алкоголя, курительных смесей, нарушение закона, самоповреждающее поведение, административные правонарушения и др. Исследования негативных реакций, связанных с эмоциями и поведением при возникновении фрустрации, широко представлены в отечественной и зарубежной психологии (Н. Д. Левитов, Б. Г. Ананьев, А. Н. Леонтьев, А. Ф. Лазурский, Р. Х. Шакуров, Е. П. Ильин, И. М. Никольская и др.).

В связи с вышесказанным, нами было предпринято научное исследование, направленное на изучение взаимосвязи склонности подростков к разным видам девиантного поведения и особенностей их реакций на фрустрацию.

Методы сбора и фиксации данных: методика рисуночной фрустрации С. Розенвейга в модификации Н. В. Тарабриной, методика «Склонность к девиантному поведению» (Э. В. Леус, А. Г. Соловьев). Методы математико-статистической обработки данных: описательные статистики, корреляционный анализ Пирсона.

Выборку составили 80 человек (50% девушек, 50% юношей) в возрасте 14-15 лет.

Результаты диагностики склонности к девиантному поведению подростков показали их ситуативную предрасположенность к различным видам девиаций. В частности, выявлены ситуативная предрасположенность к суицидальному (12 баллов у юношей и 11,5 баллов у девушек), зависимому (11,2 баллов у юношей) и агрессивному (11 баллов у юношей) поведению.

Измерение эмоциональных реакций подростков во фрустрирующих ситуациях показали доминирующую импунитивную направленность (52% юношей и 75% девушек), которая свидетельствует об отношении к фрустрирующей ситуации как незначительной или неизбежной, которую можно преодолеть со временем. В этом случае подростки остаются эмоционально спокойными, не склонны чувствовать вину и не обвиняют других.



Вместе с этим, 40% юношей и 20% девушек реагируют в ситуациях фрустрации экстрапунитивно, их реакция направлена на окружение, осуждается внешняя причина фрустрации и подчеркивается ее степень. Подростки склонны обвинять других в случившемся, проявляют раздражительность, упрямство, прибегают к манипулятивному поведению. В ситуациях фрустрации эмоциональные реакции подростков реже всего носят интропунитивный характер (8% юношей и 5% девушек), когда реакция обращена на самого себя с принятием вины или же ответственности за исправление возникшей ситуации, фрустрирующая ситуация не подлежит осуждению. Данная реакция сопровождается подавленным настроением, тревожностью, замкнутостью.

В отношении типов реакций на фрустрацию, в группе исследуемых подростков доминирует тип реакции, с фиксацией на самозащите (55% юношей и 60% девушек). Это означает, что в их ответах главную роль играет защита себя, своего «Я», при этом они могут как осуждать кого-либо в случившейся ситуации, так и признавать свою вину, стремятся уклониться от упреков и порицаний. Реже у подростков встречается тип реакции на фрустрацию с фиксацией на препятствии (25% юношей и 20% девушек). В данном случае подростки акцентируют свое внимание на препятствиях, которые вызвали фрустрацию, независимо от того, расцениваются они как благоприятные, неблагоприятные или незначительные. 20% юношей и 20% девушек в ситуации фрустрации проявляют потребностно-настойчивый тип реакций, отражающий потребность найти конструктивное решение конфликтной ситуации в разных формах (требование помощи от других лиц, принятие на себя обязанности разрешить ситуацию, уверенности в том, что время и ход событий приведут к ее разрешению).

Корреляционный анализ, показал ряд статистически значимых взаимосвязей склонности подростков к разным видам девиантного поведения и направленности их эмоциональных реакций во фрустрирующих ситуациях. У подростков склонность к зависимому ( $r=0,261$ , при  $p=0,03$ ) и агрессивному ( $r=0,285$ , при  $p=0,02$ ) поведению оказались связанными с выраженностью экстрапунитивных реакций на фрустрацию. Так, данные виды девиаций сопряжены, прежде всего, с реакцией на фрустрацию, направленной на обвинение окружающих людей или сложившихся обстоятельств в случившемся.

Склонность к суицидальному поведению подростков связана с выраженностью типа реакции на фрустрацию с фиксацией на препятствии ( $r=0,47$ , при  $p=0,04$ ). Становится очевидным, что чем выше склонность к суицидальному поведению, тем большее внимание уделяется препятствию, вызвавшему фрустрацию. По-видимому, акцент внимания на препятствии (в противовес поиску выхода из сложившейся ситуации) сопутствует усилению самоповреждающих поведенческих тенденций.

Масштабы распространения девиантного поведения среди подростков сегодня стимулируют научный интерес к поиску разнообразия причин, формирующих девиантное поведение. Предпринятое исследование высветило немаловажный психологический фактор, сопряженный с развитием девиаций на подростковом этапе социализации, в качестве которого стало переживание фрустрации. Результаты исследования также позволили выявить типы фрустрационных реакций подростков, связанных с определенными видами девиантного поведения. Полученные научные данные позволяют глубже осмыслить трудности и проблемы, с которыми сталкиваются современные подростки. А также диктуют необходимость пересмотра соответствующих профилактических мер, которые способствовали бы снижению остроты психологических причин формирования девиантного поведения.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ



1. Менделевич В.Д. Психология девиантного поведения. - СПб.: Речь, 2005, 445 с.
2. Змановская Е.В. Девиантология: Психология отклоняющегося поведения. - М.: Изд. центр «Академия», 2006, 288 с.
3. Левитов Н.Д. Фрустрация как один из видов психических состояний. Психология мотивации и эмоций. - М.: МПСИ, 2002, 750 с.

## ЗАҲИРИДДИН МУҲАММАД БОБУРНИНГ ЛИРИК МАҲОРАТИ

Соатова Дилбар Акбаровна

преподаватель.

Джизакский политехнический институт

Узбекистан

**Аннотация:** Юксак маданиятга эришган ҳар бир халқнинг шундай буюк фарзандлари бўладики, улар нафақат ўз юрти, балки умумжаҳон тафаккур аҳлининг ҳурмат-эътиборида бўлади. Ўзбек халқи тарихида дунё цивилизацияси ривожига улкан ҳисса қўшган ана шундай улуг алломалар, давлат арбоблари кўплаб топилади. Бу борада Заҳириддин Муҳаммад Бобур маънавий меросининг жаҳон илми фани, маданияти ва санъатида ўрганилиши, тарғибу ташвиқ этилиши яққол мисол бўла олади. Бобур лирикаси айрим гоёвий-бадий зиддиятларга қарамай, ўз ҳаётийлиги, тараққийпарварона фикрларни ифодалаш, бадий соддалиги, жўшқинлиги ва тил бойлиги билан ўзбек мумтоз адабиёти тараққиётига муносиб ҳисса бўлиб қўшилди.

Юксак маданиятга эришган ҳар бир халқнинг шундай буюк фарзандлари бўладики, улар нафақат ўз юрти, балки умумжаҳон тафаккур аҳлининг ҳурмат-эътиборида бўлади. Ўзбек халқи тарихида дунё цивилизацияси ривожига улкан ҳисса қўшган ана шундай улуг алломалар, давлат арбоблари кўплаб топилади. Уларнинг ҳаёти ва ижодини дунё олимлари кенг миқёсда ўрганиб келдилар. Бу фикримизга, айниқса, Заҳириддин Муҳаммад Бобур маънавий меросининг жаҳон илми фани, маданияти ва санъатида ўрганилиши, тарғибу ташвиқ этилиши яққол мисол бўла олади.

Машҳур давлат арбоби Жавоҳарлаъл Неру ўзининг «Ҳиндистоннинг кашф этилиши», «Жаҳон тарихига бир назар» асарларида Заҳириддин Муҳаммад Бобур ҳақида шундай деб ёзади: «Бобур — дилбар шахс. Уйғониш даври ҳукмдорининг ҳақиқий намунасидир. У мард ва тadbиркор одам бўлган. Бобур ўта маданиятли ва жозибали инсон бўлиб, ўз замонасидаги энг етук шахслардан бири эди. У мазҳабпарастлик каби чекланиш ва мутаассибликдан йироқ эди... Бобур санъатни, айниқса, адабиётни севарди».

Бобурнинг ҳаёт йўли жуда мураккабдир. У 12 ёшида Андижон тахтига ўтирганидан бошлаб 1530-йилгача – вафотигача машаққатли ва мураккаб ҳаёт йўлини босиб ўтди. 1498-, 1500-, 1512-йилларда ота тахти Самарқандни эгаллади. Аммо Мовароуннаҳрда марказлашган давлат тузиш орзуси амалга ошмади. Шундан сўнг у Қобулни пойтахт қилиб, Афғонистонда ўз салтанатини қуришга муваффақ бўлди. 1525-йилда эса Ҳиндистонга муваффақиятли юриш қилиб, Иброҳим Лодини енгади ва ҳозиргача буюк муғуллар империяси номи билан машҳур бўлган империя тузди. У асос солган империя Афғонистон ва Ҳиндистоннинг сиёсий иқтисодий ва маданий тараққиётда муҳим рол ўйнади.



Бобур 16-17 ёшлардан бошлаб бадиий ижод билан шуғуллана бошлайди. У ўзбек мумтоз шеърляти, хусусан, Навоий меросини кунт билан ўрганди, форс-тожик шеърлятининг устоз намояндалари асарлари билан яқиндан танишди. Бобур лирикаси айрим ғоявий-бадиий зиддиятларга қарамай, ўз ҳаётийлиги, тараққийпарварона фикрларни ифодалаш, бадиий соддалиги, жўшқинлиги ва тил бойлиги билан ўзбек мумтоз адабиёти тараққиётига муносиб ҳисса бўлиб қўшилди. Шоир, айниқса, ғазал ва рубоий жанрларини янги тараққиёт босқичига кўтарди. Ғазалда мусажжаълик ва якпоралик, рубоийда ҳасби ҳол руҳининг кучайиши Бобурнинг ўзбек шеърляти равнақига қўшган улуғвор ҳиссаларидандир. Лирик мероси «Қобул девони» (1519)га, 1528-29 йилларда «Ҳинд девони» га жамланган. Тўлиқ девон тузгани ҳақида маълумот бор. Шеърларининг умумий ҳажми 400 дан ортади. Шундан 119 ғазал, 231 рубоий ва туюқ, қитъа, фард, маснавий каби жанрларда асарлар яратган. Шеърларини мавзу жиҳатидан ошиқона, таълимий, тасаввуфий, ҳасби ҳол каби турларга ажратиш мумкин. Бобур шеърляти интеллектуал қалб изҳори сифатида ардоқлидир. Унинг асарлари самимий, равон, услубан тугал ва мукамалдир.

“Бобрунома”да Бобур илк шеърини 18-19 ёшларида, яъни 1501-1502 йилда ёзганлигини қайд этиб, матлаъ байтини келтиради:

Жонимдин ўзга ёри вафодор топмадим,

Кўнглимдин ўзга маҳрами асрор топмадим.

Шоирнинг шеърларига, албатта унинг таржима ҳоли таъсир қилмасдан қолмайди. Лекин биз ғазалларда ижодкорнинг қалби аксини кўрамиз. У фотиҳ ва қайтмас жангчи эмас, маъшуканинг бир илтифотида интиқ, муҳтож ошиқни, “Танг”дан бошқа барча дарёлардан сузиб ўтган, шаҳар деворида икки кишини қўлтиқлаб, югуриб машқ қилган ўктам ва жасур полвонни эмас, тақдир зарбаларидан ҳоли қуриган ғариб бенавони, ниҳоят аслзода теурий ва уста сиёсатчини эмас, маъшук олдида ўз ниёзмандлигини изҳор этган, ундан келган юз балони ҳам тақдир инояти деб қабул қилган садоқатли инсонни кўрамиз. Мана шунинг ўзиёқ Бобур шахсининг қанчалик мураккаблигини, унинг қалбида қарама-қарши туйғулар доимо тугён қилганини намоён этади.

Бобур “Девон”и лирик турнинг ҳар хил жанрларида ёзилган шеърларни: ғазал, рубоий, туюқ, маснавий, қитъа, фард ва бошқаларни ўз ичига олади.

Бобур арузнинг ражаз, рамаз, рамал, сарё, тавил, мутақориб, мужтасс, музореъ, мунсарё ва ҳазаж баҳрларидан ҳамда бу баҳрларнинг 25 турдаги ички қофияларидан фойдаланади.

Девонда дастлаб ғазаллар ўрин олган бўлиб, Шарқ шеърляти анъанасига биноан салмоқли ўринни эгаллайди. Унда оддий ғазаллардан ташқари, ғазали мусажжаъ (марказий рукнлари қофиядош бўлган ғазал), қитъа ғазал (биринчи байти қофиясиз бўлган ғазал), ғазали ҳусни матлаъ (матлаъдан кейинги байтнинг ҳар иккала мисраси матлаъга қофиядош бўлган ғазал), қўшалок вазинли ва қўшалок қофияли ғазал мавжуд.

Бобурнинг лирик шеърлари ўзига хос айрим хусусиятларга ҳам эга. Булардан бири кўпчилик ғазалларининг 5-7 байтлик бўлишидир. Рубоийларда тахаллусни кўпроқ ишлатиш кузатилса, туюқларда эса баъзан қитъа шаклида қофияланишлар ҳам учрайди. Масалан:

Қилмаса ул ой назар манга не тонг?

Тенгри толеъ чун манга ёротмади.

Ўқи ёрар эрди кўнглум дардини,

Нетайин, кўнглум учун, ёр отмади.

(Бобур. Девон, 106-бет).

Мазкур ғазалда анъанавий тасвирлар янгича талқин қилинади, яъни маъшуқа гўзаллиги тасвири унинг ёғлиғи – рўмолчаси орқали амалга ошади. Бунинг натижасида Бобур хосса тасвири, яъни янги поетик тимсолни (ёғлиғни) яратади. Ғазалда ёғлиғ-





рўмолча тасвири етакчи бўлганидан унда гуллар, бинафшалар кўринади; қизил ва бинафша ранг жилолари кўзларни қамаштиради; уларнинг муаттар ҳиди анқиб туради. Ғазал ўқилар экан, ўқувчи ўзини гўзал табиат манзаралари оғушида ҳис этади, улардан завқланади. Буларнинг ҳаммаси шоир Бобурнинг ниҳоятда баланд маҳоратидан далолат беради. Бу мавзу Бобурнинг ўзига ҳам маъқул бўлиб қолганидан қуйидаги рубойида шундай давом эттиради:

Рухум қушини тори била банд эттим,  
Ёр ёғлиғидин кўнгулни хурсанд эттим,  
Жон риштасини ториға пайванд эттим.  
Кўнглумни не навъ узай ўшал ёғлиғдин,  
(Бобур. Девон, 85-бет).

Бобур девонида **ошиқона мавзудаги ғазаллар** анчагина. Жумладан:  
Матлаъ:

Кўнгулга бўлди ажойиб бало қаро сочинг,  
Шикаста кўнглума эрмиш қаро бало сочинг  
(Бобур. Девон, 34-35-бетлар).

Бу ғазаллар Алишер Навоийдан илҳомланиш натижасида майдонга келган. Маълумки, Алишер Навоийнинг «Бадоеъ ул-бидоя» девонида:

Кўзунг не бало қаро бўлубтур,  
Ким жонга қаро бало бўлубтур,-

матлаъли 7 байтлик ғазали бор (МАТ, 1-том, 140-141-бетлар).

Бобур ғазалларида шоирнинг **хаётий воқеалардан олган таассуротлари, ҳасби холи, кайфияти билан боғлиқ бўлган мавзулардан** баҳс юритиш ҳам кўзга ташланади. Жумладан:

Чархнинг мен кўрмаган жавру жафоси қолдимۇ?  
Хаста кўнглум чекмаган дарду балоси қолдимۇ?  
(Бобур. Девон, 51-52-бетлар).

Бундай кайфият Бобурнинг рубойларида ҳам ўз аксини топган:

Толёй йўқи жонимға балолиғ бўлди,  
Ҳар ишники айладим, хатолиғ бўлди.  
Ўз ерни кўйиб, Ҳинд сори юзландим,  
Ё раб, нетайин, не юз қаролиғ бўлди.

(Бобур. Девон, 101-бет)

Ҳаёт завқи, табиат гўзалликларидан завқланиш, инсон ва инсонийликни улуғлаш, ватан ва ватандошларни севиш, авайлаш руҳидаги шеърларда хушчақчақ, ҳаётсевар Бобур намоён бўлиб туради:

Ёз фасли, ёр васли, дўстларнинг суҳбати,  
Шеър баҳси, ишқ дарди, боданинг кайфияти.  
Ёз фаслида чоғир ичмакнинг ўзга холи бор,  
Кимга бу нашъа муяссар бўлса, бордур давлати.

Бобур ўзининг поэтик ижодида ўзбек мумтоз лирикаси бойликларини, унинг қудрати ва нафосатини намоёиш қилди, поэтик жанрларнинг ривожига лирик асарлари билан катта рол ўйнади.

#### АДАБИЁТЛАР

1. Ўзбекистон Республикасининг “Давлат тили ҳақидаги”ги қонуни.
2. Ўзбекистон Республикасининг “Талим туғрисида”ги қонуни.
3. Каримов И.А. Юксак маънавият – енгилмас куч. – Тошкент: Манавият, 2008.
4. Мирзиёев Ш.М. Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. Ўзбекистон 2016 йил.



5. Хайтметов А. Мерос ва ихлос. Тошкент 1985.
6. Валихужаев Б. Ўзбек адабиёт шинослик тарихи. Тошкент 1995.

## ПОДГОТОВКА ПОДРОСТКА К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ЖИЗНИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ.

**Эрназарова Мархабо Нарбаевна**  
преподаватель  
Джизакский политехнический институт  
Узбекистан

**Аннотация:** В данной статье рассматривается вопрос воспитания и обучения подростка, учитывая его возрастные психологические особенности, дать систему знаний и обучить их самостоятельному приобретению. Излагаются мнения, как надо воспитывать детей, чтобы у них сформировались новые, достаточно устойчивые психические качества для того, чтобы открыть путь создания возможностей развертывания разных способностей.

**Ключевые слова:** воспитание, подросток, семья, взаимно, взаимопонимание, способность, психические качества, взросление.

Потребность в самостоятельности и взрослости растет с возрастом. Но не столь же быстро складываются нужные для этого способы самостоятельной учебной работы. Подростки, особенно младшие, хотя и тяготеют к самостоятельности, пока не умеют сами организовать свою умственную деятельность, не владеют в достаточной мере приемами осмысления материала, его запоминания, концентрации внимания.

Широко известно плодотворное положение Л. С. Выготского: обучение должно ориентироваться на завтрашний день развития. Это значит, что в обучении подростка нельзя не учитывать психологические особенности последующего – раннего юношеского возраста.

Решая двуединую задачу – дать систему знаний и обучить их самостоятельному приобретению, современная школа постоянно обращается и к еще одной задаче: мы хотим, чтобы в нем сформировались новые, достаточно устойчивые психические качества.[2] Именно здесь и лежат резервы психического развития, возможности развертывания способностей ребенка. Эти резервы развития могут быть приведены в действие, если удастся включить ребенка в новые, ранее недоступные ему виды активной деятельности.

Мы говорили о трудностях, которые испытывают в учении подростки, о том, как разнообразна их активность. Через все многообразие фактов проступает одна весьма интересная закономерность. Она состоит в том, что отношение подростка к школе, побуждение к учению тесно связаны с тем, овладел ли он способами самостоятельной учебной работы (переработки учебного материала, запоминания, внимания). Если да, то готовность подростка к самоорганизации в учении, интерес к учению упрочивается. Невладение же способами учебной работы делает неустойчивым интерес к учению, а нередко порождает и отрицательное отношение к школе. Стало быть, мы можем



управлять отношением подростка к учению, к школе, вооружая его способами самостоятельного выполнения учебной работы (и на этой основе – способами активного самоутверждения, которое так им необходимо).

Что реально побуждает учеников средней школы учиться? Несмотря на наблюдаемое порой снижение интереса к учению, у большинства подростков складываются мотивы, позволяющие им так или иначе выполнять требования школы. Хотя среди этих мотивов немалое место занимают так называемые отрицательные (страх перед плохой отметкой, боязнь наказания), в целом у подростков преобладают положительные мотивы учения, которые условно можно разделить на такие группы:

Широкие познавательные мотивы (стремление вообще получать новые знания) и их разновидность – учебно – познавательные мотивы, основанные на интересе к самим способам получения новых знаний;

Широкие социальные мотивы (стремление своими знаниями быть полезным людям, включиться в общественно полезные виды деятельности) и проявление этих мотивов так называемые позиционные мотивы, основанные на стремлении учиться, чтобы иметь авторитет у окружающих (учителей, родителей, товарищей).[1]

Познавательные мотивы «работают» у подростков прежде всего на самостоятельное приобретение знаний, чаще во внешкольных занятиях; в широких социальных мотивах намечаются перспективные линии – ориентация на предстоящие сферы жизнедеятельности, на будущую профессию; источник позиционных мотивов смещен с оценки учителей и родителей на оценку товарищей.

Даже в лучшем случае, если есть положительная внутренняя мотивация учения, источники ее нередко лежат у подростков вне самого учения. Как же придать самой учебной деятельности роль основного побудителя к учению? Ответ таков: вызвать и поддерживать у подростка интерес к способам самостоятельного добывания знаний.[4] При этом приходится учитывать особенности отрочества: ориентацию подростка на сверстника, а также стремление его представить себе предстоящие виды деятельности.

Только на первый взгляд задача внести новое в учение подростка может показаться посторонней для родителей, стоящей лишь перед школой. Мы убеждены, что уже само понимание того, как теперь должен учиться наш ребенок, немаловажно, не говоря уж о том, что многое из школьной учебной практики может быть вдумчиво переведено на «домашний язык», поскольку так или иначе семья влияет на организацию значительной доли учебной работы ребенка. Поэтому мы все должны понимать, что самое существенное в нашем отношении к учению подростка, - это учить его:

- 1.Способам самостоятельного приобретения знаний;
- 2.Способам коллективной учебной работы, ведущейся совместно с товарищами;
- 3.Способами включения результатов учения в предстоящие виды деятельности.

Уже для младшего школьника учение дело общественно значимое. Но если для него важно и ценно само по себе пребывание в школе, само включение в школьную жизнь, то подросток начинает учения для подготовки к самостоятельной жизни, к труду.

Правде, не все темы учебной программы можно прямо связать с понятными подростку сторонами его самостоятельной жизни. Остается, по – видимому, ряд разделов, которые приходится к ним. Но верно и другое: не всегда, когда есть такая возможность, мы открываем ребятам связь между разделами учебной программы и теми областями общественной практики, где могут пригодиться приобретаемые ими знания.

Много, например, говорится о том, что падает интерес к изучению родного языка. Дело тут, видимо, в том, что школьники не видят, как они смогут применить за порогом школы знания, которые они получают на уроках. [4] Но разве нельзя раскрыть ребятам многообразие задач речевого общения, необходимость для каждого человека уметь ясно и точно излагать свою позицию, говорить и писать по – разному в деловой и дружеской



обстановке? Тогда – в свете этих задач речевого общения – оживут в их глазах все эти синтаксические конструкции и выразительные средства языка...

Нередко приходится сталкиваться с тем, что подростки еще не могут «работать» на далекие цели и перспективы, на то дело, которым им придется заниматься где-то далеко за порогом школы и которое им пока трудно себе представить. Это понятно. К такому умению еще надо прийти. И прийти через более близкое, доступное.

Поэтому, когда мы говорим о предстоящих видах деятельности, то имеем в виду то, что может начаться сегодня же, сразу же после звонка с урока. Это труд – коллективная и общественно полезная деятельность самих подростков. Это самообразование – самостоятельное приобретение знаний за пределами школы. Это общение – взаимодействие подростков со взрослыми и сверстниками, в ходе которого обогащается понимание окружающей действительности.

Таким образом, значимая деятельность не откладывается на «потом», она уже началась. Вместе с тем – что также важно у подростков вполне можно вызвать понимание того, что многому «из жизни взрослых» можно научиться уже сейчас.

Подростки очень заинтересовываются, например, когда им показывают, что в ходе учения они могут овладеть навыками согласования действий, координации усилий, умением планировать работу и соразмерять свои планы с планами других и что все это понадобится им во всяком труде.

Подросткам непременно надо раскрыть значимость самообразования как важной деятельности каждого человека и помочь им перекинуть мостик к этой деятельности от самостоятельной работы на уроке.

Много сказано о специфически человеческой, бескорыстной потребности детей в новых впечатлениях, их ненасыщенной познавательной потребности. Но задумаемся над тем, что представляет собой человек, движимый исключительно одной только познавательной потребностью.[1] Если нет установки на воплощение познавательных интересов в реальной жизни, то не исключено однобокое развитие личности.

Не менее, чем познавательная потребность, важна другая, тоже специфически человеческая потребность – в отдаче обществу, другому человеку. Если подросток представляет себе, пусть еще в общем виде, в какую сферу общественной практики он сможет активно включиться с полученными знаниями, то это и побуждает к учению и в известной мере помогает социальной зрелости.

Скажем, социальную значимость учения для практики общения подросток лучше поймет, если он хотя бы время от времени будет получать такие задания в связи с изучением русского языка: написать письмо разным людям с описанием одного дела, написать письмо с изложением какого – либо события или с попыткой убедить кого-то, опровергнуть его мнение. Если речь идет то трудовой деятельности, пусть ребята, получив задание создать некий конечный продукт, сами распределят между собой обязанности. Вкус к самообразованию возникает с овладением навыками составления конспектов, рефератов и т.д.

Подросток понимает: надо заниматься, чтобы научиться жизненно нужным вещам. Значит ли это, что интерес к учению обеспечен раз и навсегда? Конечно нет. Все мы прекрасно знаем, как часто охлаждаются ребята к новым учебным предметам, поначалу увлекшим их. Нужны, значит, новые источники, которые поддерживали бы интерес к учению. Очень важно, что приходится изучать (само построение учебного материала) и как идет усвоение (научаются ли ребята способам и приемам учебных действий, т.е. умеют ли работать с материалом, преобразовывать его, расчленять, выделять отдельные стороны, сравнивать их систематизировать и т.д.). [3]

Широко известно, что неправильный отбор учебного материала, - все это ставит школьников перед необходимостью зубрить, существенно снижает у них интерес к





учению. Выход из этого положения некоторые ребята находят в саморазгрузке, когда они просто не учат отдельные темы и разделы по своему выбору. Это означает, что фактически происходит стихийная переработка самими школьниками учебных программ.

Мы не собираемся обсуждать здесь содержание школьных программ и учебников. Позволим себе высказать только одно принципиальное соображение. Иногда приходится сталкиваться с мнением, что перегрузки в школе – неизбежное возрастающего потока информации. Не дело вовсе не в росте информации как таковом. Развитие науки и техники – то ведь не просто накопление все новых фактов, но и открытие новых общих закономерностей, стягивающих в один узел большое количество конкретных сведений, вводящих лавину информации в некое русло. И если задачу обучения в средней школе видеть прежде всего в усвоении именно ключевых закономерностей, то в будущем программы и учебники совсем не обязательно будут увеличиваться в объеме, а, напротив, сократятся.

Многие проблемы – перегрузка ребят, снижение интереса их к учению – в известной мере решаются, если перенести центр тяжести в обучении с памяти на мышление. Когда человек увлечен интересной для него умственной деятельностью, он запоминает материал и без задачи запомнить т.е. непроизвольно. Установлено также, что материал запоминается лучше, если в результате размышления он оказывается сгруппированным, упорядоченным, если происходит укрупнение частей запоминаемого материала за счет выделения в нем «основных единиц» усвоения. [4]

Мы уже говорили выше, что подросток тяготеет к обобщениям. Эта тяга должна быть у него подкреплена, обеспечена реальными способами учебной работы, помогающими выявлять общие закономерности. Когда это происходит, у подростка складывается новое отношение к изучаемому предмету, к предметам окружающей действительности вообще – это отношение принято называть теоретическим.

Психологи установили, что такое отношение можно выработать уже у младших школьников и даже у дошкольников. Подросток же особенно готов к этому; вспомним о том, что подросткам свойственны начала исследовательского отношения к материалу, стремление проникнуть в суть изучаемого, доискаться до общих причин и выводов. Вместе с тем нельзя не учитывать, что подростки склонны порой отрываться от фактов, от реального жизненного опыта.[] Поэтому так важно, чтобы у ребят складывалось умение как «заземлить» общие закономерности на конкретный материал, так и в конкретных фактах уловить общую закономерность. Между прочим, совершенно очевидно, что не в последнюю очередь семья обладает немалыми возможностями для того, чтобы из-за дня в день ставить перед подростком задачу «заземления» теории на решение разнообразных повседневных проблем.

То, что подросток будет знакомиться с общими закономерностями возможно более рано, нисколько не помешает усвоить конкретные факты; напротив, тогда отдельные факты лучше и понимаются, и запоминаются. Вместе с тем если умеешь охватить область какого-то знания целиком, то можно увидеть не только те факты, которые укладываются в известную закономерность, но и те, которые никак не могут быть ею объяснены. А это толчок к работе мысли, начало всякого исследования.

Итак, вникая в то, чему и как учатся ваши дочь и сын, обратите особое внимание на то, как они знают, насколько понимают «основные единицы» материала – определения понятий и формулировки законов. Что касается конкретного материала, постарайтесь различать: если основные факты надо твердо знать, то с поясняющим материалом достаточно просто ознакомиться, уметь опереться на него. Поощряйте ребят к использованию справочников, словарей, энциклопедий; они должны научиться извлекать оттуда различные сведения, не перегружая ими свою память. Опора на фундаментальное



знание делает более зрелой – управляемой и регулируемой – познавательную потребность подростка, помогает сложиться в определенной мере культуре умственного труда.

Любому ребенку присуще стремление к новым впечатлениям, широкая познавательная потребность. В разное время эта потребность выглядит по – разному. В раннем детстве она больше зависит от внешнего, от того что попадет на глаз. Чем старше ребенок, тем больше эта потребность регулируется им самим, на смену наивному «хочу все знать» приходит более зрелое понимание того, что все знать невозможно (хотя стремление знать как можно больше похвально), но надо знать основное, уметь видеть его за многообразием фактов; вместе с тем надо – это тоже входит в культуру умственного труда – уметь увидеть и «почувствовать» конкретный факт во всей его неповторимости.

Умение анализировать, оценивать свою деятельность – это особая, впервые отчетливо заметная именно в отрочестве черта психического развития. У подростков складывается теоретический познавательный интерес – интерес не только к знаниям, но и к способам их приобретения.

Здесь, кстати, подросток соприкасается и с эстетической стороной умственного труда. Когда он учится сравнивать несколько способов решения одной задачи как по правильности, рациональности, так и по «красоте» - простоте, изяществу, накопленному опыту творчества, осваивает эстетическое отношение к познавательной деятельности. Связанные с этим радостные переживания, закрепляясь, сами станут побуждать к познанию, послужат впоследствии постоянно действующим мотивом самообразования.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Крутецкий В. А. Психология обучения и воспитания школьника.- М., Просвещение, 1976.
2. Ковалев А. Г. Психология личности, - М., Просвещение, 1970.
3. Усова А. В. Вологодская З. А. Самостоятельная работа учащихся по физике в средней школе. - М., Просвещение, 1981.
4. Хрипкова А. Г. Подросток.- М., Педагогика, 1989.

### ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ВНЕШНИЙ МИР ЧЕЛОВЕКА И СПОСОБЫ ЕГО УМЕНЬШЕНИЯ

**Юсупов Курбонбой Хамраевич**

преподаватель

Джизакский политехнический институт  
Узбекистан

**Аннотация:** В данной статье рассматривается вопрос действия внешнего мира на человека разными способами, а также о факторах, вызывающие стресс в деятельности человека.

**Ключевые слова:** действия, фактор, стресс, потребность, дистресс, эгоизм, себялюбие.

Сегодня с особой остротой ставится вопрос об удовлетворении потребностей людей в нормальных, не вредящих, условиях жизни. К ним относятся не только потребности в нормальной пище, воде, воздухе, жилище, но и потребности в



нормальном духовном климате. Уже с зачатия на зародыш влияет окружающая среда. И это не только физические и химические воздействия, но и психологические. Это обстоятельство до сих пор не учитывается и в обыденной жизни, и в научных рекомендациях для беременных женщин. У многих народов существуют обычаи ограждать беременных от неприятных чувств, нервных потрясений. Считается, что плоду может быть причинен ущерб, он способен испытать стресс, если мать увидит что-нибудь страшное, уродливое. Результаты исследований указывают, что ребенок реагирует на внешние звуки, в частности на ее пение.[3]

Однако не только материнская защита и поддержка, но и собственная активность необходимы для нормального развития. Активное познание пространства начинается со знакомства ребенка со своими возможностями. Взрослея, ребенок осваивает мир игрушек. Их можно увидеть, ухватить, полизать, отбросить. Но отбросить не навсегда. Мама возвратит игрушку и улыбнется, что-то скажет. С помощью игрушек ребенок знакомится с чувствами взрослых к нему, проверяет их доброту и свою защищенность. Формируется мир фантазии. Это как бы идеальное внутреннее пространство, которое потом разовьется в пространство идей, представлений, переживаний, мечтаний.

Мы изменяемся и телом, и душой, ежедневно взрослеем, проходя то легким, то трудным путем по жизненному пространству. Это и реальное пространство города или села, и пространство раздумий, печалей, веселья, обид и любви. Внешний мир действует на человека разными способами.

Каждый человек испытывал его, все говорят о нем, но почти никто не берет на себя труд выяснить, что же такое стресс. Многие слова становятся модными, когда научное исследование приводит к возникновению нового понятия, влияющего на повседневное поведение или на образ наших мыслей по коренным жизненным вопросам.[3] Термины "аллергия" или "психоанализ" уже прошли пик своей популярности в разговорах. Но мнения, высказываемые в таких беседах, редко бывают основаны на изучении работ ученых, которые ввели эти понятия.

В наши дни много говорят о стрессе, связанном с административной или диспетчерской работой, с загрязнением окружающей среды, с выходом на пенсию, с физическим напряжением, семейными проблемами или смертью родственника. Но многие ли из горячих спорщиков, защищающих свои твердые убеждения, утруждают себя поисками подлинного значения термина "стресс" и его механизмов?

Слово "стресс" так же как "успех", "неудача" и "счастье", имеет различное значение для разных людей. Поэтому дать его определение очень трудно, хотя оно и вошло в нашу обыденную речь. Многие условия может вызвать стресс, но ни одно из них нельзя выделить и сказать - "вот это и есть стресс", потому что этот термин в равной мере относится и ко всем другим. [1]

Как же справиться со стрессом жизни, если мы не можем даже определить его? Бизнесмен, испытывающий постоянное давление со стороны клиентов и служащих; диспетчер аэропорта, который знает, что минутное ослабление внимания - это сотни погибших; спортсмен, безумно жаждущий победы, муж, беспомощно наблюдающий, как его жена медленно и мучительно умирает от рака, все они испытывают стресс. Их проблемы совершенно различны, но медицинские исследования показали, что организм реагирует стереотипно, одинаковыми биохимическими изменениями, назначение которых справиться с, возросшими требованиями к человеческой машине. [1] Факторы, вызывающие стресс - стрессоры, различны, но они пускают в ход одинаковую в сущности биологическую реакцию стресса. Различие между стрессором и стрессом было, вероятно, первым важным шагом в анализе этого биологического явления, которое мы все слишком хорошо знаем по собственному опыту.



Но, если мы хотим избежать вредных последствий стресса и в то же время не лишать себя радости свершения, нам следует больше знать о природе и механизмах стресса. Логично начать с того, что врачи, обозначают термином стресс, и одновременно познакомиться с некоторыми важными специальными терминами. Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование.

Чтобы понять это определение, нужно сперва объяснить, что мы подразумеваем под словом неспецифический. Каждое предъявленное организму требование в каком-то смысле своеобразно, или специфично. На морозе мы дрожим, чтобы выделить больше тепла, а кровеносные сосуды кожи сужаются, уменьшая потерю тепла с поверхности тела. Под жарой мы потеем, и испарение пота охлаждает нас. Если, мы съели слишком много сахара и содержание его в крови поднялось выше нормы, мы выделяем часть и сжигаем остальное, так что уровень сахара в крови нормализуется. Мышечное усилие, например бег вверх по лестнице с максимальной скоростью, предъявляет повышенные требования к мускулатуре и сердечно - сосудистой системе. Мышцы нуждаются в дополнительном источнике энергии для такой необычной работы, поэтому сердцебиения становятся чаще и сильнее, повышенное кровяное давление расширяет сосуды и улучшается кровоснабжение мышц. [2]

Каждое лекарство обладает специфическим действием. Мочегонные увеличивают выделение мочи, адреналин учащает пульс и повышает кровяное давление, одновременно поднимая уровень сахара в крови, а инсулин снижает содержание сахара. Однако независимо от того, какого рода изменения в организме они вызывают, все эти агенты имеют нечто общее. Они предъявляют требование к перестройке. Это требование неспецифично, оно состоит в адаптации к возникшей трудности, какова бы она ни была.

Другими словами, кроме специфического эффекта, все воздействующие на нас агенты вызывают также и неспецифическую потребность осуществить приспособительные функции и тем самым восстановить нормальное состояние. Эти функции независимы от специфического воздействия. Неспецифические требования, предъявляемые воздействием как таковым,- это и есть сущность стресса.

С точки зрения стрессовой реакции не имеет значения приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или в адаптации. Мать, которой сообщили о гибели ее единственного сына, испытывает страшное душевное потрясение. Если много лет спустя окажется, что сообщение было ложным, и сын неожиданно войдет в комнату целый и невредимым, она почувствует сильнейшую радость. Специфические результаты двух событий - горе и радость - совершенно различны, даже противоположны, но их стрессорное действие - неспецифическое требование приспособления к новой ситуации - может быть одинаковым.

Термин "стресс" часто употребляют весьма вольно, появилось множество путаных и противоречивых определений и формулировок. Поэтому полезно будет сказать, чем не является стресс. Стресс - это не просто нервное напряжение. Этот факт нужно особенно подчеркнуть. Многие неспециалисты и даже отдельные ученые склонны отождествлять биологический стресс с нервной перегрузкой или сильным эмоциональным возбуждением. У человека с его высокоразвитой нервной системой эмоциональные раздражители - практически самый частый стрессор, и, конечно, такие стрессоры обычно наблюдаются у пациентов психиатра. [2]

Стресс не всегда результат повреждения. Мы уже говорили, что несущественно, приятен стрессор или неприятен. Его стрессорный эффект зависит только от интенсивности требований к приспособительной способности организма. Любая нормальная деятельность - игра в шахматы и даже страстное объятие - может





вызвать значительный стресс, не причинив никакого вреда. Вредоносный или неприятный стресс называют "дистресс". Оказывается, что слово "стресс" пришло в английский язык из старофранцузского и средневекового английского и вначале произносилось как "дистресс". [2] Первый слог постепенно исчез из-за "проглатывания". Сегодня эти слова имеют различное значение, хотя нервное напряжение - это тоже стресс. Деятельность, связанная со стрессом, может быть приятной или неприятной. Дистресс всегда неприятен. Стресса не следует избегать. Впрочем, это и не возможно.

В речи, когда говорят, что человек "испытывает стресс", обычно имеют в виду чрезмерный стресс, или дистресс. Независимо от того, чем вы заняты или что с вами происходит, всегда есть потребность в энергии для поддержания жизни, отпора нападению и приспособлении к постоянно меняющимся внешним воздействиям. Даже в состоянии полного расслабления спящий человек испытывает некоторый стресс, сердце продолжает перекачивать кровь, кишечник - переваривать вчерашний ужин, а дыхательные мышцы обеспечивают движения грудной клетки. Даже мозг не полностью отдыхает в периоды сновидений.

Вопреки ходячему мнению, мы не должны избегать стресса. Вероятно, еще доисторическому человеку приходило в голову, что изнеможение после тяжких трудов, длительное пребывание на холоде или на жаре, кровопотеря, мучительный страх и любое заболевание имеют нечто общее. Он не осознавал сходства в реакциях на все, что превышало его силы, но, когда приходило это ощущение, инстинктивно понимал, что достиг предела своих возможностей. [3]

Для первых исследователей этой проблемы самым большим препятствием была неспособность отличить дистресс, который всегда неприятен, от общего представления о стрессе, включающем в себя также и приятные переживания радости, достижения, самовыражения.

Великий французский физиолог Клод Бернар во второй половине XIX в. задолго до того, как стали размышлять о стрессе, впервые четко указал, что внутренняя среда живого организма должна сохранять постоянство при любых колебаниях внешней среды. Он осознал, что именно постоянство внутренней среды служит условием свободной и независимой жизни.

Спустя немного лет выдающийся американский физиолог Уолтер Б. Кеннон предложил название для "координированных физиологических процессов, которое поддерживают большинство устойчивых состояний организма". Он ввел термин "гомеостазис" (от древне-греческого *homoiós* - одинаковый и *stasis* - состояние), обозначающий способность сохранять постоянство. Слово "гомеостазис" можно перевести как "сила устойчивости". [1]

Все, что находится внутри человека, под его кожей, - это его внутренняя среда. Собственно ткань кожи тоже относится к нему. Другими словами, внутренняя среда это он сам или, во всяком случае, та среда, в которой живут его клетки. Чтобы поддерживать нормальную жизнедеятельность, ничто внутри него не должно сильно отклоняться от нормы.

Разумеется, всякое заболевание вызывает какую-то степень стресса, поскольку предъявляет организму требования к адаптации. В свою очередь стресс участвует в развитии каждого заболевания. Действие стресса наклоняется на специфические проявления болезни и меняет картину в худшую или лучшую сторону. Вот почему действие стресса может быть благотворным или губительным - в зависимости от того, борются с нарушением или усиливают его биохимические реакции, присущие стрессу. Здесь же достаточно упомянуть, что стресс играет важную роль в повышении кровяного давления, возникновении сердечных приступов, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки ("стрессовые язвы") и различных типов душевных расстройств.



Существует много сложных биохимических механизмов, обеспечивающих постоянство внутренней среды организма. Биохимические исследования стресса показали, что постоянство внутренней среды поддерживается двумя основными типами реакций. [1] Чтобы противостоять различным стрессорам, организм должен регулировать свои реакции посредством химических сигналов или нервных импульсов, которые либо прекращают, либо вызывают борьбу. Некоторые агенты действуют как успокоители, создают состояние пассивного терпения, то есть мирного сосуществования с вторгшимися чужеродными веществами. А некоторые агенты химически стимулируют выработку разрушительных ферментов, которые активно атакуют возбудителя болезни, ускоряя его гибель в организме.

Если же агрессор опасен, защитную реакцию не следует подавлять, напротив, нужно постараться усилить ее выше обычного уровня. Это можно сделать с помощью кататоксических веществ, которые отдают химический приказ тканям атаковать посягателей еще активнее, чем они были бы атакованы в обычных условиях.

Считается, что за миллионы лет, с тех пор как появилась жизнь на земле, естественный отбор путем "выживания наиболее приспособленных" постепенно выработал наилучшие из возможных защитных реакций. Но это далеко не так. Мы часто можем улучшить природу, подавив реакции, которые были выработаны для защиты, но не обязательно полезны при всех обстоятельствах.

Теорией выживания наиболее приспособленных часто злоупотребляли для оправдания принципа "кто силен, тот и прав". Надо проявлять осторожность и помнить: "наиболее приспособленный" не означает "сильнейший". Дарвин говорил, что его теорию извращают для оправдания якобы способствующих эволюции мошеннических проделок, бесчеловечной жестокости и войн против слабых.

Живые существа побуждаются к действию разнообразными импульсами, среди которых себялюбивое желание сохраниться, остаться живым и быть счастливым занимает одно из первых мест. Удовлетворение инстинктивных влечений, потребность в самовыражении, стремление накапливать богатство и добиваться власти, заниматься творческой работой, достигать своих целей - все эти мотивы в сочетании с многими другими обуславливают наше поведение. [1] Поэтому полезно рассмотреть их совокупность, проанализировать их роль и их биологическое значение в поддержании гомеостаза, в сохранении равновесия внутри нас и внутри общества.

Эгоизм, или себялюбие, древнейшая особенность жизни. От простейших микроорганизмов до человека все живые существа должны прежде всего защищать свои интересы. Едва ли можно рассчитывать, что кто-то станет заботиться о нас добросовестнее, чем о себе самом. Себялюбие естественно, но, поскольку его считают отталкивающим и некрасивым, мы пытаемся отрицать наличие этого качества в нас самих. Мы боимся его, потому что в нем таятся семена раздора и мести. Любопытно, что, несмотря на врожденный эгоизм, многим из нас доступны сильные альтруистические чувства. Более того, эти два противоречивых на первый взгляд импульса отнюдь не являются несовместимыми: инстинкт самосохранения не обязательно вступает в конфликт с желанием помогать другим.

Альтруизм можно рассматривать как видоизмененную форму эгоизма, коллективный эгоизм, помогающий обществу тем, что он порождает благодарность. Побуждая других людей желать нам добра за то, что мы для них сделали - и, вероятно, можем сделать еще, мы вызываем положительные чувства к себе. Это, возможно, самый человеческий способ обеспечения общественной безопасности и устойчивости. Он устраняет пропасть между себялюбивыми и самоотверженными порывами. Внушая окружающим доверие и признательность, мы побуждаем их сочувственно



воспринимать наше естественное стремление к благополучию. Чем меньше человек знает экологию живых существ, тем более отталкивающей кажется ему эта философия. [2]

Большинство людей искренне желают быть полезными обществу. Даже те, кто занят фундаментальной наукой, безразличны к тому, что их открытия могут облегчить страдания и улучшить жизнь.

Многое из того, что пишут в учебниках об эволюции жизни на планете, все еще спорно. Однако вполне можно принять, что вначале была лишь неодушевленная материя, состоящая из беспорядочных скоплений атомов и молекул. Они часто сталкивались и взаимодействовали друг с другом, но едва ли у них была заинтересованность в том, чтобы превзойти соперника. Они не возражали против того, чтобы их эксплуатировали. Они не испытывали гордости победы, если им удавалось толкнуть, и стыда, когда их толкали. У них не было желания охранять свою личную неприкосновенность.

Несмотря на все бурные события, связанные с рождением планеты, ее составные частицы не знали тех проблем, которые сегодня стоят перед нами: проблем войны и мира, победы и поражения, выживания и вымирания. Но как только появилась первая живая единица, она сразу столкнулась с такими проблемами. Очевидно, она тотчас же исчезла бы, если бы не смогла поддерживать свое существование и продолжить существование вида в недружелюбном, даже враждебном окружении. Она вступала в конфликты не только с опасными элементами неодушевленной среды, но также и с другими живыми существами, с которыми приходилось бороться за пространство, питание и все необходимое для жизни, во всяком случае за то, что в окружающей среде содержится в ограниченных количествах. [2]

В поддержании независимости и целостности естественных единиц ни одни из великих сил неодушевленной материи не добиваются таких успехов, как приспособляемость к изменениям и реактивность, которые мы называем жизнью и потеря которых означает смерть. Есть два способа выживания: борьба и адаптация. И чаще всего адаптация оказывается вернее ведущей к успеху.

Адаптация может достигать разных степеней совершенства. Наиболее грубая форма взаимное безразличие, при котором клетки просто уходят с чужого пути. До какого-то момента этого достаточно. Взаимное безразличие допускает сосуществование, но не сотрудничество. Оно предотвращает войну, но не дает никакого положительного выигрыша для участников например, приобретения соседей, которые могли бы оказать помощь. Оно также не дает никакой защиты против перенаселения и последующего истощения запасов жизненного пространства и жизненно необходимых веществ.

"Возлюби ближнего, как самого себя" - один из древнейших принципов поведения был предложен, дабы угодить богу и обеспечить безопасность человека, Поскольку наша философия основана на законах природы, не удивительно, что во всем мире на протяжении многих веков отдельные ее элементы возникали снова и снова, в самых различных религиях и политических теориях, хотя обычно их обоснование было мистическим, а не научным. Народы, в чьих культурах появлялись элементы этой философии, не имели точек соприкосновения и часто даже не знали друг о друге. Их вера имела лишь одну общую черту: это был плод человеческого разума, отражавший естественную эволюцию его функционального механизма.

Вот почему принцип "Заслужи любовь ближнего" не противоречит ни одной религии и философии. [2] Самые ревностные последователи любой религии могут использовать наш кодекс в дополнение к своему собственному. В нем они найдут научное подкрепление не только общепризнанного религиозного предписания братства между людьми. Законы природы, на которых построена наша теория, приложимы к любому человеку, каких бы взглядов он ни придерживался.



Если рассматривать нас с вершины всеобщих законов природы, мы все удивительно похожи. Природа - неиссякаемый источник всех наших проблем и их решений. Чем ближе мы к ней, тем яснее видим, что, несмотря на громадные расхождения в их толковании и понимании ее законы всегда прокладывают себе путь и никогда не устаревают. Осознание этой истины убедит нас в том, что не только люди, но и все живые существа в каком-то смысле братья. Чтобы избежать стресса конфликтов, рухнувших надежд и ненависти, чтобы обрести мир и счастье, нужно уделить больше внимания изучению естественной основы мотивации и поведения. Никто не будет разочарован, если в повседневной жизни научится следовать принципу "Заслужили любовь ближнего".

Стресс неудач и рухнувших надежд особенно вреден. Человек с его высокоразвитой нервной системой чрезвычайно чувствителен к психическим травмам, но есть много приемов, сводящих ранимость к минимуму. Постоянно стремясь завоевать любовь, все же не заводите дружбы с бешеной собакой. Признайте, что совершенство невозможно, но в каждом виде достижений есть своя вершина, стремитесь к ней и довольствуйтесь этим. Цените радость подлинной простоты жизненного уклада. Избегая всего нарочитого, показного и вычурно усложненного, вы заслужите расположение и любовь; напыщенная искусственность вызывает неприязнь. С какой бы жизненной ситуацией вы ни столкнулись, подумайте сначала, стоит ли сражаться. Не забывайте, что природа учит нас тщательно выбирать между синтоксической и кататоксической тактикой в любой проблеме на уровне клетки, личности или общества.

#### ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Ганс Селье. Стресс без дистресса. 1977 год.
2. Л.А.Китаев-Смык. Стресс и психологическая экология. 1989 год.
3. Ковалев А. Г. Психология личности, - М., Просвещение, 1970 год.

УДК 159.9.072

#### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЕ САМООЦЕНКИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**Бакытбекова Эльвира Бакытбековна**

Студент факультета социальных наук ЕНУ им. Л.Н Гумилева,

Научный руководитель – Сламбекова Толкын Сламкуловна

Нур – Султан, Казахстан

**Аннотация:** Самооценка человека считается более значимым и обладает основное значение в психологии. Для верного развития самосознания адекватная самооценка - есть главная составная часть этого процесса. Благодаря самооценке детей формируются совершенно устойчивые реакции на влияние факторов извне при одинаковых условиях. Глобальное воздействие самооценки наблюдается у дошкольников на его действия, его межличностных взаимоотношениях, в том числе со сверстниками.





**Ключевые слова:** самооценка, самосознание, формирование, личность, дошкольный возраст, дошкольник, самочувствие, сверстники, оценка, взрослый, родитель.

На сегодняшний день одна из существенных и важных тем в психологии является формирование самосознания и самооценки личности. Самооценка - это хорошее самочувствие. Это начинает развиваться еще в младенчестве медленно с течением времени. Для хорошей самооценки личность с детства должен чувствовать себя в безопасности, любимым и принятым. Хорошая самооценка помогает детям пробовать новое, идти на здоровый риск и решать проблемы. Это дает им прочную основу для их обучения и развития.

В качестве более чувствительного этапа выступает дошкольный возраст. Самооценка детей дошкольного возраста имеет большую значимость для дальнейшего формирования личности, осознанное усвоения норм поведения в обществе, следования положительным стандартам. По этой причине во время этого период немаловажно вложить основные принципы для формирования адекватной самооценки. Все это позволит детям правильно дать себе оценку, реально анализировать свою возможность к требованиям социальной среды, в соответствии с этим самостоятельно ставить перед собой задачи и цели.

Согласно исследованиям Г.С.Абрамовой, М.Д.Марцинковской, В.В.Зельковского, М.В.Лаврентьевой, с психолого-педагогической точки зрения, дошкольный возраст является одним из ключевых в жизни ребенка и во многом определяет его будущее психологическое развитие. [1]

Оценка дошкольника себя самого в различных аспектах обусловлен тем, как его оценивает взрослый. Заниженные оценки проявляют наиболее негативное влияние. Но и повышенные искажают понятия ребенка об собственных способностях в сторону преувеличения результатов. Однако в тоже время ведь представляют позитивную роль в организации действий, мобилизуя силы детей.

Чем конкретнее оценочное влияние родителей, тем точнее понимание детей о результатах своих действий. Также, сформированное понимание о собственных поступках и действий помогает ребенку дошкольного возраста скептически относиться к оценкам взрослых и в некий мере противодействовать им. Сложно принимать критику в свою сторону детям помладше. Постепенно дети оценки взрослых преломляют сквозь призму тех установок и выводов, которые дают подсказку им их навык. Дошкольники которые самостоятельно анализируют результаты своих поступков могут в какой то степени противостоять критическим оценкам взрослых. Свойственно, что в данном возрасте ребенок отделяет себя от оценки другого. К тому же практический собственный опыт ребенка помогает определить предел своих сил и возможностей. Легко поддаются влиянию и более чувствительны к оценкам и критике дети с завышенной или же заниженной самооценкой.

В возрасте 3-6 лет общение со сверстниками начинает играть более значительную роль в процессе самосознания. Дети сравнивают себя со своими сверстниками так как взрослые пока являются для них недостижимым эталоном. При обмене оценками с друг-другом возникает определенное отношение к другим детям и параллельно развивается способность видеть себя глазами других. Умение ребенка анализировать результаты собственной деятельности напрямую находится в зависимости от его умения анализировать результаты своих сверстников. Так, в общении с другими детьми формируется способность оценивать другого человека, которая стимулирует появление самооценки. [2]

Состояющиеся самостоятельного представления о себе при знакомстве с другими детьми изначально проявляются в оценке личных качеств а предметных и наружных. К примеру



можно привести когда дети играют в песочнице. Они говорят друг другу «А у меня есть машина», «А зато у меня есть пистолет» и так далее. В данном месте имеет быть неустойчивое представление о другом и о себе за пределами ситуации узнавания, появляются составляемые элементы неотделимости действие от предмета. Важным сдвигом в формировании личности детей дошкольного возраста по мнению Я.Л. Коломинского считается поступательный переход от предметной оценки сверстников к оценкам личностных качеств и внутреннего познания себя. Наблюдение и оценивание размышлений детей дошкольного возраста помогают отметить конкретные тенденции и специфические различия в развитии детской самооценки.

При общении дети не называют каких-либо личностных качеств и черт оценивая друг-друга и самих себя. Так как их словарный запас не полон всех нужных слов. Их оценка является точнее общей и имеет недифференцированный характер такие как : «плохой», «хороший», «умный», «глупый». Большая часть детей используют эти понятия неадекватно, так как они еще никак не считаются сформированными. Определения «хороший», «умный», «послушный» «тихий» дети применяют как тождественные. А определения «плохой», «неумный» «глупый» подразумевают как «непослушный ребенок».

В этом возрасте самооценка и оценка других имеют значительно эмоциональный характер. Чем младше ребенок, тем значительнее для него оценка сверстников. В 3-4 года взаимооценки детей более субъективны, больше подвергаются влиянию эмоционального отношения друг к другу. Дети практически никак не имеют все шансы подводить итог воздействия друзей во различных моментах, не дифференцируют схожие по содержанию качества. В дошкольном возрасте позитивные и негативные оценки сверстников распределяются равномерно. У старших дошкольников доминируют позитивные оценки. Также, более восприимчивы к оценкам друзей дети 4,5-5,5 лет. Весьма высокого уровня достигает 5-7 лет умение сравнивать себя с товарищами. [3]

Существенную роль в оценке сверстников в любом возрасте занимают их навыки, умения, деловые качества обеспечивающие благополучность совместной игры или действия, но кроме того нравственные качества. В детском саду существует концепция ценностей, которые устанавливают взаимооценки детей. Со временем расширяется спектр моральных проявлений, который ассоциируется у ребенка с понятием «хороший» в отношении себя и окружающих. В 4-5 лет он небольшой (не драться, быть послушным). В 5-6 лет он становится больше, несмотря на то что по-прежнему называемые качества затрагивают только отношений в детском саду и семье (защищать друзей, не кричать, не бегать, быть аккуратным, не быть жадным, делиться игрушками). [4] В этом возрасте дети больше правильно понимают нравственные качества, по которым оценивают друзей: трудолюбие, аккуратность, умение дружно играть, справедливость и так далее.

Оценить себя малышу гораздо труднее, чем сверстника. К сверстнику ребенок оценивает его более объективно и требовательно. Самооценка ребенка очень эмоциональна. Он легко оценивает себя положительно. Отрицательные самооценки наблюдаются, по данным Т.А.Репиной, лишь у незначительного числа детей 6-7 лет. [5]

Первопричина низкой оценки состоит в том, что дошкольнику, особенно младшему, довольно непросто отделить собственные умения от своей личности в целом. Для него принять то, что он что-то сделал или делает хуже других детей, значит признать, что он вообще плохой и не такой как все. Поэтому когда малыш, понимая, что поступил плохо, часто не в состоянии это признать. Дети понимают что, хвастатся безобразно, но стремление быть хорошим и выделиться в среде других детей настолько сильно, что они часто идут на уловки, для того чтобы косвенно продемонстрировать свое превосходство.

С возрастом самооценка становится все без исключения более правильной, глубже отражающей способности ребенка. Сначала она появляется во результативных видах



деятельности также в играх со инструкциями, где четко можно заметить также сопоставить собственный итог со итогом других детей. Обладая настоящую опору: рисунок, систему, дошкольникам проще дать для себя справедливую оценку. [6]

Эгоистическое точка зрения заключается в том, что ребенку безразличны сверстники и его интересы сконцентрированы на предметах. В следствие этого, такой ребенок часто допускает в адрес товарища грубость и агрессивность. В большинстве случаев дошкольники с такого рода убеждением равным счетом ничего не знают о своих сверстниках также в том числе и не всегда помнят их имена. Однако игрушки, какие приносят другие, ребенок замечает всегда. Подобная позиция вредна не только лишь для сверстников, но также для самого ребенка. Его не любят товарищи, никак не стремятся с ним играть или ладить. От этого он становится еще агрессивнее. [7]

Конкурентная позиция заключается в том, то что дошкольник осознает: чтобы тебя любили, уважали также ценили, необходимо быть послушным, хорошим, никого не обижать. Подобного ребенка любят и расхваливают воспитатели. Он достигает признания в группе сверстников. Однако они интересуют его только лишь как способ самоутверждения. Ребенок усиленно следит за успехами других и радуется их неудачам. Он оценивает ровесника неадекватно, с точки зрения собственных достоинств. Безусловно, подобная точка зрения в какой-то мере выступает равно как возрастная черта поведения в общении со сверстниками, но она не должна быть главной до конца дошкольного возраста.

#### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:**

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология: Учеб.пособие для студ. вузов. - 4-е изд., стереотип/ Г.С. Абрамова. - М.: Академия,2011, 314 с. – Текст: непосредственный
2. Волков Б. С. Дошкольная психология: Психическое развитие от рождения до школы: учебное пособие для вузов / Б. С. Волков, Н.В. Волкова. – Изд. 5-е, перераб. и доп. – М.: Академический Проект, 2007,- 234с.- (Gaudemus).
3. Коломинский Я.Л. Детская психология/ Я.Л. Коломенский, Е.А. Панько. М, 1988г, 612 с.
4. Белобрыкина О. А. Развитие самооценки у детей дошкольного возраста средствами театрализации // Психолог в детском саду. – 2008, 12с.
5. Репина, Т. А. Психология дошкольника: хрестоматия / Т.А. Репина. – М. : Академия, 1995, – 65 с.
6. Кленова, Н. В. Методика определения результатов образовательной деятельности детей / Н. В. Кленова, Л. Н. Буйлова // Дополнительное образование. 2005, 67с.
7. Лисина, М. И. Психология самопознания у дошкольников / М. И. Лисина, А. И. Сильвестру. – Кишинев: Штиинца, 1983, – 99 с.



УДК 159.9.019.4:37.013.77-053.6

## ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЕМПІРИЧНОГО ВИМІРЮВАННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ

**Марценюк Марина Олексіївна**

*кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології МДУ  
м. Мукачєво, Україна*

**Анотація:** В статті розглядається сутність поняття «якість життя» та його основні параметри. Зазначено, що оцінка якості життя може характеризуватися як процедура виявлення ступеня відповідності основних параметрів і умов життєдіяльності людини її життєвим потребам та особистим уявленням про гідне життя. Здійснено емпіричне дослідження якості життя сучасної молоді та проаналізовані результати.

**Ключові слова:** людина, соціально-економічний розвиток, задоволення потреб, показники якості життя, добробут суспільства.

Якість життя виступає складним, багатокomпонентним явищем, що залежить як від об'єктивних факторів (насамперед, можливості задоволення людських потреб та інтересів у даних соціально-економічних умовах), так і від різноманітних суб'єктивних факторів (соціально-психологічних, соціокультурних та інших).

Важливим критерієм і необхідною умовою людського розвитку виступає підвищення якості життя. Концепція людського розвитку наголошує на пріоритетності ролі людини, визначаючи, що людина – мета економічного зростання, а не його ресурс. Концепцію людського розвитку було уведено в науковий обіг та у практику державного управління у 1990 році. Доповідь про людський розвиток Програми Розвитку ООН визначила центральну тезу однією фразою: «Реальне багатство народів–люди». Метою людського розвитку є створення середовища, яке надає людям можливість прожити довге, здорове і творче життя. Концепція людського розвитку, сформульована більш ніж два десятиріччя тому, розвинулася з плином часу [1].

Дослідженнями проблеми формування та підвищення якості життя населення займаються багато науковців в усьому світі. Серед досліджень західних економістів і соціологів, особливе місце займають праці Дж. Гелбрейта, А. Кемпбелла, Р. Інглхарт, Дж. Кейнса, С. Вітні, Ф. Конверса, В. Роджерса, А. Маслоу, С. Юханссона, Д. Фостера. Серед науковців з пострадянського простору варто відмітити роботи С. Айвазяна, В. Бобкова, В. Дробишевої, В. Копнова, Л. Мігранової, П. Мстиславського та інших. Серед українських науковців, які досліджують проблеми якості життя населення, можна виокремити роботи О. Власюка, А. Колота, С. Корецьку, Е. Лібанову, М. Татаревську, Р. Теслюк, Ф. Узунова, І. Швець та інших. В їх роботах досліджуються окремі умови, що впливають на якість життя населення.

ВООЗ пропонує оцінювати якість життя за наступними параметрами:

- фізичні (енергійність, втома, фізичний дискомфорт, сон і відпочинок);
- психологічні (самооцінка, концентрація, позитивні емоції, негативні переживання, мислення);
- ступінь незалежності (працездатність, залежність від ліків і лікування);
- життя в суспільстві (повсякденна активність, соціальні зв'язки, дружні зв'язки, суспільна значущість, професіоналізм);





• навколишнє середовище (житло та побут, безпека, дозволя, доступність інформації, екологія — клімат, забрудненість, густонаселеність); духовність і особисті переконання [3].

Оцінку якості життя можна охарактеризувати як процедуру виявлення ступеня відповідності основних параметрів і умов життєдіяльності людини її життєвим потребам, а також особистим уявленням про гідне життя. Така оцінка здійснюється на основі порівняння характеристик життєдіяльності індивіда або суспільства з відповідними параметрами і характеристиками життя, прийнятими за базу порівняння. Процедура оцінки якості життя складається з низки етапів і операцій: вибір показників якості життя та їх значень, обґрунтування критеріїв оцінки, нарешті, оцінювання показників якості життя [5].

Для оцінки якості життя використовуються кількісні, якісні інтегральні показники. Кількісні показники найбільш очевидні. Насамперед, це ВВП або валовий національний дохід на одну особу населення, рівень споживання різних матеріальних благ і послуг за класами товарів, рівень зайнятості тощо. Якісні показники якості життя визначають умови праці, побуту й дозволя людини. Інтегральні показники якості життя характеризують поєднання часткових характеристик і критеріїв, причому як кількісних, так і якісних. Вони можуть бути представлені у вигляді різних комбінацій звітних статистичних показників, відповідних експертних оцінок тощо.

З урахуванням ціннісних настанов існуючі концептуальні підходи до оцінювання якості життя можна розділити на два основних напрями:

- об'єктивний підхід дає змогу визначати якість соціального і фізичного (штучного і природного) навколишнього середовища, в якому люди намагаються реалізувати свої потреби;
- суб'єктивний підхід зосередився на розгляді ціннісних установок. Елементами структури якості життя є самопочуття, задоволеність життям, щастя (чи комбінація цих елементів) [4].

Якість життя трактується як головна мета соціально-економічного розвитку та найважливіший критерій ефективності управління економічними процесами та соціальною сферою. Посилення уваги до проблем якості життя населення змушує уряди розвинених країн світу враховувати при розробці стратегії соціально- економічного розвитку суспільну думку щодо пріоритетів розвитку. Важливо визначити, як впливає суспільство на світогляд та світосприйняття людини, чи є у неї можливість отримувати задоволення від процесу праці, чи може вона розвиватися протягом усього життя та, будучи здоровою, робити значний внесок у загальносуспільний розвиток. Це зумовлює необхідність виявлення взаємозв'язків складових якості життя, нових підходів до створення та використання методів оцінки якості життя людини [5].

З соціальної точки зору західних дослідників якість життя є терміном, який можна визначити як:

- мати заняття, яке надає достатню фінансову автономію (незалежність), однак не бути при цьому відчуженим від суспільства;
- життя в оточенні, яке сприяє гармонійному розвитку особистості;
- рівень життя (економічний підхід);
- стиль або спосіб життя (економіко-соціальний підхід).

Слід відмітити, що питання якості життя стало доволі значущим не тільки у науковому просторі, а й у повсякденному житті будь-якої людини і країни. Доведено, що персональні цінності, цілі й перспективи, що мають відношення до якості життя, включають: персональні потреби, внутрішні стани, матеріальні й постматеріальні цінності, релігійні фактори, що характеризують членство в тому або іншому релігійному



співтоваристві. Психологічні підходи показали, що джерело якості життя – задоволеність особистих потреб [2; 6].

Розуміння поняття «якості життя» неоднозначно. Деякі дослідники визначають його як здатність індивіда функціонувати в суспільстві відповідно до свого положення і отримувати задоволення від життя, інші під якістю життя мають на увазі оцінку сукупності умов фізичного, розумового, соціального благополуччя індивіда так, як це сприймається окремою людиною.

Для того, щоб дослідити як оцінює якість свого життя сучасна молодь нами було проведено дослідження з використанням методики «Шкала оцінки якості життя» (автор З. Дудченко). Дана методика включає 15 питань, що стосуються різних параметрів якості життя. Оцінка якості здоров'я проводиться з позицій єдності фізичних, психічних і соціальних складових. Тобто, оцінюються наступні параметри якості життя:

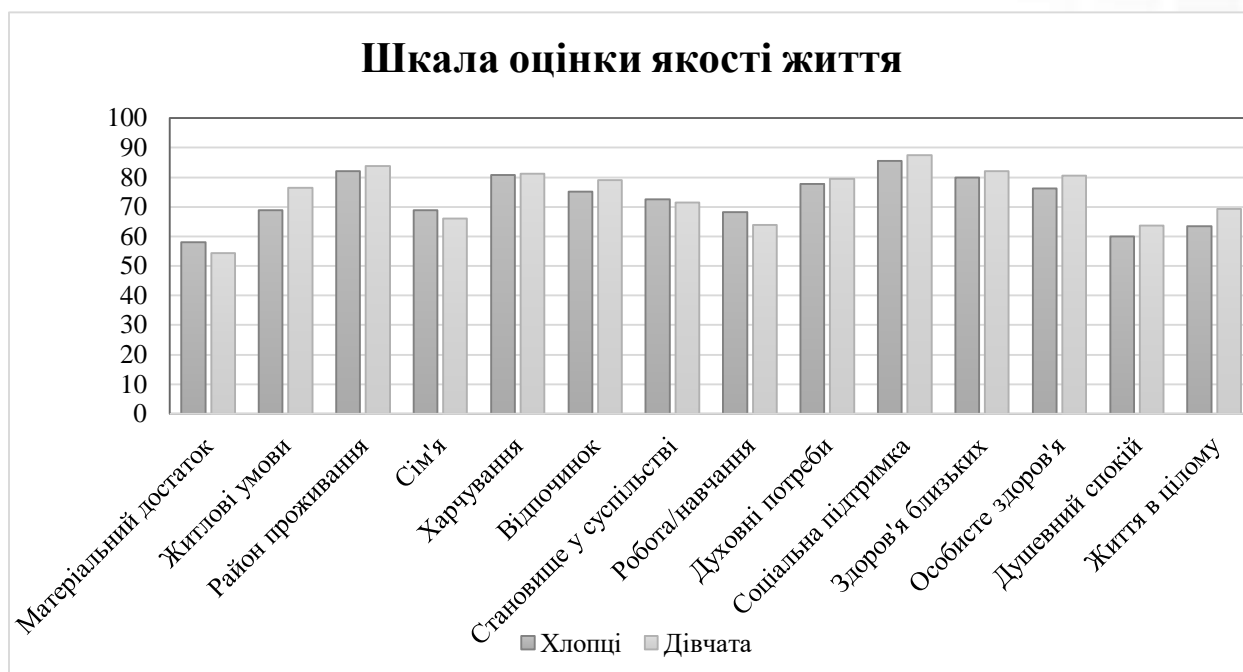
1. Матеріальний достаток (загальний добробут сім'ї, особистий заробіток);
2. Житлові умови (розміри житлової площі; впорядкованість квартири);
3. Район проживання (кліматичні, екологічні, побутові умови);
4. Сім'я;
5. Харчування (різноманітність споживаних продуктів, кількість їжі);
6. Відпочинок (сон, фізична активність);
7. Положення в суспільстві;
8. Робота (відносини з керівником, відносини з колегами, професійне зростання, задоволеність своєю роботою);
9. Духовні потреби;
10. Соціальна підтримка;
11. Здоров'я родичів (дітей, чоловіка / дружини);
12. Стан свого здоров'я;
13. Душевний стан останнім часом (настрій, характер, переживання, задоволеність собою);
14. Життя в цілому (робота, сім'я, побутові умови, можливість відпочити).

При обробці і інтерпретації результатів підраховується середній бал всіх параметрів якості життя (15 шкал), після чого виявляється рівень якості життя в цілому. Залежно від відповіді для кожної шкали виділяється рівень якості життя:

- від 61 до 100 балів – висока якість життя;
- від 31 до 60 балів - зниження якості життя;
- від 0 до 30 балів - низька якість життя.

Вибірка нашого дослідження становила 60 осіб (33 дівчини і 27 хлопців), що були студентами університету, вік респондентів – 18-21 рік.

Отримали дані графічно представлені нами у вигляді таблиці та діаграми (Див. табл. 1 та рис. 1).



Параметри якості життя	Хлопці, у %	Дівчата, у %
Матеріальний достаток	58	54
Житлові умови	69	76
Район проживання	82	84
Сім'я	69	66
Харчування	81	81
Відпочинок	75	79
Становище у суспільстві	73	72
Робота/навчання	68	64
Духовні потреби	78	79
Соціальна підтримка	86	88
Здоров'я близьких	80	82
Особисте здоров'я	76	81
Душевний спокій	60	64
Життя в цілому	63	69

Рис. 1. Результати, отримані за методикою «Шкала оцінки якості життя»

Аналіз отриманих результатів та дані, представлені на гістограмі засвідчив, що і дівчата і хлопці практично однаково оцінюють якість свого життя по всім шкалам нашої методики. Особливо значимими для них є сфера соціальної підтримки, здоров'я своє і близьких людей, харчування, відпочинок, район проживання. Це означає, що для сучасної молоді важливим є сфера здоров'я і вони обізані в питаннях здоров'я та цінують і дотримуються здорового способу життя.

В таблиці 1 нами представлені кількісні показники по всім шкалам методики. У відповідності до отриманих результатів, можна впевнено говорити, що загальна якість життя дівчат становить 73%, а хлопців 74% відповідно, що свідчить про її високий рівень.



Сприятливі умови в побуті, хороші житлові умови, комфортний район проживання, приємне оточення, задоволення потреб у відпочінку, задоволення потреб, зокрема духовних, статус у суспільстві, задоволення потреби у визнанні та психологічному настрої в цілому свідчать про задоволеність життям і, як наслідок, її високу якість. Відповіді респондентів, практично, не відрізняються, тому можна говорити про позитивну тенденцію в цілому в оцінюванні якості свого життя молоддю.

Таблиця 1.

Результати, отримані за методикою «Шкала оцінки якості життя»

Висновок. Якість життя виступає складним, багатокомпонентним явищем, залежним як від об'єктивних факторів (насамперед, можливості задоволення людських потреб та інтересів у даних соціально-економічних умовах), так і від різноманітних суб'єктивних факторів (соціально-психологічних, соціокультурних та інших).

### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.

1. Вимірювання якості життя в Україні, Аналітична доповідь, / [Лібанова Е.М., Гладун О.М., Лісогор Л.С. та ін.] – К.: Інститут демографії та соціальних досліджень імені М.В.Птухи НАН України. 2013. 50 с.
2. Гелбрейт Д.К. Суспільство блага. Пора гуманності / Д.К. Гелбрейт. — К.: ВД «Скарби», 2003. — 160 с.
3. Здоровье 21: Основы политики достижения здоровья для всех в Европейском регионе ВОЗ. Европейская серия по достижению здоровья для всех. — 1999. — №6. — С. 293.
4. Романюк І. «Якість життя» як соціально-економічна категорія і об'єкт статистичного дослідження. Джерело доступу: [http://bulletin-econom.univ.kiev.ua/wp-content/uploads/2015/11/157\\_91-98.pdf](http://bulletin-econom.univ.kiev.ua/wp-content/uploads/2015/11/157_91-98.pdf).
5. Синяєва Л., Ярчук А. Сутність і еволюція формування поняття «Якість життя населення». Джерело доступу: [http://elar.tsatu.edu.ua/bitstream/123456789/5228/1/ilovepdf\\_com-21-23.pdf](http://elar.tsatu.edu.ua/bitstream/123456789/5228/1/ilovepdf_com-21-23.pdf).
6. Человеческое и социальное развитие: Сборник докладов / Под ред. В.П. Колесова А.А. Тихомирова; Сост. А.А. Саградов. – М.: Экономический факультет МГУ, ТЕИС, 2003).



UDK 159.9

## O'SMIRLAR PSIXOLOGIYASI

**Jumaboyeva Iroda**

Bog'ot tumani 17-son psixologi

**Jumaboyeva Shoir**

Bog'ot tumani 7-son maktab psixologi

**Razzoqova Iroda**

Bog'ot tumani 36-son maktab psixologi

Xorazm viloyati O'zbekiston

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada o'smirlik davri, o'smir organizmining o'zgarishi, o'smirlik davriga o'tishda shaxsdagi markaziy shakllanish, o'smirlar va kattalarning o'zaro munosabatlari, o'smirning do'stlari bilan muloqoti, o'smirning o'quv faoliyati to'g'risida bayon etilgan.

**Kalit so'zlar:** inqiroz davri, o'tish davri, inson rivojlanishining barcha yo'nalishlari bo'yicha jismoniy, aqliy, ruhiy, axloqiy, ijtimoiy katta sifat va miqdoriy o'zgarishlar.

O'smirlik davri chegaralari taxminan 5-8-sinfga to'g'ri keladi va 11-12 yoshdan 14-15 yoshgacha bo'lgan davrni qamrab oladi, lekin o'smirlik yoshiga o'tish 5-sinfga o'tish bilan mos tushmasligi va bir yil oldin yoki keyin sodir bo'lishi mumkin. O'smirlik davrining alohida vaziyati uning nomlarida ifodalanadi: «o'tish», «keskin o'zgaruvchan», «mushkul», «tanqidiy». Ularda bu yoshda sodir bo'ladigan rivojlanish jarayonlarining murakkab va muhimligi qayd etilgan. Bu hayotning bir davridan boshqasiga o'tish bilan bog'liq. Inson rivojlanishining barcha yo'nalishlari bo'yicha (jismoniy, aqliy, ruhiy, axloqiy, ijtimoiy) katta sifat va miqdoriy o'zgarishlar ro'y beradi. O'smir shaxsi rivojlanishning muhim omili – uning shaxsiy faolligi – shaxsiyat, o'zini e'tirof etish va aniqlash jarayoni faol kechadi – biroq bu jarayon bir tekis emas. Bir tomondan o'smirlarda «kattalik» namoyon bo'la boshlaydi, boshqa tomondan esa hali «bolalik» qoladi. O'smirlarning rivojlanishining umumiy yo'nalishlari turlicha bo'lishi va har bir yo'nalish ko'plab variantlarga ega bo'lishi mumkin. Bu masala muhim pedagogik ahamiyatga ega.

O'smir organizmining o'zgarishi. O'smirlik yoshida muhim o'zgarishlar ro'y beradi, ular organizmning jismoniy o'sish va biologik voyaga etishi bilan bog'liqdir.

Musiqiy tarbiyada bu yosh ovoz apparatining mutasiyasi davri bilan bog'liq. Ovoz apparati yiriklashadi, ovoz yo'g'onroq, pastroq bo'lib boradi. SHuningdek, ovoz buzilishlari ham shu davrga xosdir. Bu yoshda ovoz apparatining haddan ortiq tessiturasidan qochib, vokal repertuari tanloviga ehtiyotkorona yondashish lozim. Organizm o'sishidagi sakrashlar, endokrin tizimdagi o'zgarishlar, gipofiz faoliyatidagi faollik, jinsiy voyaga etish, Yurak, mushak, butun organizmning mustahkamlanishi insonning psixik, aqliy va ruhiy o'sishida muhim o'zgarishlarga olib keladi. Shunga qaramay, o'smirlik davridagi «tanglik»ni tushuntirishdagi nazariy fikrlar taraqqiyoti shunday umumlashmani Yuzaga keltiradiki, unga ko'ra, o'smirlik davrining namoyon bo'lishi va o'tishi hayotdagi ijtimoiy shart-sharoitlar, o'smirning rivojlanishi, uning kattalar olamidagi mavqeiga bog'liq.

O'smirlik davriga o'tishda shaxsdagi markaziy shakllanish. O'zini endi bola emas, katta deb his qilish, katta bo'lishga harakat qilish o'smir shaxsiyatidagi markaziy va spesifik yangilik hisoblanadi. Kattalik hissi deb ataluvchi xususiyatning o'ziga xosligi shundaki, o'smir o'zining bola ekanligini inkor etadi. Garchi atrofdagilar uni katta deb e'tirof qilishini istasa-da, o'smirda hali unda haqiqiy va to'laqonli kattalik hissi yo'q.



Spesifik yangidan shakllanish sifatida kattalik hissi – shaxsning asosiy xususiyatidir. Chunki u o'smirning o'ziga, odamlar va dunyoga munosabatida yangi hayotiy nuqtai nazarni ifodalaydi, uning ijtimoiy faolligi, bir me'yor va qadriyatlardan boshqasiga – bolalarnikidan kattalarnikiga moslashishdan iborat spesifik yo'-nalishni belgilaydi.

O'smirning kattalarga o'xshashga urinishi tashqi tomondan ular kabi bo'lish, kattalar hayoti va faoliyatining ayrim taraflariga qo'shilishda kattalar xislatlari, malakalari, xulqlari, mavqelarini o'zlashtirishga harakat qilishida namoyon bo'ladi.

O'smirlar va kattalarning o'zaro munosabatlari. O'smirning yangi huquqlarga da'vosi, avvalo, kattalar bilan o'zaro munosabatlarning butun muhitiga oid bo'ladi. O'smir avval bajonidil bajaradigan talablarga endi qarshilik ko'rsata boshlaydi: uning mustaqilligini cheklashganda, vasiylik qilishganda, yo'naltirishganda, nazorat qilishganda, quloq solishni talab qilishganda, jazolashganda, uning qiziqishlari, munosabatlari va fikrlari bilan hisoblashishmaganda u xafa bo'ladi va norozilik bildiradi. O'smirda o'z qadrini bilish hissi paydo bo'ladi va u o'zini kamsitish, mustaqillik huquqidan mahrum qilish mumkin bo'lmagan inson, deb biladi. Bolalikdagi kattalar bilan munosabat turi o'zgaradi, uning o'z kattaligi darajasi haqidagi tasavvurlari bilan mos kelmay qoladi. U kattalar huquqini cheklaydi, o'zinikini esa kengaytiradi. kattalarning shaxsi va insoniylik qadrini hurmat qilishlarini xohlaydi, ishonch va mustaqillik namoyon etishga da'vo qiladi, ya'ni kattalar bilan ma'lum tenghuquqlilikka va ularning shu narsani tan olishiga erishishga harakat qiladi. Kattalar bilan munosabatlarning yangi me'yorlari – o'smirning etik dunyoqarashini shakllantiruvchi muhim asosdir. Agar kattalarning o'zlari tashabbus ko'rsatsa yoki o'smirning talablarini hisobga olib, unga nisbatan munosabatini o'zgartirsagina, yangi turdagi munosabatlarga o'tishning maqbul shakli Yuzaga keladi.

O'smirning do'stlari bilan muloqoti. Tengdosh bolalarning prinsipial tenglik holati mazkur munosabatlar muhitiga nisbatan o'smirda alohida qiziqish uyg'otadi, bu hol o'smirda Yuzaga keladigan shaxsiy kattalik hissining etik mazmuniga mos keladi. O'smirda kattalarga nisbatan tengdoshlariga ko'proq tushunarliroq va yaqinroq bo'lgan qadriyatlar shakllanadi. Kattalar bilan muloqot tengdoshlar bilan muloqotning o'rnini bosa olmaydi. O'smir uchun tengdoshlar bilan muloqot u mustaqil harakat qilgan o'zining shaxsiy munosabatlari muhitiga ajraladi. U bunga haqqim bor, deb o'ylaydi, o'z huquqlarini himoya qiladi va aynan shuning uchun ham kattalarning o'rinsiz, qo'pol aralashuvi xafagarchilik va norozilikka olib keladi. O'smirda bir tomondan tengdoshlar bilan muloqot qilish va hamkorlikdagi faoliyatga intilish yaqqol namoyon bo'ladi. Jamoa hayoti bilan yashash, yaqin o'rtoqlar, do'stga ega bo'lish xohishi – do'stlar tomonidan qabul qilingan, tan olingan, hurmat qilingan bo'lishdek kuchli xohishdir. Bu muhim talabga aylanib boradi. O'smir uchun eng yoqimsiz vaziyat – jamoa va o'rtoqlarining noroziligi, muloqot qilishni istamaslik, eng og'ir jazo esa – ochiq yoki nooshkor aloqa uzish, gaplashmaslikdir. O'smirlar do'stlik kodeksining muhim me'yorlari – sha'nini hurmat qilish, tenglik, sodiqlik, do'stga yordam, to'g'ri so'zlik. Do'stlik me'yorlarini egallash bolaning o'smirlikdagi muhim yutug'idir.

O'smirning o'quv faoliyati. Maktab va o'qish o'smir hayotida katta o'rin egallaydi. Lekin o'qishning muhim va zarurligini anglaganligiga qaramay turli bolalar bu masalaga har xil qaraydi. Ko'pchilik uchun maktabning qiziqarliligi tengdoshlar bilan keng muloqot qilish imkoniyati tufayli ortadi, lekin o'qishning o'ziga bundan ko'p zarar etadi. O'smir uchun dars – faqat 45 daqiqalik o'quv emas, balki ko'plab muhim harakatlar, baholar, kechinmalar bilan boyigan sinfdoshlar va o'qituvchi bilan muloqot vaziyati hamdir. O'rta maktabga o'tish bilan o'smirlarning o'qishi sezilarli darajada murakkablashadi: bitta o'qituvchi o'rniga besh-oltita yangisi paydo bo'ladi, ularning tushuntirish va so'rash usuli ham, o'quvchilarga talab va munosabati ham har xil. Buning ustiga o'qituvchilar ularni avvaliga yaxshi bilmaydilar, natijada «sevimli» va «sevimli bo'lmagan» o'qituvchilar paydo bo'ladi. O'smirlar bilimdon va talabchan, lekin materialni qiziqarli va aniq tushuntirib beradigan, darsni bir me'yorda tashkil eta oladigan, unga jalb qila oladigan, darsni har bir o'quvchi uchun maksimal darajada unumli eta oladigan



adolatli, oqko'ngil va madaniyatli o'qituvchilarni yoqtiradilar. O'rta sinflarda o'quvchilar fanlar asosini o'rganish va o'zlashtirishga kirishadilar. Bolalar katta hajmdagi bilimlarni egallashi kerak bo'ladi. O'smirlik yoshining oxiriga kelib esa, ular o'zlarining bo'lg'usi kasbi va, umuman, kelajaklari haqida o'ylay boshlaydilar.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

- 1.G'.B.Shoumarov. Oila psixologiyasi. - Toshkent: 2013
- 2.P.I.Ivanov, M.E.Zufarova. Umumiy psixologiya. – Toshkent: 2008
3. E.G'.G'oziyev. Yosh davrlari va pedagogig psixologiya. – Toshkent: 2010.
- 4.www.ziynet.uz

UDK 533.9

#### LINZALARNING INSON HAYOTIDAGI O'RNI

**Nishonboyeva Madina Ismatillo qizi**

Andijon shahar 42-umumta'lim maktabi fizika fani o'qituvchisi

**Xoliqova Shoiraxon Oktamjonovna**

Andijon shahar 5-umumta'lim maktabi fizika fani o'qituvchisi

Andijon viloyati, O'zbekiston

**Annatsiya:** Ushbu maqolada fizika fanining Optika bo'limi, optic asboblari, optic asboblarning turmushda va texnikadagi ro'li, optic asboblardan biri ya'ni linza haqida umumiy ma'lumotlar, uning avfzalliklari va kamchiliklari, insonlar hayotida linzalarning o'rni haqida batafsil ma'lumotlar berilgan.

**Kalit so'zlar:** Optika, yorug'lik, tasvir, optic asboblari, optic kuch, linzalar, linzalar turlari, qavariq lina, botiq linza, ko'zoynaklar.

**Optika** (yun. optike — ko'rish haqidagi fan) — fizikaning yorug'likning tabiatini, yorug'lik hodisalari qonuniyatlarini, yorug'lik bilan moddalarning o'zaro ta'sirini o'rganadigan bo'limi.

Optika fani [astronomiya](#), [muhandislik](#), [fotografiya](#), [oftalmologiya](#), [optometriya](#) kabi sohalarga bog'liq va ularda qo'llaniladi. Amaliy optika mahsulotlarini kundalik hayotda uchratish mumkin, ularga [ko'zgu](#), [ko'zoynak](#), [linza](#), [teleskop](#), [mikroskop](#), [lazer](#) va [optik tolalar](#) misol bo'ladi.

Shulardan biz linzalar haqida batafsilroq ma'lumotlar bilan tanishib chiqamiz. **Linza** (nem. Linse, lot. lens — yosmiq; ikki tomoni qavariq shisha) — 1) optikada — ikkala tomoni sferik (yoki boshqa shakldagi) sirtlar bilan chegaralangan shaffof jism; yorug'lik oqimi shaklini o'zgartirib beradi. Asosan, optik sistemalarning asosiy elementlaridan biri hisoblanadi. Linza, ko'pincha, shishadan tayyorlanadi; inf-raqizil nurlar yoki ultrabinafsha nurlar uchun shaffof moddalar (kvars, flyuorit va boshqalar) dan tayyorlanadi. Linza sirtining ko'rinishi ko'pincha sferik, maxsus Linzalarda esa sferik bo'lmasligi ham (mas, silindrik) mumkin. Odatda, sferik sirtlar bilan yoki bitta sferik sirt va bitta yassi sirt bilan chegaralangan Linzalar keng qo'llanadi. Shakliga ko'ra, Linzalar qavariq va botiq xillarga bo'linadi. Sferik sirtlarning S<sub>1</sub> va S<sub>2</sub> markazlari orqali o'tgan MM, to'g'ri chiziq Linzaning bosh optik o'qi, O nuqta optik markazi deb ataladi. Linzaning optik markazi orqali burchak ostida o'tuvchi har qanday to'g'ri chiziqlar Linzaning qo'shimcha optik o'qlari deyiladi.



Linzani ko'plab prizmalarning yig'indisi deb tasavvur qilish mumkin. Qavariq Linzalar parallel nurlar dastasini yig'ib beradi [ularni yig'uvchi (musbat) Linzalar deyiladi]; Botik Linzalar yorug'likni har tomonga tarqatib yuboradi [ularni tarqatuvchi (manfiy) Linzalar deb ataladi]. Parallel nurlarni musbat Linzalarda bir nuqtada — Linzaning bosh fokusida, manfiy Linzalarda esa (tarqalayotgan nurlarni) Linzaning mavhum bosh fokusida yig'ish mumkin. Manfiy Linzalarda buyumning mavhum tasviri, musbat Linzalarda haqiqiy, ammo teskari tasviri oli-nadi. Linzaning optik markazidan foku-sigacha bo'lgan masofa Linzaning fokus masofasi deyiladi. Optik asboblarda, Linzalarning optik aberratsiyasi tufayli, bir necha Linzalar ishlatiladi; 2) akustikada— tovush yo'nalishini o'zgartira oladigan (tovushni fokuslaydigan) qurilma. Optik Linza kabi akustik Linza ham ikki ish sirti bilan chegaralanadi. Bu ikki sirtning sindirish ko'rsatkichi asosiy tavsifi bo'ladi. Shu sababli Linza materiali shaffof bo'lganida uning to'lqin qarshiligi muhitning to'lqin qarshili-giga yaqin bo'lishi shart. Akustik Linza kattiq, suyuq, gazsimon moddadan iborat bo'lishi mumkin. Havoli Linzalar radioappaturalarda, qattiq va suyuq Linzalar defektoskopiyada, tibbiyot diagnostikasida qo'llanadi, shuningdek, ultra-tovushdan foydalanish (texnika va biologiya)da uni konsentratsiyalash (yig'ish) uchun ishlatiladi.<sup>[1]</sup>

Linzadan yorug'likning qaytishidan va sinishidan nurlarning yo'nalishini o'zgartirish uchun yoki yorug'lik dastalarini boshqarish uchun foydalaniladi. Masalan: mikroskop, fotoapparat va boshqa shu kabi maxsus optik asboblarning yaratilishida ushbu qoidaga asoslangan. Bu asboblarning asosiy qismini linza tashkil etadi. Masalan, ko'zoynakning oynasi gardishga olingan linzadir. Ko'zoynakdan insonlar [kichik narsalarni katta qilib](#), uzoqni yaqin qilib ko'rishda foydalaniladilar. Inson hayotida linzalarning qo'llanilishi muhim ahamiyatga ega. Demak linzalar shaffof jismlardan yasalanadi. **Shaffof jism deb nimaga aytiladi?** Yorug'likni yaxshi o'tkazadigan moddalardan yasalgan jismlarga shaffof jism deyiladi. Ikki yoki bir tomoni sferik sirt bilan chegaralangan shaffof jismga linza deyiladi. Uni har qanday shaffof materialdan, hatto muzdan ham yasash mumkin.

Linzalarda tasvir yasash uchun optik o'qqa parallel nurlar yuboriladi. **Linzaning bosh optik o'qi deb** sferik sirtlarning  $O_1$  va  $O_2$  markazlaridan o'tuvchi to'g'ri chiziqqa aytiladi. Linzalar qavariq va botiq linzalarga ajratiladi. Qavariq linza yig'uvchi, botiq linza sochuvchidir. Linzaning o'rta qismi chetlariga qaraganda yo'g'on bo'lsa qavariq, ya'ni nurlarni yig'adi, agar o'rta qismi chetlariga qaraganda ingichka bo'lsa botiq, ya'ni nurlarni sochadi. Linzalarning mana shu xususiyatidan amalda keng foydalaniladi. Masalan: Fatoapparatlarda yig'uvchi linzalar fotosuratga olinayotgan buyumni kichiklashtirgan tasvirni beradi. Sochuvchi linza kino apparatdagi kichik kadrda tasvirni yuzlab marta kattalashtirib beradi.

Linzadan o'tgan nurlar bir nuqtada yig'iladi. Bu nuqta linzaning fokus masofasi deyiladi. Fokus nuqtani  $F$  harfi bilan belgilanadi. Linzaning markazi  $O$  nuqtadan  $F$  nuqtigacha bo'lgan masofa linzaning fokus masofasi deyiladi. Botiq linza tasvir hosil bo'lmaydi. Botiq linza mavhum fokus mavjud. Sochilgan nurlarni go'yoki  $F$  nuqtadan chiqib kelayotgandek tasavvur qilish mumkin.

Buyumdan linzaga qarab ikkita nur birinchisi optik o'qqa [parallel](#), ikkinchisi linzaning markaziga yo'naltiriladi. Nur linza fokusidan o'tsa, ikkinchisi linza markazidan sinmasdan o'tadi va  $A$  nuqtada uchrashadi va tasvir hosil bo'ladi. Linzaning optik kuchi, buyum va linza orasidagi masofaga bog'liq ravishda tasvir turlicha bo'ladi.

Qavariq linza tasvir quyidagicha hosil bo'ladi.  $AB$  buyum  $F$  va  $2F$  oralig'iga qo'yilgan bo'lsa, hosil qilingan tasvir haqiqiy, to'ng'ir va kattalashgan bo'ladi.

Linzalarda tasvir yasash buyum bilan linza orasidagi masofaga bog'liq. Fokus masofasi qisqaroq bo'lgan linza, fokus masofasi uzun linzadan ko'ra buyumni ko'proq kattalashtiriladi. Shuning uchun birinchi linzani optik jihatidan kuchliroq deb aytish mumkin. **Linzaning optik kuchi deb** linzaning fokus masofasiga teskari bo'lgan kattalikka aytiladi? Optik kuchi  $D$  harfi bilan belgilanadi va formulasi quyidagicha:





$D = \frac{1}{F}$  Optik kuchi birligi qilib dioptriya (1 dptr) qabul qilingan. 1 dioptriya- bu fokus masofasi 1 m ga teng bo'lgan linzaning optik kuchidir. Fokus masofasi 1 m dan kichik bo'lgan linzalarning optik kuchi 1 dptr dan katta bo'ladi. Masalan, fokus masofasi 0,5 m bo'lgan

linzaning optik kuchi quyidagiga teng.  $D = \frac{1}{0,5} = 2$  dptr Linzalar fotoapparat, ko'zoynak, proeksion apparat, mikroskop, teleskop va h.k.o. larda qo'llaniladi.

Bugun linzalarning olti turi mavjud. Eng ommalashgan yumshoq linzalar ham ikkiga bo'linadi: qalin va yupqa. Qalin linzalar uzoq muddatli bo'ladi. Uch oygacha foydalanish mumkin. Yupqa linzalarning esa muddati bir oy. Kontakt linza ishlab chiqarishda, asosan, AQSh, Italiya, Janubiy Koreya firmalari yetakchi. Bugun eng ommabop kontakt linza bilan uxlash ham mumkin. Bir haftada yechsa bo'ldi, chunki u havo o'tkazadi. Qolaversa, tarkibida 8 foiz namlik (suv) mavjud. Ammo hamma turdagi kontakt linzalarda bunday xususiyat yo'q. Ularni ertalab taqib, olti soatdan so'ng yechish zarur. — **Kontakt linza aslida kimlar uchun?** — Ko'rish qobiliyati pasaygan odamlar uchun, albatta. Uni, asosan, ish yoki o'qishga boruvchilar taqadi. Uyga qaytgach, linzani yechib, ko'zoynak taqish kerak. Chunki ko'z kun bo'yi linzadan charchab, qizarishni boshlaydi. — **Ko'zoynakdan afzallik jihatlari nimada?** — Ko'zoynakda faqat to'g'ri yo'nalishni ko'ra olasiz. Chapga yoki o'ngga qarash uchun boshingizni burishingiz kerak. Linzalarda esa ko'zingizni burish orqali keng ko'lamda ko'ra olasiz. Qolaversa, qishda ko'zoynak bug'lanadi, linzada esa bu muammo yo'q. Hamma faslda bemaol foydalanish mumkin. — **Chiroy uchun taqiladigan linzalarning ko'zga zarari bormi?** — Albatta, ko'zga juda katta salbiy ta'siri bor. Rangli linzalar havo o'tkazmaydi. Kuni bilan taqib yurilsa, ko'rish qobiliyati susayib ketadi. Bu hol vaqt o'tganidan so'ng seziladi. Rangli linzalar bir kunda uch, uzog'i bilan to'rt soat taqilishi kerak. Ammo ko'pchilik uni uzluksiz taqib yuraveradi. Bu esa ko'z qizarishiga, vaqt o'tgach, ko'rish qobiliyati susayishiga olib keladi. — **Linza taqish yoshga bog'liqmi?** — Linzalar, asosan, 14-15 yoshdan taqiladi. Agar linza taquvchi linza taqish texnikasini bajara olsa, u linza taqishi mumkin. Shuni ham alohida ta'kidlash lozimki, shamollashda va yo'tal kuzatilganida, davolanib, keyin yana linzalarni taqish mumkin. Tutun va changlarda ham linza taqmagan ma'qul. — **Undan foydalanish uchun sotuvchining tavsiyasi kifoyami yoki alohida shifokor ko'rigidan o'tish shartmi?** — Albatta, shifokor ko'rigidan o'tish kerak. Chunki ba'zilarining ko'ziga linza taqishning keragi yo'q. Shifokor ko'rikdan o'tkazib, qanday linza taqish kerakligi haqida maslahat beradi. Ko'rikdan o'tmasdan linza taqish umuman noto'g'ri hisoblanadi. — **Linzalarning muddati tugasa ham taqish mumkinmi?** — Ko'p hollarda «linza yirtilmadi, yaxshi turibdi», deb ularni taqib yuraverishadi. Ammo bu juda zararli. Muddati tugagan linzalar ko'zga zarar yetkazib, ko'rish qobiliyatini susaytiradi. Shu sabab ham kontakt linza taqishda juda ehtiyotkor bo'lish shart.

Ko'pchiligimiz ko'zimiz nuri kamaysa, ko'zoynak emas aksincha, linza taqishga harakat qilamiz. To'g'ri, u ko'zoynakga nisbatan odamning yuz tuzilishini unchalik o'zgartirmaydi. Lekin, tanganig ikkinchi tarafi ham bor, u ham bo'lsa, linzaning zaralaridir.

Kontakt linzalar allaqachon millionlab kishilar hayotining ajralmas qismiga aylangan, chunki ular yordamida nafaqat ko'rish qobiliyatini to'g'rilash, balki ko'z rangini o'zgartirish va hatto ba'zi kasalliklarni davolash ham mumkin. Lekin ko'pchilik, linzalarni taqish ba'zi noqulayliklarga olib kelishidan xavotir olishadi. Ularning afzalliklari va kamchiliklarini ko'rib chiqamiz.

#### **Linza taqishning afzalliklari:**

**Tashqi ko'rinish**—Go'zallik, bu eng asosiysi emasligiga o'zimizni va boshqalarni ishontirishga qanchalik urinmaylik, biz hammamiz yoqimli bo'lishni istaymiz. Ko'zoynaklari tufayli tortinadigan ko'pchilik qizlar linza taqishlari bilan haqiqiy sohibjamollarga aylanishadi.

**Ob-havo o'zgarishlariga qaramaslik**—Linzalarga yomg'ir tomchisi va qorning tushmasligi uning noqulay ob-havodagi munosib afzalligidir. Ko'zoynaklarda qanday noqulay



bo'lishini eslang: yozda ular qansharingizdan tushib ketaveradi; yomg'irda esa oynasi tomchilar bilan qoplanib qoladi.

#### **Kamchiliklari**

**Linzaning bevosita ko'z ichida joylashishi**—Ba'zi ta'sirchan kishilar uchun ko'z qorachig'iga begona narsa tegib turishi, shuningdek, ko'zga bir kunda kamida ikki marta teginish zarurligini anglash jiddiy ruhiy to'siq bo'lishi mumkin.

**Parvarish qilish qiyinligi**—Kontakt linzalar ko'zoynaklarga qaraganda ko'proq e'tibor berishni talab qiladi. Bundan tashqari, ularni juda toza qo'llar bilan ushlash, shuningdek linzalarni saqlash va ishlatishda kerak bo'ladigan hamma zarur narsalarni toza tutish lozim. Kontakt linzalar taqish muguz pardada yara paydo bo'lish xavfini 10 karra oshiradi, deyishmoqda amerikalik mutaxassislar.

Shifokorlar linzadan foydalanuvchilar orasida zamburug' kasalliklari va muguz parda yarasi ko'p uchrayotganidan tashvishlanishmoqda. Ularning aytishicha, bu kasalliklar yumshoq kontakt linzalar ishlatuvchilar orasida uchrayapti. Ma'lum bo'lishicha, ko'pchilik linzalarni haftalab, hatto oylab yechmaydi va ko'zlar ham dam olishi kerakligini unutadi. Natijada zamburug' paydo bo'lib, ko'zning muguz pardasini zararlaydi va avvaliga oddiy konyunktivitdagi kabi belgilar kelib chiqadi.

Xulosa qilib aytganda, agar kasallik o'z vaqtida to'xtatib qolinmasa, ko'z salomatligiga jiddiy ta'sir ko'rsatishi, hatto ko'rlikka sabab bo'lishi mumkin. Muguz pardaning zamburug'li zararlinishi tufayli ko'z og'riydi, achishadi, yorug'likka sezgirlik oshadi. Kasallikning oldini olish uchun birinchi navbatda ko'z gigiyenasi va kontakt linzadan foydalanish qoidalariga rioya qilish, infeksiyaning ilk belgilari paydo bo'lishi bilan shifokorga murojaat etish lozim. Demak linzalar inson ko'z nurining qayta tiklanishida muhim ahamiyatga ega ekan.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. [www.ziynet.uz](http://www.ziynet.uz)
2. [www.kitobxon.com](http://www.kitobxon.com)
3. [www.pedagog.uz](http://www.pedagog.uz)

#### **UDK 159.9**

#### **HOZIRGI ZAMON AXBOROT OQIMI VA UNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI**

**Axmedova Latofat Kadirkulovna**

BUXORO viloyati Olot tumani XTBga qarashli 1-umumta'lim maktabi psixologi

**Annotatsiya:** Maqolada kompyuter tarmoqlarining zamonaviy inson hayot va faoliyatiga jadal kirib borishi va rivojlanishi jamiyatning ijtimoiy, iqtisodiy va hatto siyosiy masalalarini hal etishda alohida ahamiyat kasb etishi, shu bilan birga, shaxsning pedagogik-psixologik xususiyatlari, bilim doirasi, dunyoqarashi o'zgarishiga ta'siri haqida ma'lumotlar berilgan.

**Kalit so'zlar:** Axborot, internet, texnika, virtual, kiberxavfsizlik, tahdid, internet-madaniyat.

**Annotation:** The article describes the rapid penetration and development of computer networks in modern human life and activity, their special role in solving social, economic and even political problems of society, as well as the impact of pedagogical and psychological characteristics, knowledge, worldview. information about



**Keywords:** *Information, internet, technology, virtual, cybersecurity, threat, internet culture.*

Mustaqillik yillarida jahon tajribasini o'rganish jamiyat va davlat hayotini modernizatsiya qilish, unga innovatsion ishlanmalarni keng joriy etish maqsadida kompyuterlashtirish masalasiga davlat siyosati darajasida katta e'tibor qaratilmoqda.

Insoniyat axborot oqimi tobora tezlashgan, Yer shari aholisi kayfiyatini, ruhiyatini, maqsad va intilishlarini, qolaversa, butun tafakkur tarzini o'gartirishga qodir bo'lgan axborot texnologiyasi vujudga kelgan bir davrda yashamoqda. Bu hozirgi zamon sivilizatsiyasining o'ziga xos yutug'i bo'ib, xalqlar, mamlakatlar, davlatlar o'zaro munosabatlarini tobora yaqinlashtirishga, jahon ijtimoiy- siyosiy jarayonlarini boshqarishga, dunyoviy kayfiyat, dunyoviy ruhiyat va maslakning vujudga kelishiga xizmat qiladigan mo'jizakor hodisadir.

Biroq sivilizatsiyaning ana shunday ulkan, keng miqyosli va serqirra yutug'idan kim qanday maqsadlarda foydalanayapti? Uni beqiyos va qudratli kuchi nimalarga ishlayapti?- degan haqli savol ham muammoga aylanmoqda.

Umuman olganda insoniyat tafakkuri kengayib, fan-texnika taraqqiyoti jadallashgani sayin insoniyat o'zining buyuk yaratuvchilik qudratini namoyon etmoqda. Shu bilan birga o'zining boshini o'zi og'ritadigan, o'z hayotiga o'zi tahdid soladigan, o'z istiqbolini mavhumlashti-radigan holatlarga ham duch kelmoqda.

Insoniyat yozuv ixtiro qilingunga qadar taxminan uch million yil og'zaki aloqa qilgan bo'lsa, undan ming yil keyingina sanoat asosida kitob bosishni o'rgandi. Undan besh yuz yil o'tib telefon, radio va televideniya ega bo'ldi. An'anaviy eshituv-ko'ruv vositalaridan kompyuterlarga o'tish uchun esa atigi ellik yilcha vaqt kerak bo'ldi, xolos. Ana shu tarixiy haqiqatning o'zi inson tafakkuri taraqqiyoti, fan-texnika rivoji bilan bo'lgan olamshumul o'zgarishlar dinamikasini ko'rsatadi.

Kompyuterlarning yuzaga kelishi esa butun Yer sharini yagona axborot makoniga aylantirdiki, natijada har bir mamlakat taqdiri bilan ham, butun dunyo taqdiri bilan bog'liq bo'lgan voqelik yuzaga keldi.

Butun O'zbekiston ana shu yagona axborot tizimining faol sub'ektiga aylandi. Uning dunyo bilan aloqasi, jahon ijtimoiy-siyosiy jarayonlariga ishtiroki, davlatlararo munosabatlar, siyosiy, iqtisodiy, ijtimoiy, huquqiy va madaniy aloqalari umumjahon axborot tizimi tarkibida amalga oshirilmoqda. Bu bevosita elektron pochta, elektron axborot almashish tizimi orqali ham milliy, ham dunyoviy muammolarni hal etishda faoliyat samaradorligini oshirishda, vaqtni tejashda, moliyaviy xarajatlarning keskin kamayishida, qolaversa, zamonaviy axborot almashtirish salohiyatini namoyon qilishda katta samara bermoqda.

Biroq bu jarayon bir qator muammolardan ham xoli emas. Jumladan, jahon axborot tizimidan foydalanish darajasining pastligi (5%), internet tizimining keng rivojlanmaganligi, undan foydalanish darajasining pastligi ko'zga tashlanmoqda.

Ammo masalaning ikkinchi tomoni ham bor. Bu bevosita axborot bozoridan foydalanayotganda qanday axborotlarni qabul qilish, qanday axborotlardan foydalanish borasidagi salohiyatni ham taqozo etmoqda.

Hozirgi zamon texnika taraqqiyoti endi boshlanayotgan davrda yashab ijod qilgan ayrim mualliflarning ilmiy ishlarida "odam-texnika" munosabatlari tizimining sabab va oqibatlari shunchaki muhokama qilinmayotganligi, bu jarayon natijalari psixologik qanday tushuntirilishi mumkinligi xususida ham fikr yuritishga urinishlar amalga oshirilayotganligini kuzatish mumkin. Masalan, odam va mashina o'rtasidagi munosabatlarda texnikaning inson ruhiy olamiga ta'siri asosidagi psixologik mexanizmlar haqidagi ayrim mulohazalardan italiyalik faylasuf R. Gvardining Myunxen oliy texnika maktabida 1959-yilda o'qigan "Mashina va odam" mavzusidagi ma'ruzasini shunday ishlar qatoriga qo'shish mumkin. Ushbu ma'ruzada Gvardini mashinalarning odam hayotida tobora keng joy egallab borishini bashorat qilib, bu



jarayonlarning ijtimoiy, iqtisodiy va ma'naviy sohalaridagi salbiy va ijobiy tomonlarini tahlil qiladi. R. Gvardining fikricha: "odam va texnika o'rtasidagi munosabatda odamda vujudga keladigan psixologik zo'riqishning asosiy sababi texnikaning inson hukmronligini kengaytirishida yashiringan". Faylasuf texnika vositalari odamning tabiat va boshqa odamlar ustidan hukmronlikni amalga oshirish uchun qo'l kelishini ta'kidlab, ayni vaqtda har qanday hokimiyat mas'uliyati darajasini ham oshirishiga e'tibor qaratadi. Uning nazarida, texnika berayotgan hukmronlik imkoniyati ortidagi mas'uliyatning ortishiga har qaysi odam ham tayyor bo'lavermaydi va buning zahirida mazkur munosabatlar tizimida ruhiy zo'riqish yuzaga kelishi mumkin.

Virtual qahramonga o'zini o'xshatgan o'yinchi boshqa bir qahramonni urishi, o'ldirishi mumkin bo'ladi. Bunda u qurolning juda ko'p turlaridan foydalanadi hamda agressiya va vahshiylikni realizatsiya qiladi. Agressiv mazmundagi o'yinlarning mazmun-mohiyatidagi asosiy g'oya aynan shu hisoblanadi. Kompyuter o'yinlarining ma'lum bir miqdoridan so'ng bola real quroldan foydalanishi, assotsial hatti-harakatlarni bajarishi fakt emas. Ehtimol, o'yinli kompyuter olami bola tomonidan adekvat idrok qilinayotgandir, biroq o'yin jarayonida ma'lum bir xarakterdagi hatti-harakatlarning impulsarlari va ko'nikmalari shakllanadi. Tashqi olamdagi istalgan signal ularning realizatsiyasiga sabab bo'lishi mumkin.

Kompyuter o'yinlarining salbiy oqibatlarini, birinchi navbatda, insonning jismoniy sog'lig'i bilan bog'liq. Xususan, kompyuter grafikasidagi tasvirlarning paydo bo'lishi, shuningdek, g'ayri tabiiy tutish, mushakli zo'riqish va umurtqaning deformatsiyasi va o'ta semizlik bilan bog'liq bo'lgan muammolar yuzaga keladi. Yuqorida qayd qilingan hodisalar ko'pchilik insonlarda kuzatilsa-da, ularning paydo bo'lish tendensiyasining aynan o'zi xavf soluvchi hisoblanadi. Mazkur effektlarning paydo bo'lish profilaktikasi sifatida insonning o'yinga sarflayotgan vaqti kamayishini ko'rsatish mumkin.

Kompyuter o'yinlariga bag'ishlangan mashhur saytlardan birida: Kompyuter o'yini kompyuter dasturi bo'lib, u o'yin jarayonini tashkil qilish, o'yindagi sheriklarni bog'lash yoki o'zi sherik bo'lish uchun xizmat qiladi. Video o'yinlar va mobil o'yinlari ham kompyuter o'yinlariga oid hisoblanadi. Zamonaviy kompyuter o'yinlari teatr, kino va shu kabilar qatorida san'at sohalaridan biri deb tan olingan.

O'yin madaniyatning fundamental tushunchalaridan biri hisoblanadi. Virtual reallikdan foydalanishning eng ommaviy sohasi o'yinlar ekanligi tasodif emas, albatta: interaktivlik – istalgan o'yinning eng muhim xususiyati bo'lib, kompyuter uning realizatsiyasi uchun ideal texnik asosni taqdim etib beradi. Zamonaviy kompyuter o'yinlarining muhim xususiyati shundaki, bu o'yinlar kompyuter va inson o'rtasida emas, balki kompyuter vositasida turli insonlar o'rtasidagi o'yinlardir. Tarmoqli o'yinlar bor bo'lganidek, maxsus "ko'ngilochar markazlar" ham bor. Shunday qilib, o'yinchi ijtimoiy izolyatsiyalanganlikdan to'xtaydi. Virtual o'yinlar yangi ijtimoiy jihatga ega bo'lib bormoqda. O'yinlar konstruksiyalangan olamda ishtirokchiga faol harakat qilish imkonini beradi – istalgan mashhur kompyuter o'yini fazoning shaxsiy xususiyatiga, sun'iy tarixiga va vaqtning kechishiga, original falsafaga, etika va axloqqa ega bo'ladi.

Kompyuter o'yinlarini o'ynayotgan odamlarni kuzatganimizda zarbalardan yoki virtual dushmanlarning o'q uzishlaridan chap berib qolishga urinishda keskin harakatlarni ko'rishimiz mumkin. Ba'zan esa virtual olamga nisbatan qo'rquv, g'azab, quvonch va shu kabi emotsiyalar yaqqol namoyon bo'ladi. Boshqacha qilib aytganda, kompyuter o'yinini o'ynayotgan o'yinchi tomonidan yuz berayotganlarni real tajriba sifatida his qilish boshlangan chog'da kompyuter o'yinlarining virtual olamida qatnashish effekti boshlanadi. Shuningdek, virtual olamda xulq-atvor va ushbu olam uchun qadriyatli mazmunli tizim shakllanadi, ya'ni barcha darajalarda uning psixik aks etishi boshlanib, insonning virtual shaxsi shakllanishini ta'minlaydi, ya'ni bu "Men virtual". Bu esa bolani reallikdan tamoman olib chiqib ketadi. Bolani internetga o'rgatishdan oldin uning foydasi va zararini tushuntirish kerak. Ayniqsa, bir tomondan, tarixiy shart-





sharoitlarda ijtimoiy qadriyatlar tizimida o'ziga xos transformatsiyalar ro'y berayotgani, ikkinchi tomondan, istiqbol haqida qayg'uruvchi har qaysi davlat yoshlarning barkamol voyaga yetishini oliy maqsad deb bilishi sharoitida shaxs ma'naviy-ruhiy taraqqiyotiga salbiy ta'sir ko'rsatishi ehtimoli yuqori bo'lgan kompyuter o'yinlariga tobelik hodisasini ilmiy o'rganish, o'rganganda ham imkon qadar bunday xavf uyg'ona boshlaydigan dastlabki davrdan boshlab o'rganish o'ta dolzarbdir.

Bugun dunyo bo'ylab axborot xavfsizligi bilan birgalikda "kiberxavfsizlik" tushunchasi keng qo'llanilib, uning ahamiyati borgan sari to'liqroq e'tirof etilmoqda. Kiberxavfsizlik – kibermakonning barcha tashkil etuvchilari (ya'ni texnik qurilmalar va foydalanuvchilar)ni har qanday tahdidlar va kutilmagan ta'sirlardan himoyalanganlik holati majmuidir. Kiberxavfsizlik axborot jamiyatini rivojlanib borishidagi muhim shartlardan biridir. Axborot xavfsizligi va kiberxavfsizlik tushunchalari o'rtasidagi farq shundaki, axborot xavfsizligining maqsadi barcha yo'nalishlarda axborotni konfidensiallik, yaxlitlik va foydalana olishlikni ta'minlashdan iborat. O'z navbatida kiberxavfsizlik bu faqat kibermakonda (ya'ni Internet tarmog'ida, axborot tizimlarida va h.k.) xavfsizlikni ta'minlashga yo'naltirilgan strategiyalar, xavfsizlikni ta'minlash tamoyillari va kafolatlari hamda inson resurslari orqali amalga oshiriladigan chora-tadbirlar hamda vositalar majmuidir. Muxtasar qilib, kiberxavfsizlikni kiberjinoyatchilikka qarshi kurashga doir chora-tadbirlar majmui, deb atasa ham bo'ladi. Kiberjinoyatchilik tushunchasi axborot-kommunikatsiya texnologiyalari sohasidagi ko'plab turdagi jinoyatlarni o'zida birlashtirgan. Virtual tarmoqda dahshat solish, virus va boshqa zararli dasturlar, qonunga zid axborotlar tayyorlash va tarqatish, elektron xatlarni ommaviy tarqatish (spam), xakerlik hujumi, veb-saytlarga noqonuniy kirish, firibgarlik, mualliflik huquqini buzish, hamda boshqa turli huquqbuzarliklar shular jumlasidandir.

Shu o'rinda haqli savol tug'iladi: kiberjinoyatchilikka qarshi kurashishda eng samarali vosita bormi? Bor! Bu Internet-madaniyat. Internet-madaniyat bu Internet orqali foydalanuvchilarning muloqot, axborot olish va uzatish madaniyatidir. Internet-madaniyat (kibermadaniyat deb ham ataladi) deganda, shuningdek, virtual tarmoqdagi ijtimoiy ongga salbiy ta'sir etuvchi, ya'ni vayronkor-buzg'unchi, axloq me'yorlariga to'g'ri kelmaydigan va noxolis mazmundagi axborotlardan foydalanishning ongli ravishda cheklanilishi tushuniladi.

Ta'kidlash joizki, bugungi kunda Internet olamida keng uchrayotgan jinoyatlar, jumladan, g'oyaviy va texnik (xakerlik) buzg'unchiliklar jinoyatchilar va jabrdiydalarning Internet-madaniyat me'yorlariga rioya qilmasligi oqibatida yuzaga kelmoqda. Nafaqat mamlakatda, balki dunyo miqyosida internet-madaniyatni rivojlantirish orqaligina kiberjinoyatchilikka qarshi samarali kurashish mumkin. Jamiyatda Internet-madaniyatni rivojlantirishga doir quyidagi takliflarni keltirish mumkin:

1. Oilada farzand tarbiyasiga katta mas'uliyat bilan yondashish;
2. Ota-onalar yoki ularning o'rnini bosuvchi shaxslarga kompyuter savodxonligi va Internetdan foydalanish madaniyatini o'rgatilishi va ular orqali yoshlarning Internetdan to'g'ri va samarali foydalanishlarini ta'minlash;
3. Internet xavfsizligi sohasidagi qonunchilikni takomillashtirish;
4. Yoshlar ongida Internet-madaniyat va axborot xavfsizligi ko'nikmalarini oshirishga qaratilgan qo'llanmalarining ishlab chiqilishi;
5. O'quv muassasalari Internet tarmog'idan foydalanishda internet-madaniyatga, jumladan, odob-axloq me'yorlariga rioya qilinishi ularning ongida mafkuraviy immunitetni kuchaytirishga qaratilgan o'quv seminarlari va tadbirlarning tashkil etilishi;
6. Ommaviy axborot vositalarida Internet-madaniyatga doir materiallarning e'lon qilib borilishi;
7. Kompyuterga nojo'ya axborotlarni qabul qilishga qarshi maxsus taqiqlov dasturlari o'rnatilishi. Xorijda bunday tajriba keng yo'lga qo'yilgan (bu yo'nalishdagi eng mashhur dasturlar: Kiberpatrul yoki Kidskontrol);



Zamonaviy psixolog, pedagog olimlar axborot-kommunikatsiya va kompyuter texnologiyalarining shaxs kamolotida tutayotgan o'rniga alohida e'tibor qaratgan holda kelajak avlodning turli salbiy holatlar, ya'ni Internetga qaramlik, kompyuter o'yinlariga berilib ketib, real hayotiy vazifalarini unutish, ijtimoiy tarmoqlar salbiy oqibatlarining oldini olishga yo'naltirilgan dolzarb masalalar ustida ish yuritishlari hamda o'smir-yoshlarga ko'proq ta'limiy, rivojlantiruvchi, til va boshqa sohalarida o'rgatuvchi dasturlardan foydalanish metodlarini joriy etishlari zarur. Masalan, Internet olamida o'zlariga zarur bo'lgan foydali axborotdan to'g'ri foydalanish salohiyatlarini shakllantirish lozim. Zamonaviy Internet taqdim etadigan ijobiy axborot-resurslari bilan bir qatorda, ayrim virtual olamdagi axloqsizlik, buzg'unchilikni targ'ib etuvchi axborotlar, salbiy ta'sirli kompyuter o'yinlarining xavfli ta'siridan bolalar va o'smirlarni himoya etish dolzarb masalaga aylanib ulgurgan. Internet-resurslarini turli soha mutaxassislari, jumladan, pedagogik va psixologik nuqtai nazaridan nazorat qilish lozim. Bu borada, ayniqsa, ota-ona nazoratini amalga oshiruvchi kompyuter dasturlaridan foydalanish zarur. Shu boisdan ham umumta'lim maktablari va boshqa ta'lim muassasalarida o'sib kelayotgan avlod ongini chalg'ituvchi axborotlardan o'zlarini himoya etish immunitetini shakllantirish kattalarning muhim vazifasidir. Axborot-kommunikatsiya texnologiyalari vositalari o'smir-yoshlarni jalb etarkan, ta'im tizimida foydalanilishi zarur bo'lgan innovatsion psixologik-pedagogik dasturlar yaratish davr talabidir.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Аверин В.А. Психология личности: Учебное пособие, 2-е издание. - СПб.: Изд-во «Михайлова В.А.», 2018. -С. 191.
2. Гришин В.В., Лушин П.В. Методики психодиагностики в учебно-воспитательном процессе. - М., «Знание», 2019. -С. 47.

UDK 159.9

#### BOLANING SOG'LOMLIGI --- UNING RUHIYATI SOG'LIGIGA HAM BOG'LIQ

**Isomiddinova Mamlakatxon Valiyevna**

Bag'dod tumani 20- umumiy o'rta ta'lim maktabi biologiya fani o'qituvchisi  
Farg'ona viloyati, O'zbekiston

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada bolaning sog'lomligi uning ruhiyatiga bog'liqligi, bola ruhiyatiga ta'sir etuvchi omillar haqida ma'lumot berilgan. Insonni sog'lom turmush tarziga amal qilishining ahamiyati bayon qilingan.

**Kalit so'zlar:** Immunitet, ruhiyat, ichki sekretiya bezi, gormon, depressiya, evolyutsion ta'limot, Charlz Darvin, endogen, ekzogen, "Sabbayi-sayyor".

Bugungi kunda yurtimizda farzandlarimizni sog'lom, har tomonlama yetuk inson qilib tarbiyalash uchun zarur shart –sharoit hamda imkoniyatlar yaratilmoqda. Jumladan, ta'lim sifatini yanada yaxshilash, o'quvchilarni bilim samaradorligini oshirishga e'tibor qaratilgan. Bu borada tibbiyot xodimlari, psixologlar va o'qituvchilarni hamkorlikda ish olib borishlari maqsadga muvofiqdir. Chunki bugungi kunda ta'lim-tarbiya jarayonida murakkabliklar yuzaga kelmoqda. Buning asosiy sababi, axborot hajmining ortishi, bolalar va o'smirlarning televizor hamda kompyuter qarshisida ko'p o'tirishlari, mobil telefondan doimiy foydalanishlari kabilar.



Bular esa o'z navbatida, bola ruhiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ba'zan bolalarning maktabda yaxshi o'qimasliklari, darslarga diqqat qilmasliklarini aytib tanbeh beriladi yoki ta'lim jarayonini sustligidan shikoyat qilinadi. Lekin bolada kechayotgan ruhiy o'zgarishlarni e'tibordan chetda qoldiriladi.

Bolalardagi ruhiy buzilishlarning yuqorida keltirilgan tashqi-ekzogen sabablaridan tashqari, ichki –endogen sababi ham mavjud. Jumladan, inson ruhiy holati organizmda muhim bo'lgan ichki sekretiya bezlari faoliyatiga ham bog'liq. Ichki sekretiya bezlari o'zaro bog'liq bo'lib, qonga biologik faol moddalar –gormonlarni ishlab chiqaradi. Gormonlar esa organlar faoliyati hamda moddalar almashinuvini boshqarib, organizmni o'sish va rivojlanishini ta'minlaydi. Qaysidir bez faoliyatining buzilishi boshqa bez faoliyati o'zgarishiga olib keladi. Natijada ma'lum bir kasallik kelib chiqishiga sabab bo'ladi.

Bugungi kunda ham qalqonsimon bez kasalligi SSTning dolzarb muammolaridan biri bo'lib kelmoqda. Bu kasallik organizmda yod yetishmovchiligidan kelib chiqib, bolalarda xotira pasayishi, uyquchanlik, toliqish, depresiya ( kayfiyat buzilishi ) holatlari kuzatiladi. Ya'ni bolaning bilish jarayonlari – xotira, diqqat, idrok, tafakkurida nuqsonlarni keltirib chiqaradi. Bir so'z bilan aytganda, bola intellektiga ta'sir qilishi tadqiqotchilar tomonidan tahlil qilingan. Aytib o'tish kerakki, hozirda butun dunyoda aholi iste'mol qiladigan oziq-ovqat mahsulotlari temir, yod va boshqa mikroelementlar bilan boyitilgan holda chiqarilmoqda. Lekin ta'kidlash joizki, yod tanqisligi kasalligi qo'rquv, vahima, tashvishlanish kabi salbiy hissiyotlar, oilaviy muammolardan aziyat chekishdan ham kelib chiqar ekan. Shuning uchun oilaning muhiti ham sog'lom bo'lishi juda muhim.

O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti I.A.Karimov "Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch" asarida : " Bolaning ongi 5-7 yoshda shakllanishini inobatga oladigan bo'lsak, aynan shu davrda uning qalbida oiladagi muhit ta'sirida ma'naviyatning ilk kurtaklari namoyon bo'la boshlaydi... Aynan mana shu davrda bola hamma yaxshi-yomon narsalarni tushunib, anglay boshlaydi, uning beg'ubor ongi bamisoli bosma qog'oz singari oiladagi, yon atrofdagi voqea –hodisalarni, uning zamiridagi taassurotlarni o'ziga shimib-singdirib oladi "-- degan fikrni aytgan. Demakki, bolaning xarakteri, dunyoqarashini belgilaydigan ma'naviy mezon poydevori oila sharoitida qaror topadi.

Oilada ota-ona farzandining yosh xususiyatidan kelib chiqib muomala qilishi, uning sog'ligi uchun qayg'urishi, uning xulq-atvoriga e'tiborli bo'lishi, sog'lom turmush tarziga amal qilishga o'rgatishi juda muhim. Shu o'rinda buyuk alloma Ibn Sino bobomiz qoldirgan "beshta tabib"ni eslasak, mubolag'a bo'lmaydi : badantarbiya, jismoniy mehnat, to'g'ri ovqatlanish, kun tartibi rioya qilish, zararli odatlardan cheklanish kabilar bo'lib bular sog'lom turmush tarzining asosidir.

Ayniqsa, ota-ona farzandining o'smirlik davrida ehtiyotkorona munosabatda bo'lmog'i zarur. Chunki bu davrda bolada qator ruhiy va fiziologik o'zgarishlar kuzatiladi. O'smirlik davrini psixologlar " Tongda quyoshning chiqishi, keyin sekin-asta botishiga " o'xshatishgan. JSST ma'lumotiga ko'ra, o'smir yoshlar o'rtasida giyohvandlikni avj olishiga endokrin sistemaning o'zgarishi, vitamin yetishmasligi, shuningdek, oilaning ijtimoiy holati sabab bo'lar ekan.

Oilada bolani kitob o'qishga o'rgatish bilan uning ma'naviyatini yuksaltirish, dunyoqarashini kengaytirish, to'g'ri fikrlashga o'rgatsak, musiqa tinglashga o'rgatish bilan uning ruhiy holatini o'zgartirish mumkin. Manbalarda keltirilishicha, eramizdan 4000 yil avval kasalliklarni musiqa bilan davolashgan ekan. Chunki musiqa ta'siri ostida inson nozik va teran hissiyotlarni boshdan kechirishi, musiqaning asab tizimi hujayralarini qo'zg'atishi o'ha davrlarda ham ma'lum bo'lgan. Evolyutsion ta'limot asoschisi Charlz Darvin umrining oxirida o'zining she'riyatga, musiqaga bo'lgan ishtiyoqi kamayganligidan o'kinib, " Agar hayotimni qaytadan boshlash nasib qilganda, har haftada loaqal bir marta she'r o'qish, musiqa



tinglashni qoida qilib, shu yo'l bilan miya hujayralarimni faol holatini saqlab qolgan bo'lar edim  
“, deb yozgan ekan.

Buyuk alloma Al-Xorazmiy esa uchta davo usulidan qay biri ma'qulligini so'rashganda,  
ul zot “ to'rtinchisi “ deya musiqani nazarda tutgan ekanlar.

Zero, musiqa inson ruhiyatiga ijobiy ta'sir etuvchi eng yaxshi vositalardan biridir.

Shuningdek, Alisher Navoiy bobomiz “ Sabbayi-sayyor “ asarida anvoyi gullarning ham  
inson ruhiyatiga ijobiy ta'sir qilishi haqida ma'lumot bergan.

Xulosa o'rnida shuni aytish joizki, insonni ma'naviy kamoloti uning ruhiy holati bilan  
bevosita bog'liqdir. Shunday ekan, bolaga uning ruhiyatiga ijobiy ta'sir etuvchi omillarni  
singdirib boraylik. Maktabda psixologlar bola kayfiyatini ko'taruvchi trening mashg'ulotlar  
o'tkazishlari, darslarda barcha fan o'qituvchilari estetik tarbiya berish bilan birgalikda  
o'quvchilarni sog'lom turmush tarziga amal qilishga o'rgatib borishimiz zarur.

Agar bola o'zini baxtsiz, kelajakka umidsiz his etsa, bu uning ruhiyatiga ta'sir etibgina  
qolmay, sog'ligiga ham salbiy ta'sir etadi. Shuning uchun oilada, maktabda, jamiyatda bolaning  
ruhan bardoshli, irodali, xushchaqchaq, mustaqil bo'lishini ta'minlashimiz, o'z maqsadi yo'lida  
dadil qadam tashlashiga yordamlashishimiz lozim. Zero, biz ustozlar nafaqat jismonan, balki  
fikran sog'lom avlodni tarbiyalamog'imiz kerak.

Jismoniy sog'lomlik ruhiy sog'lomlik bilan bog'liq ekan, ularni ham jisman, ham ruhan,  
ham ma'nan sog'lom bo'lishlariga e'tibor beraylik !

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. I.A. Karimov. “ Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch ” asari. 54-bet. 2008 yil.
2. “ Maktab va hayot “ ilmiy-metodik jurnali. 2013 yil, 16-bet.
3. “ Sog'lom hayot “ ijtimoiy-ommabop gazetasi. 2017 yil 14-oktabr.

UDK 159,9

#### MAKTABGACHA 6-YOSHLI BOLALARNI MAKTABGA TAYYORLASHNING IJTIMOIY PSIXOLOGIK YO'NALISHLARI

**Qozoqova Go'zal Ilxomovna**

Xorazm viloyati Shovot tumani

Maktabgacha Ta'lim Bo'limiga qarashli 5-son DMTT psixologi

**Abdullayeva Mukaddas Ruzimboyevna**

Xorazm viloyati Shovot tumani

Maktabgacha Ta'lim Bo'limiga qarashli 19-son KTIMTT psixologi

**Rozzoqova Nargiza Farhodovna**

Xiva tumani 35-son maktab psixologi

Xorazm viloyati, O'zbekiston

#### *Annotatsiya*

*Ushbu maqolada bolalarni maktab ta'limiga jismoniy, ahloqiy- irodaviy psixologik  
tayyorlash va ularni boshlang'ich sinflarda bilimlarni puxta egallashlari uchun shart-  
sharoitlarni yaratilishi bayon etilgan.*

**Kalit so'zlar:** *intellectual, axloqiy – irodaviy, ijtimoiy-psixologik, shaxsiy himoya,  
kengfe'llik.*





Maktabgacha ta'lim uzluksiz ta'lim tizimining boshlang'ich turi hisoblanadi. Maktabgacha ta'limning maqsadi: bola shaxsini maktabgacha yoshdagi bolalar ta'lim-tarbiyasiga qo'yiladigan Davlat talablariga muvofiq sog'lom va yetuk, maktabga, o'qishga tayyorlangan tarzda shakllantirish hisoblanadi. Mamlakatimizda mustaqillik yilidagi ilk qadamlardan oq jamiyatning barcha sohalari qamrab olgan siyosiy va iqtisodiy tub islohotlar amalga oshirila boshlandi. Ta'lim sohasida, jumladan, uning birinchi pog'onasi hisoblanmish maktabgacha ta'lim sohasida ham katta o'zgarishlar qilinmoqda. Mustaqillik yillarida mamlakatda ta'lim muassasalari faoliyatini me'yorlashtiruvchi "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi", shuningdek, "O'zbekiston Respublikasida maktabgacha ta'lim to'g'risida Nizom", Maktabgacha yoshdagi bolalarning ta'lim-tarbiyasiga qo'yiladigan davlat talablari" kabi muhim davlat hujjatlari qabul qilindi.

### **Aqliy taraqqiyotda bolalar bog'chasi va maktab ta'lim-tarbiya ishidagi izchillikning psixologik mazmuni.**

Tarbiyalanayotgan bolalarni har tomonlama bilimli odob-axloqli qilib, maktab ta'limiga sifatli tayyorlash va tarbiyalash bizning oliy maqsadimizdir. Davlatimiz mustaqillikka erishgandan so'ng barcha sohalarda tub islohotlarni olib bordi. Xususan ta'lim sohasida tub islohotlar amalga oshirildi. «Ta'lim to'g'risida»gi qonun, Kadrlar tayyorlash milliy Dasturi va ta'lim sohasidagi boshqa qonunlar buning yaqqol dalilidir. Bulardan ko'zlangan maqsad, davlatimizga kerakli bulgan yetuk, har tomonlama kamol topgan barkamol shaxsni tarbiyalash va ularni jamiyatda o'z o'rnini topishga imkoniyatlar yaratib berishdan iborat qilib qo'yilgan. Albatta bu hayrli ishlarni ta'lim-tarbiyani birinchi buguni bo'lgan oila, maktabgacha ta'lim muassasasidan olib borish maqsadga muvofiqdir deb ko'rsatib o'tilgan. Shunday ekan, biz birinchi navbatda maktabgacha ta'lim tizimiga e'tibor berishimiz, ularni yetuk malakali mutaxassislar bilan boyitishimiz zarurdir.

### **Maktabgacha yoshdagi bolalarni bilish jarayonlarini rivojlantirishda jismoniy rivojlanishining ijtimoiy-psixologik ko'rsatgichlari.**

Yetakchi mutaxassislarning fikriga ko'ra «Maktabga tayyorgarlik» tushunchasi bolani maktabga tayyorlashning quyidagi yo'nalishlarini o'z ichiga oladi:

- jismoniy,
- shaxsiy (ruhiy),
- aqliy

Jismoniy tayyorgarlik bolaning sog'lomligi, harakat ko'nikmalari va sifati, qo'l mushaklari va ko'rish-motor muvofiqligi rivojlanganligi bilan izohlanadi. Shaxsiy tayyorligi, atrof-muhitga, kattalarga, tengdoshlariga, o'simliklar dunyosiga, tabiiy xodisalarga, shaxsiy madaniyatni shakllanganligini nazarda tutadi. Aqliy tayyorgarlik bola obrazli va mantiqiy fikrlashi, tasavvurning, odamiylikning, bilimga qiziqishning, mustaqilligining, o'zini-o'zi nazorat qilishga, hamda o'quv faoliyatini kuzatish, eshitish, eslab qolish, solishtirish kabi asosiy turlarini bilishni o'z ichiga oladi. Maktab ta'limiga psixologik tayyorgarlik bolaning o'qishga intilishi o'quvchi bo'lish ishtiyoqida bilish faoliyati va tafakkur operatsiyalarining yetarlicha yuqori darajasi bolaning o'quv faoliyati elementlarini egallashi iroda va ijtimoiy rivojlanishning muayyan darajasida namoyon bo'lishda asoslangan tayyorlikni o'z ichiga oladi. Bolani maktabga psixologik tayyorgarligining barcha komponentlari bolani sinf jamoasiga olib kirish maktabda ukuv materialini ongni faol egallash keng doiradagi, maktabga oid majburiyatlarni bajarishni qamrab oladi.

### **Bolani maktabda o'qishga axloqiy – irodaviy tayyorlashning psixologik asoslari.**

Maktabning bola shaxsiga qo'yadigan asosiy talablaridan biri psixologik tayyorgarlikdir. Bolaning psixologik tayyorligi uning jamiyatdagi ijtimoiy mavqeini o'zgarishi va kichik maktab yosh davridagi bolalar o'quv faoliyatining o'ziga xosligi bilan uzviy bog'liq. Shuni ta'kidlab o'tish joizki, maktabda psixologik aniq bir mazmun doimiy hisoblanmaydi, balki u doimo o'zgarib boyib boradi. Psixologik tayyorlikning tarkibiy jixatlari: intellektual (aqliy), ma'naviy



va irodaviy tayyorgarlikdan iboratdir. Aksariyat hollarda bolaning aqliy rivojlanganlik darajasi haqida gapirilganda uning so'z boyligi zaxirasi bilan aniqlanadigan aqliy bilimlari miqdoriga ko'proq e'tibor beriladi. Ota-ona, hatto ayrim o'qituvchilar ham bola qanchalik ko'p bilsa, u shunchalik rivojlangan bo'ladi, deb o'ylaydilar. Aslida esa unday emas, fan-texnika, ommaviy axborot vositalarining keng tarqalganligi tufayli bugungi kun bolalari go'yo ma'lumotlar ummonida suzib yurgandek bo'lmoqdalar. Bu esa ulardagi so'z boyligining keskin o'sishiga asos bo'lmoqda, lekin bu ularning tafakkuri ham shunday jadallikda rivojlanayapti, degan gap emas. Maktabda amal qilinayotgan o'quv dasturlarini o'zlashtirish bo'ladan narsalarni taqqoslay bilish, taxlil qilish, umumlashtirish, mustaqil xulosalar chiqarish kabi bilish jarayonlarining yetarlicha rivojlangan bo'lishini taqozo etadi. Shuning uchun ham hozirgi kunda maktab amaliyotchi psixologlari tomonidan bolalarni birinchi sinfga qabul qilish jarayonida keng foydalanilayotgan psixodagnostik vositalar, testlar, so'rovnomalar, asosan bolada yuqorida keltirib o'tilgan hususiyatning rivojlanganlik darajasini aniqlashga mo'ljallangan metodikalardan iboratdir.

### **Bilish jarayonlarini rivojlantirishning ijtimoiy-psixologik asoslari.**

Bolaning ijtimoiy jihatdan rivojlanish darajasi o'z tashabbusi, shuningdek, do'stlari tashabbusi bilan tanish va notanish bo'lgan kata yoshdagi kishilar, o'zidan kichik yoshdagilar bilan erkin muomala qila olish; umuminsoniy axloq-odob qoidalarini o'zlashtirish ("Nima yaxshi-yu nima yomon" tushunchalarini shakllantirish, "Mumkin va mumkin emas", "Xohlayman va burchliman" tushunchalarini ajrata bilish, vaziyat taqazosiga muvofiq axloq-odob doirasiga muomala va kayfiyatni tanlay bilish); fe'l-atvorning ijobiy xususiyatlarini qaror toptirish (kengfe'llik, e'tibor, g'amxo'rlik, o'zaro yordam, mehribonlik, insonparvarlik, mehnatsevarlik, narsalarga, inson mehnati mahsullariga ehtiyotkor munosabat, qadriyatlarga hurmat va ijobiy munosabat, estetik ong asoslarini shakllantirish, go'zallika, tabiat ajoyibotlariga, adabiy, badiiy, musiqiy asarlarga, amaliy san'at namunalariga va boshqalarga qiziqishni rivojlantirish); o'zini erkin boshqara bilish (maqsad sari harakat qilish, bola uchun juda qiziqarli bo'lmagan holatlarda ham diqqat - e'tiborni yig'a olish orqali mas'uliyat va irodani chiniqtirish). O'z sa'y - harakatlarida o'zini erkin his etgan bola harakatlari oqibatini oldindan ko'ra-bilib, o'zini cheklash zarurligini tushunishi, turli hayotiy vaziyatlarda yuzaga keladigan sabab-oqibatning bog'liqligini anglashi, ya'ni, unda me'yor tuyg'usi tarbiyalanmog'i, xavfsizlik maqsadi uchun zarur bo'ladigan ehtiyotkorlik va o'ylab ish qilishni bilmog'i lozim; mustaqillikni rivojlantirish (o'z shaxsiy faoliyatini tashkil etish uchun turli xil vositalarni: o'yin, tomosha ko'rsatish, tasvirlash, qurish-yasash, o'yin faoliyatining turli - turlari jarayonida yuzaga keladigan muammolarni mustaqil hal eta bilish); o'zini - o'zi anglashni jinsidan kelib chiqqan holda (o'g'il bola, qiz bola) shakllantirish, o'z imkoniyatlarini o'zi baholay bilishi, katta yoshdagilar, tengdoshlari o'zidan yosh jihatdan kichiklar davrasida o'z o'rnini anglay bilish, boshqa odamnitushunish, uning qiziqishlarini, ehtiyojlarini, istaklarini hurmat qilish, uning kayfiyatini, uning oldidagi muammolarni ko'ra bilish, o'z xatti- harakatlarini boshqa odam o'rnida turib baholay olish. Bolaning o'z-o'zini anglashidagi muhim jihat uning o'z qadr - qimmatini his etish, o'ziga bo'lgan munosabatini shakllantirish hisoblanadi. Shu bilan birga maktabgacha yoshdagi bola uchun o'z shaxsiga ortiqcha baho berish tabiiy va qonuniy holdir, bu uning uchun o'ziga xos "shaxsiy himoya", o'z kechinmalariga quloq tutish, o'zining hayajonli holatlarini ("men xursandman", "men roziman", "menga yaxshi", "men xafa bo'ldim" va hokazo) tushunish, boshqa birovga nisbatan: "Yashavor", "Zo'r" kabi so'zlarni ishlatish hisoblanadi.

Xulosa o'rnida shuni aytib o'tish joizki, to'g'ri tashkil etilgan maktabgacha ta'lim - bolalarning boshlang'ich sinflarda bilimlarni puxta egallashlari uchun zamin yaratadi, navbatdagi bosqichlarda samarali o'qishlarini ta'minlaydi. Maktabgacha ta'lim tizimi haqida gap borar ekan, asosiy urg'u va e'tibor bog'chada qancha bola yurganiga emas, balki 1-sinfga boradigan bolalarning qanchasi maktabdagi ta'limga talab darajasida tayyorgarlik ko'rib, yalpi maktabgacha ta'lim shakllari bilan qamrab olinib, «yetuk o'quvchi» bo'lib kelganligiga

qaratilishi zarur. Zero, maktabgacha ta'lim tizimini mustahkamlash, barqarorlashtirish va takomillashtirish Kadrlar tayyorlash milliy dasturi vazifalarining asosidir.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

- 1.M.Vohidov "Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar psixologiyasi" Toshkent:1970
- 2.Sh.R.Barotov "O'quvchi shaxsini o'rganish usullari" Toshkent: O' - 1995
- 3.E.G'oziyev, G.To'laganova "Pedagogik psixologiya asoslari" Toshkent: Universitet 1997
- 4.E.G'oziyev "Inson psixikasining rivojlanishi" Toshkent: Universitet 1998

УДК 159.9

#### ЎЗБЕКИСТОНДА ТАДБИРКОРЛИК, РАЎБАРЛИК ВА ЛИДЕРЛИК МАСАЛАЛАРИГА ЁНДАШУВЛАР

Сатвалдиев Азизжон Аҳмаджонович

АндМИ "Гуманитар фанлар" кафедраси катта ўқитувчиси  
Андижон, Ўзбекистон

**Аннотация:** Ушбу мақолада Ўзбекистонда хотин-қизлар онги ҳамда тафаккурида ўзгаришларни, бу ўзгаришлар ўз навбатида уларнинг оила, маҳалла ва жамиятдаги мавқеи ҳамда ижтимоий-психологик мақомини ошириши, самарали фаолиятни таъминловчи ижтимоий психологик омилларга эътибор қаратилган.

**Калим сўзлар:** тадбиркорлик, бошқарув фаолияти, профессионал карьера, ижтимоий психологик қонуниятлар, таваккалчилик, эҳтиёткорлик, мақсадга эътиқодлилиқ.

**Аннотация:** В данной статье уделяется внимание изменениям в сознании и мышлении женщин Узбекистана, эти изменения, в свою очередь, способствуют повышению их положения в семье, окружении и обществе, а также социально-психологическому статусу, социально-психологическим факторам, обеспечивающим эффективную деятельность.

**Ключевые слова:** предпринимательство, управленческая деятельность, профессиональная карьера, социально-психологические закономерности, риск, расчетливость, целеустремленность.

**Annatation:** Participating of Uzbek women on real sectors of economics and their attention on service promotion, besides this- many real principles are brought about- main part of who are working on real economical sectors co are women

**Key words-** national economics, laws of labour, pedagogics, social idea, community, discretion and sociological imagination

Демократик ўзгаришлар Ўзбекистонда истикомат қилаётган барча миллат ва элатларга мансуб бўлган фуқаролар, жумладан, хотин-қизлар онги ҳамда тафаккурида ўзгаришларни келтириб чиқармоқда. Бу ўзгаришлар ўз навбатида уларнинг оила, маҳалла ва жамиятдаги мавқеи ҳамда ижтимоий-психологик мақомида ўз аксини топмоқда



Ўзбекистондаги тадбиркорлик фаолиятининг айрим ўзига хос жиҳатлари, хусусан, унинг ёшлар ва катталарга хос жиҳатлари, самарали фаолиятни таъминловчи ижтимоий психологик омилларга ўз эътиборини қаратган ва муайян муваффақиятларга эришган.

Алоҳида таъкидлашни хоҳлардикки, кўп ҳолатларда Ўзбекистонда раҳбарлик муаммолари хотин-қизлар ва оила муаммоларидан узоқ тарзда ўрганилади. Мамлакатимизда хотин-қизларнинг раҳбарлик ва бошқарув фаолиятига тобора фаол кириб бораётганликлари ва улардан талаб қилинадиган айрим шахсий фазилатлар тўғрисида фикр юритади. Уларнинг ёзишича, “Аёллар ичидан раҳбарлик лавозимларига тайинлаш ижобий самара беради. Аёллар меҳрибон, дилкаш, демократ табиатли инсонлар бўлиб ҳисобланадилар. Аёл раҳбарлар синчков, кузатувчан, сезгир, омилкор ҳислатларга эга бўладилар. Уларда миллий ҳис-туйғу, миллий қиёфа мукамал мужассамлашгандир..”(2009, 88 б.)

Демак, бизни қизиқтирган муаммо, яъни, ўзбекистонлик хотин-қизларнинг ўзлари танлаган соҳаларидаги профессионал карьерага эришишлари алоқадор бўлган соф ижтимоий психологик феноменларни ўрганиш ишлари бошлаб юборилган. Юқорида таъкидланган ҳолатлар кўпроқ бизнес соҳасидаги ва тадбиркорликнинг муайян йўналишида олиб борилаётган изланишлар бўлиб, уларнинг илмий амалий аҳамияти ниҳоятда катта. Лекин бевосита таълим соҳасида профессионал карьера қилаётган хотин-қизларга хос бўлган ижтимоий психологик қонуниятлар ҳануз ўз ечими кутмоқда.

**Ўзбек тадбиркор аёлларида таваккалчилик ҳам алоҳида намоён бўлган, лекин эркаклардаги таваккалчиликдан фарқли ўлароқ, хотин қизларда унинг даражаси ўртача бўлар экан<sup>1</sup>. Аммо улардаги пластиклик, ички руҳий кечинмаларга бойлик, эҳтиёткорлик, мақсадга эътиқодлилик, диднинг юқорилиги ва комфортга мойиллик, тежамкорлик ҳамда вазиятларни чамалаш кабилар ижобий натижаларга замин яратувчи хусусиятлар ҳисобланади (9 б.). Замонавий ўзбекистонлик тадбиркор аёлларнинг психологик портретига чизгилар берар экан, Ш. Шойимова “... уларда муомалага киришишга мойиллик, ҳиссий барқарорликда қатъийлик ва мулоҳазалилик, ўзини тута билиш билан бир қаторда вақти-вақти билан фрустрацияга дуч келишлик, ижтимоий муносабатларда ўз мавқеига эга бўлишлик, умумманфаатлар билан ҳисоблашишлик, таваккал қилишга мойиллик, ишонувчанлик, ўқтин-ўқтин шубҳаланишдан холи эмаслик, мустақил фикрлаш ва қарор қабул қилишга лаёқатлилик, ўзини назорат қилиш ҳамда принципиалликка таяниш хосдир”(10 б.)**

Тадқиқотчиларимиз ўтказган изланишлар ва қўлга киритилган эмпирик натижаларга юқори баҳо берган ҳолда, бу ишнинг Ўзбекистонда хотин-қизлар тадбиркорлигини тавсифловчи дастлабки тадқиқот эканлигини, унда биринчи марта ушбу тоифа аёлларнинг ижтимоий психологик хусусиятларига баҳо беришга уринилганлигини эътироф этамиз. Аниқланишича “Тадбиркор ўзбек аёллари шахсининг ижтимоий психологик хусусиятлари мавжуд бўлиб, улар “ижтимоий психологик сифатларни камол топтириш”, ижтимоийлашув ва ўзликни англаш”, “индивидуал “Мен”га талабнинг юқорилиги”, “Ижтимоий фаоллик”, “иродавийлик ва интилувчанлик”, “эҳтиёткорлик ва ишбилармонлик”, “юқори ҳиссий барқарорликка эҳтиёж” омилларида намоён бўлади (10 б.).

Демак, демократик ўзгаришлар рўй бераётган Ўзбекистонда ижтимоий муносабатлар ва бошқарув фаолиятига нисбатан ўқувни шакллантиришда тарихий анъаналаримизни, миллий қадриятларимиз ва маданий муҳитимизга боғлиқ бўлган жиҳатларни инобатга олган ҳолда илмий-амалий қонуниятлар яратиш, тегишли хулосалар





чиқариш ва бу борадаги ўзгаришларни тан олиш ҳар қандай илмий тадқиқотнинг амалий аҳамиятини оширади. Лекин ижтимоий фикр сўровларида ўзбек аёлларининг ижтимоий муносабатларида тўлалигича эркаклар билан тенгликлари эътироф этилсада, асли кўпчилик онгида аёл барибир ўша ўзининг анъанавий роллари доирасида тасаввур қилинади ва шу сабабли ҳам уларнинг раҳабрлик фаолиятига ва жамият бошқарувидаги ўрни ва ролида ҳамон таъсири мавжуд эканлигини тан олиш ҳам лозим. Бу ҳолатнинг табиий муайян салбий жиҳатлари мавжуд, бу конкрет ижтимоий психологик тадқиқот доирасида, аниқ эмпирик методикаларни қўллаган тарзда ўрганиш ва амалий хулосалар чиқаришни талаб этганлиги учун ҳам биз айнан менежментни изланиш предметиға айлантирдик.

#### ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

- 1.Боймуродов Н. Раҳбар психологияси: Олий таълим, халқ таълими, соғлиқни сақлаш, ўрта махсус, касб-хунар таълими бошқармаларининг маъмурий ходимлари учун қўлланма. – Т.: «Янги аср авлоди», 2005. – 152 б.
- 2.Каримова В.М., Ҳайитов О.Э., Умарова Н.Ш. Бошқарув соҳасидаги компетенция асослари. Монография. / Проф. В. Каримова таҳрири остида. – Т.: ТДИУ “Талаба”, 2007
- 3.Каримова В.М., Ҳайитов О.Э. Маъмурий бошқарув органлари раҳбарларининг лавозимиға лойиқлигини баҳолашға оид тест ва методикалар тўплами. Методик қўлланма.// Проф. В. Каримованинг умумий таҳрири остида.- Т.: “Fan va texnologiya” нашриёти, 2008 – 64 б.
- 4.Каримова В. Психологические особенности управленческой карьеры женщин в Узбекистане // Вестник НАПК. Научно-практический психологический журнал.-Алматы, 2008 - № 1-2 – С.13-20



## СОДЕРЖАНИЕ CONTENT

<b>Матчанова Роза Батировна</b> (Хива, Узбекистан).....	3
<b>Желдибаева Райгуль Сериковна</b> (Талдыкорган, Казахстан).....	6
<b>Ақажанова Алма Таурбековна</b> (Казахстан).....	10
<b>Хасанова Ирина Ивановна, Котова Светлана Сергеевна</b> (г. Екатеринбург, Россия).....	14
<b>Нұрдаuletova Зәуреш Нурсеятовна</b> (Казахстан).....	19
<b>Сёмина Марина Викторовна, Фёдорова Елена Прокопьевна</b> (Москва, РФ).....	23
<b>Бегимбетова Диляра Оралкановна</b> (Нур – Султан, Казахстан).....	27
<b>Тебенова Карлыгаш Сакеновна</b> (Қарағанды).....	31
<b>Ральникова Ирина Александровна, Жакупова Эльвира Абдулловна</b> (Семей, Казахстан).....	36
<b>Ральникова Ирина Александровна Жакупова Эльвира Абдулловна</b> (Россия, Казахстан).....	39
<b>Соатова Дилбар Акбаровна</b> (Узбекистан).....	42
<b>Эрназарова Мархабо Нарбаевна</b> (Узбекистан).....	45
<b>Юсупов Курбонбой Хамраевич</b> (Узбекистан).....	49
<b>Бакытбекова Эльвира Бакытбековна</b> (Нур – Султан, Казахстан).....	55
<b>Марценюк Марина Олексіївна</b> (Україна).....	59
<b>Jumaboyeva Iroda, Jumaboyeva Shoir, Razzoqova Iroda</b> (Xorazm viloyati, O'zbekiston).....	64
<b>Nishonboyeva Madina Ismatillo qizi, Xoliqova Shoiraxon Oktamjonovna</b> (Andijon viloyati, O'zbekiston).....	66
<b>Axmedova Latofat Kadirkulovna</b> (BUXORO viloyati).....	69
<b>Isomiddinova Mamlakatxon Valiyevna</b> (Farg'ona viloyati, O'zbekiston).....	73
<b>Qozoqova Go'zal Ixomovna, Abdullayeva Mukaddas Ruzimboyevna, Rozzoqova Nargiza Farhodovna</b> (Xorazm viloyati, O'zbekiston).....	75
<b>Сатвалдиев Азизжон Аҳмаджонович</b> (Андижон, Ўзбекистон).....	78



Научное издание

**МАТЕРИАЛЫ**  
Международного научно-методического  
журнала  
**«GLOBAL SCIENCE AND INNOVATIONS 2020:  
CENTRAL ASIA»**

Сборник научных статей  
Ответственный редактор – Х.Б. Маслов  
Технический редактор – Е. Ешім, Е. Абиєв

Подписано в печать 01.09.2020.  
Формат 190х270. Бумага офсетная. Печать СР  
Усл. печ. л. 25 п.л. Тираж 10 экз.