

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ ЖОҒАРЫ БІЛІМ МИНИСТРЛІГІ

«Л.Н. ГУМИЛЕВ АТЫНДАҒЫ ЕУРАЗИЯ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ» КЕАҚ

**Студенттер мен жас ғалымдардың
«GYLYM JÁNE BILIM - 2024»
XIX Халықаралық ғылыми конференциясының
БАЯНДАМАЛАР ЖИНАҒЫ**

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
XIX Международной научной конференции
студентов и молодых ученых
«GYLYM JÁNE BILIM - 2024»**

**PROCEEDINGS
of the XIX International Scientific Conference
for students and young scholars
«GYLYM JÁNE BILIM - 2024»**

**2024
Астана**

УДК 001

ББК 72

G99

«GYLYM JÁNE BILIM – 2024» студенттер мен жас ғалымдардың XIX Халықаралық ғылыми конференциясы = XIX Международная научная конференция студентов и молодых ученых «GYLYM JÁNE BILIM – 2024» = The XIX International Scientific Conference for students and young scholars «GYLYM JÁNE BILIM – 2024». – Астана: – 7478 б. - қазақша, орысша, ағылшынша.

ISBN 978-601-7697-07-5

Жинаққа студенттердің, магистранттардың, докторанттардың және жас ғалымдардың жаратылыстану-техникалық және гуманитарлық ғылымдардың өзекті мәселелері бойынша баяндамалары енгізілген.

The proceedings are the papers of students, undergraduates, doctoral students and young researchers on topical issues of natural and technical sciences and humanities.

В сборник вошли доклады студентов, магистрантов, докторантов и молодых ученых по актуальным вопросам естественно-технических и гуманитарных наук.

УДК 001

ББК 72

G99

ISBN 978-601-7697-07-5

**©Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия
ұлттық университеті, 2024**

наши своеобразные знания и ожидания о мире. Этот процесс связывает нас с другими отраслями психологии. Возникает вопрос, влияют ли эмоции на наше здоровье? Однозначно да и это доказывали уже не раз. Негативные эмоции действуют на симпатическую нервную систему, что в итоге приводит к увеличению в количестве артериального давления, учащению пульса и сокращению сосудов. Это может стать триггером для развития заболеваний, например, сердечно-сосудистых заболеваний.

Восприятие является важной частью нашего понимания мира, формируя знания и ожидания. Эмоции имеют существенное влияние на наше здоровье, активируя симпатическую нервную систему. Поэтому поддержание эмоционального баланса важно для общего благополучия и здоровья. Восприятие и эмоции взаимосвязаны, поскольку способ, как мы воспринимаем мир, может влиять на наши эмоциональные реакции, а эмоциональное состояние в свою очередь может изменить наше восприятие. Например, человек, испытывающий страх или тревогу, может воспринимать ситуацию как более угрожающую, чем она на самом деле. В то же время эмоции могут быть результатом нашего восприятия. Например, если мы воспринимаем событие как угрожающее или приятное, это может вызвать соответствующие эмоциональные реакции. Восприятие и эмоции играют важную роль в нашей жизни, определяя наше понимание мира, наши реакции на события и наше общее состояние здоровья. Понимание взаимосвязи между этими двумя аспектами позволяет нам лучше управлять своими эмоциями, развивать эмоциональную интеллектуальность и поддерживать эмоциональное равновесие для достижения благополучия и успеха в жизни [3].

Таким образом, эмоциональное состояние человека может иметь значительное влияние на его сердечно-сосудистое здоровье и общее благополучие. Согласно определению ВОЗ: «Здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие» [4].

Список использованных источников

1. Орлова А.А. Почему негативные мысли казахстанцев заставляют их болеть. Разбор. - Астана.: Liter.kz., 2017 // [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://liter.kz/psihosomatolog-rasskazal-kak-emocii-upravlyayut-zdorovem-kazahstancem/>
2. Кострома А.С. Чем занимается нейропсихолог и когда к нему обращаться. -М.: РБК тренды., 2022 // [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://trends.rbc.ru/trends/education/6223a6309a79472bb46deccd>
3. Мойс А.А. Восприятие: что такое, от чего зависит, какие бывают виды восприятия. - М.: Alter.ru., 2017 // [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://blog.alter.ru/glossary/vospriyatie/>
4. Долина М.А. Про психологию здоровья. - Красноярск.: В17.ru., 2014 // [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.b17.ru/article/psihhealth/>

ӨОЖ 159.9

ШЕТ МЕМЛЕКЕТТЕРДЕ АКАДЕМИЯЛЫҚ ҰТҚЫРЛЫҚПЕН БІЛІМ АЛУШЫ СТУДЕНТТЕРДІҢ БЕЙІМДЕЛУ КЕДЕРГІЛЕРІ ЖӘНЕ ЕЛГЕ ОРАЛҒАННАН КЕЙІНГІ КЕШЕТІН ПСИХИКАЛЫҚ КҮЙЛЕРІ

Баймолда Сабина Жаналиевна

baimolda.sabina@mail.ru

2 курс студенті, 6В03103-Психология,

Л . Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық Университеті, Астана, Қазақстан
Ғылыми жетекші – пс.ғ.к. А.М.Айтышева.

Кіріспе. Бұл зерттеудің мақсаты - студенттердің академиялық ұтқырлық бағдарламаларына қатысу тәжірибесін талдау, студенттердің шетелде оқу жағдайында білім беру жүйесіне бейімделу қиындықтарын және елге оралғаннан кейінгі кешетін психикалық күйлерін анықтау. Елімізде азаматтардың сапалы білім алып, білікті мамандар қатарын толықтыруы үшін барлық мүмкіндіктер қарастырылған. Қазіргі таңда университет сыртқы және ішкі академиялық ұтқырлық бағдарламаларын сәтті жүзеге асыруда [1].

Академиялық ұтқырлық-бұл бағдарлама шетелдік серіктес жоғары оқу орындарында студенттер мен оқытушылардың оқуына және ғылыми іс-шараларын жүзеге асыруға мүмкіндік береді. Академиялық ұтқырлық бағдарламасы шектеулі мерзімге, әдетте семестрге немесе оқу жылына арналған [2].

Академиялық ұтқырлық бағдарламаларын іске асыру барысында, сонымен қатар студенттердің шетелде оқуға бейімделуінде де қиындықтар туындайды, оларды ескеру қажет. Студенттерді шетелдегі оқу жағдайларына бейімдеу мәселесі ерекше өзекті.

Бейімделу процесі-бұл күрделі және көп қырлы құбылыс, ол адам өмірінің көптеген салаларына әсер етеді және бұл процестің қалай өтуіне адамның оқудағы жетістігі мен өмірі байланысты болады. Басқа елге оқуға келген студенттер тек ЖОО-ға ғана емес, шет елдегі өмірге де бейімделуі керек. Климаттық жағдайлардың, гастрономиялық дәстүрлердің, өмір сүру жағдайларының және бірқатар физиологиялық факторлардың айырмашылығынан басқа, оларға бөтен әлеуметтік орта үлкен әсер етеді. Әлеуметтік бейімделу білім беру процесінде маңызды рөл атқарады. Бейімделу процесі елдегі алғашқы күннен басталады және жаңа елге келгеннен кейін "мәдени шок" деп аталатын жағдайды бастан өткергеннен кейін студенттер жеке белсенділіктерін төмендетеді.

Мәдени шок-бұл адамның бейтаныс мәдени ортаға ену кезінде сезінуі мүмкін эмоционалды немесе физикалық ыңғайсыздық. Әдеттегі мәдени нормалар мен көзқарастар жаңаларына қайшы келеді [3].

Бейімделу кедергілерінің негізгі мәселелерін талдайық:

Тілдік кедергі. Тілдік тосқауылдың пайда болуы студенттердің жаңа өмірге үйренуіндегі ең көп таралған кедергі болып табылады.

Тілдік шектеулер кедергілер тудырады және студент әрдайым академиялық процеске толықтай араласып, мұғалімдердің түсіндірмелерін түсініп, пікірталастарға қатыса бермейді.

Қаржылық және тұрмыстық қиындықтар

Өз елінен кетіп бара жатқан студенттер тұрмыстық және қаржылық мәселелердің едәуір бөлігін өз мойнына алады, тұрғын үй жағдайлары мен тұрмыстың қолайсыздығы, әдеттегі жайлылықтың болмауы студенттердің оқуға көңіл бөлуіне кедергі келтіреді.

Академиялық жүйенің айырмашылықтары

Студенттің басқа елдің білім беру стандарттары мен өз мемлекетіндегі оқу жүйесіндегі айтарлықтай айырмашылық.

Үй тапсырмасын орындауға қойылатын стандарттардағы айырмашылықтар, тексеру жұмыстарын жазу мерзімі, оқытушылармен қарым-қатынас талаптары және т. б.

Мәдени нюанстар

Студент басқа мемлекеттің оқу процесіне үйреніп қана қоймай, сонымен қатар жергілікті мәдениетке, дәстүрлерге, әдет-ғұрыптарға бейімделу қажеттілігімен қатар жүреді. Бейтаныс заңнамалық нюанстар, жергілікті тағамдардың ерекшеліктері, тамақ тұтыну мәдениеті, қарым — қатынас дәстүрлері-мұның бәрі келушінің тез, сәтті интеграциясына кедергі болуы мүмкін.

Эмоционалды-психологиялық қиындықтар

Студентте эмоционалды сипаттағы қиындықтар бірқатар факторларға байланысты болуы мүмкін: жалғыздық сезімі, қарым-қатынас қиындықтары, достардың болмауы немесе достық қарым-қатынас құру және басқа да әртүрлі факторлар. Студент ол елдің еркін сөйлеуі мен жаргондарын түсінбейді. Түсініктің болмауына байланысты студент өзін үнемі оқшауланғандай сезінуі мүмкін, әсіресе отбасынан тыс жерде ол сезім күшейе түседі. Жалғыздық сезімі, толық қарым-қатынастың болмауы депрессия мен көңілсіздікке

әкелуі мүмкін. Кейде мәселе күрделене түседі және жаңа оқу процесіне бейімделмеген студенттер нашар оқи бастайды, бұл олардың жеке өзін-өзі бағалауының төмендеуіне әкеледі.

Географиялық орналасуының өзгеруі

Егер адам жағымды климаттан оралса, физикалық ыңғайсыздықты тудыруы мүмкін: жылы, шуақты елден суық, қараңғы және ылғалды елге бару немесе керісінше сипаттағы мәселелер. Акклиматизация бір-екі аптаға созылады.

Акклиматизация-организмнің қоршаған орта жағдайларының өзгеруіне байланысты пайда болатын жаңа жағдайларға бейімделу (бейімделу) процесі. Акклиматизациялық реакциялар әдетте алғашқы 5-7 күнде жалғасады. Бірінші кезеңде адам шаршауды, ұйқысыздықты, өнімділіктің төмендеуін сезінуі мүмкін. Екінші кезеңде дененің физиологиялық тұрақтылығы төмендейді, кейбір аурулар өршуі мүмкін. Тітіркену, тәбеттің төмендеуі, дененің қалтырауы, дене температурасының жоғарылауы немесе төмендеуі ұйқының бұзылуы [4].

Зерттеушілер студенттердің мәжбүрлі қозғалыстан кейін көптеген жағымсыз мазасыздықты, қорқыныш пен депрессиюны сезінеді, кейде оларға физикалық белгілер — бас ауруы мен ұйқының бұзылуы қосылатынын және Улисс синдромының осылай көрінетінін дәлелдеді.

Улисс синдромы-бұл басқа елге келумен байланысты стресстік реакциясы және оның барлық салдары: жақын адамдарынан алыстаудан бастап, жаңа ортаға қосыла алмауға дейін қарастырылады. Улисс синдромының тағы бір атауы -созылмалы стресс синдромы. Синдромның белгілеріне депрессия мен жылауға деген ұмтылыс, мазасыздық, ұйқысыздық, ашуланшақтық, обсессивті ойлар, сондай-ақ әлсіздік және апатия, зейіннің нашарлауы соматикалық аурулар жатады. Улисс синдромын алғаш рет Барселона университетінің психотерапевті Хосеб Ачотеги сипаттаған. Ол жиырма жылдан астам уақыт бойы студенттерге көмек көрсететін ұйымдарда жұмыс істеді және олардың психикалық жағдайын зерттеді. Осылайша ол көптеген адамдар бірдей белгілерді сипаттайтынын байқады және оларды сипаттау үшін осы терминді ұсынды [5].

Студенттің бейімделу кезеңі көбінде 2-4 аптаға созылады, ал тіпті кейбіреуінде 3 айға дейін кездеседі. Студент осы аралықта жаңа әлеуметтік ортасына бейімделеді. Жаңа достарына сіңісіп, жаңа тенденцияларға үйренеді. Осы кезеңде оқу жүйесінің келісімшарт уақыты аяқталады.

Бұл кезде студентте қайта өз еліне бейімделу процессіне дайындық басталады.

Студенттің өз еліне қайта оралуы басқа қалаға немесе елге көшумен салыстырғанда жеңіл сияқты көрінеді. Ол өзіне таныс ортаға, отбасына, достарына барады. Алайда, ұзақ уақыт өз елінде болмағаннан кейін үйге оралу көбінесе бейтаныс ортада болу сияқты стрессті тудырады. Психологтар бұл жағдайды "кері мәдени шок" деп те атайды.

Осы тақырыптар төңірегінде «Студенттердің академиялық ұтқырлық бағдарламалары бойынша шет елде оқуға бейімделуі» сауалнамасы жүргізілді. Сауалнамаға 10 қатысушы іріктеліп алынды. Сауалнама барысы қазақ/орыс тілінде және сұрақ-жауап түрінде жүргізілді.

Сауалнама нәтижелері.

Бірінші сауалнамामыз «Студенттердің академиялық ұтқырлық бағдарламалары бойынша шет елде оқуға бейімделуін» анықтауға арналған.

1.«Жасыңызды көрсетіңіз» сұрағы бойынша талдау сауалнамаға қатысушылар 80% (8 адам) 19-20 жаста, 20% (2 адам) 21-22 жаста екені анықталды.

2.«Жынысыңызды белгілеңіз» сауалнамасы бойынша 90% (9 адам) әйел адам, 10% (1 адам) ер адам қатысқанын көрсетті.

3.«Сіз қай курс студентісіз?» сұрағында 30% (3 адам) 2 курс, 50% (5 адам) 3 курс, 20% (2 адам) 4 курс екені анықталды.

4. «Сізге академиялық ұтқырлық бағдарламасына қатысуға қандай факторлар әсер етті?» сұрағы бойынша «Туыстарының, достарының, таныстарының кеңестері» 20%, «ЖОО сайтының қолжетімділігі»

50%,«Басқа тілде білім беру бағдарламасын меңгеру мүмкіндігі» 40%,«Тәжірибе жинақтау мақсатында» 60%,«Басқа елдерді саяхаттау мақсатында» 20% деп жауап берілді.

5.«Сізде бұрын басқа елде оқу тәжірибесі болдыма?» сұрағы бойынша 100% (10 адам) жоқ деп жауап берді.

6.«Сіз академиялық ұтқырлық бағдарламасы бойынша қай елде білім алдыңыз?» Польша (2 адам),Венгрия (1 адам),Варшава (1 адам),Ресей (1 адам),Италия (3 адам),Турция (2 адам).

7.«Бұл елдегі оқуды таңдауыңызға қандай факторлар әсер етті?» сауалы бойынша көрсеткен нәтиже «Туыстарының, достарының, таныстарының кеңестері» 10%,«Университет халықаралық рейтингтерде алатын орын» 70%,«ЖОО-да таныс студенттердің болуы» 10%,«Басқа тілде оқу мүмкіндігі» 50%,«Университет орналасқан қалада тұрудың арзандығы» 30%,«Тұру үшін жағдайдың болуы (жатақхана)» 30% тандады.

7.«Басқа елге келген кезде қандай қиындықтар туындады?» сауалы бойынша көрсеткен нәтиже «Тұрғын үймен мәселе» 10%,«Тілдік кедергі» 50%,«Менталитет айырмашылығы»40%,«Мен жаңа жағдайларға бейімделуім қиын» 10%,«Мүлдем қиындықтар туындамады» 10% деп тандады.

8.«Оқу барысында осы қиындықтармен кездестіңізбе?» сауалы бойынша 60% жауап «Дәріс барысында мұғалімнің жалпы пікірін түсіну қиын»,50% жауап «Маған университетте бағдарлану қиын болды(кесте, кітапхана, әлеуметтік орталық және т. б. табу)»,30% жауап «Университеттегі орта»,30% жауап «Ешқандай мәселелер қиындық туғызған жоқ» деп белгіленді.

9.«Оқу барысының уақытында туындаған мәселелерді қалай шеше алдыңыз?» сұрағы бойынша 50% (5 адам) «ЖОО-ның Халықаралық бөлімінің көмегімен»,20% (2 адам) «Туыстарымның немесе достарымның көмегімен»,30% (3 адам) «Өз бетімше» деп жауап берді.

10.«Сіз онда үш айдан кейін бейімделе алдыңыз ба?» 60% (6 адам) ия,40% (4 адам) «Жауап беруге қиналамын» деп жауап берді.

11.«Сіздің студенттік шет елдегі өмір мен оқу туралы ойыңыз шындыққа сәйкес келді ме?» 70% (7 адам) ия,30% (3 адам) «Жауап беруге қиналамын» деп жауап берді.

Екінші сауалнамада «Жасыңызды көрсетіңіз» сұрағы бойынша талдау сауалнамаға қатысушылар 80% (8 адам) 19-20 жаста,20% (2 адам)

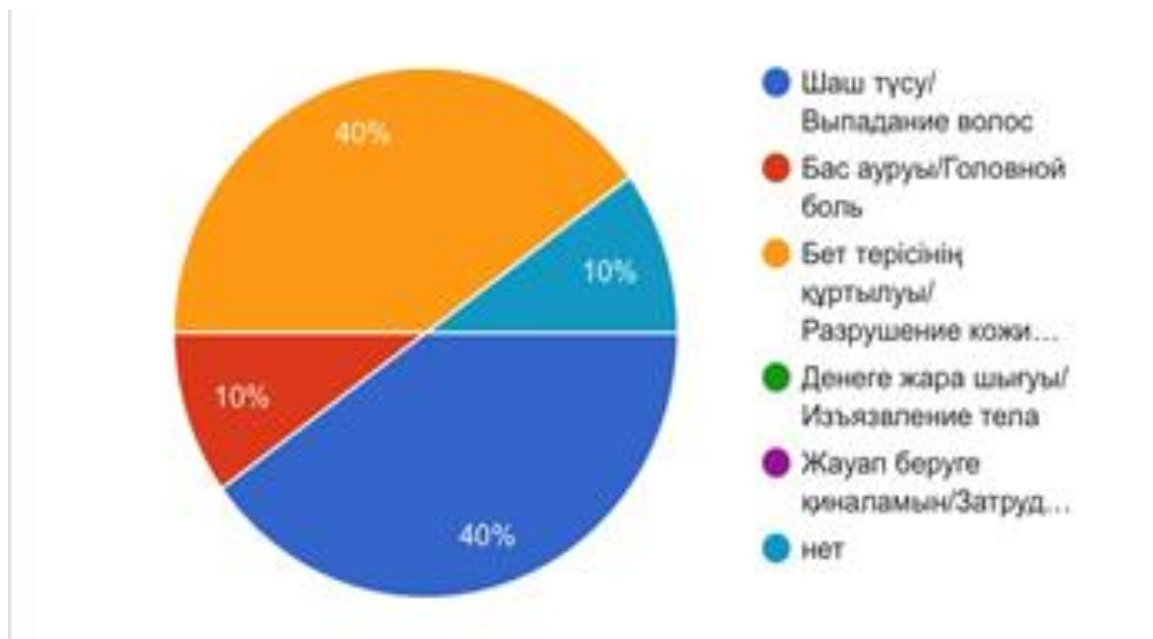
21-22 жаста екені анықталды.«Жынысыңызды белгілеңіз» сауалнамасы бойынша 90% (9 адам) әйел адам,10% (1 адам) ер адам қатысқанын көрсетті.

«Сіз қай курс студентісіз?» сұрағында 30% (3 адам) 2 курс,50% (5 адам) 3 курс,20% (2 адам) 4 курс екені анықталды.

12.«Сіз елге оралғаннан кейін осындай сезімдерді бастан өткердіңіз бе?» сауалы бойынша көрсеткен нәтижелер «Бостандық және тәуелсіздік сезімі» 40%,«Жалғыздық сезімі»60%,«Өзіне сенімсіздік сезімі»30%,«Болашаққа алаңдаушылық сезімі»30%,«Мазасыздық сезімі»40%,«Тыныштық сезімі»30%,«Жауап беруге қиналамын» 10% жауап берілді.

13.«Климаттың өзгерісі сізге қалай әсер етті?» сауалы бойынша 50% (5 адам) қалыпты,20% (2 адам) жағымды,20% адам (2 адам) мазасыздық,10% (1 адам) белгісіздік күйде болатынын көрсетті.

14.«Қазақстанға оралғыңыз келмеген сәттер болды ма?»сұрағы бойынша 60% (6 адам) ия,40% (4 адам) жоқ деп жауап берді.



Біз байқаған мәселелер: Үмітсіздік және пессимизм сезімі, жабырқау немесе жалғыздық сезімі, мотивацияның болмауы немесе қызығушылықты жоғалту, зейінді шоғырландыру, есте сақтау, шешім қабылдау немесе күнделікті тапсырмаларды орындау кезінде қиындықтары, ұйқының қиындауы, тәбеттің өзгеруі, энергияның төмендеуі немесе шаршау сезімі.

Міне, осы ыңғайсыздықтың бірнеше түсіндірмелері:

Студентке қайтып елге оралғанда, белгілі бір уақыт ішінде отбасысымен және достарымен қайта қарым-қатынас құру қиынға соғады. Себебі сіз болмағанға дейін сіздің ортаңызға жаңа адамдар қосылуы және сіздің өзгерістеріңіз сіздің отбасыңыз бен достарыңызға әсер етуі мүмкін.

Әдеттегі тәртіпті бұзу. Студент еліне оралғаннан кейін ол тағы да өзінің күн тәртібін бұзады, және оны қайта құру немесе бақылау бұл стрессті тудырады.

Үйге оралғысы келмеу. Көшу стресін бастан өткергеннен кейін, мәселелерді шешіп, бірінші семестрді аяқтағаннан кейін, студент жаңа елде көптеген достар мен жайлы тұрмысқа үйренеді. Мұның бәрін қалдыру керек деген ой студентте жабырқау сезімін тудырады.

УДК 159.9

ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИЙ НА ЗДОРОВЬЕ: ПЕРСПЕКТИВА НЕЙРОПСИХОЛОГИИ И ПСИХОСОМАТИКИ

Бейбит Асем Ескендировна

assemuwki.b@mail.ru

Студентка 1-го курса по специальности В041-Психология

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

Научный руководитель – М.К. Шарипова

Объектом исследования в данной статье являются психология, нейропсихология, психосоматика, восприятие и эмоции человека, а также их взаимосвязь с состоянием здоровья и общим благополучием.

Предметом исследования в данной статье является влияние психических процессов, эмоций и восприятия на физическое и ментальное здоровье человека, а также методы и подходы управления этими процессами и улучшения качества жизни в психологии и