

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

«ǴYLYM JÁNE BILIM – 2024» студенттер мен жас ғалымдардың XIX Халықаралық ғылыми конференциясы = XIX Международная научная конференция студентов и молодых ученых «ǴYLYM JÁNE BILIM – 2024» = The XIX International Scientific Conference for students and young scholars «ǴYLYM 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**

Список использованных источников

1. Андреева, Г.М. Социальная психология. Учебник для высших учебных заведений / Г.М. Андреева. - М.: Аспект Пресс, 2018. - 240 с.
2. Антонян, Ю. М. Теория человеческой агрессии. Почему жестоки люди: монография / Ю.М. Антонян. - М.: Юнити-Дана, 2019. - 312 с.
3. Бабкина С.Н. Психическая коррекция агрессивного поведения детей // Студенческий: электрон. Научн. Журн. 2023. № 32(244).
4. Заржицкая А.А. Причины и последствия застенчивости у детей // Студенческий: электрон. Научн. Журн. 2023. № 29(241).
5. Бочавер А.А. Буллинг как объект исследований и культурный феномен / А.А. Бочавер, К.Д. Хломов // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2013. – Т. 10. – № 3. – С. 149–159.

ӘОЖ 159.9

ГОРМОНДАРДЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҚҚА ӘСЕРІ

Жандәулетқызы Шынар

shynar.zhandaulet2004@gmail.com

Л. Н. Гумилев атындағы ЕҰУ. 6В03103-Психология, 2 – курс

Астана, Қазақстан

Ғылыми жетекшісі – Айтышева А. М.

Кіріспе. Гормондар (грек тілінен. *Normaino* - ынталандыру) - бұл метаболизмге және физиологиялық функцияларға реттеуші әсер ететін басқа органдар мен тіндерге қан арқылы қамтамасыз етілетін арнайы жасушалар мен ішкі секреция бездері синтездейтін биологиялық белсенді заттар. Гормондарды организм әртүрлі органдардың жұмысын реттеу және маңызды функцияларды бақылау үшін пайдаланады. Бірақ егер гормондардың деңгейі теңгерімсіз немесе тұрақты емес болса, адам өзін нашар сезінуі мүмкін. Кейбір жағдайларда гормоналды бұзылуларға байланысты көңіл-күй өзгереді немесе әртүрлі психологиялық ауытқу белгілері пайда болады. Адамның өмірінде оның денесіндегі гормондардың деңгейі өзгеріссіз қалмайды, әсіресе жыныстық жетілу немесе менопауза сияқты қалыптасу кезеңдерінде өзгереді. Адам ағзасының эндокриндік бездері гормондарды олардың деңгейі теңгерімді болатындай етіп бүкіл денеде құруға, сақтауға және босатуға жауап береді. Бұл бездер денеде гормондардың деңгейін ұстап тұруды қамтамасыз етеді. Егер эндокриндік бездерге әсер ететін нәрсе болса, олардың жұмысында бұзылулар басталуы мүмкін және бұл гормондардың теңгерімсіздігіне әкеледі. Көңіл-күйді реттеуге бірнеше гормондар жауап беретіндіктен, мұндай гормоналды дисфункция адамның эмоционалды күйінің немесе психикалық денсаулығының өзгеруіне әкелуі мүмкін. [1, 2]

Негізгі бөлім. Адам ағзасында жүздеген жұмыс істейтін гормондар бар және барлық дерлік гормондар сіздің көңіл-күйіңізге, эмоцияларыңызға және психикалық денсаулығыңызға қандай да бір жолмен әсер етеді. Егер гормондар теңгерімсіз болса олар әртүрлі белгілерді туындатып, тіпті депрессиянаң туындауына себеп болуы мүмкін. Бұл жағдайды талқыламас бұрын, жұмыс барысында айтылатын гормондар жайында ортақ түсінік қалыптасуы керек.

Дофамин – бұл сіздің миыңыздағы жүйке жасушалары табиғи түрде шығаратын химиялық тасымалдаушы. Ол мидың әртүрлі бөліктеріндегі жасушаларға әсер етіп, әсерлердің кең ауқымын тудырады. Нейромедиатор дофамин, сондай-ақ бүкіл денедегі дофаминдік рецепторлар біздің көңіл-күйіміз бен эмоцияларымызда маңызды рөл атқарады. Оның ерекшеліктерінің бірі - жағымды нәрсе жасағаннан кейін жағымды сезім қалыптастыру. Бұл оны қайтадан жасауға деген ұмтылысты тудырады, сондықтан дофамин тәуелділіктің пайда

болуында маңызды рөл атқарады. Дофамин – бұл "күш-жігер үшін сыйақы" гормоны. Біз бірдеңе жасағанда, мақсатқа жеткенде, біз дофамин аламыз – бұл біздің денеміздегі өте маңызды гормон. Дофамин тамақ қабылдаған кезде де бөдінеді, сондықтан көптеген адамдар семіздікке бейім және осы гормонды алу үшін тамақтанады. Сондай-ақ, дофаминді нашақорлыққа, маскүнемдікке тап болғанда, есірткінің белгілі бір дозасын алған кезде алады. Бұл да тарихи тұрғыдан шартталған, өйткені ежелгі уақытта тамақ алу оңай болған жоқ, сол себепті ежелдегі табылған азық үшін сыйақы ретінде дофамин гормоны бөлінген. [4, 5]

Дофаминнің қысқа мерзімділігі жайында ғылыми зерттеу жұмыстары жүргізілген болатын. Дофаминнің сүтқоректілердің миына әсер етуінің қысқа мерзімділігі 1990 жылдардағы американдық ғалымдардың классикалық экспериментінде сенімді түрде дәлелденді. Содан кейін зерттеушілер маймылдарды белгілі бір әрекетті орындауға үйретті, әрекеттерді орындаған маймылдарға сыйақы ретінде шпинат берілді. Бірнеше күннен кейін шпинатты жеміс шырынына алмастырды. Шырын шпинатқа қарағанда жануарлар үшін құнды сыйлық болды және ғалымдар олардың миындағы дофаминнің жоғарылауын атап өтті. Маймылдарды шырынмен марапаттауды жалғастыра отырып, ғалымдар күтпеген нәрсені байқады: бірнеше күн ішінде дофамин мөлшері нөлге дейін төмендеді. Маймылдардың миы тәтті сыйлыққа жауап беруді тоқтатты. Егер адамдармен параллель жүргізсек, маймылдар шырынды әдеттегідей қабылдай бастады. Өйткені, дофамин Сүтқоректілерді сыйақы туралы жаңа ақпарат іздеуге үйрететін нейромедиаторлар ретінде дамыды. Бұл жағдайда жаңа ақпарат болмағандықтан, маймылдар оны синтездеу қажеттілігін жоғалтты. Бұл эксперимент өте әсерлі аяқталды. Экспериментаторлар шпинатқа қайта оралды, бірақ маймылдар бұған ашуланшақтықпен жауап берді. Олар айғайлап, ғалымдарға шпинат лақтырды. Олар шырын түрінде сыйақы күтуге дағдыланған. Сыйақы енді оларға қуаныш әкелмеді, бірақ оның жоғалуы жануарларды ашудандырды [3].

Эндорфиндер - құрылымы жағынан ұқсас 20 пептидтік гормондар тобы. Оларды негізінен мидағы гипоталамус пен гипофиз безі физикалық белсенділікке, стресстік қозуға немесе оң ынталандырудың басқа түріне жауап ретінде шығарады. Эндорфиндер көңіл-күйге әсер етеді, қанағат пен бақыт сезімін арттырады, ауырсыну мен стрессті азайтады. Олар қоршаған ортаның өзгеруіне бейімделуге көмектеседі, әсіресе стресс пен ауырсыну жағдайында. Эндорфиндердің қалыпты деңгейіне байланысты адамның психикалық денсаулығы бақылауда болады. Эндорфиндер ыңғайсыздықты басады және әл-ауқат сезімін береді [6].

Мидағы эндорфин өндірісі тәуліктің белгілі бір уақытында, кешкі 11-ден таңғы 3-ке дейін артатыны ғылыми дәлелденген. Күнделікті жаттығулар, жүгіру, жүзу және басқа да белсенді спорт түрлері сізді жақсы сезініп қана қоймайды, сонымен қатар эндорфиндердің пайда болуына ықпал етеді. Эндорфин гормоны адам ағзасындағы ауырсынуды азайтады және адамға қиындықтар мен стрессті жеңуге және жайлы өмір сүруге көмектеседі [7].

Окситоцин – бұл махаббат гормоны. Ол жүкті әйелдерде, емізетін әйелдерде және тактильділік кезде өндіріледі. Қазіргі интернет, қашықтан жұмыс және пандемия кезінде біз басқа адамдармен өте сирек байланыста боламыз. Осыдан біз оны байқамай, үлкен стрессті сезінеміз. Бізге адамның жылуы қажет, сондықтан біз тек балаға ғана емес, ересек адамға да күніне кемінде 8 рет құшақтасуымыз керек. Басқа адамдарға қол тигізу, қол ұстасу, құшақтау, сүю өте маңызды. Егер сізде тұрақты серіктес болмаса, сіз кем дегенде достарыңызбен андасанда кездесуге болады. Окситоцин тіркеме және әлеуметтік байланыс гормоны ретінде белгілі. Бұл адамдар арасындағы байланысты қалыптастыруда, сенімділікті арттыруда және әлеуметтік қатынастарды нығайтуда маңызды рөл атқарады. Окситоциннің жоғары деңгейі басқа адамдарға деген сүйіспеншілік, жанашырлық және қамқорлық сезімін тудыруы мүмкін. Окситоцин серіктестің жанында қанағаттану, мазасыздықты азайту және тыныштық сезімін тудырады [8].

Зерттеулер окситоциннің адами қатынастардағы байланысын, сенімділікті арттыруды және қорқынышты азайтуды дәлелдеді. Бұл окситоциннің мінез-құлыққа, қорқыныш пен мазасыздыққа жауап беретін ми аймақтарына әсер етуі мүмкін екенін көрсетті. Себебі,

Окситоцин стресске жауап беретін басқа гормонның – кортизолдың әсерін бақылайды, кортизол денеге қауіп туралы хабарлайды және бізге мазасыздық сыйлайды. Окситоцин деңгейі сізді жақсы көретіндігіңізді сезінгенде, сенетін серіктесіңіз болған кезде және жай ғана достық қарым-қатынаста болған кезде көтеріледі [9].

Серотонин – көңіл-күй мен эмоцияны реттеуде маңызды рөл атқаратын бақыт гормоны ретінде белгілі. Серотониннің төмен деңгейі депрессияның, мазасыздықтың және көңіл-күйдің бұзылуының пайда болуымен байланысты болуы мүмкін. Серотонин біздің агрессиямызды, жыныстық қатынасымызды және тәбетімізді реттеуге қатысу арқылы әлеуметтік жағдайлардағы мінез-құлқымызға да әсер етеді. Ол сонымен қатар есте сақтау қабілетінің жұмысына жауап береді. Серотонин теңгерімсіздігі кейбір психикалық жағдайларда, соның ішінде депрессиялық бұзылуларда, мазасыздықта, посттравмалық стресстік бұзылуларда және обсессивті-компульсивті бұзылуларда маңызды рөл атқарады деп саналады [10].

Серотонергиялық жүйе стресстік әсердің мінез-құлық салдарын әлсіретуде жетекші рөл атқарады, мінез-құлықты, эмоцияларды, тәбетті, дене температурасын реттеуге қатысады, қорғаныс рөлін атқарады, мидың лимбиялық жүйесінің синапстарында химиялық хабаршы ретінде әрекет етеді. Үлкен серотонин циклі – бұл орталық жүйке жүйесінен тыс, серотонин мен серотонин рецепторларының қорлары. Кіші серотонин циклі - ОЖЖ-де синтезделген серотонин және рецепторлар [11].

Серотонин мен ұйқы бір-бірімен тығыз байланысты. Бұл гормон организмде триптофан деп аталатын маңызды амин қышқылынан түзіледі — біз оны тамақпен бірге аламыз. Өз кезегінде серотониннің өзі басқа маңызды гормон — мелатонинді өндіру үшін қажет. Олар бірге ұйқы мен ояту реттеушілерінің рөлін атқарады. Шамамен айтқанда, қараңғылық басталған кезде мелатонин жүйелерге ұйықтау уақыты келгенін айтады және демалу кезінде денемізде болатын қалпына келтіру процестерін бастайды. Серотонин, керісінше, күннің жарық уақытының басталуына жауап береді, денені "оятуға және ән айтуға" әрекет етеді [12].

Кортизол – денедегі стрессті бақылайтын стероидты гормон. Атап айтқанда, ол стресстік және қорқынышты жағдайларға тап болған кезде белсендірілетін дененің стресске реакциясына қатысады. Кортизол "күресу немесе қашу" жүйесі, соның ішінде ол іске қосылған кезде пайда болатын дене реакцияларын (жүрек соғу жиілігінің жоғарылауы, жылдам тыныс алу) басқарады. Кортизол – стресстік жағдайларда өндірілгендіктен ол бізге стрессті жеңуге көмектеседі, бірақ кортизолдың тым жоғары деңгейі мазасыздық пен депрессияға әкелуі мүмкін. Сонымен қатар, тұрақты стресс кортизолдың жоғары деңгейіне әкелуі мүмкін, бұл денсаулықтың ауыр проблемаларына себеп болады [13].

Эволюциялық тұрғыдан алғанда, негізгі ұзаққа созылған стресс тамақ тапшылығымен байланысты болды. Қазіргі әлемде ұзақ мерзімді стресс көбінесе қаржылық қиындықтармен, қарым – қатынас проблемаларымен және өз денсаулығына немесе жақындарының денсаулығына қатысты, сенімсіздікпен немесе мазасыздықпен байланысты. Созылмалы стресс кортизол өндірісінің жоғарылауына әкеледі, бұл өз кезегінде метаболизмнің өзгеруіне, соның ішінде семіздікке әкелуі мүмкін [14].

Адам миында 4 нейрорхимиялық зат бар. Олар "бақыт" гормондары деп те аталады. Бұл: дофамин, эндорфин, окситоцин және серотонин гормондары. Бұл гормондардың жоғарылауы мен қалыпты мөлшерде болуы адамның психологиялық денсаулығына, мінез-құлқына және әл-ауқатына жақсы әсер етеді. "Бақыт" гормондарының жетіспеушілігі жағдайында "стресс" гормонының - кортизолдың көп мөлшерде бөлінуі жүреді, бұл адамның бүкіл денсаулығы мен жағдайына әсер етеді.

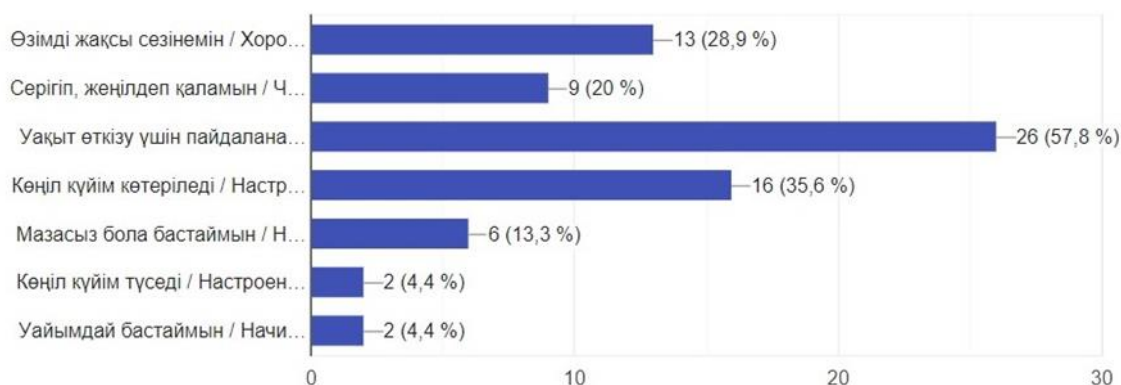
Сауалнама. Жоғарыда айтылған тақырып төңірегінде сауалнама жүргізілген болатын. Сауалнамаға жалпы 45 адам қатысты, 27 – әйел адам, 18 ер адам. Қатысушылардың жас аралық көрсеткіші 16 – 24 жас аралығын қамтыды, басым көпшілігі 19 – 21 жас шамасы. Сауалнама қазақ/орыс тілдерінде болды және анкета, сұрақ-жауап түрінде болды.

Сауалнама сұрақтары және нәтижелері.

1. «Сіздің Жынысыңыз?» - 60% - әйел адам, 40% - ер адам.
2. «Сіздің Жасыңыз?» - 55,6% - 19-21 жас, 42,2% - 16-18 жас,

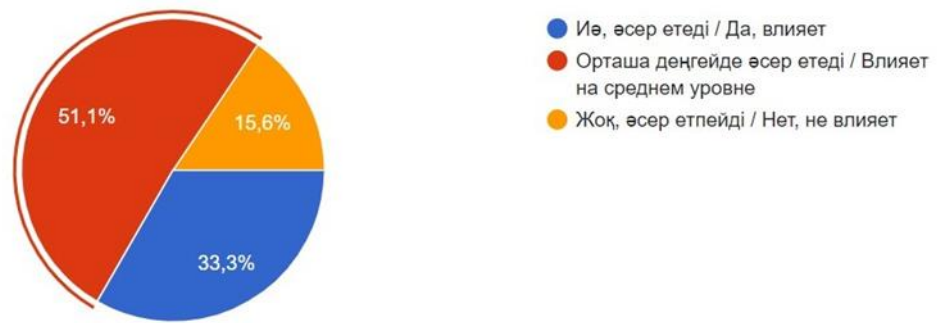
3. 2,2% - 22-24 жас.
4. «Қаншалықты жиі әлеуметтік желіде немесе телефонда уақыт өткізесіз?» - 62,2% - Көп уақыт өткіземін (6 не одан да көп сағат), 33,3 % - Айтарлықтай көп уақыт өткіземін (3 - 5сағ.), 4,4% - Көп уақыт өткізбеймін (1 - 2 сағ.).
5. «Телефон қарау немесе әлеуметтік желіде уақыт өткізу сізге қалай әсер етеді?» - Өзімді жақсы сезінемін-28,9 %, Серігіп, жеңілдеп қаламын-20 %, Уақыт өткізу үшін пайдалана-57,8 %, Көңіл күйім көтеріледі-35,6 %, Мазасыз бола бастаймын-13,3 %, Көңіл күйім түседі-4,4%, Уайымдай бастаймын-4,4 %.
6. «Соңғы жаңалықтарды қаншалықты жиі бақылайсыз?» - Әрдайым бақылаймын-20%, Жиі бақылаймын-48,9%, Сирек бақылаймын-26,7%, Бақыламаймын-4,4%.
7. «Сіз бақылайтын өзекті жаңалықтар сізге әсер етеді ме?» - Иә, әсер етеді-33,3%, Орташа деңгейде әсер етеді-51,1%, Жоқ, әсер етпейді-15,6%.
8. «Сіз әдетте сағат нешеде ұйықтайсыз?» - сағ.22:00 - 23:00-15,6%, сағ.00:00 - 1:00-51,1%, сағ.2:00 - 3:00 немесе одан кеш-33,3%.
9. «Эмоционалды қанығу мақсатында қызықты, тәуекелді іс-әрекеттермен айналысасыз ба ? (Мысалы: ойын-сауық саябағы, деректі/қорқынышты фильмдер, ырғақты өлең т.б)» - Иә-57,8%, Жоқ-15,6%, Кейде-26,7%.
10. «Осы қарбалас қалалық өмірде табиғатта қанша уақыт өткізесіз?» - Көп уақыт өткіземін-15,6%, Кейде, егер мүмкіндік туындаса-57,8%, Өте аз уақыт өткіземін-26,7%.

Сауалнама нәтижелерін зерттеу барысында қазіргі таңда гаджеттер арқылы әлеуметтік желілерлерде уақыт өткізу қалыпты өмір салтына айналғанын көре аламыз. Мысалы: 3-сұрақтағы қатысушылардың 62,2 % - 6 сағаттан аса әлеуметтік желіде отыруы. Алайда, осы гаджеттердің пайдасымен бірге зияныда қатар жүреді.



1-сурет. Қатысушылардың гаджеттерде уақыт өткізуден алатын әсерлері.

Қатысушылардың әлеуметтік желілерде уақыт өткізуден алатын әсерлері әртүрлі болып шықты. Жоғарғы көрсеткішке ие болған жауаптар: «Уақыт өткізу үшін пайдалану» - 26,7%, «Көңіл күйім көтеріледі» - 35,6% және «Өзімді жақсы сезінемін» - 28,9% (1-сурет). Көрсеткіштер негізінде бұл алынатын әсер жеңіл әрі тез алынатын дофамин көзі болатынын көре аламыз. Бұл мәселенің өзектілігі дофаминге тәуелділіктің ұлғаюы. Дофаминдік тәуелділік – сыйақы алу үшін ынталандырудың әсерін арттыру қажеттілігі. Қажеттілік қанағаттанбаған жағдайда адам күйзеліске ұшырайды.



2-сурет. Сіз бақылайтын өзекті жаңалықтардың сізге әсері.

Оны мен қоса әлеуметтік медиа арнасы әртүрлі ақпаратқа толы және бұл адамға әсерін тигізбей қоймайды. Қатысушылардың жартысынан көбіне (51,1%) қаралатын ақпарат көзі орташа деңгейде әсер етеді екен, ал 33,3 % адамға нақты әсерін тигізетіндігін көре аламыз (2-сурет). Бұл тұрақсыз мемлекеттік немесе саяси мәселелер, желідегі адамдардың бірін бірі салыстыруы секілді жайттардың әсері болуы мүмкін. Ал осы ақпарат толқынын қабылдауда адамда кортизолдың бөліну барысы арта түседі. Осы орайда адамдар бір жағынан эмоционалды серігу мақсатында (дофамин) гаджеттерге үнілсе, гаджеттер өз кезегінде артық ақпаратпен адамдардың психологиялық әл-ауқатына әсер етіп күйзеліске (кортизол) ұшыратады.

Қорытынды. Қорытындылай келе, жоғарыда айтылғандай және сауалнама негізінде гормондардың дұрыс ретте өндірілуінің маңызын көре аламыз. Гормондардың теңгерімсіздігі жалпы өмір мазмұнына ғана әсер етіп қоймай, асқынған жағдайда депрессивтік ауыр жағдайға әкелуі мүмкін. Бұл жаздайдың алдын алу үшін қарапайым салауатты өмір салты мен дұрыс ұйқыны сақтаған жөн. Себебі, эндорфин, серотонин, кортизол мен мелатониннің реттелуі мен өндірілуі көбінде ұйқы уақытында болады. Ал таза ауада көбірек уақыт өткізіп, спортпен шұғындану әрдайым сапалы психологиялық және физиологиялық денсаулық кепілі болып қалмақ.

Қолданылған әдебиеттер тізімі

1. Котович И.В., Германович Н.Ю. «БИОХИМИЯ ГОРМОНОВ» (УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ) / ВИТЕБСК 2002. 5 стр.
2. The endocrine system: an overview Hiller-Sturmhöfel, S, and A Bartke. Alcohol health and research world vol. 22,3 (1998): 153-64.
3. Гормоны счастья. Как приучить мозг вырабатывать серотонин, дофамин, эндорфин и окситоцин / Лоретта Грациано Бройнинг ; пер. с англ. М. Попова. - М. : Манн, Иванов и Фербер, 2020. - 320 с.
4. Hindawi Publishing Corporation Oxidative Medicine and Cellular Longevity (The Role of Dopamine and Its Dysfunction as a Consequence of Oxidative Stress) <https://doi.org/10.1155/2016/9730467>
5. Bhatia A, Lenchner JR, Saadabadi A. Biochemistry, Dopamine Receptors. StatPearls Publishing
6. Understanding endorphins and their importance in pain management. AdamS Sprouse-Blum, Greg Smith, Daniel Sugai, F Don Parsa. Hawaii Med J. 2010 Mar; 69(3): 70–71.
7. Koob G. Drugs of abuse: Anatomy, pharmacology and function of reward pathways. Trends Pharm Sci. 1992;13:177–184.
8. Марков А. В. Окситоцин усиливает любовь к «своим», но не улучшает отношения к чужакам. Архивная копия от 2 мая 2013 на Wayback Machine / Элементы — новости науки, 17.16.2010.

9. Meyer, Dixie. Selective Serotonin Reuptake Inhibitors and Their Effects on Relationship Satisfaction // The Family Journal. : journal. — 2007. — Vol. 15, no. 4. — P. 392—397. — doi:10.1177/1066480707305470
10. Bamalan OA, Moore MJ, Al Khalili Y. Physiology, Serotonin. StatPearls Publishing.
11. California Institute of Technology. "Settling the debate on serotonin's role in sleep." ScienceDaily. ScienceDaily, 24 June 2019. <www.sciencedaily.com/releases/2019/06/190624173822.htm>.
12. Quinlan M. A. Structural and functional dynamics of serotonin transporter gene variants: Dissertation doctor of philosophy in pharmacology https://ir.vanderbilt.edu/xmlui/bitstream/handle/1803/11365/FINAL_Quinlan_Dissertation.pdf?sequence=1&isAllowed=y
13. Thau L, Gandhi J, Sharma S. Physiology, Cortisol. StatPearls Publishing.
14. Libby Weaver. Accidentally Overweight: The 9 Elements That Will Help You Solve Your Weight-Loss Puzzle. — М.: Альпина Паблишер, 2021. — ISBN 978-5-9614-4031-7.

ӘОЖ 159.9

СТУДЕНТТЕРДІҢ РЕФЛЕКСИВТІ ҚАРЫМ-ҚАТЫНАСҚА БЕЙІМДІЛІГІ

Серікпай Айдана Хасенқызы

aidanaserikpai@mail.ru

Л.Н. Гумилев атындағы ЕҰУ 6В03103-Психология мамандығы бойынша 2 курс студенті, Астана, Қазақстан.

Ғылыми жетекші - Айтышева Айгуль Мукатаевна

Кіріспе. Біраз жылдарға жалғасқан зерттеулер барысында рефлексивтілік ұғымы екі жақты болып қарастырылды. Бір жағынан, рефлексивтілік адамның өз өмірінде белсенді ұстанымға (позицияға) ие болу мүмкіндігі болса. Екінші жағынан, рефлексивтілік көбінесе жағымсыз құбылыс ретінде әрекет етеді. Эмперикалық зерттеулер рефлексивтіліктің депрессиямен, тұлғаның психикалық күйінуімен және мазасыздықпен байланысын растайды [8]. Д.А. Леонтьев пен Е. М. Лаптеваның айтуынша бұл ұғымның екіжақтылығының себебі "рефлексивтілік" тұтас ұғымының әртүрлі құбылыстарды анықтау үшін қолданылатындығымен байланысты [5]. Мысалы: "арефлексия"(заттың сыртқы объектісіне толық назар аудару, Рубинштейн бойынша адамның "алғашқы өмір сүру тәсілі" [4], жүйелік рефлексия (өзіне және айналадағы өмірге оң көзқарас); квази-рефлексия (адамның өмірлік мәселелерді практикалық шешуді көздемейтін өз қиялына назар аударуы). Осылайша, рефлексивтілік біртұтас формация ретінде оң және теріс феноменологиялық спектрде болады. Рефлексивтілік бастапқыда адамның әлемге бейімделуіне және қарым-қатынас қажеттіліктерін қанағаттандыруға қызмет етеді. Н.И. Рейнвальд жеке қасиеттердің пайда болуын талдай отырып, қажеттілікті қанағаттандыруға бағытталған мінез-құлық актілерін жүйелі түрде қайталау диспозицияның пайда болуына (оң күшейту жағдайында) және одан әрі іс-әрекетте жеке қасиеттердің қалыптасуына әкелетінін анықтайды [7].

Рефлексивті қарым-қатынас - бұл адамның ішкі әлемін білу мақсатында өзімен қарым-қатынас жасауға деген тұрақты дамыған ұмтылысымен шартталған жеке тұлғаның аутокоммуникациялық қасиеті. Рефлексивті сипаттағы қарама-қарсы ұмтылыс, адамның өзінің рухани әлемін тануына кедергі болатын рефлексивті байланыс. Рефлексивтіліктің дамуы қарым - қатынас пен танымға деген қажеттілікке негізделген. Қарым-қатынас психологиясы барысында "қарым-қатынас - байланыс" ("общительность - контактность") түсініктерінің анықтамасы маңызды [6]. Бұл тұлғалық қасиеттер адамның коммуникативті қасиеттері қатарына жатады. Бірақ олардың ең басты айырмашылығы – қарым-қатынас әрқашан жағымды бағытта болса, ал байланыс, керісінше, эмоционалды теріс болып келеді. Адамның рефлексивті қарым-қатынасының бар екендігін эмперикалық негіздеу барысында,