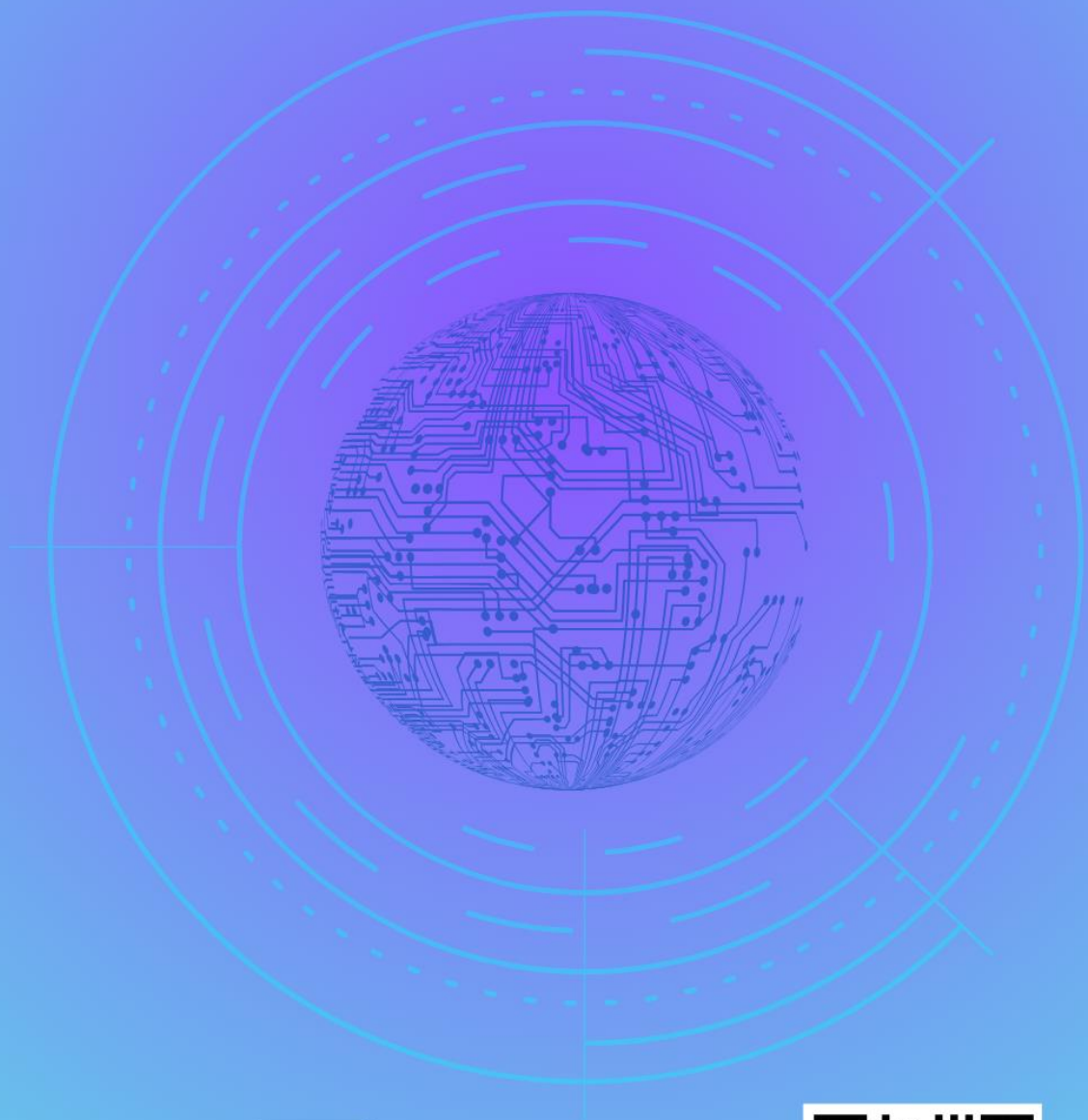




VOL 2 (19) 2025

**JOURNAL OF
SCIENCE AND RESEARCH**



ASTANA

WWW.JSRJOURNAL.KZ

«Journal of Science and Research (JSR)»

зарегистрирован в Комитете информации
Министерства информации и общественного
развития Республики Казахстан
№ KZ41VPY00076697 от 01.09.2023 г.

Международный центр ISSN (ISSN-L): [3006-4325](#)

Издается два раза в месяц.



ВЫПУСК № 2 (19), 2025 г.

Астана, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Жоғары сыныптарда информатика пәнінде жасанды интеллектті оқыту ерекшеліктері.....	4
<i>Қойшыбай Б.</i>	
Blender бағдарламасы мен жасанды интеллект ресурстарын қолдану арқылы мектепте 3d модельдеуді оқыту әдістемесін дамыту.....	12
<i>Тағай А.</i>	
Қазіргі кездегі санкциялық саясат-ықпал ету құралы ретінде.....	16
<i>Мұқанқызы А.</i>	
The Effect of Using Authentic Listening Materials to Enhance English Fluency in Middle School Students.....	25
<i>Kozhak L.M., Rysbek A.S.</i>	
Астана медицина университетінің бакалавр студенттерінің ментальды денсаулығын бағалау.....	31
<i>Киимбаева А.А., Жайлаубай Д.Ж., Байгенжеева Р.К.</i>	

FTAMP 514.01

Жоғары сыныптарда информатика пәнінде жасанды интеллектті оқыту ерекшеліктері

Б. Қойшыбай

Астана халықаралық университеті, Астана, Қазақстан.

E-mail: beknurkoishybai76@gmail.com

Аңдатпа. Сіз оқып отырған бұл мақалада жоғары сыныптарда информатика пәні аясында жасанды интеллектті (ЖИ) оқытудың ерекшеліктерін қарастырылады. Қазіргі заманғы технологиялардың қарқынды дамуы білім беру үдерісінде ЖИ-ді енгізудің маңыздылығын арттыруда. Оқушыларға ЖИ негіздерін меңгерту үшін теориялық және практикалық әдістерді үйлестіру қажет. Мақалада ЖИ бойынша оқу бағдарламалары, оқыту платформалары мен құралдары, сонымен қатар интерактивті және жобалық оқыту әдістерінің тиімділігі талданады. Оқушылардың алгоритмдік ойлауын дамыту, модельдеу дағдыларын қалыптастыру және деректермен жұмыс істеуді үйрету маңызды аспектілер ретінде қарастырылады. ЖИ-ді оқыту барысында кездесетін қиындықтар мен оларды шешу жолдары ұсынылады.

Түйін сөздер: Жасанды интеллект, информатика, жоғары сынып, оқыту әдістері, алгоритмдік ойлау, деректерді өңдеу, білім беру технологиялары.

Кіріспе

Қазіргі заманғы цифрлық трансформация жағдайында жасанды интеллект (ЖИ) технологияларын меңгеру жалпы білім беретін мектептер үшін стратегиялық міндетке айналды. Қазақстан Республикасының «Цифрлық Қазақстан» мемлекеттік бағдарламасы мен «Білім туралы» Заңы білім беру жүйесінде IT құзыреттіліктерді дамытуды көздейді [1, 3]. Сонымен қатар, Қазақстан Республикасында орта білім берудің жаңартылған мазмұны бойынша мемлекеттік жалпыға міндетті білім беру стандартында (МЖМБС) оқушылардың алгоритмдік және логикалық ойлауын дамыту қажеттілігі көрсетілген [2]. Бұл талаптар ЖИ технологияларын мектеп информатикасының мазмұнына енгізуді өзекті етеді.

Жасанды интеллектті оқыту мәселесі білім беру ұйымдарына тікелей жүктелген. Білім және ғылым министрлігі бекіткен оқу бағдарламаларында IT және цифрлық сауаттылыққа ерекше назар аударылғанымен, ЖИ негіздерін толыққанды меңгеруге арналған арнайы пән немесе модульдер жеткіліксіз. Нәтижесінде мектептерде информатика пәнінің мұғалімдеріне ЖИ-ді оқыту әдістемесін өз бетінше жетілдіру міндеті жүктеліп отыр. Сонымен қатар, техникалық және әдістемелік қолдау деңгейі әр мектепте әртүрлі, бұл оқыту сапасына әсер етуде.

Әдістеме

Жасанды интеллектті оқыту мәселесі халықаралық және отандық ғалымдар тарапынан жан-жақты зерттелуде. Шетелдік ғалымдардан Вивиан Соренсон [4, 325 б] (Vivian Sorenson) ЖИ-дің білім берудегі рөлін зерттеп, оның оқушылардың шығармашылық ойлауын дамытудағы маңызын атап өткен. Бенджамин Шнайдер [5, 280 б] (Benjamin Schneider) ЖИ негіздерін мектеп бағдарламасына енгізудің когнитивті әсерін талдаған. Ал отандық

зерттеушілерден С.С. Каиржанов мектеп оқушыларына ЖИ-ді оқыту әдістерін қарастырып [6, 198 б], бұл технологияның алгоритмдік ойлауды дамытудағы маңызын көрсеткен. Сонымен қатар, Б.Т. Қапаров ЖИ-ді оқытудың техникалық құралдары мен бағдарламалық платформаларының ерекшеліктерін талдаған [7, 215 б].

Алайда, жасанды интеллектті жоғары сыныптарда оқытуда бірқатар шешілмеген мәселелер бар. Біріншіден, оқыту мазмұны мен әдістемесі нақты жүйеленбегендіктен, әр мектепте бұл бағыт әртүрлі деңгейде жүзеге асырылуда. Екіншіден, ЖИ-ді оқытуда мұғалімдер үшін арнайы даярлық курстарының тапшылығы байқалады, бұл олардың осы салада сапалы білім беруіне кедергі келтіреді. Үшіншіден, мектептерде ЖИ-мен жұмыс істеуге арналған бағдарламалық құралдар мен ресурстардың жетіспеушілігі білім сапасын төмендетуі мүмкін. Осы қайшылықтар аталған зерттеудің өзектілігін айқындайды және оны тереңірек қарастыру қажеттілігін көрсетеді.

Негізінен оқушылардың ЖИ негіздерін меңгеруі олардың алгоритмдік ойлауын дамытуға, деректермен жұмыс істеу қабілетін арттыруға және болашақта технологиялық өзгерістерге бейімделуіне ықпал етеді. Бұл процесті тиімді жүзеге асыру үшін теориялық және практикалық оқыту әдістерін үйлестіру қажет.

Теориялық оқыту ЖИ-дің негізгі қағидаларын, оның жұмыс істеу принциптерін, негізгі алгоритмдерін және олардың қолдану салаларын түсіндіруге бағытталады. Мұндай тәсіл оқушыларға ЖИ жүйелерінің жұмысын логикалық тұрғыда талдауға, олардың құрылымын түсінуге мүмкіндік береді. Ғалымдар Джон Маккарти (John McCarthy) [8] мен Питер Норвиг (Peter Norvig) [9] өз еңбектерінде ЖИ оқытудың теориялық аспектілерінің маңыздылығын атап өткен. Олардың пікірінше, оқушылар ЖИ-дің негізін құрайтын алгоритмдер мен математикалық модельдерді меңгермейінше, бұл технологияны терең түсіне алмайды. Сондықтан, білім беру жүйесінде теориялық білімді жүйелі түрде беру маңызды.

Алайда, тек теориялық оқыту жеткіліксіз. Практикалық әдістерді енгізу оқушылардың алған білімдерін тәжірибеде қолдану дағдыларын қалыптастырады. Стюарт Рассел (Stuart Russell) [10] мен Себастьян Трун (Sebastian Thrun) [11] ЖИ-ді оқытудың ең тиімді тәсілі жобалық оқыту екенін атап көрсетеді. Олар оқушылардың Python және TensorFlow сияқты платформаларда шағын ЖИ жобаларын құрастыруы арқылы технологияның нақты жұмыс істеу принциптерін түсінетінін дәлелдеген. Осындай практикалық тәжірибе оқушыларға деректерді өңдеу, нейрондық желілерді жаттықтыру және машиналық оқыту модельдерін әзірлеу мүмкіндігін береді.

Нәтижелер

Қазіргі уақытта ЖИ-ді мектеп бағдарламасына енгізу барысында бірнеше қиындықтар кездеседі. Біріншіден, көп жағдайда мұғалімдер ЖИ-ді оқытуға қажетті әдістемелік құралдар мен оқулықтардың жетіспеушілігіне тап болады. Екіншіден, оқушыларға арналған бағдарламалар біркелкі жүйеленбеген, бұл білім беру сапасына әсер етеді. Осыған байланысты,

теориялық және практикалық әдістерді біріктіріп, оқушылардың ЖИ-ді меңгеруін кешенді түрде ұйымдастыру қажет.

Жасанды интеллект (ЖИ) тақырыбын жоғары сыныптарда тиімді оқыту үшін теориялық материалдармен қатар, практикалық құралдарды да пайдалану қажет екенін айқын білеміз. Біз осы зерттеу барысында жасанды интеллектті оқытуда теория мен практиканы интеграциялау үшін бағдарламаларды жинақтап жіктедік. Қазіргі таңда ЖИ-ді үйренуге арналған әртүрлі платформалар мен бағдарламалар бар. Олар оқушыларға алгоритмдерді визуалды түрде түсінуге, деректерді өңдеуге және нақты жобалар жасауға мүмкіндік береді. Төмендегі кестеде ЖИ-ді оқытуда кеңінен қолданылатын бағдарламалық құралдар мен олардың мүмкіндіктері сипатталған.

Кесте – 1. Жасанды интеллектті оқытуда теория мен практиканы интеграциялауға арналған бағдарламалық жіктеу

№	Бағдарлама атауы	Қолданылу мақсаты	Артықшылықтары	Кемшіліктері
1	Orange	Деректерді визуалды талдау, машиналық оқыту модельдерін құру	Графикалық интерфейс, код жазбай-ақ модельдер құруға мүмкіндік береді, жаңадан үйренушілерге ыңғайлы	Күрделі ЖИ модельдерін жасау шектеулі
2	TensorFlow	Терең нейрондық желілерді құру, ЖИ алгоритмдерін әзірлеу	Ашық кодты, кеңейтілген мүмкіндіктері бар, ғылыми зерттеулерге жарамды	Үйрену қиынырақ, Python-ды меңгеруді талап етеді
3	Google Colab	Бұлттық есептеу, нейрондық желілерді әзірлеу	Кодты жергілікті орнатпай-ақ қолдану, тегін GPU қолдауы бар, онлайн жұмыс істеуге ыңғайлы	Интернетке тәуелді, есептеу ресурстары шектеулі
4	Jupyter Notebook	Python тілінде ЖИ модельдерін әзірлеу және талдау	Интерактивті интерфейс, код пен мәтінді біріктіру мүмкіндігі, ғылыми есептеулер үшін ыңғайлы	Бастапқы орнату күрделі болуы мүмкін
5	PyTorch	ЖИ алгоритмдерін құру, модельдерді жылдам іске асыру	Интерактивтілігі жоғары, Python-мен жақсы интеграцияланған, зерттеушілерге ыңғайлы	Үлкен жобалар үшін TensorFlow-мен салыстырғанда өнімділігі төмен
6	Scikit-learn	Қарапайым машиналық оқыту модельдерін әзірлеу	Пайдалануға оңай, кең ауқымды алгоритмдер жинағы бар	Нейрондық желілер үшін жарамсыз, терең оқытуға арналмаған

7	DeepLearning.AI	ЖИ бойынша онлайн курстар мен практикалық жобалар	Бастапқы деңгейден кәсіби деңгейге дейін үйренуге мүмкіндік береді, тегін курстар бар	Толық практикалық қолдануға емес, білім беруге бағытталған
8	Kaggle	Деректермен жұмыс істеу, ЖИ модельдерін құру, жарыстарға қатысу	Деректер ғылымы қауымдастығы бар, дайын деректер жиынтықтары қолжетімді	Бәсекелестік жоғары, жаңадан үйренушілерге күрделі болуы мүмкін

Бұл бағдарламалар жасанды интеллектті оқытуда маңызды рөл атқарады және оқушыларға теориялық білімдерін практикалық дағдылармен бекітуге мүмкіндік береді. Теория мен практиканы үйлестіре отырып, ЖИ технологияларын меңгеру оқушылар үшін қолжетімді әрі тиімді бола алады.

Талқылау

Сонымен қатар білім беру саласында жасанды интеллектті (ЖИ) оқытудың маңыздылығы артып келе жатқанымен, қазіргі уақытта Қазақстан мектептерінде қолданылып жүрген оқулықтар бұл талапқа толық жауап бермейді. Атап айтқанда, «АРМАН-ПВ», «АлматыКітап» және «Атамұра» баспаларының 11-сыныпқа арналған информатика оқулықтарында ЖИ туралы мәліметтер шектеулі және негізінен теориялық сипатта берілген. Бұл мазмұн оқушылардың теориялық білімін бекітуге мүмкіндік бергенімен, оларды практикалық тұрғыда ЖИ құралдарымен жұмыс істеуге дайындай алмайды.

ЖИ оқыту барысында теория мен практиканы тиімді интеграциялау – оқушылардың бұл технологияны шынайы түсінуі үшін маңызды. Қазіргі оқулықтарда ЖИ-дің негізгі ұғымдары, оның даму тарихы және қолдану салалары қарастырылғанымен, оқушыларға Python, TensorFlow, Orange немесе Google Colab секілді заманауи платформаларда ЖИ модельдерін құруға бағытталған практикалық тапсырмалар ұсынылмайды. Сонымен қатар, ЖИ-дің логикалық құрылымы мен алгоритмдерін меңгеру үшін қажет математикалық модельдер мен кодтау тапсырмалары оқулықтарда аз кездеседі, бұл білім алушылардың алған білімдерін нақты қолдана алуына кедергі келтіреді.

Халықаралық тәжірибелермен салыстыратын болсақ, көптеген дамыған елдерде, әсіресе ЭЫДҰ (OECD) елдерінде, ЖИ оқытуда практикалық дағдыларды дамытуға ерекше көңіл бөлінеді. Мәселен, Ұлыбритания мен АҚШ-та MIT Media Lab және AI4K12 сияқты бастамалар арқылы оқушыларға ЖИ-ді тәжірибелік тұрғыда үйрету кеңінен қолданылуда. Бұл тәжірибелер ЖИ-дің бағдарламалау негіздерін оқытуды, машиналық оқыту модельдерін құруды және нақты деректерді өңдеу дағдыларын қалыптастыруды қамтиды.

Қазақстандық мектеп бағдарламасы да осы бағытта дамуы тиіс. Оқулық мазмұнын жетілдіру үшін келесі ұсыныстар беруге болады:

Ең бірінге практикалық бөлімді күшейту – оқушыларға ЖИ-дің жұмыс істеу принциптерін Python және Jupyter Notebook ортасында кодтау арқылы түсіндіретін тапсырмалар қосу қажет. Екінші ЖИ платформаларымен жұмыс жасау – Orange, Google Colab, TensorFlow секілді құралдармен жұмыс істеуді оқулыққа енгізу. Үшінші машиналық оқыту алгоритмдерін оқыту – оқушыларға қарапайым ЖИ модельдерін жасап көруге арналған жобалық жұмыстар ұсыну. Төртінші жаңа технологиялармен сәйкестендіру – оқулық мазмұнын халықаралық стандарттармен сәйкестендіріп, ЭЫДҰ елдерінің тәжірибесіне бейімдеу.

Осылай, қазіргі 11-сынып информатика оқулықтарындағы ЖИ мазмұнын толықтыру және оны теория мен практиканы үйлестіре отырып оқыту – оқушылардың IT-құзыреттілігін дамытудың маңызды шарты болып табылады.

Сондай-ақ оқушыларға түрлі курстарды ұсынуға болады. Жасанды интеллектті (ЖИ) толық түсіну және практикалық дағдыларды дамыту үшін оқушыларға элективті курстарды ұсыну тиімді әдіс болып табылады. Төменде ЖИ-ді оқытуға арналған бірнеше онлайн курстардың тізімі, олардың сипаттамалары және сілтемелерімен бірге берілген:

Кесте 2. Жасанды интеллектті оқытуға арналған элективті курстар тізімі

Курс атауы	Сипаттамасы	Сілтемесі
Elements of AI	Хельсинки университеті мен MinnaLearn бірлесіп әзірлеген бұл курс ЖИ-дің негізгі ұғымдарын, мүмкіндіктері мен шектеулерін қамтиды. Практикалық жаттығулар арқылы қатысушылар ЖИ әдістерін үйренеді. Курс жаңадан бастаушыларға да, тәжірибелі мамандарға да арналған.	https://www.elementsofai.com/
Machine Learning Crash Course	Google AI ұсынған бұл интенсивті курс машиналық оқытудың негізгі тұжырымдамалары мен әдістерін жылдам меңгеруге көмектеседі. Бейне дәрістер, мәтіндік материалдар және практикалық тапсырмалар арқылы қатысушылар нақты мысалдар мен құралдарды пайдалана отырып, машиналық оқытудың негіздерін үйренеді.	https://developers.google.com/machine-learning/crash-course
Introduction to Artificial Intelligence with Python	Гарвард университетінің бұл курсы қолжазбаны тану, ойын қозғалтқышы және машиналық аударма сияқты ұғымдар мен алгоритмдерді қарастырады. Практикалық жобалар арқылы студенттер графиктерді іздеу, жіктеу және оңтайландыру	https://online-learning.harvard.edu/course/cs50s-introduction-artificial-intelligence-python

	алгоритмдерінің теориясымен танысады.	
Neural Networks for Machine Learning	Торонто университетінің бұл курсы нейрондық желілердің принциптерін, олардың архитектурасын және алгоритмдерін зерттейді. Қатысушылар нақты мәселелерді шешу үшін нейрондық желілерді қалай құруға және үйретуге болатынын түсінеді.	https://www.coursera.org/learn/neural-networks
Жасанды интеллект	Stepik платформасындағы бұл курс мұғалімдерге арналған және олардың кәсіби дағдыларын дамытуға, инновациялық әдістерді оқу процесіне енгізуге бағытталған. Курс барысында қатысушылар ЖИ негіздерімен танысып, оны білім беру саласында қолдану жолдарын үйренеді.	https://stepik.org/course/188340/promo
Білім берудегі жасанды интеллект пен нейросеттер	Ustaz Pro платформасындағы бұл курс мұғалімдерге жасанды интеллектті өздерінің пәндерінде қалай тиімді қолдануға болатынын үйретеді. Курста ЖИ-ді білім беру саласына енгізу әдістері мен оқытуға арналған нейросеттер қарастырылады.	https://ustaz.pro

Бұл курстар оқушыларға жасанды интеллекттің теориялық негіздерін түсінуге және практикалық дағдыларын дамытуға көмектеседі. Әр курс өз ерекшеліктеріне ие, сондықтан оқушылар өздерінің қызығушылықтары мен дайындық деңгейіне сәйкес келетінін таңдай алады.

Осы тұста біз айта кету керек нәрсе, ол әлемде жасанды интеллектті білім беруге еніп, арнайы олимпиадалардың енуі. Мәселен, 2025-2026 жылы Қытайда оқушылардың арасында әлемдік жасанды интеллект курсы өткелі отыр. Сондықтан біз оқушылардың қазірден бастап дайындауымыз керек. Сол үшінде жасанды интеллектті оқыту қазір өте өзекті және керекті.

Қорытынды

Жасанды интеллектті (ЖИ) жоғары сыныптарда оқыту – заманауи білім берудің маңызды бағыттарының бірі. Қазіргі оқулықтарда ЖИ туралы теориялық ақпарат берілгенімен, оқушылардың практикалық дағдыларын дамытуға арналған мазмұн жеткіліксіз. Бұл теория мен практиканың арасында алшақтық туындатып, оқушылардың ЖИ-ді терең түсінуіне кедергі келтіреді. Сондықтан, білім беру жүйесінде ЖИ оқыту мазмұнын жанарту және оны тәжірибелік тапсырмалармен толықтыру қажет.

Бүгінгі таңда ЖИ-ді оқытуда Google Colab, Orange, TensorFlow, Jupyter Notebook сияқты платформалар үлкен мүмкіндік береді. Алайда, оларды тиімді пайдалану үшін мұғалімдерге арнайы курстар ұйымдастырып,

оқушыларға элективті курстар ұсыну маңызды. Coursera, Stepik, Elements of AI секілді онлайн курстар ЖИ-ді меңгеруге көмектесетін тамаша ресурстар болып табылады.

ЖИ-ді мектеп бағдарламасына толық енгізу үшін оқулықтарда теория мен практиканы біріктіру, оқушылардың алгоритмдік ойлауын дамыту, ЖИ құралдарымен жұмыс істеу мүмкіндігін кеңейту қажет. Егер білім беру жүйесі осы бағытта дамыса, оқушылар болашақ технологияларды еркін меңгеріп, еңбек нарығында бәсекеге қабілетті маман бола алады.

Қолданылған деректер тізімі

1. Қазақстан Республикасының Білім туралы Заңы. – 2007 жылғы 27 шілде № 319-III (2023 жылғы өзгерістерімен). – Ресми мәтін.
2. Қазақстан Республикасының орта білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарты (МЖМБС). – Астана: ҚР Білім және ғылым министрлігі, 2023.
3. «Цифрлық Қазақстан» мемлекеттік бағдарламасы. – Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2017 жылғы 12 желтоқсандағы № 827 қаулысымен бекітілген.
4. Sorenson, V. Artificial Intelligence in Education: Developing Creative Thinking in Students. – Cambridge: Cambridge University Press, 2021. – 325 p.
5. Schneider, B. Cognitive Impacts of Artificial Intelligence in School Curricula. – New York: Springer, 2020. – 280 p.
6. Каиржанов С.С. Жасанды интеллект негіздерін оқытудың әдістемелік аспектілері. – Алматы: Қазақ университеті, 2022. – 198 б.
7. Қапаров Б.Т. Орта білім беру жүйесінде жасанды интеллектті оқыту технологиялары. – Нұр-Сұлтан: ЕҰУ баспасы, 2023. – 215 б.
8. McCarthy, J. Artificial Intelligence: The Science and the Myth. – Stanford: Stanford University Press, 2007. – 340 p.
9. Norvig, P. Artificial Intelligence: A Modern Approach. – 3rd ed. – Upper Saddle River, NJ: Pearson, 2010. – 1152 p.
10. Russell, S., Norvig, P. Artificial Intelligence: A Modern Approach. – 4th ed. – Hoboken, NJ: Pearson, 2021. – 1184 p.
11. Thrun, S. Learning to Learn: AI and Machine Learning in Education. – Cambridge: MIT Press, 2019. – 290 p.

Особенности преподавания искусственного интеллекта в информатике в средней школе

Б. Қойшыбай¹

¹«Международный университет Астана», Астана, Казахстан.

*E-mail: beknurkoishybai76@gmail.com

Аннотация. В статье, которую вы читаете, рассматриваются особенности преподавания искусственного интеллекта (ИИ) как части курса информатики в средней школе. Стремительное развитие современных технологий повышает значимость внедрения искусственного интеллекта в образовательный процесс. Чтобы научить студентов основам ИИ, необходимо сочетать теоретические и практические методы. В статье анализируется эффективность учебных программ, обучающих платформ и инструментов на основе искусственного интеллекта, а также интерактивных и проектных методов обучения. Важными аспектами считаются развитие алгоритмического мышления учащихся, формирование навыков моделирования и обучение их работе с данными. Представлены трудности, возникающие при преподавании ИИ, и пути их преодоления.

Ключевые слова: Искусственный интеллект, информатика, высшая школа, методы обучения, алгоритмическое мышление, обработка данных, образовательные технологии.

Features of teaching artificial intelligence in computer science in secondary school

B. Koishybai¹

¹Astana International University, Astana, Kazakhstan.

*E-mail: beknurkoishybai76@gmail.com

Abstract. The article you are reading discusses the specifics of teaching artificial intelligence (AI) as part of a computer science course in high school. The rapid development of modern technologies increases the importance of introducing artificial intelligence into the educational process. To teach students the basics of AI, it is necessary to combine theoretical and practical methods. The article analyzes the effectiveness of curricula, learning platforms and tools based on artificial intelligence, as well as interactive and project-based teaching methods. Important aspects include developing students' algorithmic thinking, forming modeling skills and teaching them to work with data. The difficulties that arise when teaching AI and ways to overcome them are presented.

Keywords: Artificial intelligence, computer science, higher education, teaching methods, algorithmic thinking, data processing, educational technologies.

FTAMP 004.92

Blender бағдарламасы мен жасанды интеллект ресурстарын қолдану арқылы мектепте 3D модельдеуді оқыту әдістемесін дамыту

А.Тағай

Астана халықаралық университеті, Астана, Қазақстан.

E-mail: akzhunistaqay775@gmail.com

Аңдатпа. Осы жазған мақаламда жасанды интеллект ресурстарын және Blender бағдарламасын қолдана отырып, мектепте 3D модельдеуді оқыту әдістемесін дамыту мәселесі қарастырылады. 3D модельдеу білім беру процесінде оқушылардың шығармашылық қабілеттерін, кеңістіктік ойлауын және техникалық дағдыларын дамытуға ықпал етеді. Blender бағдарламасының мүмкіндіктері және жасанды интеллект технологиялары арқылы оқыту әдістерін жетілдіру жолдары ұсынылады. Сонымен қатар, жасанды интеллекттің көмегімен оқушылардың оқу процесін жекелендіру және практикалық жобалар негізінде білім беру тәсілдері талқыланады. Бұл зерттеу мектеп бағдарламасында 3D модельдеуді тиімді енгізуге бағытталған.

Түйін сөздер: Жасанды интеллект, Blender бағдарламасы, 3D модельдеу, білім беру процесі, оқыту әдістемесі, шығармашылық қабілет, кеңістіктік ойлау, жекелендірілген оқыту, практикалық жобалар, мектеп бағдарламасы.

Кіріспе

Қазіргі заманғы білім беру жүйесі цифрлық технологиялардың қарқынды дамуына бейімделіп, жаңа оқыту әдістерін енгізуді талап етеді. Соның ішінде, 3D модельдеу мен жасанды интеллект (ЖИ) технологияларын біріктіру білім беру процесін жаңа деңгейге көтеруге мүмкіндік береді. 3D модельдеу оқушылардың кеңістіктік ойлауын, шығармашылық қабілеттерін және техникалық дағдыларын дамытуға ықпал етеді. Ал жасанды интеллект ресурстары оқыту процесін жекелендіріп, оны қолжетімді әрі тиімді етуге көмектеседі. Blender – тегін және ашық кодты 3D модельдеу бағдарламасы [1], оны білім беру саласында қолдану арқылы оқушыларға күрделі үшөлшемді нысандарды жасау, анимация құру және виртуалды кеңістікте жұмыс істеу дағдыларын меңгеруге мүмкіндік беріледі. Сонымен қатар, ЖИ технологиялары модельдеуді автоматтандыру, оқушылардың жұмысын жеңілдету және жеке оқыту траекторияларын құру үшін тиімді құрал бола алады. Осы мақалада жасанды интеллект ресурстарын және Blender бағдарламасын қолдану арқылы мектепте 3D модельдеуді оқытудың әдістемелік негіздері қарастырылады [2]. Сонымен қатар, оқыту процесінің тиімділігін арттыру жолдары, практикалық қолдану әдістері және бұл технологиялардың болашақтағы мүмкіндіктері талқыланады. Солардың бірі – 3D модельдеу, ол оқушылардың шығармашылық қабілеттерін дамытуға, кеңістіктік ойлауын жетілдіруге және техникалық дағдыларын нығайтуға мүмкіндік береді. Әсіресе, Blender бағдарламасы мен жасанды интеллект (ЖИ) ресурстарын біріктіру арқылы 3D модельдеуді оқыту әдістемесін жетілдіруге болады. Бұл бөлімде 3D модельдеудің білім беру жүйесіндегі рөлі, Blender бағдарламасының мүмкіндіктері, жасанды интеллекттің көмегімен оқыту және тиімді әдістемелерді қолдану жолдары қарастырылады.

Әдістеме

3D модельдеу – инженерия, медицина, архитектура, дизайн, ойын индустриясы және анимация салаларында кеңінен қолданылатын технология. Оқушылар үшін 3D модельдеуді меңгеру – болашақ мамандыққа дайындалудың маңызды қадамы. 3D графикамен жұмыс істеу кеңістіктік ойлауды дамытады, шығармашылық қабілеттерді жетілдіреді және техникалық дағдыларды қалыптастырады. Білім беру процесінде 3D модельдеуді пайдалану STEM (ғылым, технология, инженерия, математика) бағытындағы пәндерді меңгеруді жеңілдетеді. Оқушылар күрделі математикалық және физикалық процестерді визуалды түрде түсініп, оларды модельдеу арқылы терең зерттей алады. Мысалы, геометрия сабақтарында үшөлшемді фигураларды құру оқушыларға теорияны тәжірибе жүзінде қолдануға көмектеседі [3]. Сонымен қатар, 3D модельдеу өнер және дизайн сабақтарында ерекше рөл атқарады. Оқушылар өздерінің шығармашылық идеяларын

цифрлық форматта жүзеге асырып, анимация немесе визуалды эффекттер жасауды үйренеді. Бұл олардың техникалық дағдыларын ғана емес, сонымен қатар логикалық және креативті ойлауын дамытады.

Blender – тегін және ашық кодты 3D модельдеу бағдарламасы. Оның көмегімен пайдаланушылар үшөлшемді модельдер жасап, анимация құрып, визуализация жұмыстарын жүргізе алады. Blender-дің артықшылықтары:

- Blender-ді мектептерде кеңінен қолдануға мүмкіндік береді;
- 3D модельдеу, анимация, рендеринг, физикалық симуляциялар;
- Жасанды интеллект пен автоматтандыруды қосуға мүмкіндік береді;
- Blender-ге арналған тегін оқулықтар, сабақтар мен форумдар бар.

Blender-ді оқыту барысында оқушылар қарапайым нысандарды жасаудан бастап, күрделі анимацияларды құруға дейінгі процестерді меңгереді. Бұл бағдарламаның кең мүмкіндіктері оны мектептерде тиімді құрал ретінде пайдалануға мүмкіндік береді.

Жасанды интеллект технологиялары 3D модельдеу процесін жеңілдетіп, оқыту әдістемесін жаңа деңгейге көтеруге көмектеседі.



Сурет 1. Жасанды интеллекттің 3D модельдеудегі рөлі

Жасанды интеллект (ЖИ) технологиялары 3D модельдеуді үйрету процесін жеңілдетіп, оны қолжетімді әрі тиімді етуде. Әсіресе, нейрондық желілер, генеративті алгоритмдер және AI-ассистенттер оқушыларға шығармашылық және техникалық дағдыларды меңгеруге көмектеседі. Нейрондық желілер қарапайым эскиздерді күрделі 3D модельдерге айналдырып, оқыту процесін жеңілдетеді. Генеративті алгоритмдер 3D дизайнды автоматтандырып, оқушыларға әртүрлі модельдер жасауға мүмкіндік береді. Ал AI-ассистенттер Blender бағдарламасында нұсқаулықтар ұсынып, қателерді түзету бойынша кеңес береді. Бұл технологиялар оқушылардың кеңістіктік ойлауын дамытып, модельдеуге деген қызығушылығын арттырады. Сонымен қатар, білім беру процесін жекелендіріп, әр оқушының деңгейіне бейімделуге жағдай жасайды. Нәтижесінде, ЖИ мен Blender-ді біріктіру 3D модельдеуді оқыту әдістемесін жаңа деңгейге көтереді.

Нәтижелер

Бұл пән оқушылардың кеңістіктік ойлау қабілетін дамытып, олардың шығармашылық және техникалық дағдыларын жетілдіруге мүмкіндік береді. Оқу процесін тиімді ұйымдастыру үшін төмендегі әдістерді қолдану ұсынылады:

Оқушыларға теорияны практикамен ұштастырып, шынайы жобалар жасауға мүмкіндік беру – оқытудың ең тиімді жолдарының бірі. Мысалы, олар өз мектебінің 3D моделін жасап, оны VR технологиялары арқылы визуализациялай алады [4]. Мұндай жобалар оқушылардың қызығушылығын арттырып қана қоймай, олардың нақты тәжірибе жинауына да көмектеседі.

Сондай-ақ, олар қалалар мен тарихи орындардың 3D моделін құру, анимациялық кейіпкерлер жасау немесе инженерлік нысандарды модельдеу сияқты тапсырмаларды орындай алады [5].

Оқушылардың мотивациясын арттыру үшін оқу процесін ойын элементтерімен байыту қажет. Blender бағдарламасымен жұмыс жасауды ойын форматында ұйымдастыру арқылы оқушылардың қызығушылығын арттыруға болады [6]. Мысалы, әрбір жаңа деңгейді өткен сайын оқушыларға күрделене түсетін тапсырмалар берілуі мүмкін. Сондай-ақ, олар жасаған модельдерді белгілі бір жарыстарға ұсынып, өзара бәсекеге түсе алады. Бұл олардың ынтасын арттырып, бағдарламаны жылдам меңгеруге ықпал етеді.

Командалық жұмыс оқушылардың бірлесіп әрекет ету дағдыларын дамытып, олардың коммуникативті қабілеттерін жетілдіреді. Топтық жобалар барысында оқушылар жаңа идеяларды бірге талқылап, әртүрлі рөлдерді бөліп алады. Бірі 3D модельді жасаса, екіншісі оның анимациясын дайындап, үшіншісі жобаны презентациялаумен айналысуы мүмкін. Бұл оқушыларға болашақта IT саласында жұмыс істеуге қажетті командалық жұмыс дағдыларын қалыптастыруға көмектеседі.

Талқылау

Бұл құрал оқушыларға 3D модельдеу негіздерін меңгеруге және күрделі нысандарды жасауға мүмкіндік береді. Сонымен қатар, Blender әртүрлі пәндерде қолдануға икемді, мысалы, математика, физика, инженерия және өнер сабақтарында. Дегенмен, бұл бағдарламаны үйрену барысында белгілі бір қиындықтар туындауы мүмкін, себебі оның интерфейсі мен құралдары күрделі болып келеді. Осы мәселені шешу үшін, оқушыларға бейімделген оқыту әдістемелерін әзірлеу қажет. Жасанды интеллект технологиялары 3D модельдеуді оқыту процесін жеңілдету мақсатында қолданылуда. ЖИ көмегімен автоматтандырылған құралдар оқушыларға модельдеу тапсырмаларын орындауда көмек беріп, қателерді түзету бойынша ұсыныстар ұсына алады. Сонымен қатар, ЖИ алгоритмдері оқушылардың жұмыс қарқыны мен білім деңгейіне қарай жекелендірілген оқу траекторияларын қалыптастыруға мүмкіндік береді. Бұл оқушылардың өз бетінше жұмыс істеу қабілетін арттырып, олардың оқу нәтижелерін жақсартуға жағдай жасайды. Алайда, жасанды интеллектті оқыту процесіне енгізудің кейбір шектеулері бар. Біріншіден, мұндай технологияларды қолдану үшін қажетті техникалық инфрақұрылым мен ресурстардың жеткілікті болуы қажет. Кейбір мектептерде заманауи компьютерлер мен бағдарламалық құралдарға қолжетімділік шектеулі болуы мүмкін. Екіншіден, оқытушылардың өздері де ЖИ мен 3D модельдеуді қолдануға үйренуі керек, бұл қосымша уақыт пен дайындықты талап етеді. Жалпы, 3D модельдеу мен жасанды интеллектті үйлестіре отырып оқыту – болашақтың білім беру тенденцияларының бірі. Бұл тәсіл оқушылардың шығармашылық ойлауын дамытып, олардың цифрлық технологияларға деген қызығушылығын арттырады. Болашақта бұл әдісті мектеп бағдарламасына кеңінен енгізу үшін оқытушыларды даярлау, білім беру ресурстарын дамыту және қажетті инфрақұрылымды қамтамасыз ету бағытында жұмыстар жүргізілуі тиіс.

Қорытынды

Жасанды интеллект пен Blender бағдарламасын үйлестіре отырып оқыту әдістерін дамыту – мектеп бағдарламасында 3D модельдеуді тиімді енгізудің маңызды қадамы. Бұл тәсілдер оқушыларға жаңа технологияларды меңгеруге көмектесіп қана қоймай, олардың шығармашылық әлеуетін толықтай ашуға мүмкіндік береді. Осыған байланысты, зерттелген әдістерді білім беру жүйесіне енгізу – болашаққа бағытталған маңызды қадамдардың бірі.

Қолданылған деректер тізімі

1. Белоусов, С. В. Компьютерная графика и 3D-моделирование / С. В. Белоусов. — М.: БИНОМ, 2018.
2. Суханов, А. В. Основы 3D-моделирования в Blender / А. В. Суханов. — СПб.: Питер, 2020.
3. Тарнапольский, В. С. Трехмерное моделирование: теория и практика / В. С. Тарнапольский. — М.: ДМК Пресс, 2019.
4. Сұлтанов, А. М. STEM білім беру жүйесінде 3D модельдеуді қолдану / А. М. Сұлтанов // Қазақстандық педагогикалық зерттеулер журналы. – 2023. – №2. – Б. 33-41.
5. Brown, T. Artificial Intelligence and 3D Modeling in Education / T. Brown, J. Williams. – New York: Springer, 2021. – 348 p.
6. Wilson, R. Teaching 3D Design with Blender / R. Wilson. – London: Academic Press, 2020. – 278 p.

Развитие методики обучения 3D моделированию в школах с использованием программы BLENDER и ресурсов искусственного интеллекта.

А.Тагай

«Международный университет Астана», Астана, Казахстан.

E-mail: akzhunistagay775@gmail.com

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос развития методики обучения 3D-моделированию в школе с использованием ресурсов искусственного интеллекта и программы Blender. 3D-моделирование в образовательном процессе способствует развитию творческих способностей учащихся, их пространственного мышления и технических навыков. Предлагаются пути совершенствования методов обучения с применением возможностей программы Blender и технологий искусственного интеллекта. Также обсуждаются способы персонализации учебного процесса с помощью искусственного интеллекта и внедрение методов обучения на основе практических проектов. Данное исследование направлено на эффективное внедрение 3D-моделирования в школьную программу.

Ключевые слова: искусственный интеллект, программа Blender, 3D-моделирование, образовательный процесс, методика обучения, творческие способности, пространственное мышление, персонализированное обучение, практические проекты, школьная программа.

Development of a Methodology for Teaching 3D Modeling in Schools Using Blender and Artificial Intelligence Resources

A.Tagay

Astana International University, Astana, Kazakhstan.

E-mail: akzhunistagay775@gmail.com

Abstract. This article explores the development of a methodology for teaching 3D modeling in schools using artificial intelligence resources and the Blender program. 3D modeling in the educational process contributes to the development of students' creative abilities, spatial thinking, and technical skills. Methods for improving teaching approaches through the capabilities of Blender and artificial intelligence technologies are proposed. Additionally, the article discusses ways to personalize the learning process with the help of artificial intelligence and implement education based on practical projects. This research aims to effectively integrate 3D modeling into the school curriculum.

Keywords: artificial intelligence, Blender program, 3D modeling, educational process, teaching methodology, creative abilities, spatial thinking, personalized learning, practical projects, school curriculum.

FTAMP 11.25.15

Қазіргі кездегі санкциялық саясат-ықпал ету құралы ретінде

А.Мұқанқызы

Л.Н Гумилев атындағы Еуразия Ұлттық Университеті, Астана, Қазақстан.

**E-mail: ayazhan.mukan11@mail.ru*

Андатпа. Жаһандану және елдердің өзара тәуелділігінің артуы жағдайында Санкциялар сыртқы саяси қысымның кең таралған құралдарының біріне айналды. Бұл мақала санкция саясатының қазіргі жағдайына жан-жақты талдау ұсынады. Нақты жағдайлардың мысалында автор санкциялардың саяси мақсаттарға жету құралы ретіндегі тиімділігін, сондай-ақ олардың гуманитарлық салдарын зерттейді.

Түйін сөздер: санкциялар, экономикалық санкциялар, экономика, тиімділік, АҚШ, Ресей.

Кіріспе

Қазіргі таңда жаһандану және интеграция процесстері толық орныққан уақытта, заман талаптарына сай мемлекеттер арасында өз позицияларын нақтылаудың жаңа формалары көптеп дамуда. Оның дәлелі ретінде гибридті соғыс түрлерінің кең таралуын атасақ болады. Түрлі кибер соғыстар, биологиялық қарулардың дамуы және осы қатарға санкцияларды қоссақ та болады. XX-ғасырдың соңынан бері санкциялар халықаралық аренада әртүрлі жағдайларды реттеуге қолданылды, санкцияларды қолдану түрі соғыссыз түрде белгілі мемлекетке қысым жасаудың формасы. Салыстырмалы түрде санкциялар жоғары деңгейде зерттелмеген тақырыптар аясына кіреді, кең ауқымда қолданылуы санкциялар тақырыбының өзектілігін арттырады.

Тіпті соңғы уақыттағы жағдайларға байланысты ғасырымызды санкциялар ғасыры деп атасақта болады.

Санкция сөзі латын тілінен аударылғанда “қатаң жарлық” деген мағынаны білдіреді. Бүгінде ең көп таралған санкциялардың түрі экономикалық болып табылады. Тарихына үңілер болсақ, экономикалық санкциялар халықаралық қатынастарға жаңадан енген тұжырымдама болып табылмайды. Алғаш рет экономикалық санкциялар ұғымы біздің заманымызға дейінгі 432 жылы Афинада кездескен, тарихқа сүйенсек Афиналықтар Мегара саудагерлерінің өз нарықтарына кіруіне тыйым сала отырып, осылайша бәсекелес қала-мемлекеттің экономикасына нұқсан келтірген. Дегенмен, 20 ғасырда экономикалық санкциялардың сипаты одан сайын айқындала түсті. Оған өз септігін тигізушілер Ұлттар Лигасы мен БҰҰ болды. [1]

Әдістеме

Зерттеудің әдісі ретінде контент талдау, салыстырмалы талдау түрлері қолданылды. Батыстық, Ресейлік және Қазақстандық зерттеушілер жұмыстары қолданылды. Зерттеу барысында санкциялар тарихының хронологиясы құрастырылды. Нәтижесінде, санкциялардың тиімділігіне қатысты баға берілді.

Нәтижелер

Ұлттар Лигасының мысалында алғаш рет санкциялар агрессор елдерде жазалау мақсатында бірінші дүниежүзілік соғыстан кейін қолданылған

болатын. Ұлттар Лигасы Жарғысының 16-бабында дауларды бейбіт жолмен шешуді талап ететін сол жарғыны бұза отырып, соғысқа барған мемлекетке қарсы ұжымдық экономикалық санкциялар енгізу көзделген болатын. Ұлттар Лигасы жұмыс атқарған уақытта санкциялар төрт рет енгізілді: 1921 жылы Югославияға қарсы, 1925 жылы Грецияға қарсы, 1932-1935 жылдары Чак соғысына байланысты Парагвай мен Боливияға қарсы. Бірақ барлық санкциялар нәтижесіз болып аяқталды. [2]

Санкциялардың даму кезеңдерін жылдар аралығына бөліп қарастырсақ болады.

1950-1975 жылдар аралығында АҚШ геосаяси мақсаттарға жету үшін сауда және әскери эмбарголарды қолдана отырып, әлемдік Санкциялар саясатында жалғыз үстемдік етті. Негізгі мақсаттар кеңес блогы елдері мен достықсыз режимдері бар мемлекеттер болды.

1975-1990 жылдар американдық біржақты санкциялардан еуропалық мемлекеттер барған сайын үлкен рөл атқаратын көпжақты шараларға біртіндеп көшумен ерекшеленді. Қолданылатын құралдардың ауқымы кеңейді, сауда эмбаргосынан басқа қаржылық және әскери Санкциялар белсенді қолданылды. Адам құқықтарын қорғауға және терроризмге қарсы күреске деген қызығушылық артты.

1990-2000 жж неғұрлым демократиялық және либералды әлемдік тәртіпті құруға деген үмітпен сипатталды. Санкциялар саны тұрақтанды, бірақ олардың бағыты өзгерді. Негізгі назар демократия мен адам құқықтарын ілгерілетуге ауысты. ЕО мен БҰҰ бастамашылық еткен көпжақты Санкциялар саны артты.

2000-2022 жылдар санкциялардың бұрын-соңды болмаған өсу кезеңі болды. АҚШ-та санкциялар енгізу процедураларын жеңілдету оларды жаппай қолдануға әкелді. Санкциялар нақты адамдар мен ұйымдарға бағытталған. Қаржылық санкциялар мен саяхатқа шектеулер ең көп таралған құралға айналды. [3]

Санкцияларды енгізу мақсаттары әртүрлі болуы мүмкін, бірақ көбінесе олар үш негізгі бағытқа негізделеді:

Халықаралық құқықты сақтауға мәжбүрлеу. Санкциялар мемлекетті адам құқықтарын бұзу, әскери қылмыстар немесе терроризмді қолдау сияқты халықаралық нормалар мен келісімдерді бұзуды тоқтатуға мәжбүрлеу үшін қолданылуы мүмкін. Мысалы, Солтүстік Кореяға қарсы санкциялар оның ядролық бағдарламасына және адам құқықтарының бұзылуына жауап ретінде енгізілді.

Агрессия мен қақтығыстарды болдырмау. Санкциялар мемлекеттің агрессивті әрекеттерін тежеу үшін қолданылуы мүмкін, мысалы, басқа мемлекеттің аумағына басып кіру немесе сепаратистік қозғалыстарды қолдау. Сонымен, Ресейдің Украинаға басып кіруінен кейін Ресейге қарсы ауқымды санкциялар енгізілді.

Жағымсыз мінез-құлықты айыптау. Санкциялар мемлекеттің немесе ұйымның әрекеттерін, мысалы, демократиялық принциптерді бұзу немесе

терроризмді қолдау кезінде айыптаудың көрінісі бола алады. Классикалық мысал-1960 жылдары Ұлыбританиядан тәуелсіздік жариялауға жауап ретінде Оңтүстік Родезияға қарсы санкциялар енгізу. [4]

Санкциялар тұтас елдің экономикасына әсер ететін немесе белгілі бір топтарға, компанияларға және жеке тұлғаларға әсер ететін мақсатты болуы мүмкін. Мақсатына қарай түрлі санкциялар түрлері бар.

Санкцияларға ұшыраған елдер – изоляцияланады, барлық экономикалық байланыстары қиындатылады, шектеулер қойылады. Экономикалық санкциялар жиі кездесетін санкция түріне жатса, одан бөлек саяси, әскери, білім, мәдениет, спорт салаларындағы санкциялар да бар.

Бірінші, саяси санкцияларға тоқталсақ. Саяси санкциялар жартылай немесе толыққанды дипломатиялық қарым-қатынастардың ұйымдардағы мүшеліліктің тоқтатылуымен негізделеді. Екіге бөліп дипломатиялық және процессуалды деп қарастырсақ болады. Дипломатиялық санкция – дипломатиялық өкілдіктердің қызметкерлерін кері қайтарып алу, жоғары деңгейдегі үкіметтік сапарлардың қарқындылығын төмендету, визалардың қолданылуын тоқтатумен айқындалады. Ал, процессуалды санкциялар – өкілдік ету құқығынан айырылу, ұйымдағы мүшелікті тоқтату, ұйымдарда дауыс беру құқығынан айырылуымен негізделеді. [5]

Әскери санкциялар – ең соңғы қолданылатын шара болып табылады. Әскери санкцияларды қолданудың заңдық негізі БҰҰ ұйымы жарғысының 41-42 баптарымен анықталады. [6]

Білім, мәдениет, спорт салаларындағы санкцияларда бүгінде кең таралған, олар осы салалардағы арнайы елдерге қатысты шектеулерді қамтуы мүмкін. Айта кетерлік мәселе, аталған санкция түрлері көбінесе жеке мемлекеттер тарапынан көптеп жарияланады.

Жоғарыда аталған санкциялар түрлері, әрқайсысы әртүрлі дәрежеде санкциялар жарияланатын елдерге әсерін тигізеді.

Ең кең таралған экономикалық санкцияларға тоқталар болсақ. Экономикалық санкциялар маңызды, әрі парадоксалды сипатқа ие. Санкцияларды сыртқы саяси қысым түрі деп атағанмен, санкциялар тек саяси мақсаттарды көздемейді. Осы тұста экономикалық санкцияларға қатысты Дэвид Болдуиннің анықтамасы дәл келеді, ол бойынша: экономикалық санкцияларға тек саяси мақсаттарға жету үшін экономикалық мәжбүрлеу ғана емес, сонымен қатар экономикалық соғысқа қатысу, ішкі саяси қолдауды жұмылдыру және санкциялар енгізу сияқты мақсатты елдің мінез-құлқын өзгертуден басқа экономикалық мақсаттар мен міндеттерді орындау үшін мәжбүрлеу кіреді. [7]

Бүгінде экономикалық санкциялар халықаралық аренада, халықаралық экономикалық қарым-қатынастарды реттеуде, тіпті саяси мәселелерді шешуде де қолданылатын сыртқы қысым құралы болып отыр. Барлық санкциялар секілді санкцияларды енгізуші және санкцияларға ұшыраушы елдер қатары болады. Санкциялардың негізгі мақсаты санкцияларды енгізе отырып, санкцияларға ұшыраушы елдің экономикалық әл-ауқатын түсіру, бәсекелес

катарынан алу, саяси курсын өзгертуге экономикасына қысым келтіре отырып итермелеу болып табылады. Санкциялар мемлекеттер немесе халықаралық ұйымдар мемлекетке қолданатын ұжымдық немесе біржақты шара болуы мүмкін. Бүгінде ең көп қолданылатын санкция түрі экономикалық болып табылады. Экономикалық санкцияларды қолдану соңғы онжылдықтарда айтарлықтай кеңейіп, мемлекеттерге күшті қысым тұтқасына айналды. Бұлай болуының өзіндік бірқатар себептері бар:

1) Жаһандану процессі жүріп жатқандықтан мемлекеттер экономикасы бір-бірімен тығыз байланысты, яғни бір мемлекеттің шеттетілуі, логикалық тұрғыда санкцияға ұшыраған мемлекеттің экономикасының құлдырауына алып келуі керек. Экономикасын құлдырату арқылы мемлекетте қысым жасау негізінде санкцияларды енгізуші тарап өзінің көздеген мақсаттарына тез жетуі мүмкін. Яғни, экономикалық санкциялар соғыссыз өзге мемлекетте әсер етіп, құлдыратудың төте жолы болып табылады.

2) Екінші негізгі себеп бірінші себептің негізінде туындайды, бүгінгі таңда кез-келген мемлекеттің басқа салалардағы қуаттылығы, бұл салалар әскери, ғылыми, технологиялық болуы мүмкін, осы салалар толығымен мемлекеттің экономикалық жағдайына келіп тіреледі. Кез-келген мемлекеттің халықаралық аренадағы маңызды шешуші бағыттары экономикалық және саяси көзқарастары негізінде анықталатыны бізге мәлім. Яғни, экономикалық жағдайына соққы келтіру арқылы барлық басқа салаларына да әсер етуге болады. Соңғы уақыттағы әлемдегі жүріп жатқан тенденцияға назар аударсақ, ірі державаға айналуның негізгі нүктесі тұрақты және дамушы экономикаға ие болу екендігін көрсетеді. Яғни бұл тұжырымдамадан, біз бүгінде көптеген саяси аспектілер екінші кезекке көшкендігін байқаймыз. Ал, керісінше мемлекеттердің экономикалық жағдайының маңыздылығының артқаны дәлелденсе, экономикалық санкциялардың кең таралуы заңды дүние болып табылады.

Жоғарыдағы ақпараттың негізінде жаңа тұжырымдама ойға келеді, ол бойынша мемлекеттің экономикалық және саяси жағдайы парадоксалды байланыста екенін байқаймыз. Яғни, мемлекеттің экономикалық және саяси саласы бір-бірімен тікелей байланысты және бір-біріне толық өз функциясын атқара алмайтынына көз жеткізсек болады.

Елдер арасында ең көп санкцияға ұшыраған елдер көшбасшылығын ұзақ уақыт Иран иеленді. Толассыз санкцияларға ұшырап жатқанына 40-жылдан астам уақыт өтті, санкциялар көптеген теріс әсерін тигізді, Иран экономикалық және дипломатиялық изоляцияда болды. Санкциялар әлі де жалғасып, тіпті артуда. Соңғы Израиль мен Палестинадағы жағдайлар лебінде болған Иранның 13-14 ақпандағы шабуылы АҚШ пен Ұлыбританияның жаңа санкцияларды енгізуіне итермеледі, ал Еуропалық Одақта санкциялар тізімін толықтыруға дайын екенін мәлімдеген болатын. [8] Иранның санкциялар астында қалуына түрткі болған Иранның ядролық жобасы болған, болжамдарға сәйкес Иран МАГАТЭ ұйымымен ядролық жобасын шектеуге қатысты келісімге келіп, халықаралық энергетикалық нарыққа және жаһандық

қаржылық ұйымдармен келісімге келгенде, санкциялар саны азаюы, тіпті тоқтатылуы мүмкін деген гипотеза келтірілген болатын, бірақ қазіргі туындап тұрған саяси жағдайда санкциялардың тоқтатылатынына сену қиын. Айтып өткенімдей, Иран көп жылдар бойы санкциялар бойынша көшбасшы болды, ал Ресейдің Украинаға басып кіруінен соң Ресей тез арада көшбасшыға айналды. Иранға 10 жыл ішіндегі санкциялар санына, Ресей 10 күн ішінде жетті. Бүгінгі таңда Ресейге қарсы 5000-нан астам санкциялар енгізілген. Ресейдің Украинаға басып кіруіне қарсы жіберілген санкциялар В.В Путинға, көптеген Ресейлік саясаткерлер мен мемлекеттік қызметкерлерге, ірі корпорацияларға, қаржы институттарына, әскери-өндірістік саладағы өнеркәсіп түрлерін қамтыған. [9]

Тоқтаусыз санкциялар санына қарамастан, 2023 жылды Ресей экономикасы позитивті сценариймен аяқтады. Экономикалық өсімге әсер еткен мұнай мен газ экспортты болды. Ресейдің Росстат Статистикалық агенттігі 2023 жылғы экономикалық өсімді 3.6 % деп бағалады. [10]

Соңғы 2 жылдықтағы оқиғалар негізінде ең көп санкцияларға ұшараған елдер қатарын, жоғарыда атап өткендей Ресей толықтырды. Санкция тақырыбы төңірегінде міндетті түрде АҚШ-тың аталатынын атап өткен жөн. Себебі, санкцияларды жариялау бойынша тізімде АҚШ көшбасшы болып табылады. АҚШ санкцияларды әлемдегі кез келген басқа елге қарағанда жиі пайдаланады. Американдық Санкциялар Ираннан Солтүстік Кореяға, Сириядан Кубаға, Беларусьсиядан Суданға, Венесуэлаға, Ливияға, Сомалиге дейін созылады және тізім жылдан-жылға толысуда. Экономикалық санкцияларды сыртқы саясат құралы ретінде қолдану айтарлықтай тәуекелдерді тудырады. Бір жағынан, олар басқа мемлекеттердің саясатына әсер етудің тиімді құралы бола алады. Екінші жағынан, Санкциялар болжанбайтын әлеуметтік-экономикалық салдарларды тудыруы және бейбіт тұрғындардың жағдайына теріс әсер етуі мүмкін. Тарихи мысалдарды, соның ішінде украиналық дағдарысты талдау Санкциялар әрқашан алға қойған мақсаттарға жете бермейтінін және әлемдік экономикаға тұрақсыздандырушы әсер етуі мүмкін екенін көрсетеді.

Талқылау

Осы тұста санкциялар қаншалықты тиімді деген сұрақ туындайды. Сонда, санкциялардың тиімсіз болғаны ма? Әрине, санкциялар елеулі теріс әсерін тигізеді, бірақ Иран мен Ресей мысалында байқағандай, ұзақ мерзімде санкциялар астында өмір сүруге, тіпті экономикалық өсім көрсету мүмкіншілігі болып тұр.

Дегенмен, санкциялардың әсер етуі, санкция астындағы елдің ерекшелігіне және қай саланы қамтитынына негізделетінін айтып өткен жөн. Көптеген сарапшылар пікірінше Ресейге салынған санкциялар тиімсіз болуда, Ресейдің ірі шикізат көзін экспорттаушы екенін осы тұста ұмытпағанымыз жөн. Осы тұста, Солтүстік ағын газ құбырының жарылуы Ресей үшін үлкен соққы болды. Германияның Ресей мұнайынан бас тартуы, толық әлемнің Ресейлік мұнайдан бас тартуын білдірмейді. Айта кетерлік мәселе, көптеген

санкциялар АҚШ, Ұлыбритания және Еуропалық елдер тарапынан болған болатын, демек санкцияларға қосылмаған елдер қатары біршама.

Екінші тараптан қарастырсақ, Германия халықаралық қауіпсіздік мәселелері институтының ғылыми қызметкері Янис Клюгенің пікірінше “Санкциялардың әсері уақыт өте келе азаяды, әсіресе олар бірден күтілетін нәтиже бермейтін жағдайда болса”. [11] Тағы да мән берілуі керек мәселе, ұзақ мерзімді уақытта барлық санкциялар өз күшін жоймайды, яғни керісінше өзінің нәтижесін ұзақ уақыт өткеннен соң көрсететін санкция түрлері де бар. Бұл бағытта біз технологиялық даму саласын жатқызсақ болады, бір жылға әлемдік қауымдастықтан шектетілу талай жылдарға артта қалдыруы мүмкін. Осы тұста, санкциялардың тиімділігін атап өткен жөн. Бұған дәлел, көршілес Ресейде болып жатқан жағдай. Оның үстіне кейбір ресми жарияланған статистикалық мәліметтер күмән тудырады, дәлірек айтсақ, нақты санкциялардың елге қалай әсер еткенін, дәл мөлшерде санкцияға ұшараған ел ғана біледі. Лейбниц атындағы Гамбург жаһандық және аймақтық зерттеулер институтының (GIGA) қызметкері Юлия Грауфогель сипаттағандай, Ресей әлі де батыстық техникаға мұқтаж, бірақ Ресей әлі де тауарға басқа логистикалық жолмен алса да қол жеткізіп отыр. [12]

Қорытынды

Осы ақпараттың негізінде Ресейдің санкциялардан жалтартудың әдісін тапқандығын байқаймыз.

Санкциялар режимінің тиімділігін анықтау үшін біз шешуші деп санайтын келесі факторларды қарастырсақ болады:

1. Экономикалық шығындар

Гари Хауфбауэр мен оның әріптестері жүргізген анықтамалық зерттеуге сәйкес, бұл фактор ең маңызды болып саналады. Авторлар санкциялардың жетістігі ретінде бағалайтын 70 жағдай жалған мемлекет үшін айтарлықтай шығындарға әкелді. Мемлекетке жұмсалатын шығындар неғұрлым жоғары болса, мемлекет өзінің саяси бағытын өзгерту ықтималдығы соғұрлым жоғары болады.

2. Режим түрі

Санкциялар автократияға қарағанда демократияға қарсы қолданылған кезде әлдеқайда тиімді. Демократиялық мемлекеттің көшбасшысы зорлық-зомбылықсыз шешім іздеуге әлдеқайда бейім болады. Өз азаматтары үшін және үкімет басындағы өзінің жағдайы үшін көшбасшы өз еліндегі экономикалық жағдайдың ұзақ уақыт бойы нашарлауына жол бермейді.

Екінші жағынан, автократиялық көшбасшы, әдетте, мемлекеттегі жағдайына қатысты алаңдаушылық туғызбайды және осылайша Санкциялар қоғамдық пікірде немесе азаматтық қоғамда туындауы мүмкін наразылық туралы алаңдамай, өз саясатын жүргізе алады. Оның өмір сүруі қоршаған ортаны немесе оның жеке жақтастарын қанағаттандыру қабілетіне байланысты. Осылайша, автократтың бейбітшілік үшін саяси шешім іздеу мүмкіндігі әлдеқайда аз болады. Осы логикаға сүйене отырып, Хауфбауэр және оның әріптестері бұзақыны қорқыту қиын екенін түсіндіреді.

3. Экономикалық және саяси тұрақтылық

Егер режим өте әлсіз болса, егер ел азаматтық соғыстың алдында тұрса (Венесуэла, 2017) - немесе азаматтық соғыс жағдайында-егер халық аштыққа ұшыраса немесе режим айтарлықтай және өсіп келе жатқан қарсылыққа тап болса, Санкциялар әлдеқайда тиімді болады.

Экономикалық проблемалары бар мемлекет Санкциялар режимін қолдануға осал болады. Өз халқының әл-ауқатына онша мән бермейтін автократтың өзі хаос алдында тұрған мемлекетті басқару қиынға соғады.

4. Санкциялар енгізетін мемлекет пен санкциялар қолданылатын мемлекет арасындағы байланыс

Санкциялар тиімді болуы үшін санкциялар енгізетін мемлекет пен санкциялар қолданылатын мемлекет арасындағы экономикалық қатынастар айтарлықтай және дамыған болуы керек. Егер сауда айтарлықтай болса, санкцияларға ұшыраған мемлекет сауда-саттыққа қарағанда көбірек кіріс көзін жоғалтады. Оңтайлы болу үшін Санкциялар импорттық тауарларды басқа мемлекеттермен алмастыру қиын болатын маңызды секторларға әсер етуі керек.

5. Мақсат түрі

Сонымен қатар, мақсаттар қарапайым болған кезде санкциялардың табысқа жету мүмкіндігі әлдеқайда жоғары. Саясаттанушы және экономист Дэвид Болдуин санкцияланған мемлекетке қиыншылықтар жиынтығын, тіпті шамалы (оны өндіру немесе импорттау шығындарының артуы, оның халықаралық беделіне нұқсан келтіру және т. б.) енгізуден тұратын тәсіл, мысалы, басынан бастап мәлімделген режимді өзгерту талабына қарағанда көбірек нәтиже беруі мүмкін екенін көрсетті.

6. Халықаралық келісім

Санкция режимдерінің әрекеті бірнеше факторлармен шектелуі мүмкін. Біріншіден, кез-келген экономикалық санкциялар айтарлықтай дипломатиялық күш-жігермен бірге жүруі керек. Джеймс Мэйолл санкцияларды табысқа жету мүмкіндігін арттыру үшін санкциялар қолданылатын мемлекеттің экономикалық серіктестерінің көпшілігі қолдануы керек деп түсіндіреді. Халықаралық келісім болмаған жағдайда, санкциялар салынған мемлекет санкциялар енгізген адамға балама жеткізушілерді таба алады.

7. Уақыт

Уақыт сонымен қатар маңызды айнымалы шама болып табылады. Хауфбауэр және басқалар орташа есеппен Санкциялар 16 жылға созылады деген қорытындыға келеді. Кейде санкциялар салынған мемлекет санкция беретін адамдардың талаптарын орындайды; бірақ кейде сенімді нәтижелердің болмауына байланысты Санкциялар жойылады.

Егер Санкциялар объектісі мемлекет күшті, саяси және экономикалық тұрақты, дұшпандық және автократиялық болса, Санкциялар режимінің табысқа жету мүмкіндігі шектеулі деп айтуға болады. [13]

Санкциялар сыртқы қысым рөлін атқарады, тиімді ме деген сияқты сұрақтарды жекелеген елдер мысалында талқылаған жөн болады деп ойлаймын. Бірақ, көптеген сарапшы-экономисттердің санкциялардың әлемдік тәртіпті сақтауға тигізер пайдалы әсері көбірек деген тұжырымдамаға келісемін. Санкциялар – қандай да бір әлемдегі процеске әлемдік қауымдастықтың жауабы іспеттес, елдерге соғыссыз қысым көрсету арқылы жағдайды тұрақтандырушы құрал ретінде қала бермек. Олардан бұлтару немесе толық орындалмауы орын алып жатса да, санкциялардың қабылдануын реттеуші міндетті түрде болуы керек шара ретінде қарау пікіріне қосыламын. Дегенмен, санкциялардың орынды және әділетті түрде қарастыру шарасы бірінші кезекте орындалуы керек.

Қолданылған деректер тізімі

- 1 Абулгрис Н. Краткая история экономических санкций // Carter-Ruck. – 2023. – URL: <https://www.carter-ruck.com/insight/a-brief-history-of-economic-sanctions/>
- 2 Эрлихман В. История санкций // Историк.рф. – 2023. – URL: <https://историк.рф/journal/post/6378#:~:text>
- 3 Жумабеков Д. Санкции: история и последствия для «третьих» стран // Aerc.org.kz. – 2022. – URL: <https://aerc.org.kz/en/statya/sankcii-istoriya-i-posledstviya-dlya-tretih-stran>
- 4 Sanctions. What They Are, Common Types, & How to Screen Customers // Unit21.ai. – 2021. – URL: <https://www.unit21.ai/fraud-aml-dictionary/sanctions>
- 5 Гармашова Е.П., Дребот А.М., Баранов А.Г., Митус А.А., Тарабардина М.Ю. Санкции как меры международного принуждения: основные виды и теоретические подходы к понятию // 1economic.ru. – 2021. – URL: <https://1economic.ru/lib/110824>
- 6 Устав ООН // ООН. – 1945. – URL: <https://www.un.org/ru/about-us/un-charter/full-text>
- 7 Лю Вэй. Экономические санкции США: процесс, средства и последствия // Chinathinktanks.org.cn. – 2023. – URL: <https://www.chinathinktanks.org.cn/content/detail/id/lm4k1c12>
- 8 США и Британия ввели новые санкции против Ирана в надежде удержать Израиль от эскалации // BBC. – 2024. – URL: <https://www.bbc.com/russian/articles/cv2x1j852jko>
- 9 Вуксич С. Россия стала самой санкционированной страной в мире // Castellum.ai. – 2024. – URL: <https://www.castellum.ai/insights/russia-is-now-the-worlds-most-sanctioned-country>
- 10 After two years of war, Russian economy proves resilient – but for how long? // France24. – 2024. – URL: <https://www.france24.com/en/europe/20240316-after-two-years-war-ukraine-russian-economy-resilient-sanctions-putin-but-how-long>
- 11 Бушуев М. Работают ли санкции Запада против России или все же нет? // DW.com. – 2023. – URL: <https://www.dw.com/ru/rabotaut-li-sankcii-zapada-protiv-rossii-ili-vse-ze-net/a-67465446>
- 12 Бушуев М. Работают ли санкции Запада против России или все же нет? // DW.com. – 2023. – URL: <https://www.dw.com/ru/rabotaut-li-sankcii-zapada-protiv-rossii-ili-vse-ze-net/a-67465446>
- 13 Марино С. В каких условиях международные санкции эффективны? // Theconversation.com. – 2020. – URL: <https://theconversation.com/under-what-conditions-are-international-sanctions-effective-147309>

Санкционная политика в настоящее время-как средство воздействия
А.Мұқанқызы

Евразийский национальный университет им. Л. Н. Гумилева, Астана, Казахстан.

*E-mail:ayazhan.mukan11@mail.ru

Аннотация. В условиях глобализации и возрастающей взаимозависимости стран санкции стали одним из распространенных инструментов внешнеполитического давления. В данной статье представлен всесторонний анализ современного состояния санкционной политики. На примере реальных ситуаций автор исследует эффективность санкций как средства достижения политических целей, а также их гуманитарные последствия.

Ключевые слова: санкции, экономические санкции, экономика, эффективность, США, Россия.

The sanctions policy is currently being used as a means of influence
A.Mukankyzy

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

*E-mail:ayazhan.mukan11@mail.ru

Abstract. In the context of globalization and the increasing interdependence of countries, sanctions have become one of the most common instruments of foreign policy pressure. This article provides a comprehensive analysis of the current state of sanctions policy. Using real-world situations as an example, the author examines the effectiveness of sanctions as a means of achieving political goals, as well as their humanitarian consequences.

Keywords: sanctions, economic sanctions, economics, efficiency, USA, Russia.

GRNTI 16.01.00

The Effect of Using Authentic Listening Materials to Enhance English Fluency in Middle School Students

L.M Kozhak, A.S Rysbek

Kazakh Women Teacher Training University, Almaty, Kazakhstan

Annotation: *This study examines the impact of authentic listening materials on English fluency among middle school students in Kazakhstan. Authentic materials, such as TV programs, podcasts, and news clips, provide real-world language exposure, bridging the gap between classroom instruction and practical use. A mixed-methods approach was employed, including surveys, interviews, and classroom observations involving 30 students and 5 teachers from Gymnasium No. 15 in Almaty. Findings indicate that students using authentic materials show significant improvement in listening comprehension, speaking confidence, and cultural awareness. Challenges include the complexity of content and the need for teacher training. This study recommends the strategic integration of authentic listening materials into EFL curricula to maximize learning outcomes.*

Keywords: *authentic materials, English as a foreign language, language fluency, listening skills, speaking skills, communicative competence, pedagogical strategies, language acquisition*

Introduction

In Kazakhstan's education system, English proficiency is increasingly emphasized due to its role in global communication. However, despite formal instruction, many middle school students struggle with fluency, largely due to curricula that prioritize grammar over communicative competence. Authentic materials—resources originally intended for native speakers—offer a potential solution by exposing students to natural language patterns, pronunciation, and cultural contexts.

This research explores the effects of integrating authentic listening materials in middle school EFL instruction, addressing the following questions:

1. How do authentic listening materials influence fluency development?
2. What are students' and teachers' perceptions of these materials?
3. What challenges and benefits arise from their use?

English learning is particularly significant in Kazakhstan as part of the country's trilingual policy, which promotes proficiency in Kazakh, Russian, and English. Despite these efforts, fluency remains an issue due to outdated methodologies and an overemphasis on grammar.

The integration of authentic materials in language learning has been widely studied, with researchers emphasizing their role in improving fluency and communicative competence. Authentic materials, defined as real-life resources not specifically designed for language teaching, provide learners with exposure to native speech, thereby enhancing listening comprehension and spoken fluency (Berardo, 2006). Various studies highlight that using such materials creates an engaging and immersive learning environment, facilitating natural language acquisition (Guariento & Morley, 2001).

According to Krashen's Input Hypothesis (1982), language acquisition occurs when learners are exposed to comprehensible input slightly above their current

proficiency level. Authentic materials inherently provide such input, helping students gradually improve their language skills. Additionally, the Communicative Language Teaching (CLT) approach advocates for meaningful interactions in language learning, which authentic materials naturally support (Richards & Rodgers, 2001). Studies show that students who engage with real-world materials, such as interviews, news clips, and podcasts, develop better listening strategies and higher motivation to learn (Thanajaro, 2000).

While the benefits are evident, challenges exist in integrating authentic materials into curricula. Some researchers argue that these materials may be too complex for lower-proficiency learners, creating difficulties in comprehension (Gilmore, 2007). To mitigate this, educators must carefully select materials that align with students' linguistic levels and provide necessary scaffolding, such as pre-teaching key vocabulary or offering guided listening activities (Rao, 2019). Another challenge is the potential mismatch between authentic materials and standardized curricula, requiring teachers to balance fluency-focused exercises with traditional grammar instruction (Hossain, 2015).

Research also highlights the motivational impact of authentic materials. Studies show that learners perceive real-world content as more engaging compared to traditional textbooks, increasing their willingness to participate in speaking activities (Gunada, 2017). Authentic resources expose students to different accents, idiomatic expressions, and speech rates, helping them adapt to diverse linguistic contexts (Tomlinson, 1998). Furthermore, they foster cultural awareness, allowing students to gain insights into native speakers' lifestyles and social norms (Al Azri & Al Rashdi, 2014).

In summary, literature strongly supports the use of authentic materials in language learning, emphasizing their role in improving fluency, motivation, and cultural competence. However, their implementation requires careful selection and adaptation to ensure accessibility for all learners. This study builds upon existing research by investigating the specific impact of authentic listening materials on middle school students in Kazakhstan, contributing to the ongoing discourse on effective EFL teaching strategies.

Methodology

This study employed a mixed-methods approach, integrating both qualitative and quantitative research techniques to assess the impact of authentic listening materials on middle school students' English fluency. Participants included 30 students from Grades 8 and 9, along with five EFL teachers from Gymnasium No. 15 in Almaty. Data collection methods consisted of pre- and post-intervention assessments to evaluate fluency improvements, classroom observations to track student engagement, and semi-structured interviews with teachers to gather insights on instructional challenges and successes. Additionally, student surveys utilizing a Likert-scale format captured self-reported progress and motivation levels. The intervention spanned four weeks, during which students engaged with various types of authentic listening materials, including news clips, podcasts, and interviews, followed by speaking activities such as role-playing and summarization tasks.

Quantitative data were analyzed using paired t-tests to measure statistical significance in fluency improvements, while qualitative data underwent thematic analysis to identify emerging trends in student and teacher experiences. Ethical considerations, including informed consent and data anonymity, were strictly upheld throughout the study to ensure participant confidentiality.

Results

Findings suggest that students exposed to authentic materials exhibited measurable improvements in listening comprehension and speaking confidence. The majority (85%) of students reported increased engagement, attributing it to the relevance and relatability of the content. Teachers noted that authentic materials facilitated spontaneous language use and enriched cultural understanding. Additionally, students demonstrated better pronunciation, intonation, and vocabulary retention.

Despite the numerous benefits of integrating authentic listening materials in language instruction, several challenges must be addressed for effective implementation. One significant issue is the complexity of authentic materials, as they are designed for native speakers and often feature advanced vocabulary, idiomatic expressions, and rapid speech rates that can overwhelm EFL learners. Teachers also face difficulties in selecting appropriate materials that align with students' proficiency levels and curricular goals, requiring additional time and effort to curate and adapt content effectively. Another challenge is the lack of proper teacher training in utilizing these resources, as many educators are unfamiliar with strategies for scaffolding difficult content or integrating authentic materials into structured lesson plans. Additionally, students may struggle with motivation if they find the materials too difficult or irrelevant to their interests, highlighting the need for personalized and engaging content. Technological barriers, such as limited access to high-quality audio and video materials in some educational settings, can further hinder the widespread adoption of authentic listening materials. Lastly, standardized language assessments often prioritize grammar and rote memorization over communicative competence, making it challenging for educators to justify the use of authentic materials within traditional curricula. Addressing these obstacles requires targeted teacher training, the development of adaptable resources, and a curriculum that balances both fluency and accuracy in language learning.

Table 1 presents the percentage of students reporting improvement in various language skills after four weeks of exposure to authentic listening materials.

Skill	Percentage of Improvement (%)
Listening	78
Speaking	72
Vocabulary	65
Confidence	80

Table 1. Trends in improvements of language skills

In addition to measurable improvements, qualitative data from interviews suggest that teachers recognize authentic materials as highly effective but time-consuming to implement. Some teachers expressed concerns about balancing the use of these materials with standardized curriculum requirements.

Further analysis shows that authentic materials create a more immersive learning environment that mirrors real-life interactions. This exposure enhances students' adaptability to natural language variations, including different accents, informal speech patterns, and contextual cues.

Discussion

The study highlights the effectiveness of authentic listening materials in enhancing English fluency among middle school students. Despite certain challenges, these materials provide meaningful exposure to real-life language use, fostering engagement and communicative competence. Future recommendations include developing teacher training programs and curating level-appropriate authentic content. Additionally, integrating technology-based resources, such as language learning apps and interactive platforms, could further optimize the learning process.

Conclusion

To enhance the effectiveness of English language learning using authentic listening materials, it is crucial to implement teacher training workshops that focus on the selection and utilization of these resources. Teachers should be equipped with strategies to integrate authentic listening materials effectively, tailoring them to different proficiency levels and ensuring their alignment with curricular goals. Additionally, a well-structured repository of curated materials should be developed, providing educators with easily accessible and categorized resources such as podcasts, news broadcasts, and interviews, along with accompanying lesson plans. This will not only aid teachers in lesson preparation but also ensure that students are exposed to diverse linguistic contexts. Further research is needed to examine the long-term effects of authentic listening materials on fluency retention, assessing whether continuous exposure over an extended period leads to lasting improvements in listening comprehension, pronunciation, and confidence. Future studies should explore different instructional approaches and technological tools that can complement authentic materials, such as interactive learning platforms and mobile applications designed to enhance listening and speaking skills. By fostering a more immersive and engaging language-learning environment, the integration of authentic listening materials can significantly improve English fluency and equip students with the skills necessary for effective communication in real-world scenarios.

REFERENCES:

1. Al Azri, Rashid Hamed & Al-Rashdi, Majid Hilal. 2014. The Effect of Using Authentic Materials in Teaching. *International Journal of Scientific & Technology Research* Volume 3, (249-254)
2. Berardo, Sacha Anthony. 2006. The Use of Authentic Materials in The Teaching of Reading. *The Reading Matrix*, Vol. 6, No. 2 (60-69)
3. Bygate, M. (1987) *Speaking*. Oxford: Oxford University Press

4. Cambridge University Press: Landsford, L. (2014). Cambridge University Press: World Of Better Learning. Retrieved University from Cambridge Press: <https://www.cambridge.org/elt/blog/2014/05/16/authentic-materials-classroom-advantages/>
5. Chmielowiec, Katarzyna. 2009. Integrating Authentic Visual Materials in Developing Speaking Skills within Communicative Language Teaching. Retrieved from https://www.academia.edu/5456543/Integrating_Authentic_Visual_Materials_in_Developing_Speaking_Skills_within_Communicative_Language_Teaching. (June 13, 2015)
6. Do Thi Thanh Tra. 2009. Research title: Using authentic materials to motivate second year English major students at TayBac University during speaking lessons. Retrieved from <http://www2.gsid.nagoya-u.ac.jp/blog/anda/files/2011/08/55-do-thanh-tra-viet-nam.pdf>. (June 10, 2015)
7. Ghaderpanahi, Leila. 2012. Using Authentic Aural Materials to Develop Listening Comprehension in the EFL Classroom. *English Language Teaching* Vol. 5, No. 6 (146-153)
8. Gunada, I. W. (2017) Using YouTube Video; An It-Based Media to Improve Students' Speaking Skills. 1-8.
9. Guariento, W. and Morley, J. (2001), Text and Task Authenticity in the EFL Classroom, *ELT Journal* 55(4), 347-i. 353.
10. Hossain, M. I. (2015). Teaching Productive Skills to The Students: A Secondary Level Scenario. 1-99.
11. Jordan, R. R. (1997), *English for Academic Purposes: A Guide and Resources for Teachers*. Cambridge. Cambridge University Press.
12. Khabibullayeva, F. N. (2023), Improving speaking skill by using Authentic materials for intermediate level. *Novainfo*, 2023. — № 140 — С. 151-153. <https://novainfo.ru/article/20125>.
13. Macwan, Hiral Joseph. 2015. Using Visual Aids as Authentic Material in Esl Classrooms. *Research Journal of English Language and Literature (RJELAL)* A Peer Reviewed (Refereed) International Journal, vol.3 (91-96)
14. Maroko, Geoffrey M. 2010. The Authentic Materials Approach in The Teaching of Functional Writing in The Classroom. In: Reinelt, R. (ed.) (2010) *The new decade and (2nd) FL Teaching: The initial phase* Rudolf Reinelt Research Laboratory EU Matsuyama, Japan, p. 71 – 87.
15. Matsuta, K. (June, 2004), Applications for Using Authentic Materials in the second Language Classroom. Retrieved from Asia University Cele Department Web site.
16. Rao, Parupalli. (2019). The Effective use of Authentic Materials in the English Language Classrooms. *Shanlax International Journal of Arts, Science and Humanities*. 7. 1-8. 10.34293/sijash.v7i1.556.
17. Richards, J and Rodgers, T. (2001), *Approaches and Methods in Language Teaching*, Cambridge University Press, Cambridge.
18. Thanajaro, Metinee. 2000. Using Authentic Materials to Develop Listening Comprehension in The English as A Second Language Classroom. Unpublished Dissertation Thesis: Virginia Polytechnic Institute and State University
19. Umirova, D. (2020). Authenticity And Authentic Materials: History and Present. *European Journal Of Research And Reflection In Educational Sciences*, 129-133.

Влияние прослушивания аутентичных материалов на свободное владение английским языком (учащиеся средних школ: 8-9 классы)

Л.М Кожак, А.С Рысбек

Казахский Национальный Женский Педагогический университет, Алматы,
Казахстан

Аннотация: В этом исследовании изучается влияние аутентичных материалов для аудирования на беглость английского языка среди учащихся средних школ в Казахстане. Аутентичные материалы, такие как телевизионные программы, подкасты и новостные клипы, обеспечивают реальное языковое воздействие, сокращая разрыв между обучением в классе и практическим использованием. Был использован смешанный подход, включая опросы, интервью и наблюдения в классе с участием 30 учеников и 5 учителей из гимназии № 15 в Алматы. Результаты показывают, что учащиеся, использующие аутентичные материалы, демонстрируют значительное улучшение понимания на слух, уверенности в говорении и культурной осведомленности. Проблемы включают сложность содержания и необходимость подготовки учителей. В этом исследовании рекомендуется стратегическая интеграция аутентичных материалов для аудирования в учебные программы EFL для максимизации результатов обучения.

Ключевые слова: аутентичные материалы, английский как иностранный, свободное владение языком, навыки аудирования, навыки говорения, коммуникативная компетентность, педагогические стратегии, овладение языком

Ағылшын тілінде еркін сөйлеу үшін түпнұсқалық материалдарды тыңдаудың нәтижелері (орта мектеп оқушылары: 8-9 сыныптар)

Л.М Қожақ, А.С Рысбек

Қазақ ұлттық қыздар педагогикалық университеті, Алматы, Қазақстан

Аңдатпа: Бұл жұмыс Қазақстандағы орта мектеп оқушыларының ағылшын тілін еркін меңгеруіне аутенттік тыңдау материалдарының әсерін зерттейді. Телебағдарламалар, подкасттар және жаңалықтар клиптері сияқты шынайы материалдар сыныптағы оқу мен практикалық пайдалану арасындағы алшақтықты қысқартып, шынайы өмірдегі тілді көрсетуді қамтамасыз етеді. Алматы қаласындағы №15 гимназияның 30 оқушысы мен 5 мұғалімінің қатысуымен сауалнама, сұхбат және аудиториялық бақылауды қамтитын аралас әдіс әдісі қолданылды. Нәтижелер шынайы материалдарды пайдаланатын студенттердің тыңдап түсіну, сөйлеу сенімділігі және мәдени хабардар болуда айтарлықтай жақсарғанын көрсетеді. Қиындықтарға мазмұнның күрделілігі және мұғалімдерді дайындау қажеттілігі жатады. Бұл зерттеу оқу нәтижелерін барынша арттыру үшін түпнұсқа тыңдау материалдарын EFL оқу жоспарларына стратегиялық интеграциялауды ұсынады.

Түйін сөздер: түпнұсқа материалдар, ағылшын тілі шет тілі ретінде, тілді еркін меңгеру, тыңдау дағдылары, сөйлеу дағдылары, коммуникативтік құзыреттілік, педагогикалық стратегиялар, тілді меңгеру

УДК 159.9.072.432

Киимбаева Андыз Абиловна*КеАҚ «Астана Медицина Университетінің»
бакалавриат 4-курс, Жалпы медицина студенті***Жайлаубай Диана Жайдарбекқызы***КеАҚ «Астана Медицина Университетінің»
бакалавриат 4-курс, Жалпы медицина студенті**Ғылыми жетекші: Байгенжеева Раушан Құжатовна**Жұқпалы аурулар және клиникалық эпидемиология кафедрасының аға оқытушысы
(Астана қаласы, Қазақстан)***АСТАНА МЕДИЦИНА УНИВЕРСИТЕТІНІҢ БАКАЛАВР СТУДЕНТТЕРІНІҢ
МЕНТАЛЬДЫ ДЕНСАУЛЫҒЫН БАҒАЛАУ**

Аннотация: Бұл мақала Астана Медицина Университетінің (АМУ) бакалавр студенттерінің ментальды денсаулық жағдайын және студенттердің психологиялық жай-күйіне әсер етуші факторларды бағалауға арналған. Зерттеу нәтижелері АМУ-де студенттердің ментальды денсаулығын жақсартуға бағытталған шараларды әзірлеуге және жүзеге асыруға көмектеседі.

Кілт сөздер: университет, медицина студенттері, ментальды денсаулық, ұйқысыздық, стресс, психология.

Кіріспе:

Ментальды денсаулық – адамның психологиялық және эмоциялық жағдайының тұрақтылығы мен тепе-теңдігін сипаттайтын маңызды ұғым. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының (ДДСҰ) анықтамасы бойынша, бұл тек психикалық аурулардың жоқтығын ғана емес, сонымен қатар өмірлік қиындықтарды еңсере алу, тиімді қарым-қатынас құру және қоғамның белсенді мүшесі болу қабілетін білдіреді..

Ментальды денсаулықтың бұзылуы адамның жеке өміріне, қоғамдық қатынастарына және кәсіби қызметіне елеулі әсер етеді. Ғылыми зерттеулер депрессия, үрейлі бұзылыстар, стресс сияқты психологиялық жағдайлардың адамның физикалық денсаулығына да кері әсер ететінін дәлелдейді. Созылмалы стресс жүрек-қан тамырлары ауруларының, иммундық жүйе бұзылыстарының және асқазан-ішек жолдарының ауруларының даму қаупін арттырады. Сондықтан, ментальды денсаулықты сақтау және нығайту – адамның жалпы әл-ауқатының маңызды шарты болып табылады.

ДДСҰ мәліметтері бойынша, әлемде әрбір төртінші адам өмірінің бір кезеңінде психикалық денсаулық мәселесіне тап болады. Студенттер қауымы, әсіресе жоғары оқу орындарында білім алу кезеңінде, бұл мәселеге ерекше бейім келеді.

Статистикалық мәліметтерге сүйенсек, студенттердің 30%-ға жуығы депрессия, үрейлену, стресс сияқты ментальды денсаулық мәселелерімен бетпе-бет келеді. Бұл жағдайлардың дамуына академиялық жүктемелер, қаржылық қиындықтар, әлеуметтік оқшаулану, болашаққа деген белгісіздік сияқты факторлар әсер етеді. Сонымен қатар, жоғары оқу орындарындағы оқу

процесінің қысымы, бағаларға тәуелділік, бәсекелестік студенттердің психологиялық күйзелісін арттырады. Бұл өз кезегінде оқу үлгерімін төмендетіп, академиялық көрсеткіштердің нашарлауына, тіпті оқудан шығып кетуіне әкелуі мүмкін.

Әсіресе медициналық мамандықты таңдаған студенттер, ментальды денсаулық жағынан ерекше қатер тобына жатады. Медициналық білім беру жүйесі студенттерге жоғары академиялық талаптар қояды, бұл өз кезегінде психологиялық жүктеменің артуына әкеледі. Оқу бағдарламасының ауқымдылығы, теориялық біліммен қатар клиникалық тәжірибені қатар алып жүру қажеттілігі, емтихандар мен тексерулерге дайындықтың қарқындылығы студенттердің күйзеліске ұшырау қаупін арттырады. Карьералық өсуге деген бәсекелестік, мамандану бағытын таңдаудың күрделілігі және жұмысқа орналасудың белгісіздігі қосымша стресс факторлары болып табылады. Сонымен қатар, көптеген студенттер оқу ақысын өтеу және тұрмыстық шығындарды жабу үшін қосымша жұмыс істеуге мәжбүр болады, бұл олардың уақытын шектеп, демалысқа мүмкіндік бермейді. Зерттеулер көрсеткендей, медицина студенттері арасында эмоционалды шаршау мен күйзелістің таралуы басқа мамандық студенттеріне қарағанда айтарлықтай жоғары.

Осылайша, студенттердің ментальды денсаулығын сақтау және оған қолдау көрсету – жоғары оқу орындарының, отбасының және қоғамның маңызды міндеті. Ментальды денсаулық мәселелерін ерте анықтау, психологиялық қолдау көрсету және тиімді емдеу – студенттердің академиялық жетістікке жетуіне, өмірлік мақсаттарын жүзеге асыруына және қоғамға белсенді мүше болуына мүмкіндік береді.

Мақсаты: Астана Медицина Университетінің бакалавр студенттерінің ментальды денсаулық жағдайын және студенттердің жай-күйіне әсер етуші факторларды бағалау.

Зерттеу материалдары мен әдістері. Зерттеу жұмысы көлденең зерттеу, әлеуметтік сауалнама түрінде өткізілді. Сауалнама анонимді анкета түрінде, Астана Медицина Университетінің 1-5 курс студенттеріне арналған. Анкета әртүрлі бағыттағы, талдау кезінде тақырыпты толық қамтуға мүмкіндік беретін 14 сұрақтан құралған. Жауаптар 2-ден 6-ға дейінгі нұсқаларды, қосымша өз ойларын жеткізуге арналған жазу жолдарын қамтиды.

Жалпы саны 316 студент қатысты. Қатысушылардың 25,7%-ы (81 студент) 1 курс; 20%-ы (63 студент) 2 курс; 17,78%-ы (56 студент) 3 курс; 22,86%-ы (72 студент) 4 курс; 13,65%-ы (43 студент) 5 курс студенттері болды.

Зерттеу нәтижесі:

Студенттердің психологиялық-эмоционалды жағдайын анықтау

Сауалнама нәтижелері студенттердің өздерінің психологиялық жағдайын қалай бағалайтыны туралы мәліметтер берді (диаграмма-1). Олардың көпшілігі (шамамен 70%) өз эмоционалды-психологиялық жағдайын орташа көрсеткіштен төмен бағалады.

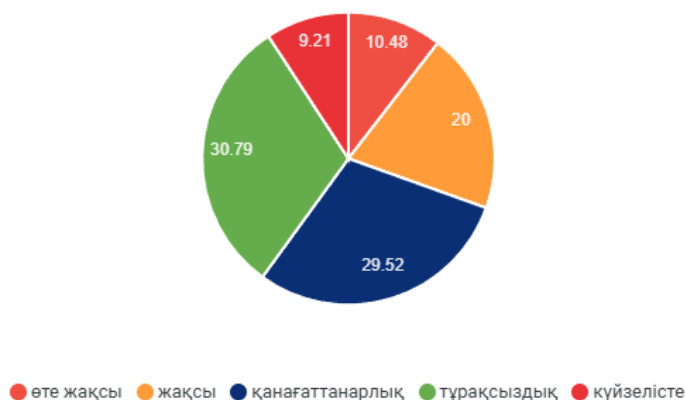


Диаграмма-1.

Ең жиі таңдалған жауап “Тұрақсыздық” нұсқасы: Студенттердің 30.79%-ы (97 студент) өздерін эмоционалды тұрғыда тұрақсыз сезінеді. Бұл топтағы студенттердің көңіл-күйі жиі өзгеріп, стресске бейім, эмоционалды реттелуінде қиындықтар болуы мүмкін. Бұл олардың ішкі ресурстарының жеткіліксіздігін, өзін-өзі бағалауының төмендігін және өмірлік қиындықтарға төтеп беру қабілетінің әлсіздігін көрсетеді.

Ал респонденттердің 29.52%-ы (93 студент) өздерін қанағаттанарлық деңгейде сезінеді. Бұл олардың психологиялық жағдайының орташа деңгейде екенін көрсетеді. Бұл студенттерде эмоционалды тұрақсыздық, аздаған алаңдаушылық болуы мүмкін, бірақ олар күйзеліске ұшырамаған. Оларға психологиялық қолдау қажет болуы мүмкін.

Студенттердің 20.00%-ы (63 студент) өз жағдайын жақсы деп бағалады. Бұл топтағы респонденттердің психологиялық жағдайы салыстырмалы түрде тұрақты, эмоциялық жағдайы тепе-теңдікте, ішкі ресурстары жеткілікті және олардың жалпы әл-ауқаты жақсы деп айтуға болады.

Өздерін эмоционалды және психологиялық тұрғыда өте жақсы сезінетінін білдіргендер 10.48% (33 студент). Бұл топтағы студенттердің эмоционалды тұрақтылығы жоғары, өзін-өзі бағалауы жақсы және стресске төзімділігі жоғары. Олардың ішкі ресурстары жеткілікті және өмірге деген көзқарасы позитивті.

Респонденттердің 9.21%-ы (29 студент) өздерін күйзелісте сезінеді. Бұл көрсеткіш алаңдаушылық тудырады, себебі күйзеліс студенттердің психикалық денсаулығына елеулі зиян келтіріп, оқу үлгеріміне және жалпы өмір сапасына теріс әсер етуі мүмкін. Бұл топқа міндетті түрде психологиялық көмек және арнайы емдеу шаралары қажет.

АстМУ студенттерінің ментальды денсаулық көрсеткіштерін бағалау

Шамадан тыс жүктеме, әсіресе қазіргі заманғы динамикалық қоғамда, адамдардың ментальды денсаулығына елеулі әсер ететін фактор ретінде қарастырылады. Ғылыми зерттеулер шамадан тыс жүктеменің созылмалы стресс, депрессия және басқа да психопатологиялардың дамуына ықпал ететінін көрсетеді. Сондықтан ментальды денсаулықты бағлауда

студенттердің шамадан тыс жүктемеге қаншалықты жиі сезінетіндігін анықтадық (диаграмма-2):

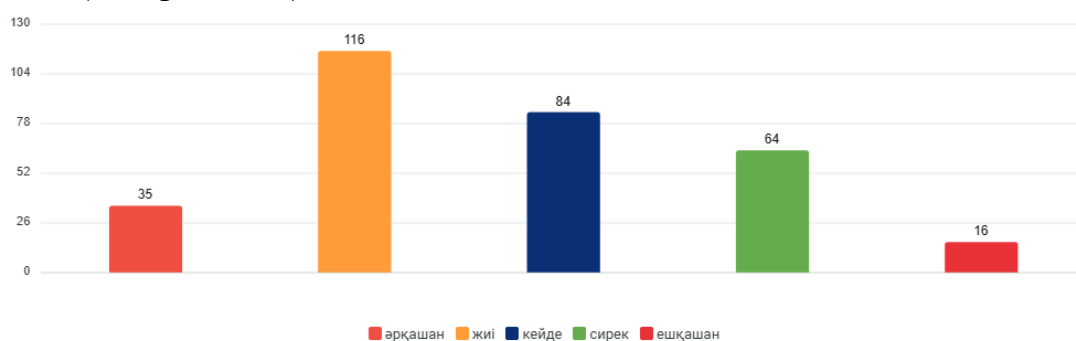


Диаграмма-2.

Шамадан тыс жүктеме (overload) – индивидтің физиологиялық, эмоционалдық және когнитивтік ресурстарынан асып түсетін талаптар мен міндеттердің жиынтығын сипаттайтын кешенді құбылыс. Медицина студенттері үшін бұл құбылыстың жиілігі жоғары болатындағы анық. Сауалнамадан өткен респонденттердің 11.11%-ы (35 студент) шамадан тыс жүктемені әрқашан сезінетінін білдірді. Бұл студенттердің оқу жүктемесінен, қосымша міндеттерден және өмірлік қысымдардан үнемі қысымда болатындығын көрсетеді. Студенттердің 36.83%-ы (116 студент) шамадан тыс жүктемені жиі сезінетіндігін айтты. Бұл ең жиі таңдалған жауап тобы болып табылды және олардың оқу бағдарламасының ауырлығы, уақыттың жетіспеушілігі және басқа да қысымдардан жиі зардап шегетінін көрсетеді. Осы екі көрсеткіштің қосындысы (47.94%) студенттердің жартысына жуығының шамадан тыс жүктемені үнемі немесе жиі сезінетінін көрсетеді, бұл айтылған мәселенің өзектілігін көрсетеді.

Сонымен қатар, студенттердің 26.67%-ы (84 студент) шамадан тыс жүктемені кейде сезінетіндігін, 20.32%-ы (64 студент) сирек сезінетіндігін білдірді. Бұл топтағылардың стреске төзімділігі жоғары болуы мүмкін немесе олар оқу және өмірлік міндеттерін жақсы реттей алады. Сауалнама өтушілердің ең аз бөлігі, 5.08%-ы (16 студент) шамадан тыс жүктемені ешқашан сезінбейтіндіктерін айтып, 100 студенттің ішінен тек бесеуі ғана бұл мәселемен кездеспейтіндігі туралы көрсетеді.

Студенттердің ментальды денсаулығын бағалау үшін олардың арасындағы ұйқы қиындықтарының таралуы бағаланды (диаграмма-3). Себебі, оқу бағдарламасының ауырлығы және емтихандарға дайындық кезіндегі қарқынды оқу процесі ұйқыға бөлінетін уақыттың қысқаруына әкеледі. Көптеген студенттер түнде ұзақ уақыт оқуға мәжбүр болады, бұл ұйқының сапасы мен ұзақтығының төмендеуіне әкеледі. Жоғары курс студенттері түнде жұмыс істеуге мәжбүр болуы студенттердің биологиялық сағаттарын бұзып, ұйқысыздыққа немесе ұйқының сапасының нашарлауына әкеледі. Осылайша, медицина студенттеріндегі ұйқы проблемаларының ментальды денсаулыққа әсері елеулі. Ұйқының жетіспеушілігі эмоционалдық

реттелуді бұзады, яғни көңіл-күйдің жиі өзгеруіне, ашуланшақтыққа, үрейге және депрессия белгілерінің пайда болуына әкеледі.

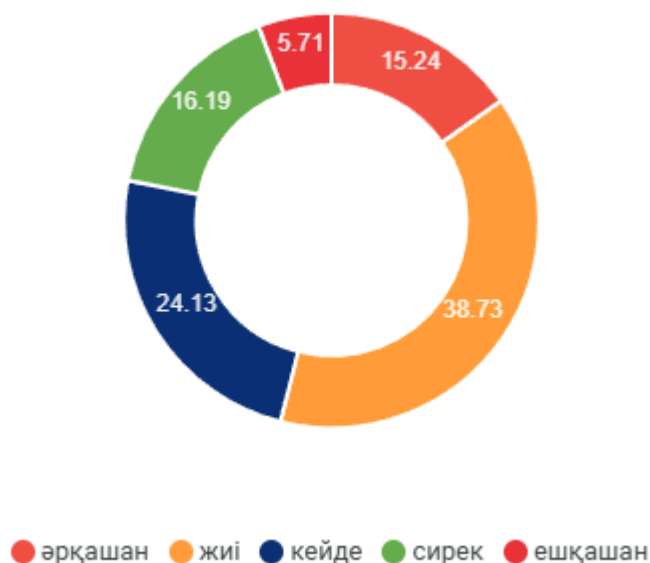


Диаграмма-3.

Сауалнама нәтижелеріне сәйкес, АстМУ студенттерінің ұйқы қиындықтарымен кездесу деңгейі төмендегідей анықталды: респонденттердің 15.24%-ы (48 студент) ұйқы бұзылыстарын үнемі сезінетіндігін көрсетті. Осы топтағы студенттердің ұйқысының тұрақты түрде бұзылатындығы және олардың күнделікті өмірінде ұйқысыздықтан үнемі зардап шегетіні байқалады. Бұның салдарынан студенттердің эмоционалдық тұрақтылығы төмен және стресске тез берілуі ықтимал. Қатысушылардың 38.73%-ы (122 студент) ұйқы бұзылыстарын жиі сезінетінін мәлімдеді. Бұл зерттеудегі ең үлкен топ болып табылады және олардың ұйқы мәселелерінің олар үшін өзекті мәселе екенін көрсетеді. Осы екі көрсеткіштің жалпы қосындысы (53.97%) студенттердің жартысынан көбінің ұйқы бұзылыстарын тұрақты түрде немесе жиі сезінетінін анықтайды, бұл медицина студенттерінің арасында ұйқы қиындықтарының қаншалықты кеңінен таралғандығын айқындай түседі.

Сонымен қатар, студенттердің 24.13%-ы (76 студент) «кейде», ал 16.19%-ы (51 студент) «сирек» жауап нұсқаларын таңдаған. Бұл топтың ұйқы жағдайы салыстырмалы түрде жақсы, бірақ кейде ұйқы мәселелері туындайтыны байқалады. Студенттердің ең аз бөлігі, 5.71%-ы (18 студент) ұйқы бұзылыстарын мүлдем сезінбейтіндігін көрсетті.

Өзіне деген сенімділіктің ментальды денсаулықтың маңызды көрсеткіші екенін ескере отырып, бұл зерттеуде ол студенттердің ментальды жағдайын бағалаудың негізгі критерийі ретінде қарастырдық. Өзіне деген сенімділік – индивидтің өзінің қабілеттеріне, құндылықтарына, жетістіктеріне және жалпы тұлғалық қасиеттеріне деген позитивті және сенімді бағасы. Өзіне деген сенімділік, ментальды денсаулықтың маңызды компоненті ретінде,

индивидтің жалпы әл-ауқатына, өзін-өзі бағалауына және өмірлік жетістіктеріне ықпал етеді.

Өзіне деген сенімділіктің ментальды денсаулыққа әсері бірнеше механизм арқылы жүзеге асырылады. Біріншіден, өзіне сенімділік стресске төзімділікті арттырады. Өзіне сенетін адамдар стресстік жағдайларға дұрыс жауап бере алады және қиындықтарды жеңу үшін тиімді күресу стратегияларын қолданады. Олар күйзеліске тез беріліп, депрессия немесе үрейге душар болу қаупі төмен болады. Екіншіден, өзіне деген сенімділік эмоционалдық реттеуге көмектеседі. Өзіне сенетін адамдар өз эмоцияларын жақсы түсінеді және басқара алады. Олар негативті эмоцияларға тез көңіл бөлмей, оларды позитивті эмоциялармен алмастыруға тырысады. Бұл олардың эмоционалдық тұрақтылығын қамтамасыз етеді. Үшіншіден, өзіне деген сенімділік мотивацияны арттырады және мақсатқа жетуге итермелейді. Өзіне сенетін адамдар өмірде нақты мақсаттар қойып, оларға жету үшін табандылық танытады. Олар сәтсіздіктерден қорықпай, қайтадан тырысуға дайын. Өзіне сенетін адамдар басқалармен қарым-қатынас жасаудан қорықпайды, жаңа таныстар табуға дайын және әлеуметтік қолдауды қажет еткенде оны іздейді. Бұл олардың әлеуметтік оқшауланудан аулақ болуына көмектеседі. Өзіне сенетін адамдар депрессия, үрейлі бұзылыстар және басқа да психикалық ауруларға аз бейім болады.

Өзіне деген сенімділіктің төмен болуы, керісінше, ментальды денсаулыққа теріс әсер етеді. Өзіне сенімсіз адамдар өзін төмен бағалап, өз қабілеттеріне күмәнмен қарайды. Олар стресске бейім, эмоционалдық тұрақсыздыққа душар, мақсатқа жетуде қиналады және әлеуметтік қарым-қатынастарда қиындықтарға тап болады. Өзіне сенімсіздік депрессия, үрейлі бұзылыстар, әлеуметтік фобия және басқа да психикалық аурулардың даму қаупін арттырады.

АстМУ студенттерінің өздерін сенімсіз сезінетін сәттерінің жиілігін көрсету жиілігі келесідей болды (диаграмма-4):

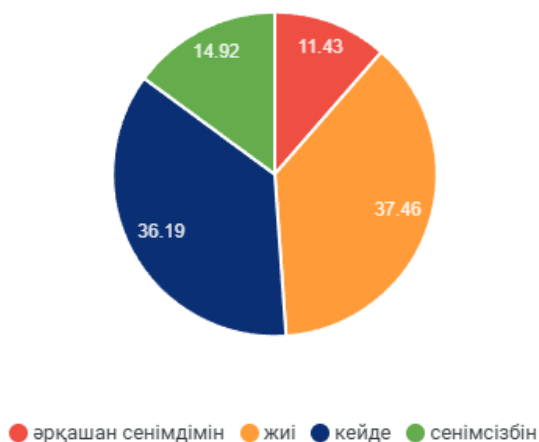


Диаграмма-4.

Респонденттердің 11.43%-ы (36 студент) “әрқашан сенімдімін” жауабын таңдаған. Бұл өз кезегінде, АстМУ студенттерінің арасында өзіне деген толық сенімі барлардың саны аз екенін көрсетеді. Сауалнамаға қатысқандардың едәуір бөлігі, яғни 37.46%-ы (118 студент) “жиі”, 36.19%-ы (114 студент) “кейде” жауабын таңдаған, бұл олардың сенімділік деңгейінің жағдайға байланысты өзгеріп отыратынын айқындайды. Ал студенттердің 14.92%-ы (47 студент) “сенімсізбін” нұсқасын таңдап, бұл топтың өзіне деген сенімі төмен екенін және олардың ментальды денсаулығына көбірек назар аудару қажеттігін көрсетеді. Алынған деректер, медицина студенттерінің өзіне деген сенімділігі әртүрлі деңгейде екенін және олардың көпшілігінің белгілі бір дәрежеде сенімсіздікті бастан кешіретінін айқын көрсетеді.

Оқу жүктемесін ментальды денсаулыққа әсер ететін негізгі көрсеткіш ретінде қарастыру – зерттеудің маңыздылығын және нәтижелілігін қамтамасыз етеді. Жоғарыда аталған студенттер мәселелерінің оқу жүктемесіне байланысын анықтауға арналған сұрақ нәтижелері медицина студенттерінің ментальды денсаулығына оқу жүктемесінің ықпалы туралы әртүрлі пікірде екенін көрсетеді. Ең көп таралған жауаптар “Мүмкін” (36.83%) және “Иә” (36.19%) нұсқалары болып табылды. Бұл, студенттердің басым көпшілігінің (73.02%), ментальды денсаулықтың нашарлауын оқу жүктемесімен байланыстыратынын немесе онымен байланысты болуы мүмкін екенін мойындайтынын білдіреді. “Жоқ” деп жауап берген студенттердің үлесі аз (26.98%), бұл ментальды денсаулыққа оқу жүктемесінен басқа факторлардың да әсер ететінін көрсетеді (диаграмма-5).

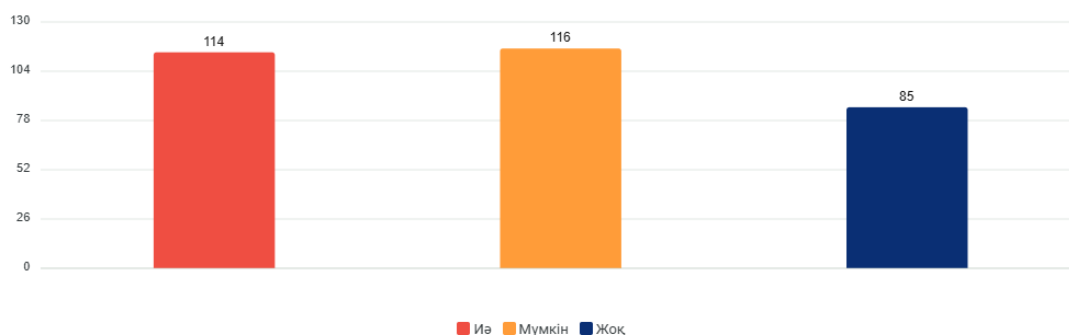


Диаграмма-5

Медициналық оқу бағдарламасының қарқындылығы, студенттердің үнемі жаңа ақпаратты игеруге тырысуы, емтихандарға дайындық процесі, клиникалық тәжірибелерге қатысу сияқты факторлар оқу жүктемесінің жоғары деңгейін көрсетеді. Бұл жағдай студенттердің физикалық және психикалық ресурстарының сарқылуына, соның ішінде ұйқының бұзылуына, стресстің жоғарылауына, эмоционалдық шаршауға, үрейдің пайда болуына және депрессияға әкелуі мүмкін.

Оқу жүктемесінің жоғары болуы студенттерде стресс гормондарының (кортизол) деңгейін арттырады, бұл өз кезегінде физиологиялық өзгерістерге және психикалық бұзылыстарға әкеледі. Стресстің ұзаққа созылуы иммунитетті төмендетеді, ұйқының бұзылуына және асқазан-ішек жолдарының жұмысының нашарлауына әкеледі.

Оқу жүктемесімен қатар, медициналық білім берудің ерекшеліктері де студенттердің ментальды денсаулығына әсер етеді. Адам өміріне жауапкершілікті сезіну, клиникалық жағдайлардың күрделілігі және болашақ кәсіпке деген белгісіздік студенттердің психологиялық қысымын арттырады. Осыған байланысты, оқу жүктемесін ментальды денсаулықтың маңызды көрсеткіші ретінде қарастыру, медицина студенттерінің психологиялық әлауқатын бағалауда және олардың ментальды денсаулығын жақсарту үшін қажетті шараларды қабылдауда өзекті болып табылады.

Студенттердің ментальды денсаулығына әсер ететін факторлар

Ментальды денсаулық – жеке адамның эмоционалдық, психологиялық және әлеуметтік саулығын айқындайтын маңызды компонент. Ол адамның қоршаған ортамен байланыс орнату, шешім қабылдау, қиындықтарды еңсеру және өмірлік мақсаттарға жету қабілетіне тікелей әсер етеді. Бірақ қазіргі күрделі әлеуметтік және экономикалық ортада көптеген факторлар ментальды денсаулыққа теріс әсер етуде.

Келесі сауалнама сұрағында, медицина студенттерінің соматикалық және психикалық денсаулығының жалпы күйіне ең көп әсер ететін факторларға баса назар аудардық. Сұрақ «Жай күйіңізге әсер етуші себептер тобын көретіңіз» деп қойылып, оған жауаптар ретінде экономикалық жағдай, оқу жүктемесі, емтиханды сәтсіз тапсыру мүмкіндігі, отбасы-тұрмыстық жағдай, жалғыздық сезімі сияқты көрсеткіштер қарастырылды (диаграмма-6).



Диаграмма-6.

Медицина саласы – терең теориялық білімді, көп сағаттық тәжірибені және жоғары жауапкершілікті талап ететін күрделі оқу саласы. Студенттерге оқу жүктемесінің жоғары болуы, ұзақ уақыт оқуға бейімделу, академиялық бәсекелестік және емтихандар ментальды денсаулыққа үлкен қысым жасайды. Бұл жағдайда студенттерде оқу күйзелісі (academic stress) пайда болып, ол эмоционалдық күйреуге, өзін-өзі төмен бағалауға және тіпті оқу үлгерімінің нашарлауына әкеледі. АстМУ студенттерінің психикалық денсаулығына оқудың әсерін бағалау нәтижесінде, ең көп таңдау белгісі «Емтиханды сәтсіз тапсыру мүмкіндігі» 29.84% және «Оқу жүктемесі» 23.49% болды, яғни, қатысушылардың 94-ы емтихан алдындағы қорқынышты сезінетінін белгілесе, ал 74-ы оқу жүктемесінің ауырлығын негізгі фактор ретінде таңдаған. Емтихан кезеңінде студенттер жоғары нәтижеге жету үшін өздеріне

қысым жасайды. Олардың көпшілігі сәтсіздікке ұшыраудан немесе төмен баға алудан қорқады, бұл ментальды жағдайдың нашарлауына және созылмалы стресс пайда болуына себепші болады. Мұндай жағдайларда ұйқының бұзылуы, концентрацияның төмендеуі және шешім қабылдау қабілетінің нашарлауы жиі кездеседі.

«Отбасы-тұрмыстық жағдайды» менталды денсаулыққа әсер етуші фактор ретінде 56 студент (17,78) таңдады. Бұл көрсеткіш отбасының эмоционалдық және экономикалық қиындықтары студенттердің денсаулығына үлкен әсер ететінін айқындайды. Жанұядағы жанжалдар, экономикалық қиындықтар немесе ата-аналар мен балалар арасындағы қарым-қатынастың нашарлығы жастарда стресс пен мазасыздықты арттырады. Бұл фактор, әсіресе отбасынан алыс жерде білім алып жатқан жастар үшін өзекті болып табылады. Отбасының қаржылық және эмоционалдық қолдауының жеткіліксіздігі олардың күйзеліс деңгейін күшейтіп, мотивациясының төмендеуіне себеп болуы мүмкін.

Қаржылық тұрақсыздық - ментальды денсаулықтың нашарлауына ықпал ететін негізгі себептердің бірі болып табылады. Осы себепке байланысты студенттердің 10.48%, 33-ы «Экономикалық жағдайды» белгілеп көрсеткен. Күнкөріс деңгейіне жетпейтін табыс, қарыздардың көбеюі секілді факторлар оқу жүктемесі, режим бұзылуымен бірге адамның өмір сапасын төмендетіп, оның мазасыздығын күшейтеді. Студенттер үшін бұл жағдай оқу ақысын төлеу, тұрмыстық қажеттіліктерді қамтамасыз ету және болашақтағы қаржылық тұрақтылық туралы алаңдаушылықпен күресу арқылы тереңдей түседі. Сонымен қатар, қаржылық қиындықтар студенттерді ұзақ мерзімді мақсаттарын қайта қарауға немесе кәсіби жоспарларын өзгертуге итермелейді. Бұл өз кезегінде, олардың өзін-өзі бағалауын төмендетіп, мазасыздық деңгейін арттырады.

Осы дәрежеге жақын көрсеткіште 11.11%, яғни, 35 студент, «Жалғыздықтың» әсерінен қиындықтар туындайтынын белгілеген. Қазіргі уақытта жалғыздық сезімі жастар арасында жиі байқалатын әлеуметтік проблемаға айналды. Әсіресе, үлкен қалаларда оқитын студенттер үшін туыстарынан, отбасынан және жақын достарынан алыс болу – эмоционалдық қолдаудың азаюына әкелетін факторлардың бірі. Жоғары оқу орындарына түсу кезінде жаңа ортаға бейімделу және әлеуметтік байланыстарды қайта орнату процесі психологиялық тұрғыдан қиынға соғады. Оқытудың күрделі табиғаты және уақыттың шектеулі болуы студенттердің жақын достармен немесе отбасымен қарым-қатынасты үнемі қолдап отыруына кедергі келтіреді. Жаңа таныстық орнату қиындық тудыратын студенттерде жалғыздық сезімі әсерінен терең депрессиялар мен стресске түсу ықтималдығы жоғары.

Тек 1.27% студенттер, «Басқа» белгісін таңдап, онда өз ойларын жекелеп жазған. Нәтижелерін қорытындылай келе, жауаптарда жоғарыда көрсетілген себептердің бірнешеуін қатар жазу арқылы, қатысушылар бір ғана фактор емес, көп фактордың бір уақытта әсер ететінін анық көрсеткен. Мысалы,

қаржылық қиындықтар студенттердің қосымша жұмыс істеуіне мәжбүрлейді, бұл олардың оқу процесіне уақыт бөлуіне кедергі келтіреді. Нәтижесінде, оқу үлгерімі төмендеп, студентте академиялық стресс күшейеді. Сонымен қатар, оқу ақысын төлеу немесе күнделікті қажеттіліктерді қамтамасыз ету мәселесі емтихан алдындағы қорқыныш сезімін тереңдете түседі. Мысалы, қаржылық тұрақтылық болмаған жағдайда студенттер сәтсіздікке ұшыраудан немесе оқу ақысын төлеуге шамасы жетпей қалудан қорқады. Мұндай қорқыныш олардың өзін-өзі бағалауына кері әсер етіп, стресс деңгейін арттырады.

“Жеке өміріңіз бен оқу арасындағы баланс сақталған деп ойлайсыз ба?” деген сұраққа студенттер төрт түрлі нұсқа бойынша жауап берді: «Иә, барлығына оңай үлгеремін» (18.73%), «Иә, бірақ қиындықтармен» (28.89%), «Қанағаттанарлық» (34.60%), «Жоқ, мүмкін емес» (17.78%). (Диаграмма-7)

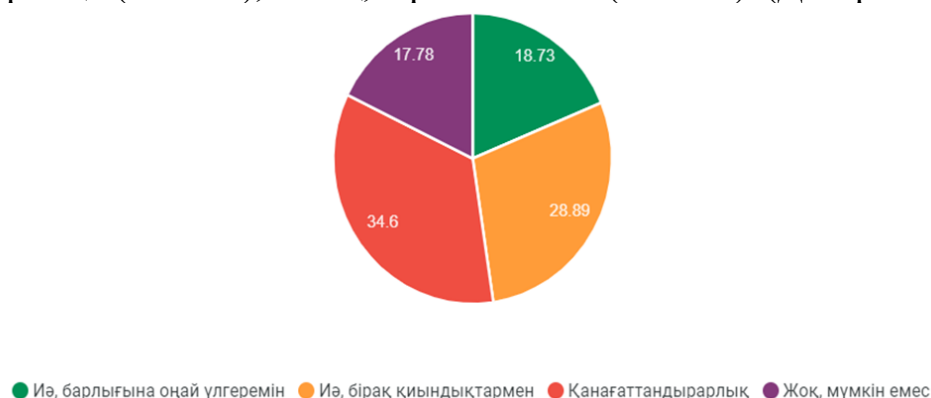


Диаграмма-7.

Бұл нәтижелер жеке өмір мен оқу арасындағы тепе-теңдікті сақтау мәселесінің қаншалықты өзекті екенін көрсетеді. Олардың әрқайсысы студенттердің ментальды денсаулығын бағалауда белгілі бір рөл атқарады және білім беру жүйесіндегі, әлеуметтік қолдау мен жеке жауапкершіліктегі мәселелерді көрсетеді.

Нәтижелерді қорытындылай келе, “Иә, барлығына оңай үлгеремін” жауабын таңдаған 59 студент жеке өмір мен оқу арасында тепе-теңдікті сақтауда қиындық көрмейтінін көрсетті. Бұл топтағы студенттер көбінесе уақытты тиімді басқару қабілеті, стресске төзімділік және әлеуметтік қолдаудың жеткілікті деңгейімен ерекшеленуі мүмкін. Алайда бұл көрсеткіш тек 18.73%-ды құрайды, яғни студенттердің аз бөлігі ғана өмірінің барлық аспектілерінде тұрақтылық сезінеді. Бұл көрсеткіштің төмен болуы медицина университетіндегі оқу жүктемесінің ауырлығы және стресстің жоғары деңгейімен тікелей байланысты болуы ықтимал.

“Иә, бірақ қиындықтармен” жауап нұсқасын таңдағандардың саны едәуір көп – 91 студент, бұл студенттердің шамамен үштен бірінің жеке өмір мен оқу арасында баланс сақтауға ұмтылатынын, бірақ бұл процесс жеңіл еместігін көрсетеді. Бұл студенттер оқу жүктемесін көтеру үшін үлкен күш жұмсайды, бірақ олардың психологиялық ресурстары үнемі жеткілікті бола бермейді. Бұл топтағы студенттерде эмоционалдық қажу, стресске бейімділік немесе уақыт тапшылығы жиі кездесуі мүмкін.

Жауаптардың ең үлкен бөлігі «Қанағаттанарлық» (109 студент) деп бағаланған. Бұл студенттер жеке өмір мен оқу арасында белгілі бір деңгейде тепе-теңдік сақтай алатынын, бірақ ол толық жетілдірілмегенін көрсетеді. Бұл топтағы студенттер тепе-теңдікті сақтау үшін үнемі бейімделу және күрес жүргізу қажеттілігін сезінуі мүмкін. Бұл көрсеткіш олардың психологиялық жағдайының тұрақтылығын сақтау үшін қосымша қолдауды қажет ететінін білдіреді.

“Жоқ, мүмкін емес” жауап нұсқасын таңдаған 56 студент жеке өмір мен оқу арасында баланс сақтаудың мүлдем мүмкін еместігін атап өтті. Мұндай көзқарас ментальды денсаулықтың айтарлықтай бұзылуымен, стресстік жай-күймен және оқуға немесе жеке өмірге көңіл бөлудің қиындықтарымен байланысты болуы мүмкін.

Сауалнаманың осы сұрақ нәтижелері студенттердің жеке өмірі мен оқу арасындағы тепе-теңдікті сақтау деңгейінің әртүрлі екенін көрсетті. Бұл көрсеткіштер студенттер арасында эмоционалдық қажу, депрессия, мазасыздық деңгейін бағалауға және уақытты тиімді басқару жолдары мен стресске төзімділікті арттыру ментальды денсаулықты сақтау үшін маңызды рөл екенін көрсетеді.

Студенттерден “Ментальды тұрғыда ең қиын кезеңіңіз қай уақытқа сәйкес келеді?” деген келесі сұраққа жауап алынды және өз жауаптарын негіздеуге жауап жолдары берілді. Бұл сұрақ олардың оқу процесіндегі психологиялық қиындықтарды қай курстарда ең көп сезінгенін анықтауға бағытталған (диаграмма-8).

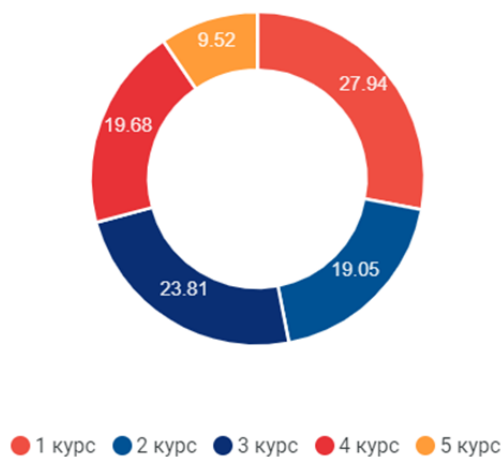


Диаграмма-8.

Сауалнама нәтижелері бойынша, ең үлкен қиындықтар студенттердің 1-курста бастан өткеретінін көруге болады, бұл жауап берушілердің 27.94%-ын құрады. Бұл көрсеткіш студенттердің жаңа ортаға бейімделу процесінің күрделілігін айқын көрсетеді. Мектептегі білім беру жүйесінен университеттік оқу форматына көшу, академиялық талаптардың артуы, үйден алшақтық және әлеуметтік ортаға бейімделу қажеттілігі бірінші курс студенттері үшін ментальды ауыртпалықтарды арттырады. Мұндай кезеңде уақытты басқару қабілеті мен әлеуметтік қолдаудың жеткіліктілігі басты рөл атқарады.

2 курста студенттер арасында ментальды қиындықтарды сезінетіндер саны 19.05%-ды құрайды. Бұл бірінші курсқа қарағанда біршама төмен көрсеткіш студенттердің оқу ордасына бейімделгенін көрсетеді. Екінші курс кезеңінде студенттер алдыңғы тәжірибесіне сүйеніп, оқу жүктемесін тиімді басқаруға бейімделеді. Дегенмен, оқу бағдарламасының күрделене түсуі, жаңа жүйе бойынша оқу және клиникалық сабақтардың енгізілуі олардың стресстік жағдайларды толықтай жеңе алмауына ықпал етуі мүмкін.

3 курс кезінде студенттердің арасында ментальды қиындықтарды сезінетіндердің саны қайта артып, 23.81%-ды құрайды. Бұл кезеңде оқу бағдарламасының қиындауы және патологиялық сабақтардан жаңа білім алу студенттердің ментальды денсаулығына өз әсерін тигізеді. Сонымен қатар, болашақ мамандыққа қатысты сенімсіздік және кәсіби қабілеттілікке күмәндану секілді психологиялық мәселелер студенттер үшін қосымша стресстік факторға айналады. Үшінші курс студенттері жоғары академиялық талаптар мен жеке өмірдегі мәселелердің үйлесімсіздігін жиі сезінеді, бұл олардың эмоционалдық тұрақтылығын әлсіретеді.

Студенттердің 19.68%-ы 4 курста ментальды қиындықтарды сезінетінін көрсеткен. Бұл көрсеткіш алдыңғы курстармен салыстырғанда азайғанымен, студенттердің оқу бағдарламасындағы күрделі пәндер мен клиникалық тәжірибе талаптарын еңсеруге мәжбүр болатынын білдіреді. Осы кезеңде студенттер өздерінің болашақ кәсібіне жақын қалғанын сезініп, мотивацияның жоғарылауы нәтижесінде психологиялық тұрақтылықты сақтайды. Дегенмен, емтихандар мен практикалық тапсырмалар әлі де студенттерге айтарлықтай қысым көрсетуі мүмкін.

9.52% студент 5 курста ментальды тұрғыдан ең қиын кезеңді осы курста өткергенін атап өткен. Бұл көрсеткіш төмен болғанымен, кәсіби дайындықтың аяқталуы, емтихандар және болашақ мамандыққа қатысты белгісіздік олардың психологиялық жүктемесін арттырады. 5-курс студенттері алдыңғы тәжірибелеріне сүйеніп, стрессті басқару және уақытты тиімді ұйымдастыру қабілеттерін айтарлықтай жетілдіргенімен, кәсіби талаптардың жоғарылауы мен бәсекелестік қысымы олардың ментальды денсаулығына әсер етуі мүмкін.

Жалпы алғанда, сауалнама нәтижелері студенттердің ментальды қиындықтарды әртүрлі курстарда әртүрлі деңгейде сезінетінін көрсетті. 1 және 3 курс кезеңдері ең қиын уақыт ретінде анықталды, бұл жаңа ортаға бейімделу және күрделі клиникалық сабақтарға жауап беру қажеттілігімен түсіндіріледі. Ал 2 және 4, 5 курстарда студенттердің бейімделу тәжірибесі олардың психологиялық қиындықтарын біршама жеңілдетеді. Бірақ, медицина саласында білім алу үнемі үлкен көлемдегі ақпаратты игеруді, жоғары деңгейдегі жауапкершілікті және күнделікті оқу міндеттерін орындауды талап етеді. Студенттер оқу жоспарының күрделілігімен және уақыт тапшылығымен жиі бетпе-бет келеді.

Зерттеу барысында медициналық студенттер арасында стрессті жеңілдету үшін ең тиімді әдістерді анықтау мақсатында сауалнама жүргізілді. Сауалнама нәтижелері негізінде студенттердің стресс деңгейін төмендету үшін

қолданатын негізгі стратегиялары мен олардың арасында ең танымал әдістер анықталды (диаграмма-9).



Диаграмма-9.

Нәтижелерге сәйкес, студенттердің 43,17%-ы (136 адам) стрессті жеңілдетудің ең тиімді әдісі ретінде әлеуметтік қолдауды, яғни достармен немесе отбасымен әңгімелесуді таңдаған. Бұл көрсеткіш студенттердің әлеуметтік байланыстарының маңыздылығын көрсетеді. Адамдар қиын жағдайда эмоционалды қолдауды жиі өздерінің жақын ортасынан іздейді, себебі бұл әдіс сенім мен түсіністікке негізделген. Әлеуметтік қолдаудың танымал болуы студенттердің психологиялық тұрақтылығын сақтауда маңызды рөл атқарады.

Екінші орында 22,22%-ды (70 адам) құраған хобби және қызығушылықтармен айналысу әдісі орналасқан. Бұл әдіс студенттердің бос уақытын тиімді өткізуге және өздеріне ұнайтын істермен шұғылдануға деген ұмтылысын көрсетеді. Хобби арқылы адам өзінің күнделікті стресінен алшақтап, эмоционалды жағдайын жақсартады. Әсіресе, өнер, музыка, сурет салу немесе спорт сияқты белсенділіктер арқылы студенттер өздерін еркін сезініп, ментальды денсаулығын қалпына келтіреді. Медицина студенттерінің оқу жүктемесі жоғары болғандықтан, хобби сияқты шығармашылық белсенділіктер олардың психологиялық саулығын сақтауға көмектеседі.

Физикалық белсенділікке басымдық бергендер саны 14,92%-ды (47 адам) құрады. Физикалық жаттығулардың стрессті төмендетудегі тиімділігі жоғары, себебі ол эндорфиндердің бөлінуіне ықпал етеді, бұл өз кезегінде адамның көңіл-күйін жақсартады. Жүгіру, йога, фитнес немесе серуендеу сияқты әрекеттер денені сергітіп қана қоймай, психологиялық тұрғыда демалуға мүмкіндік береді. Бұл әдіс әсіресе күнделікті ұзақ уақыт бойы оқу немесе клиникалық тәжірибеден шаршаған студенттер үшін өте пайдалы.

Кәсіби көмекке, яғни психологпен немесе кеңесшілермен жұмыс жасауға басымдық берген студенттер саны 14,6%-ды (46 адам) құрады. Бұл көрсеткіш қазіргі уақытта кәсіби психологиялық көмекке деген көзқарастың оңтайлы өзгеріп келе жатқанын көрсетеді. Көптеген студенттер өз мәселелерімен жалғыз қалмай, арнайы мамандардан көмек алуды дұрыс санайды. Кәсіби психологтардың немесе кеңесшілердің көмегі арқылы студенттер стресс

деңгейін азайтып, өздеріне қажетті психологиялық қолдау алады. Алайда бұл көрсеткіш салыстырмалы түрде төмен.

Сауалнама нәтижесінде 5,08%-ды (16 адам) құрайтын «басқа» әдістер көрсетілген. Бұл санатқа студенттер өздерінің жеке тәсілдерін, яғни медитация, кітап оқу, музыка тыңдау, табиғатқа шығу, ұйықтау сияқты әрекеттер енгізілген. Бұл әдістердің ерекшелігі – әр адамның өзіндік психологиялық ерекшеліктеріне бейімделген тәсілдерді қолдануында. Әрбір студент өзіне тиімді тәсілді таңдауда еркіндікке ие, бұл олардың стресс деңгейін төмендету үшін қолданатын әдістерінің әртүрлілігін көрсетеді.

Жалпы алғанда, сауалнама нәтижелері медициналық студенттердің стресс деңгейін төмендету үшін түрлі әдістерді қолданатынын көрсетті. Студенттердің басым бөлігі эмоционалды қолдау мен әлеуметтік байланыстарға сенім артады. Бұл олардың жақын ортасының маңыздылығын және адамдар арасындағы қарым-қатынастың рөлін көрсетеді. Сонымен қатар, хобби мен физикалық белсенділік сияқты әдістер де студенттердің стрессін азайтуда айтарлықтай маңызды болып табылады.

Кәсіби психологиялық көмек – ментальды денсаулықты жақсарту және стресстік жағдайлармен тиімді күресу үшін қолжетімді және сенімді құрал. Психологтар мен психотерапевттер адамның эмоционалды жағдайын, оның себептерін анықтап, оларға шешім табуға көмектеседі. Бұл студенттерге өзін-өзі тануға, ішкі күш-қуаттарын дұрыс пайдалануға және өмірлік қиындықтарды жеңуге мүмкіндік береді. Студенттердің кәсіби көмекке жүгінуін зерттеу ментальды денсаулықтың жағдайын терең түсінуге және оның негізгі аспектілерін анықтауға мүмкіндік береді. Бұл талдау ментальды денсаулық мәселелерінің кең таралуы, олардың ауырлығы, сондай-ақ студенттердің эмоционалды және психологиялық қажеттіліктері туралы құнды мәлімет береді.

Сауалнамада осы көрсеткішке байланысты студенттерге «Стрессті басқару үшін кәсіби көмекке жүгінгенсіз бе?» сұрағы қойылды. Оның ішінде 92 студент (29,21%) кәсіби көмекке жүгінгенін, ал 223 студент (70,79%) кәсіби көмекке жүгінбегенін көрсеткен (диаграмма-10).

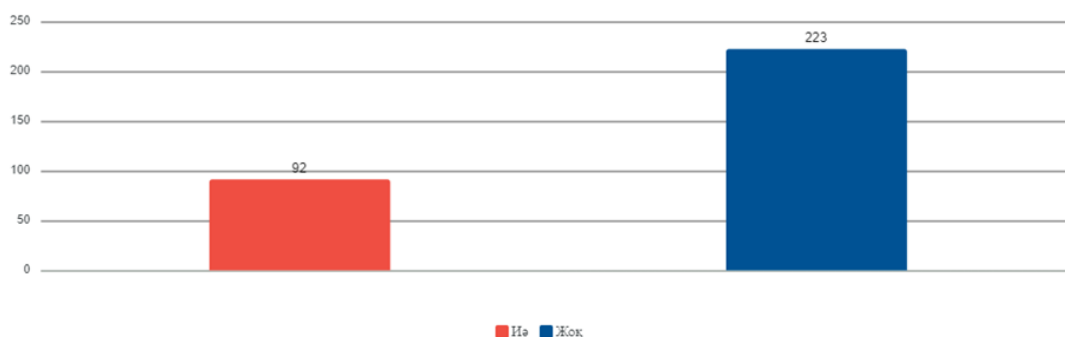


Диаграмма-10.

Бұл нәтижелер медициналық студенттердің басым бөлігінің стрессті басқаруда кәсіби көмекке жүгінуден бас тартатынын көрсетеді. Мұның бірнеше ықтимал себебі бар. Біріншіден, психологиялық көмекке деген

қоғамдағы стигматизацияның әсері болуы мүмкін. Көптеген студенттер кәсіби көмекке жүгінуді әлсіздік немесе жеке мәселелерді өз бетімен шеше алмау ретінде қабылдайды. Екіншіден, студенттер арасында кәсіби көмекке қолжетімділік мәселесі туындауы мүмкін. Психологтардың немесе кеңесшілердің қызметі кей жағдайларда қаржылық тұрғыдан немесе уақыт жағынан қолжетімсіз болуы ықтимал. Сонымен қатар, студенттердің жеке себептері де әсер етуі мүмкін. Мысалы, кейбір студенттер өздерін сенімді сезінбей, жеке мәселелерін басқа адаммен бөлісуге дайын емес болуы мүмкін. Сондай-ақ, медициналық студенттер стрессті басқару үшін әлеуметтік қолдауға немесе өзін-өзі реттеу әдістеріне (мысалы, физикалық белсенділік, хобби) басымдық беруі ықтимал, бұл олардың кәсіби көмекке жүгінуін төмендетеді. Кәсіби көмекке жүгінбеген студенттер өздерінің ментальды денсаулығын немесе оқу жағдайын басқару үшін көбінесе жеке жауапкершілік алады. Бұл олардың университет жағдайын бағалауға қатысты белсенді көзқарасын қалыптастырады, олар өздерін неғұрлым жауапты әрі тәуелсіз сезінеді. Олар өз күштерімен оқу жүктемесін реттеуге, әлеуметтік және академиялық қиындықтарды шешуге тырысады, бұл олардың жеке дамуына әсер етеді.

Кәсіби көмекке жүгінген 29,21%-дық көрсеткіш бұл тәсілдің әлі де танымал бола бастағанын көрсетеді. Бұл студенттердің белгілі бір бөлігі стрессті басқаруда психологтар мен кеңесшілердің көмегінің тиімділігін мойындайтынын білдіреді. Психологиялық көмек мамандары студенттерге эмоционалдық қолдау көрсетіп, олардың мәселелерін ғылыми негізде шешуге ықпал етеді. Көрсеткіштерді бақылау ментальды денсаулықтың жалпы динамикасын түсінуге мүмкіндік береді. Бұл университеттің оқу жүктемесі, пандемия, экономикалық жағдай сияқты сыртқы факторлардың студенттерге қалай әсер ететінін бағалауға көмектеседі.

Қорытынды

Медицина университетінің студенттері жоғары психологиялық жүктеме, академиялық талаптар мен болашақ кәсіби міндеттерге байланысты ерекше назар аударуды қажет ететін топты құрайды. АстМУ студенттерінің ментальды денсаулығы жалпы алғанда қанағаттанарлық деңгейде деп бағаланғанымен, зерттеу барысында кейбір мәселелердің бар екені анықталды. Зерттеу нәтижелері көрсеткендей, медицина университетінің студенттері өздерінің психологиялық жағдайында уақытша қиындықтар мен қысым сезінгенімен, олар әдетте осындай қиындықтарға қарсы тұра алады.

Студенттердің көпшілігі емтихан кезеңдерінде психологиялық стрессті сезінетіні белгілі. Бұл стресс көбінесе академиялық жүктемемен, уақыт тапшылығымен және оқу барысындағы жауапкершіліктің артуымен байланысты. Емтихан алдындағы қорқыныш пен қобалжу сияқты симптомдар студенттер арасында кең таралған, бұл олардың психикалық жай-күйіне уақытша әсер етеді. Дегенмен, бұл әсерлер әдетте өтпелі және оқу жылдары бойы студенттер бұл жағдаймен біртіндеп бейімделеді.

Сонымен қатар, қаржылық жағдай мен отбасылық мәселелер де студенттердің психологиялық денсаулығына әсер ететін факторлар болып табылады. Қаржылық қиындықтар мен отбасылық қысымдар кейбір студенттердің өміріне теріс ықпал етуі мүмкін, бірақ олардың көпшілігі осы мәселелермен күресіп, психологиялық тұрақтылықты сақтап қалуға тырысады.

Студенттердің жалғыздық сезімі де маңызды фактор болып табылады. Университеттерде оқитын студенттердің көбісі отбасынан алыста тұрады, бұл олардың әлеуметтік қарым-қатынас деңгейіне әсер етуі мүмкін. Алайда, бұл сезім көптеген студенттер үшін уақытша сипатта болады, өйткені олар университеттік ортада жаңа достар мен қарым-қатынастар қалыптастыру мүмкіндігін табады.

Жалпы алғанда, студенттердің ментальды денсаулық жағдайы орташа, бірақ олардың психологиялық әл-ауқатына әсер ететін факторлар бар. Олар негізінен қысқа мерзімді стресстер мен қиындықтармен шектеледі. Студенттердің көпшілігі осы қиындықтармен өз бетінше күресуге қабілетті және уақыт өте келе осы қиындықтарды жеңіп, психологиялық тұрғыдан нығая түседі. Алайда, ментальды денсаулықты сақтау үшін университеттер мен білім беру мекемелері студенттерге қолдау көрсету шараларын күшейтуі, психологиялық кеңес беру қызметтерін ұсынуы және стресс басқару дағдыларын дамытуға ықпал етуі маңызды. Зерттеу нәтижелері бойынша, студенттердің ментальды денсаулығын жақсарту үшін бірнеше ұсыныстар жасалды:

Университеттер академиялық жүктемені реттеп, студенттердің уақытын тиімді пайдалануға мүмкіндік беруі қажет. Оқу бағдарламаларын қайта қарап, студенттердің оқу жүктемесін теңестіру маңызды. Сонымен қатар, уақытты басқару дағдыларын дамыту бойынша тренингтер ұйымдастыру студенттердің стрессті басқаруына көмектеседі.

Психологиялық кеңес беру қызметтерін ұсыну және студенттердің психологиялық сауаттылығын арттыру маңызды. Сондай-ақ психологиялық тренингтер мен семинарлар өткізу студенттердің эмоционалдық әл-ауқатын жақсартады.

Қазіргі уақытта АстМУ студенттерінің ментальды және физикалық белсенділігі мен денсаулығын нығайтуға арналған көп жұмыстар жасалынды. Медицина студенттері үшін спорттық секциялар және фитнес орталықтары құрылды, қаржылық қолдау мақсатында, стипендиялар түрлері мен саны артты. Студенттердің бос уақытын тиімді ұйымдастыру негізінде мәдени және спорттық іс-шаралар өткізіледі, студенттердің қызығушылықтарына сәйкес үйірмелер құрылды. Ең маңыздысы, студенттердің пікірін ескеру мақсатында, әртүрлі кешенді тәсілдер жасалынды. Бұл ұйымдастырылған шаралардың барлығы студенттердің ментальды денсаулығын жақсартып, психологиялық жағдайын арттырып, олардың оқу үлгерімін және жалпы өмір сапасын жақсартуға мүмкіндік береді.

Қолданылған деректер тізімі

1. World Health Organisation (2022). Mental health. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
2. Бонкало Т. И., Полякова О. Б. Ментальное здоровье // Дайджест научное электронное издание. – 2023 Москва. ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ».
3. Из чего состоит психическое здоровье? 16 признаков, что у вас все в порядке. Website/ [Cited 9 April 2020]. Available from URL: <https://dszn.ru/press-center/news/3296>
4. Абдрашитов Р.Т., Абакаров А.М., Кубекова А.С. Психологическое состояние студентов в условиях выхода из самоизоляции // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2020. Т. 9. № 4-1. С. 98–105. DOI:10.34670/AR.2020.25.61.011 [Abdrashitov R.T., Abakarov A.M., Kubekova A.S. The psychological state of students in conditions of exit from self-isolation. Psihologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennyye issledovaniya. 2020. T. 9. № 4-1. Pp. 98–105. DOI: 10.34670/AR.2020.25.61.011 (In Rus.)]
5. Володина К.А., Рагулина А.А., Русяева И.А. Психологическое состояние студентов в условиях дистанционного обучения в период пандемии COVID-19 // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2022. Т. 10. № 1 (36). С. 59–72. [Volodina K.A., Ragulina A.A., Rusyaeva I.A. The psychological state of students in distance learning during the COVID-19 pandemic. Personality in a Changing World: Health, Adaptation, Development. 2022. Vol. 10, No. 1 (36). Pp. 59–72 (In Rus.)]
6. Захаренко Н.А., Клочкова А.В. Дистанционное образование в высшей школе: за и против // Вестник Московского университета. Серия 11: Право. 2020. № 4. С. 80–95. [Zakharenko N.A., Klochkova A.V. Distance education in higher education: Pros and cons. Moscow University Bulletin. Series 11. Law. 2020. No. 4. Pp. 80–95. (In Rus.)]
7. Жесткова Н.А. Сущность и структура понятия «психологическое здоровье человека» // Вестник пермского университета. – 2018. – Вып 3 (35). – С. 384–392.
8. Жигинас Н.В., Семке В.Я. Психическое здоровье студентов. – Томск: ТГПУ, 2009. – 179 с.
9. Каунова Е.В. Здоровье современной молодежи как ментальная проблема // Система ценностей
10. Зимулина Г.Д. Проблема психологического здоровья студентов // Психология, социология и педагогика. 2015. № 9 URL: <https://psychology.snauka.ru/2015/09/5817>