

# 3

## Тәрбие және тұлғаны дамыту Воспитание и развитие личности Nurturing and personal development

FTAMP 04.15

DOI: 10.59941/2960-0642-2023-2-108-118

### Экзистенция коммуникациясы ішкі қарама-қайшылықтарды шешу тәсілі ретінде

Н. П. Албытова\*<sup>1</sup>, Т. С. Сламбекова<sup>2</sup>, А. К. Махадиева<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Л.Н.Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті  
Астана қ., Қазақстан Республикасы



**Аңдатпа.** Мақалада экзистенция коммуникациясы негізінде ішкі қарама-қайшылықтарды шешу тәсілі көтеріледі. Бүгінде жеткіншек жастағы оқушылардың арасында агрессия, невроз, өз-өзіне қол жұмсау, құмар ойындарға әуестіктің артуы, отбасынан алшақтау сияқты фактілердің жиі кездесетіндігіне тоқталады. Авторлар оқушыларда кездесетін агрессия, мазасыздық, депрессия, буллингтің туындауын ішкі қарама-қайшылықтардың салдары деп қарастырады. Және оны осы бағытта зерттеулер жүргізіп жүрген заманауи ғалымдардың еңбектеріне сүйеніп дәлелдейді. Сонымен қатар экзистенция коммуникациясы негізінде құрылған арнайы тренингтерді ішкі қарама-қайшылықтарды шешу мақсатында пайдаланып, жеткіншектердің мазасыздық деңгейін төмендету және эмоционалды тепе-теңдікті қалпына келтіру бағытында жұмыстар жүргізген. Кейбір қатысушыларға өздері орындаған тренингтер мен көрген бейнефильмдер қолдау ресурстары ретінде өзіне деген сенімділік сезімін бекітіп, стресс факторларына психологиялық тұрақтылығын арттырғандығы баяндалады.



**Тірек сөздер:** қарым-қатынас, ішкі қарама-қайшылық, экзистенция коммуникациясы, жеткіншек, агрессия, буллинг, мазасыздық, депрессия.



**Қалай дәйексөз алуға болады / Как цитировать / How to cite:**

**Албытова Н. П., Сламбекова Т. С., Махадиева А. К.** Экзистенция коммуникациясы ішкі қарама-қайшылықтарды шешу тәсілі ретінде [Мәтін] // «Білім» ғылыми-педагогикалық журналы. – Астана: Ы. Алтынсарин атындағы Ұлттық білім академиясы, 2023. – №2. – Б. 108-118.

#### Кіріспе

Қазіргі қоғам жас ұрпақты тәрбиелеуде отбасы мен білім беру жүйесіне тәрбие мәселесінде жаңа талаптар қойып

отыр. «2022 жылы елде 155 суицид фактісі және кәмелетке толмағандар арасында 309 суицид әрекеті тіркелді. 2023 жылдың 4 айындағы жағдай бойынша – 47 суицид фактісі және 137 кәмелетке тол-

мағандар арасында суицид әрекетін жазау фактісі тіркелген. ІІБ есебінде 3 924 бала, мектепішілік есепте 6278 бала тұр. Тағы бір өзекті мәселе-жастардың құмар ойындарға қатысуының артуы. «Кейбір мәліметтер бойынша, 2022 жылғы жағдай бойынша ойынға тәуелділіктен зардап шегетін қазақстандықтардың саны 350 мыңға жетті» [1]. Бұл ішкі қарама-қайшылыққа толы адамның әрекеттерінің көрсеткіші. Өйткені ішкі қарама-қайшылықтар тұлғаның бейімделуіне, әлеуметтенуіне кедергі болып, агрессия деңгейіне, мазасыздықтың, депрессияның, невроздың дамуына әсер етеді.

«Ішкі қарама-қайшылық – тәрбиеші талабы мен тәрбиеленушінің мүмкіндігінің, қажеттіліктер мен қанағаттандыру тәсілдерінің арақатынасы, сәйкесінше, сыртқы қарама-қайшылықтар – қоғамдық ережелер мен адамдардың тәртібі арасындағы сәйкессіздік, мұғалім мен оқушы арасындағы қатынас [2].

Әдебиеттерді талдау көрсеткендей, бүгінгі күні ішкі қарама-қайшылықтарды әртүрлі ғылым салалары бала өміріне әсері тұрғысынан зерттеуде. Негізінен зерттеу топтарына мектеп білім алушылары, девиантты мінез-құлқы бар балалар, білім берудің әр түрлі бағытында білім алушы болашақ педагогтер кіреді.

Психология ғылымда ішкі қарама-қайшылық адамның құндылықтары мен мотивтерінің, іс-әрекеттері мен қатынастарының қақтығысын тудырады және тұлғаны белгілі бір дағдарыстан кейін дамуға ықпал ететін жағдаят деп те қарастырады. Егер мұндай ішкі қарама-қайшылықтар тиімді шешілсе, онда ол жеке тұлғаның дамуы мен өсуіне айналады. Мәселен, А. Маслоудың теориясы бойынша ішкі қарама-қайшылық адамның өзін-өзі өзектендіру пирамидасының шыңын субъективті қабылдауының нәтижесі және оның нақты жағдайы. Бұл қарама-қайшылық адамның күтетін нәтижесі мен – нақты жағдай арасында болады. Мұндай қарама-қайшылықтар өзін-өзі танудың ажырамас бөлігі ретінде даму кезеңі болып табылады. Қарама-қайшылық әр адаммен өмір бойы бірге жүреді. Ішкі

қарама-қайшылықтарды жеңе отырып, адам өзі және әлем туралы жаңа білім жинақтайды, тұлғалық жағынан дамиды, өзін-өзі тануға талпынады әрі жаңа дағдылар қалыптастырады [3].

Сонымен қатар, ішкі қарама-қайшылықтың табиғаты адамның өзінде де, оның экзистенциялары мен құндылықтарында да болуы және ішкі қажеттіліктер мен сыртқы талаптарға немесе ережелерге байланысты болуы әбден мүмкін. Бұл жағдайда қарама-қайшылық сипатына қарамастан әрқашан ішкі вакуумды немесе ішкі қарама-қайшылықты тудырады.

Е. Б. Фанталованың тұжырымдамасына сәйкес ішкі қарама-қайшылық бірнеше қайшылықтардан тұрады. Бұл «мен қалаймын – менің қолымнан келеді – мен орындауым керек» және «құндылық – қол жетімділік» арасындағы қарама-қайшылық. Ғалым бұл жерде адам мен оның қол жетімді құндылықтарына сәйкес ішкі әлемінің арасындағы сәйкестіктерге байланысты ішкі тыныштық немесе ішкі қарама-қайшылықтар орын алатындықтары туралы айтылып отыр. Яғни, тұлғаның қажеттілігі мен қоғамдық орта (отбасы, мектеп, әлеуеттік орта және т.б.) талаптары қарым-қатынас құндылықтары негізінде құрылуына мән беріледі.

Құндылық қарым-қатынасқа құрылған әйгілі педагог Ш.А. Амонашвилидің ізгілік педагогикасының негізі оқыту үдерісі оқушының жеке басын дамыту үшін ұйымдастыру болып табылады. Педагог адамға, табиғатқа, еңбекке, қоршаған өмірге деген ізгілік, адамгершілік қатынастарды нығайту; баланың ішкі әлеміне, оның мүдделері мен қажеттіліктеріне мұқият назар аудару, оның жан дүниесін және рухани әлеуетін байытуды алдыңғы орынға шығарады. Ш.А. Амонашвилидің пікірінше, жаңа адамды тек жаңа адам тәрбиелей алады. Ол үшін мұғалім өзі жоғары адамгершілікке ие болуы керек, өйткені адамгершілікті балаға тек жанның мейірімділігімен сіңіруге болады. Демек, ізгілік педагогикасы оқытуды тәрбиенің мақсатына жұмсауды қолдайды. Кез келген адаммен, оның ішінде, оқушымен қарым-қатынастағы ізгілік қатынастар ішкі

қарама – қайшылықтардың алдын алудың негізі ретінде қарастырылады [4].

Юхан Хари «Lost Connections» атты кітабында «Қазіргі адамдардың депрессияға жиі түсуінің себебі – мағынасыз басқосулардың көбейіп кетуі. Мұндай жиындар – бос сөздің мекені. Соның кесірінен адамның миындағы серотонин төмендеп кетеді. Бұл – адамды өмірге құштар қылатын гормон. Депрессия – бос сөз бен мағынасыз жүрістен, мәнсіз өмірден болатын ауру. Әсіресе бос сөзге деген құмарлық адамның болашағын бұлдыратып, өмірлік жолынан адастырады – деп, адамдар арасындағы қарым-қатынасты өзара мағыналы да мәнді етіп құруды атап айтады» [5, 41-42].

Осы орайда XXI ғасырда өскелең ұрпақ бойында қандай дағдыларды қалыптастыру қажет деген сұрақ тұрақты күн тәртібіне айналды. Бірқатар ғалымдар оқу-тәрбие үдерісінде қалыптастыруға қажет түрлі жұмсақ дағдылар (Soft Skills) қатарын ұсынады. Психологтар Кристофер Петерсон, Мартин Селигман өмірде сәттілікке жетуге көмектесетін 7 мінез-құлық қасиеттерін анықтап, оларды «Алтын жетілік» деп бөліп көрсетті:

- Мінездің мықтылығы – өз ұстанымын қорғай білу;
- Өзін-өзі бақылау – эмоциясын басқарып, ойын жинақтай білу;
- Қуаттылық – алға жылжу және сәтсіздікке ұшырағанда мойымай тоқтаусыз даму;
- Әлеуметтік интеллект – басқалардың іс-әрекеттерін дұрыс түсіне білу, ойды сөзбен жеткізе білу және адамдардың жауаптарын ым-ишара, мимика және интонация арқылы оқи білу қабілеттілігі;
- Ризашылық – айналасындағылардың сен үшін қаншалықты қолдау көрсеткенін үнемі ескеру, тек қана жақсылыққа назар аудару. Осылайша адам бұл дүниеде жалғыз емес екеніне сене бастайды. Ризашылық

мейірімділікпен тікелей байланысты. Зерттеулер көрсеткендей, мейірімді адамдардың мазасыздық пен депрессиядан зардап шегуі сирек кездеседі;

- Оптимизм – позитивті ойлауға қабілеттілік – табысқа жету мүмкіндігін біршама арттырады.
- Білуге деген құштарлық – бұл әу баста әр адамға берілген, ата-ананың міндеті оны бұзбау. Өйткені, тек білуге деген құштарлық өмірде өз жолын табуға көмектеседі. Осыны мұқият көре біліңіз, дамытуға жол беріңіз [6].

Авторлар ерекше назар аударып отырған «Алтын жетілік» тұлғаның өз ішкі әлеміне көңіл бөлуіне, өзін-өзі қабылдай білуіне және басқалармен қатынасын түсінуі арқылы ішкі қарама-қайшылықты болдырмаудың алдын ала білуге үйретуді мақсат етеді.

Тәрбиені алдыңғы қатарға шығарып, қарым-қатынасты ізгілікке құру, еркіндікке құрылған қарым-қатынаста жауапкершілікті баланың өзіне таңдату бүгінгі күнгі білім беру мазмұнын жаңартудың негізгі қағидасы болып отыр. Мәселен, оларда оқушылардың коммуникативтік, танымдық, сыни ойлау, креативтілік, шығармашылық және командада жұмыс істей білу дағдыларын қалыптастыру мен дамыту мақсаты қойылады. Себебі, оқушы әлеуметтік ортада өзін-өзі танып, дамиды, командада жұмыс жасау арқылы осы дағдыларды жетілдіріп, ішкі қарама-қайшылықтады болдырмаудың алдын алады.

Жеткіншек жастағы ішкі қарама-қайшылықтардың болу себептері баланы ерте жастан бастап шексіз «дамыту» жұмыстарына қатыстыру деген пікірді психолог Марина Мелия дәлелдеп келеді. «Біз бәріміз балаларды өмірде табысты, тәуелсіз, бақытты етіп өсіргіміз келеді. Сондықтан олардың өмірін мейілінше белсенді түрде ұйымдастырамыз, қимыл қозғалысын бақылаймыз, үнемі түрлі үйірмелерге, орталықтарға қатыстырып, тынышын аламыз. Дегенмен, өмірлік фактілер көрсетіп отырғандай, біздің басқа адамға (баламыз болса да) сырттай ті-

келей әсер етуіміздің пайдасы болмай жатқандығына тап боламыз. Осының салдарынан жеткіншек шақта баланың өзбеттілігі, жауапкершілігі, таңдау еркіндігінің болмауынан олар ішкі қарама-қайшылықтарға ұшырайды [7]. Психолог М.Мелия тығырықтан шығатын жолдардың бірі – баланы өз-өзімен қалдырып, оның өзінің белсенділігіне назар аударуына, өзінің сөзі мен іс-әрекеттеріне жауапкершілік алуға икемдеуді, яғни баламен қарым-қатынасты түзуді ұсынады.

Қазіргі таңда жеткіншек жастағы балаларда жиі кездесетін ішкі қарама-қайшылықтардың болу себептерін психолог-практик Сейілбек Мырзабек анықтап, ата-аналармен педагогтерге, жалпы жұртшылық арасында ағартушылық жұмыс жүргізіп жүрген бірден бір маман. Психолог: «Әдетте ата-ана былай шағымданады: Баламыз үйде тұрмайды. Көшені аңсайды. Адам құсап елмен бірге бір дастарқанда отырмайды. ...Арамыз күннен-күнге алыстап барады...» – деп, ата-ана мен баланың арасында болатын қарама-қайшылыққа тоқталады. «Мұндай шағым айтатын ата-ана бір мәселені ескермейді. Ол баланың қандай жағдайда үйден алыстайтынын, қай кезде отбасы мүшелерінің арасындағы қарым-қатынастың сәтінеп, үйдің берекесі қашатынын білмейді. Логотерапия мұның «экзистенция коммуникациясының жоқтығынан болатынын анықтап береді. Бала бейсаналы түрде рухани әңгімеге құмар келеді. Қай жерде, қай кезде мәнді сұқпат құрылса, сол сәт – бала үшін ең құнды уақыт. Себебі, бұл кезде ата-ана мен баланың арасында байланыс орнайды» – дей келіп, құндылыққа құрылған қарым-қатынастың отбасын біріктіріп, жеткіншектің ішкі қарама-қайшылықтарын жеңу жолдарын нақты ұсынады [5,39-40]. Осылайша автор жеткіншектермен педагогикалық және психологиялық бағытта дұрыс қарым-қатынасқа түсуге ықпал ететін мәнді, мағыналы қатынастар құру ішкі қарама-қайшылықтардың алдын алу және түзету әдісі бола алады деп тұжырымдайды.

«Экзистенция коммуникациясы» адам мен адам арасындағы сезімге негізделген жүрек қатынасы, «мен» және «сен»

арасындағы махаббат қатынасы. Мұнда жанашырлық, мейірім, махаббат, достық және т.б. жоғары сезімдермен бір-біріне деген өзара ықыласты сезінетін екі адамның қарым-қатынасы орын алады [8]. Шынайы экзистенция коммуникациясы өзара теңдікті, шынайы тануды, қарым-қатынас жағдайына оң көзқарас білдіруді, ынтымақтастықты, екінші адамның жанын түсіне білуді, басқа адамды жеңу принципін ұстанбай өзінің қорғаныс эгосынан бас тартуды талап етеді [9].

«Экзистенция коммуникациясы» тіркесіндегі экзистенциямен қатар қолданылатын экзистенция анализі, экзистенция вакумы ұғымдарына логотерапия ғылымы тұрғысынан берілген төмендегідей түсініктер бар. Логотерапия – адам өміріне мән беру арқылы емдеу [10,464].

Экзистенция деп адам болмысынан, яғни рухынан шығып, адами қасиет болып көрінетін феномендерді айтады [11, 47].

Экзистенция – адамға ғана тән құбылыс. Адамнан басқа мақұлықта керісінше. Жан-жануарлар мен шыбын-шіркей экзистенциямен туылады. Олар экзистенция жасамайды. Саналы түрде таңдау жасап, қайырлы не қайырсыз іске араласып өзін сынап көрмейді. Таңдау арқылы өз тағдырын өзі қашайтын болғасын да адам болмысы ең ардақты, ең қадірлі, ең қастерлі болмыс саналады [12,14-15].

Экзистенция анализі – жауапкершілікке табан тіреп, ауру жанды емдейтін психотерапияның бір түрі [10, 196].

«Пациенттер «ішкі дүнием қаңырап бос тұр» деп шағымданады. Осы ахуалды «экзистенция вакумы» ... «құрдым хәлі» десе де болады» [10, 392].

«Экзистенция вакумы» логотерапия ғылымында бекітілген термин, ол адамның хикмет кеудесінің құндылық пен мән атаулыдан жұрдай болатын аянышты ахуалы» [11].

Жеткіншек шақ білім алушының өзін-өзі тану, әлеуметтік ортада өз орынын анықтап, достық қатынасқа аса көңіл ауда-

ратын, құндылықтарды айырып, өмірдің мәнін іздей бастайтын жас кезеңі және бұл жастағыларға максимализм тән. Кейде осы ерекшеліктеріне қарай олар танымал тұлғаларды, субмәдениет өкілдерін т.б. өздеріне үлгі, мұрат ретінде таңдап алатындықтары кездеседі.

### Материалдар мен әдістер

Зерттеудің мақсаты – ішкі қарама-қайшылықтар мен мазасыздық деңгейіне диагностика жүргізу негізінде өз әрекетін бағалау және жайсыз қарым-қатынас барысында қорғалмау дәрежесін бағалау сауалнамасын ұсынып, нәтижесіне қарай экзистенция коммуникациясы негізінде құрылған арнайы тренингтер арқылы мазасыздық деңгейін төмендету, эмоционалды тепе-теңдікті қалпына келтіру, ішкі қарама-қайшылықтарды шешу.

Зерттеу болжамы егер, жеткіншектермен қарым-қатынаста экзистенция коммуникациясы негізінде құрылған арнайы тренингтер мақсатты жүргізілсе, онда олардың ішкі қарама-қайшылықтары төмендейді. Өйткені, осы жастағылардың ортасында адам жанын түсінетін, жанашырлық, мейірімділік, махаббат, достық сезімдері орын алып, басқа адамды жеңу принципін ұстанбай өзінің қорғаныс эгосынан бас тарта алатын, ынтымақты мәнді де мағыналы қарым-қатынасқа жағдай жасалады.

Эмпирикалық зерттеу аясында келесі міндеттер қойылды: ішкі қарама-қайшылықтардың пайда болуын және оқушылардың ситуациялық және жеке мазасыздық деңгейін анықтау, психо-эмоционалды дискомфортты субъективті қабылдауға әсер ететін факторлар ретінде ішкі қарама-қайшылықтардың пайда

болуы мен мазасыздық деңгейінің байланысын орнату, тренингтердің көмегімен ішкі қарама-қайшылықтарды үйлестіру бағытындағы жеткіншектердің эмоционалды-сезімтал салаларымен жұмыс істеу бойынша тренинг өткізу, ағымдағы дағдарысты еңсеру және мазасыздық деңгейін төмендетудегі ішкі қарама-қайшылықтарды шешуге әсер етудің бір жолы ретінде эмоционалды күймен жұмыс істеуде тренингтер қолданудың тиімділігі туралы жұмыс болжамын растау немесе жоққа шығару.

Ішкі қарама-қайшылықтар мен мазасыздық деңгейіне диагностика жүргізуде тұлғалық ерекшеліктер, мінез-құлық, жеке әрекеттер мен адамға және өмірге деген көзқарасын анықтау мақсатында виктимиялық мінез-құлық тенденциясын зерттеу әдістемесі ұсынылды. Деректерді жинау үшін 86 сұрақтан тұратын Google Forms онлайн формасы қолданылды. Зерттеуге орташа жасы 13-14 жас аралығындағы 7 сыныптағы 27 оқушы қатысты.

Зерттеу барысында этикалық нормалар қатаң сақталды. Қатысушылардың ата-аналары зерттеуге қатысуға рұқсат берді, ал қатысушылардың өздері қатысуға шешім қабылдады. Деректердің құпиялылығы мен қатысушылардың әл-ауқатын қамтамасыз ету үшін барлық қажетті шаралар қабылданды.

### Нәтижелер

Зерттеу нәтижелері бойынша ішкі қарама-қайшылықтарды тудыратын агрессия, мазасыздық, депрессия, буллингке жақын жағдайларға байланысты жауаптар іріктелініп алынды. Қатысушылардың жауап нұсқалары кестеде берілген.

№	Сұрақтың мазмұны	Иә (%)	Жоқ (%)
1	Менің өмірімде басқаларға қарағанда жағымсыз оқиғалар көп болады деп ойлаймын.	25,9%	74,1%
2	Егер мені ренжіткен болса, онда мен бұл үшін міндетті түрде кек алуым керек.	66,7%	33,3%

№	Сұрақтың мазмұны	Иә (%)	Жоқ (%)
3	Өмірдің маған қоятын талаптары менің қабілеттерімнен әлдеқайда жоғары.	51,9%	48,1%
4	Кейде мен заттарды бүлдіріп, ыдыс-аяқты сындырғым келеді.	25,9%	74,1%
5	Менде өмірімде күндерге, апталарға, тіпті айларға созылатын, ешқандай жұмыс жасай алмайтын, немесе сабақ оқи алмайтын кезеңдерім болды	48,1%	51,9%
6	Мен әрқашан шындықты айта бермеймін	51,9%	48,1%
7	Маған айналамдағыларға жақсы әсер қалдыру маңызды, тіпті олар аз таныс болса да.	40,7%	59,3%
8	Менің ойымша, көптеген адамдар жанашырлық пен көмек алу үшін өздерінің бақытсыздықтарын асыра айтады.	59,3%	40,7%
9	Менің ойымша маған әлсіздер мен дәрменсіздерді қорғауға байланысты жұмыс ұсынылса, ұнайтын болар еді.	44,4%	55,6%
10	Мен көмек сұрап айқайлаған естісем де, көшедегі төбелеске араласпаймын.	55,6%	44,4%
11	Мен басқалардың мен туралы не айтатынына мән бермеймін.	66,7%	33,3%
12	Егер, менде қандай да бір проблемалар туындаса, олардың салдары ауыр болмайды деп үміттенемін.	77,8%	22,2%
13	Мен айналамдағы адамдар үшін жауапкершілікті өз мойныма алмаймын.	59,3%	40,7%
14	Мен адамдарға қатысты шыдамдылықты (сабырымды) оңай жоғалтамын.	51,9%	48,1%
15	Идеялар менің ойыма бірінші келгені үшін мені қызғанатын адамдарды жиі кездестіремін.	44,4%	55,6%
16	Мен жамандықты жақсылықпен қайтаруға болатынына сенемін және соған сәйкес әрекет етемін.	59,3%	40,7%

Зерттеу нәтижелеріне сүйене отырып, келесі қорытындылар жасауға болады: қатысушылардың 25,9 %-ы басқалармен салыстырғанда өміріндегі жағымсыз оқиғалардың көбірек болуы туралы мәлімдемемен келіседі, ал 74,1%-ы бұл мәлімдемемен келіспейді; 66,7 %-ы егер олар ренжіген болса, олар міндетті түрде кек алуы керек деп санайды, ал 33,3% бұл идеяны қолдамайды; 51,9 %-ы өмір талаптары олардың қабілеттерінен асып түседі деп санайды, ал 48,1 %-ы бұл пікірмен келіспейді; 25,9 %-ы кейде заттарды бүлдіріп, ыдыс-аяқты сындырғысы келеді, ал 74,1%-ы оны сезінбейді; 48,1% қаты-

сушыларда өмірде жұмыс істей алмайтын немесе сабақ оқи алмайтын кезеңдер болды, ал 51,9%-ы мұндай жағдайға тап болған жоқ; 51,9 %-ы әрдайым шындықты айта бермейді, ал 48,1%-ы әрқашан адал болуға тырысады; 40,7%-ы айналасындағыларға, тіпті бейтаныс адамдарға да жақсы әсер қалдыруды маңызды деп санайды, ал 59,3% бұған көп мән бермейді; 59,3%-ы көптеген адамдар өздерінің бақытсыздықтарын жанашырлық пен көмек алу үшін асыра сілтейді деп санайды, ал 40,7 %-ы бұған келіспейді; 44,4%-ы әлсіздер мен дәрменсіздерді қорғауға байланысты жұмысты ұнатамын деп ой-

лайды, ал 55,6%-ы мұндай тілекті сезінбейді; 55,6 %-ы көшедегі төбелеске қатыспайды, тіпті егер олар көмек сұрап айқайласа да, 44,4% қатыса алады; 66,7 %-ы басқалардың олар туралы не айтатынына мән бермейді, ал 33,3% назар аударады. Қатысушылардың 77,8 %-ы өз проблемаларының салдары ауыр болмайды деп үміттенеді, ал 22,2 %-ы бұған сенімді емес; 59,3 %-ы өздерін айналасындағылар үшін жауапты деп санамайды, ал 40,7 %-ы бұл жауапкершілікті өз мойнына алады; 51,9 %-ы адамдарға шыдамдылығын оңай жоғалтады, ал 48,1 %-ы сабырлы бола алады; 44,4 %-ы идеяларды бірінші орынға қойғаны үшін оларға қызғанышпен қарайтын адамдарды жиі кездестіреді, ал 55,6 %-ы мұндай жағдайға тап болмайды; 59,3 %-ы жамандықты жақсылықпен қайтаруға болады деп санайды және соған сәйкес әрекет етеді, ал 40,7%-ы бұл сеніммен бөліспейді.

### Талқылау

Зерттеудің нәтижелері сауалнамаға қатысушылар арасында жәбірленуші мінез-құлықпен онымен байланысты аспектілерге қатысты әртүрлі көзқарастар мен сенімдер бар екенін көрсетеді. Пайыздық қатынастар адамдардың көзқарастары мен пікірлері әртүрлі екенін көрсетеді және бәрі де жәбірленуші мінез-құлыққа қатысты мәлімдемелермен келісе бермейді. Бұл нәтижелер осы құбылысты одан әрі зерттеу және түсіну үшін, сондай-ақ ішкі қайшылықтар мен мазасыздықты сезінетін адамдарға қолдау көрсетуге және көмектесуге бағытталған бағдарламалар мен тәсілдерді әзірлеу үшін пайдалы болуы мүмкін.

Анықтау нәтижелеріне сәйкес жеткіншектердің өзара әрекетін экзистенциялық қарым-қатынас негізінде құруға бағытталған жұмыстар жоспарланды.

Бірінші кезекте топтағы психологиялық ахуалды жақсарту, жеткіншектердің өз-өздеріне деген сенімділіктерін арттыру, топтағы қарым-қатынас мәдениеті мен эмпатиясын жоғарылату, өзгенің жеке басын құрметтеуге шақыру, буллингтік

жағдайларды болдырмау және кикілжіңді жағдайларда сындарлы әрекет етуге дағдыландыру мақсатында арнайы психологиялық тренингтер жүргізілді:

1. «Мен басқа адамға жағымды сөз айтқым келеді» жаттығуы орындалды. Бөлмеге кезек-кезек кіретін қатысушыларға алдымен басқаларды, содан кейін өздерін мадақтау ұсынылады. Орындау барысында жүргізуші басқалардың жағымды реакциясын тудырған мадақтауға назар аударады. Содан кейін қатысушылар өздерінің олар мақталған кезде не сезінгенін және оларға не ұнағанын айту ұсынылады, оларға айтылған мақтау сөзді тыңдау ма немесе басқа адамды мақтау ма?
2. «Патша» жаттығуында патша және орындаушылар белгіленеді. Патша бұйрықтар береді, орындаушылар екітпей атқарады. Рөлдер алмастырылып отырады. Соңында Патша болған кезде өзіңізді қалай сезіндіңіз? Бұл рөлде сізге не ұнады? Айналаңыздағыларға бұйрық беру оңай болды ма? Сіз қызметші болған кезде не сезіндіңіз? Патшаның тілектерін орындау сізге оңай болды ма? - деген талқылау сұрақтар қойылады. Бұл келесі патша болғандардың әрқайсысына өз тілектерін қалған балалардың ішкі мүмкіндіктерімен салыстыруға және жақсы патша болу жолдарын үсінуге көмектеседі.
3. «Менің күшті жақтарым» жаттығуы басталғанда жүргізуші: «Парақша алып, оны екіге бөліңіз. Сіздің әрқайсыңызда өзіңіз жоғары бағалайтын жағымды қасиеттеріңіз бар. Бұл сізге ішкі еркіндік пен күшіңізге деген сенімділік сезімін туындатады, сәтсіздікте сізге қайта тұруға күш береді. Қазір өзіңізге тән жағымды қасиеттеріңізді парақшадағы бірінші бағанға жазыңыз. Содан кейін екінші бөлігіне өзіңіз жақсы деп танитын, бірақ әлі қалыптасып үлгермеген жағымды қасиеттерді жазыңыз» - дейді. Осылайша әр қатысушы тапсырманы орындау

кезінде өздерінің кішігірім кемшіліктері, қателіктері, әлсіздіктері туралы мәліметтерді талдауға және өзін-өзі жетілдіруге мүмкіндік алады.

Тренинг барысында «Айна», «Менің күшті жақтарым», «Әзіл-сықақ хат» жаттығулары да жүргізілді.

Келесі кезекте «Мектептегі буллинг» бейнефильмнен үзінді көріп болғаннан кейін, ондағы кейіпкерлердің дұрыс әрекеттері немесе қателіктері, фильмнің негізгі ойы туралы талқылау болды. Оқушыларға қойылған сұрақтар арқылы (Неліктен кейіпкерлердің көңіл-күйлері, өмірлік көзқарастары әртүрлі деп ойлайсыздар? Сіздің мектептегі өміріңізде бейнефильмде көрсетілген жағдайлар орын алды ма? Бұл қаншалықты жиі болады? Бұл жағдайдың алдын алуға бола ма?) теріс қарым-қатынастар, ішкі қарама-қайшылықтарға қатысты қалыптасып қалған сенімдер жүйесі мен дағдыланған әрекеттер сияқты проблемаларға мұқият назар аударту болды. Бейнефильмдер арқылы өздері тап болған проблемаларын тауып, олардан шығудың үйлесімді жолдарын шығармашылықпен еркін таңдап алуға мүмкіндік берілді. Мұндағы негізгі міндет – оқушыға өз тәжірибесін сезінуге, қабылдауға және өзі қалағандай жайлы ортада өмір сүруге еркіндік беру. Тренингтер мен бейнефильмдер бірін-бірі жалғастыратындай етіп құрылды. Мұнда өзін сезіну, белсенділік және көңіл-күй диагностикасы жүргізілді.

Алғашқыда топ мүшелері жұмысқа қызығушылық танытпады, тренингтен ешқандай үміт күтпейтіндіктерін байқатты, ынжықтық, өзіне деген сенімсіздік, топ мүшелерінен ұялу, абдырап қалып, өздерін аулақ ұстауға тырысты. Қатысушылар үнсіз қалуды, пікірталасқа түспеуді жөн көрді. Басым көпшілігі өз сезімдерін анықтап, оны ауызша жеткізу және қазіргі жағдайы мен өздерінің сезімдері арасындағы айырмашылықты түсіну мүмкін емес сияқты жағдайға тап болды. Топ өз сезімдерін көрсетуде еркін сезіне алмай ынжықтық, ұялшақтық танытты. Әсіресе ашу, ыза, агрессия, қамығу сияқты күрделі сезімдерді мойындау қиын болды.

Қатысушылардың жауаптарында «өзіңді қабылдай алмайсың, өзіңе сүйіспеншілік таныта алмайсың, басқалардан қолдау ала алмайсың» деген мәлімдемелер көп болды. Тренингтің ортасына қарай динамика өзгере бастады. Топ тапсырмаларды орындау процесіне қызығушылық таныта бастады, бұл олардың сезімдерін, ойларын, күйлері мен тебіреністерін тудырды. Қарым-қатынас деңгейі артты, мотивация, қызығушылық пен белсенділік пайда болды. Қатысушылар арасында диалог, пікірталастар мен талқылау құрыла бастағаны байқалды, қатысушылар өздерін сенімді ұстап, ашықтық пен шынайылық таныта бастады. Қатысушылардың сезімдер мен күйлерін анықтаудағы қиындықтар айтарлықтай азайды. Тренингтермен жұмыс жасау жеткіншектердің көңіл-күйлерін көтерді, ішкі қарама-қайшылықтарын жеңілдетті, ал кейбір жағдайларда физикалық тонусты арттырып, физикалық күшті қалыпқа келтірді.

Қорытынды кездесуде топ мүшелері үдеріске барынша қызығушылық танытты, сұрақтар қойды, бір-біріне өздерінің сезімдері мен күйлерін анықтауға көмектесті және бір-бірін қолдады. Бірнеше қатысушы өздерінің сезімдері мен күйлері тікелей осы сағаттағы өмірінде болып жатқан оқиғалармен байланысты екендігін айтты. Қорытынды сұхбат көрсеткендей, барлық қатысушылар өздері күтпеген тәжірибеге ие болған. Топта эмоционалды жағдайдың айтарлықтай жақсаруы анықталды. Кейбір қатысушылардың ситуациялық мазасыздық деңгейі төмендеді, сыртқы қарама-қайшылықтар шешілді, айтарлықтай соматикалық жақсарулар байқала бастады (тыныш ұйықтау, ұйқы уақытының қалыпқа келуі). Эмоционалды тепе-теңдіктің қалпына келуі және эмоционалды әл-ауқат пен жайлылықты субъективті қабылдау деңгейінің артуы байқалып, ол нәтиже ретінде тіркелді. Кейбір қатысушыларға өздері орындаған тренингтер мен көрген бейнефильмдер қолдау ресурстары ретінде болып, олардың субъективті өзіне деген сенімділік сезімін бекіткен және стресс факторларына психологиялық тұрақтылығын арттырды.



Тренинг жұмыстарын қорытындылап, «Ережелер жинағы», «Толеранттылық ағашы» жаттығуларын орындаттық. Ағаш жапырақтарында «мейірімділік», «достық», «түсінісушілік», «кешірім», «адалдық», «юмор», «көмектепсу», «қолдау» сияқты сөздер басымдық танытты. Тренингтің аяқталуы оқушылардың аздап көңіл-күйін түсірді. Себебі, оларға сыныппен бірге болу, шынайы қатынаста түрлі әрекеттер жасау жағымды әсер етті.

### Қорытынды

Экспериментке қатысушыларды бақылаудан алынған мәліметтерге сүйене отырып, экзистенция коммуникациясы негізінде құрылған арнайы тренингтер мазасыздық деңгейін төмендету және ішкі қарама-қайшылықтарды шешу үшін оқушылардың эмоционалды-сезімтал тұстарымен жұмыс жасауда мақсатқа сәйкес келеді және орынды деген қорытынды жасауға болады.

Зерттеу болжамын растау ретінде экзистенция коммуникациясы негізінде құрылған арнайы тренингтерді қолдану қосымша эмоционалды интеллектіні, рефлексияны дамыту үшін жұмыс жасауда тиімді әдіс бола алады, топта жеке тұлғаны ашуға, эмпатияны дамытуға, сонымен қатар, өзін және басқаларды қабылдауға, сондай-ақ стрестік жағдайларға бейімделуге ықпал етеді деген қорытынды жасалды. Бұл әлеуметтік ортада ішкі қарама-қайшылықтардың алдын алу мен шешуде, жеткіншектердің жайлы оқу ортасын құруда ерекше маңызды.

Сонымен, экзистенция коммуникациясының жеткіліксіздігі немесе тіпті жоқтығынан болатын ішкі қарама – қайшылықтарды шешудің бір жолы экзистенция коммуникациясы негізінде құрылған арнайы тренингтер дей аламыз.

Экзистенция вакумынан пайда болатын ішкі қарама-қайшылықтардың алдын алу немесе буллинг, кибербуллингтің алдын алу мәселесінде фольклор жанрларын пайдалануды алдағы уақыттығы жұмысымызға жоспарлап отырмыз.

### Қаржыландыру туралы ақпарат

Мақала BR18574152 «Балаларға қатысты буллингтің алдын алу шараларын әзірлеу және оның өзекті аспектілерін зерттеу» ҚР Ғылым және жоғары білім министрлігі Ғылым комитетінің мақсатты-қаржыландыру бағдарламасы аясында орындалды.

### Қолданылған деректер тізімі

1. ҚР Президенті әкімшілігі басшысының орынбасары Айда Балаеваның «Ұрпақтар сабақтастығы» форумында сөйлеген сөзінен [Электронды ресурсы] // Nur.kz. URL: <https://www.nur.kz/society/2020629-tokaev-obratilsya-k-roditelskoj-obschestvennosti-kazahstana/> (қаралған уақыты: 01.06.2023).
2. Психология: Энциклопедиялық сөздік [Мәтін] / Бас ред. Б.Ә. Жақып. – Алматы: «Қазақ энциклопедиясы», 2011. – 624 б.
3. **Шемякина, О. О.** Исследование внутриличностных конфликтов юношеского этапа развития [Текст] // Психологическая наука и образование. – 2012. – Том 4. – №2. – С. 1-13.
4. **Амонашвили, Ш. А.** Педагогическая симфония. Гуманно-личностный подход к образованию [Текст]. – Амрита, 2020. – 312 с.
5. **Мырзабай, С.** Балалықтан даналыққа. Отбасы хрестоматиясы [Мәтін] / 4-басылым. – Алматы: «Отбасы» баспа үйі. – 2022. – 256 б.
6. **Jardim, J., Pereira, A., Vagos, P., Direito, I., Galinha, S.** The Soft Skills Inventory: Developmental procedures and psychometric analysis (2022) *Psychological Reports*, 125 (1), pp. 620 – 648. DOI: 10.1177/0033294120979933
7. **Мелия, М.** Отстаньте от ребёнка! Простые правила мудрых родителей [Текст]. М.: Бомбора, 2020. – 272 с.
8. **Нёмес, V.** Existence and intersubjectivity in Karl Jaspers (2021) *Filosoficky Casopis*, 69 (1), pp. 5 - 23. DOI: 10.46854/fc.2021.1r.5
9. **Bojda, M.** The existential rationalism of Karl Jaspers (2021) *Filosoficky Casopis*, 69 (1), pp. 75 - 98. DOI: 10.46854/fc.2021.1r.75
10. Логотерапия немесе өмірге құштарлық: отбасы хрестоматиясы [Мәтін] / жобаның авт. С. Керімбай ; құраст.: М. Төлеген, Ә. Нәби, С. Тайғарин. – 6-бас. – Алматы : Полиграфкомбинат, 2022. – 472 б.
11. Махаббаттың мәні: Отбасы хрестоматиясы [Мәтін] / С. Керімбай, М. Төлеген, С. Нұрқабекұлы, Ә. Нәби. – Алматы: «Орхон» Баспа үйі, 2018. – 208 б.
12. **Керімбай, С.** Бейсен және болмыс. Үшінші басылым. «Отбасы хрестоматиясы» [Мәтін]. – Алматы, 2022. – 224 б.

## References

1. QR Prezidenti ákimshiligi basshysynyrń orynbasary Aida Balaevanyń «Urpaqtar sabaqtastyǵy» forýmında sóılegen sózinen [From a speech by Aida Balayeva, Deputy Chairman of the Administration of the President of the Republic of Kazakhstan, at the «Continuity of Generations» forum] [Elektron-dy resýrs] // Nur.kz. URL: <https://www.nur.kz/society/2020629-tokaev-obratilsya-k-roditelskoy-obshchestvennosti-kazahstana/> (qaralǵan ýaqty: 01.06.2023).
2. Психология: Энциклопедический словарь [Psychology: Encyclopedic Book] [Mátin] / Bas red. B.Ó. Jaqyp. – Almaty: «Qazaq entsiklopediiasy», 2011. – 624 b.
3. **Shemyakina, O. O.** Issledovanie vnutrilichnostnykh konfliktov yunosheskogo etapa razvitiya [Research of intrapersonal conflicts of the youth stage of development] // Psihologicheskaya nauka i obrazovanie. – 2012. – Tom 4. – №2. – S. 1-13.
4. **Amonashvili, Sh. A.** Pedagogicheskaya simfoniya. Gumanno-lichnostnyj podhod k obrazovaniyu [Pedagogical Symphony. Humane and personal approach to education]. – Amrita, 2020. – 312 s.
5. **Myrzabai, S.** Balalyqtan danalyqqa. Otbasy hrestomatiasy [From childhood to wisdom. Family anthology] [Mátin] / 4-basylym. – Almaty: «Otbasy» baspa úii. – 2022. – 256 b.
6. **Jardim, J., Pereira, A., Vagos, P., Direito, I., Galinha, S.** The Soft Skills Inventory: Developmental procedures and psychometric analysis (2022) Psychological Reports, 125 (1), pp. 620 – 648. DOI: 10.1177/0033294120979933
7. **Meliya, M.** Otstan'te ot rebyonka! Prostye pravila mudryh roditelej [Leave the child alone! Simple rules of wise parents]. M.: Bombora, 2020. – 272 s.
8. **Němec, V.** Existence and intersubjectivity in Karl Jaspers (2021) Filosoficky Casopis, 69 (1), pp. 5 - 23. DOI: 10.46854/fc.2021.1r.5
9. **Bojda, M.** The existential rationalism of Karl Jaspers (2021) Filosoficky Casopis, 69 (1), pp. 75 - 98. DOI: 10.46854/fc.2021.1r.75
10. Logoterapiia nemese ómirge qushtarlyq: otbasy hrestomatiasy [Logotherapy or craving for life: family anthology] [Mátin] / jobanyń avt. S. Kerimbai; qurast.: M. Tólegen, Á. Nábi, S. Taıǵarın. – 6-bas. – Almaty : Poligrafkombinat, 2022. – 472 b.
11. Mahabbattyń máni: Otbasy hrestomatiasy [The Meaning Of Love: Family anthology] [Mátin] / S. Kerimbai, M. Tólegen, S. Nurqabekuly, Á. Nábi. – Almaty: «Orhon» Baspa úii, 2018. – 208 b.
12. **Kerimbai, S.** Beisen jáne bolmys [Beisen and being] [Mátin]. Úshinshi basylym. «Otbasy hrestomatiasy». – Almaty, 2022. – 224 b.

## Экзистенциальная коммуникация как способ разрешения внутренних противоречий

Н. П. Албытова<sup>\*1</sup>, Т. С. Сламбекова,<sup>2</sup> А. К. Махадиева<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Евразийский национальный университет им. Л. Н. Гумилева  
г. Астана, Республика Казахстан



**Аннотация.** В статье рассматривается экзистенциальная коммуникация как способ разрешения внутренних противоречий. Сегодня среди школьников подросткового возраста часто встречаются такие проблемы как агрессия, буллинг, суицид, увлеченность азартными играми, отчуждение от семьи. Авторы рассматривают проявление агрессии, тревожности, депрессии, буллинга, встречающихся у школьников как следствие внутренних противоречий. Подтверждением этому служат труды современных ученых, проводивших исследования в этом направлении.

Проведенный тренинг, сформированный на основе экзистенциальной коммуникации, с целью разрешения внутренних противоречий, проводилась работа по снижению уровня тревожности подростков и восстановлению их эмоционального равновесия. Некоторые из участников сообщили, что выполненные ими тренинги и просмотренные видеofilмы, оказались как ресурсы поддержки, закрепили у них чувство уверенности в себе и повысили психологическую устойчивость к факторам стресса.



**Ключевые слова:** общение, внутреннее противоречие, экзистенциальная коммуникация, подростковый возраст, агрессия, тревога, депрессия.

## Existential communication as a way of resolving inner contradictions

**N. P. Albytova<sup>\*1</sup>, T. S. Slambekova,<sup>2</sup> A. K. Mahadieva<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>L. N. Gumilyov Eurasian National University  
Astana, Republic of Kazakhstan



**Annotation.** Existential communication is considered as a way to resolve internal contradictions. Today, there are often problems among teenagers such as bouts of aggression, bullying, suicide, excessive gambling, alienation from the family. The authors consider the manifestation of aggression, anxiety, depression, and bullying among schoolchildren as a result of internal contradictions. This is confirmed by the works of modern scientists who conducted research in this direction.

In addition to the conducted special trainings, formed on the basis of existential communication, in order to resolve internal contradictions, work was carried out to reduce the level of anxiety of adolescents and restore their emotional balance. Some participants were informed that the trainings they completed and the videos they watched, as a support resource, strengthened their sense of self-confidence and increased psychological resilience to stress factors.



**Keywords:** communication, internal contradiction, existential communication, adolescence, aggression, anxiety, depression.

*Материал баспаға 19.05.2023 ж. келіп түсті*