



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ҒЫЛЫМ  
ЖӘНЕ ЖОҒАРЫ БІЛІМ МИНИСТРЛІГІ

А.БАЙТҰРСЫНОВ АТЫНДАҒЫ  
ҚОСТАНАЙ ӨңІРЛІК УНИВЕРСИТЕТІ



ҚОСТАНАЙ ОБЛЫСЫ ӘКІМДІГІ МӘДЕНИЕТ БАСҚАРМАСЫНЫҢ "ЫБЫРАЙ АЛТЫНСАРИННИҢ ҚОСТАНАЙ ОБЛЫСТЫҚ  
МЕМОРИАЛДЫҚ МҰРАЖАЙЫ" КОММУНАЛДЫҚ МЕМЛЕКЕТТІК МЕКЕМЕСІ

КОММУНАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "КОСТАНАЙСКИЙ ОБЛАСТНОЙ МЕМОРИАЛЬНЫЙ  
МУЗЕЙ ИБРАЯ АЛТЫНСАРИНА" УПРАВЛЕНИЯ КУЛЬТУРЫ АКИМАТА КОСТАНАЙСКОЙ ОБЛАСТИ

## АЛТЫНСАРИН ОҚУЛАРЫ

«ИННОВАЦИЯ, БІЛІМ, ТӘЖІРИБЕ-БІЛІМ  
БЕРУ ЖОЛЫНЫҢ ВЕКТОРЛАРЫ»

ХАЛЫҚАРАЛЫҚ  
ҒЫЛЫМИ-ПРАКТИКАЛЫҚ  
КОНФЕРЕНЦИЯСЫ

## МАТЕРИАЛДАРЫ

II КІТАП

## АЛТЫНСАРИНСКИЕ ЧТЕНИЯ

## МАТЕРИАЛЫ

МЕЖДУНАРОДНОЙ  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ  
КОНФЕРЕНЦИИ

«ИННОВАЦИИ, ЗНАНИЯ,  
ОПЫТ – ВЕКТОРЫ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТРЕКОВ»

II КНИГА



## РЕДАКЦИЯ АЛҚАСЫ/ РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

**Қуанышбаев Сеитбек Бекенович**, А.Байтұрсынов атындағы Қостанай өңірлік университетінің Басқарма Төрағасы-Ректоры, география ғылымдарының докторы, Қазақстан Педагогикалық Ғылымдар Академиясының мүшесі;

**Жарлыгасов Женис Бахытбекович**, А.Байтұрсынов атындағы Қостанай өңірлік университетінің Зерттеулер, инновация және цифрландыру жөніндегі проректоры, ауыл шаруашылығы ғылымдарының кандидаты, қауымдастырылған профессор;

**Скударева Галина Николаевна**, педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент, Мәскеу облысындағы МОУ «Мемлекеттік гуманитарлық-технологиялық университеті» ректорының м.а.; Ресей Федерациясының жалпы білім беру ісінің құрметті қызметкері, Ресей;

**Бережнова Елена Викторовна**, педагогика ғылымдарының докторы, профессор Мәскеу халықаралық мемлекеттік қатынастар институты, Ресей;

**Ибраева Айман Елемановна**, «Қостанай облысы әкімдігінің білім басқармасы» ММ жетекшісі;

**Онищенко Елена Анатольевна**, «Педагогикалық шеберлік орталығы» жекеменшік мекемесінің Қостанай қаласындағы филиалының директоры;

**Демисенова Шнар Сапаровна**, педагогика ғылымдарының кандидаты, А.Байтұрсынов атындағы Қостанай өңірлік университетінің педагогика және психология кафедрасының меңгерушісі;

**Утегенова Бибикуль Мазановна**, педагогика ғылымдарының кандидаты, А.Байтұрсынов атындағы Қостанай өңірлік университетінің педагогика және психология кафедрасының профессоры;

**Смаглий Татьяна Ивановна**, А.Байтұрсынов атындағы Қостанай өңірлік университетінің, педагогика ғылымдарының кандидаты; педагогика және психология кафедрасының қауым.профессоры;

**Жетписбаева Айсылу Айратовна**, А.Байтұрсынов атындағы Қостанай өңірлік университетінің Ы.Алтынсарин атындағы әдістемелік кабинетінің меңгерушісі.

«Инновация, білім, тәжірибе-білім беру жолының векторлары»: 2023 жылдың 17 ақпандағы Халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференция материалдары. II Кітап. – Қостанай: А.Байтұрсынов атындағы Қостанай өңірлік университеті, 2023. – 1231 б. = «Инновации, знания, опыт – векторы образовательных треков»: Материалы международной научно-практической конференции, 17 февраля 2023 года. II Книга. – Костанай: Костанайский региональный университет имени А.Байтұрсынова, 2023. – 1231 с.

ISBN 978-601-356-244-5

Жинаққа «Инновация, білім, тәжірибе-білім беру жолының векторлары» атты Алтынсарин оқулары халықаралық ғылыми-практикалық конференция материалдары енгізілген.

Талқыланатын мәселелердің алуан түрлілігі мен кеңдігі мақала авторларына заманауи білім беруді жаңғырту мен дамытудың, осы үдерісте қазақ ағартушыларының педагогикалық мұрасын пайдаланудың жолдарын, мұғалімдерді даярлаудың тиімді технологиялары мен форматтарын әзірлеу мен енгізу мәселелерін, ақпараттық қоғамдағы білім беру кеңістігінің ерекшеліктерін айқындауға, сондай-ақ педагогтердің инновациялық қызметінің тәжірибесін жинақтауға, педагогикалық үдеріс субъектілерін психологиялық-педагогикалық қолдауға мүмкіндік берді.

Бұл жинақтың материалдары ғалымдарға, жоғары оқу орындары мен колледж оқытушыларына, мектеп мұғалімдері мен мектепке дейінгі тәрбиешілерге, педагог-психологтарға, магистранттар мен студенттерге қызықты болуы мүмкін.

В сборнике содержатся материалы Международной научно-практической конференции Алтынсаринские чтения «Инновации, знания, опыт – векторы образовательных треков». Многообразие и широта обсуждаемых проблем позволили авторам статей определить векторы модернизации и развития современного образования, использования в данном процессе педагогического наследия казахских просветителей, вопросов разработки и внедрения эффективных технологий и форматов подготовки учителей, специфики образовательного пространства в информационном обществе, а также обобщения опыта инновационной деятельности педагогов, психолого-педагогической поддержки субъектов педагогического процесса.

Материалы данного сборника могут быть интересны ученым, преподавателям вузов и колледжей, учителям школ и воспитателям дошкольных учреждений, педагогам-психологам, магистрантам и студентам.

ISBN 978-601-356-244-5



УДК 37.02  
ББК 74.00

**Әдебиеттер тізімі:**

- 1 «Қазақстан 2050 стратегиясы: Жол картасы», 2010 ж.
- 2 Хасанұлы Б.Тілдік қатынас негіздері, Алматы, 2008 ж. – 68 б.
- 3 Назарбаев, Н.Ә. «Қазақстан-2050» стратегиясы – қалыптасқан мемлекеттің жаңа саяси бағыты. Егемен Қазақстан. – 2012 ж. – 5 б.
- 4 Stotz, D. (2006). Breaching the peace: Struggles around multi lingualism in Switzerland. Language Policy, 5 (3), 247 – 265 p.
- 5 Тер-Минасова С.Г. «Языки межкультурная коммуникация», М., Слово/Slovo. – 2008г. – 78 стр.
- 6 Ибраева Ж. М. «Көптілділікті іске асыру- бүгінгі күннің талабы». Алматы. – 2018 ж. – 153 б.
- 7 Аримбекова А.Г. «Көптілді білім беруде қарастырылатын құзіреттілік мәселелері», Ерғали Е. «Тіл білудің теңдессіз тиімділіктері». Алматы. – 2019 ж. – 99 б.

УДК 159.9

**КОПИНГ СТРАТЕГИИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СЕТЕВОЙ ЗАВИСИМОСТИ**

Касымов Ербота Ергалий-ұлы  
магистрант ЕНУ им. Л.Н. Гумилева  
г.Астана, Казахстан  
E-mail: erbotakasymov@mail.ru

**Аннотация**

*Актуальность темы обусловлена возрастающей ролью социальных сетей в человеческом социуме, а также зависимостью населения земного шара от них. Задачей статьи является исследование проблемы стресса зависимости от социальных сетей, а также её решения путем применения копинг стратегий. Целью статьи является освещение копинг стратегий для преодоления стресса, вызванного у людей с зависимостью от социальных сетей.*

**Ключевые слова:** копинг, проблема, социальные сети, стресс, стратегии.

**Аңдатпа**

*Тақырыптың өзектілігі әлеуметтік желілердің адамзат қоғамындағы рөлінің артуына, сондай-ақ әлем халқының оларға тәуелділігіне байланысты. Мақаланың мақсаты әлеуметтік желіге тәуелділік күйзелісі проблемасын, сонымен қатар оны жеңу стратегияларын қолдану арқылы шешуді зерттеу болып табылады. Мақаланың мақсаты – әлеуметтік желіге тәуелді адамдарда туындаған стрессті жеңу стратегияларын көрсету.*

**Түйінді сөздер:** копинг, мәселе, әлеуметтік желілер, стресс, стратегиялар.

**Abstract**

*The relevance of the topic is due to the growing role of social networks in human society, as well as the dependence of the world's population on them. The aim of the article is to study the problem of social network addiction stress, as well as its solution through the use of coping strategies. The purpose of the article is to highlight coping strategies for coping with stress caused in people with social media addiction.*

**Key words:** coping, problem, social network, stress, strategies.

Важность выбранной темы определяется постоянно возрастающей ролью социальных сетей в человеческом социуме. Можно сказать, что более 50 процентов населения земного шара периодически пользуется различными социальными сетями. Научно-технический прогресс усилил роль электронных гаджетов в жизни каждого человека. Социальные сети внедряются в отношения между людьми, становятся проводниками человеческой потребности в общении. Тем самым, происходит подмена процесса непосредственного человеческого общения на модель искусственного виртуального контакта между людьми.

Зачастую в компании молодых людей можно увидеть картину, что все присутствующие уткнулись в свои электронные устройства, не обращая внимания на окружающих. В средствах массовой информации (далее – СМИ) приводятся примеры, когда молодые родители, увлеченные виртуальным общением с удаленным собеседником, оставляют без внимания своих малолетних детей, которые нуждаются в вербальном контакте и тактильных ощущениях. В результате эти дети лишены ласки и

элементарного внимания родителей, что порождает в их взрослой жизни проблемы коммуницирования в обществе. Эта проблема стала актуальной также и при психолого-педагогическом сопровождении обучающихся для достижения образовательных целей во всем мире.

Социальные сети проникают в мозги современного человека, вызывая у него аддикцию, схожую с болезненной зависимостью наркомана от радужной картины, вызываемой употреблением наркотических средств.

Зависимость от социальных сетей выражается в необходимости постоянного получения положительных комментариев и лайков. Стресс постоянного пользователя социальных сетей может быть вызван отрицательными комментариями или негативным отношением общества к его жизни.

Ради популярности в социальных сетях такие зависимые люди готовы идти на любые поступки, включая преступления. Стрессовые ситуации у людей, зависимых от социальных сетей, могут привести к необратимым последствиям, депрессии, психическим заболеваниям и даже к смерти человека.

Скромной задачей автора данной статьи является исследование вышеуказанной проблемы стресса зависимости взрослых и детей от социальных сетей, а также её решения путем применения копинг стратегий.

Суть заключается в том, что главной вершиной копинга является достижение гармоничного состояния человека в моральном и психологическом плане, а также получения удовлетворения от общения в социуме.

Цель статьи – освещение копинг стратегий для использования специалистами психологами при преодолении стресса, вызванного у людей с зависимостью от социальных сетей.

Немного о истории возникновения понятия – копинг. Как известно, психологическая наука всегда идет вслед за жизнью. В связи с развитием общественной жизни во второй половине XX века в психологической науке появилась теория копинга. Она изучает область взаимодействия людей с их проблемами в жизни.

Первый раз термин «копинг» (по-английски – coping) использован психологом Л. Мэрфи в 1962 году для описания в психологии механизма преодоления детьми кризисов развития. Этот термин произошел от английского словосочетания «to cope with – что переводится как справляться с чем-либо, совладать с чем-то [1. с.10].

Затем в 1966 году данный термин применил американский психолог Р. Лазарус, описывая в книге «Психологический стресс и процесс совладания» используемые людьми методы для преодоления стрессов, которые вызваны событиями, вызывающими у человека тревогу.

Он определял копинг как модели совладания со стрессом в виде постоянно меняющихся способов в когнитивной и поведенческой областях, которые помогают справиться со специфическими внешними или внутренними требованиями, являющимися чрезмерными или превышающие ресурсы человека. [2. с.15-16].

Р. Лазарус и С. Фолкман описывают копинг в виде динамичного процесса, приемов преодоления стрессов, поскольку личность и среда образуют неразрывную, динамическую взаимосвязь и оказывают друг на друга взаимное влияние. Тем самым, были определены сознательно используемые человеком приемы совладания с трудными ситуациями, состояниями и порождающими их условиями. [3. с.11].

Канадский патолог и эндокринолог Ганс Селье считается создателем научного учения о стрессе. Он считает, что стресс – это стимул для стойкого перенесения организмом человека действия негативных факторов. По мнению Селье различаются два вида стресса: [4. с.9].

Первый вид – это эостресс, который вызывает положительный эффект.

Второй вид – это дистресс, который вызывает отрицательный эффект.

Селье разделил стресс как процесс на три фазы: фазу тревоги, фазу сопротивляемости и фазу истощения.

Селье трактовал стресс как дискомфорт при отсутствии равновесия между требованиями окружающей человека действительности и его физическими и психическими возможностями, которые не соответствовали данным требованиям. Можно сказать, что стресс появляется в результате собственной неправильной оценки человека сложившегося положения. [4. с.10].

Согласно умозаключениям Р. Лазаруса и С. Фолкман, индивиды оценивают для себя величину потенциального стрессора (источника стресса), сопоставляя требования среды с собственной оценкой имеющихся у них ресурсов для совладания с этими требованиями. [3. с.12].

Затем понятие «копинг» стало включать в себя приемы совладания не только с чрезмерными или превышающими ресурсы человека требованиями, но и с повседневными стрессовыми ситуациями.

Между тем, содержание понятия «копинг» не изменилось и осталось прежним – это поведенческие и когнитивные усилия, применяемые индивидами, чтобы справиться с требованиями в ситуациях взаимодействия человека и среды.

Теория копинг стратегий пересекается с теорией «Я-концепции», эмпатией, условиями среды и локусом контроля. Психолог Абрахам Маслоу указывает, что копинг-поведение человека является противоположным по своей сути экспрессивному поведению людей.[5. с.120].

Переходя к методам исследования копинга, следует обратить внимание на позицию современных психологов.

Копингом обычно называют действия, которые человек предпринимает, чтобы справиться со стрессом. Если человек не может изменить обстоятельства, то он изменяет свое эмоциональное отношение к стрессовой ситуации.

Отсюда следует, что копинг – это линия поведения, отражающая готовность индивида решить свои проблемы и приспособиться к ситуации.

Копинг подразумевает способность человека применять активные действия для преодоления и для устранения воздействия источников стресса на свою жизнь.

Необходимо отметить теорию Василюк Ф.Е. о том, что человек при стрессе может проявить произвольную и непроизвольную реакцию. Непроизвольная реакция проявляется из-за темперамента, или следует после повторения аналогичной ситуации.[6. с.25].

Люди чаще всего применяют какой-то прием из трёх основных видов копинг стратегии. Первый вид направлен на оценку, второй вид направлен на проблему, третий вид направлен на эмоции.

Человек может изменить свое мнение либо отстраниться от проблемы. Если подойти с точки зрения юмора к ситуации, то может произойти изменение цели и обычных ценностей.

Для выяснения причин возникшей проблемы человеком производится поиск информации и нового опыта. Для отвлечения от неприятных эмоций человек их сдерживает, контролирует негативные чувства, и кроме того, может применять тактики расслабления и тому подобное.

Данные виды копинг стратегий могут сочетаться у разных людей в различных ситуациях в том числе и по гендерному и возрастному признаку. К примеру, мужчины предпочтут непосредственное выяснение и решение проблемы, в то время как женщины будут ориентироваться на преодоление негативных эмоций. А вот дети нуждаются в педагогической и психологической помощи для преодоления проблем, возникающих в процессе обучения, для достижения образовательных целей.

Существует точка зрения, что копинг стратегии, направленные на решение проблемы, позволяют человеку эффективнее совладать со стрессом. [7. с.42].

Полагаю, что эффективность копинг стратегии зависит от многих факторов в каждом конкретном случае.

В данной статье речь идет о специфическом виде стресса, который проник в нашу жизнь не так давно, но очень мощно. У людей с зависимостью от социальных сетей стрессы проявляются довольно часто. Поэтому говорят о них сегодня все педагоги и психологи, которые ежедневно сталкиваются с этим непосредственно в процессе обучения.

Стресс – это напряжение физического и психического состояния тела человека. Небольшой стресс полезен организму для оптимального режима работы, но в большом количестве стресс опасен для здоровья человека

В нашем стремительном 21 веке наукой стресс подразделяется на эмоциональный и информационный. Быстрая смена обстановки вокруг человека нарушает его равновесие, отчего его организм работает на износ без отдыха.

Однако организм человека постоянно требует равновесия, независимо от происходящих событий в окружающей его обстановке. Благодаря своей природе и выносливости человек может справиться со стрессами, преодолевая действие негативных факторов. И сейчас на помощь психологам приходят копинг-стратегии. Эта проблема стала актуальной при психолого-педагогическом сопровождении обучающихся людей для достижения образовательных целей во всем мире. Поэтому так необходимо определить существующие виды преодоления стрессов.

Разными авторами теории копинг стратегий даются различные дефиниции и градации их видов и вариантов. Хотелось бы рассмотреть каждый вариант, предложенный психологом Р. Лазарусом., применительно к теме. [2. с.25].

#### 1. Конфронтация – противостояние сложившейся ситуации.

Это агрессивный ответ. Человек воспринимает проблему враждебно и сразу начинает интенсивно с ней бороться. У этой стратегии есть свои плюсы: если стресс – это конкретная угроза, то таким способом можно быстро изменить ситуацию в лучшую сторону. Человек готов любой ценой отстаивать свою позицию. Однако конфронтация имеет и минусы: если угроза не является серьезной, можно только усложнить ситуацию или ещё больше навредить себе. Агрессию сложно контролировать, отсюда трудности с планированием своих поступков и действий.

Если рассматривать конфронтацию как метод в преодолении стресса зависимости от социальных сетей, то она, полагаю, в данном случае не принесет хорошего результата. В ответ на агрессию в социальных сетях, как правило, начинается волна негатива. Этот метод не подходит для социальных сетей, где каждое слово и высказывание рассматриваются пристально и дотошно. Поэтому враждебность порождает волну злобы и негатива, что приведет к новому стрессу. Конфронтация в детском возрасте может повлечь очень тяжелые последствия для детской психики.

2. Самоконтроль и стремление к подавлению эмоций.

Здесь главное – это никак не демонстрировать свои эмоции, подавлять любые негативные переживания, не ругаться и никому не противопоставлять себя. У самоконтроля есть и негативная сторона: если возникла ситуация, когда просто необходимо показать свой гнев и эмоции, чтобы справиться с противником, эта копинг-стратегия не даст нужного результата.

Если рассмотреть самоконтроль как стратегию в преодолении стресса зависимости от социальных сетей, то он в данном случае, полагаю, сможет принести положительный результат. Здесь важно контролировать себя именно в русле своего человеческого достоинства, не позволяя никому нарушать свою честь и личные права.

3. Поиск социальной поддержки и единомышленников.

Данный метод предполагает, что в стрессовой ситуации нам срочно надо, чтобы нас спасли, помогли, пожалели, сказали, что мы классные. Копинг уместно использовать для решения проблем личного характера, чтобы не быть одиноким в трудную минуту и быстрее пережить горе. Однако здесь имеется и большой минус, который может привести к тому, что частое использование этой стратегии поставит клеймо слабовольного человека.

Возможно, что данная стратегия поиска социальной поддержки и единомышленников принесет хороший результат в преодолении стресса зависимости от социальных сетей, если «спаситель» избавит от сетевой зависимости, найдет другое хобби или совместное занятие по душе.

4. Бегство от проблемы.

Основные черты данного метода: отрицание и игнорирование проблемы, уход от ответственности, пассивность, нетерпение, вспышки раздражения, погружение в фантазии, переедание, алкоголизм. Положительным является снижение эмоций в стрессе. Минус данного метода заключается в том, что происходит накопление проблем и метод имеет незначительный эффект.

Такое бегство от проблемы – как стратегия, полагаю, не сможет принести положительного результата преодоления стресса зависимости от социальных сетей. Социальные сети не прощают игнорирования проблемы и ухода от ответственности. Негативные комментарии будут расти как снежный ком, угрожая более серьезными последствиями, тем самым увеличивая размеры стресса.

5. Планирование решения проблемы.

В стрессовой ситуации человек начинает сразу планомерно готовиться и действовать для решения проблемы в заданных обстоятельствах. Эту копинг-стратегию хорошо использовать при надвигающихся опасных ситуациях.

Полагаю, что стратегия планирования решения проблемы сможет принести положительный результат в преодолении стресса зависимости от социальных сетей. Человек сможет правильно запланировать свои дальнейшие действия и реализовать их в социальных сетях. В результате он справится со своим стрессом и выйдет на новый уровень участия в социальной сети. Либо он найдет другую социальную сеть, которая устраивает его во всех отношениях.

6. Положительная переоценка или стремление увидеть во всем что-то хорошее.

Положительные эмоции в кризисной ситуации способны включить механизм выживания. Положительная переоценка – это модель человека, который всем доволен. Он готов всех успокоить, даже в самые трудные моменты жизни. Этот метод копинга очень хорошо использовать в ситуациях, не зависящих от человека (смерть близких, несчастный случай, болезнь и тому подобные случаи). Попытка найти что-то положительное в серьезной трудной ситуации снижает стресс, но не поможет там, где нужно быстро действовать.

Указанный метод копинг стратегии – стремление увидеть во всем что-то хорошее как стратегия, полагаю, может принести положительный результат в преодолении стресса зависимости от социальных сетей. Зависимый от социальных сетей человек даже в негативных высказываниях найдет потенциал для улучшения своей деятельности, если будет стремиться увидеть во всех комментариях что-то хорошее для себя.

7. Принятие ответственности.

Принятие ответственности трактуется как желание человека принять свои ошибки, исправить недостатки и наработать опыт. Данный метод в основном используется самодостаточными людьми с сильной волей, которые как правило, выходят достойно из любой ситуации.

Указанный метод – принятие ответственности как копинг стратегия, полагаю, может принести положительный результат в преодолении стресса зависимости от социальных сетей. Такое поведение вызывает уважение со стороны оппонентов и тех людей, которые находятся в данных социальных сетях. Вышеприведенный метод действий показывает, что человек в любом случае работает над повышением своего творческого потенциала и реализацией своих возможностей.

#### 8. Дистанцирование от проблемы.

Стремление решать проблему на расстоянии возможно, когда противник находится в гневе, и лучше с ним не встречаться. Но если дистанцирование использовать при другой обстановке, то человек может сделать хуже себе и окружающим.

Данный метод – дистанцирования как копинг стратегия, полагаю, не сможет принести положительный результат в преодолении стресса зависимости от социальных сетей, поскольку социальные сети сами по себе являются дистанцированными, в этом их особенность и специфика.

Учитывая все вышеизложенное, полагаю, что самыми эффективными копинг-стратегиями преодоления стресса зависимости от социальных сетей являются методы по активному преодолению проблем, по планированию деятельности, по обращению к другим людям за поддержкой, обращение к юмору.

Необходимо решать проблему преодоления стресса зависимости от социальных сетей с оптимизмом, изучая причины неудач и с учетом полученного опыта стараться исправлять ситуацию.

Плохим выходом преодоления стресса зависимости от социальных сетей является поиск виновных или обвинение себя в произошедшем, поскольку это увеличивает тревожность и оставляет проблему нерешенной.

Симптомы стресса зависимости от социальных сетей на время могут быть отодвинуты малоэффективными стратегиями, однако затем усиливают психологическое неблагополучие человека. Такие копинг-стратегии, которые ведут к усилению тревоги и депрессии, в дальнейшем могут привести к возникновению психосоматических заболеваний. Поэтому очень важен правильный выбор копинг стратегии для преодоления стресса зависимости от социальных сетей.

Применение копинга в преодолении стресса зависимости от социальных сетей является необходимым инструментом для избавления человека от нового вида зависимости.

Однако даже краткое знакомство с видами копинга позволяет сделать вывод о том, что эффективны не все стратегии борьбы с таким видом стресса как зависимость от социальных сетей.

Назначение копинг-стратегий – снизить переживания стресса и разрешить проблемную ситуацию. Некоторые из них помогают справиться с этой задачей, а некоторые не решают проблему и даже могут ухудшить психологическое и физическое благополучие как взрослого, так и ребенка.

Выбор стратегии копинга зависит от уровня контроля над ситуацией: если она контролируемая, то возможно активное изменение условий, а если нет – на первый план выходит адаптация и принятие проблемы.

К примеру, при поломке автомобиля у человека имеется преобладающий контроль над возникшей ситуацией, чем у зависимого человека при преодолении стресса от социальных сетей. В первом случае водитель может обратиться в сервисную службу и починить мотор, а во втором случае ситуация зависит от множества факторов. Здесь играет роль причина возникновения стресса. Возможно, стресс вызван негативными высказываниями в адрес зависимого человека либо игнорированием его присутствия в социальных сетях.

В зависимости от факторов, вызвавших стресс зависимого от социальных сетей человека, необходимо подобрать наиболее подходящий вид копинг стратегии для преодоления этого стресса.

Иначе последствия продолжающейся травли или буллинга человека, зависимого от социальных сетей, особенно ребенка, могут вызвать необратимые последствия.

Стресс, возникающий при зависимости человека от социальных сетей, внешне кажется схожим со стрессом, возникающим от других видов зависимости. К примеру, такой зависимости можно отнести игроманию, хотя она имеет свой отличительный характер.

Отдельные виды зависимости в настоящее время считаются болезнью, которую необходимо лечить определенными лекарственными или другими средствами. Особенно в случаях, когда стрессовое воздействие на человека является продолжительным.

Стрессовая ситуация при каждом виде зависимости является специфической, поэтому преобладающие копинг-стратегии в каждой конкретной группе зависимых будут специфическими, характерными именно для них при наличии всего спектра копинг-стратегий.

Задача копинга состоит в том, чтобы лучше адаптировать человека к требованиям ситуации, позволяя ему справиться с ней, ослабить или смягчить эти требования, постараться избежать или привыкнуть к ним и таким образом погасить стрессовое действие ситуации. В конечном счете копинг

направлен на обеспечение и поддержание благополучия человека, физического и психического здоровья и удовлетворенности социальными отношениями.

Проведенный обзор теоретических стратегий копинга позволяет сделать следующие выводы.

Для педагогов и клинических психологов играет огромную роль исследование копинг-стратегий при заболеваниях, связанных с различными видами зависимостей, поскольку оно позволяет планировать методы работы для психопрофилактических и психокоррекционных воздействий, в том числе при психолого-педагогическом сопровождении обучающихся с образовательными целями, учитывая совместное обучение детей с особыми потребностями.

В данной статье освещено только прикладное применение копинга в преодолении стресса зависимости от социальных сетей. Однако понятие «копинг-стратегии» является более широким и включает в себя неограниченный перечень активности человека – от неосознанных приемов психологической защиты до целенаправленного преодоления кризисных ситуаций.

Примерами проблемно-ориентированных копинг-стратегий являются активные шаги человека с целью решения проблемы, планирование в виде тщательного обдумывания этапов преодоления стресса, поиск социальной поддержки или людей, которые помогут преодолеть стресс.

Эмоционально-ориентированными копинг-стратегиями являются акцентирование эмоций человека на своем стрессе, чувство беспомощности, поиск жалости, сочувствия и понимания.

Основной вывод такой, что копинг-стратегии являются важным условием достижения психологического благополучия, здоровья и успешности человека. Копинг позволяет осуществлять самостоятельный контроль над своим поведением в момент стресса.

#### **Список литературы:**

1. Murphy, L. The Widening World of Childhood. New York: Basic Books. 1962. -10 с.
2. Lazarus, R. Psychological Stress and the Coping Process. New York: McGraw-Hill. 1966. -15-16 с.
3. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York, 1984. -11 с.
4. Селье Г. Стресс без дистресса, Москва. Прогресс, 1982. -9 с.
5. Маслоу А. Копинг в сравнении с экспрессией. СПб.: Питер, 2003. -120 с.
6. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. – Москва. Издательство Московского университета, 1984. -25 с.
7. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. – Кострома, 2004. -42 с.

УДК 740

### **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ДОСТИЖЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ЦЕЛЕЙ**

Кемпф Наталья Александровна  
педагог- психолог,  
КГКП «Профессионально-технический колледж  
имени К. Доненбаевой»  
Костанайская область ,  
Мендыкаринский район, с.Боровское  
Мусабаева Бакытжамал Нурлановна  
заведующая отделением,  
КГКП «Профессионально-технический колледж  
имени К. Доненбаевой»  
Костанайская область ,  
Мендыкаринский район, с.Боровское  
Иванченко Юлия Викторовна  
мастер производственного обучения,  
КГКП «Профессионально-технический колледж  
имени К. Доненбаевой»  
Костанайская область , Мендыкаринский район, с.Боровское  
E-mail:kempf00@my.com

#### **Андатпа**

*Мақалада білім беру мақсаттарына жетудегі психологиялық-педагогикалық сүйемелдеудің орны мен функциялары (диагностикалық, профилактикалық, қолдау, ағартушылық және түзету)*