



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

На основе вышесказанного, можно констатировать, что систематическая работа по профилактике виртуальной зависимости служит условием прекращения ее прогрессирования, так как способствует формированию у старших школьников осознанного отношения к использованию интернета, уменьшению количества времени, проводимого ими в сети, снижению уровня зависимости, приобретению эффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов, конструктивных навыков межличностного общения и решения стрессовых ситуаций, повышению уровня коммуникабельности, самооценки, уверенности в себе, стрессоустойчивости. Задачи, поставленные, успешно реализованы в ходе экспериментального исследования.[3,с.224]

#### **Список литературы:**

1. Бабанин, Л.Н. Психологическая методика как предмет общепсихологического анализа // Уч. зап. кафедры общей психологии МГУ. –2019. – №7. – С.88-89.
2. Демирчоглян Г. Г. Человек у компьютера: как сохранить здоровье – М, 2001. – 238 с.
3. Дубровина О. В. Психическая саморегуляция как средство гармонизации Я-концепции личности с виртуальной аддикцией: на материале лиц юношеского возраста: Дис. . канд. психологических наук. Новосибирск, 2009. – 224с.
4. Матасова И.Л. Проблема компьютерной зависимости и ее актуальность в современной социокультурной ситуации // Вестник Московского городского педагогического университета. Сер.: Информатика и информатизация образования.- 2016. № 6. – С. 138-141.
5. Слободчиков, В.И., Исаев, Е.И. Психология человека.– М.: Школа-Пресс, 2015. – 383 с.
6. Чудов, Г.С. Современная форма виртуальной реальности // Виртуальная реальность в психологии и искусственном интеллекте. – М.: Просвещение, 2016. – 482 с.

УДК 711.7

### **ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОЦИАЛЬНО – ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА НАПРАВЛЕННОГО НА РАЗВИТИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ПОДРОСТКОВ К КРИЗИСНЫМ СИТУАЦИЯМ (Из опыта работы)**

Марченко Ирина Сергеевна  
магистрант 2 курса ОП Педагогика и психология  
КРУ имени А. Байтурсынова,  
г. Костанай, Казахстан

Смаглий Татьяна Ивановна  
к.п.н., ассоциированный профессор  
кафедры педагогика и психологии  
КРУ имени А. Байтурсынова,  
г. Костанай, Казахстан  
E – mail: vbc3@yandex.ru

#### **Аннотация**

*Актуальность выбранной темы исследования обусловлена необходимостью изучения особенностей поведения и переживаний подростков в кризисных ситуациях, чтобы предотвратить саморазрушающее развитие личности. Особую значимость приобретает исследование данного феномена для организации целенаправленной психологической помощи подросткам в трудных ситуациях.*

*Подростки, как особая возрастная и социальная группа, оказываются в наибольшей мере восприимчивыми к деструктивным внешним влияниям.*

*Анализ психологических исследований особенностей поведения и переживаний подростков в кризисных ситуациях показал малый удельный вес использования подростками конструктивных приемов совладания с трудностями, а также отсутствие навыков внутренней психологической работы с собственными эмоциональными переживаниями.*

**Ключевые слова:** *кризисных ситуациях саморазрушающее развитие личности, эмоциональные переживания*

### **Аңдатпа**

Таңдалған зерттеу тақырыбының өзектілігі жеке тұлғаның өзін-өзі бұзатын дамуын болдырмау үшін дағдарыс жағдайындағы жасөспірімдердің мінез-құлқы мен тәжірибесінің ерекшеліктерін зерттеу қажеттілігіне байланысты. Қиын жағдайларда жасөспірімдерге бағытталған психологиялық көмекті ұйымдастыру үшін осы құбылысты зерттеу ерекше маңызға ие.

Жасөспірімдер ерекше жас және әлеуметтік топ ретінде деструктивті сыртқы әсерлерге барынша сезімтал.

Дағдарыс жағдайындағы жасөспірімдердің мінез-құлқы мен тәжірибесінің ерекшеліктері туралы психологиялық зерттеулерді талдау жасөспірімдердің қиындықтармен күресудің сындарлы әдістерін қолданудың аз үлесін, сондай-ақ өздерінің эмоционалды тәжірибелерімен ішкі психологиялық жұмыс дағдыларының жоқтығын көрсетті.

**Түйінді сөздер:** өзін-өзі бұзатын дамуын, тәжірибесінің ерекшеліктерін зерттеу, эмоционалды тәжірибелерімен.

### **Abstract:**

*The relevance of the chosen research topic is due to the need to study the characteristics of behavior and experiences of adolescents in crisis situations in order to prevent self-destructive personality development. Of particular importance is the study of this phenomenon for the organization of targeted psychological assistance to adolescents in difficult situations.*

*Teenagers, as a special age and social group, are most susceptible to destructive external influences.*

*The analysis of psychological studies of the peculiarities of behavior and experiences of adolescents in crisis situations showed a small proportion of the use of constructive coping techniques by adolescents, as well as the lack of skills of internal psychological work with their own emotional experiences.*

**Keywords:** *adolescents in crisis situations, self-destructive personality development, emotional experiences*

В организации экспериментального исследования были представлены сравнительные данные диагностического исследования подростков, различающихся по уровню психологической устойчивости, жизнестойкости, тревожности и уровня субъективного контроля. Полученные результаты исследования, позволили разработать программу социально-психологического тренинга по формированию психологической устойчивости подростков.

Экспериментальная группа – в качестве испытуемых выступили подростки девятих классов в возрасте 14-15 лет КГУ «Школа – лицей № 2 отдела образования города Костаная» Управления образования акимата Костанайской области в количестве 50 человек. Для проведения социально-психологического тренинга была создана группа подростков (ЭГ) в количестве 30 человек, показавших по результатам диагностики низкий уровень психологической устойчивости и жизнестойкости.

Исследование проводилось в четыре этапа.

1. Подготовительный этап. На данном этапе были определены цели и задачи исследования, проводился анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования.

2. Констатирующий этап. На данном этапе проведена первичная диагностика направленная на определение типов кризисных ситуаций, наиболее часто встречающихся в жизни и деятельности подростков; определены особенности переживаний подростков в кризисных ситуациях; выявлены подростки, психологически неустойчивые к кризисным ситуациям. Данная диагностика позволила сформировать экспериментальную и контрольную группы. ЭГ группу составили подростки в количестве 30 человек, КГ – 20 человек.

3. Формирующий этап. На данном этапе экспериментального исследования для подростков ЭГ (30 человек) была разработана и реализована программа социально – психологического тренинга сподружками, направленной на формирование психологической устойчивости к кризисным ситуациям.

4. Заключительный этап. На данном этапе осуществлено контрольное диагностическое исследование подростков ЭГ до и после проведения тренинга и КГ. Результаты исследования проанализированы.

Методы исследования. Система методов, применяемых в исследовании, была определена исходными методическими предпосылками, а также целями и задачами как всего исследования, так и отдельных его этапов и включали в себя анкетирование, наблюдение, психодиагностику.

1. Для изучения спектра кризисных ситуаций в жизни и деятельности современных подростков использовалась анкета о критических ситуациях подростков разработанная Л.Б. Шнейдером. Анкетирование позволило нам выявить виды кризисных ситуаций в жизни и деятельности подростков, особенности эмоциональных переживаний и поведения подростков в кризисных ситуациях.

Второй этап констатирующей части нашей работы был направлен на исследование параметров психологической устойчивости подростков. На формирование и развитие психологической устойчивости оказывают влияние как внешние, так и внутренние факторы и параметры. В своей работе с подростками мы исследовали следующие:

1. Тревожность
2. Доминирующие состояния психологической устойчивости
3. Рефлексивность
4. Жизнестойкость

Мы остановились на данных параметрах, потому что они, по нашему мнению, больше всего важны для определения психологической устойчивости/неустойчивости к кризисным ситуациям и позволяют анализировать особенности переживаний и поведения подростков в данных ситуациях.

2. Для изучения параметров психологической устойчивости подростков мы использовали тест «Психологическая устойчивость» Л.В. Куликова. Он предназначен для первоначального выявления признаков психологической устойчивости, позволяет выявить отдельные личностные нарушения, а также оценить вероятность их развития и проявления в поведении и деятельности человека.

3. Для исследования тревожности использовалась личностная шкала проявления тревоги, адаптированная Т.Я. Немчиным.

Опросник состоит из 50 утверждений, на которые испытуемому нужно было ответить «да», если он согласен с утверждением, и «нет», если не согласен. Оценка результатов включала подсчет количества ответов испытуемого, свидетельствуют о его тревожности. Количество баллов суммировалось.

Показатель в 40 – 50 баллов рассматривался как показатель очень высокого уровня тревожности, 25 – 40 баллов свидетельствовал о высоком уровне тревоги, 15 – 25 баллов – о среднем (с тенденцией к высокому) уровне, 5-15 баллов – о низком уровне тревожности.

4. Опросник для определения рефлексивности, разработанный А.В. Карповым. Рефлексивность, характеризует людей, которые, прежде чем действовать, внутренне просматривают все гипотезы, отбрасывая те из них, которые кажутся им маловероятными, принимают решения обдуманно, взвешенно, учитывая различные варианты решения "задачи".

5. Методика «Жизнестойкость» разработанная С. Мадди, в адаптации Д.А. Леонтьева, позволили нам изучить такие компоненты жизнестойкости как: вовлеченность, контроль, принятие риска, а так же общий уровень жизнестойкости подростков. Выраженность жизнестойкости в целом и ее компонентов препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания, копинг стратегий со стрессами и восприятия их как менее значимых. Вовлеченность определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. [5] В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни. Контроль представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. В противоположность этому – ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь. Принятие риска – убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, – неважно, позитивного или негативного. [2] Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование. [4].

Анализ данных, полученных в результате применения описанных выше методик, позволил разделить испытуемых подростков на две группы: контрольную и экспериментальную. В контрольную группу вошли подростки, обладающие достаточно высокой психологической устойчивостью к кризисным ситуациям, а в экспериментальную группу – с низкой психологической устойчивостью к кризисным ситуациям.

Подростки экспериментальной группы стали участниками формирующего эксперимента, предназначенного для использования программы социально-психологического тренинга по развитию психологической устойчивости подростков к кризисным ситуациям.

Статистическая обработка полученных данных производилась с использованием компьютерной техники по программе «Статистика-5».

Достоверность полученных результатов подтверждается в ходе вычисления эмпирического

значения  $\chi^2$  (хи-квадрат), позволяющего определить, насколько сходны между собой распределения частот: эмпирического и теоретического.  $\chi^2$  (хи-квадрат), вычисляется по следующей формуле:

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^n \frac{(n_{\text{эмпир}} - n_{\text{теор}})^2}{n_{\text{теор}}}$$

Доверительные границы для критерия  $\chi^2$  со степенью свободы  $\nu = 3 - 1 = 2$  для уровней значимости 0,05 и 0,01

Выводы экспериментального исследования:

Проведенное экспериментальное исследование с целью проверки гипотезы о том, что социально-психологический тренинг является одним из эффективных средств развития психологической устойчивости подростков к кризисным ситуациям позволяет сделать ряд выводов и заключений. [1]

1. Результаты первого этапа исследования позволили определить спектр критических ситуаций в жизни и деятельности подростков и показал, что чаще всего кризисные ситуации возникают в семье, в общении со сверстниками, в школьном коллективе, связаны с внутренним миром подростка.

2. Типичными эмоциональными переживаниями подростков в кризисных ситуациях являются эмоции печали, гнева, страха, а типичными стратегиями поведения подростков в кризисных ситуациях – дистанционирующие и фиксирующие на стрессе. [3]

3. Поведенческие стратегии подростков в кризисных ситуациях носят неконструктивный характер, так как направлены не на решение проблемы, а на уход, дистанцирование от нее.

4. Подростки с высоким уровнем психологической устойчивости характеризуются низким уровнем тревожности, активным отношением к жизненной ситуации, эмоциональной устойчивостью, удовлетворенностью жизнью, высоким уровнем рефлексивности и жизнестойкости.

5. Подросткам с низким уровнем психологической устойчивости характерно проявление высокого уровня тревожности, эмоциональной неустойчивости, низкий уровень жизнестойкости и рефлексивности.

Проведенный формирующий эксперимент с группой психологически неустойчивых подростков позволил сделать следующие выводы:

1. Подростки экспериментальной группы стали терпимее относиться к различным жизненным событиям, что проявилось как в снижении негативных эмоциональных переживаний, так и в изменении стратегий поведения подростков в критических жизненных ситуациях, а именно: стремление уйти, дистанцироваться от проблемы сменилось поиском конструктивных путей решения проблемы и преодолением негативных эмоциональных переживаний.

2. Средние показатели изучаемых параметров экспериментальной группы подростков после эксперимента приблизились к данным устойчивой группы подростков (значимые различия обнаружены на уровне  $p < 0,001$ ), а именно:

- а) существенно выросли показатели рефлексивности;
- б) повысился показатель общей удовлетворенности жизнью;
- г) повысился показатель жизнестойкости подростков;
- д) снизился показатель тревожности;
- е) общий показатель психологической устойчивости стал выше.

3. Подростки экспериментальной группы стали терпимее относиться к различным жизненным событиям, что проявилось как в снижении негативных эмоциональных переживаний (злости, обиды, безысходности), так и в изменении стратегий поведения подростка в критических жизненных ситуациях; а именно: стремление уйти, дистанцироваться от проблемы сменилось поиском конструктивных путей решения проблемы и преодоления негативных эмоциональных переживаний.

6. Элементы арттерапии психодрамы позволяют вырабатывать у участников группы конструктивные стратегии преодоления кризисных ситуаций и развивают умение контролировать собственные эмоциональные переживания.

7. Данные повторного обследования демонстрируют эффективность проведенной групповой работы с подростками. Программа тренинга способствовала развитию у подростков психологической устойчивости к кризисным ситуациям, запускает механизм внутренней психологической работы подростков с собственными эмоциональными переживаниями, выработку конструктивных стратегий поведения подростков в критических жизненных условиях

8. Так же в ходе беседы, подростки отмечают, что участие в тренинговой программе помогло им «обрести уверенность в себе» и «ориентироваться в окружающей действительности без страха и отчаяния».

Все сказанное позволяет заключить, что разработанная на основе исходных теоретических положений программа социально-психологического тренинга направленная на развитие психологической устойчивости подростков к кризисным ситуациям показала высокую продуктивность. Исходя из этого, она может быть рекомендована для использования в осуществлении такой работы с подростками и старшеклассниками.

Таким образом, результаты экспериментального исследования подтвердили выдвинутую для проверки гипотезу.

#### **Список литературы.**

1. Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. Тренинг: навыки конструктивного взаимодействия с подростками. – М.: Генезис, 1997. – 192 с.
2. Бойко А.А. Социально-педагогические аспекты профилактики асоциального поведения учащихся.// Адаптация и выживание.-1995.- N10.
3. Божович Л. И. Проблемы формирования личности. Под ред. Д. И. Фельдштейна. – М.: изд-во “Институт практической психологии”, – Воронеж, 1995г. С. 352
4. Кащенко В.П. Педагогическая коррекция. Исправление недостатков характера у детей и подростков. Книга для учителя. – М.: Просвещение, 1994.
5. Ефимова В.М., Гавриленко Ю.М. Психфизиологические особенности подростка.//Симферополь: АнтикВА, 2006. – 48 с.

УДК 378.14

### **РАЗВИТИЕ ВРЕМЕННОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ КАК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА**

Мастрюкова Наталья Владимировна  
магистрант 1 курса ОП «Педагогика и психология»  
Костанайский региональный университет  
им. А. Байтурсынова,  
E-mail: natalie.masteryukova@gmail.com

Смаглий Татьяна Ивановна  
научный руководитель:  
к.п.н., ассоциированный профессор  
г. Костанай, Казахстан

#### **Аннотация**

*Статья посвящена исследованию проблемы временной компетентности в современном обществе. В ней уточняется определение понятия временной компетентности, а также рассматриваются проблемы рационального распределения времени в быстроменяющемся мире. В статье представлена информация о видении трудностей, с которыми сталкивается современный человек в парадигме нерационального распределения временного ресурса, последствия неорганизованных действий по планированию своего времени, а также причины, почему это происходит и как важно научиться грамотно использовать свое время.*

**Ключевые слова:** время, компетентность, временная компетентность

#### **Андапта**

*Мақалада қазіргі заманғы адам уақыт ресурстарын ұтымсыз қолдану парадигмасында кездесетін қиындықтар туралы, уақытты жоспарлаудағы ұйымдастырылмаған әрекеттердің салдары, сондай-ақ оның себептері және уақытты дұрыс пайдалануды үйрену қаншалықты маңызды екендігі туралы ақпарат берілген.*

**Түйінді сөздер:** уақыт, құзыреттілік, уақытша құзыреттілік

#### **Abstract**

*The article is devoted to the study of the problem of temporal competence in modern society. It clarifies the definition of the concept of temporal competence, and also considers the problems of rational time allocation in a rapidly changing world. The article provides information about the vision of the difficulties that a modern person faces in the paradigm of the irrational distribution of time resources, the consequences of unorganized*