

**БОЛАШАҚ ПСИХОЛОГТАРДЫ ЦИФРЛЫҚ ОРТАДА ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ
КҮЙЗЕЛІСТІ БАСҚАРУҒА ДАЯРЛАУ**

Мухамедали І., оқытушы, inzhumukhamedali@gmail.com

Қызылорда ашық университеті, Қызылорда қ., Қазақстан Республикасы

Аңдатпа. Мақалада болашақ психологтарды цифрлық орта жағдайында психологиялық күйзелісті басқаруға даярлаудың өзекті мәселелері қарастырылады. Қазіргі цифрлық қоғамда интернет, әлеуметтік желілер, мобильді қосымшалар және виртуалды коммуникация құралдарының кеңінен қолданылуы адамның эмоциялық және психологиялық жағдайына әсер ететін факторлардың бірі ретінде сипатталады. Цифрлық ортадағы ақпараттың шамадан тыс көптігі, әлеуметтік салыстыру, үнемі онлайн болу қажеттілігі және оқу мен кәсіби қызметтің цифрлық форматқа ауысуы психологиялық күйзеліс пен эмоционалдық шаршауға әкелуі мүмкін. Осыған байланысты болашақ психологтардың цифрлық ортадағы стресс факторларын анықтау, олардың алдын алу және басқару дағдыларын қалыптастыру қажеттілігі негізделеді. Мақалада интерактивті және тәжірибелік оқыту, эмоционалдық интеллектіні дамыту, өзін-өзі реттеу, цифрлық гигиена және цифрлық құзыреттілікті қалыптастыру тәсілдері ұсынылады. Сонымен қатар когнитивтік-поведенциялық, релаксациялық және психологиялық қолдау стратегияларының маңызы айқындалады. Зерттеу нәтижелері болашақ психологтардың кәсіби даярлығын жетілдіруде цифрлық және психологиялық құзыреттерді өзара ықпалдастыра дамытудың қажеттілігін көрсетеді.

Түйін сөздер: цифрлық орта, болашақ психолог, психологиялық күйзеліс, цифрлық стресс, эмоционалдық интеллект, өзін-өзі реттеу, цифрлық гигиена, цифрлық құзыреттілік, кәсіби даярлық.

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные вопросы подготовки будущих психологов к управлению психологическим стрессом в условиях цифровой среды. В современном цифровом обществе широкое использование интернета, социальных сетей, мобильных приложений и средств виртуальной коммуникации рассматривается как один из факторов, влияющих на эмоциональное и психологическое состояние человека. Чрезмерный объем информации в цифровой среде, социальное сравнение, необходимость постоянного пребывания в режиме онлайн, а также переход учебной и профессиональной деятельности в цифровой формат могут приводить к психологическому стрессу и эмоциональному истощению. В связи с этим обосновывается необходимость формирования у будущих психологов навыков выявления стрессовых факторов в цифровой среде, их профилактики и управления ими. В статье предлагаются подходы, основанные на интерактивном и практико-ориентированном обучении, развитии эмоционального интеллекта, навыков саморегуляции, цифровой гигиены и цифровой компетентности. Кроме того, раскрывается значение когнитивно-поведенческих, релаксационных и психологических стратегий поддержки. Результаты исследования показывают необходимость интегрированного развития цифровых и психологических компетенций для совершенствования профессиональной подготовки будущих психологов.

Ключевые слова: цифровая среда, будущий психолог, психологический стресс, цифровой стресс, эмоциональный интеллект, саморегуляция, цифровая гигиена, цифровая компетентность, профессиональная подготовка.

XXI ғасырдың басты ерекшелігі – адамның өмірі мен кәсібі цифрлық кеңістікпен тығыз байланыста дамып келеді. Психологиялық қызмет те бұл өзгерістен тыс қалған жоқ. Қазіргі заман психологы тек дәстүрлі тәсілдермен ғана емес, онлайн кеңес беру, психологиялық диагностика мен психокоррекцияны цифрлық форматта жүзеге асыруға қабілетті болуы қажет. Сондықтан жоғары оқу орындарында болашақ психологтарды цифрлық ортада психологиялық күйзелісті басқаруға даярлау – кәсіби дайындықтың өзекті бағыттарының бірі болып табылады [1].

Қазіргі заман адамының өмірі цифрлық технологиялармен тығыз байланысты. Интернет, әлеуметтік желілер, мобильді қосымшалар, виртуалды коммуникациялар адамның күнделікті өмір салтының, оқу мен жұмысының, тіпті эмоциялық тәжірибесінің бір бөлігіне айналды. Осындай кеңейген ақпараттық кеңістік «цифрлық орта» деп аталады.

Психологиялық тұрғыдан алғанда, цифрлық орта адамның танымдық процестеріне, мінез-құлқына және эмоциялық жағдайына айтарлықтай ықпал етеді. Бұл әсер екіжақты сипатқа ие: бір жағынан, ол жеке тұлғаның дамуына, шығармашылық әлеуетінің ашылуына және білім алу мүмкіндіктерін кеңейтуге жол ашса, екінші жағынан – психологиялық күйзеліс, уайым, әлеуметтік оқшаулану сияқты жағымсыз салдарлар тудырады [1].

Цифрлық әлемнің басты ерекшелігі – ақпараттың шексіздігі. Әлеуметтік желілер, жаңалықтар лентасы, чаттар мен жарнамалар адамның назарын үздіксіз аударып, миға шамадан тыс когнитивтік қысым түсіреді. Мұндай жағдай «инфостресс» деп аталады. Инфостресс кезінде адам миы ақпаратты сүзгіден өткізу мен есте сақтауда қиындық көреді, нәтижесінде шаршау, ұйқының бұзылуы және мазасыздық байқалады [2].

Студенттер мен жастар үшін бұл құбылыс жиі кездеседі, себебі олар оқу процесінде де, демалыс кезінде де үнемі экран алдында отырады. Мысалы, студент бір мезетте сабаққа дайындалып, мессенджердегі хабарламаларды қарап, әлеуметтік желілерді тексеріп отырады. Бұл зейіннің бөлінуіне, есте сақтау сапасының төмендеуіне және жүйке жүйесінің шаршауына әкеледі.

Әлеуметтік желілердегі контент көбіне идеалданған өмір көріністерінен тұрады: жетістіктер, әдемі кадрлар, табысты адамдар. Мұндай көріністерді жиі көру жастарды еріксіз түрде өз өмірімен салыстыруға итермелейді. Ж. Твендждің (Jean Twenge, 2021) зерттеулері көрсеткендей, әлеуметтік желілерде өткізілетін уақыт артқан сайын өзін-өзі бағалау төмендеп, өмірге қанағаттанбау мен уайым күшейеді [3].

Психологиялық тұрғыдан, мұндай салыстырулар “жетістік стандарты” мен “шынайы жағдай” арасындағы айырмашылықты арттырады, нәтижесінде адамда кемшілік сезімі мен күйзеліс туындайды.

Көптеген студенттер мен қызметкерлер үшін онлайн кеңістік “жұмыс” пен “демалыс” арасындағы шекараны өшіреді. Онлайн сабақтар, үйден оқу, хабарламаларға тәулік бойы жауап беру қажеттілігі адамның психологиялық қалпына келу уақытын қысқартады. Психологтар мұндай жағдайды «цифрлық күйреу» (digital burnout) деп атайды — яғни, эмоционалдық және физикалық шаршау күйі, мотивацияның төмендеуі және қызығушылықтың жоғалуы [4].

Цифрлық дәуір жағдайында болашақ психологтарды оқыту тек теориялық білім берумен шектелмейді. Студенттерге цифрлық ортада туындайтын күйзеліс факторларын түсініп, оларды басқарудың психологиялық құралдарын меңгеру қажет. Бұл мақсатқа жету үшін педагогикалық және психологиялық тәсілдердің үйлесімі қолданылады.

1. Интерактивті және тәжірибелік оқыту әдістері. Психологтарды даярлауда тренингтер, кейс-талдаулар, симуляциялық сабақтар және онлайн-практикумдар кеңінен қолданылады. Бұл студентке нақты жағдайды талдап, шешім қабылдау, клиенттің эмоциялық күйін бағалау, цифрлық кеңес беру машықтарын қалыптастыруға көмектеседі [5].

2. Эмоциялық интеллектіні дамыту. Цифрлық ортада эмоцияны сезіну мен түсіну қабілеті әлсіреуі мүмкін. Сондықтан оқу процесінде болашақ психологтарда эмоциялық интеллектіні дамытуға бағытталған жаттығулар (эмпатия тренингтері, рефлексиялық күнделік жүргізу, арт-терапиялық әдістер) өткізіледі. Бұл тәсіл болашақ маманның күйзеліс жағдайында өзін және басқаны түсінуіне мүмкіндік береді.

3. Өзін-өзі реттеу және саналы бақылау дағдылары. Психологиялық білім беруде студенттерге цифрлық гигиена, уақытты тиімді жоспарлау, экран алдындағы үзіліс жасау, эмоциялық релаксация техникасы сияқты практикалық дағдылар үйретіледі. Мұндай тәсілдер психологиялық күйзелістің алдын алуға бағытталған.

4. Цифрлық құзыреттілікті қалыптастыру. Болашақ психологтар үшін цифрлық орта тек стресс көзі емес, сонымен қатар кәсіби құрал. Сондықтан студенттерге онлайн-консультация, психологиялық диагностика платформаларын қолдану, деректердің құпиялығын сақтау сияқты этикалық және техникалық құзыреттер де берілуі тиіс [6].

Психологиялық тұрақтылықты арттыру – цифрлық стресс факторларын жеңудің негізгі шарты. Бұл бағытта үш негізгі стратегия ұсынылады:

Когнитивтік-поведенциялық тәсіл. Адамның цифрлық ортаға қатысты теріс ойларын анықтап, оларды рационалды көзқараспен алмастыруға үйретеді.

Медитация және релаксация әдістері. Терең тыныс алу, визуализация, mindful-практикалар күйзеліс деңгейін төмендетіп, ішкі тыныштықты орнатады.

Психологиялық қолдау ортасы. Жоғары оқу орнында құрылған сенім клубтары мен кеңес беру кабинеттері студенттерге өз мәселелерін ашық талқылауға мүмкіндік береді.

Қорытындылай келе, болашақ психологтарды цифрлық ортада психологиялық күйзелісті басқаруға даярлау – заманауи жоғары білім жүйесінің ажырамас бөлігі. Бұл үдеріс тек кәсіби білім берумен ғана шектелмей, студенттің цифрлық сауаттылығын, эмоционалдық тұрақтылығын және өзін-өзі реттеу қабілетін дамытуға бағытталуы тиіс. Цифрлық қоғамда өмір сүретін әрбір психолог ақпараттық қысым мен эмоциялық күйзеліс жағдайында өзіне де, өзгеге де психологиялық қолдау көрсете алуы қажет.

Әдебиеттер тізімі:

1. Қалибекова, А. Цифрландыру дәуіріндегі психологиялық білім берудің жаңа бағыттары. – Алматы: Қазақ университеті, 2022 ж..
2. Назарбекова, Г. (2021). Студенттердің ақпараттық кеңістіктегі психологиялық әл-ауқаты// Психология және тұлға.–2021.– №4.– 33-40 бб.
3. Twenge, J. (2021). Social Media and Mental Health among Youth//American Journal of Psychology.–2021.– Vol. 8(2).– 25-33 p.
4. Philips, M. (2021). Digital Well-being and Emotional Regulation among Students// Psychology Today.– 2021.– №6.– 41-47 p.
5. Bekbayeva, Z., Abdigapbarova, A. Digital Competence in Psychological Education// Journal of Modern Education. – 2020.– №2, 56–63 p.
6. Шаханова, Р. (2023). Цифрлық орта және жастар психикасының тұрақтылығы// Адам және қоғам. – 2023.– №1.– 22-29 бб.