

Culture towards the Ultimate Communicative Experience. Festschrift in Honor of Luigi Anolli. Amsterdam: IOS Press, 2016. P. 189–203.

14. Amer A., Omar A., Hashad E., Almbrok A., Khaled W., Mrs R., Elmajdoubi. *The Relationship Between Previous Learning Experiences and University Students' Current Low Self-Esteem*. 2022.

15. Kashan K., Dahar M. A., Parveen Q. *Impact of Teachers' Attitude on Self-Esteem of Undergraduate Students // Russian Law Journal*. 2023. P. 3236–3244.

16. Chang C. *Ambivalent Attitudes in a Communication Process: An Integrated Model // Human Communication Research*. 2012. Vol. 38. P. 332–359.

17. Brinthaup T., Scheier L. *Self, Identity, and Negative Youth Adaptation: Introduction to the Special Issue // Self and Identity*. 2021. Vol. 21. P. 1–14.

18. Knifsend C., Juvonen J. *The Role of Social Identity Complexity in Inter-group Attitudes Among Young Adolescents // Social Development*. 2013. Vol. 22. P. 529–545.

19. Korochenkseva A., Khachaturyan N. *Socio-psychological Characteristics of Students as Subjects of Communication, Depending on Their Attitude to Mediated Interaction // In: Proceedings of the 14th International Scientific and Practical Conference on State and Prospects for the Development of Agribusiness, INTERAGROMASH 2021, vol. 273. Rostov-on-Don: EDP Sciences, 2021.*

20. Pal N., Halder S., Guha A. *Study on Communication Barriers in the Classroom: A Teacher's Perspective // Online Journal of Communication and Media Technologies*. 2016. Vol. 6, Iss. 1. January.

21. Mann H.B., Whitney D.R. *On a Test of Whether One of Two Random Variables is Stochastically Larger Than the Other // Annals of Mathematical Statistics*. 1947. Vol. 18. P. 50–60.

22. Gubler E. V., Genkin A. A. *Application of Non-Parametric Statistical Tests in Medical and Biological Research. Leningrad: Medicine. Leningrad Branch, 2019.*

МРНТИ 15.81.65

10.51889/2959-5967.2025.82.1.017

М.К. Бапаева^{1*} , Ф.М. Қуантқанова¹ , А.С. Аубәкір¹ ,
М.И. Бағибаева¹ , А.К. Байздрахманова¹ 

¹Қазақ ұлттық қыздар педагогикалық университеті, Алматы, Қазақстан

ӨЗІН-ӨЗІ РЕФЛЕКСИЯЛАУ – АТА-АНАЛАРДЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ МӘДЕНИЕТІН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ҚҰРАЛЫ РЕТІНДЕ

Аңдатпа

Өзіндік рефлексия қазіргі қоғамда отбасылық қарым-қатынастарды жақсарту және ата-аналардың психологиялық мәдениетін дамыту үшін маңызды құрал ретінде қарастырылады. Бұл тақырып ата-аналардың тәрбиелік әдістерін жетілдіру, эмоцияларын басқару және зорлық-зомбылықсыз мәдениетті қалыптастыру мәселелерімен тығыз байланысты. Өзіндік рефлексия отбасындағы қауіпсіздік пен үйлесімділікті қамтамасыз етуде ерекше рөл атқарады. Зерттеудің мақсаты – өзіндік рефлексия механизмдері арқылы отбасындағы зорлық-зомбылықтың алдын алу және ата-аналар арасындағы қарым-қатынасты жақсарту.

Зерттеу аясында өзіндік рефлексия ұғымы талданып, оның ата-аналардың эмоциялық күйін реттеудегі рөлі көрсетілген. Зерттеу барысында Қазақстанның әртүрлі аймақтарындағы (оңтүстік, солтүстік, батыс, шығыс, орталық) отбасылар арасында 2600 респондентті қамтитын сауалнама жүргізіліп, алынған деректер өзіндік рефлексияның психологиялық мәдениетке әсерін анықтауға мүмкіндік берді. өзіндік рефлексияның психологиялық мәдениетке әсері бағаланды.

Мақалада тұлғаның өзін-өзі тану арқылы өз даму әлеуетін арттыруына және тұлғалық өсуіне мүмкіндік беретін өзін-өзі рефлексиялау механизмдерінің теориялық және практикалық аспектілері талданады. Өзін-өзі рефлексиялаудың ата-аналардың өзін өзі танып, бақылай алуы

мен психологиялық мәдениетін қалыптастырудағы рөлі, олардың отбасында конструктивті қарым-қатынас жасап, жанжалды басқару қабілеттерін жақсартудағы ықпалы мен маңызы тұжырымдалады.

Зерттеу нәтижелері ата-аналардың өзіндік рефлексия жасау арқылы отбасындағы жанжалдарды азайтып, балаларының психоэмоционалдық күйін жақсартатынын көрсетті. Бұл жұмыс отбасы психологиясы саласына маңызды үлес қосады және тәжірибелік қызметте қолдануға мүмкіндік береді. Бұл мақала ата-аналармен жұмыс жасаудағы жаңа тәсілдерді ұсынуға, отбасындағы үйлесімділікті арттыруға және зорлық-зомбылықтың алдын алуға бағытталған маңызды зерттеу ретінде қарастырылады.

Түйін сөздер: тұлғаның өзін-өзі тануы; рефлексия; өзін-өзі анықтау; өзін-өзі тану.

М.К. Бапаева^{1}, Ф.М. Куантканова¹, А.С. Аубәкір¹,
М.И.Багибаева¹, А.К.Байзрахманова¹*

¹Казахский национальный женский педагогический университет, Алматы, Казахстан

САМОРЕФЛЕКСИЯ КАК ИНСТРУМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ РОДИТЕЛЕЙ

Аннотация

Саморефлексия рассматривается как важный инструмент для улучшения семейных отношений и развития психологической культуры родителей в современном обществе. Эта тема тесно связана с совершенствованием воспитательных методов родителей, управлением их эмоциями и формированием культуры без насилия. Саморефлексия играет особую роль в обеспечении безопасности и гармонии в семье. Цель исследования – предотвращение насилия в семье и улучшение взаимоотношений между родителями посредством механизмов саморефлексии.

В рамках исследования изучается понятие саморефлексии и её роль в регулировании эмоционального состояния родителей. Были проведены опросы семей из разных регионов Казахстана (юг, север, запад, восток, центр), в котором приняли участие 2600 респондентов, и полученные данные позволили определить влияние саморефлексии на психологическую культуру.

В статье анализируются теоретические и практические аспекты механизмов саморефлексии, которые способствуют развитию личности и раскрытию её потенциала. Утверждается значимость саморефлексии в самопознании родителей, формировании их психологической культуры, улучшении конструктивного взаимодействия в семье и управлении конфликтами.

Результаты исследования показывают, что саморефлексия способствует снижению уровня конфликтов в семье и улучшению психоэмоционального состояния детей. Работа вносит значительный вклад в область семейной психологии и может быть использована в практической деятельности. Данная статья рассматривается как важное исследование, направленное на предложение новых подходов в работе с родителями, повышение семейной гармонии и предотвращение насилия в семье.

Ключевые слова: самопознание личности; рефлексия; самоопределение; самопознание.

M. Bapaeva^{1}, F. Kuantkanova¹, A. Aubakir¹,
M. Bagibaeva¹, A. Baizdrakhmanova¹*

¹ Kazakh National Women's Teacher Training University, Almaty, Kazakhstan

SELF-REFLECTION AS A TOOL FOR DEVELOPING PARENTS' PSYCHOLOGICAL CULTURE

Abstract

Self-reflection is considered an important tool for improving family relationships and developing parents' psychological culture in modern society. This topic is closely related to enhancing parenting methods, managing emotions, and fostering a culture free from violence. Self-reflection plays a special role in ensuring safety and harmony within the family. The aim of the study is to prevent domestic violence and improve parent-child relationships through self-reflection mechanisms.

The study explores the concept of self-reflection and its role in regulating the emotional state of parents. Surveys were conducted among families from various regions of Kazakhstan (south, north, west, east, center), with 2,600 respondents participating. The data obtained made it possible to determine the impact of self-reflection on psychological culture.

The article analyzes theoretical and practical aspects of self-reflection mechanisms that promote personal growth and the realization of developmental potential. The importance of self-reflection in parents' self-awareness, their psychological culture formation, and enhancing constructive communication and conflict management skills within families is emphasized.

Research findings reveal that self-reflection helps reduce family conflicts and improve children's psycho-emotional well-being. This work makes a significant contribution to family psychology and can be applied in practical contexts. The article is recognized as a pivotal study offering new approaches in working with parents, fostering family harmony, and preventing domestic violence.

Keywords: self-awareness; reflection; self-determination; self-recognition.

Кіріспе. Өзін-өзі рефлексиялау – бұл отбасындағы зорлық-зомбылықтың алдын алуға бағытталған ата-аналардың психологиялық мәдениетін қалыптастырудың маңызды құралы. Өзін-өзі рефлексиялау ата-аналарға өз эмоцияларын, мінез-құлықтарын және тәрбиелік тәсілдерін ой елегінен өткізуге және талдауға мүмкіндік береді, бұл өз кезегінде қауіпсіз және қолдау көрсететін отбасылық атмосфераның қалыптасуына ықпал етеді. Дәстүрлі тәрбие әдістері көбінесе қатаң тәртіптік шараларды қамтитын Қазақстан жағдайында, өзін-өзі рефлексиялау ата-аналардың көзқарастарын өзгерту және зорлық-зомбылықсыз мәдениетті дамыту үшін әсіресе өзекті болып отыр. Зерттеу барысында өзін-өзі рефлексиялаудың негізгі аспектілері, оның тәрбиеге әсері және отбасындағы зорлық-зомбылық деңгейін төмендетуде рөлі қарастырылады.

Өзін-өзі рефлексиялау – ата-аналарға өздерінің эмоционалдық жағдайларын, мінез-құлықтарын және балалармен қарым-қатынасын түсінуге және талдауға көмектесетін маңызды құрал. Соңғы онжылдықтарда өзін-өзі рефлексиялау тақырыбы ата-аналардың психологиялық мәдениетін қалыптастыруға арналған зерттеулерде кеңінен қарастырылуда. Ата-аналардың психологиялық мәдениеті эмпатияға, конструктивті қарым-қатынасқа, эмоцияларды реттеуге және зорлық-зомбылықсыз тәрбиеге деген қабілеттерді қамтиды, және өзін-өзі рефлексиялау оны дамытуда негізгі рөл атқарады.

Зерттеулер көрсеткендей, өзін-өзі рефлексиялау ата-аналардың психологиялық мәдениетін қалыптастыруда маңызды рөл атқарады, олардың конструктивті қарым-қатынас және жанжалды басқару қабілеттерін жақсартады.

Әдебиеттерге талдау.

Зерттеушілер психологиялық мәдениеті жоғары ата-аналар өз әрекеттерін саналы түрде бақылап, эмоцияларын реттеуге қабілетті екенін, бұл отбасындағы зорлық-зомбылықтың алдын алуға әсер ететінін дәлелдейді. Ата-аналардың психологиялық мәдениетінің балаларға деген

қарым-қатынасын қалай өзгертетінін талдайды. Саналы тәрбие мен өзін-өзі бақылау отбасындағы стресс деңгейін азайтуға мүмкіндік береді. Ата-аналар өз эмоцияларын бақылап, оларды балаларға әсер етпей басқаруға бейім болғанда, отбасы ішіндегі қарым-қатынас та жақсара түседі [1, 175–203 б.]

«Психологическая культура родителей и взаимопонимание между родителями и детьми как психолого-педагогическая проблема» мақаласында Габдреев пен Кашапов [9, 220 б.] ата-аналардың психологиялық мәдениеті мен бала арасындағы өзара түсіністіктің маңыздылығын зерттеген. Олардың айтуынша, психологиялық мәдениеттің төмен деңгейі ата-аналар мен балалар арасындағы қарым-қатынаста түсінбеушіліктер мен жанжалдарға әкеледі. Осы арқылы авторлар психологиялық мәдениет деңгейін көтеру ата-аналарға өз балаларының эмоционалды жағдайын түсінуге және олардың қажеттіліктеріне сезімтал болуға көмектесетінін көрсетеді.

Л.А. Забровскаяның [10, 200 б.] зерттеулері де осы мәселені тереңдей қарастырады. Ол ата-аналардың өзіндік рефлексияға қабілетті болуы, өз мінез-құлқын түсіну және басқару арқылы отбасындағы үйлесімділікті сақтаудың маңыздылығын атап көрсетеді. Зерттеу нәтижелері ата-аналар өздерін жетілдірген сайын, олардың балалармен қарым-қатынасы да жақсара түсетінін, ал зорлық-зомбылықтың ықтималдығы азаятынын дәлелдейді, бұл ата-ананың психологиялық мәдениетіне айтарлықтай әсер етеді.

Өзін-өзі рефлексиялау ата-аналарға өздерінің ойларын, эмоцияларын және әрекеттерін түсінуге және талдауға көмектесуге, балалармен қарым-қатынаста мінез-құлықтарын түзетуге ықпал етеді. Шонның [3, 126 б.] пікірінше, өзін-өзі рефлексиялау ата-аналарға тиімді емес немесе тәрбиелеу үдерісінде зиянды болуы мүмкін автоматты реакциялар мен көзқарастарды анықтауға мүмкіндік береді. Бұл үдеріс ата-аналарға өз тәрбиелік әдістері мен олардың балалардың эмоционалды жағдайына әсерін түсінуге көмектеседі, бұл өз кезегінде тәрбиелеуде саналы және зорлықсыз көзқарасты қалыптастыруға ықпал етеді [5, 151 б.]

Карвер мен Шиер [2, 52-53 б.] өзін-өзі рефлексиялау ата-аналарда эмоционалды интеллект пен өз эмоцияларын реттеу дағдыларын дамытуға ықпал ететінін атап өтеді, бұл ата-аналарға стресстік жағдайларда өз эмоцияларын жақсырақ басқаруға көмектеседі. Әсіресе, балалардың эмоционалды және мінез-құлықтық мәселелерімен бетпе-бет келетін ата-аналар үшін маңызды. Өз реакцияларын түсіну арқылы ата-аналар өзара әрекеттесудің конструктивті стратегияларын таңдай алады, бұл отбасындағы психологиялық климатқа оң әсер етеді.

Өзін-өзі рефлексиялаудың ата-аналардың психологиялық мәдениетін қалыптастырудағы рөлін Сигел және Хартцелл [4, 41-60 б.] өздерінің еңбектерінде зерттей келе, ата-аналардың ішкі психологиялық процестерін түсіну олардың балалармен қарым-қатынасын жақсартатынын және эмоционалды байланысын нығайтатынын атап көрсетеді. Авторлар ата-аналарға өз тәжірибелерін түсінуге көмектесетін рефлексиялық дағдыларды дамытуға бағытталған әдістер ұсынады. Бұл балалармен қарым-қатынасты жақсартуға және отбасындағы зорлық-зомбылықтың алдын алуға мүмкіндік береді.

Өзіндік рефлексия ұғымы әр кезеңде де зерттеу нысанынан тыс қалмаған, мәселен танымал ғалымдар С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, А.Ф. Лазурский, А.З. Зак, В.В. Знаков, Рубцов, Ф.Е.Василюк және т.б. өздерінің еңбектерінде жан-жақты қарастырған. Соңғы онжылдықта тұлғаның өзін-өзі тану мәселесі өзекті мәселелердің бірі болып саналады. Қазіргі жағдайда адам өзінің жеке даралығын жоғалту қаупіне байланысты өзін-өзі тануға, өзін-өзі ашуға және өзін-өзі айқындауға ерекше ұмтылуы қажет. Мұндай процестер өзіндік рефлексиясыз жүзеге асуы екіталай.

Мәселен Е.П.Башаеваның [7, 7 б.] жұмысында: «Тұлғалық рефлексия – субъектіге өзінің ішкі әлемін, жеке ерекшеліктерін және өзін зерттеуші ретінде тануын көрсетуге жәрдемдесетін өзін-өзі тану тетігі және метасыйымдылық компоненті» деп көрсетеді. Яғни, өзіндік рефлексия адамға өзінің ішкі әлемінде бағдарлануға, өзін сан қырынан тануға, өзінің жеке-психологиялық ерекшеліктерін анықтауға мүмкіндік береді. Оның үстіне, өзіндік рефлексия адам үшін бірегей, себебі оның көмегімен ол өзінің ішкі әлемінің психологиялық қасиеттерін, ішкі ресурстарын

анықтап, бағалап, қабылдауға немесе қабылдамауға мүмкіндік алады. Осы тұрғыда бұл идеяны Н.А. Чернова [14, 3 б.] өз зерттеуінде былайша сипаттайды: «Көптеген философиялық, психологиялық және педагогикалық зерттеулерде рефлексия өзінің шығармашылық әлеуетін іске асыруға мүмкіндік беретін адамның кәсіби және жеке мінездемесі, өзін-өзі тануды, өзін-өзі айқындауды және өзін-өзі іске асыруды қамтамасыз ететін, өз іс-әрекеттері мен мінез-құлқына өзіндік талдау жасайтын, сондай-ақ өзін-өзі бағалауды жүзеге асыруға мүмкіндік беретін тетік ретінде қарастырылады».

Бұдан мынандай қорытынды ой түйіндеуге болады, өзін-өзі білетін адамның өзінің білімінің арқасында өзінің барлық ішкі ресурстары мен жеке әлеуетін ашуға мүмкіндігінің көп екенін көруге болады, нәтижесінде өз жеке басының ең жақсы жақтарын бөліп көрсету, күшті позицияларын айқындау – бұл айналадағы адамдармен өзара бірлескен іс-әрекетте, өмірдегі, кәсіптегі және атқаратын кез келген қызметіндегі қиын жағдайларды еңсеруде көмектеседі.

Адам өзінің «Мені» туралы жеткілікті ақпаратқа ие болған жағдайда, қойылған мақсаттарға жету барысында жіберілген қателерді оңай түзетіп, оларды мінез-құлқында, ойлары мен іс-әрекеттерінде жою арқылы жағдайды өз пайдасына қарай өзгертуге үйрене алады.

Рефлексия ұғымына ерекше назар аударған зерттеушілердің бірі Л.И. Адамян [6, 4 б.] «Рефлексия сананың өзіне шоғырлану және өзінің ерекше орнықтылығы мен өзінің ерекше мәні бар зат ретінде өзін меңгеру қабілеті ретінде айқындалады. Бұл субъектінің өзін әлемде және әлемді өз ішінде сезіну қабілеті, оны шын мәнінде айналасындағылар қалай қабылдайды және қалай бағалайды» деп сипаттама береді. Басқаша айтқанда, адам өзін ішкі дүниеде және өзінің ішкі дүниесін оған назар аудара отырып, сезім мен уайымға батып, содан кейін өзінің «Меніне» әсер ететін ішкі және сыртқы оқиғаларды бағалау мүмкіндігіне ие болады.

П.В.Новиковтың [11, 7 б.] пікірінше «Рефлексия – күрделі ойлау әрекеті ретінде рефлексиялық бейнелеудің әртүрлі деңгейлеріне ие және адамның өз әрекетінің негіздерін қарастыруы ретінде түсініледі. Іс-әрекетті орындау кезінде адамның қандай негіздерге бағдарлануына байланысты формальды (сыртқы, ахуалдық негіздер) және мазмұндық (ішкі, елеулі жалпыланған негіздер) рефлексия ерекшеленеді». Автор рефлексияның ойлау бөлігіне баса назар аударады және адамның іс-әрекетінің сыртқы және ішкі екі бағдарын анықтайды.

Т.А.Симаковтың пікірі бойынша «рефлексия – бұл әрқашан адамда не бар екенін түсіну ғана емес, әрқашан адамның өзін де бір мезгілде өзгерту, қол жеткізілген тұлғаның даму деңгейінің шегінен шығуға әрекет ету. Адам өзін-өзі талдайды, өзінің ерекшеліктеріне есеп беруге тырысады, өмірге деген өзінің көзқарасын ойлайды, өз санасының жасырын жерлеріне үңілуге ұмтылады, осылайша ол өзін «негіздегісі, танығысы» келеді, өзінің өмірлік бағдарлары жүйесіне тамыр жайғаны дұрыс, өзіне әлденеден мәңгі бас тартады, тағы да бір нәрсе арқылы нығая түседі. Рефлексия процесінде және нәтижесінде жеке сана өзгереді және дамиды. Адам өзін қандай да бір ерекшеліктермен «Мен» деп сезінгенде, ол өзінің психологиялық өмірінің кейбір «шашыраңқы» сәттерін тұрақты затқа айналдырады». [13, 10 б.] Осы ұғымнан келіп шығатыны, өзіндік рефлексия адамға өзін-өзі жетілдіру, тұлғаның өзін-өзі дамыту үшін қажет. Өзін тану арқылы тұлға жаңа қасиеттерін қайта ашып немесе ұзақ жылдар бойы қалыптасқан қасиеттерін анықтай отырып, өзі туралы және әлем туралы білімнің орнықтылығын көрсетеді. Бұл процесс адамның жеке «Мен» түсінігі мен даралығын терең түсінуге мүмкіндік беретін, тұтас бірлік құрайтын белгілі бір құрылымды қалыптастырады.

Т.Н.Савинкова рефлексияны «...бұл өзін, өзінің нысандары мен өзін-өзі анықтау тәсілдерін түсінуге қабілетті сананың көрінісі» деп көрсетеді. Автор өзін-өзі тануды бірінші орынға қояды, оның көмегімен адам өзінің дара қасиеттерін, психикалық әлемін, өзін-өзі көрсету тәсілдерін бақылай алады. Әрі қарай ол өз жұмысында: «Қазіргі заманауи ғылымда рефлексия сананың өзін, оның танудағы және шындық құбылыстары мен заттарын объективті бағалаудағы мүмкіндіктерін талдаудың әмбебап тәсілі ретінде қарастырылады. Басқаша айтқанда, бұл сананы сезіну тәсілі, яғни ойлау категорияларының ішіндегі – әлем мен сананың өзін бейнелеудің ең жоғарғы формасы». [12, 17 б.] Бұдан адамның өз әрекеттерін, қылықтарын, ойларын, сезімдерін,

өткен тәжірибесін, ішкі дүниенің ерекшеліктерін түсіне алатын өзіндік рефлексия актісінде бар ойлаудың міндетті аспектісін шығаруға болады. Өзін-өзі рефлексиялау адамға өзінің «Менін» басқа көзбен көруге, қарапайым ойлау тәсілінен тыс, осы уақытқа дейінгі идеяларды жаңа нәрсеге айналдыруға және психиканың ішкі әлемінің басқа қырларын ашуға мүмкіндік береді.

Рефлексия туралы өзінің пікірін Л.Н. Борисова: «Рефлексия – ішкі психикалық актілер мен жағдайлар субъектісінің өзін-өзі тану процесі» деп тұжырымдайды. [8, 3 б.] Рефлексия психиканың өзіндік ішкі әлемін тану процесі, психикалық процестер, тұлғаның психикалық жай-күйі мен психологиялық қасиеттері болып табылады.

Сонымен, жоғарыдағы талдаулардың қорытындысынан мынандай ой түйіндеуге болады: өзіндік рефлексия тұлғаның өзін-өзі бақылауын, психиканың ішкі әлеміндегі өзін-өзі тануын ойлау операцияларының, қабылдау, зейін және оның қасиеттерімен бейнелейтін өзіндік сананың күрделі актісі болып табылатын өте күрделі ішкі процесс. Өзіндік рефлексия адамға өзінің бұрынғы өмір сүру тәжірибесін, жеке басының ерекшеліктерін ескере отырып, өзінің жеке әлемін бақылаушы тарапынан көруге, оларды бақыланатын уақытта өзіне қолайсыз қасиеттерді анықтаған кезде өзгертуге, жеке басының жаңа қырларын ашуға, оның қалауы бойынша оларды сырттан көрсетуге мүмкіндік береді.

Зерттеу нәтижелері және талқылау.

Зерттеу барысында арнайы құрастырылған «Отбасындағы ерлі-зайыптылардың эмоциялық күйі мен зорлық-зомбылық қатынасы» атты авторлық сауалнама қолданылды. Сауалнама: отбасы туралы жалпы мәлімет; отбасының әлеуметтік жағдайы; өзіндік рефлексия мен психологиялық мәдениетті анықтау; ата-аналық тәжірибесі; ата-аналардың психологиялық мәдениетінің деңгейін бағалау; өзіндік рефлексия мен тұрмыстық зорлық-зомбылықтың алдын алу арасындағы байланыс; отбасылық зорлық-зомбылықты анықтау және алдын алу сияқты жеті шкаланы қамтиды. Әрбір шкала бойынша нақты сұрақтар іріктелініп алынды.

Сауалнаманың мақсаты: өзіндік рефлексия деңгейін анықтау және ата-аналардың психологиялық мәдениетін қалыптастыру, зорлық-зомбылыққа тәуелділік факторларын бөліп алу.

Онлайн форматта жүргізілген зерттеу Қазақстанның бес аймағын (оңтүстік, солтүстік, шығыс, батыс, орталық) қамтыды. Сауалнамаға жалпы саны 2600 респондент: олардың ішінде қазақ тіліндегі сауалнамаға – 1724 (66,3%), орыс тіліндегі сауалнамаға – 876 (33,7%) қатысты.

Сауалнамаға қатысқан респонденттердің ішінде: 94,25%-әйел, 5,75%-ерлер, тұрғылықты жері бойынша: ең көп қатысушылардың саны 65,5%-Қарағанды облысы, 17,6%-Алматы қаласы, 11,6 %-Алматы облысы ретінде анықталды.

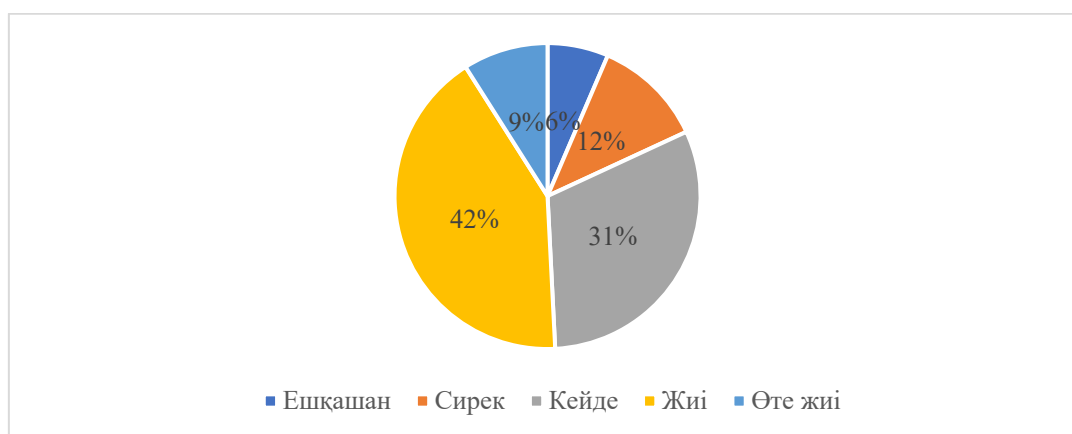
Зерттеуге қатысқан респонденттердің қалған демографиялық сипаттамасы 1-кестеде көрсетілген.

1-кесте. Қатысушылардың демографиялық сипаттамасы

Айнымалы	Саны	%
Жынысы		
Әйел адамдар	2291	94,25
Ер адамдар	121	5,75
Жасы		
25-34	663	26,85
35-44	1199	49,45
45-54	436	18,15
55 жастан жоғары	124	5,55
Тұрғылықты жерлері		
Қарағанды облысы	1477	65,5
Алматы қаласы	458	17,6
Алматы облысы	267	11,6
Басқа облыстар	210	5,3

Білім деңгейлері		
Жоғары	1147	47,6
Орта арнаулы	693	28,7
Орта	572	23,7

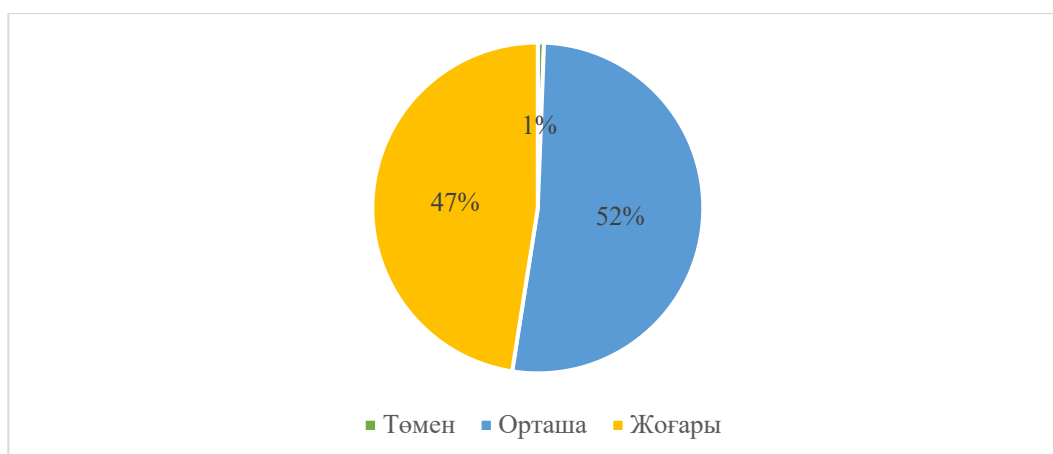
Эмпирикалық зерттеуге қатысқан респонденттердің өзіндік рефлексияны қаншалықты орындайтыны, ата-ана ретінде психологиялық мәдениетті қалай бағалай алатыны, өзіндік рефлексия отбасындағы зорлық-зомбылықтың алдын алуға көмектесе ме деген пікірге келісу, келіспеуі, өзіндік рефлексия әдістеріні қаншалықты қолданатыны, өзіндік рефлексия жасау мен балаларды тәрбиелеуде психологиялық білім қаншалықты керектігі туралы пікірлері анықталды. Алынған нәтижелерді төмендегі диаграммалардан көруге болады (1-сурет).



Сурет 1. Сіз өзіндік рефлексияны қаншалықты орындап жүрсіз

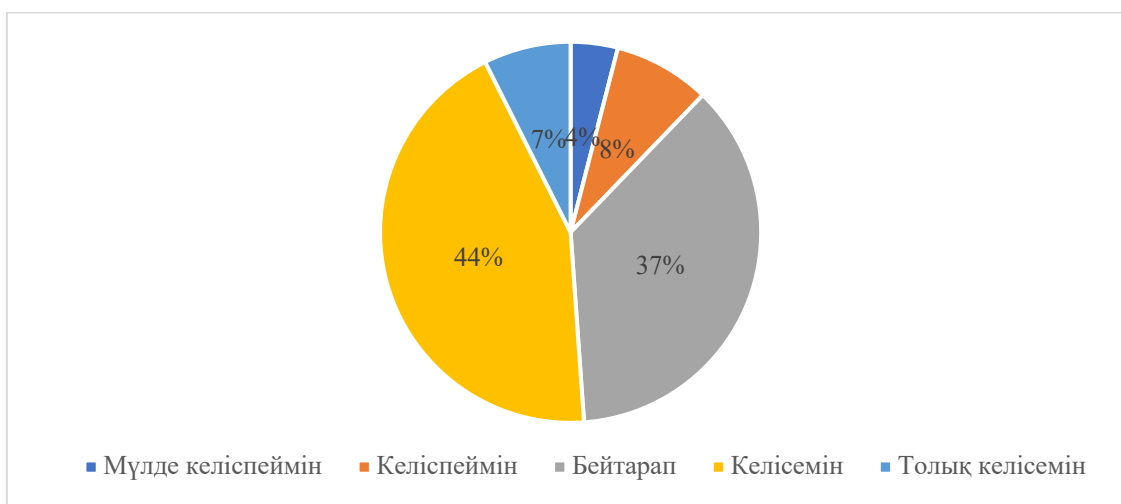
Өзіндік рефлексияны жиі орындау жоғары деңгейдегі өзіндік сананы және жеке дамуға ұмтылысын, өз ойларымен, сезімдерін, әрекеттерін ой елегінен өткізе алатынын көрсетеді.

Респонденттердің – 42% өзіндік рефлексияны жиі орындауы өз ойларын, сезімдерін, әрекеттерін ой елегінен өткізіп, өзін тұлғалық жағынан дамытуда және өмір сапасын жақсартуға деген ұмтылысын білдіреді.



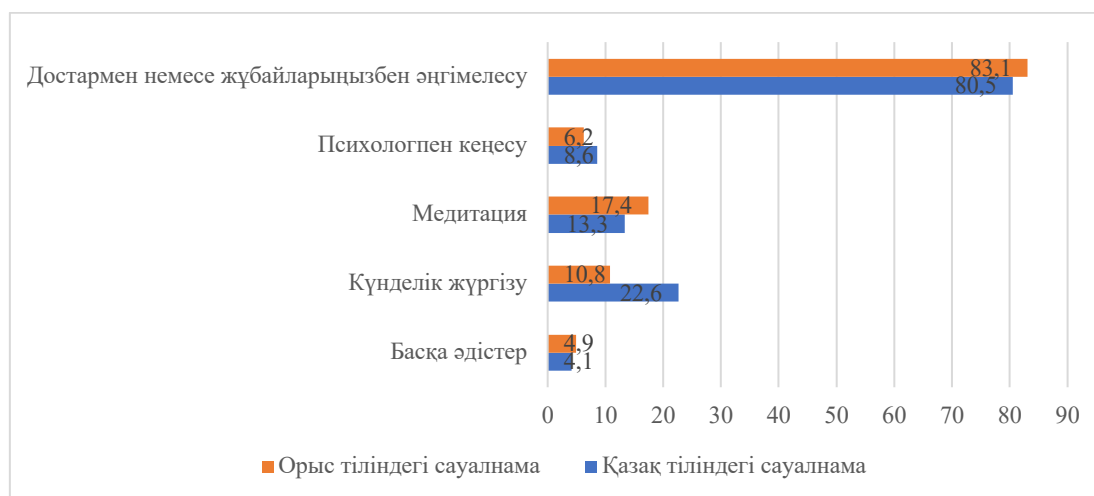
Сурет 2. Психологиялық мәдениетті ата-ана деп өзіңізді қалай бағалайсыз?

Ата-аналардың психологиялық білімдері, балалармен қарым-қатынасты жақсарту үшін қолдану сенімділігін көрсетеді. Осы орайда ата-аналардың – 47% өздерін психологиялық мәдениетті деп санайтын көрсетгі (2-сурет).



Сурет 3 – «Өзіндік рефлексия отбасындағы зорлық-зомбылықтың алдын алуға көмектеседі» деген пікірге келісесізбе?

Бұл пікірмен келісу өзіндік рефлексияның қақтығыстар мен зорлық-зомбылықтың алдын алуға маңыздылығын түсіндіреді. Зерттеу нәтижесінде ата-аналардың – 44% келісемін, толық келісемін – 7%, бейтарап – 37%, келіспеймін – 8%, мүлде келіспеймін – 4% көрсеткіштері анықталды (3-сурет).



Сурет 4. – Төмендегі өзіндік рефлексия әдістерінің қайсысын қолданасыз?

Сауалнама нәтижелерін талдау барысында қазақ тілді және орыс тілді ата-аналардың өзіндік рефлексияны қолданудағы ерекшеліктері мен ұқсастықтары анықталды. **Достармен немесе жұбайымен әңгімелесу** әдісі екі топ үшін де ең танымал болып табылады. Қазақ тілді ата-аналардың 80,5%-ы, ал орыс тілді ата-аналардың 83,1%-ы осы әдісті қолданатынын көрсеткен. Бұл екі топ арасында ұқсастықты және әлеуметтік қолдауға үлкен мән берілетінін көрсетеді.

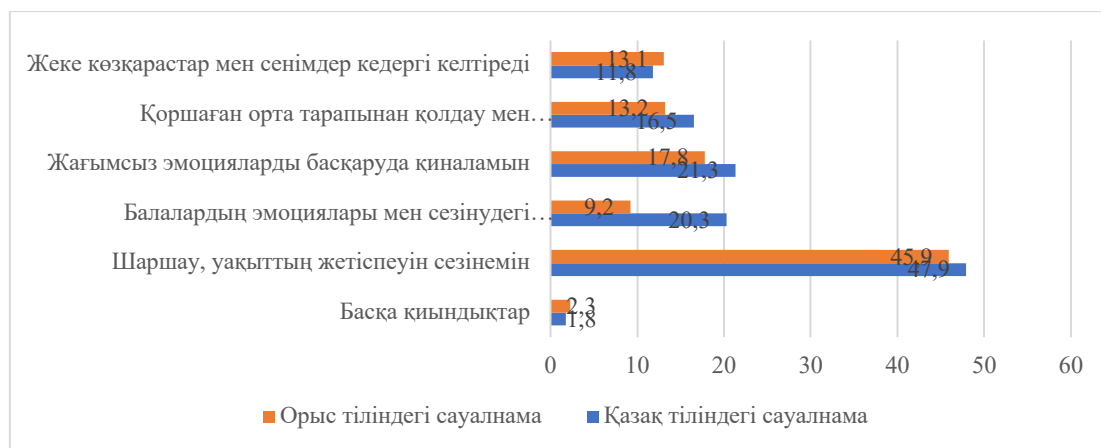
Күнделік жүргізуді қазақ тілді ата-аналар бұл әдісті жиі қолданады 22,6%, ал орыс тілді ата-аналарда бұл көрсеткіш төмен 10,8%. Бұл қазақ тілді ортада өзін-өзі бақылау мен рефлексияға деген жоғары қызығушылықты білдіруі мүмкін.

Медитацияны орыс тілді ата-аналар көбірек қолданады – 17,4% және қазақ тілді ата-аналар арасында бұл көрсеткіш – 13,3%-ды құрайды. Бұл мәдениетаралық айырмашылықтарды көрсетеді.

Психологпен кеңесу қазақ тілді ата-аналар арасында жиі кездеседі – 8,6% және орыс тілді ата-аналар арасында бұл көрсеткіш сәл төмен – 6,2%.

Басқа әдістер ретінде қазақ тілді ата-аналардың – 4,1%, ал орыс тілді ата-аналардың – 4,9% өз ойларын талдау, өзіне есеп беру, мағлұматтарды іздену, кітап оқу, басқа адамдардан кеңес сұрау сияқты әдістерді атап көрсеткен (4-сурет).

Сауалнама нәтижелері қазақ және орыс тілді ата-аналардың өзіндік рефлексия әдістерін қолдануында ұқсастықтар да, айырмашылықтар да бар екенін көрсетті.



Сурет 5. – Өзіндік рефлексия жасау мен балаларды тәрбиелеуде психологиялық білімдерді қолдануда қандай қиындықтарға тап боласыз?

«Өзіндік рефлексия жасау мен балаларды тәрбиелеуде психологиялық білімдерді қолдануда қандай қиындықтарға тап боласыз?» деген шкала бойынша ата-аналар барынша жауап беруге тырысқанын көреміз (5-сурет). Ата-аналардың барлығы психологиялық мәдениет деген ұғыммен жан жақты таныс деп айту мүмкін емес. Мұны олардың берген жауаптарынан анық көруге болады.

Сауалнама нәтижелері қазақ және орыс тілді ата-аналардың өзіндік рефлексия мен балаларды тәрбиелеуде психологиялық білімдерді қолдану кезіндегі қиындықтарында ерекшеліктер мен ұқсастықтарды анықтауға мүмкіндік береді:

Екі топта да ең басты қиындық ретінде шаршау мен уақыт тапшылығы атап өтілген. Қазақ тілді ата-аналардың – 47,9%-ы, ал орыс тілді ата-аналардың – 45,9%-ы осы мәселені көрсеткен. Бұл ата-аналардың күнделікті өмірдегі уақыттың тапшылығына байланысты өзіндік рефлексия жасауға және психологиялық білімдерді қолдануға қиындық көретінін білдіреді.

Балалардың эмоцияларын басқару қиындықтарды қазақ тілді ата-аналар жиі атап өткен – 20,3%, ал орыс тілді ата-аналар арасында бұл көрсеткіш – 9,2%-ды құрайды. Бұл қазақ тілді ортада балалардың эмоцияларын түсіну және басқару мәселесіне көбірек назар аудару қажеттігін көрсетеді.

Жағымсыз эмоцияларды басқарудағы қиындықтар бойынша қазақ тілді ата-аналар арасында жиі кездеседі – 21,3%, ал орыс тілді ата-аналар арасында бұл көрсеткіш – 17,8%-ды құрайды. Бұл қазақ тілді ата-аналардың эмоцияны басқару тәсілдеріне деген қажеттілігінің жоғары екенін білдіреді.

Қазақ тілді ата-аналардың – 16,5%-ы және орыс тілді ата-аналардың – 13,2%-ы қолдау мен түсіністік жетіспеушілігін атап өткен. Бұл екі топта да әлеуметтік қолдаудың қажеттілігін көрсетеді.

Қазақ тілді ата-аналардың – 11,8%-ы және орыс тілді ата-аналардың – 13,1%-ы жеке сенімдері мен көзқарастарының қиындық туғызатынын айтқан. Бұл екі топта да өзіндік сенімдерді өзгерту қажеттілігін білдіреді.

Басқа қиындықтар ретінде қазақ тілді ата-аналардың – 1,8%, орыс тілді ата-аналарда – 2,3% қиындықтармен ұштаспайтынын көрсеткен.

Қазақ және орыс тілді ата-аналардың негізгі қиындықтары ұқсас болғанымен, белгілі бір мәселелерде айырмашылықтар байқалады. Қазақ тілді ата-аналар арасында эмоцияларды басқару және балалардың эмоцияларын түсіну мәселелері жиі кездессе, орыс тілді ата-аналар жеке сенімдер мен көзқарастардың әсерін жиі атап өткен. Бұл нәтижелер ата-аналарға бағытталған психологиялық білім беру бағдарламаларын әзірлеуде мәдени-тілдік ерекшеліктерді ескеру қажеттігін көрсетеді.

Зерттеу нәтижелері ата-аналардың өзіндік рефлексия әдістерін қолдануында тілдік ортаға байланысты айтарлықтай айырмашылықтар бар екенін көрсетті. Бұл білім беру бағдарламаларын жоспарлау кезінде мәдени-тілдік ерекшеліктерді ескеру қажеттігін көрсетеді. Қазақ тілді ата-аналар арасында бұл әдістерді қолдау жоғары болғанымен, орыс тілді топтарда ақпараттық және әдістемелік қолдау қажет екені байқалады.

Қорытынды.

Өзіндік рефлексия – адамның сезімдері, ойлары, жай-күйлері, тәжірибелері, көрген түсі, өзіндік танымы, мінез-құлық үлгілері, эмоциялық көріністері бар психиканың өзінің ішкі әлеміне үңіле алу қабілеті, бұл өз әрекеттері мен қылықтарын, сондай-ақ айналасындағы адамдардың шынайылығы мен өзін-өзі психикалық бейнелеуі арқылы бағалай білуіне әкеледі.

«Отбасындағы ерлі-зайыптылардың эмоциялық күйі мен зорлық-зомбылық қатынасы» атты авторлық сауалнамасы қазақ тілінде тұңғыш рет отбасындағы ерлі-зайыптылардың эмоциялық күйі мен зорлық-зомбылық қатынастарын зерттеуге бағытталған кешенді құрал болып табылады. Сауалнаманы білім беру саласындағы мектеп психологтары өз тәжірибелерінде қолдауларына болады.

Зерттеу барысында ата-аналардың өзіндік рефлексия жасау қабілеті олардың психологиялық мәдениетін арттырудағы маңызды құрал екені анықталды. Сауалнаманың нәтижелері ата-аналардың эмоционалдық күйін бақылауы, жанжалды басқару қабілеттерін жетілдіруі отбасындағы зорлық-зомбылық деңгейін төмендететінін көрсетті.

Нәтижесінде өзіндік рефлексия ата-аналардың тәрбиелік әдістерін жетілдіруге ықпал ететіндігі, психологиялық мәдениеті жоғары ата-аналар балаларымен қарым-қатынас кезінде жанжалды болдырмауға бейім екендігі анықталды. Жалпы рефлексия әдістерін қолдану ата-аналардың эмоционалдық интеллектін және өз әрекеттерін түсінуді арттырады.

Зерттеу нәтижелері отбасындағы үйлесімділікті арттыруға, ата-аналардың тәрбиелік әдістерін жетілдіруге бағытталған жаңа тәсілдерді енгізуге ықпал етеді. Сонымен қатар, авторлық сауалнаманы ата-аналардың психологиялық мәдениетінің деңгейін бағалау және олардың жасөспірімдер тәрбиесіне қатысты зорлық-зомбылықты болдырмаудың алдын алу мақсатында қолдануға болады.

Алғыс Мақала ҚР ҒжЖБМ Ғылым комитеті қаржыландыруы аясында дайындалды (ИРН АР23490817 «Өзіндік рефлексия отбасындағы зорлық-зомбылықтың алдын алуда ата-аналардың психологиялық мәдениетін қалыптастырудың құралы ретінде»)

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Bögels, S., Restifo, K. *Mindful Parenting: A Guide for Mental Health Practitioners.* – New York: Springer, 2014. – 250 p. – ISBN 978-1-4614-7405-0
2. Carver, C. S., Scheier, M. F. *On the Self-Regulation of Behavior.* – Cambridge: Cambridge University Press, 1998. – 450 p. – ISBN-10. 0521000998
3. Schon, D. *The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action.* – New York: Basic Books, 1983. – 384 p. – ISBN 10: 1857423194
4. Siegel, D., Hartzell, M. *Parenting from the Inside Out: How a Deeper Self-Understanding Can Help You Raise Children Who Thrive.* – New York: TarcherPerigee, 2003. – 256 p. – ISBN-10, 1585422096

5. Mezirow, J. *Transformative Dimensions of Adult Learning*. – San Francisco: Jossey-Bass, 1991. – 247 p. – ISBN: 978-1-555-42339-1
6. Адамьян, Л. И. Саногенная рефлексия как фактор психологической устойчивости личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 09.00.01: защищена 15.00.12 / АДАМЯН ЛУИЗА ИГОРЕВНА. – М., 2012. – 30 с.
7. Башаева, Е. П. Развитие личностной рефлексии в процессе подготовки будущих бакалавров педагогики : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Башаева Евгения Павловна. – Владивосток, 2010. – 23 с.
8. Борисова, Л. Н. Педагогические условия развития профессиональной рефлексии у студентов педагогического колледжа: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Борисова Любовь Николаевна – Курск, 1999. – 190 с.
9. Габдеев, Р. В., Кашапов, Р. Р. Психологическая культура родителей и взаимопонимание между родителями и детьми как психолого-педагогическая проблема / Габдеев, Р. В., Кашапов, Р. Р. // Омский научный вестник. – 2007. – №4. – 220 с.
10. Забровская, Л. А. Психологическая культура родителей: ключ к гармоничным отношениям в семье. / Забровская, Л. А. // Образование и право – 2016. – №2 – 200 с.
11. Новиков, П. В. Развитие рефлексии у младших школьников: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 19.00.07 / Новиков Петр Васильевич. – М., 1998. – 191 с.
12. Савинкова, Т. Н. Рефлексия как средство преодоления профессиональных затруднений педагога инновационного образовательного учреждения: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Савинкова, Татьяна Николаевна. – Челябинск, 1999. – 172 с.
13. Симакова, Т. А. Развитие личностной рефлексии учащихся педагогического колледжа: автореф. дис. ... канд. пс. наук: 19.00.11 / Симакова Татьяна Александровна. – М., 1998. – 135 с.
14. Чернова, Н. А. Формирование готовности студента вуза к рефлексии посредством спортивного ориентирования: автореф. дис. ... канд. наук: 13.00.01 / Чернова Наталья Александровна. — Ульяновск, 2012. – 24 с.

References:

1. Bögels, S., Restifo, K. *Mindful Parenting: A Guide for Mental Health Practitioners*. – New York: Springer, 2014. – 250 p. – ISBN 978-1-4614-7405-0
2. Carver, C. S., Scheier, M. F. *On the Self-Regulation of Behavior*. – Cambridge: Cambridge University Press, 1998. – 450 p. – ISBN-10. 0521000998
3. Schon, D. *The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action*. – New York: Basic Books, 1983. – 384 p. – ISBN 10: 1857423194
4. Siegel, D., Hartzell, M. *Parenting from the Inside Out: How a Deeper Self-Understanding Can Help You Raise Children Who Thrive*. – New York: TarcherPerigee, 2003. – 256 p. – ISBN-10, 1585422096
5. Mezirow, J. *Transformative Dimensions of Adult Learning*. – San Francisco: Jossey-Bass, 1991. – 247 p. – ISBN: 978-1-555-42339-1
6. Adamyan, L. I. *Sanogennaya refleksiya kak faktor psikhologicheskoy ustoychivosti lichnosti: avtoref. dis. ... kand. psikhol. nauk: 09.00.01: zashchishchena 15.00.12 / ADAMYAN LUIZA IGOREVNA*. – Moscow, 2012. – 30 p.
7. Bashaeva, E. P. *Razvitie lichnostnoy refleksii v protsesse podgotovki budushchikh bakalavrov pedagogiki: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk: 13.00.08 / Bashaeva Evgeniya Pavlovna*. – Vladivostok, 2010. – 23 p.
8. Borisova, L. N. *Pedagogicheskie usloviya razvitiya professional'noy refleksii u studentov pedagogicheskogo kolledzha: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk: 13.00.01 / Borisova Lyubov' Nikolaevna*. – Kursk, 1999. – 190 p.
9. Gabdeev, R. V., Kashapov, R. R. *Psikhologicheskaya kultura roditeley i vzaimoponimanie mezhdru roditelyami i det'mi kak psikhologo-pedagogicheskaya problema / Gabdeev, R. V., Kashapov, R. R. // Омский научный вестник*. – 2007. – No.4. – 220 p.