

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ
ЖОҒАРЫ БІЛІМ МИНИСТРЛІГІ**

**Л. Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті
(Қазақстан)**

**«AMANAT» партиясының әйелдер қанаты
(Қазақстан)**

**Низами атындағы Өзбекстан ұлттық
педагогикалық университеті (Өзбекстан)**

Ош мемлекеттік университеті (Қырғызстан)

Данғара мемлекеттік университеті (Тәжікстан)

**Сейтназар Сейди атындағы Түрікмен мемлекеттік
педагогикалық институты (Түрікменстан)**

**ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ҒЫЛЫМИ- ПРАКТИКАЛЫҚ
КОНФЕРЕНЦИЯНЫҢ МАТЕРИАЛДАРЫ:
«ОРТАЛЫҚ АЗИЯДАҒЫ ПСИХОЛОГИЯ:
ДАМУ ЖОЛДАРЫ МЕН БОЛАШАҒЫ»**

**PROCEEDINGS OF THE INTERNATIONAL
SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
«PSYCHOLOGY IN CENTRAL ASIA:
DEVELOPMENT PATHS AND PROSPECTS»**

**МАТЕРИАЛЫ МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ:
«ПСИХОЛОГИЯ В ЦЕНТРАЛЬНОЙ АЗИИ:
ПУТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ»**

Астана қаласы
28 мамыр 2025 ж.

УДК 159.9
ББК 88.3
О-72
ISBN 978-601-08-5194-8

Рецензенты:

Перленбетов Мухан Атенович - доктор психологических наук, профессор. Президент "Казахского психологического общества", Академик Казахстанской национальной академии естественных наук
Менлибекова Гульбахыт Жолдасбековна - доктор педагогических наук, профессор Евразийского национального университета имени Л.Н. Гумилева

Организационный комитет

Председатель: Сыдыков Ерлан Батташевич - Председатель Правления – ректор Евразийского национального университета им. Л.Н. Гумилева, доктор исторических наук, академик НАН РК, профессор

Сопредседатель: Каримова Шолпан Танатовна - Секретарь партии «AMANAT»

Заместители председателя, Сопредседатели Женского крыла партии «AMANAT»:

Мусралимова Айна Ермаковна - Депутат Мажилиса Парламента Республики Казахстан

Шаукенова Зарема Каукеновна - Академик НАН РК, доктор социологических наук, профессор

Куантаев Нуржан Куантайұлы - Декан факультета журналистики и социальных наук ЕНУ им. Л.Н. Гумилева, кандидат филологических наук, доцент

Оргкомитет:

Мамбеталина Алия Сактагановна - Заведующая кафедрой психологии Евразийского национального университета им. Л.Н. Гумилева, кандидат психологических наук, ассоциированный профессор

Умарова Навбахор Шокировна - Заведующая кафедрой практической психологии Национального педагогического университета Узбекистана имени Низами, доктор психологических наук, доцент (г. Ташкент, Узбекистан)

Гафурова Дилором Джаборовна - Заведующая кафедрой педагогики и психологии Дангаринского государственного университета, доцент, кандидат педагогических наук (г. Дангара Таджикистан)

Жолдошева Акчач Олмасовна - Профессор кафедры психологии Ошского государственного университета, доктор психологических наук (г. Ош, Кыргызстан)

Мурадова Сахрагуль Бабаниязовна - Заведующая кафедрой психологии Туркменского государственного педагогического института имени Сейитназара Сейди, Туркменабат Туркменистан

Члены оргкомитета, редакционная коллегия: Рыскулова М.М., Абенова С.У., Менлибекова Г.Ж., Джексембаева Г.С., Тусупбекова Б.С., Гитихмаева Л.М., Токатлыгиль Ю.С., Айтышева А.М., Ганиева Г.Х., Нагымжанова К.М., Уталиева Ж.Т., Абдыкаликова М.Н., Мандыкаева А.Р., Шнайдер Д.Ж., Умирзакова А.М., Айкинбаева Г.К., Байжуманова Б.Ш., Бекеева Г.С., Карибаева Г.М., Аубакирова Ж.К., Нурадинов А.С., Құнанбаева М.Н.

ISBN 978-601-08-5194-8

Все статьи публикуются в авторской редакции
Барлық мақалалар авторлық нұсқада жарияланған
All articles are published in the author's version

Жинаққа «ОРТА АЗИЯДАҒЫ ПСИХОЛОГИЯ: ДАМУ ЖОЛДАРЫ МЕН БОЛАШАҒЫ» атты Халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференция материалдары енгізілген. 28.05.2025 ж., «KazServicePrintLTD» ЖШС Астана қ. - 780 бет
The collection includes materials from the International Scientific and Practical Conference: "PSYCHOLOGY IN CENTRAL ASIA: PATHS AND PROSPECTS FOR DEVELOPMENT." May 28, 2025, «KazServicePrintLTD» LLP, Astana - 780 pages.

В сборник включены материалы Международной научно-практической конференции: «ПСИХОЛОГИЯ В ЦЕНТРАЛЬНОЙ АЗИИ: ПУТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ». 28.05.2025, ТОО «KazServicePrintLTD» г. Астана - 780 стр.

Настоящий сборник составлен по материалам международной научно-практической конференции «Психология в Центральной Азии: пути и перспективы развития», состоявшейся 28 мая 2025 года в ЕНУ имени Л.Н. Гумилева (г. Астана).

Цель конференции - обмен научными знаниями и практическим опытом в области психологии, обсуждение актуальных вопросов психологической науки и образования в странах Центральной Азии, а также развитие академических и профессиональных связей между специалистами.

Сборник адресован научным и педагогическим работникам, ведущим теоретические и прикладные исследования в области психологии, практикующим специалистам, работающим с различными категориями населения, а также представителям смежных сфер. Особое место в целевой аудитории сборника занимают молодые учёные, студенты, магистранты и докторанты, для которых представленные материалы могут служить ценным ресурсом в научной, учебной и практической деятельности.

Материалы публикуются в авторской редакции, редколлегия не несёт ответственность за содержание авторских материалов.

II

**ҚОҒАМНЫҢ ТҰРАҚТЫ ДАМУЫ
МАҚСАТЫНДАҒЫ МЕНТАЛДЫ
ДЕНСАУЛЫҚ ПЕН ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ӘЛ-
АУҚАТ**

**МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ И
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ
В ЦЕЛЯХ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ
ОБЩЕСТВА**

**MENTAL HEALTH AND PSYCHOLOGICAL
WELL-BEING FOR THE SUSTAINABLE
DEVELOPMENT OF SOCIETY**

- балалардың қоршаған ортаға деген шығармашылық көзқарасын кеңейту және олардың шығармашылық қабілеттерін ашу;
- өзін-өзі білдіру мүмкіндігін арттыру және эмоционалдық тәжірибені байыту;
- әлеуметтік қарым-қатынас пен коммуникация дағдыларын нығайту;
- өзінің шығармашылық әрекетін талдау және бағалау қабілетін қалыптастыру.

Осылайша, бұл бағдарлама балалардың әртүрлі арт-терапиялық әдістерге жүйелі түрде қолдануы арқылы олардың шығармашылық қабілеттерін тұрақты әрі жан-жақты дамытуға жағдай жасайды.

Жалпы алғанда, арт-терапияны білім беру үдерісіне енгізу шығармашылық қабілеттерді дамытумен қатар, оқушылардың эмоционалдық және әлеуметтік бейімделуіне де оң әсерін тигізеді. Сондықтан бұл бағыт қазіргі білім беру жүйесінде өзекті әрі болашағы бар педагогикалық құрал ретінде кеңінен қолданылуы тиіс.

ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. Бердникова К.Е. Бастауыш сынып оқушыларының шығармашылық ойлауы. Қазіргі ғылыми зерттеулер мен инновациялар. 2022 ж.
2. Воробьева И.Н. Бастауыш сынып оқушыларының шығармашылық ойлауының өзіндік ерекшеліктері . Қазіргі педагогикалық білім беру мәселелері. 2021ж.
3. Копытин А. Арт-терапия. Теория және практика Мәскеу. 2024ж.
4. Пищулина А.С. Бастауыш сынып оқушыларының шығармашылық ойлауын дамытудың практикалық аспектілері. Молодежный ғалым. 2021ж
5. Прибыткова Ю. А. Арт-терапия бастауыш сынып оқушыларының шығармашылық әлеуетін дамыту құралы ретінде. Ғылым және қоғам. 2019 ж.
6. Рекунова М.П. Арт-терапия жасөспірімдердің дағдарыстық жағдайын психологиялық түзетудің зерттеу әдісі және құралы ретінде. Жас ғалым. 2023ж.

УДК 159.942.3

MINDFULNESS ӘДІСІНІҢ ТҮЛҒАҒА ӘСЕРІН ЗЕРТТЕУ

МАНДЫКАЕВА АЛМАГҮЛ РАМАЗАНҚЫЗЫ

alma.mandykaeva.mail.ru

ЖОМАРТОВА АҚНУР ЖОМАРТОВНА

Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті

Астана, Қазақстан

zomartovaaknur9@gmail.com

Аннотация: Соңғы жылдары әлемдік ғылыми қауымдастықта ерекше назар аударылып келе жатқан әдістердің бірі – mindfulness немесе осында және қазір принципіне негізделген саналы зейін практикасы. Бұл әдіс буддистік философиядан бастау алып, қазіргі заманғы психология, психотерапия, медицина, нейробиология және білім беру салаларында кеңінен қолданылып келеді. Mindfulness – адамның қазіргі сәтке бар зейінімен назар аударуы, ішкі және сыртқы тәжірибелерді

бағалаусыз қабылдауы мен түсінуін білдіреді. Ол тұлғаның ішкі күйін бақылауға, эмоцияларын реттеуге, стресті жеңуге және жалпы өмір сапасын арттыруға септігін тигізеді.

Түйінді сөздер: mindfulness, саналы зейін қою, терапия, эмоциялық интеллект, күйзеліс, мазасыздық.

Қазіргі заманда адамның психологиялық денсаулығы – қоғамның дамуындағы маңызды факторлардың бірі. Жыл сайын артып келе жатқан жаһандық күйзеліс, ақпараттық жүктеме, әлеуметтік және академиялық қысым, сондай-ақ өмір сүру қарқынының үдеуі жеке тұлғаның психологиялық жай-күйіне тікелей әсер етуде. Әсіресе, жастар мен жасөспірімдер арасында күйзеліс, мазасыздық, депрессия, мотивацияның төмендеуі сынды жағдайлар жиілеп отыр. Осыған байланысты адамның ішкі ресурстарын тиімді басқаруға, өзін-өзі реттеу қабілетін дамытуға бағытталған әдістер мен тәсілдерді ғылыми тұрғыда зерттеу аса өзекті болып табылады.

Соңғы жылдары әлемдік ғылыми қауымдастықта ерекше назар аударылып келе жатқан әдістердің бірі – mindfulness немесе осында және қазір принципіне негізделген саналы зейін практикасы. Бұл әдіс буддистік философиядан бастау алып, қазіргі заманғы психология, психотерапия, медицина, нейробиология және білім беру салаларында кеңінен қолданылып келеді. Mindfulness – адамның қазіргі сәтке бар зейінімен назар аударуы, ішкі және сыртқы тәжірибелерді бағалаусыз қабылдауы мен түсінуін білдіреді. Ол тұлғаның ішкі күйін бақылауға, эмоцияларын реттеуге, стресті жеңуге және жалпы өмір сапасын арттыруға септігін тигізеді [1].

Mindfulness – қазіргі психология мен когнитивтік ғылым саласындағы өзекті зерттеу бағыты болып табылады. Mindfulness ұғымы саналы зейін қою, ағымдағы сәтке назар аудару және эмоциялық бақылау механизмдерін дамытумен байланысты. Бұл әдіс буддизм философиясынан бастау алғанымен, қазіргі кезде когнитивті- психологиялық және неврологиялық зерттеулер аясында кеңінен қолданылып, тұлғаның эмоционалдық және психологиялық саулығын жақсартудың ғылыми негізделген тәсілі ретінде мойындалған.

Mindfulness – адамның ағымдағы сәтке саналы түрде назар аударуын, өз ойларын, сезімдерін және қоршаған ортадағы құбылыстарды бағалаусыз қабылдауын білдіретін көпқырлы психологиялық және когнитивтік әдіс болып табылады [2, 376]. Бұл әдіс тұлғаның ішкі күйіне үңіліп, өз тәжірибесін толығымен және бейтарап қабылдау қабілетін дамытуды көздейді. Яғни, адам өзінің уайымын, ой ағынын немесе сезімін өзгертуге тырыспай, оларды сол күйінде бақылап, саналы түрде қабылдайды. Мұндай тәсіл эмоционалдық тұрақтылыққа, күйзеліс деңгейін төмендетуге және өзін-өзі тану үдерісін тереңдетуге көмектеседі.

Mindfulness әдісі көптеген психологиялық бағдарламалар мен терапия түрлерінің негізіне айналып отыр. Оның ішінде когнитивтік-бихевиоралды

терапия (КБТ) мен диалектикалық мінез-құлық терапиясында (ДМКТ) mindfulness компоненттері жиі пайдаланылады. Сонымен қатар, бұл әдіс білім беру, кәсіби даму, спорт психологиясы және көшбасшылық дағдыларды қалыптастыру салаларында да кең қолданыс тапқан. Білім беру саласында mindfulness әдісі оқушылардың академиялық жетістіктеріне, зейін деңгейіне және әлеуметтік дағдыларына оң әсер етеді. Әсіресе, жоғары сынып оқушылары мен студенттер арасында күйзеліс пен емтихан алдындағы мазасыздықты төмендету үшін тиімді құрал ретінде бағаланып жүр.

Психология саласындағы заманауи зерттеулер mindfulness әдісінің адамның эмоциялық интеллектіне де оң ықпалын тигізетінін көрсетуде. Эмоциялық интеллект – адамның өз эмоциясын түсіну, басқару және өзгелердің эмоциясын тану қабілеті – тұлғааралық қатынастарда, кәсіби ортада және өзін-өзі жетілдіруде аса маңызды. Mindfulness практикасы арқылы адам өзінің ішкі күйін тереңірек түсінуге, жағымсыз эмоцияларға реакцияны саналы түрде реттеуге, ашу, уайым, қорқыныш сияқты күйзеліс факторларына тиімді қарсы тұруға үйренеді. Бұл өз кезегінде адамның жалпы өмір сүру сапасын арттырады және тұлғаның әлеуетін толық ашуға мүмкіндік береді.

Mindfulness әдісінің ерекшелігі – оның қолжетімділігі мен икемділігінде. Бұл тәжірибені әр адам өзіндік өмір салтына сәйкес бейімдей алады. Қымбат құрал-жабдықтар немесе арнайы орта қажет емес; ең бастысы – зейін, тұрақтылық және дайындық. Осы орайда mindfulness әдісін тек жеке адамдар үшін ғана емес, ұжымдар, білім беру мекемелері, тіпті мемлекеттік деңгейдегі психологиялық профилактика бағдарламаларына да енгізу мүмкіндігі бар.

Mindfulness – бұл адамның өмір сүру сапасын жақсартуға бағытталған, теориялық және практикалық тұрғыдан дәлелденген әмбебап әдіс. Оның когнитивтік, эмоционалдық, физиологиялық және тұлғалық аспектілерге әсер ету қабілеті заманауи ғылымда кеңінен мойындалған. Сондықтан да mindfulness әдісін жан-жақты зерттеу мен оны практикада қолдану – қазіргі психологиялық ғылым мен тәжірибенің басты бағыттарының бірі болып табылады.

Психология ғылымында Mindfulness когнитивтік және гуманистік психология бағыттарымен тығыз байланысты болып табылады, өйткені ол адамның субъективті тәжірибесін, өзін-өзі тануын және өзін-өзі дамытуын басымдыққа қояды. Бұл ұғым адамның қазіргі сәтте болуын саналы түрде қабылдауға негізделген, бұл өз кезегінде адамның эмоционалдық интеллектін дамытып, оның сыртқы әлеммен қарым-қатынасын жақсартады [3, 3366]. Сонымен қатар, Mindfulness әдісі когнитивті мінез-құлық терапиясы (CBT) және диалектикалық мінез-құлық терапиясы (DBT) сияқты психотерапиялық бағыттарда кеңінен қолданылады, себебі оның негізінде адамның ішкі диалогын басқару, автоматтандырылған теріс ойлармен жұмыс істеу және стрессті басқару механизмдері жатыр [4, 1026].

Нейропсихологиялық тұрғыдан, Mindfulness тәжірибесі адамның нейрондық байланыстарын күшейтіп, мидың функционалдық

пластикалығын арттырады. Функционалдық магниттік-резонанстық томография (fMRI) зерттеулері көрсеткендей, тұрақты Mindfulness тәжірибесі префронталды қыртыстың, гиппокамптың және мезолимбикалық жүйенің белсенділігін арттырады, бұл адамның зейінін, эмоциялық реттеуін және шешім қабылдау қабілетін жақсартады [5, 896].

Ғылыми мақалада екі әдісті жүргіздік. Бірінші әдістеме көпдеңгейлі күйзеліс шкаласы – студенттердің күйзеліс деңгейін бағалау үшін қолданылды. Бұл шкала эмоциялық, физиологиялық және мінез-құлықтық көрсеткіштерді қамтиды, яғни стресстік күйдің кең ауқымды көріністерін анықтауға мүмкіндік береді. Күйзеліс деңгейін бағалау үшін зерттеудің бастапқы кезеңінде КШСУ (Көпдеңгейлі күйзеліс шкаласы) қолданылды. Бұл шкала тұлғаның эмоционалдық, физиологиялық және мінез-құлықтық реакциялар арқылы байқалатын стресс деңгейін анықтауға мүмкіндік береді. Екінші әдістеме Бек мазасыздық шкаласы (BAI – Beck Anxiety Inventory) – тұлғаның мазасыздық деңгейін өлшеуге арналған. Шкала когнитивтік және соматикалық симптомдарды қамтиды және мазасыздықтың жиілігі мен қарқындылығын анықтауға мүмкіндік береді.

Зерттеуге қатысқан 50 студенттің (25 – эксперименттік топ, 25 – бақылау тобы) жауаптары талданып, әрбір топ бойынша орташа мәндер, стандартты ауытқу және күйзеліс деңгейлері бойынша топтардың бөлінуі есептелді. Талдау нәтижесі қатысушылардың едәуір бөлігінің орта және жоғары деңгейлі күйзелісте екенін көрсетті, бұл студенттік кезеңдегі эмоционалдық жүктемелердің нақты бар екендігін дәлелдейді.

Кесте 1

КШСУ шкаласы бойынша бастапқы стресс деңгейінің көрсеткіштері

Топ	Қатысушылар саны	Орташа балл	Стандартты ауытқу	Жоғары стресс (%)	Орташа стресс (%)	Төмен стресс (%)
Эксперименттік топ	25	68.4	±8.9	40%	44%	16%
Бақылау тобы	25	66.1	±9.3	36%	48%	16%

Эксперименттік топта студенттердің 40%-ы жоғары стресс деңгейінде, 44%-ы орташа, және тек 16%-ы ғана төмен күйзеліс жағдайында екені анықталды. Бақылау тобында да жағдай ұқсас: 36%-ы жоғары, 48%-ы орта, және 16%-ы төмен стресс деңгейін көрсетті. Бұл екі топтың бастапқы стресс жағдайы салыстырмалы ұқсас екенін білдіреді, яғни бастапқы деректерде елеулі айырмашылық жоқ, бұл зерттеу сенімділігі үшін маңызды.

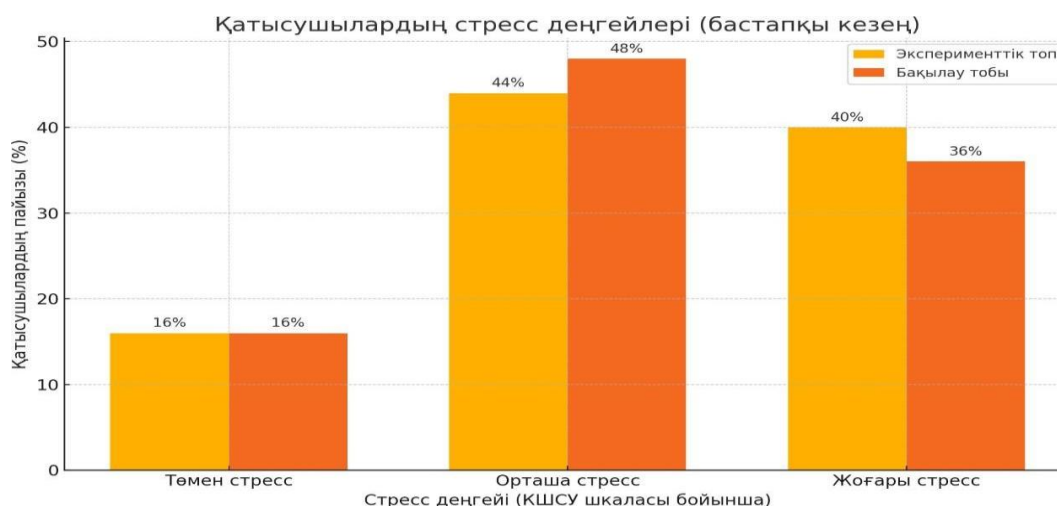


Диаграмма 1. Қатысушылардың стресс деңгейлері

Мазасыздық – студенттік ортада жиі кездесетін психоэмоционалдық күйлердің бірі. Ол тұлғаның өз-өзіне сенімсіздігімен, алдағы сынақтар мен әлеуметтік қатынастардағы қысыммен тығыз байланысты.

Мазасыздық – студенттік ортада жиі кездесетін психоэмоционалдық күйлердің бірі. Ол тұлғаның өз-өзіне сенімсіздігімен, алдағы сынақтар мен әлеуметтік қатынастардағы қысыммен тығыз байланысты. Осы зерттеудің бастапқы кезеңінде қатысушылардың мазасыздық деңгейін анықтау үшін Бек мазасыздық шкаласы (Beck Anxiety Inventory – BAI) қолданылды. Бұл шкала студенттердің мазасыздық күйін когнитивті және соматикалық симптомдар арқылы кешенді түрде бағалауға мүмкіндік берді. Сауалнама нәтижелері әр қатысушы бойынша 0-ден 63 балл аралығындағы жалпы көрсеткіш ретінде есептеліп, сәйкесінше 4 деңгейге бөлінді:

- 0–10 балл – төмен мазасыздық,
- 11–19 балл – орта деңгей,
- 20–30 балл – айқын мазасыздық,
- 31 балл және одан жоғары – жоғары (клиникалық) мазасыздық.

Кесте 2

Бек шкаласы бойынша бастапқы мазасыздық деңгейлері

Топ	Қатысушылар саны	Орташа балл	Стандартты ауытқу	Жоғары мазасыздық (%)	Орташа мазасыздық (%)	Төмен мазасыздық (%)
Эксперименттік топ	25	22.6	±7.5	36%	48%	16%
Бақылау тобы	25	21.2	±6.9	32%	52%	16%

Мәліметтерге сүйенсек, екі топта да мазасыздықтың орташа және жоғары деңгейі айтарлықтай жиі кездеседі. Эксперименттік топта студенттердің 36%-ы

жоғары мазасыздық күйін көрсетсе, 48%-ы орта деңгейде, ал тек 16%-ы ғана төмен деңгейде мазасызданатыны анықталды. Бақылау тобында бұл көрсеткіштер біршама ұқсас: 32% – жоғары, 52% – орта, 16% – төмен деңгей. Орташа балл айырмашылығы аса үлкен емес, бұл бастапқы психоэмоционалдық фонның екі топта да салыстырмалы екендігін дәлелдейді.

Бұл нәтижелер Mindfulness бағдарламасын енгізу қажеттілігін тағы бір рет айқындайды, себебі қатысушылардың басым көпшілігі мазасыздықтың айқын немесе жоғары деңгейін бастан кешіріп отырғаны байқалады.

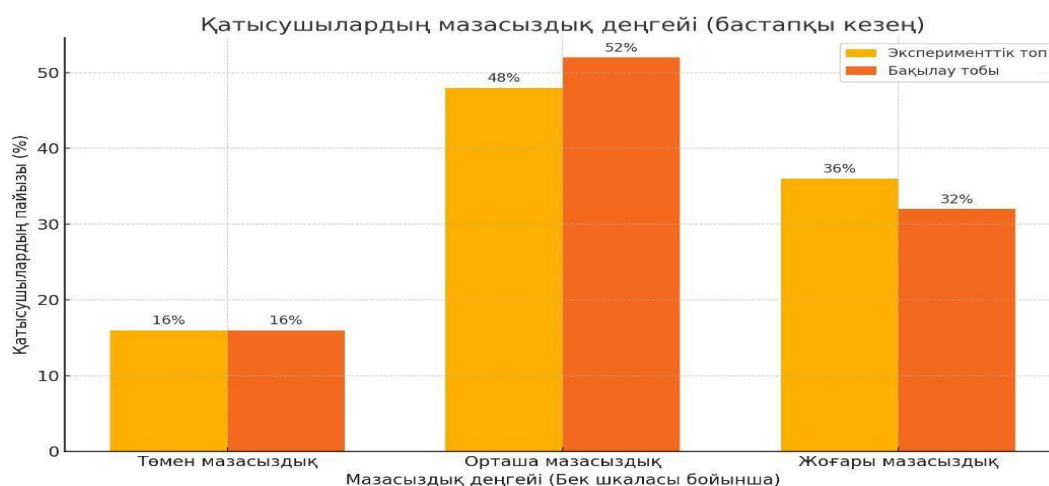


Диаграмма 2. Қатысушылардың мазасыздық деңгейі

Қорыта келе, Mindfulness әдісі студенттердің психоэмоционалдық саулығын жақсартудың тиімді құралы ретінде дәлелденді. Ол психологиялық шиеленісті азайтып, ішкі тұрақтылықты арттырумен қатар, тұлғаның зейінділігін, жауапкершілігін, өзін-өзі түсіну мен басқару дағдыларын дамытуға ықпал етті. Әдістің тиімділігі оның қарапайым құрылымында, жүйелілік пен рефлексияға негізделген жаттығуларында жатыр. Сонымен қатар, әдістің тиімділігі студенттердің жас ерекшеліктеріне, кәсіби бейімділігіне және өмірлік мотивациясына оңтайлы сәйкес келеді.

Mindfulness әдісі студенттердің ішкі әлеуетін дамытуға бағытталған әмбебап әрі ғылыми негізделген психологиялық технология ретінде танылуы тиіс. Ол тек күйзеліс пен мазасыздықты азайту құралы ғана емес, сонымен бірге тұлғаның саналы дамуына, өмірлік ұстанымдарын қайта қарастыруға, білім алуға деген көзқарасты өзгертуге септігін тигізетін әдіс ретінде ерекше маңызға ие.

Зерттеу барысында алынған нәтижелер Mindfulness әдісін жоғары оқу орындарында студенттермен күнделікті жұмыс барысында енгізуге толық негіз бар екенін көрсетті. Бүгінгі таңда студенттік ортада кездесетін күйзеліс, мазасыздық, уақыт тапшылығы, өмірлік мақсаттар мен құндылықтарды жоғалту секілді мәселелер кеңінен таралған. Бұл жағдайда Mindfulness тәжірибесі психологиялық тұрақтылықты қалыптастырып, тұлғаның эмоциялық ресурсын жандандыратын, стресске төзімділікті арттыратын тиімді шешім бола алады.

ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. Creswell J.D. (2017). Mindfulness Interventions. *Annual Review of Psychology*, 68, pp. 491–516.
2. Kabat-Zinn J. (2013). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Bantam Books. pp.37-52.
3. Brown K.W., & Ryan, R. M. (2015). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 26(4), pp. 336– 345.
4. Хрущева И.А. (2020). Осознанность как психотехнология в обучении студентов. *Психология образования*, 2, 102–107 с.
5. Назарова Г.А. (2021). Осознанность в структуре личностного благополучия студентов. *Вестник Тюменского ГУ*, №4(50), 85–90 с.

УДК 159.942.3

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ИССЛЕДОВАНИЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

АЛИМАНОВА БИБАЖАР

Магистрант 1 курса кафедры Психологии

Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева, Астана

Bibajar_alimanova@mail.ru

Научный руководитель - Уталиева Жанна Тлегеновна

К.п.с.н., старший преподаватель

Аннотация. В данной статье рассматриваются ключевые теории и модели эмоционального интеллекта, его влияние на различные аспекты жизни; профессиональную деятельность, межличностные отношения, психическое здоровья. Также предлагаются направления для будущих исследований.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, саморегуляция, мотивация, теория эмоционального интеллекта, теория множественности интеллектов.

В современном технологичном мире, заполненном массой социальных сетей, когда выражение живых эмоций сводится к использованию шаблонных «эмоджи» и сгенерированных аватаров, внедрением в жизнь человечества искусственного интеллекта, ярко высвечивается необходимость изучения эмоционального интеллекта, как неотъемлемого явления природной структуры психики человека. Эмоциональный интеллект назван ЮНЕСКО одним из навыков, определяющих успешность человека в мире будущего, потому что это интегральный ресурс, который помогает личности лучше адаптироваться к изменяющимся условиям.

На сегодняшний день в зарубежной науке можно выделить следующие три подхода: 1) эмоциональный интеллект, как модель способностей Дж. Майера, Д. Карузо и П. Саловей; 2) эмоционально-социальный интеллект (ЭСИ) Р.Бар-Она; 3) эмоциональный интеллект, как модель эмоциональных компетенций (Д. Гоулман).