

**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**

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).

Современные исследования эмоционального интеллекта не имеют единого определения у разных авторов, в связи с разными подходами к изучению и критериями оценки.

В 1988 году израильский профессор психологии Рувен Бар-Он представил термин «эмоциональный интеллект» в виде аббревиатуры *EQ* (*emotional quotient*, или «эмоциональный коэффициент»), которая обеспечила теоретическую основу для исследования EQ в понимании, как «множество некогнитивных способностей и навыков, влияющих на способность успешно справляться с требованиями и давлением окружения». Суть теории в том, что социально-эмоциональный интеллект является пересечением социальных и эмоциональных компетенций, определяющих насколько эффективно осуществляется понимание себя и других [3]. Теория Рувен Бар-Она относится к смешанному подходу, который включает пять основных пунктов- маркеров:

1. Межличностные отношения, эмпатия, социальная ответственность
2. Решение проблем, проверка реальности, импульсный контроль
3. Эмоциональность, напористость, независимость
4. Самоуважение, самоактуализация, эмоциональное самосознание
5. Гибкость, стрессоустойчивость, оптимизм.

Следует при этом отметить, что само определение в науку было введен в 1990 году американскими психологами Дж. Майера, Д. Карузо и П. Саловей в работе «Emotional Intelligence». Согласно их определению - это «способность отслеживать собственные и чужие чувства и эмоции, различать их и использовать эту информацию для направления мышления и действий». Они разработали свою модель эмоционального интеллекта, включающую четыре компонента [2].

- Восприятие, оценка и выражение эмоций.
- Использование эмоций для повышения эффективности мышления.
- Понимание эмоций.
- Оценка эмоций.

Следует отметить, что модели эмоционального интеллекта Дж. Мейера, П. Сэловея и Д. Карузо являются моделями способностей, так как они трактуют эмоциональный интеллект как когнитивную способность.

Немногим позже, исследования Д. Гоулмана привлекли внимание к эмоциональному интеллекту не только научное сообщество, но и общественность. В 1995 году он опубликовал книгу «Эмоциональный интеллект. Почему он больше значит больше чем IQ?». Д.Гоулман разработал смешанную, иерархичную модель эмоционального интеллекта, которая представляет собой сочетание когнитивных способностей и личностных характеристик, таких как энтузиазм, настойчивость и социальные навыки.

Структура эмоционального интеллекта Д. Гоумана включает пять составляющих [1]:

1. Идентификация и называние эмоциональных состояний, понимание взаимосвязей между эмоциями, мышлением и действием.

2. Управление эмоциональным состоянием – контроль эмоций и замена нежелательных эмоциональных состояний адекватными.
3. Способность входить в эмоциональные состояния, способствующие достижению успеха.
4. Способность идентифицировать эмоции других людей, быть чувствительным к ним и управлять эмоциями других.
5. Способность вступать в удовлетворяющие межличностные отношения с другими людьми и поддерживать их.

Позже автор доработал структуру эмоционального интеллекта и она включает в себя четыре компонента: самосознание; самоконтроль; социальное понимание; управление взаимоотношениями.

Д. Розет и Ж. Сиарочи продолжили исследования Д. Гоулмана. Исследуя влияние эмоционального интеллекта на продуктивность и качество межличностных взаимодействий в профессиональной деятельности пришли к выводу, что высокий уровень эмоционального интеллекта имеет связь с личной эффективностью в бизнесе. Также, в своих работах С. Минер подтверждает, что высокий уровень эмоционального интеллекта руководителя способствует к разработке эффективных стратегий на пути достижения целей организации. Это дало толчок для более узких исследований взаимосвязи эмоционального интеллекта и природы лидерства.

М.С. Джакупов и М.А. Джакупова на базе Казахского национального университета имени аль-Фараби провели исследование взаимосвязи эмоциональной компетентности и психического здоровья учителей [4]. В результате они подтвердили существование взаимосвязи между психической устойчивостью и эмоциональной компетентностью выборки, что позволяет утверждать, что высокий эмоциональный интеллект положительно влияет на способность справляться со стрессом и сохранять высокий уровень психического здоровья учителя.

На базе психиатрической больницы № 1 (Москва) им. Н.А. Алексеева, В.А. Яковлев и Ю.В. Яковлева провели исследование особенностей эмоционального интеллекта у лиц злоупотребляющих наркотиками и психоактивными (ПАВ) веществами, ходе которого выяснили прямую зависимость низкого уровня EI у лиц, страдающих наркозависимостью, с показателями отклоняющегося поведения [5].

Неоднозначность трактовок эмоционального интеллекта и подходов ставит перед исследователями сложную задачу выбора модели и диагностических инструментов. Обзор научных исследований эмоционального интеллекта позволяет отметить, что он не является врожденной характеристикой, а формируется в различных возрастных периодах. Высокий уровень эмоционального интеллекта личности является фактором успешности во многих видах деятельности.

Проблема влияния эмоционального интеллекта и его взаимосвязи с различными конструктами личности является актуальной. Необходимо расширять исследовательское поле влияния EI на разнообразные

культурные контексты современной, динамичной реальности, разрабатывать и тестировать интервенции, направленные на развитие эмоционального интеллекта в разных возрастных группах.

Заключение. Эмоциональный интеллект представляет собой важный аспект человеческого функционирования, влияющего на огромное множество сфер жизни. Очень важно, чтобы будущие исследования сосредоточились на углублении понимания этого явления психики и его применения в различных контекстах, особенно в условиях развивающегося мира технологий, когда искусственный интеллект заменяет человека, беря на себя значительные функции, что ставит задач

у оставаться и быть еще более конкурентоспособным и эффективным. Эмоции и чувства, как основа эмоционального интеллекта остаются прерогативой человека, из чего вытекает необходимость в более глубоком изучении и разработке эффективных методов его развития.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. https://psyjournals.ru/journals/psyedu/archive/2012_n2/53525 «Эмоциональный интеллект»: становление понятия в психологии // Психолого-педагогические исследования — 2012. Том 4.
2. Mayer J.D., Salovey P. Emotional Intelligence. N.Y., 2005.
3. <https://eqspb.ru/o-kompanii/articles/ruven-bar-on/>.
4. Психология және социология сериясы. №2 (77). 2021 <https://bulletin-psysoc.kaznu.kz.file:///C:/Users/User/Downloads/862.pdf>.
5. Яковлев В. А., Яковлева Ю. В. Особенности эмоционального интеллекта у мужчин.

УДК 159.944.4

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ ВОДИТЕЛЕЙ ПАССАЖИРСКОГО ТРАНСПОРТА В УСЛОВИЯХ СТРЕССА: КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ ПОДХОД

АБДУЛМАНОВА АЙГУЛЬ ТАСБУЛАТОВНА

Магистр психологии, психолог-консультант кризисных состояний

Психолог АО «Автобусный парк №1» города Астана

a.abdulmanova@mail.ru

aigul1809a@gmail.com

Аннотация. В статье рассматриваются особенности стрессоустойчивости и саморегуляции водителей пассажирского транспорта в условиях мегаполиса. На основе практического опыта и результатов эмпирического исследования в автобусном парке г. Астаны проанализированы ключевые стрессовые триггеры и ресурсы. Психологическая саморегуляция рассматривается в когнитивно-поведенческом подходе и психологические техники, применяемые в рамках профилактики профессионального выгорания и формирования навыков