

**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 Казахской 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., Токатлыгыль 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**

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН ВО ВРЕМЯ И ПОСЛЕ БЕРЕМЕННОСТИ: НА ЧТО ВАЖНО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

(обзор литературы)

АЙНАБЕКОВА Д.М.

Магистрант 1 курса ОП «Общая Психология» 7М03103
Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева
ainabekovadilya@gmail.com

МЕНЛИБЕКОВА Г.Ж.

Доктор педагогических наук, профессор
Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева
menlibekova_gzh@enu.kz

Аннотация. Данная статья посвящена краткому обзору современной литературы об эмоциональном состоянии женщин во время беременности и после. Рассматривается проблема послеродовой депрессии, а также основные факторы, влияющие на психоэмоциональное благополучие женщин, включая физиологические, социальные и психологические аспекты. Особое внимание уделяется видам поддержки, которые оказывают положительное воздействие. Также затрагивается влияние психоэмоционального состояния матери на развитие ребенка и формирование будущей семьи. В работе подчеркивается важность своевременной поддержки для обеспечения благополучия матери и ребенка.

Ключевые слова: Эмоциональное состояние, материнство, беременность, послеродовая депрессия, тревога, поддержка, сохранение семьи, дом ребенка, дом мамы, профилактика.

Беременность и послеродовой период это очень важный и в тоже время сложный процесс для организма женщины, который характеризуется не только физическими изменениями, но и психологическими. В этот период эмоциональное состояние женщин считается нестабильным. С точки зрения психологии эмоциональное состояние – это сложное психическое состояние, являющееся реакцией на внешние и внутренние факторы [1]. Во время беременности в организме женщины происходит гормональный перестрой. Начинается активная выработка половых гормонов таких, как эстроген и прогестерон, которые могут оказывать влияние на эмоции беременной женщины [2]. Основываясь на статье из журнала казахстанско-российского медицинского университета, «повышение уровня прогестерона клинически проявляется симптомами, как плаксивость, раздражительность, сонливость, тошнота...» [3; 24]. Помимо этого, тело женщины также проходит через трансформации, и многим может не нравиться изменения в их внешности, что усугубляет эмоциональное состояние. Ко всему этому может появиться страх не справиться с ролью матери. Особенно важным периодом для поддержки эмоционального состояния беременных женщин являются первый и второй триместр, так как в это время они больше подвержены эмоциональному напряжению [4]. В 2020 году Кононовой К.Г. и Уваровой М.Ю. было проведено

исследование по проверке уровня тревожности, в котором участвовали 50 женщин в возрасте 25-28 лет с нормально протекающей беременностью. Обследование проводилось в начале второго триместра. Большинство участниц (98%) состояли в официальном или гражданском браке. Все женщины рожали впервые, готовились к родам, а для 84% из них это была желаемая беременность. Это свидетельствует тому, что эмоциональное состояние многих из них до родов было удовлетворительным и женщины были морально готовы. Тем не менее, в ходе исследования было выявлено, что доминирующее эмоциональное состояние 64% участниц (32 женщины) было негативным (методика А. Уэссмана и Д.Рикса «Самооценка эмоциональных состояний»). При изучении уровня тревожности было выявлено, что у 62% опрошенных женщин преобладает высокий уровень ситуативной тревожности. У 56% женщин зафиксирован высокий уровень личной тревожности (методика Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л.Ханина «Определение уровня тревожности»). Исследование уровня депрессии с использованием методики «Шкала депрессии» (Т.А. Бэк) показало, что у 32% участниц была выявлена умеренная депрессия, у 14% выраженная депрессия средней тяжести, а результат 8% показал тяжелую форму депрессии. При этом стоит заметить, что только у 46% участниц отсутствовали выраженные признаки депрессии, что составляет меньше половины испытуемых [4].

Ранее было проведено похожее исследование, в котором также изучили психоэмоциональное состояние женщин во время беременности. В нем участвовало 65 женщин. Состояние оценивали посредством структурированного интервью, анкетирования, а также психологических тестов (шкала тревожности Спилберга, опросник САН – самочувствие, активность, настроение) [5]. По результатам исследования было выявлено, что ситуативная тревожность высокого и среднего уровня у беременных в два раза превышала ее низкий уровень (69,2% и 30,8% соответственно). Из 65 опрошенных женщин только у 5 был низкий уровень личной тревожности. Также, уровень кортизола превысил норму, что говорит о высоком уровне стресса [5]. Такому высокому уровню тревожности может служить ряд причин, в основном это связано со здоровьем ребенка в утробе и после рождения, страхом перед самими родами, изменением внешности женщины, финансовый аспект, а также приостановка профессиональной карьеры [6].

Важно отметить, что эмоциональное состояние женщин страдает также и после родов. Послеродовая депрессия — это широко распространённая проблема ментального здоровья у матерей. Она может начинаться как в первые четыре – шесть недель после родов, так и через год [7]. После рождения ребенка такой депрессивный эпизод проживает около 10–15% женщин [8]. Типичные симптомы послеродовой депрессии включают в себя скачки эмоций, внезапные слезы, незаинтересованность в ребенке, утрата интереса к привычной деятельности и даже суицидальные мысли. Распространенность послеродовой депрессии также зависит и от экономического состояния населения. Например, уровень послеродовой депрессии в развивающихся странах в 2–3 раза выше, чем в развитых [8].

Нестабильное эмоциональное состояние во время и после беременности влияет не только на саму женщину, но еще и на ее только родившегося ребенка. Новорожденные дети женщин, находящихся в депрессии, зачастую оказываются недовершенными [7]. Также, продолжающаяся депрессия повышает риск различных нарушений у детей, включая психическое, физическое и двигательное развитие, и может стать причиной низкой самооценки в будущем и поведенческих проблем у младенцев до 16 месяцев. В последствии эти дети испытывают трудности в школе, особенно при решении математических задач [8]. Помимо этого, при развитии депрессии в самом начале рождения ребенка, матери могут отказываться от грудного вскармливания, что нарушает контакт и чувство привязанности между матерью и ребенком. Это приводит к тому, что матери отказываются от детей. По официальным статистическим данным, в Казахстане на 2022 год было 19 домов ребенка с общим количеством в 701 ребенок. Из них 137 – это новорожденные дети до года, и 374 от года до трех лет. В 2023 году открылся еще один дом ребенка, и общее количество детей, оставленных родителями, возросло до 711 [9].

Для решения проблемы растущего числа оставленных в домах ребенка детей, в первую очередь нужно обратить внимание на матерей и оказать им помощь. С этой целью в Казахстане были открыты кризисные центры «Дом мамы». Они направлены на оказание помощи беременным и женщинам-матерям, находящимся в трудном положении, с целью обеспечить как благополучие самим женщинам, так и их детям. На данный момент в Казахстане функционирует 21 «Дом мамы». По результатам их работы 7395 детей осталось в их семьях, а 1071 ребенок был возвращен в кровную семью из учреждений-интернатов [10]. Женщины в кризисных ситуациях могут находиться в этих домах сроком до 6 месяцев, но в случае надобности и оставаться дольше. С ними работают специалисты, которые оказывают психологическую и социальную поддержку, а также создаются условия близкие к домашним.

В заключение необходимо снова отметить, что беременность и послеродовой период — это очень сложный период для женщины. Однако из-за недостатка внимания к этому вопросу и знаний о такой проблеме как послеродовая депрессия, она часто остается нерешенной, что напрямую взаимосвязано с качеством дальнейшей жизни не только самой женщины, но ее ребенка и всей семьи. Отсутствие социальной поддержки, особенно со стороны супруга, предыдущие случаи депрессий и тревожности, низкая самооценка и боязнь родов являются одним из главных риск факторов ухудшения психоэмоционального состояния женщин и развития депрессии, которая становится более серьезной после родов [7]. Соответственно, профилактика должна начинаться еще во время беременности. Частые прогулки на свежем воздухе, социальная поддержка и получение психологической помощи от специалистов могут положительно повлиять на эмоциональное состояние беременных женщин, что в свою очередь обеспечит им более гладкое протекание послеродового периода и поможет сохранить семьи полноценными.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бутузова Ю.А. Психологическая сущность эмоционального состояния личности [Электронный ресурс] // Научная библиотека КиберЛенинка. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-suschnost-emotsionalnogo-sostoyaniya-lichnosti/viewer>
2. Jee S.B., Sawal A. Physiological changes in pregnant women due to hormonal changes [Электронный ресурс] // Cureus Part of SPRINGER NATURE. – URL: <https://www.cureus.com/articles/176783-physiological-changes-in-pregnant-women-due-to-hormonal-changes#!/>
3. Леонтьева Н.В. Особенности гормонального статуса во время беременности [Электронный ресурс] // Научная библиотека КиберЛенинка. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-gormonalnogo-statusa-vo-vremya-beremennosti/viewer>
4. Кононова К.Г., Уварова М.Ю. Эмоциональное состояние женщин во втором триместре беременности [Электронный ресурс] // Научная электронная библиотека elibrary.ru. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=43018092>
5. Сюсюка В.Г. Психоземotionalный статус изменения гормонального профиля беременных женщин [Электронный ресурс] // Акушерство и Гинекология. – URL: <https://aig-journal.ru/articles/Psihoemocionalnyi-status-i-izmeneniya-gormonalnogo-profilya-beremennyh-jenshin.html#:~:text=В%20период%20беременности%20наблюдается%20высокий,относительно%20будущих%20родов%20%5B1%5D>
6. Давлетбаева О.Ю., Балева М.В. Личностные и средовые корреляты тревожности и страхов беременных женщин // *Научный электронный журнал Академическая Публицистика*. – 2023. – №1-1. – С. 268-283.
7. Agrawal I., Mehendale A.A., Malhotra R. Risk factors of postpartum depression [Электронный ресурс] // Cureus Part of SPRINGER NATURE. – URL: https://assets.cureus.com/uploads/review_article/pdf/116569/20240724-319105-p9srv0.pdf
8. Подойницына И.А., Харьковская О.А. Теоретические аспекты послеродовой депрессии (обзор литературы) [Электронный ресурс] // Научная библиотека КиберЛенинка. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-aspekty-poslerodovoy-depressii-obzor-literatury/viewer>
9. СОЦИАЛЬНАЯ ЗАЩИТА ДЕТЕЙ ДОМА РЕБЕНКА [Электронный ресурс] // Бюро национальной статистики Агентства по стратегическому планированию и реформам Республики Казахстан. – URL: <https://bala.stat.gov.kz/doma-rebenka/>
10. Благотворительный фонд Дом Мамы [Электронный ресурс] – URL: <https://dom-mamy.kz/ru/glavnaya>

УДК 159.9

КРЕАТИВНОСТЬ КАК МЕХАНИЗМ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА

МАХМЕТОВА А.З.

Магистрант 1 курса ОП 7М03103 - Общая психология

Mahmetova.aruzhan@mail.ru

ДЛИМБЕТОВА Г.К.

Доктор педагогических наук, профессор

Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева

gainid@mail.ru