

**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**

2. Ryff, C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. - Journal of Personality and Social Psychology. - 1989. - №57 (6). - 1069-1081.
3. Baumeister, R. F., Leary, M. R. The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. - Psychological Bulletin. - 1995. - №117 (3). - 497-529.
4. Чернов, И.В. Цифровизация как тенденция развития современного общества: специфика научного дискурса // Гуманитарий юга России. - 2021. - Том 10 (47). - № 1. - С. 121-132.
5. Cacioppo, J. T., Cacioppo, S. Social relationships and health: The toxic effects of perceived social isolation. - Social and Personality Psychology Compass. - 2014. - №8 (2). - 58-72.
6. Минюрова, С. А. Психология самопознания и саморазвития. - Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург - 2013. - 316 с.
7. Twenge, J. M., Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. - Preventive Medicine Reports. - 2018. - №12. – 271-283.
8. Chou, H. T. G., Edge, N. «They are happier and having better lives than I am»: The impact of using Facebook on perceptions of others' lives. - Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking. - 2012. - №15 (2). – 117-121.

УДК 159.942.3

СТУДЕНТТЕРДІҢ ЭМОЦИОНАЛДЫҚ ТҰРАҚТЫЛЫҒЫН ДАМУДЫҢ МАҢЫЗДЫЛЫҒЫ

МҰҚАШЕВА АРДАГҮЛ БОЛАТБЕКҚЫЗЫ

Л.Н. Гумилев атындағы ЕҰУ «Педагогика және психология»

Білім беру бағдарламасы бойынша 1 курс магистранты, Астана, Қазақстан

mukashevaab.1976@gmail.com

Ғылыми жетекші – Муталиева А.Ш.

П.ғ.к., доцент

Түйін. Мақалада бірінші курс студенттерінің эмоционалдық тұрақтылығының дамуына әсер ететін факторлар қарастырылады. Тұлғааралық қарым-қатынастың негізгі компоненттері және студенттердің психологиялық жағдайы, эмоционалдық тұрақтылықтың құрамдас бөліктері және олардың өзара қарым-қатынас орнату жағдайларына әсер етуі мәселесі сөз етіледі.

Кілт сөздер: студенттер, жастар, эмоционалдық тұрақтылық, бейімделу, өзін-өзі бақылау, өз эмоциясын басқару, мінез-құлық, эмоционалдық және мотивациялық компоненттер.

Кіріспе. ЖОО студенттерінің эмоционалдық тұрақтылығы мәселесін ғылыми тұрғыда талдау және тәжірибелік тұрғыда дамыту - оның қалыптасуына әсер ететін сыртқы және ішкі факторларды іздестіруде жоғарғы оқу орындарындағы тұлғааралық қарым-қатынас мәселесін зерттеуді көздейді. Жоғарғы оқу орнында білім берудің негізгі ұстанымдарының бірі - білімнің жеткілікті көзін ғана емес, сонымен қатар

эмоционалдық тұрғыда салмақты, қоршаған ортаға тез бейімделуге икемді, өзінің қажеттіліктерін қанағаттандыру жолдарын түсінетін, интеллектуалды тұрғыда өсуге және өзін-өзі дамытуға қабілетті білім алушыларды даярлау.

Мақаланың *мақсаты* 1-курс студенттерінің қарым-қатынас орнатуда эмоционалдық тұрақтылығын дамытуға ықпал ететін факторларды анықтап, оны жетілдіру жолдарын ұсыну болып табылады.

Мақаланың *міндеттерін* қарастыру барысында тұлғааралық қарым-қатынас пен психологиялық қолдаудың негізгі компоненттерін, сондай-ақ олардың эмоционалдық тұрақтылықпен байланысын талдау; ғылыми әдебиеттерді қолдану арқылы студенттің эмоционалдық тұрақтылығын дамытуға бағытталған құралдарды жинақтау жұмыстарын қарастырамыз.

Өзектілігі. Қоғамдағы қатынастардың заман талабына сай өзгерістерге ұшырап, дамып отыруы – адамнан өзін қоршаған ортадағы әлеуметтік жағдайларға орай жылдам бағыт тауып, маңайындағы адамдардың мінез-құлқын тани отырып, олармен тиімді қарым-қатынас орната білуді, алға қойылған мақсаттар мен тапсырмаларды орындауда салмақты да, саналы түрде шешім қабылдауды талап етеді. Осындай мінез-құлықтық сапалардың иегері болу үшін адам өзгенің ғана емес, өзінің де эмоционалдық күйін қадағалап, өз эмоциясын басқара отырып, маңайындағылардың эмоциясын түсіне білуі – яғни, бір сөзбен айтқанда эмоционалдық танымның жоғары деңгейін меңгеруі шарт. Эмоционалдық көңіл-күйдің тұрақтылығы, адамның кез келген жағдайда өзін-өзі ұстай білу деңгейінің жоғары болуы әлеуметтік игілікке жетелейді.

Адам өзі жүрген ортаның әлеуметтік нормаларын қабылдау арқылы соны үлгі ретінде белгіліп, бойына сіңіреді және сол арқылы оның әлеуметтік мәдениеті қалыптасады. Студент атанған кешегі жеткіншек өте сезімтал, еліктегіш келеді және өзін қызықтарған кез келген мінез-құлық пен іс-әрекеттерді қабылдауға бейім. Жастардың бойында эмоционалдық тұрақтылықтың қалыпты және толыққанды дамуы мен жетілуі үшін оқу мен тәрбиенің ғана емес, көңіл-күй көріністерінің де ықпалы орасан зор.

Олай болса, студенттің эмоционалдық тұрақтылығының сынға түсер кезеңі жоғарғы оқу орнының табалдырығын аттаған тұстан басталады. Эмоционалдық тұрақтылыққа ие ересек адам басқалармен қарым-қатынас орнатуда ғана емес, сондай-ақ, оқу-танымдық процестерді қабылдау жағдайында және өзіндік даму сатысында да құрбы-құрдастарының алдында бір саты жоғары тұрады.

Студенттердің тұлғаралық қарым-қатынас орната білу негіздерін бірнеше аспектілер тұрғысынан: психологиялық теориялар: П.Якобсон, К.Изард, П.Экманның эмоциялар теориясы, Р. Лазарус, С. Хобфоллдың стресске төзімділік концепциялары, Дж.Гросстың эмоцияларды реттеу теориясы, Д.Гоулман, П.Саловей, Д.Майердің эмоционалдық интеллект теориясы, Л.С.Выготский, Б.Г.Ананьев, С.Л. Рубинштейннің психологиялық тұрақтылық тұжырымдамалары; педагогикалық аспектілер: Ш.Амонашвилидің тұлғаға бағытталған оқыту теориясы, А.А. Реан, И.В.Дубровинаның студенттің эмоционалдық аумағын дамыту теориясы;

гуманистік бағыт: студенттің тұлғалық дамуына негіз болатын К.Роджерс пен А.Маслоудың гуманистік теориясы; әдістемелік қағидалар: Б.Ф.Ломовтың жүйелілік қағидалары, К.А.Абульханова-Славскаяның субъективтілік қағидалары, сондай-ақ, жалпылама тұлғалық дамудың когнитивтік, эмоционалдық және мінез-құлықтық құрылымдарының сабақтастығы қағидалары арқылы қарастырамыз.

Жағымды қарым-қатынас орната білу қай қоғамның болмасын өзекті мәселесі. Қарқынды дамып келе жатқан қоғам мен заман талабы қарым-қатынас орнатуға жаңаша көзқарас пен бағытты біршама адами қасиеттермен қатар тұлғаның эмоционалдық көңіл-күйі мен сезімдерін дамыту арқылы ұсынып отыр. Өз эмоцияларын басқарып, басқалардың эмоцияларын дұрыс тани білу кез келген адамның табысты да, өнімді өмір сүруіне септігін тигізеді. Студенттің жаңа әлеуметтік ортаға бейімделу әрекеті бірінші курстан басталады, яғни эмоционалдық тұрақтылық пен өзін-өзі бөгде орта мен көпшіліктің алдында ұстай білуін дамыту арқылы оның басқа адамдармен, қоршаған ортасымен, құрбы-құрдастарымен жағымды қарым-қатынас орната алуына жағдай жасалады. Кешегі мектеп оқушысы – бүгінгі студенттің эмоционалдық жағдайының іргетасының дұрыс қалануы – оның ЖОО-ның табалдырығын аттағанда кездесетін көптеген эмоционалдық жүктемелердің алдын алуға септігін тигізеді. Ұялшықтық, қорқыныш, секем алу, төменшіктеу секілді сезімдерді кері ысырып, оның жаңа ортаға тез сіңіп кетуіне ықпал етеді.

Кәмелет жасқа дейінгі аралықта жеткіншектің болашақта өмір сүруіне қажетті басты функциялар мен адами құндылықтардың барлығы дерлік қалыптасып үлгереді. Сондықтан бұл тұлғалық қалыптасу жолындағы елеулі кезең болып есептеледі. Осыған орай айта кететін мәселе, соңғы жылдары психоэмоционалдық тұрғыдан ұстамсыз жастар саны артып келе жатқаны жасырын емес. Оның негізгі көріністері жастардың эмоционалдық тұрғыдан ұстамсыздығы, агрессия, секемденгіштік, өзіне сенімсіздік, жаулық қатынас, ашуланшақтық, т.б. Мұндай мінездік сапалардың алдыңғы шепке шығуы жеткіншектер өмірінің ересектер тарапынан дұрыс жолға қойылып, реттелмеуі, тәрбиенің ақсауы деп түсінуге болады. Яғни, өзінің ұстамсыздығы арқасында жеткіншек, дәлірек айтқанда, ересектер қатарына енді ғана еніп келе жатқан бозбалалар мен бойжеткендер маңайында қоршаған адамдармен қарым-қатынас орнатуда қиындықтарға тап болып жатады. Қоғамдық қарым-қатынастардағы осы секілді *қарама-қайшылықтарды* ескере отырып теориялық тұрғыда эмоционалдық ұстамдылық ұғымының астарына ғылыми көзқараспен қарауды алдымызға мақсат етіп қойдық.

Мақаланың *маңыздылығын* бірнеше аспектілер бойынша қарастырамыз:

1. ЖОО-ның 1 курс студенттерінің эмоционалдық тұрақтылығын дамыту арқылы маңайында қоршаған адамдармен қарым-қатынас орната білу және өзара түсіністікке келе білу жолдарында дұрыс бағыт беру;

2. Зерттеу жұмыстары ЖОО студенттердің психологиялық ахуалын жақсартуға, эмоционалдық тұрақтылық пен ұстамдылық қасиеттерін

дамытуға, тұлғааралық қарым-қатынасты жақсартуға бағытталған білім мен практикалық әдістерді сабақтастыру;

3. Зерттеу жұмыстарының сәтті шығуы таңдалып алынған әдістемелер мен жаттығулардың жастар тәрбиесінде педагог-психологтар тарапынан дамыту бағдарламасы ретінде практикада қолданылуына жағдай жасау.

Эмоционалдық тұрақтылық психология ғылымында жеке тұлғаның өзін-өзі реттеу қабілетімен, психикалық ұстамдылық, беріктік және бейімделу дағдыларымен байланыстырылады.

С.Л.Рубинштейн бұл ұғымды жеке тұлғаның мінез-құлық стратегияларын басқаруы және эмоцияларын реттей білу қабілеті ретінде қарастырады [1].

К. Изард тұлғалық қасиеттерде эмоциялардың ролын зерттей отырып, эмоционалдық тұрақтылық адамның көңіл-күйін бақылау және стресстік жағдайда тиімді шешім қабылдай алу қабілетімен байланыстырады [2].

Д. Гоулманның эмоционалдық интеллект теориясында эмоционалдық тұрақтылық эмоционалдық интеллекттің негізгі компоненттерінің бірі ретінде қарастырылады, оған өз эмоцияларын түсіну, реттеу және мотивацияны жатқызады [3].

Р.С. Немов эмоциялар туралы айта келе, эмоция – тұлғалық білім, ол адамды әлеуметтік-психологиялық тұрғыда көрсетеді. Ол адамның қажеттіліктеріне ғана бағытталып қоймай, қарым-қатынас орнатудың басты құралы болады, дегенді алға тартады [4].

Эмоционалдық тұрақтылық - бұл адамның стресс жағдайлары мен қиыншылықтарға қарсы төзімділігін көрсететін қасиет. Студенттердің эмоционалдық тұрақтылығы деңгейі жоғары болған сайын, олар оқу барысында кездесетін түрлі қиындықтар мен жүктемелерге төтеп беруге мүмкіндігі зор. Бұл фактор, әсіресе, 1 курс студенттері үшін маңызды, себебі университетке алғаш келген жасөспірімдер жаңа ортаға бейімделу кезеңінде көбіне эмоционалдық және психологиялық қиындықтарға тап болады.

Эмоционалдық тұрақтылық - адамның стресстік жағдайларға, психологиялық ауыртпалықтарға қарсы тұру қабілеті мен эмоцияларын дұрыс басқару дағдысы. Бұл қасиет адамның әлеуметтік және кәсіби өмірінде маңызды рөл атқарады. Жаңа ортаға бейімделу, жаңа әлеуметтік байланыстар орнату және оқу жүктемесіне төтеп беру барысында студенттер көптеген эмоционалдық сынақтарға тап болады. Студенттік кезең психологиялық және әлеуметтік тұрғыдан көптеген өзгерістер әкеледі, сондықтан ЖОО студенттерінің эмоционалдық тұрақтылығының орнықты болуы қашанда маңызды.

Эмоционалдық тұрақтылықтың жоғары деңгейі студенттердің қиын жағдайларда тиімді шешім қабылдауына мүмкіндік бере отырып, әлеуметтік қарым-қатынас орнату барысында өзара түсіністік пен сыйластықты қалыптастыруға ықпал етеді. Сол арқылы студенттің өзін-өзі бағалауы жоғарылап, психологиялық денсаулығының қалыпты деңгейі сақталады.

Студенттердің эмоционалдық тұрақтылығының деңгейі әртүрлі ішкі және сыртқы факторларға байланысты қалыптасады. Бұл факторлар

адамның тұлғалық қасиеттеріне, әлеуметтік ортаға, оқу үдерісінің талаптарына және өзін-өзі басқару дағдыларына тікелей әсер етеді. Олардың қатарына:

- әр студенттің эмоционалдық тұрақтылығы оның жеке тұлғалық ерекшеліктеріне, темпераментіне, мінез-құлқына байланысты. Мысалы, кейбір студенттер үшін қоғамдық ортада өзін жайлы сезіну қиын болуы мүмкін, ал басқалары керісінше, қоғамда өзін сенімді әрі еркін сезінеді;

- студенттердің оқу процесіне бейімделуі көп жағдайда әлеуметтік ортасына, топтың қолдауы мен қарым-қатынасына тәуелді. Жағымды жағдайдағы әлеуметтік ортада студенттер бір-бірін қолдау көрсете отырып, стресс пен қиындықтарды жеңуге қабілетті болады;

- оқу жүктемесі мен стресстік факторлар әсері: ЖОО студенттерінің оқу жүктемесі көбіне тыңғылықты дайындықты талап етеді. Оқу кестесі мен міндеттерінің қиындығы кейде стресске және эмоционалды күйзелістерге алып келуі мүмкін. Осындай факторлармен тиімді күресу үшін эмоционалдық тұрақтылықты дамыту жұмыстары үнемі жүргізіліп отыруы тиіс.

Қоғамның дамуымен байланысты өзгерістер мен салыстырмалы тұрақтылық белгілерінің үйлесімі статуска да тән. Жеке тұлғаның қоғамдағы орны оның құқықтары мен міндеттері жүйесімен, олардың арақатынасымен, осы олардың қоғам тарапынан нақты қамтамасыз етілуімен және жеке тұлғаның қоғам алдындағы міндеттерін нақты орындауымен анықталады[5]. Бірақ мәселе мынада: адамның әлеммен қарым-қатынасының мазмұны мен деңгейі әртүрлі болады – әрбір индивид белгілі бір қарым-қатынасқа түседі, сондай-ақ тұтас топтар да бір-бірімен қарым-қатынасқа түседі. Осылайша, адам көптеген әрі әртүрлі қатынастардың субъектісіне айналады[6].

Эмоционалдық тұрақтылық әсіресе қарым-қатынас орнату жолында маңызды рөл атқарады. Жаңа ортаға келген кешегі жеткіншек маңайындағылармен әлеуметтік қатынастар орнатуға ұмтылады. Осы жолда кейбір студенттер өз сезімдерін мен мінез-құлқын басқара алмай, психикалық тұрғыда күйзелістерге тап болып жатады. Эмоционалдық тұрақтылық осы процестерді жеңілдетуге және студенттің өзара қарым-қатынас орнату қабілетін арттыруға септігін тигізеді[6]. Эмоционалды интеллектінің жоғары болуы жастардың өз эмоцияларын басқаруға, өзгелердің сезімдерін түсінуге және тиімді қарым-қатынас орнатуына ықпал етеді.

ЖОО студенттерінің эмоционалдық тұрақтылығын дамытуға мынадай ұсыныстар жасауға болады:

- психологиялық тренингтер мен курстар: студенттерге стресс пен қобалжуды басқару дағдыларын үйрететін арнайы тренингтер өткізу.

- топтық жұмыс пен пікірталастар: студенттерді көпшілікпен қарым-қатынасқа тарту, топтық жұмыстарды ұйымдастыру арқылы олардың өзіндік сенімділігін арттыру.

- эмоционалдық интеллектіні дамыту: студенттерге өз эмоцияларын тануға, басқалардың эмоцияларын түсінуге көмектесетін бағдарламалар мен әдістемелерді енгізу.

- жеке психологиялық қолдау: студенттерге университет психологтарының көмек көрсетуі, олардың қиындықтарын тыңдап, дұрыс бағытта қолдау көрсетуі маңызды.

Қорытынды. Эмоционалдық тұрақтылықты дамыту ЖОО студенттерінің оқу мен әлеуметтік өмірде табысты болуына ықпал етеді. Қазіргі заманғы қарқынды өзгерістерге толы қоғамда студенттердің эмоционалдық тұрақтылығын дамыту – олардың тұлғалық дамуы мен академиялық жетістіктеріне әсер ететін маңызды факторлардың бірі. Эмоционалдық тұрақтылық студенттің күйзеліске төтеп беру қабілетін арттырып, өмірлік қиындықтарды жеңіл еңсеруге көмектеседі.

Бұл қабілетті дамыту арқылы жастар өз эмоцияларын тиімді басқаруды, ішкі тепе-теңдікті сақтауды, жағымсыз жағдайларда сабырлы әрекет етуді үйренеді. Сонымен қатар, эмоционалдық тұрақты студенттер әлеуметтік қатынастарда да белсенді әрі сенімді бола алады. Осы бағытта білім беру мекемелері тарапынан жүйелі психологиялық қолдау көрсету, жағымды оқу ортасын қалыптастыру және өзін-өзі тану мен басқаруға бағытталған тренингтер мен бағдарламаларды енгізу — үлкен маңызға ие [7].

Қорыта айтқанда, студенттердің эмоционалдық тұрақтылығын дамыту – олардың жан-жақты дамуының, психологиялық денсаулығын сақтауы мен болашақ кәсіби өмірде табысты болуының берік негізін қалайды.

ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. Санкт-Петербург.: Питер, 2000.-712 с.
2. Изард К.Э. Психология эмоций. Санкт-Петербург.: Питер, 2002.-305с.
3. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Москва: «Манн, Иванов и Фербер», 2023.- 544 с.
4. Немов Р.С. Психология. 1-том, Москва.: Владос, 2010. 435-461 сс.
5. Ананьев Б.Г. Личность, субъект деятельности, индивидуальность. - М.:Директ-Медиа, 2008. - 209 с.
6. Андреева Г.М. Социальная психология: Учебник для высших учебных заведений. - М.: Аспект Пресс, 2003. - 363 с.
7. Филиппова С. А., Пазухина С. В., Куликова Т. И., Степанова Н. А. Сформированность эмоциональной устойчивости студентов к негативному влиянию информационнй среды.