

**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**

6. Савченко И.В. Психологические особенности игровой зависимости у подростков. – М.: Изд-во МГУ, 2020. – 228 с.
7. Ильин Е.П. Психология аддиктивного поведения. – СПб.: Питер, 2009. – 384 с.
8. Спилбергер Ч.Д., Ханин Ю.Л. Руководство по использованию теста тревожности. – СПб.: Речь, 2002. – 56 с.
9. Grant, J.E., Potenza, M.N. Pathological gambling: a clinical guide to treatment. – Washington: American Psychiatric Publishing, 2004.

УДК 159.952

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О «MINDFULNESS», ОСОЗНАННОСТИ И МЕДИТАЦИИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

ТЕТЕРИНА ДАРЬЯ ЕВГЕНЬЕВНА

Студентка 4 курса ОП «Психология» кафедры Психологии
Евразийского Национального университета им. Л.Н. Гумилева
dashaart2003tet@gmail.com

ГИТИХМАЕВА ЛЮДМИЛА МАГОМЕДОВНА

Магистр психологии, старший преподаватель кафедры Психологии
Евразийского Национального университета им. Л.Н. Гумилева
gitikhmaeyeva_lm@enu.kz

Аннотация. В статье рассматриваются особенности восприятия студентами таких понятий как «mindfulness», «осознанность» и «медитация», как способов саморегуляции и укрепления психологического благополучия, а также применение их в повседневной жизни. Актуальность темы обусловлена растущим интересом к практикам осознанности в контексте повышенной учебной нагрузки, тревожности и эмоционального выгорания среди молодёжи. На основе ответов 160 студентов по авторскому опросу исследуется уровень осведомленности о данных практиках и отношение к ним. Результаты исследования показывают высокую распространённость термина «осознанность» в информационном пространстве студенческой молодежи и положительная динамика интереса к практикам медитации.

Ключевые слова: осознанность, медитация, студенты, учебный процесс, восприятие, практика, польза.

На сегодняшний день концепции осознанности (mindfulness) и медитации приобретают широкую популярность во всех областях человеческой деятельности (образование, медицина, предпринимательство и т.д.), хотя в психологии они стали популярными в конце XX века благодаря деятельности Дж.Кабат-Зинна, который занимался исследованиями осознанности в Медицинском центре Массачусетского университета.

Термин «mindfulness» Дж.Кабат-Зинн определял как полноту сознания, «глубокое сосредоточение на текущем опыте, осознание своих мыслей, слов и действий». Эта практика раскрывает себя в умении ценить каждое мгновение, в способности жить в гармонии с собой и окружающим миром [1].

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) - 8-недельная программа снижения стресса на основе осознанности была создана им как тренировочное средство для людей с хроническими заболеваниями и тех, кто испытывает психологический и эмоциональный стресс с целью изменения отношения к жизненным вызовам [2].

Медитация представляет собой ключевую практику, лежащую в основе концепции осознанности, и является одним из основных инструментов в МБР - программах на основе осознанности. Таким образом, этот термин охватывает практики, направленные на осознание ментальных и телесных процессов, которые можно объединить в два основных вида - «практики сосредоточения» и «практики открытого осознания».

Практики сосредоточения направлены на удержание внимания на внутреннем или внешнем объекте, например, осознание дыхания, телесных ощущений, музыкальные мантры. Практики открытого осознания предполагают открытость внимания к любым мыслям и ощущениям, которые возникают в текущем моменте [3].

Углубляясь в применение техник mindfulness можно отметить большое количество положительных эффектов, которые они за собой влекут. K.W.Brown, R.M.Ryan, J.D.Creswell, в своих исследованиях рассматривали целый ряд как клинических, так и психологических эффектов осознанной медитации, оказывающих воздействие на психическое здоровье личности [4].

J. Eberth, P. Sedmeier, D.Zimmermann, F. Haerig, Y.-Y. Wang, W.Zheng, доказали позитивное влияние осознанной медитации на снижение уровня стресса и улучшение интеллектуальных способностей [5, 6].

Практику применения техник майндфулнесс в образовательном процессе рассматривали Н.Ю. Зильбербранд, Н.Н.Мироненкова, Ю.С. Шкрылева, отмечавшие их несомненную важность в построении мотивации и смыслоопределении молодежи [7].

В рамках исследования интерес представляет применение mindfulness - подхода для студентов. Период студенческой жизни связан с появлением определенных проблем, таких как первый отъезд из дома, начало самостоятельного проживания, знакомство с новыми людьми и т.д. Все это может способствовать появлению беспокойства, проблем со сном, высокому уровню стресса, что существенно влияет на благополучие и психическое здоровье студентов. На увеличение стресса также влияют академические трудности, низкая успеваемость, процесс адаптации в новой среде и беспокойство о своем будущем [8].

Несмотря на растущий интерес к данным исследованиям, вопрос о том, насколько студенты знакомы с данными понятиями, их мнение относительно данных практик и их роли в жизни, является недостаточно изученной темой.

Целью исследования является изучение представления студентов о «mindfulness», осознанности и медитации. Опрос помог проанализировать уровень осведомленности студентов о понятиях осознанности и медитации,

определить частоту и регулярность применения практик в повседневной жизни, выявить факторы, способствующие распространённости осознанности и медитации среди студентов.

Выборку исследования составили 160 студентов (20% юноши, 80% девушки) 1-4 курсов (по 40 человек с каждого курса) с направлением специальности в области гуманитарных и социальных наук.

Опрос проходил с помощью Google Forms и включал в себя 20 вопросов по трем основным блокам: блок демографической информации (пол, возраст, курс, сфера обучения), блок вопросов по выявлению отношения студентов к понятиям «mindfulness», «осознанность» и «медитация», блок вопросов, направленных на исследование применения на практике понятий «осознанность» и «медитация».

Рассмотрим результаты опроса, представленные на рис. 1 и рис.2.

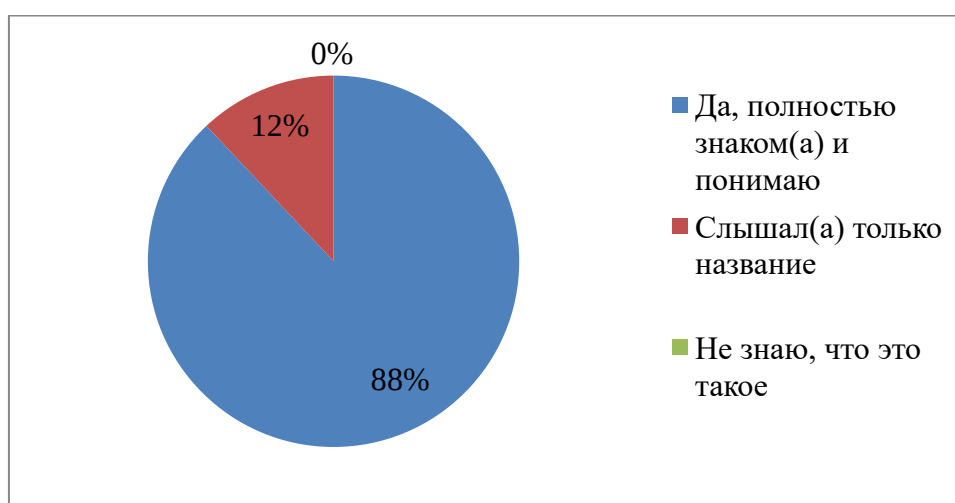


Рисунок 1. Осведомленность о понятии «осознанность» и «mindfulness»

Результаты опроса студентов (рис.1) показали высокий уровень осведомленности о понятиях «осознанность» и «mindfulness». Большинство респондентов (88%) полностью знакомы с терминами и понимают их значение. 12% студентов только слышали о них, но не углублялись в изучение. Ни один студент не указал, что не знает, что это за понятия, что демонстрирует хорошую осведомленность среди респондентов.

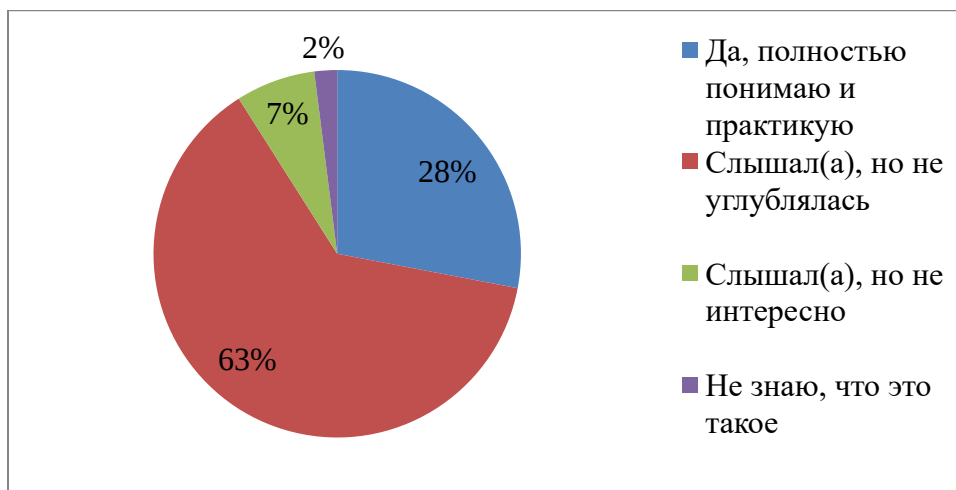


Рисунок 2. Осведомленность о понятии медитации

С понятием «медитация» (рис.2) знакомы и активно практикуют ее 28% студентов, а 63% слышали, но не углублялись в данную практику. 7% студентов вовсе не заинтересованы в медитации, а 2% отметили, что не знакомы с данным понятием. Полученные данные показывают, что, несмотря на общее знакомство с понятием, многие студенты не имеют глубоких знаний по данному вопросу.

При ответе на вопрос о присутствии осознанности в собственной жизни 28% студентов ответили, что осознанность присутствует во всех аспектах их жизни, у 52% осознанность присутствует «иногда, особенно когда я намеренно настраиваюсь на это». Эти данные могут говорить о том, что студенты понимают важность данной практики, но применяют ее в жизни не всегда. У 18% осознанность проявляется время от времени, но чаще студенты действуют интуитивно и автоматически. Только у 2% студентов осознанность не присутствует в жизни.

Практики осознанности регулярно применяют 10% (через медитацию, дыхательные упражнения и т.д.), иногда практикуют 38%, редко практикуют 39% студентов, никогда не практикуют осознанность 5% опрошенных. Такие результаты могут свидетельствовать, что, несмотря на высокий интерес к данной теме и знакомство с понятиями «осознанность» и «mindfulness», не все студенты регулярно занимаются практиками осознанности. Интересно отметить, что пункт «не знаю, как практиковать осознанность» отметили 8% студентов. То есть, выделяется определенная группа студентов, которая либо не знает о методах осознанности, либо не видит необходимости в применении этих методов в своей жизни.

Ответы студентов о полезности осознанности для жизни, показали высокую ценность данных практик среди студентов.

72% студентов указали на то, что осознанность помогает им в повседневной жизни. 28% ответили, что осознанность может быть полезной, но они не уверены в ее эффективности из-за отсутствия применения данных практик в своей жизни. Никто из студентов не отметил, что не видит в осознанности смысла.

Рассмотрим отношение студентов к медитации.

Вопросы, направленные на восприятие медитации и её практического применения, показали интересные результаты. Большинство респондентов (78%) воспринимают медитацию как технику концентрации и осознанности. 13% опрошенных связывают медитацию с физическими упражнениями, воспринимая ее как комплекс телесных практик. Философское и духовное восприятие практики медитации продемонстрировали 5% респондентов, рассматривая медитацию как искусство общения с миром. Меньшее число студентов (4%) связывают медитацию с религиозной практикой.

На вопрос об отношении к медитации были получены следующие результаты (Рис.3).

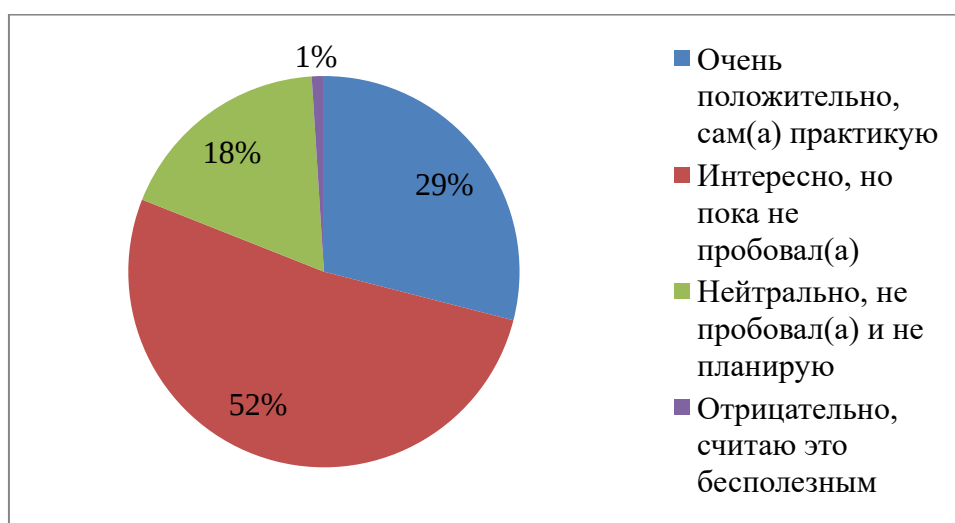


Рисунок 3. Отношение студентов к медитации

Таким образом, отношение к медитации среди студентов в целом положительное (рис.3). 29% респондентов положительно относятся к медитации, самостоятельно ее практикуют. Интерес к практике медитации выразили 52% студентов, которые еще пока ее не пробовали практиковать медитацию. Это свидетельствует о достаточно высоком потенциале для внедрения медитативных практик, так как многие студенты открыты к этому опыту. 18% респондентов относятся к медитации нейтрально, не видят в ней явной необходимости или не заинтересованы в ее практическом применении. 1% студентов относятся к медитации отрицательно, считая ее бесполезной.

Были также проанализированы ответы студентов по изменению в состоянии после медитации. Большая часть студентов (71%) не практикуют медитацию, поэтому не смогли оценить ее влияние на состояние. Среди тех, кто практикует медитацию, были получены результаты о положительных изменениях в состоянии. Оценку в 10 баллов, что соответствует ощущению полной внутренней гармонии, составили 16% респондентов. Более 13% отметили, что после медитации замечают незначительные положительные изменения, чему соответствует 5 баллов.

На связь между осознанностью и медитацией студенты тоже имеют разные взгляды. 49% респондентов считают, что осознанность и медитация связаны, но осознанность можно развивать и без медитации. Это свидетельствует о том, что студенты воспринимают осознанность как более широкое понятие, которое может включать в себя и другие практики.

29% опрошенных считают, что осознанность и медитация тесно связаны друг с другом, 13% указывают на то, что осознанность и медитация взаимодополняют друг друга, то есть подчеркивают мысль об их пользе в комплексе. 9% студентов разделяют эти практики, не находя между ними пересечений.

Относительно частоты упоминания осознанности и медитации среди знакомых или в медиа-пространстве были получены результаты, о том, что 21% респондентов слышат об этих понятиях очень часто, 47% студентов слышат об этих практиках иногда, что говорит об актуальности этих тем.

25% опрошенные сообщили, что слышат об этих практиках редко и только 7% почти никогда не слышат об осознанности и медитации. Можно отметить, что это те же студенты, которые не знают об эффективности медитации и не практикуют осознанность.

Подводя итог об осознанности и медитации, 41% считают, что это полезные инструменты, но они требуют дополнительного изучения. Это показывает, что большинство студентов видят потенциал в этих практиках для применения в своей жизни. 31% респондентов считают, что это важные инструменты для жизни. В целом, интересными, но не для себя, эти темы считают 25% опрошенных, что может указывать на то, что они не готовы внедрять эти практики в свою жизнь. Только 3% респондентов не видят в медитации и осознанности никакой пользы.

На вопрос о желании узнать больше информации о практиках осознанности и медитации 36% студентов ответили, что им очень интересно узнать больше, что указывает на значительный интерес к этим темам.

38% респондентов возможно бы хотели узнать больше об этих практиках. 22% опрошенных заявили, что им не особо интересно, но они открыты к информации. На отсутствие интереса к изучению практик осознанности и медитации указали 4% респондентов.

Выводы. Результаты проведенного опроса показали, что студенты проявляют высокий интерес к практикам осознанности и медитации, однако восприятие этих понятий и применение их в жизни на данный момент остаются на уровне начальной осведомленности и только частичной практики. Несмотря на понимание важности осознанности в процессе повышения личной эффективности только для немногих она является неотъемлемой частью жизни. Таким образом, ее практическое применение требует дополнительных знаний и усилий.

Медитация, как одна из наиболее известных практик, рассматривается студентами как полезный инструмент для улучшения внутреннего состояния. Однако, несмотря на наличие положительного отношения к медитации и интереса к ней большинство не практикуют ее регулярно. Это

может быть связано как с неготовностью к постоянной практике, так и с недостаточным количеством знаний о том, как интегрировать эту практику в повседневную жизнь.

Были отмечены определенные различия в восприятии медитации и осознанности студентами. Некоторые считают, что эти практики тесно связаны и взаимодополняют друг друга, другие указывают на то, что осознанность можно развивать и без медитации. Это показывает, что концепция осознанности воспринимается как более широкая и гибкая, включающая в себя разнообразные практики.

Студенты часто сталкиваются с понятиями осознанности и медитации в медиа-пространстве и среди знакомых, что может указывать на популярность этих тем в современном обществе. Но их распространенность еще не поспособствовала тому, чтобы они активно использовались в повседневности студентов.

Студенты проявляют желание узнать больше о практиках осознанности и медитации. Таким образом, открывается возможность по внедрению в образовательный процесс дополнительных тренингов и семинаров, которые будут направлены на более глубокое понимание и освоение этих практик. Поскольку медитация и осознанность представляют собой важные инструменты, способные улучшить качество жизни, помочь в снижении тревожности и стресса, и, в целом, в повышении личной эффективности, внедрение их в учебный процесс могло бы положительно повлиять на эмоциональное состояние студентов и улучшить качество учебной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кабат-Зинн Дж. Куда бы ты ни шел – ты уже там: Медитация полноты осознания в повседневной жизни /Пер. с англ. М.Белобородовой. – М.: Независимая фирма «Класс», Издательство Трансперсонального института. 2001. – 208 с.
2. Gethin R. On some definitions of mindfulness. *Contemporary Buddhism*. 2011. Vol.12. P.263-264.
3. Schuman-Olivier, Z., Trombka, M., Lovas, D. A., Brewer, J. A., Vago, D. R., Gawande, R., Dunne, J. P., Lazar, S. W., Loucks, E. B., & Fulwiler, C. (2020). Mindfulness and Behavior Change. *Harvard review of psychiatry*, 28(6), 371–394.
4. Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211–237.
5. Sedlmeier, P., Eberth, J., Schwarz, M., Zimmermann, D., Haarig, F., Jaeger, S., et al. (2012) The Psychological Effects of Meditation: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, 138, 1139-1171
6. Wang, Y.-Y.-Y., Wang, F., Zheng, W., Zhang, L., Ng, C. H., Ungvari, G. S., & Xiang, Y.-T.-T. (2018). Mindfulness-Based Interventions for Insomnia: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Behavioral Sleep Medicine*.
7. Зильбербранд Н.Ю., МIRONЕНКОВА Н.Н., Шкрылева Ю.С. Задачи на смысл: технологии реализации в практике образовательного процесса // Преподаватель XXI век. 2020. №4-1.
8. Scott-Sheldon, L. A., Gathright, E. C., Donahue, M. L., Balletto, B., Feulner, M. M., DeCosta, J., Cruess, D. G., Wing, R. R., Carey, M. P., & Salmoirago-Blotcher, E. (2019). Mindfulness-Based Interventions for Adults with Cardiovascular Disease: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Annals of Behavioral Medicine*.