

**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: Каринова 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**

СТУДЕНТТЕРДІҢ ӨМІРГЕ ҚАНАҒАТТАНУ СТРАТЕГИЯЛАРЫН ЗЕРТТЕУ НӘТИЖЕЛЕРІ

А.Ж. КУНАНБАЕВА

Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті
«Психология» білім беру бағдарламасының 3 курс докторанты
Астана, Қазақстан
kunanbaevaaz@yandex.kz

Аннотация. Мақалада студенттердің өмірге қанағаттану стратегияларын зерттеу нәтижелері қарастырылады. Қазіргі ғылымдағы өмірге қанағаттану проблемасына қызығушылық осы мәселенің өзектілігі мен маңыздылығының дәлелі болып табылатын өмір сапасын зерттеу және арттыру контекстінде әртүрлі отандық және шетелдік психологиялық ағымдардың өкілдерінде көрінетінін атап өткен жөн. Зерттеу үшін «Өмірге қанағаттану шәкілі / ӨҚШ Динер бланкі» қолданылды.

Өмірге қанағаттану немесе қанағаттанбау субъектінің көптеген әрекеттерін, оның іс-әрекеті мен мінез-құлқының әртүрлі түрлерін анықтайды: тұрмыстық, экономикалық, саяси. Бұл тәжірибелер қоғамдық сананың, топтық көңіл-күйдің, үміттердің, қоғамдағы қатынастардың маңызды факторы болып табылады. Осы тақырып бойынша сауалнамалар жүргізілген кезде, адамдар бақыт деп адамның қуанышын немесе басқа жағымды эмоцияларын сезінетін немесе өмірге қанағаттанатын жағдайды білдіретіні белгілі болды. Жұмыстың практикалық маңыздылығы теориялық аспектілерді, алынған мәліметтерді, сондай-ақ жекелеген әлеуметтік топтардағы өмірге қанағаттануға қол жеткізу стратегияларын зерттеу үшін тұжырымдарды одан әрі пайдалану мүмкіндігі болып табылады.

Түйін сөздер: қанағаттану стратегиялары, өмірге қанағаттану, студенттер, бақыт.

Өмірге қанағаттанудың тікелей әсері адамның көңіл-күйіне, психикалық жағдайына және психологиялық тұрақтылығына терең енеді. Бұл маңызды құбылыс күнделікті санада да, ғылыми ортада да жүзеге асырылады. Тұлғаның субъективті әлемінің жағдайын оның қолайлылығы тұрғысынан сипаттау үшін әртүрлі терминдер қолданылады: бақыт, өмірге қанағаттану, эмоционалды жайлылық, әл-ауқат. Майкл Аргайл [1] өмірге қанағаттануды бақытпен теңестіреді, "бақытты өмірге қанағаттануды сезіну немесе жағымды эмоциялардың жиілігі мен қарқындылығы ретінде қабылдауға болады" деп тұжырымдайды.

"Өмірге қанағаттану" терминінің басты ерекшелігі - оның белгісіздігі [2]; көбінесе зерттеушілер нақты не бағаланғанын жазбайды. Бағалаудың өзі респонденттің критерийлерді таңдауына - сыртқы жағдайларға немесе өз шешімдеріне байланысты. 40-шы жылдары Э.Л. Торндайк пен Дж. Уотсон өмірге қанағаттану факторларын анықтады: физикалық қажеттіліктерді, белсенділік қажеттіліктерін, әлеуметтік қажеттіліктерді және жеке табыстарды қанағаттандыру.

Уақыт өте келе бұл факторларға жаңа факторлар қосылды, соның ішінде эмоционалды және психологиялық әл-ауқат, бұл өмірге қанағаттану тұжырымдамасының маңызды бөлігіне айналды. Қазіргі зерттеулерде жеке

ерекшеліктер мен когнитивті стильдер сияқты жеке айырмашылықтардың әсер ету векторына баса назар аударылады. Мысалы, оптимист адамдар оқиғаларды жағымды түрде түсіндіруге бейім, бұл өз кезегінде өмірге қанағаттанудың жоғары деңгейіне ықпал етеді [3, 4].

Сондай-ақ, өмірге қанағаттану мен әлеуметтік қолдаудың арасында байланыс бар, бұл субъективті әл-ауқатты қалыптастырудағы тұлғааралық қатынастардың маңыздылығын көрсетеді. Күшті әлеуметтік байланыстары бар адамдар стресстер мен сәтсіздіктерге төзімді болады, бұл олардың өмірді қабылдауына оң әсер етеді.

Бірқатар зерттеушілер [5-10] осы құбылысты зерттеуге кешенді көзқарастың қажеттілігін атап көрсетеді. Ішкі және сыртқы факторларды зерттеу психологияда, әлеуметтануда және денсаулық сақтауда маңызды қолданбалы аспектілері бар өмірге қанағаттануға не ықпал ететінін немесе кедергі келтіретінін тереңірек түсінуге мүмкіндік береді.

Жалпы өмірге немесе оның жекелеген салаларына қанағаттануды өзін-өзі есеп беру арқылы өлшеуге болады. Зерттеулер көрсеткендей, адамдардың көпшілігі бақыт деңгейі орташа деңгейден жоғары деп санайды - 50% емес, мүмкін болатын ең жоғары деңгейдің 70%. Жеке салалар жалпы қанағаттануға әсер ете ме, әлде керісінше ме, жоқ па деген түсінік жоқ, дегенмен көптеген салаларда себептік байланыстың екі бағыты да табылды [11].

Жарияланымдар мен зерттеулердің көп болуына байланысты, әркім бақыт туралы өз анықтамасын келтіреді, «бақыт» ұғымының синонимі, алмастырғышы ретінде қолданылатын позитивті психология аясында «субъективті әл-ауқат» ұғымы енгізілді. Ол адамдардың өз өмірін когнитивтік және аффективті түсініктемелер тұрғысынан қалай бағалайтынына қатысты және мына формуламен көрсетілуі мүмкін: «Субъективті әл-ауқат = өмірге қанағаттану + аффект», мұнда өмірден қанағаттану адамның өз өмірін бағалауын көрсетеді. Адам бар жағдай мен оған идеалды немесе өзіне лайық болып көрінетін жағдайдың арасында ешқандай алшақтық болмаған кезде қанағаттанады. Қанағаттанбау, өз кезегінде, шындық пен идеал арасындағы айтарлықтай алшақтықтың нәтижесі болып табылады. Қанағаттанбау өзіңізді басқа адамдармен салыстырудан да туындауы мүмкін. Аффект - бұл күнделікті тәжірибемен байланысты жағымды және жағымсыз эмоциялар мен күйлердің эмоционалдық жағы [12].

Психологияда өмірлік стратегия мәселесін К.А. Абульханова-Славская қарастырған [13]. Ол өмірлік стратегияның үш негізгі ерекшелігін анықтады: өмір жолын тандау, «Мен қалаймын-менде бар» қарама-қайшылығын шешу және өзін-өзі жүзеге асыруға жағдай жасау, шығармашылық ізденіс. Оның пікірінше, егер ол материалдық қажеттіліктерді қанағаттандырудың «табалдырығын» белгілей алса және оны өмірлік күштерін басқа мақсаттарға бағыттай отырып, оларды өмір сүру шарттарының бірі ретінде қарастыра бастаса, адамды жетілген деп атауға болады. Отандық психологтар өмірлік стратегияның үш негізгі түрін ажыратады: әл-ауқат стратегиясы, өмірлік сәттілік стратегиясы және өзін-өзі жүзеге асыру стратегиясы. Бұл типтер адамдар әдетте өмірде ұмтылатын нәрселер туралы жалпылама идеяларға негізделген [15].

Америкалық психологтар [16] ішкі және сыртқы ұмтылыстардың басымдылығына негізделген өмірлік стратегиялардың екі тобын ажыратады. Бағасы басқа адамдарға байланысты болатын сыртқы ұмтылыстар материалдық әл-ауқат, әлеуметтік тану және физикалық тартымдылық сияқты құндылықтарға негізделген. Ішкі ұмтылыстар тұлғалық өсу, денсаулық, сүйіспеншілік, сүйіспеншілік және қоғамға қызмет ету құндылықтарына негізделген.

Зерттеу барысында біз Кроник пен Ахмеров анықтаған бақытқа жету стратегияларына сүйендік. Бірінші стратегия, дүниенің пайдалылығын барынша арттыру принципі адамның өз қажеттіліктерін толық қанағаттандыратын ең пайдалы заттарға ұмтылуынан тұрады. Кез келген нәрсенің пайдалылығы субъективті түрде «рахаттанудың» эмоционалдық күйінде көрінетіндіктен, әлемнің пайдалылығын арттыру бір мезгілде әртүрлі қарқындылықтағы жағымды эмоциялық тәжірибелерді табуға ұмтылуды білдіреді.

Екінші стратегия - қажеттіліктерді азайту принципі - адамның оны итермелейтін қажеттіліктердің қарқындылығын (шиеленіс дәрежесін) төмендетуге ұмтылуынан тұрады. Мұндай тілек қажеттіліктерді нақты қанағаттандыру мүмкін емес жағдайларда – не сәйкес объектілердің жоқтығынан, не оларға қол жеткізу үшін адам қабілеттерінің жеткіліксіздігіне байланысты, не адам үшін басқа да маңыздырақ және өмірлік маңызды қажеттіліктер болған, бірақ әлі қанағаттандырылмаған жағдайларда орын алуы мүмкін. қажеттіліктерді азайту принципіне негізделген, бақытқа жету жолдары туралы әртүрлі идеялар пайда болды - модерациядан және қажеттіліктерді шектен тыс айыру және сыртқы игіліктерден бас тарту деңгейіне дейін ақылға қонымды шектеу.

Үшінші стратегия адамның өз әлемін тұтастай жеңілдетуге және нақты объектілерді - оның әртүрлі әрекеттерінің мақсаттарын жеңілдетуге ұмтылуынан тұрады. Бұл тілек мақсаттың күрделілігі адамның қабілет деңгейінен асатын немесе адамға қол жетімді уақыт ішінде мақсатқа жету қиын болған жағдайда көрінуі мүмкін. Күрделіліктің субъективті өлшемі, жоғарыда көрсетілгендей, адамның берілген объектінің не екенін, оның қалай және қандай бағытта өзгеретінін білуі. Сондықтан күрделілікті азайту принципі адамның өзі үшін әлемнің нақты бейнесін жасауға ұмтылуынан туындайды, оған түсіндіруге және болжауға мүмкіндік береді және сол арқылы әлемді субъективті түрде қарапайым және түсінікті етеді.

Адамның әлемге деген мотивациясын өзін-өзі реттеудің төртінші стратегия – қабілеттерді барынша арттыру принципі – адамның жан-жақты дамуына және физикалық және рухани жағынан өзін-өзі жетілдіруге ұмтылуынан тұрады.

Біз тағы екі стратегияны өз бетінше анықтадық, өйткені, біздің ойымызша, адамдардың өмірден қанағаттануға бағытталған барлық әрекеттері ұсынылған санаттарға сәйкес келе бермейді. Сондықтан біз «өзіңізді, басқа адамдарды және айналаңыздағы әлемді сол қалпында қабылдаңыз» және «мүмкіндігінше пайдалы болуға және басқа адамдардың игілігі үшін өмір сүруге тырысыңыз» сияқты стратегияларды қостық.

ЖОО-да оқу уақыты жасөспірімдік кезеңнің екінші кезеңіне немесе тұлғалық қасиеттердің қалыптасу күрделілігімен сипатталатын бірінші жетілу кезеңіне сәйкес келеді – бұл процесс көптеген ғалымдардың еңбектерінде талданады. Бұл

жаста адамгершілік дамуының сипатты белгісі мінез-құлықтың саналы мотивтерінің күшеюі болып табылады.

Жасқа байланысты ерекшелік көбінесе таңдалған кәсіби саламен байланысты арнайы қабілеттердің қарқынды дамуынан тұрады. Осының нәтижесінде жасөспірімдік шақта когнитивтік құрылымдар өте күрделі құрылымға және жеке дара бірегейлікке ие болады.

Міндеттерді (отбасы, қоғам, мораль немесе адам) құру, оларды шындықпен салыстыру және оларды жүзеге асыруға тырысу мүмкіндіктері туындайды.

Жастарда құндылық бағдарлары қалыптасып, дүниетанымы қалыптасады. Жастық шақта сезім саласы да белсенді дамиды. Болашаққа бағдарлану, физикалық және интеллектуалдық қабілеттердің гүлдену сезімі және көкжиектерді ашу жас жігіттер мен қыздарда оптимистік сезім мен өміршендіктің жоғарылауын тудырады.

Эмоционалды сфера мазмұнды айтарлықтай байытады және тәжірибе реңктерінде нәзік болады; эмоционалдық сезімталдық пен эмпатия қабілеті артады. сонымен бірге эмоционалдық сезімталдық көбінесе жастық пайымдаулардың, қоршаған ортаны бағалаудың категориялық және тура сипатымен, моральдық аксиомаларды демонстрациялық теріске шығарумен, тіпті моральдық скептицизм деңгейіне дейін үйлеседі.

Бұл кезеңнің ерекшеліктерін нақтылау және мұны студенттердің өмірге қанағаттанудың белгілі бір стратегияларын таңдауымен байланыстыру үшін біз Эрик Эриксонның эго сәйкестік тұжырымдамасын және жалпы сәйкестік тұжырымдамасын қарастырдық.

Эрик Эриксонның (1968) теориясына сәйкес, жасөспірімдік кезеңдегі дамудың орталық міндеті – адекватты жеке тұлғаны қалыптастыру. «Сәйкестілік» ұғымы сөздікке сәйкес индивидтің әлеуметтік рөлдер мен эго күйлері аясында өзінің белгілі бір әлеуметтік және жеке позицияға тиесілігін сезінуі ретінде түсіндіріледі. Психоәлеуметтік көзқарас тұрғысынан (Э. Эриксон) бұл әр адамның өмірлік циклінің өзіндік эпицентрі болып табылады. Ол жасөспірімдік шақта психологиялық құрылым ретінде қалыптасады, ал жеке тұлғаның дербес ересек өміріндегі функционалдығы оның сапалық ерекшеліктеріне байланысты. Сәйкестік тұлғаның өзгермелі сыртқы әлемде жеке және әлеуметтік тәжірибені игеріп, өзінің тұтастығы мен субъективтілігін сақтау қабілетін анықтайды [17].

Автор бүкіл өмірлік циклді сегіз кезеңге бөледі, олардың әрқайсысының өзіндік нақты міндеттері бар және болашақ даму үшін қолайлы немесе қолайсыз түрде шешілуі мүмкін. Бесінші кезең – жасөспірімдік шақ – адамның өзіндік ерекшелігін, даралығын, басқаларға ұқсамайтындығын сезінудің пайда болуымен сипатталады; теріс нұсқада диффузиялық, анық емес «Мен» және рөлдік және жеке белгісіздік туындайды. Дамудың бұл фазасының типтік белгісі «рөлдік мораторий» (латын тілінен аударғанда moratorium – кешіктіру): орындалатын рөлдердің ауқымы кеңейеді, бірақ бұл рөлдерді байыппен және түпкілікті игермейді, керісінше оларды сынап көреді, өзі үшін сынап көреді.

Динердің өмірге қанағаттану шәкілі (SWSL) (1985). Э.Динердің еңбектері зерттеушінің пікірінше, қанағаттану, жағымды эмоциялар (жағымды әсер ету) және жағымсыз эмоциялар (жағымсыз аффек) үш негізгі компоненттен тұратын

«субъективті әл-ауқат» феноменін түсіну мәселесіне маңызды үлес болды. Басқаша айтқанда, біз бұл жерде өзін-өзі қабылдаудың когнитивті (өз өмірінің әртүрлі салаларына қанағаттануды интеллектуалды бағалау) және эмоционалдық (жаман немесе жақсы көңіл-күйдің болуы) аспектілері туралы айтып отырмыз. Субъективті әл-ауқат адамның қаншалықты күйзеліске ұшырағанын немесе мазасызданғанын көрсету үшін ғана емес, бір адамның екіншісінен қаншалықты бақытты екенін көрсету үшін арналған. Адамның субъективті әл-ауқатының жоғары деңгейі бар, егер ол көп жағдайда өмірге қанағаттанушылықты сезінсе және белгілі бір жағдайларда ғана ол қайғылы немесе ашулану сияқты жағымсыз сезімдерді бастан кешіреді. Э.Динер респонденттердің көпшілігі субъективті әл-ауқатты қалаулы жағдай деп санайтынын растайтын деректерді келтіреді.

Э.Динер өмірге қанағаттану шәкілін өзінің субъективті әл-ауқаттың теориялық тұжырымдамасына сәйкес әзірледі. Шетелде бұл шәкіл жүйелі түрде жаппай сауалнамалар мен этносаралық мониторингте қолданылады. Э.Динер шәкілін орыс тіліне Д.А. Леонтьев 2005 ж. және 2005-2007 жылдары жүргізілген жеке әлеует бойынша бірқатар зерттеулерде пайдаланылды. Мәскеу мемлекеттік университетінің психология факультетінің жалпы психология кафедрасының бір тобымен [8].

Өмірге қанағаттану шәкілі өмірлік жағдайлардың жеке адамның күтулеріне сәйкестігін когнитивтік бағалауды өлшейді және ішкі үйлесімділік пен психологиялық қанағаттанудың жалпы өлшемін көрсетеді. Өмірге қанағаттану көрсеткіші субъективті әл-ауқаттың басқа өлшемдерімен біршама әлсіз қарым-қатынасты көрсетеді, бірақ ол адамның өмірдегі табысының объективті өлшемдерімен тығыз байланысты болуы керек деп күту керек.

Д.А. Леонтьев атап өткендей, «Өмірге қанағаттану шәкілі» нәтижелі орыс тіліндегі нұсқасы жеткілікті жоғары психометриялық сипаттамаларға ие, субъективті және психологиялық әл-ауқаттың кең ауқымды көрсеткіштерімен сәйкес келеді және социологиялық және психологиялық зерттеулерде қолданылуы мүмкін.

Зерттеу жұмысына Л.Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университетінің әлеуметтік ғылымдар факультетінің 2 және 3 курс студенттері іріктеліп алынды. Жас ерекшеліктері 18-19 жас, зерттеуге 50 субъект (қыздар мен ұлдар) қатысты.

«Өмірге қанағаттану шәкілі» арқылы жүргізілген тест нәтижелері респонденттерді 3 топқа бөлуге мүмкіндік берді.

Э.Диннердің «Өмірге қанағаттану шәкілі» әдісін қолдана отырып, субъективті әл-ауқаттың жеке параметрлерін талдау, жалпы өмірге қанағаттану деңгейі жоғары топта өмірлік жағдайларды субъективті қабылдаудың жағымды дамып келе жатқанын сәйкес келетінін көрсетті. Тиісінше, осы нәтижелерге сүйене отырып, өмірге қанағаттану деңгейі жоғары адамдар үшін өмірдің субъективті идеалға сәйкестігінен гөрі, қазіргі өмірлік жағдайды әл-ауқатты ретінде субъективті қабылдау ең маңызды деп айтуға болады.

Э.Динер әдісі бойынша салыстырмалы талдау жалпы өмірге қанағаттану көрсеткішіндегі сенімді елеулі айырмашылықтарды анықтады, сондай-ақ келесі критерийлер (1-кесте) берілген:

Өмірге қанағаттануды салыстырмалы талдау

Критерийлер	Айырмашылық (Δ)	p-	Топ 1
Жағдайларды әл-ауқатты ретінде субъективті сезіну	-14.24	$p < 0,01$	2.35
Өмірге субъективті қанағаттану	-16.85	$p < 0,01$	1.94
Қажетті өмірлік ресурстардың субъективті болуы	-9.07	$p < 0,01$	
Өмірді қайта бастауға субъективті құлықсыздық	-9.91	$p < 0,01$	

Алынған нәтижелер келесі қорытындылар жасауға мүмкіндік берді:

Жасөспірімдік және жастық шақтағы өмірге қанағаттану деңгейін зерттеу адамның өміріне жалпы қанағаттану негізгі қажеттіліктерді қанағаттандыруға сәйкес келетінін көрсетті.

Жасөспірімдік және жастық шақта адамның өмірдің бір немесе басқа саласында жалпы өзін-өзі жүзеге асыруын бағалау өмірге жалпы қанағаттану сезімі үшін маңызды емес сияқты. Өмірге қанағаттануды өмірдің мүлдем басқа аспектілеріне қатысты жеке мәселелермен байланыстыруға болады.

Осылайша, жұмыс барысында іріктеме өкілдерінің өмірден қанағаттануының шын мәнінде әртүрлі субъективті деңгейлері бар екені анықталды, бұл жалпы өмірге қанағаттану көрсеткіші бойынша іріктемені үш топқа бөлуге және шектен шығуға мүмкіндік берді.

ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. Аргайл М. Психология счастья. –П., 2003. – 336 с.
2. Diener, E., Sandvik, E. and Larsen, R. J. (1985) Age and sex effects for emotional intensity. *Developmental Psychology* 21: 542-6.
3. Торндайк Э., Уотсон Дж. Б. Бихевиоризм. Принципы обучения, основанные на психологии. Психология как наука о поведении. М.: АСТ-ЛТД 1998 г. 704 с.
4. Andrews F. M., Whitey S. S. (1976) Social Indicators of Well-Being. Americans' Perceptions of Life Quality. New York: Plenum Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-4684-2253-5>
5. Argyle, M. (1972) *The Social Psychology of Work*, Harmondsworth: Penguin. (1983) *The Psychology of Interpersonal Behaviour* (4th edn). Harmondsworth: Penguin.
6. Badura. B. (1984) Life-style and health: some remarks on different view points. *Social Science and Medicine* 19: 341-7.
7. Caplan, R.D., Cobb, S., French, J. R. P., Harrison R. V. and Pinnean, S. R. (1975) *Job Demands and Worker Health*. US Department of Health, Education and Welfare.
8. Diener, E. (1984) Subjective well-being. *Psychological Bulletin* 95: 542-75.
9. Diener, E., Horowitz, J. and Emmons, R.A. (1985) Happiness of the very wealthy. *Social Indicators Research*, 16: 263-74.

10. Diener, E. and Larsen, R.J. (1984) Temporal stability and crosssituational consistency of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology* 47: 871-83.
11. Diener, E., Larsen, S., Levine, S. and Emmons, R.A. (1985) Intensity and frequency: dimensions underlying positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology* 48: 1253-65.
12. Diener, E., Sandvik, E. and Larsen, R.J. (1985) Age and sex effects for emotional intensity. *Developmental Psychology* 21: 542-6.
13. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. -М.: Мысль, 1991.
14. Kasser T., Ryan R. M. Further examining the American dream: The differential correlates of intrinsic and extrinsic goals // *Pers. Soc. Psychol. Bull.* - 1996. - V. 22. - P. 78-87.
15. Rome D. C. (1989). Personality theory and behavioral genetics: contributions and issues. In D. M. Buss, N. Cantor (Eds.). *Personality Psychology: Recent trends and emerging directions* (pp. 294-307). New York: Springer-Verlag.
16. Snyder M., Ickes W. (1985). Personality and social behavior. In G. Lindzey, E. Aronson (Eds.). *Handbook of social psychology* (3rd ed.). Vol. 2: Special fields and applications. New York: Random House.
17. Периодизация психосоциального развития Э.Эриксона. <https://gestalt-online.ru/articles/periodizatsiia-psikhosotsialnogo-razvitiia-erika-eriksona>

УДК 159.944.4

ЕГДЕ ЖАСТАҒЫ ЕРЛЕР МЕН ӘЙЕЛДЕРДІҢ СТЕССТІ РЕТТЕУ СТРАТЕГИЯЛАРЫ

МҰХТАР МЕРЕКЕ МАҚСАТҚЫЗЫ

Л.Н. Гумилев ат. Еуразия ұлттық университеті, Дағдарыс психологиясы ББ
магистранты, Астана, Қазақстан
mrkmhtr@gmail.com

Ғылыми жетекші — Байжуманова Б.Ш
Пс.ғ.к., доцент

Аннотация: Мақалада адамның өмірінде кездесетін күйзеліс жағдайларымен күресуге көмектесетін психологиялық ресурстардың мәні қарастырылады. Копинг-стратегиялар ұғымы мен олардың түрлері сипатталып, эмоциялық және проблемалық күресуге бағытталған тәсілдердің өзгешеліктері талданады. Өртүрлі жас топтарында (18-ден 60 жасқа дейін) ерлер мен әйелдердің күйзеліс жағдайларындағы мінез-құлық ерекшеліктеріне салыстырмалы талдау жасай отырып, олардың жиі қолданатынын копинг-стратегиялық тәсілдеріне сипаттама беріледі. Зерттеу нәтижелері негізінде стрессті реттеуге байланысты стратегиялық мінез-құлықтың жасқа және жынысқа байланысты ерекшеліктері бар екенін дәлелденеді. Сонымен қатар, өмірлік қиын жағдайларды жеке дамуға мүмкіндік ретінде қабылдаудың маңыздылығы айқындалады.

Кілт сөздер: егде жас, әйелдер мен ерлер, копинг-стратегия, стрессті реттеу, эмоцияға бағытталған стратегия, проблемаға бағытталған стратегия.

Адам өмір бойы түрлі қиындықтарға тап болады. Жас ерекшеліктеріне байланысты дағдарыстардан, даму мәселелерінен және экстремалды жағдайлардан бөлек, бұл қиындықтар күнделікті өмірмен де тығыз байланысты. Осындай күнделікті қиындықтарды еңсеру үшін адамға олардың пайда болу