

**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.

IV

**ТҰЛҒА ПСИХОЛОГИЯСЫ МЕН
ӘЛЕУМЕТТІК ТОПТАРДЫҢ ӨЗЕКТІ
ҚОЛДАНБАЛЫ ЗЕРТТЕУЛЕРІ**

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРИКЛАДНЫЕ
ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИИ
ЛИЧНОСТИ И СОЦИАЛЬНЫХ ГРУПП**

**RELEVANT APPLIED RESEARCH IN THE
PSYCHOLOGY OF PERSONALITY AND
SOCIAL GROUPS**

14. Obbarius, N., Fischer, F., Liegl, G., Obbarius, A., & Rose, M. (2021). A modified version of the transactional stress concept according to Lazarus and Folkman was confirmed in a psychosomatic inpatient sample. *Frontiers in psychology*, 12, 584333.
15. Pink, J., Gray, N. S., O'Connor, C., Knowles, J. R., Simkiss, N. J., & Snowden, R. J. (2021). Psychological distress and resilience in first responders and health care workers during the COVID-19 pandemic. *Journal of occupational and organizational psychology*, 94(4), 789-807.
16. Qin, Y. S., & Men, L. R. (2023). Exploring the impact of internal communication on employee psychological well-being during the COVID-19 pandemic: The mediating role of employee organizational trust. *International Journal of Business Communication*, 60(4), 1197-1219.
17. Rochette, L., Dogon, G., & Vergely, C. (2023). Stress: Eight Decades after Its Definition by Hans Selye: "Stress Is the Spice of Life". *Brain Sciences*, 13(2), 310.
18. Sahai, A., & Mahapatra, M. (2020). Subjective well-being at workplace: a review on its implications. *Journal of Critical Reviews*, 7(11), 807-810.
19. Salami, B., Hervieux, E., Dorow, S. et al. Intensified Exploitation and Mental Stress as Impacts of Changes to the Temporary Foreign Worker Program in Alberta, Canada. *Glob Soc Welf* 7, 57–67 (2020). <https://doi.org/10.1007/s40609-019-00164-1>
20. Song, Y., & Gao, J. (2020). Does telework stress employees out? A study on working at home and subjective well-being for wage/salary workers. *Journal of Happiness Studies*, 21(7), 2649-2668.
21. Stich, J. F. (2020). A review of workplace stress in the virtual office. *Intelligent Buildings International*, 12(3), 208-220.
22. Wiklund, J., Nikolaev, B., Shir, N., Foo, M. D., & Bradley, S. (2019). Entrepreneurship and well-being: Past, present, and future. *Journal of business venturing*, 34(4), 579-588.

УДК 159.923

ПОНЯТИЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ИММУНИТЕТА КАК КОМПОНЕНТА ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ЛИЧНОСТИ

ҚҰНАНБАЕВА МӘЙРӘ НӘМГЕНҚЫЗЫ

Старший преподаватель кафедры Психологии ЕНУ им. Л.Н.Гумилева

Аннотация. В статье рассматриваются понятия психологическая устойчивость, психологический иммунитет и социальный иммунитет. Автор впервые предлагает ввести в научный оборот новое понятие как социально-психологический иммунитет личности, который имеет свои проявления, характеристики и представленность в жизни личности, как важный компонент жизнестойкости и психической устойчивости и адаптированности.

Ключевые слова: социально-психологический иммунитет, жизнестойкость, тяжелые жизненные события, сила личности, родители детей с особыми образовательными потребностями.

В научной и прикладной психологии все чаще стали встречаться такие понятия как психологическое или ментальное здоровье, а также «психологический иммунитет» (А.Олах) [1], «социальный иммунитет» [2], [3] и «социально-психологический иммунитет» [4], которые имеют имеют

очень близкие по смыслу значения как сопротивление к вредным воздействиям. Изначально термин иммунитет изучался в биологии и был связан с адаптивностью организма. Потом появилось понятие «психоиммунология» в медицине (Джордж Соломон, 1964; Роберт Адлер, 1975) для обозначения связи физиологического иммунитета с эмоциями и заболеваниями. [5]

В общем понимании социально-психологический иммунитет можно обозначить как психический процесс, который активизируется, когда стабильности, гармоничности и цельности психики грозит опасность разрушения. Такими разрушительными воздействиями или факторами могут являться (как в воображении, так и в реальности) негативные эмоции, мысли, образы (в воспоминании), стрессовые ситуации (эмоциональная агрессия, все виды моббинга и буллинга), вредные психические состояния (хроническая усталость, эмоциональное выгорание, перенапряжение, прокрастинация), навязчивые состояния, фобии, зависимости (интернетзависимость, телемания, шопомания, адреналиновая зависимость) и т.д. Все они представляют угрозу функционированию психики, так как сила их воздействия превышает уровень адаптивных возможностей человека. Когда сила воздействия ниже этого уровня – человек может восстановиться (в короткий или длительный промежуток времени). [6]

По данным теоретического анализа, этот уровень у каждой личности индивидуален в силу личностной силы и объема психологических ресурсов. [7]

Но если сила разрушающего воздействия (психологического или социального фактора) превышает уровень адаптивности личности, то в этих случаях можно наблюдать также разные нарушения ментального здоровья (начиная от дестабилизации поведения до сумашествия). В психиатрической литературе выделяются следующие проявления психических нарушений как психические пограничные расстройства, психические отклонения, психические заболевания, психопатологии. К примеру, негативные психические расстройства бывают функционально обратимыми и необратимыми, к ним относятся истощение психической деятельности, изменение склада личности (психопатизация), снижение энергетического потенциала, регресс психической деятельности и т.д. [8]

Понятие социально-психологического иммунитета является компонентом «жизнестойкости» личности. Жизнестойкость как личностное качество формируется в социуме в условиях благоприятной социализации. Быть жизнеспособным значит уметь «боротся» за свои права, выживать в нестандартных и экстремальных условиях, быть стрессоустойчивым, быть адаптивным к жизненным трудностям и невзгодам. В биологии синонимом этому понятию является термин «витальность». Но в XX веке понятие жизнестойкость «попало» в руки психологов и приобрело новое значение. Сила личности сначала формируется между людьми, в социальной среде, затем во внутреннем мире ребенка в его сознании через механизмы интериоризации и экстериоризации. [9]

3. Фрейд утверждал, что психическая жизнь человека детерминирована двумя силами: «либидо» как тягой к жизни и «агрессией» - как уничтожением жизни. Развивая эту идею Э. Эриксон в психосоциальной эпигенетической концепции личности пишет, что на каждом этапе развития сознание человека находится в противопоставлении двух образований и поэтому становление сопровождается кризисами. При этом если идет благоприятная социализация, то образуются положительные качества и укрепляется жизненная сила. При неблагоприятной социализации все происходит наоборот и формируются саморазрушающие силы и образуются отрицательные качества характера. [10]

В психологию понятие жизнестойкости ввели американские психологи Сальватор Мадди и Сьюзен Кобейс. По мнению С. Мадди, благодаря жизнестойкости («стойкое совладание» *hardy coping*) человек принимает стрессовые ситуации, в результате чего снижается внутреннее давление. [11] Личностная сила, как основа личностных позиций человека, каждый раз позволяет человеку оставаться активным и противостоять негативным последствиям стресса. Он выделил три жизненных принципа, лежащие в основе жизнестойкости:

1. вовлеченность (*commitment*) как чувство причастности к жизни;
2. контроль (*control*), то есть уверенность в способности отслеживать жизненные события как убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего;
3. готовность рисковать (*challenge*) – убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта. [11]

Исходя из концепции С.Мадди, можно утверждать, что на основе жизнестойкости, не отрицая стресса, не полагаясь на воображаемую ситуацию, можно смело использовать эту ситуацию в своих интересах.

Согласно концепции С.Мадди его модель состоит из пяти механизмов, которые, как буфер, способствуют эффективной жизнедеятельности, не вызывая нарушения: иметь жизненные принципы, владеть адаптивными копинг-стратегиями, постоянно развивать социально-психологические иммунитет; повышение ответственности за собственное здоровье (использование техник здорового образа жизни); поиск эффективной социальной поддержки через развитие коммуникативных навыков. [11]

Практическая ценность модели С.Мадди заключается в том, что жизнестойкость – это не просто одна черта, она рассматривается как очень важный внутренний ресурс. Согласно С.Мадди, жизнестойкость, несмотря ни на что, принимает и придает ценность человеческой жизни. С помощью осознанного понимания человек может меняться, чтобы сохранить свое физическое, психическое и социальное благополучие. [11]

Чтобы исследовать жизнестойкость было проведено пилотажное исследование с помощью теста «Hardiness Survey» (метод, адаптированный психологом Д. А. Леонтьевым), разработанного американским психологом Сальваторе Мэдди, профессором Школы социальной экологии

Калифорнийского университета. Цель диагностики: определение уровня жизнестойкости родителей детей с особыми образовательными потребностями.

Мы использовали определение жизнестойкости, согласно концепции С. Мадди, как систему убеждений о себе, о мире и отношениях с социумом, позволяющих человеку противостоять и эффективно справляться со стрессовыми ситуациями.

Обладая высокой жизнестойкостью человек благополучно переживает жизненные трудности и использует стратегии совладания. Устойчивость включает в себя три относительно независимых компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска.

Обработка результатов исследования. В тестировании приняли участие родители трех взрослых групп (36 человек).

Поскольку за воспитание особых детей в основном отвечают матери, можно с уверенностью сказать, что, как и в случае с некоторыми неполными семьями, наша выборка по гендерному составу во время тестирования состояла в основном из матерей особых детей. Были получены следующие результаты по трем группам.

Табл. 1

Таблица средних значений по результатам теста на "жизнестойкость"

Группы	Общая жизнестойкость	Вовлеченность	Контроль	Готовность рисковать
1 группа	95 средний	43 высокий	28 средний	14 средний
2 группа	82,5 средний	35,8 средний	30,5 средний	16,1 средний
3 группа	96,2 средний	42 высокий	35,2 средний	19,4 средний
Средние показатели	91,2 средний	40,2 высокий	31,2 средний	16,5 средний

Таким образом, по результатам тестирования получены результаты по трем компонентам жизнестойкости. Поскольку тестирование не является обязательным, не все родители участвовали. Обобщая результаты родителей в трех группах, которые составляют около 35% всех родителей в специальном детском саду, можно сказать, что: «Общая «жизнестойкость» - 91,2 балла (средний уровень). Таким образом, в постоянно находясь стрессовых условиях, родители особых детей, которым постоянно нужна забота круглые сутки, они научились справляться, поэтому уровень находится на среднем уровне. Обеспокоенные здоровьем своих особых детей, они постоянно находятся в напряжении. Многие мамы тоже работают, потому что для лечения детей регулярно требуются различные лекарства и медицинские процедуры. Кроме того, беспокойство о других своих детях делает их уязвимыми для социальных кризисов. Конечно этим «особым» мамам очень нужна социальная и психологическая помощь и поддержка. С другой стороны, средний уровень означает, что матери детей научились

воспринимать многие стрессовые ситуации как приемлемые, бытовые и несущественные. Многие матери имеют среднее и высшее образование, поэтому у них уже выработался социально-психологический иммунитет к жизненным трудностям.

Также были получены показатели, соответствующие высокому уровню (40,2) по шкале «вовлеченность к жизни». Эта шкала определяется как вера в то, что активное участие в социальных процессах позволяет им найти в этом смысл жизни. Мамы особых детей активные пользователи интернетсообществ, они постоянно участвуют на собраниях, представлениях и различных социальных мероприятиях. В случае развития этого компонента человек получает энергию от своих действий. Напротив, отсутствие такой веры порождает отчуждение от жизни. Мамы многих воспитанников не покидают детский сад без причины. Чтобы исцелить, развить и воспитать своих детей, они не жалеют ни времени, ни усилий. Благодаря этому действию они чувствуют себя нужными и востребованными.

Общий балл всех респондентов по шкале "контроль" составил 31,2-средний уровень. Эта шкала выражает уверенность в том, что, хотя успех не гарантирован, борьба позволяет повлиять на исход происходящего. Противоположностью этому является чувство беспомощности. Человек с высокоразвитым компонентом контроля чувствует, что выбирает свою деятельность, свой путь. Таким образом, полученный результат показывает, что родители в выборке лишь частично контролируют определенные сферы жизни. По шкале «готовность рисковать» результат также был средним (16,5). Эта шкала является показателем веры человека в то, что любая положительная или отрицательная ситуация с самим собой способствует его развитию через знания, полученные из опыта. Человек, рассматривающий жизнь как способ накопления опыта, готов идти по собственной воле и на риск, при отсутствии надежной гарантии успеха. В основе риска лежит идея развития через активное усвоение полученных из опыта знаний и их последующее использование. Участниками опроса стали мамы разного возраста. Будучи ответственным за особенного ребенка, родитель чувствует двойную ответственность. Этим детям сложно адаптироваться, им трудно учиться, и их воспитание также очень сложно проходит. Поэтому родители необычного ребенка не могут лишней раз рисковать и стараются предвидеть все последствия своих действий.

В основе жизнестойкости лежит ответственность за свою жизнь и умение противостоять трудным жизненным ситуациям. Иногда помощи нигде не найти. Тогда человек должен искать силы (психологические «ресурсы») в себе. Это такие ресурсы как спокойствие, терпение, помощь другим и умение коммуницировать с другими. Родители говорили, что когда преодолеваешь трудности своими силами – появляется уверенность в своих силах. В таких случаях формируется жизненная сила и социальный иммунитет как готовность преодолевать любые жизненные трудности.

С родителями специального детского сада психолог обсуждала вопросы как подготовить особых детей к школьному обучению, как развивать когнитивные способности и как налаживать семейные отношения. Участник встречи делился своим опытом в решении жизненных проблем. В итоге родители сделали вывод, что для выхода из жизненных важно быть уверенными в своих силах, не терять самоконтроль, уметь просить о помощи, потому что не забывать, что всегда есть люди, готовые помочь. А чтобы не впасть в депрессию нужно помогать другим. Эти простые и ежедневные руководства будут эффективными, потому что каждый пришел к ним лично, они сформировались, когда мамы особых детей сталкивались с жизненными трудностями. Во время встречи психологи пояснили, что» жизненная сила " является важной составляющей психического здоровья человека. В Казахстане происходят большие преобразования, поэтому важно развивать свои внутренние силы. Все эти качества личности матерей оказывают влияние на детей с особыми образовательными потребностями, которым порой приходится трудно адаптироваться в социуме. Развивая жизнестойкость в себе, они передают свой жизненный опыт и своим детям и у них также развивается социально-психологический иммунитет, что является самым лучшим уроком подготовки их к жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Москаленко Г. В., Зелинская И. А. Представление о психологическом иммунитете в отечественной психологии Российский психологический журнал, 2019, Т. 16, № 3, 33–44 с.
2. Жапуев З.А. Социальный иммунитет как предмет научного дискурса. 2013 г. <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnyy-immunitet-kak-predmet-nauchnogo-diskursa/viewe>
3. Боголепов С. Психика и иммунитет. 03.09.2016 г. <https://apteka.ru/blog/articles/psixologiya/stress-i-immunitet5f322c2207642248c30e9e6f/>
4. Социальный мир человека : материалы 6 Междунар. науч.-практ. конф. «Человек и мир: мирозидание, конфликт и медиация в интеркультурном мире», 14-16 апр. 2016, г. под ред. Н. И. Леонова. — Ижевск : ERGO, 2016. — 364 с
5. Ворден В. Консультирование и терапия горя. Пособие для специалистов в области психического здоровья.- М.: Центр психологического консультирования и психотерапии. 2020 г.С. 332
6. Бассин Ф.В. О силе «я» и психологической защите. // Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2000. – 656 с.
7. Справочник по психиатрии / Под ред. А.В.Снежневского. – 2-е издание. – М.: Медицина, 1985 – 416 с., С.6
8. Выготский Л.С. Проблема культурного развития ребенка. //Вестн. МГУ. Сер. 14. Психология. 1991. № 4. С. 5 — 19
9. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала / Личностный потенциал: структура и диагностика. М.: Смысл, 2011. 680 с.
10. Сальваторе М. Теории личности.сравнительный анализ. S.R.Maddi. Personality theories: a comparative analysis Homewood, Ill: Dorsey Press, 1968 СПб.:Издательство "Речь",2002 - 142 с.
11. Муздыбаев К. Стратегии совладания с жизненными трудностями: Теоретический анализ//Социология и социальная антропология.- 1998. -Т. 1 -N 2.