

**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., 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**

ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. Дурнева М.Ю. Формирование отношения к телу и пищевого поведения у девушек подросткового и юношеского возраста. Дисс..канд. психол. наук. М., 2014. 175 с.
2. Eliassen E. The Impact of Teachers and Families on Young Children's Eating Behavior // *Young Children*. 2011. P. 84-89.
3. Determinants of children's eating behavior // Scaglioni S. [et al.] // *American Journal of Clinical Nutrition*. 2011. Supl. 94. P. 2006-2011.
4. Захарова И.Н., Дмитриева Ю.А., Гордеева Е.А. От чего зависит формирование вкусовых предпочтений у младенцев // *Вопросы современной педиатрии*. 2012. Сер. 11. № 6. С. 69-74.
5. Соколова Е.Т. Психотерапия: Теория и практика. Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. 2002. 368 С.
6. Фрэнкин Р. Мотивация поведения: биологические, когнитивные и социальные аспекты. СПб.: Питер. 2003. 651 С.
7. Hui Liu Y., Stein M. Feeding Behavior of Infants and Young Children and Its Impact on Child Psychosocial and Emotional Development // *Encyclopedia on Early Childhood Development*. Ссылка URL: <http://www.child-encyclopedia.com/childnutrition/according-experts/feeding-behaviour-infants-and-young-children-and-itsimpact-child>.
8. Children's eating behavior, feeding practices of parents and weight problems in early childhood: results from the population-based Generation R Study // Jansen P. [et al.] // Jansen et al. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2012. V. 9. № 130. URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3543222>
9. Birch L., Savage J., Ventura A. Influences on the Development of Children's Eating Behaviors: From Infancy to Adolescence // *Canadian Journal Diet Practices Research*. 2007. V. 68. № 1. P. 1-56.
10. Lydecker J., Grilo C. Children of parents with BED have more eating behavior disturbance than children of parents with obesity or healthy weight // *International Journal of Eating Disorders*. 2017. Vol. 50. № 6. P. 648—656. DOI:10.1002/eat.22648
11. Жедунова Л. Г., Васильева Е. А., Посысов Н. Н. Роль семьи в формировании нарушений пищевого поведения по типу компульсивного переедания // *Вестник ЯрГУ. Серия Гуманитарные науки*. – 2019. – №. 3. – С. 82-85.

УДК 159.923

ВЛИЯНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛУДОМАНИИ, КАК ФОРМЫ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

БАЯЗИТОВ НУРСУЛТАН БЕКЗАТОВИЧ

Докторант 1 курса ОП 8D03103 – «Психология»

Евразийского Национального Университета им. Л.Н. Гумилева

nursultan.bayazitov@gmail.com

Научный руководитель — Нурадинов А.С.

Канд.психол.наук, доцент

Аннотация. В статье рассматривается влияние личностных характеристик на формирование лудомании, как формы игровой зависимости. Анализируются современные теоретические и эмпирические подходы к пониманию лудомании,

включая влияние таких личностных факторов, как тревожность, импульсивность, ригидность и уровень саморегуляции. Представлены результаты авторского исследования, проведённого на базе клиники ментального здоровья «Soul Clinic». Полученные данные подчеркивают роль психологических предикторов в развитии склонности к азартным играм и определяют векторы психокоррекционной работы.

Ключевые слова: игровая зависимость, лудомания, личностные характеристики, тревожность, импульсивность, саморегуляция, аддиктивное поведение.

Введение. Лудомания – форма игровой зависимости или нехимической аддикции, характеризующаяся патологическим влечением к азартным играм. В последние годы наблюдается тревожная тенденция роста числа лиц, страдающих лудоманией, особенно среди молодёжи. В Республике Казахстан проблема лудомании приобретает всё более острую социальную значимость. По данным Министерства здравоохранения Республики Казахстан, только в 2022 году более 5 000 человек обратились за психологической помощью, связанной с игровой зависимостью, что на 30% больше по сравнению с 2021 годом [1].

Президент Республики Казахстана Касым-Жомарт Кемелевич Токаев в своём официальном выступлении в 2023 году особо подчеркнул важность борьбы с распространением игровой зависимости, отметив негативное влияние азартных игр на благополучие граждан, разрушение семей и рост преступности. Он подчеркнул необходимость ужесточения регулирования сферы азартных игр, а также важность профилактики и психологической помощи [2].

Распространение онлайн-гемблинга, агрессивная реклама ставок и доступность цифровых платформ усугубляют проблему и требуют комплексного научного подхода [3]. Одним из наиболее актуальных направлений в исследовании игровой зависимости становится изучение влияния личностных характеристик на развитие зависимого поведения. Если рассматривать игру исключительно как поведенческий симптом, не принимая в расчёт глубинные личностные особенности, эффективность терапии оказывается ограниченной. Понимание индивидуально-психологических механизмов зависимости позволяет не только повысить результативность интервенций, но и построить эффективные профилактические стратегии.

Современные подходы к изучению личности и зависимости. Согласно клинико-психологическим исследованиям, у лиц с игровой зависимостью наблюдаются выраженные нарушения саморегуляции, эмоциональная нестабильность и высокий уровень личностной тревожности [4]. Импульсивность как черта личности рассматривается как один из ключевых факторов риска формирования зависимости. Современные данные подтверждают: чем выше уровень импульсивности, тем ниже способность индивида контролировать свои влечения и сдерживать участие в повторяющемся деструктивном поведении [5].

Важную роль также играют такие качества, как ригидность (жесткость установок), низкий уровень осознанности, дефицит эмпатии и повышенная

зависимость от внешнего подкрепления. Исследования последних лет показывают, что у лудоманов часто встречаются акцентуации по эмоционально-нестабильному, тревожному и демонстративному типам [6]. Такие особенности создают благоприятную почву для формирования патологической привязанности к игровому процессу, как источнику интенсивных эмоций и снятия напряжения.

Методология исследования. Эмпирическое исследование было проведено в 2024 году на базе клиники ментального здоровья «Soul Clinic» (г. Астана), в которой осуществляется комплексная психотерапевтическая помощь лицам с аддиктивным поведением. В исследовании приняли участие 80 человек: 40 – с клинически установленной игровой зависимостью (основная группа), 40 – без признаков зависимости (контрольная группа). Возраст участников варьировался от 20 до 45 лет, преобладали мужчины (75%).

Для диагностики использовались следующие методики:

- * Личностный опросник Айзенка (EPI);
- * Шкала импульсивности Баррата (BIS-11);
- * Методика Спилбергера–Ханина для оценки тревожности;
- * Опросник «Готовность к аддиктивному поведению» Е.П. Ильина.

Результаты исследования. У лиц с игровой зависимостью были зафиксированы следующие особенности:

- * Высокие показатели импульсивности (особенно когнитивной и моторной);
- * Повышенный уровень личностной тревожности;
- * Снижение добросовестности и самоконтроля;
- * Склонность к поиску острых ощущений и избеганию скуки.

Более 65% участников основной группы демонстрировали выраженную эмоциональную нестабильность и частые эпизоды внутренней дезорганизации. Для них были характерны трудности с постановкой долгосрочных целей, низкая стрессоустойчивость и склонность к иррациональным убеждениям («везение», «я всё отыграю» и др.).

Интересным оказался факт: около 50% участников из основной группы сообщили о наличии в детстве/подростковом возрасте неблагоприятной семейной атмосферы — гиперопеки, конфликтов, эмоционального холода, что подтверждает данные о связи между детскими травмами и формированием зависимого поведения [7].

Обсуждение и интерпретация. На основании анализа результатов можно утверждать, что личностные характеристики оказывают значимое влияние на формирование игровой зависимости. Повышенная импульсивность в сочетании с тревожностью и эмоциональной лабильностью формирует уязвимость к зависимому поведению, особенно при наличии стрессовых жизненных событий.

Важно отметить, что современная нейропсихология объясняет импульсивное поведение недостаточной активностью префронтальной коры

головного мозга, отвечающей за планирование и контроль. В свою очередь, система дофаминового подкрепления активизируется во время игры, особенно при переменном подкреплении (непредсказуемые выигрыши), что закрепляет поведение даже при наличии негативных последствий.

Следовательно, работа с игровой зависимостью должна включать не только поведенческие методы, но и глубокую личностную терапию, направленную на повышение осознанности, развитие навыков саморегуляции, эмоционального интеллекта и стрессоустойчивости.

Заключение. Формирование игровой зависимости не является исключительно следствием внешних факторов (доступность азартных игр, реклама), а тесно связано с личностной предрасположенностью. Повышенная импульсивность, тревожность, эмоциональная нестабильность и сниженный уровень самоконтроля значительно повышают риск развития аддиктивного поведения.

Понимание роли этих характеристик открывает перспективы для разработки целевых профилактических программ, психообразовательных курсов и индивидуализированной психотерапии. Эффективные психотерапевтические вмешательства, ориентированные на личностные ресурсы, способствуют не только снижению риска лудомании, но и общему укреплению ментального здоровья населения.

Учитывая актуальность данной проблемы в Казахстане, необходима активная реализация профилактических мероприятий: информирование населения, психологическое просвещение, вовлечение в здоровую социальную активность.

Особую значимость приобретает активное развитие широкой и доступной сети специализированных реабилитационных центров, обеспечивающих профессиональную, комплексную и этически выверенную помощь лицам с игровой зависимостью. Такие учреждения должны не только предоставлять квалифицированную психотерапевтическую поддержку, но и способствовать социальной реинтеграции пациентов, повышению качества их жизни и предотвращению рецидивов. Поддержка государства и вовлечённость специалистов являются ключевыми условиями устойчивого улучшения ментального климата общества.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Министерство здравоохранения Республики Казахстан. Ежегодный отчет по вопросам ментального здоровья населения, 2023. – Астана, 2023. – 112 с.
2. Токаев К.-Ж.К. Послание Президента Республики Казахстан народу Казахстана «Справедливое государство. Единая нация. Благополучное общество». – Астана, 1 сентября 2023 г.
3. Бехтерев В.М. Об играх и страстях. – СПб.: Наука, 2003. – 196 с.
4. Кернберг О. Пограничные состояния и патологический нарциссизм. – М.: Класс, 2010. – 312 с.
5. Billieux, J., Thorens, G., Khazaal, Y., Zullino, D., & Van der Linden, M. Problematic involvement in online games: A cluster analytic approach. *Computers in Human Behavior*, 2015, 43, 242–250.

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].