

**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**

ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ӘЛ-АУҚАТТЫҢ БОЛЖАУШЫСЫ РЕТІНДЕ – ОПТИМИСТІК МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚТЫ ЗЕРТТЕУ ӘДІСТЕРІНЕ ШОЛУ

ЕРТУКЕШОВА ГУЛИЯ

Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия Ұлттық университеті, Психология ББ докторанты

gulekdeva@mail.ru

Ғылыми жетекші — Б.Ш. Байжуманова

Пс.ғ.к., қауым. профессор

Аннотация. Мақалада оптимистік мінез-құлықтың (атрибуциялық стильдің) психологиялық әл-ауқатқа болжаушы ретіндегі рөлін және осы байланысты зерттеу әдістерін талдайды, ризашылық пен сәтті бағалау сияқты медиаторлардың ықпалы қарастырылады.

Түйінді сөздер: Оптимистік мінез-құлық, психологиялық әл-ауқат, атрибуциялық стиль, зерттеу әдістері.

Адамның мінез-құлқындағы атрибуциялық стиль (немесе түсіндіру стилі) түсінігі – психология ғылымында дәрменсіздік теориясы және кейініректе пайда болған үмітсіздік теориясының негізгі тұжырымдамасы арқылы айқындалады. Бұл адамның когнитивтік сферасы аясында тұлғаның бірқатар ерекшеліктеріне байланысты өз өміріндегі оң және теріс оқиғалардың себептерін қалай түсіндіретінін сипаттайды.

Алғашында атрибуциялық стиль үш өлшем арқылы сипатталды:

1. Тұрақтылық (stability): себеп уақыт өте келе сақтала ма?
2. Жалпылық (globality): себеп өмірдің барлық саласына әсер ете ме?
3. Ішкілік (internality): себеп адамның өзіне байланысты ма?

Оптимистік мінез-құлықтық стильге тән адамдар, оң оқиғаларды тұрақты, жалпы және ішкі себептермен түсіндіреді. Яғни, «бұл жақсылық әрқашан болады», «бұл барлық өміріме әсер етеді» және «өз еңбегіммен қол жеткіздім» деген түсініктерді мақұлдайды. Ал теріс немесе жағымсыз оқиғаларды олар тұрақсыз «бұл енді қайталанбайды», нақтылықта «тек бір салаға қатысты» және сыртқы себептермен түсіндіреді «басқа адамдарға немесе сыртқы жағдайларға байланысты болды» [1].

Пессимистік мінез-құлықтық стильге тән адамдар бұл ұғымдарды керісінше қолданады: теріс оқиғаларды талдауда тұрақты, жалпы және ішкі себептерді атайды; ал жағымды оқиғаларды – тұрақсыз, нақты және сыртқы себептермен түсіндіреді.

Бірқатар зерттеулерде теріс, жағымсыз оқиғаларға арналған зерттеулерге басымдық беріледі. Бастапқыда зерттеулер көбіне теріс оқиғаларға қатысты атрибутивтік стиль мен депрессия, уайым және нашар хал-жағдай арасындағы байланысқа бағытталған болатын. Мысалы, Seligman және оның әріптестері (1979) [2] теріс, негативті оқиғаларға пессимистік түсіндіру стилінің депрессиямен тығыз байланысы бар екенін көрсетті. Метаталдаулар да осыны растады. Осы

себепті көптеген зерттеулер позитивті жағдайларды қарастырмайтын сауалнамалар (мысалы, EASQ) жасалды.

Дегенмен, соңғы жылдары позитивті, жағымды оқиғаларға қатысты оптимистік стиль (ОАС-Позитив) тұрғысынан зерттеулер етек алып, жағымды оқиғаларға арналған оптимистік стильдің маңызын ашып көрсете бастады. Айталық, субъективті әл-ауқатпен бақытты сезіну мен өмірге қанағаттанушылықтың өзара байланыс бар екендігін көрсететін, сондай-ақ, экстраверсиялық қасиетпен эмоционалды тұрақтылық пен академиялық жетістіктің өзара байланысы бар екендігін көрсететін зерттеулерді атауға болады. Ал кейбір зерттеулерде позитивті оқиғалар мен жағымды жағдаяттар жасөспірімдер арасында депрессияның даму тәуекелін төмендететін буфер рөлін атқаратындығын дәлелдейді.

Зерттеу мәселесіне байланысты адамдардың оптимистік мінез-құлық стилі мен субъективті әл-ауқаты арасындағы өзара байланысын айқындау үшін қандай әдістемелік құралдар қолдануға болатындығын ұсынамыз.

Позитивті оқиғаларға қатысты оптимистік атрибуциялық стильдің субъективті әл-ауқатпен байланысын бірқатар тұлғалық қасиеттердің, оның ішінде диспозициялық оптимизм, өзін-өзі бағалау, ризашылық, сәтті бағалау рөлін қарастырумен бағытталады.

Бірінші екі айнымалы (диспозициялық оптимизм, өзін-өзі бағалау) – психологияда жақсы зерттелген классикалық сипаттамалар, ал соңғы екеуі (ризашылық, сәтті бағалау) – салыстырмалы түрде жаңа, бірақ маңызды позитивті тұлғалық қасиеттер болып табылады. Барлығы да адам өміріндегі жағымды оқиғаларды байқай алу мен бағалай білуді білдіреді.

Бұл төрт айнымалы оптимистік атрибуциялық стиль мен субъективті әл-ауқат арасындағы байланысты айқындауға негіз бола алады. Атрибуциялық стиль мен ризашылықтың өзара байланысын былайша түсіндіруге болады:

Оптимистік ойлау – адамның басқа адамдарға ризашылық сезінуін жеңілдетуі мүмкін. Өз кезегінде, ризашылық – субъективті әл-ауқатты арттырады. McCullough, Emmons және Tsang (2002) ризашылықта атрибуциялар шешуші рөл атқарады деп санайды. Яғни, адам табысқа жеткенде, бұл жетістік тұрақты және сенімді көмектің арқасында болған деп ойлау – ризашылық сезімін оятады [3].

Оптимистік атрибуциялық стильді (ОАС) тұрақты тұлғалық қасиет ретінде және субъективті әл-ауқаттың ықтимал болжаушысы ретінде бағалауға болады. Ол үшін Питерсон және т.б. (1982) әзірлеген атрибутивтік стиль сауалнамасының (Attributional Style Questionnaire) [4] модификацияланған нұсқасы қолданылады (Gordeeva et al., 2019) [5].

Аталмыш сауалнама 10 жағдайды қамтыды:

- 5 позитивті жетістік жағдайлары;
- 5 теріс жетістік жағдайлары.

Қатысушылардан әрбір жағдайды өз өмірінде орын алғандай елестету, соның ең ықтимал себебін жазу, және ол себепті екі негізгі өлшем бойынша 6 балдық Лайкерт шкаласында бағалау сұралады.

1. Тұрақтылық – бұл себеп қайталана ма, әлде бір реттік пе?

2. Жалпылық – бұл себеп тек осы жағдайға әсер ете ме, әлде өмірдің басқа салаларына да тарала ма?

– ОАС-Позитив (оң оқиғалар үшін) ұпайы: тұрақтылық пен жалпылық бойынша оң жағдайларға берген бағаның қосындысы.

– ОАС-Негатив (теріс оқиғалар үшін) ұпайы: теріс жағдайлар бойынша рейтингтерді кері бағытта қайта кодтап, қосу арқылы есептеледі.

Барлық шкалалардың сенімділік коэффициенттерін (Кронбах альфасы) тексеріп көру арқылы зерттеудің дәйектілігіне қол жеткізуге болады.

Сәтті бағалау (Savoring) айнымалыны өлшеу үшін Savoring Beliefs Inventory (SBI) сауалнамасының орысша нұсқасын қолдануға болады (Bryant, 2003) [6]. Сауалнамада 24 тұжырым болады. Олар үш шкалаға бөлінді:

1. Қазіргі сәттен ләззат алу (Savoring the moment)

2. Болашақты болжап ләззат алу (Anticipating)

3. Өткенді еске алып ләззат алу (Reminiscing)

Әр шкала 8 тұжырымнан тұрады:

– Жартысы оң мәнді (мысалы: «Мен жақсы сәттерден толықтай ләззат ала аламын»),

– Жартысы теріс мәнді (мысалы: «Мен өз ләззатымды өзім бұзып аламын»).

Бағалау – 7 балдық Лайкерт шкаласы бойынша жүргізіледі.

Ризашылықты өлшеу үшін GQ-6 сауалнамасының орысша нұсқасы қолданылады (McCullough және т.б., 2002). Сауалнаманың түпнұсқасында 6 тұжырым бар. Дегенмен 4 тұжырымнан тұратын қысқартылған нұсқасын қолдануға болады: 4 – оң мәнді (мысалы: «Мен өмірімде ризашылық білдіретін көп нәрсе бар деп ойлаймын»). ,

Диспозициялық оптимизм айнымалыны өлшеу үшін Life Orientation Test (Scheier, Carver & Bridges, 1994) [7] сауалнамасын қолдануға болады (Gordeeva және т.б., 2010). Аталмыш сауалнама:

– 4 оң тұжырымнан;

– 4 теріс тұжырымнан;

– 4 нейтрал тұжырымнан тұрады.

Бағалау – 4 балдық шкаламен жүргізіледі.

Өзін-өзі бағалау қасиеті Розенбергтің өзін-өзі бағалау шкаласы арқылы өлшенеді (Rosenberg, 1965; Bodalev & Stolin, 1987).

Шкалада 10 тұжырым бар:

– 5 – оң тұжырым;

– 5 – теріс тұжырым. Мұнда да бағалау – 4 балдық шкала бойынша жүргізіледі.

Субъективті әл-ауқат көрсеткіштері өмірге қанағаттану және субъективті бақыт компоненттері арқылы келесі сауалнамалардың көмегімен өлшенеді:

– Satisfaction with Life Scale (SWLS) – 5 тұжырым, 5 балдық шкала.

– Subjective Happiness Scale (SHS) – 4 тұжырым, 7 балдық шкала.

Жоғарыда берілген зерттеу әдістемелері арқылы оптимистік атрибуциялар мен субъективті әл-ауқат арасындағы байланысты зерттеу негізінде когнитивті модель жүзеге асады. Позитивті өмірлік оқиғаларға оптимистік атрибуциялық стильдің субъективті жақсы әл-ауқатты, оның ішінде бақыт пен өмірге қанағаттанушылығын, сондай-ақ позитивті тұлғалық қасиеттер, мысалы, алғыс айту, қазіргі сәттен ләззат алу, болашаққа деген оптимизм және өзіне сенімділік арқылы болжауға болады. Керісінше, негативті оқиғаларға арналған ОАС өмір қанағаттанушылығына немесе субъективті бақытқа әсер етпеді. Сонымен қатар, зерттеу нәтижесінде позитивті оқиғалардың себептерін оптимистік тұрғыда түсіндіру қабілетінің, яғни оларды жалпы және тұрақты деп көрудің негативті оқиғалардың себептерін нақыт және уақытша деп түсіндіру қабілетіне болмауы да мүмкін. Себебі, бұл екі түрлі оптимистік ойлау түрлері болып табылады. Осылайша, позитивті өмірлік нәтижелер туралы оптимистік ойлау мен бақыт арасындағы өзара байланысты болатынын дәлелдеуге болады.

Зерттеу деректеріне сүйенсек, қазіргі сәттен ләззат алу субъективті бақытқа және жалпы жақсы көңіл-күйге өткен оқиғалар мен болашақтағы позитивті оқиғалардан ләззат алу туралы ойлаудан айтарлықтай маңызды болуы мүмкін. Алғыс айту мен қазіргі сәттен ләззат алудың өзара байланысы қосымша назар аударуды талап етеді, себебі олардың бірлескен, бірақ толықтыратын табиғаты бар, өйткені біріншісі өмірдің эвдамонистік стратегиясына жақын, ал екіншісі гедонистік стратегияны білдіреді. Алғыс айту өмірдің эвдамонистік стратегиясына жақын, ол жеке және әлеуметтік дағдылар мен қабілеттерді білдіреді, олар психосоциологиялық тұрғыдан ең жақсы жұмыс істеуге ықпал етеді. Диспозициялық оптимизм мен өзіне сенімділіктің де өзара байланысы бар, бұл туралы осы саладағы бұрынғы нәтижелер растайды.

Қорыта келе, аталмыш зерттеулер негізінде әртүрлі жасқа байланысты, жас ерекшеліктерге байланысты оптимистік атрибуциялық стиль алғыс айтудың, қазіргі сәттен ләззат алудың және өзіне сенімділіктің мәнділігіне ие, ал бұл ерте қартаюдың алдын алуға көмектеседі, ықтимал қартаюдағы қарама-қайшы үрдістерін көрсетеді.

ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. Titova Grandchamp VA, Gordeeva TO, Sychev OA. Optimistic Attributional Style as a Predictor of Well-Being: Exploring the Mediating Roles of Gratitude and Savoring the Moment. *Psychol Russ.* 2021 Sep 30;14(3):50-67. doi: 10.11621/pir.2021.0304. PMID: 36733544; PMCID: PMC9888052.
2. Seligman, M. E., Abramson, L. Y., Semmel, A., & von Baeyer, C. (1979). Depressive attributional style. *Journal of Abnormal Psychology*, 88(3), 242–247. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.88.3.242>
3. McCullough ME, Emmons RA, Tsang JA. The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *J Pers Soc Psychol.* 2002 Jan;82(1):112-27. doi: 10.1037//0022-3514.82.1.112. PMID: 11811629.

4. Peterson, C., Semmel, A., von Baeyer, C. *et al.* The attributional Style Questionnaire. *Cogn Ther Res* 6, 287–299 (1982). <https://doi.org/10.1007/BF01173577>
5. Гордеева Т.О., Сычев О.А., Осин Е.Н. Диагностика диспозиционного оптимизма, валидность и надежность Опросника ТДО-П // Психология. Журнал ВШЭ. 2021. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/diagnostika-dispozitsionnogo-optimizma-validnost-i-nadezhnost-oprosnika-tdo-p> (дата обращения: 10.03.2025).
6. Bryant, F. B. (2003). Savoring beliefs inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savouring. *Journal of Mental Health*, 12(2), 175 – 196. <https://doi.org/10.1080/0963823031000103489>
7. Scheier MF, Carver CS, Bridges MW. Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): a reevaluation of the Life Orientation Test. *J Pers Soc Psychol.* 1994 Dec;67(6):1063-78. doi: 10.1037//0022-3514.67.6.1063. PMID: 7815302.

УДК 159.944.4

ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ ЖҮЙЕСІНДЕГІ ҚЫЗМЕТКЕРЛЕРДІҢ СТРЕССКЕ ТӨЗІМДІЛІГІНІҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

ЖАҒЫПАР М.Ғ.

Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті,
психология кафедрасы, 4 курс студенті
zhagipar03merei@gmail.com

Ғылыми жетекшісі — Карибаева Г.М.

Пс.ғ.к., доцент

Аннотация. Бұл мақалада денсаулық сақтау жүйесіндегі қызметкерлердің стресске төзімділігінің ерекшеліктері қарастырылады. Алдымен, «стресске төзімділік» ұғымының психологиялық мәні ашылады. Сонымен қатар, жұмыста денсаулық сақтау жүйесіндегі қызметкерлердің жалпы және әр түрлі лауазымдағы мамандардың стресске төзімділік деңгейі жайлы еңбектерге талдау жасалынады.

Түйінді сөздер: стресске төзімділік, денсаулық сақтау қызметкерлері, кәсіби стресс.

Денсаулық сақтау саласы қазіргі таңда кәсіби ғана емес, сонымен қатар психологиялық тұрғыдан да мамандарға жоғары талаптар қояды. Денсаулық сақтау жүйесіндегі қызметкерлер күн сайын жауапкершілігі жоғары, эмоциялық жүктемесі үлкен, уақыт тапшылығы орын алатын жағдайларда жұмыс істейді. Мұндай факторлар ұзақ әсер еткен кезде стресс көзіне айналуы мүмкін. Сондықтан стресске төзімділік тек еңбек тиімділігін ғана емес, маманның психикалық саулығын сақтау үшін де маңызды қасиеттердің бірі болып табылады.

Бұл мәселеге деген қызығушылық стресске төзімділік шешім қабылдау қабілетіне, науқастармен қарым-қатынас орнатуға және күрделі жағдайларда еңбекке қабілеттілікті сақтауға әсер ететіндігімен түсіндіріледі. Ғылыми еңбектерде бұл құбылыс биологиялық тұрғыдан бастап мінез-құлықтық тұрғысына дейінгі түрлі көзқарастармен