

**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**

телесной проработки удалось снять зажим, восстановить свободное дыхание и снизить уровень внутреннего напряжения.

Отзыв клиентки: мой спазм в диафрагме почти не появляется и в теле появился импульс к действиям. Твоя авторская технология – это нечто!

Результаты. Применение технологии «ЕДИНИЧКА» показало:

снижение уровня внутреннего напряжения и сопротивления;

повышение осознанности и вовлечённости в процесс изменений;

способность к самостоятельному целеполаганию;

высокую степень адаптивности технологии к различным культурным контекстам.

Заключение. Технология «ЕДИНИЧКА» представляет собой эффективный инструмент работы с ограничивающими установками в прикладной психологии. Её универсальность, простота применения и возможность глубокой работы с подсознанием делают её перспективной для распространения в странах центральной Азии. В будущем планируется проведение эмпирических исследований эффективности метода с использованием количественных метрик и его внедрение в образовательные программы подготовки психологов и коучей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Prochaska, J.O., & DiClemente, C.C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(3), 390-395
2. Петрушин, С.В. (2019). Психотехнологии: теория и практика трансформационных подходов. Москва: Психотерапия.
3. Корнилова, Т.Ю. (2021). Дыхательные и символические техники в терапии
4. Райс и Хейзел (2018). Телесно-ориентированная терапия
5. Козлова, Е.В. (2020). Арт-терапия и её роль в трансформации

УДК 159.922.7

ВЛИЯНИЕ КРИЗИСА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ НА МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ: РИСКИ И ВОЗМОЖНОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ

САГЫНДЫКОВА МЕЙРАМГУЛЬ АХАТОВНА

Магистрант 1 курса, Евразийский Национальный Университет им. Л.Н. Гумилев

Астана, Казахстан

meiramgul@mail.ru

УТАЛИЕВА ЖАННА ТЛЕГЕНОВНА

Кандидат психологических наук, Евразийский Национальный Университет им. Л.Н.

Гумилев

Астана, Казахстан

zhanna.utalieva@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается влияние кризиса профессионального самоопределения на ментальное здоровье подростков. В центре анализа – внутренняя неопределённость, сопровождающая выбор профессии, а также роль внешних факторов, включая образовательную и семейную среду. Современные теоретические подходы подчёркивают, что подобные кризисные состояния представляют собой значимый риск для психологического благополучия несовершеннолетних. Эмпирическая часть исследования базируется на результатах диагностики учащихся старших классов ($n=40$), проведённой с использованием следующих валидизированных методик: Career Decision-Making Difficulties Questionnaire (CDDQ), State-Trait Anxiety Inventory (STAI), Psychological Well-Being Scales (PWBS) и Parental Psychological Control Questionnaire (PPCQ). Установлены значимые взаимосвязи между профессиональной неопределённостью, тревожностью, снижением благополучия и восприятием родительского давления. Предложены направления психологической поддержки, способствующие укреплению устойчивости подростков и формированию осознанной профессиональной траектории в условиях неопределённости.

Ключевые слова: подростки, профессиональное самоопределение, психологическое состояние, неопределённость, тревожность, поддержка, кризис, психологическое благополучие, развитие личности.

Введение. В условиях современной нестабильности и избыточного количества образовательных и профессиональных выборов подростки оказываются под значительным социальным и психологическим давлением. Специалисты подчёркивают, что ситуация выбора не ограничивается логическими рассуждениями, но включает эмоциональные, экзистенциальные и межличностные аспекты [1]. На фоне постоянных изменений, высоких ожиданий и конкуренции у учащихся могут формироваться тревожность, снижение самооценки и ощущение дезориентации.

Психическое здоровье в рамках современных представлений трактуется не просто как отсутствие расстройств, а согласно ВОЗ «это состояние благополучия, при котором человек реализует свои способности, может справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно работать и вносить вклад в жизнь своего сообщества [2;2]. При этом, согласно модели Ryff. С [3], неопределённость в вопросах будущего и ощущение потери контроля могут снижать все компоненты психологического благополучия.

Исследования последних лет в разных странах указывают на тесную связь между эмоциональной неустойчивостью и профессиональной неуверенностью в подростковом возрасте [4,5,6]. Отечественные данные подтверждают наличие тревожности у учащихся, особенно в старших классах, где возрастает значимость экзаменов и будущего профессионального выбора при дефиците системной поддержки [7].

В последние годы в Республике Казахстан активизировались усилия по созданию благоприятной среды для подростков. Приняты стратегические документы, такие как Концепция государственной молодёжной политики на 2023–2029 годы и Комплексный план поддержки молодёжи на 2021–2025 годы [8], направленные на укрепление психологического благополучия,

развитие наставничества и доступ к информационным ресурсам. В рамках этих инициатив в учебный процесс внедряются профориентационные модули, запускаются цифровые платформы и службы экстренной психологической помощи.

Корпоративные программы также дополняют государственные усилия, предоставляя гранты, индивидуальное сопровождение и доступ к долгосрочным образовательным возможностям. На таких площадках, как KazEnergy Youth Forum, и в ходе визитов в университеты, министр Саясат Нурбек подчёркивает важность поддержки молодёжи не только в образовательном процессе, но и в формировании их личностной и ценностной устойчивости [9].

Особое внимание уделяется профориентационной поддержке в системе среднего образования. В рамках госпрограммы «Жайлы мектеп» внедряются модули по построению карьерной траектории [10], а платформа Skills.enbek.kz предоставляет школьникам инструменты для диагностики интересов и профессионального самоопределения [11].

С 2025 года действует институт наставничества, предполагающий адресную помощь со стороны педагогов и старшеклассников. Расширена система оперативной психологической поддержки — через контакт-центр «111», доступный для подростков в экстренных ситуациях [12].

В рамках корпоративной социальной ответственности реализуются значимые инициативы. Одна из них — программа «Жарқын Болашақ», разработанная при участии АО «ҚазМұнайГаз» и фонда Samruk-Kazyna Trust. Она ориентирована на поддержку подростков из Мангистауской области и включает образовательные гранты, менторство, карьерное консультирование и развитие ключевых навыков для успешной самореализации [13].

Теоретические модели самоопределения. Классические и современные подходы в психологии развития рассматривают подростковый период как критический этап формирования идентичности. Среди ключевых вызовов — осознание собственных предпочтений, социальная дифференциация и построение жизненного плана [14]. Исследователи указывают, что неудача в решении этих задач приводит к эмоциональной дестабилизации, откладыванию решений и заниженной самооценке.

Согласно концепции, разработанной I.Gati, M.Krausz, S.Osipow, профессиональная неопределённость или по-другому профориентационный кризис у подростков трактуется как результат когнитивных, мотивационных и ситуационных затруднений. В рамках созданного ими диагностического инструмента Career Decision-Making Difficulties Questionnaire CDDQ структурированы три основных группы факторов, препятствующих выбору профессии: отсутствие готовности к принятию решения, недостаточная информированность о возможностях и условиях, а также противоречия в доступных источниках или личных предпочтениях, вызывающие внутренний конфликт [6].

Психологическое благополучие личности по Ryff. С. связывается с такими показателями, как автономия, позитивные межличностные отношения, цели в жизни и контроль над окружением [3]. Все эти компоненты страдают при неопределённости и внешнем давлении.

Методология исследования. В исследовании приняли участие 40 учащихся старших классов. Были применены опросники, позволяющие измерить:

- уровень неопределённости в выборе профессии – методика CCDQ по I.Gati, M.Krausz, S.Osipow [6]
- тревожность (как реактивную, так и устойчивую) – методика STAI по C.Spielberger, Y.Khanin [15]
- субъективное благополучие - методика PWB по C. Ryff [4]
- восприятие влияния родительского поведения – методика PPCQ по B.Barber [16]

Таблица 2

Средние значения по шкалам (n = 40)

Показатель	Среднее значение (1 до 5)	Стандартное отклонение
Профориентационная неуверенность	3.61	±0.71
Эмоциональное напряжение	3.78	±0.68
Субъективное благополучие	3.52	±0.64
Влияние родительского контроля	3.70	±0.59

Профессиональная неопределённость снижает когнитивную гибкость, мотивационную устойчивость и адаптационные способности подростков — ключевые компоненты внутренней устойчивости по модели Ryff С. [4]. Поэтому такие затруднения следует рассматривать как фактор риска, требующий психопрофилактики.

Проведённый корреляционный анализ с использованием коэффициента Пирсона (при уровне значимости $p < 0.01$) позволил установить статистически значимые взаимосвязи между исследуемыми показателями. В частности, зафиксирована положительная связь между уровнем профессиональной неопределённости (по шкале CDDQ) и тревожностью (по шкале STAI), при коэффициенте $r = 0.55$, что указывает на тенденцию роста тревожности при усилении неуверенности в выборе профессии. Кроме того, выявлена отрицательная корреляция между неопределённостью и субъективным благополучием (PWB), $r = -0.47$, что свидетельствует о снижении общего психологического состояния подростков при затруднениях в профориентации.

Также установлена прямая зависимость между восприятием психологического контроля со стороны родителей (PPCQ) и уровнем тревожности ($r = 0.52$), что может указывать на влияние семейных факторов на

эмоциональную неустойчивость школьников. При этом тревожность демонстрирует обратную связь с показателями благополучия ($r = -0.59$), что соответствует общей закономерности: чем выше уровень внутреннего напряжения, тем ниже субъективная удовлетворённость жизнью и ощущение стабильности. Данный вывод находит подтверждение в ряде исследований, в том числе в работах В. Barber [16] и Э. Доценко [17], где подчёркивается, что оптимальное психологическое состояние подростков тесно связано с ощущением автономии и поддержкой со стороны значимых взрослых. Напротив, избыточный контроль рассматривается как фактор, усиливающий тревожность и нарушающий процесс формирования самостоятельной идентичности.

Таким образом, полученные результаты подтверждают основную гипотезу исследования о том, что кризис профессионального самоопределения подростков оказывает выраженное влияние на их психологическое состояние. Наиболее выраженные проявления неопределённости ($CDDQ > 3.5$) сопровождаются высоким уровнем тревожности ($STAI > 3.7$) и снижением показателей субъективного благополучия ($PWB < 3.6$), что подчёркивает необходимость комплексной психологической поддержки в период профессионального выбора. Полученные в ходе настоящего исследования данные демонстрируют значимую согласованность с результатами, представленными в работах зарубежных учёных, в том числе Н. Kim, S. Lee [9] и А. Hirschi [8], а также подтверждаются казахстанскими эмпирическими наблюдениями, выполненными С. Бейсенбаевой [7]. Такое соответствие позволяет говорить о широком распространении и универсальности рассматриваемой проблемы.

Заключение и практические рекомендации. Таким образом, кризис профессионального самоопределения требует комплексного подхода, сочетающего психологическую диагностику, просвещение и институциональную поддержку. Полученные в рамках настоящего исследования данные, основанные на применении валидных методик, демонстрируют значимость ранней диагностики тревожности и профессиональной неопределённости как факторов риска для ментального здоровья подростков.

Предлагается рассматривать использование указанных шкал не как альтернативу, а как научное дополнение к уже действующим в Республике Казахстан программам и инициативам:

- Платформы «Skills.enbek.kz» [11] и «Атлас профессий» [18], обеспечивающие цифровую профориентацию, могут быть дополнены диагностическим модулем, включающим определение уровня неопределённости, шкалы тревожности и психологического благополучия.

- В рамках школьных мероприятий, реализуемых по программе «Жайлы мектеп» [10], возможно использование результатов диагностики для проведения адресных консультаций и тренингов.

- В программах типа «Жарқын Болашақ» [9], ориентированных на социально уязвимые группы, шкалы позволят ранжировать потребности в психологической поддержке и мониторить динамику изменений.

- Вовлечение родителей в интерпретацию результатов опросников, таких как RRSQ, поможет снизить риски избыточного контроля и усилить роль семьи как поддерживающей среды.

Таким образом, интеграция диагностических инструментов в существующую практику станет важным шагом в формировании научно обоснованной системы профориентационного сопровождения школьников, что, в свою очередь, будет способствовать устойчивому развитию личности и снижению психоэмоциональных рисков, связанных с переживанием неопределённости и давления при выборе жизненного пути.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- [1] Мони́на Е.В. Психологические особенности профессионального самоопределения подростков. — СПб: СПбУМЭ, 2020. — 168 с.
- [2] Всемирная организация здравоохранения. Психическое здоровье: определение и стратегия. Женева: WHO, 2005.
- [3] Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, 57(6), 1069–1081.
- [4] Kim H., Lee S. Career indecision and anxiety in adolescents. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 2020.
- [5] Hirschi A. Career adaptability and career development: A meta-analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 2018, 104, 25–41.
- [6] Gati I., Krausz M., Osipow S. Career Decision-Making Difficulties Questionnaire. *Journal of Counseling Psychology*, 1996, 43(4), 510–526.
- [7] Бейсенбаева С. Психологическая поддержка профессионального самоопределения подростков. – Алматы: КазНПУ, 2020.
- [8] Концепция государственной молодежной политики Республики Казахстан на 2023–2029 гг. — Постановление Правительства РК от 28.03.2023 № 247. URL: <https://faolex.fao.org/docs/pdf/kaz220822.pdf>
- [9] Egemen.kz. «Жарқын болашақ» бағдарламасы жастарға жол ашады. — 20 марта 2024. URL: <https://egemen.kz/article/365851>
- [10] Министерство просвещения РК. Информация о проекте «Жайлы мектеп». URL: <https://www.gov.kz>
- [11] Министерство труда и социальной защиты РК. Skills.enbek.kz – цифровая платформа. URL: <https://skills.enbek.kz>
- [12] Министерство просвещения РК. Информация о контакт-центре «111». URL: <https://www.gov.kz/memleket/entities/edu/press/news/details/924594>
- [13] Samruk-Kazyna Trust. Программа поддержки одарённых школьников. URL: <https://sk-trust.kz>
- [14] Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. — СПб.: Лань, 1996.
- [15] Спилбергер Ч.Д., Ханин Ю.Л. Методика определения уровня тревожности. — Москва: ВНИИПИ, 1983.
- [16] Barber B.K. Parental psychological control: Revisiting a neglected construct. *Child Development*, 1996, 67(6), 3296–3319.
- [17] Доценко Э.Л. Кризис самоопределения в подростковом возрасте. — М.: Институт психологии РАН, 2017. — 148 с.
- [18] Министерство просвещения РК. Атлас новых профессий и компетенций. URL: <https://atlas.enbek.kz>